

# Różowe okulary . Jak dzielić się radością z innymi?



## Cele

- Uznanie, że smutek i zły nastrój to wartościowe emocje
- Zebranie sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami



## Uczestnicy

Ćwiczenie jest przeznaczone dla osób **od 14 roku życia**. Zakładamy, że uczestnicy nie znają się lub znają się bardzo słabo. Idealna wielkość grupy **to 15-20 uczestników**.



## Potrzebne narzędzia i zasoby

- Arkusze papieru
- Długopisy lub ołówki
- Tablica
- Różowe okulary dla uczestników



## Czas trwania warsztatów

Ze względu na dość absorbujący emocjonalnie charakter ćwiczenia, sugerujemy **od 1,5 do 2 godzin** na wykonanie wszystkich zadań. Warto dać uczestnikom czas na zapoznanie się podczas rozgrzewki i przygotowanie dwuczęściowego zadania głównego.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



### 1 **Energizer:** Rozpocznij sesję energetyzującą i angażującą grą.

#### Przykład: Dopasowywanie kart

Prowadzący wybiera kilka dobrze znanych zwrotów i zapisuje połowę każdego z nich na kartce papieru. Na przykład, pisze "Wszystkiego" na jednej kartce papieru i "najlepszego" na drugiej (liczba kartek papieru powinna odpowiadać ilości uczestników w grupie). Złożone kartki papieru są umieszczane w kapeluszu. Każdy uczestnik bierze kawałek papieru z kapelusza i próbuje znaleźć członka grupy z pasującą połową frazy.

### 2 **Rozgrzewka**

Trzy informacje.

Każda osoba zapisuje trzy informacje o sobie, z których jedna jest fałszywa. Uczestnicy odczytują te informacje. Zadaniem grupy jest odgadnięcie, która z nich jest fałszywa. W ten sposób członkowie grupy mogą się lepiej poznać i przygotować do głównego zadania.

### 3 **Główne ćwiczenie**

Uczestnicy siadają w kręgu. Chętna osoba dzieli się czymś ogólnym, co ją denerwuje lub zasmuca. Następnie moderator wyraźnie stwierdza, że zły nastrój nie jest czymś negatywnym, ale dobrze jest mieć sposoby radzenia sobie z nim. Prosi uczestników o narysowanie na przygotowanych arkuszach papieru osoby (lub napisanie jej imienia), która jest im bliska, którą dobrze znają. Następnie rysują lub piszą, jak ta osoba radzi sobie ze złym nastrojem. Na koniec uczestnicy chodzą po pomieszczeniu i szukają kogoś, kto radzi sobie w ten sam sposób. Po zakończeniu ćwiczenia moderator zapisuje wszystkie zaproponowane przez uczestników formy radzenia sobie ze smutkiem i złym nastrojem. Co ważne, jedna chętna osoba nosi cały czas różowe okulary jako **symbol "nie jesteś sam"**.

### 4 **Podsumowanie**

Uczestnicy podsumowują wszystkie sposoby radzenia sobie ze złym nastrojem i trudnymi emocjami. Oceniają, które z nich sprawdzają się lepiej w niektórych sytuacjach życiowych, takich jak problemy szkolne, nieporozumienia z rodzicami lub rówieśnikami i inne. Lista pozytywnych sposobów na dobre samopoczucie może zostać wzbogacona o kolejne sugestie uczestników. Warsztaty kończą się założeniem przez każdego uczestnika różowych okularów jako **symbolu szczęścia**.

