

KONSPEKT ZBIÓRKI

„Emocjonujące emocje”

Dla kogo: wędrownicy

Cele i zamierzenia zbiórki:

- kształtowanie umiejętności prezentacji osobistych przeżyć;
- kształtowanie umiejętności czytania komunikatów werbalnych i niewerbalnych;
- kształtowanie postawy empatii;
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami;

Czas trwania zbiórki: 140 min

Materiały do przeprowadzenia zbiórki: kartki, długopisy, markery, wydrukowane załączniki, pudełko/karton, głośnik, telefon, kredki, pisaki

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:

Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników: Po obrzędowym rozpoczęciu zbiórki przyjętym w środowisku, prowadzący zbiórkę prosi uczestników o dokończenie zdania „Czuję się dzisiaj jak ...” i zapisanie go na kartce. Ważne jest, aby porównanie było obrazowe, ale bez dłuższego zastanawiania się.

2. Nazwa elementu: Impro!

Czas: 30 min

Forma: improwizacje

Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników: każdy uczestnik zapisuje na 10 różnych kartkach 10 słów/zdań związanych z emocjami, konfliktami i stresem. Następnie są one wrzucane do pudełka. Wybierane są dwie osoby chętne, które wezmą udział w improwizacji, każda z nich losuje po 10 karteczek. Ich zadaniem jest przeprowadzenie improwizowanego dialogu. Pozostali uczestnicy wymyślają miejsce i ogólny zarys sytuacji, w którą muszą się wczuć ochotnicy. Gdy wszyscy są już gotowi krzyczymy IMPRO i rozpoczyna się improwizacja. Obie osoby muszą użyć wszystkich słów z kartek, które wylosowały. Po zakończonej improwizacji nie wrzucają ich do pudełka. Następnie wybierane są kolejne osoby, które będą improwizować i tak aż do końca karteczek w kapeluszu.

3. Nazwa elementu: Mini come back

Czas: 15 min

Forma: praca w grupie

Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników: Zadaniem uczestników jest przypomnienie sobie porównań, które padły na początku zbiórki. Następnie muszą zastanowić się, które z nich poruszyło ich najbardziej. W tym momencie warto włączyć jakąś muzykę relaksującą, propozycje znajdują się poniżej. W chwili, gdy jeden z uczestników poda pierwsze porównanie, wszyscy pozostali, poza osobą, która je wypowiedziała, układają pewnego rodzaju rzeźbę, która przedstawia daną emocję/porównanie. Gdy rzeźba zostanie zbudowana osoba, której stan został przedstawiony opowiada, jak się czuła patrząc na proces tworzenia. Pozostałe osoby opowiadają, jak się czuły odgrywając cudzy stan emocjonalny.

Linki, aplikacje, załączniki:

1. https://www.youtube.com/watch?v=wJNuf_eo0eY
2. <https://www.youtube.com/watch?v=kgqw-4mH7Kw>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=8A9iUsUsgow>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=ONH2i9mllow>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=b5Jn1wXqepA>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=mHBR12nnpSs&t=209s>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=gtx0JbbosiM>

4. Nazwa elementu: Szybkie randki

Czas: 25 min

Forma: szybkie randki

Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników: Uczestnicy siadają naprzeciwko siebie twarzą w twarz. Ich zadaniem jest rozmawianie na określony przez prowadzącego temat w określonym czasie (sugerowane 1-2 minuty). Gdy prowadzący mówi STOP osoby tylko z jednego rzędu (ustalonego na początku) przesuują się w prawo, zmieniając miejsce. Po słowie START rozmawiają na ten sam temat z inną osobą. Dopiero gdy każdy z uczestników wróci na swoje pierwotne miejsce zmienia się temat rozmowy.

Pytania:

- Jaka emocja jest Ci zupełnie obca? Opisz ją.
- Jakie emocje denerwują Cię u innych osób?
- Co to znaczy, że emocji się nie ocenia?
- Co byś zrobił, gdyby nie było emocji?
- W jaki sposób mądrze zarządzać emocjami?

Po zakończonych rundach omówcie przebieg całego ćwiczenia.

5. Nazwa elementu: No to ego!

Czas: 25 min

Forma: praca w grupach

Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników: Uczestnicy zostają podzieleni na dwie grupy. Każda z nich otrzymuje po trzy kartki (w dowolnym rozmiarze), na których znajdują się kolejno litery A, B i C. Prowadzący ma karteczki z opisami różnych sytuacji (załącznik nr 1). Do prowadzącego podchodzi osoba z grupy nr 1, otrzymuje karteczkę i czyta na głos całą jej treść. Następnie zastanawia się nad odpowiedzią, którą poda. W tym samym czasie obie grupy obstawiają co wybierze osoba stojąca na środku. Na 1-2-3 grupy pokazują wybraną przez siebie odpowiedź (A, B lub C). Następnie osoba czytająca mówi jaki był jej wybór. Grupa, która odpowiedziała prawidłowo otrzymuje punkt. Jeśli obie grupy dokonały poprawnej odpowiedzi każda z nich dostaje punkt. Wygrywa patrol z największą ilością punktów.

Uwaga!

Pytania podane w załączniku są tylko propozycją. Nie trzeba wykorzystać wszystkich. Można także dopisać własne propozycje.

Linki, aplikacje, załączniki:

Załącznik nr 1

Ćwiczenie nr 6 i 7 można powtórzyć z kilkoma emocjami!

6. Nazwa elementu: Dystans - naucz się radzić sobie z emocjami!

Czas: 15 min

Forma:

Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników: Każdy uczestnik otrzymuje kartkę i długopis. Zadaniem uczestnika jest wyobrażenie sobie, że kilka metrów od niego stoi emocja, z którą najtrudniej sobie radzi. Uczestnik odpowiada na następujące pytania: Jaki kolor ma emocja? Jaki ma rozmiar? Jaki kształt? Jaka siłę? Jak silna by była? Z jaką szybkością by się poruszała? Jaka ma fakturę? Jaka byłaby w dotyku? Jeśli uczestnicy chcą mogą narysować lub namalować tę emocję. Następnie każdy wędrownik dzieli się swoimi przemyśleniami/pracą z grupą.

7. Nazwa elementu: Zaakceptuj emocje!

Czas: 15 min

Forma: refleksja

Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników: Każdy uczestnik jeszcze raz spogląda na stworzoną emocję ze wszystkimi jej charakterystykami. Następnie odpowiada na pytania: co zmieniło się w Twoim podejściu do tej emocji? Czy nadal chcesz się tego czegoś pozbyć, dlaczego? W jaki sposób możesz sobie radzić z tą emocją? Myślisz, że warto nadal z nią walczyć, dlaczego?

8. Nazwa elementu: Podsumowanie zbiórki

Czas: 15 min

Forma:

Dokładny opis czynności prowadzącego i uczestników: na zakończenie zajęć prowadzący czyta/opowiada gawędę (załącznik nr 2). Dobrą praktyką jest przeprowadzenie dyskusji o wysłuchanej historii jako podsumowanie zbiórki. Prowadzący kończy zbiórkę w obrzędowy sposób, przyjęty w drużynie.

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 - karty z sytuacjami
- Załącznik 2 - gawęda

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

<p>Jak często zdarza ci się reagować na nieoczekiwaną sytuację w niekontrolowany sposób?</p>	<p>Czy sądzisz, że ktokolwiek uważa cię za bezwartościową osobę</p>	<p>Co według ciebie jest najważniejsze w życiu?</p>
<p>a) Często b) Od czasu do czasu c) Bardzo rzadko lub nigdy</p>	<p>a) Bez wątpienia b) To możliwe c) Oczywiście, że nie</p>	<p>a) Miłość b) Uczciwość c) Szczęście</p>
<p>Czy z natury za bardzo martwisz się o przyszłość?</p>	<p>Jak bardzo zależy ci na kontrolowaniu sytuacji?</p>	<p>Gdyby osoba po twojej prawej nagle oznajmiła, że dominujesz nad innymi, jaka byłaby twoja reakcja?</p>
<p>a) Tak b) Nie c) Możliwe, nie mam pewności</p>	<p>a) Nie zależy mi. Niech się dzieje co chce. b) Średnio. Na pewno się uda. c) Bardzo. Wszystko musi być związane na ostatni guzik</p>	<p>a) Cicho bądź, wiem o tym. b) Może masz rację. c) Chyba ty</p>

Która z wymienionych cech jest u Ciebie najsilniejsza?	Jak zachowujesz się w stresującej sytuacji?	Myślisz, że starasz się unikać konfliktów?
a) Wyobraźnia b) Cierpliwość c) Nadpobudliwość	a) Spokojnie i metodycznie b) Tylko ją pogarszam c) Bezwładnie i z rezygnacją	a) Kiedy tylko to możliwe b) Od czasu do czasu c) Nigdy
Co Twoim zdaniem, ma największy wpływ na to, kim jesteś?	Czy można udawać szczerość?	Czy umiesz rozwiązywać konflikty?
a) Geny b) Środowisko c) Jedno i drugie po równo	a) Tak b) Nie c) Skąd mam wiedzieć) Tak a) Tak sobie b) Nie

Czy wierzysz w to, że istnieje głębszy sens życia?	Jakim typem człowieka wolałbyś być?	Jak wiele krytyki możesz przyjąć?
<ul style="list-style-type: none"> a) Tak, wierzę w to b) Wątpię c) Jest tylko tu i teraz 	<ul style="list-style-type: none"> a) Bardziej przebojowym i odważnym b) Bardziej cierpliwym i zrównoważonym c) Bardziej skupionym i skoncentrowanym 	<ul style="list-style-type: none"> a) Wiele b) Trochę c) Wcale
Jak reagujesz przed ważnym egzaminem?	Czy zrobiłeś/aś w swoim życiu rzeczy, których naprawdę żałujesz?	Która z twoich cech najbardziej przeszkadza innym?
<ul style="list-style-type: none"> a) Jestem kłębkiem nerwów b) Czuje lekkie zdenerwowanie c) Zachowuję spokój 	<ul style="list-style-type: none"> a) Co najmniej kilka b) Jest taka jedna rzecz c) Niczego nie żałuję 	<ul style="list-style-type: none"> a) Moje oderwanie od rzeczywistości b) Mój upór c) Mój temperament

Gdybyś mógł zmienić swój charakter, to byłbyś:	Czy twoje spojrzenie na świat jest teraz inne niż 3 lata temu?	Jak często w ciągu dnia zmienia ci się nastrój?
a) Bardziej wylewny b) Bardziej beztrojski c) Bardziej dokładny	a) Tak, znacznie b) Trochę mniej c) Wręcz przeciwnie	a) Cały czas b) Okazjonalnie c) Bardzo rzadko
Czy lubisz rywalizować?	Czy zdarza ci się kłamać	Co cię najbardziej wkurza
a) Rywalizacja to moje drugie imię b) Czasami c) Nie lubię	a) Tak, bardzo często b) Czasami c) Nigdy nie kłamię	a) Kiedy nie mogę dostać tego, co bardzo chcę. b) Kiedy ktoś mnie poprawia c) Kiedy przegrywam

<p>Jak się czujesz, gdy musisz szczerze przeprosić?</p>	<p>Czy trudno ci się przyznać do błędu?</p>	<p>Co jest najgorsze?</p>
<ul style="list-style-type: none"> a) Nie mam z tym problemu b) Jest to raczej trudne c) Nie wyobrażam sobie takiej sytuacji 	<ul style="list-style-type: none"> a) Bardzo trudno b) Raczej trudno c) Nie sprawia mi to problemów 	<ul style="list-style-type: none"> a) Bycie nieszczerym b) Bycie naiwnym c) Bycie nieodpowiedzialnym
<p>Czy często mówisz rzeczy, których potem żałujesz?</p>	<p>Które z tych uczuć jest najbardziej niszczące?</p>	<p>Jak myślisz, w jaki sposób większość graczy opisałaby twoją osobowość?</p>
<ul style="list-style-type: none"> a) Niestety często b) Od czasu do czasu c) Bardzo rzadko 	<ul style="list-style-type: none"> a) Nienawiść b) Zazdrość c) Brak pewności siebie 	<ul style="list-style-type: none"> a) Naiwna i niedojrzała b) Troskliwa i pełna współczucia c) Poważna i mroczna

Jak często masz wrażenie, że ludzie cię nie rozumieją?	Czy często przeceniasz swoje możliwości?	
a) Zdecydowanie zbyt często b) Trochę za często c) Nie bardzo	a) Bardzo często b) Czasami c) Nigdy	

Załącznik nr 2

Wyobraź sobie, że idziesz przez życie i na stole leży róża z kolcami. Ktoś programuje Cię abyś koniecznie wzięła tę różę i się jej trzymała.

Ty ją bierzesz i zaczynasz cierpieć. Miała być przyczyną szczęścia - a jest cierpieniem. Nagle chcąc się wyplątać z tej całej sytuacji - zaczynasz walczyć z różą - mocniej ściskając ją w ręce. To jest właśnie ego. Im mocniej próbujesz pozbyć się przyczyny Twojego cierpienia - tym bardziej cierpisz.

Jesteśmy nieszczęśliwi tylko dlatego, że ktoś zaprogramował nas abyśmy podnieśli i trzymali się czegoś, co jest nam niepotrzebne, a następnie chcemy się tego pozbyć „siłą”. Stawiając opór.

Tkwimy w tym stanie braku szczęścia nie dlatego, że szczęścia nie ma w nas - bo jest w nieograniczonych ilościach - ale dlatego, że wciąż trzymamy się „iluzji szczęścia” i iluzji mocy. Dopóki tego nie puścisz - nie odnajdziesz mocy wewnętrznej.

