

Propozycja zbiórki zdalnej

TYDZIEŃ SIŁY EMOCJI



Temat zbiórki: Emocje są OK.

Dla kogo: zastęp w drużynie harcerskiej (5-8 członków)

Cele i zamierzenia zbiórki:

- Harcerz/harcerka potrafi rozróżnić podstawowe emocje i uczucia.
- Harcerz/harcerka potrafi rozpoznawać emocje pozytywne i te, które mogą mieć negatywny wpływ na nich bądź ich otoczenie.
- Harcerz/harcerka potrafi pracować z techniką uważności.

Czas trwania zbiórki: 45-50 minut

Pora dnia: późne popołudnie, czyli po zakończeniu zajęć szkolnych

Komunikator: telekonferencja na telefonie

Inne aplikacje, z których należy skorzystać: sprzęt elektroniczny

(telefon/tablet/komputer) z możliwością użytkowania aplikacji zewnętrznych.

PRZEBIEG ZBIÓRKI: *Druhno Zastępowa, Druhu Zastępowy! Jeśli jakiś element zbiórki przedłuży Ci się albo skróci, nie martw się - problemy techniczne się zdarzają, a może się zdarzyć, że uczestnicy zbiórki zrealizują zadanie szybciej. Podane przedziały czasu są orientacyjne.*

1. **Nazwa elementu:** Przywitanie, obrzędowe rozpoczęcie zbiórki

Czas: 5 minut

Forma: rozmowa

Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników:

Zadzwoń do wszystkich przez telekonferencję, żeby sprawdzić, czy wszyscy są dostępni i czy nie ma problemów technicznych. Przywitajcie się, opowiedz o tym jaki jest temat zbiórki i ile będzie trwała.

2. **Nazwa elementu:** Wprowadzenie

Czas: 10 min

Forma: gawęda, dyskusja

Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników:

Przeczytaj uczestnikom zbiórki poniższą gawędę. Następnie przeprowadź z nimi dyskusję na temat tego, co usłyszeli. Materiały pomocnicze do dyskusji znajdziesz poniżej gawędy.

Stary Indianin nauczał młodych wojowników.

- W środku mojego ciała toczy się walka. Jest to walka dwóch wilków. Czarny jest zły, zawistny, chciwy, fałszywy, kłamliwy, nieuczciwy, mściwy i okrutny. Biały jest dobry, uczciwy, radosny, skromny, pomocny, wrażliwy, życzliwy i akceptujący. Walka trwa od bardzo dawna i jest trudna. W każdym z Was taka walka trwa również. Każdy z Was ma w sobie takie wilki, które walczą. Młodzi wojownicy zamyślili się. Nagle jeden z nich odezwał się:

- Dziadku, a który z nich wygra?

- To zależy od tego, którego z nich będziesz karmić. Jeśli będziesz dla innych złośliwy, jeśli będzie Tobą kierowała chciwość, kłamstwo, nieuczciwość i fasz, wygra wilk czarny. Natomiast jeśli będziesz radosny, uczciwy, skromny, wrażliwy, jeśli będziesz akceptował wszystko w koło takie, jakie jest, wygra wilk biały. Pomyślcie o tym, co Was spotyka, jak się wtedy czujecie, a jak chcielibyście się czuć. Jak czują się Wasi przyjaciele i bliscy. Pomyślcie czy jest to dobre. Jeśli będziecie się kierować dobrem innych, jeśli będziecie do świata podchodzić z otwartym sercem, kiedyś wygra biały wilk. Ale to jest Wasza walka, Wasza droga. Patrzcie uważnie, żebyście nie wsłuchali się w złe wycie.

Pytania pomocnicze w dyskusji

1. Jakie emocje i zachowania karmią czarne wilki?
2. Jakie wilki chcielibyście widzieć w wśród swoich kolegów i koleżanek?
3. Jakim wilkiem sam chciałbyś być i co możesz zrobić, żeby nim się nim stać?

Jak widzicie, emocje i uczucia mogą być bardzo różne. Paul Ekman, amerykański psycholog, wyróżnił sześć podstawowych emocji - radość, zaskoczenie, złość, smutek, strach i wstręt. Zgodnie z jego teorią wyrazy mimiczne, charakterystyczne dla tych emocji są uniwersalne kulturowo. Czyli na całym świecie ludzie w taki sam sposób wyrażają te emocje poprzez aktywność mięśni twarzy. Poza tym Paul Ekman wykazał, że ludzka twarz może wyrazić ponad 10 tysięcy typów ekspresji mimicznych, używając do tego 43 mięśni.

Znamy już podstawowe emocje i ich znaczenie - zobaczmy teraz, na ile potrafimy je rozpoznać i wykorzystać.

3. **Nazwa elementu:** Escape Room o emocjach

Czas: 20 min

Forma: gra

Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników:

Udostępnij uczestnikom poniższy link, w którym znajduje przygotowana dla nich gra. Poprawne rozwiązanie wszystkich zadań pozwoli im na odkrycie hasła przewodniego zbiórki.

Link do aplikacji: <https://learningapps.org/watch?v=pzc815t3520>

4. Nazwa elementu: Trening uważności**Czas:** 10 min**Forma:** ćwiczenia relaksacyjno-oddechowe**Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników:**

Ostatnim elementem zbiórki będzie relaksacja, z której można korzystać za każdym razem, gdy odczuwamy napięcie wynikające z nieprzyjemnych emocji, chcemy się rozluźnić. Prześlij uczestnikom link do nagrania. Po wysłuchaniu możecie podzielić się krótko tym, jak się czuliście. To także czas podziękować sobie nawzajem za spotkanie i umówić się na kolejne! Linki, aplikacje, załączniki: http://cbp.zhp.pl/harcerska-relaksacja_zdalneharce/

5. Nazwa elementu: Podsumowanie, obrzędowe zakończenie zbiórki**Czas:** 5 minut**Forma:** rozmowa**Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników:**

Podsumuj wraz z uczestnikami zbiórki elementy, które w jej trakcie poruszyliście. Po podsumowaniu zakończ zbiórkę zgodnie z obrzędowością zastępu, pozostań na telekonferencji do opuszczenia jej przez wszystkich uczestników.

Druhno Zastępowa, Druhu Zastępowy! Kończąc zbiórkę przypomnij zastępowi, że jesteście wspólnotą pełną wzajemnego zrozumienia i braterstwa oraz że w każdej nawet trudnej sytuacji możecie się wspierać i rozmawiać ze sobą.

Autorzy konspektu:

phm. Monika Suchan, Hufiec Łódź-Polesie, Chorągiew Łódzka

hm. Magda Pabin-Majchrzak, Hufiec Jarocin, Chorągiew Wielkopolska