

KONSPEKT ZBIÓRKI

„Opanować emocje”

Dla kogo: wędrownicy

Cele i zamierzenia zbiórki:

- kształtowanie umiejętności panowania nad emocjami;
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji;
- kształtowanie umiejętności odprężenia i relaksacji;

Czas trwania zbiórki: 115-135 min

Materiały do przeprowadzenia zbiórki:

- szary papier, markery, karimaty, długopisy, wydrukowane załączniki, głośnik, telefon

Warunki techniczne, przygotowanie: Zbiórka może się odbyć zarówno w pomieszczeniu jak i na zewnątrz.

PRZEBIEG ZBIÓRKI:

Druhno Drużynowa, Druhu Drużynowy! 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: Wprowadzenie

Czas: 10 min

Forma: pantomima

Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników: Po obrzędowym rozpoczęciu zbiórki przyjętym w środowisku, prowadzący zbiórkę prosi uczestników o ustawienie się w kręgu i pokazanie w jakim nastroju rozpoczynają spotkanie.

2. Nazwa elementu: Jakie emocje Ci dzisiaj towarzyszą?

Czas: 10 min

Forma: dyskusja

Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników: Prowadzący moderuje dyskusję dotyczącą emocji, które przedstawili podczas pantomimy na początku zbiórki.

3. Nazwa elementu: Czym są emocje?

Czas: 15 min

Forma: burza mózgów

Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników: Uczestnicy tworzą mapę myśli związaną z emocjami i uczuciami. Następnie wspólnie układają „swoją” definicję tych słów. Po wykonaniu zadania prowadzący przedstawia uczestnikom słownikowe definicje emocji i uczuć.

Polecana literatura:

4. Nazwa elementu: Emocjonujący telefon

Czas: 10 min

Forma: energizer

Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników: Prowadzący ma na kartce wypisane emocje (załącznik nr 2). Uczestnicy stoją jeden za drugim z zamkniętymi oczami, nie mogą mówić. Ostatnia osoba otrzymuje od prowadzącego kartkę, na której np. jest napisane „RADOŚĆ”. Jej zadaniem jest przekazanie tej „wiadomości” kolejnej osobie. I tak aż do pierwszej osoby, która musi zgadnąć słowo klucz.

5. Nazwa elementu: Rodzina emocji

Czas: 15 min

Forma: praca w grupie, dyskusja

Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników: Uczestnicy zostają podzieleni na 3-4 osobowe grupy. Każdy team otrzymuje kartkę, na której wypisane są emocje (załącznik nr 1). Zadaniem wędrowników jest wypisanie dokładniejszych emocji związanych z każdym słowem oraz określenie czy to pozytywna, czy negatywna emocja. Po wykonaniu zadania przez wszystkie grupy, każda z nich prezentuje wyniki swojej pracy. Prowadzący pokazuje uczestnikom zbiorki pełne koło emocji, a następnie prowadzi dyskusję o przedstawionym kole.

Linki, aplikacje, załączniki:

Załącznik nr 1

<https://adamdebowski.pl/blog/wp-content/uploads/2017/05/kolo.jpg>

<https://adamdebowski.pl/blog/zarzadzanie-i-komunikacja/czy-w-ogole-cos-czujesz-naucz-sie-uczuc/>

Linki, aplikacje, załączniki:

Załącznik nr 2

6. Nazwa elementu: Niedokończone zdanie

Czas: 10 min

Forma: praca indywidualna

Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników: Prowadzący czyta niedokończone zdania (załącznik nr 3). Zadaniem uczestników jest ich dokończenie poprzez zapisywanie konkretnych przykładów na dużym arkuszu papieru. Dobrą praktyką jest omówienie każdego przykładu przez uczestników zbiórki.

Uwaga!

Zdania są tylko przykładem. Można stworzyć swoje.

7. Nazwa elementu: Relaksacja

Czas: 20-35 min

Forma:

Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników: Uczestnicy kładą się wygodnie na karimatach. Prowadzący włącza jedną z proponowanych poniżej relaksacji.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=DAXYabx1ELQ>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=nohxTFjVTHU&t=7s>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=J5mgkWk4brE>

8. Nazwa elementu: Jak radzę sobie ze stresem i wyciszeniem?

Czas: 15 min

Forma: praca w grupach, burza mózgów, dyskusja

Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników: uczestnicy w 3-4 osobowych grupach tworzą mapę myśli, odpowiadając na powyższe pytanie. Następnie grupy prezentują wyniki swojej pracy, tworząc jeden wspólny poradnik skutecznego radzenia sobie ze stresem. Prowadzący moderuje dyskusję dotyczącą organizacji swojego czasu. Dobrą praktyką jest poprowadzenie dyskusji w takim kierunku, aby uczestnicy opowiedzieli o tym jak planują swój dzień, aby zminimalizować stres.

Uwaga!

W tym miejscu warto dodać, że w ramach realizacji próby na HO i HR można nauczyć się radzić sobie ze stresem i zadbać o zdrowie psychiczne.

9. Nazwa elementu: Podsumowanie zbiórki

Czas: 10 min

Forma: pantomima

Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników: Uczestnicy stają w kręgu. Ich zadaniem jest pokazanie w jakim nastroju kończą zbiórkę oraz opowiedzenie o tym co z niej wynieśli. Następnie należy przejść do obrzędowego sposobu zakończenia zbiórki.

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

Spis załączników:

- Załącznik 1
- Załącznik 2
- Załącznik 3

Uwagi/więcej na ten temat (*podać źródła*):

Autorka konspektu:

hm. Roksana Jankowska HR, Hufiec Inowrocław, Chorągiew Kujawsko-Pomorska

Recenzenci:

hm. Karolina Kornas-Bojaronus, Hufiec Tczew, Chorągiew Gdańska

hm. Jakub Lasek, Hufiec Opole, Chorągiew Opolska

Załącznik nr 1

ZŁOŚĆ	
STRACH	
WSTYD	
SMUTEK	
MIŁOŚĆ	
ZDZIWIENIE	
ZADOWOLENIE	



Załącznik nr 2

MIŁOŚĆ
ZADOWOLENIE
STRACH
WSTYD
ZŁOŚĆ
SMUTEK
ZDZIWIENIE







Załącznik nr 3

Czuję zazdrość, gdy ...	
Czuję zakłopotanie, gdy ...	
Czuję niepewność, gdy ...	
Czuję szczęście, gdy ...	

