Emocija kaip pagrindinis pasakojimo veikėjas

Mokymosi tikslai

- Atpažinti emocijas.
- Parodyti ir pristatyti emocijas, kaip natūralų reiškinį.
- Pabrėžti, kad emocijos gali būti problema, apie kurią verta kalbėti.

Dalyviai

Žaidimas skirtas įvairaus dydžio grupėms - nuo mažų, **10 dalyvių grupių iki didesnių, 20 ar daugiau dalyvių**. Rekomenduojamas amžius: **14-16 metų**. Ši veikla susijusi su skirtingais jaunimo bendravimo įgūdžiais ir kalbos ištekliais.

Reikalingos priemonės

- Kortelės su užrašytais įvairių emocijų pavadinimais.
- Popieriaus lapai.
- Rašikliai arba pieštukai.

Dirbtuvių (veiklos) trukmė

Trukmė priklauso nuo grupės dalyvių skaičiaus. Numatoma: **15 minučių** apšilimui, **3 minutės** dirbtuvių (veiklos) pristatymui, **15 minučių** istorijos kūrimui ir **5-10 minučių** vienam dalyviui pasidalinti savo istorija.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Dirbtuvių aprašymas

1 „Išjudėjimo žaidimas (enerdžaizeris)“: pradėkite nuo greito žaidimo, skirto dalyvių energijai išjudinti.

Pavyzdys: kas pasikeitė?

Dalyviai susiskirsto poromis. Partneriai stebi vienas kitą ir stengiasi įsiminti vienas kito išvaizdą, esamas detales. Tada vienas nusisuka nugara, o kitas atlieka tris pokyčius savo išvaizdoje, pavyzdžiui: užsideda laikrodį ant kito riešo, nusiima akinius ir pasiraitoja rankoves. Tada, nusisukęs žaidėjas vėl atsisuka ir turi pabandyti pastebėti šiuos tris įvykusius pokyčius. Po to, žaidėjai apsikeičia vietomis.

2 Apšilimo veikla

Pokalbiai apie jausmus ir emocijas - kas jie yra, kur ir kodėl jie gimsta. Atkreipkite dėmesį į tai, kad emocijos nėra nei geros, nei blogos. Joms netaikomas moralinis vertinimas. Kiekvienas žmogus turi teisę jaustis tiek laimingas, tiek liūdnas ar piktas. Svarbiausia - ką su šiomis emocijomis darome ir kaip jas išreiškiame. Šis pratimas yra pasiruošimas pagrindinei daliai ir juo siekiama neišskirti nė vienos iš emocijos kaip pasakojimo pobūdžio.

3 Pagrindinė veikla

Ant iš anksto paruoštų kortelių užrašomi įvairių emocijų pavadinimai (pvz., liūdesys, nusivylimas, džiaugsmas, nuostaba ir pan.). Dalyviai susėda ratu ir norintis būti pirmas asmuo ištraukia vieną kortelę. Per kelias minutes jis sukuria istoriją (gali užsirašyti pagrindines jos mintis), kurios veikėju tampa personifikuota emocija (taigi ji gali kalbėti, judėti ir pan.). Kai dalyvis bus pasiruošęs, papasakoja savo istoriją kitiems. Po to, kitas asmuo traukia kortelę, taip ratas kartojamas, kol visi sudalyvaus.

4 Aptarimas

Svarbu refleksiją pradėti nuo dalyvių sukurtų istorijų, nes jie kūrė kažką nuoširdaus, grįsto savo emocijomis, todėl negalima jų palikti nepasidalijus mintimis. Kadangi kalbama apie emocijas, verta apibendrinti veiklą keliais klausimais:

1. Kaip jautėtės užsiėmimo metu?
2. Ar turėjote, kokių nors nuogąstavimų dėl dalijimosi šia istorija su kitais?
3. Ar pasakojimas padėjo jums kalbėti apie savo emocijas ar trukdė?

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Pyktis

Liūdesys

Nerimas

Bejėgiškumas

Perdegimas

Gėda

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

Dėkingumas

Nusivylimas

Džiaugsmas

Laimė

Palaima

Pasitikėjimas

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocijos