

TRENINGI PSYCHOLOGICZNE DLA MŁODZIEŻY

Gotowe programy i scenariusze zajęć
dla psychologów, pedagogów i nauczycieli

Wspieraj
Rozwijaj
Inspiruj

PRAKTYCZNE
NARZĘDZIA
DO PRACY
GRUPOWEJ



RELACJE



KOMUNIKACJA



PEWNOŚĆ
SIEBIE



EMOCJE



ORIENTACJA
ZAWODOWA



KREATYWNOŚĆ



ROZWÓJ
KOMPETENCJI

SPRAWDZONE ĆWICZENIA • GOTOWE SCENARIUSZE • REALNE EFEKTY

Jak korzystać z tej książki?

Praca z młodzieżą towarzyszy dorosłym w szczególnym momencie życia młodego człowieka. Nastolatek stopniowo buduje własną tożsamość, uczy się rozumieć swoje emocje, tworzy coraz bardziej złożone relacje, sprawdza granice, podejmuje pierwsze samodzielne decyzje i zaczyna zastanawiać się nad przyszłością. Jednocześnie nadal potrzebuje bezpiecznej przestrzeni, w której może próbować, popełniać błędy, zadawać pytania i zdobywać nowe doświadczenia bez obawy przed oceną.

Ta książka powstała jako praktyczne narzędzie dla **psychologów, pedagogów, nauczycieli, wychowawców, trenerów oraz innych specjalistów pracujących z młodzieżą**. Zawiera gotowe programy zajęć grupowych przeznaczone przede wszystkim dla osób od 12. roku życia.

Nie jest to podręcznik, który trzeba realizować od pierwszej do ostatniej strony. Poszczególne programy można prowadzić w całości, ale można również wybierać z nich konkretne spotkania i ćwiczenia odpowiadające potrzebom danej grupy.

Co znajdziesz w tej książce?

Programy koncentrują się na obszarach szczególnie ważnych w okresie dorastania. Obejmują między innymi pracę nad:

- rozpoznawaniem i regulowaniem emocji;
- komunikacją i relacjami z innymi;
- stawianiem granic i asertywnością;
- radzeniem sobie z konfliktami;
- poczuciem własnej wartości i pewnością siebie;
- napięciem i lękiem w sytuacjach społecznych;
- rozpoznawaniem zainteresowań, mocnych stron i możliwości;
- orientacją edukacyjno-zawodową;
- kreatywnością, pamięcią, koncentracją i umiejętnością uczenia się.

Ćwiczenia mają przede wszystkim charakter praktyczny. Uczestnicy rozmawiają, obserwują, rysują, tworzą, odgrywają bezpieczne scenki, analizują sytuacje, pracują indywidualnie, w parach i w grupach oraz wykonują niewielkie zadania między spotkaniami.

Celem nie jest przekazywanie młodzieży gotowych odpowiedzi na pytanie, **jacy powinni być**. Ważniejsze jest stworzenie warunków, w których mogą lepiej poznawać siebie, rozwijać konkretne umiejętności i sprawdzać różne sposoby działania.

Jak prowadzić programy?

Każdy program został podzielony na kolejne spotkania. Zaproponowana kolejność ma swoją logikę, jednak prowadzący może ją modyfikować.

Nie każda grupa potrzebuje dokładnie tego samego.

W jednej grupie więcej czasu może wymagać komunikacja i konflikty, w innej — pewność siebie, emocje albo orientacja zawodowa. Niektóre ćwiczenia można skrócić, inne rozszerzyć lub powtórzyć.

Warto traktować scenariusz jako **mapę, a nie sztywną instrukcję**.

Przed spotkaniem prowadzący powinien przeczytać cały scenariusz, przygotować potrzebne materiały i zastanowić się, czy proponowane ćwiczenia odpowiadają wiekowi, możliwościom oraz aktualnej sytuacji uczestników.

Jeżeli grupa jest młodsza, instrukcje można uprościć i zwiększyć liczbę ćwiczeń opartych na ruchu, obrazie i konkretnych przykładach. Ze starszą młodzieżą można szerzej rozwijać dyskusje, analizę sytuacji i pracę nad własnymi doświadczeniami.

Bezpieczeństwo jest ważniejsze niż wykonanie ćwiczenia

Udział w ćwiczeniach nie powinien oznaczać przymusu ujawniania prywatnych doświadczeń.

Uczestnik ma prawo powiedzieć:

„Nie chcę odpowiadać”.

„Wolę pominąć to ćwiczenie”.

„Nie chcę o tym rozmawiać przy grupie”.

Sama odmowa również może być ważnym doświadczeniem związanym z uczeniem się własnych granic.

Prowadzący nie powinien wymuszać zwierzeń, kontaktu fizycznego, przeprosin, przebaczenia, odgrywania bardzo osobistych sytuacji ani uczestnictwa w ćwiczeniu powodującym silny dyskomfort.

Jeżeli ćwiczenie zakłada dotyk, bliskość fizyczną lub wejście w przestrzeń drugiej osoby, konieczna jest jej zgoda. W wielu sytuacjach można również zastosować wersję ćwiczenia niewymagającą kontaktu fizycznego.

Szczególnej ostrożności wymagają tematy związane z przemocą, wykorzystywaniem, traumą, samouszkodzeniami, zagrożeniem życia lub zdrowia oraz innymi poważnymi doświadczeniami. Nie powinny być one przypadkowo ujawniane i szczegółowo przepracowywane podczas zwykłego ćwiczenia grupowego.

Jeżeli uczestnik ujawnia sytuację wskazującą na zagrożenie jego bezpieczeństwa lub bezpieczeństwa innej osoby, prowadzący powinien postępować zgodnie ze swoimi kompetencjami, obowiązującymi procedurami ochrony dzieci i młodzieży oraz zasadami obowiązującymi w danej placówce.

Poufność w grupie

Na początku programu warto wspólnie ustalić zasadę:

„To, czym inni dzielą się podczas spotkania, traktujemy z szacunkiem i nie rozpowszechniamy poza grupą”.

Jednocześnie młodzież powinna wiedzieć, że poufność ma granice. Prowadzący nie może obiecać zachowania tajemnicy, jeśli uzyska informacje wskazujące na poważne zagrożenie bezpieczeństwa uczestnika lub innej osoby.

Zasada ta powinna zostać wyjaśniona przed rozpoczęciem pracy, a nie dopiero w sytuacji kryzysowej.

Ćwiczenie nie jest diagnozą

W książce znajdują się rysunki, metafory, wyobrażenia, skojarzenia, fotografie, karty i różnego rodzaju zadania twórcze.

Służą one przede wszystkim **rozpoczynaniu rozmowy, poszerzaniu perspektywy i ułatwianiu refleksji.**

Nie należy na podstawie pojedynczego rysunku, wyboru obrazu, koloru, metafory, sposobu siedzenia czy reakcji podczas zabawy wyciągać daleko idących wniosków dotyczących osobowości uczestnika, jego rodziny, ukrytych problemów czy przyszłości.

Zamiast mówić:

„Twój rysunek oznacza, że...”

lepiej zapytać:

„Co ten rysunek oznacza dla ciebie?”

Zamiast:

„Wybrałeś tę kartę, ponieważ podświadomie...”

można powiedzieć:

„Co zwróciło twoją uwagę na tej karcie?”

Interpretacja prowadzącego nie powinna zastępować doświadczenia uczestnika.

Nie szukamy jednej „prawidłowej” odpowiedzi

Wiele ćwiczeń w tej książce dotyczy emocji, relacji, przyszłości i obrazu siebie. W tych obszarach rzadko istnieje jedna odpowiedź właściwa dla wszystkich.

Nie każdy uczestnik musi być bardzo towarzyski.

Nie każdy musi lubić wystąpienia publiczne.

Nie każdy musi szybko wiedzieć, jaki zawód chce wykonywać.

Nie każdy konflikt można zakończyć kompromisem.

Nie każda trudna emocja musi natychmiast zniknąć.

Nie każdy potrzebuje tych samych sposobów radzenia sobie z napięciem.

Zadaniem prowadzącego jest pomagać uczestnikom **sprawdzać możliwości**, a nie doprowadzać ich do z góry ustalonego wniosku.

Informacja zwrotna zamiast oceniania

W wielu ćwiczeniach uczestnicy występują przed grupą, opowiadają, tworzą lub prezentują efekty swojej pracy.

Warto ograniczać porównywanie uczestników między sobą.

Zamiast:

„Kto zrobił to najlepiej?”

można zapytać:

„Co było skuteczne?”

„Co zwróciło waszą uwagę?”

„Co pomogło zrozumieć wypowiedź?”

„Co można byłoby następnym razem zrobić inaczej?”

Dobra informacja zwrotna powinna odnosić się przede wszystkim do konkretnego zachowania, a nie do wartości człowieka.

Co zrobić, gdy ćwiczenie nie działa?

Pominać je, zmienić albo przerwać.

Ćwiczenie jest narzędziem, a nie celem samym w sobie.

Jeżeli grupa jest zmęczona, uczestnicy nie rozumieją instrukcji albo zadanie wywołuje napięcie znacznie większe, niż zakładał prowadzący, nie trzeba realizować scenariusza za wszelką cenę.

Czasami najlepszą decyzją prowadzącego jest powiedzenie:

„Zatrzymajmy się. Spróbujemy inaczej”.

Elastyczność jest jedną z najważniejszych kompetencji osoby prowadzącej grupę.

Jak zakończyć spotkanie?

W większości programów pojawia się krótkie podsumowanie lub informacja zwrotna.

Warto go nie pomijać.

Można wykorzystać trzy proste pytania:

Co zabieram z dzisiejszego spotkania?

Co było dla mnie przydatne?

Co chciałbym/chciałabym jeszcze sprawdzić?

Nie każdy uczestnik musi wypowiadać się publicznie. Odpowiedź może zostać zapisana anonimowo.

Takie krótkie podsumowania pomagają również prowadzącemu sprawdzić, jak grupa odbiera zajęcia i czy kolejne spotkania wymagają modyfikacji.

Zadania między spotkaniami

Zadania domowe w tej książce nie powinny przypominać szkolnego obowiązku.

Ich funkcją jest przeniesienie doświadczenia ze spotkania do codziennego życia.

Nie chodzi więc o kontrolowanie, czy każdy wykonał zadanie „poprawnie”. Znacznie ciekawsze może być pytanie:

„Co zauważyłeś/zauważyłaś, kiedy próbowałeś/próbowałaś?”

Jeżeli uczestnik nie wykonał zadania, można również zapytać, co mu przeszkodziło. Czasami sama odpowiedź dostarcza ważnych informacji.

Rola prowadzącego

Prowadzący nie musi znać odpowiedzi na każde pytanie.

Nie musi również prezentować siebie jako osoby, która zawsze prawidłowo radzi sobie z emocjami, relacjami czy trudnymi sytuacjami.

Jego rolą jest przede wszystkim:

tworzyć bezpieczne ramy pracy;

jasno wyjaśniać ćwiczenia;

pilnować granic;

zachęcać do refleksji;

zadawać pytania;

pomagać uczestnikom nazywać doświadczenia;

zauważać proces zachodzący w grupie;

reagować, gdy pojawia się ryzyko lub przekraczanie granic.

Czasami najważniejszym pytaniem prowadzącego nie będzie:

„Dlaczego tak zrobiłeś?”

lecz:

„Co wtedy zauważyłeś?”

„Co było dla ciebie ważne?”

„Jak można byłoby zareagować inaczej?”

„Która możliwość najbardziej do ciebie pasuje?”

Dla kogo są te programy?

Programy zostały przygotowane przede wszystkim z myślą o młodzieży od 12. roku życia, jednak wiek metrykalny nie powinien być jedynym kryterium.

Prowadzący powinien uwzględnić:

- poziom rozwoju uczestników;
- ich możliwości poznawcze i językowe;
- specyfikę grupy;
- wcześniejsze doświadczenia;
- potrzeby edukacyjne;
- aktualną sytuację;
- własne kompetencje zawodowe.

Niektóre ćwiczenia mogą wymagać uproszczenia, inne — rozszerzenia.

Czego ta książka nie zastępuje?

Programy mają charakter psychoedukacyjny i rozwojowy.

Nie zastępują diagnozy psychologicznej, psychoterapii, leczenia psychiatrycznego ani innej specjalistycznej pomocy, jeśli jest ona potrzebna.

Jeżeli podczas zajęć ujawnią się problemy wykraczające poza charakter i możliwości programu grupowego, należy odpowiednio zareagować i — zależnie od sytuacji — skierować młodą osobę lub jej opiekunów do właściwego specjalisty.

Najważniejsza zasada

Nie chodzi o to, aby po zakończeniu treningu uczestnik stał się „idealnym nastolatkiem”.

Nie musi być zawsze pewny siebie, spokojny, komunikatywny, kreatywny i zdecydowany.

Dorastanie jest procesem.

Młody człowiek może jednocześnie czegoś chcieć i mieć wątpliwości. Może potrzebować innych ludzi i walczyć o niezależność. Może być odważny w jednej sytuacji i przestraszony w innej. Może dziś marzyć o jednym zawodzie, a za kilka lat wybrać zupełnie inną drogę.

Celem tych programów jest stworzenie przestrzeni, w której nastolatek może **poznawać siebie, ćwiczyć nowe umiejętności, budować relacje, zadawać pytania, próbować różnych rozwiązań i stopniowo zwiększać własną samodzielność**.

A rolą prowadzącego nie jest wskazanie młodemu człowiekowi, kim powinien zostać.

Jest nią pomoc w tym, aby coraz lepiej potrafił sam szukać odpowiedzi.

Jak zarządzać swoimi emocjami

Program pięciu spotkań dla młodzieży od 12. roku życia

Program ma charakter psychoedukacyjny. Jego celem jest rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji, nazywania ich, rozumienia ich funkcji oraz wybierania bezpiecznych sposobów reagowania. Uczestnicy uczą się również zauważać związki między sytuacją, myślami, emocjami, reakcjami ciała i zachowaniem.

Ćwiczenia nie służą diagnozowaniu uczestników ani ocenie ich zdrowia psychicznego. Osoba prowadząca powinna dostosować język, tempo i formę pracy do wieku oraz możliwości grupy. Uczestnik ma prawo nie odpowiadać na pytanie lub zrezygnować z ćwiczenia, jeśli nie chce ujawniać osobistych doświadczeń.

SPOTKANIE 1

Poznajemy emocje

Materiały

1. Tablica lub flipchart.
2. Papierowe sylwetki człowieka lub duży kontur postaci narysowany na tablicy.
3. Kartki A4.
4. Flamastry lub kredki.
5. Małe karteczki.
6. Pojemnik na anonimowe odpowiedzi.

1. Poznajmy się

Rozdaj uczestnikom papierowe sylwetki. Jeśli ich nie masz, możesz poprosić każdego o narysowanie prostego konturu człowieka.

Uzupełnij swoją postać i wykorzystaj ją, aby powiedzieć grupie kilka rzeczy o sobie.

Moja głowa — lubię myśleć o...

Moje usta — lubię rozmawiać o...

Moje uszy — lubię słuchać...

Moja prawa ręka — lubię robić...

Moja lewa ręka — lubię dawać innym... / lubię otrzymywać...

Moja prawa stopa — lubię chodzić do...

Moja lewa stopa — lubię takie formy ruchu lub aktywności jak...

Cała postać — marzę o...

Nie trzeba odpowiadać na wszystkie pytania. Każdy może powiedzieć tyle, ile chce.

2. Zasady naszej grupy

Przedstaw podstawowe zasady i zapytaj uczestników, czy chcieliby dodać własne.

1. **Szanujemy prywatność.** Nie opowiadamy poza grupą o osobistych historiach innych uczestników. Prowadzący powinien jednocześnie wyjaśnić, że poufność ma granice — jeśli pojawi się informacja o poważnym zagrożeniu bezpieczeństwa uczestnika lub innej osoby, może być konieczne zwrócenie się po odpowiednią pomoc.
2. Nie ponizamy, nie wyśmiewamy i nie obrażamy innych.
3. Zwracamy się do siebie z szacunkiem i słuchamy osoby, która mówi.
4. Staramy się nie przerywać sobie nawzajem.

5. Każdy ma prawo powiedzieć: „Nie chcę o tym mówić” albo „Nie chcę brać udziału w tym ćwiczeniu”.
6. Nie zmuszamy innych do ujawniania osobistych doświadczeń.
7. Staramy się przychodzić punktualnie.
8. To, że ktoś czuje lub myśli inaczej niż my, nie oznacza, że jego doświadczenie jest niewłaściwe.

3. Po co nam ten program?

Podczas kolejnych spotkań będziemy uczyć się:

- rozpoznawać i nazywać emocje;
- zauważać sygnały płynące z ciała;
- rozumieć, o czym mogą informować emocje;
- odróżniać emocje od myśli;
- dostrzegać związek między myślami, emocjami i zachowaniem;
- wyrażać złość bez krzywdzenia siebie i innych;
- lepiej radzić sobie w sytuacjach konfliktowych;
- mówić o swoich potrzebach i granicach.

Nie chodzi o to, żeby przestać odczuwać trudne emocje. Strach, smutek, złość czy rozczarowanie są częścią życia. Ważniejsze jest nauczenie się ich rozpoznawania i wybierania sposobu działania, który jest bezpieczny i pomocny.

4. Moje oczekiwania

Rozdaj uczestnikom małe karteczki.

Poproś:

Napisz anonimowo, czego oczekujesz od tych spotkań. Czego chciałbyś się dowiedzieć albo nauczyć?

Jeśli uczestnicy chcą później rozpoznać własną kartkę, mogą umieścić na niej niewielki symbol znany tylko sobie.

Kartki włóżcie do wspólnego pojemnika.

Do oczekiwań warto wrócić podczas ostatniego spotkania.

5. Myśl, emocja czy sygnał z ciała?

Czasami mówimy „czuję”, choć tak naprawdę opisujemy myśl.

Na przykład:

„Czuję, że nikt mnie nie lubi”.

To zdanie brzmi jak opis emocji, ale zawiera przede wszystkim interpretację sytuacji.

Emocją może być natomiast:

„Czuję smutek”.

A sygnałem z ciała:

„Czuję napięcie w brzuchu”.

Dobierzcie się w pary. Przez chwilę na zmianę kończcie trzy zdania:

Myślę, że...

Czuję emocję...

W ciele zauważam...

Następnie wspólnie zastanówcie się:

Czym różnią się te trzy rodzaje doświadczeń?

Czy zawsze łatwo je od siebie odróżnić?

Prowadzący może podkreślić, że myśli, emocje i reakcje fizjologiczne często pojawiają się niemal jednocześnie i wzajemnie na siebie wpływają. Celem ćwiczenia nie jest znalezienie idealnej odpowiedzi, lecz nauczenie się uważniejszego obserwowania własnego doświadczenia.

6. Jakie emocje znamy?

Stwórzcie wspólnie listę emocji.

Jedna osoba losuje lub wybiera emocję i próbuje pokazać ją za pomocą mimiki lub gestów, bez wypowiadania jej nazwy. Pozostali próbują odgadnąć, o jaką emocję chodzi.

Zapisujcie odpowiedzi na tablicy.

Możecie uwzględnić między innymi:

radość, smutek, złość, strach, wstyd, zazdrość, rozczarowanie, zdziwienie, dumę, wdzięczność, niepokój, ulgę, bezradność, ciekawość, ekscytację.

Po ćwiczeniu zapytaj:

Czy tę samą emocję wszyscy pokazują tak samo?

Czy zawsze możemy prawidłowo rozpoznać emocję drugiej osoby po jej twarzy?

Warto podkreślić, że mimika, zachowanie i ton głosu dostarczają wskazówek, ale nie pozwalają niezawodnie odczytać tego, co ktoś czuje. Jeśli chcemy wiedzieć, najlepiej zapytać.

7. Mapa moich emocji

Narysuj własną mapę emocji. Możesz zrobić ją w dowolnej formie: wyspy, planety, kwiat, chmury albo po prostu pola na kartce.

Zapisz:

3 emocje, które ostatnio pojawiają się u mnie często.

2 emocje, które pojawiają się rzadziej.

2 emocje, które trudno mi rozpoznać albo których prawie nie zauważam.

Nie ma emocji, które „powinieneś” odczuwać.

Jeśli trudno znaleźć jakąś emocję, nie oznacza to, że jej nie masz. Być może rzadko się pojawia, trudno ją nazwać albo jest mniej zauważalna.

8. Rozmowa bez emocjonalnych sygnałów

Dobierzcie się w pary.

Przez minutę jedna osoba opowiada o neutralnym lub przyjemnym temacie, a druga słucha w naturalny sposób.

Następnie osoba słuchająca przez krótką chwilę ogranicza mimikę i gesty, zachowując neutralny wyraz twarzy. Nie należy przy tym ignorować, wyśmiewać ani prowokować rozmówcy.

Potem zamieńcie się rolami.

Omówcie ćwiczenie.

Jak czułeś się, kiedy rozmówca reagował naturalnie?

Co zmieniło się, gdy jego mimika stała się neutralna?

Jakie znaczenie podczas rozmowy mają mimika, gesty, ton głosu i kontakt wzrokowy?

Emocje są ważną częścią komunikacji. Jednocześnie ludzie różnią się sposobem ich wyrażania. Spokojna twarz lub niewielka ekspresja nie oznacza automatycznie braku uczuć czy zainteresowania.

9. Emocje przekazują informacje

Przez wiele stuleci ludzie próbowali zrozumieć związki między emocjami, ciałem i zachowaniem. Historyczne opowieści o lekarzach rozpoznających uczucia pacjentów na podstawie reakcji organizmu mogą być ciekawym punktem wyjścia do rozmowy, ale nie należy traktować ich jako współczesnych metod diagnozowania emocji.

Dzisiaj wiemy, że emocjom mogą towarzyszyć różne reakcje fizjologiczne: szybsze bicie serca, napięcie mięśni, uczucie ciepła, drżenie, zmiana oddechu czy ściskanie w brzuchu. Te reakcje nie pozwalają jednak jednoznacznie ustalić, co dana osoba czuje ani dlaczego.

Zapytaj grupę:

Po czym poznajecie, że jesteście zdenerwowani?

Jak ciało reaguje, kiedy się boicie?

Co dzieje się z ciałem, kiedy jesteście bardzo podekscytowani?

Czy podobne reakcje ciała mogą pojawiać się przy różnych emocjach?

10. Czy istnieje „najlepsza” emocja?

Podziel uczestników na małe grupy.

Każda grupa wybiera jedną emocję z tablicy. Jej zadaniem jest znaleźć sytuacje, w których ta emocja może być potrzebna lub pomocna.

Na przykład:

Strach może ostrzegać przed niebezpieczeństwem.

Złość może sygnalizować przekroczenie granicy albo poczucie niesprawiedliwości.

Smutek może pojawiać się po stracie i sprzyjać szukaniu wsparcia.

Radość może wzmacniać relacje i motywować do powtarzania przyjemnych doświadczeń.

Wstyd może zwracać uwagę na to, jak postrzegamy własne zachowanie w relacji z innymi, choć jego nadmierne nasilenie może być bardzo obciążające.

Na zakończenie zapytaj:

Czy istnieją całkowicie „dobre” i całkowicie „złe” emocje?

Czy problemem jest sama emocja, czy czasem raczej to, co pod jej wpływem robimy?

Warto podsumować:

Każda emocja może nieść informację. Nie każde zachowanie wywołane emocją jest jednak bezpieczne lub pomocne.

11. Informacja zwrotna

Napisz anonimowo:

Co było dziś dla mnie najbardziej interesujące?

Co było trudne albo niejasne?

Co chciałbym zabrać ze sobą z tego spotkania?

Wrzuć kartkę do pojemnika.

12. Zadanie między spotkaniami

Przez kilka dni spróbuj zauważać emocje pojawiające się w codziennych sytuacjach.

Możesz zapisać:

Sytuacja:

Co pomyślałem/pomyślałam?

Jaką emocję zauważyłem/zauważyłam?

Co poczułem/poczułam w ciele?

Co zrobiłem/zrobiłam?

Jeśli grupa chce wykorzystać film jako dodatkowy materiał, prowadzący może wybrać odpowiednią dla wieku scenę i poprosić uczestników o obserwowanie sposobów wyrażania emocji przez bohaterów. Film powinien być dodatkiem, a nie obowiązkowym warunkiem udziału w programie.

13. Zakończenie

Stańcie w kręgu.

Każda osoba, która chce się wypowiedzieć, kończy zdanie:

„Miło było mi dziś z tobą / z wami rozmawiać, ponieważ...”

SPOTKANIE 2

Emocje, które pokazuję, i emocje, które ukrywam

Materialy

1. Tablica lub flipchart.
2. Kartki A4.
3. Flamastry i kredki.
4. Opcjonalnie: papierowe maski do kolorowania.

1. Powitanie

W kręgu dokończ zdanie:

„Dzisiaj mam ochotę na...”

Odpowiedź może dotyczyć jedzenia, odpoczynku, spotkania, aktywności albo czegokolwiek innego.

2. Góra lodowa emocji

Narysuj górę lodową.

Nad powierzchnią wody zapisz emocje, które stosunkowo łatwo pokazujesz innym.

Pod powierzchnią zapisz emocje, które częściej zachowujesz dla siebie albo które trudno ci pokazać.

Następnie zastanów się:

Komu łatwiej pokazuję swoje emocje?

Przy kim częściej je ukrywam?

Czy są sytuacje, w których ukrywanie emocji pomaga mi chronić swoją prywatność?

Czy są sytuacje, w których utrudnia mi uzyskanie wsparcia?

Nie musisz przedstawiać grupie całej swojej góry lodowej. Sam decydujesz, czym chcesz się podzielić.

3. Maski

Przypomnij sobie niezbyt intensywną sytuację, w której czuleś jedno, ale pokazałeś coś innego.

Podziel kartkę na dwie części.

Po lewej stronie narysuj:

Co naprawdę wtedy czułem/czułam?

Po prawej:

Co zobaczyli inni?

Zastanów się:

Dlaczego pokazałem coś innego?

Czy chciałem się ochronić?

Czy obawiałem się reakcji innych?

Czy próbowałem uniknąć konfliktu?

Czy chciałem zachować coś dla siebie?

Nie każde ukrywanie emocji jest problemem. Mamy prawo decydować, komu i kiedy chcemy mówić o swoich uczuciach. Ważne jest jednak, abyśmy sami potrafili zauważyć, co się z nami dzieje.

4. Czy można zakazać sobie emocji?

Porozmawiajcie o zdaniach takich jak:

„Nie wolno się złościć”.

„Chłopaki nie płaczą”.

„Nie ma się czego bać”.

„Powinnaś się cieszyć”.

„Nie przesadzaj”.

Zapytaj:

Co dzieje się, kiedy człowiek słyszy takie komunikaty wiele razy?

Czy można przestać odczuwać emocję tylko dlatego, że ktoś mówi, że nie powinniśmy jej czuć?

Można wykorzystać metaforę balonu lub czajnika, ale z ważnym wyjaśnieniem: emocje nie są dosłownie „ciśnieniem”, które musi zostać gwałtownie rozładowane. Tłumienie, unikanie i wyrażanie emocji to złożone procesy. Celem jest nauczenie się zauważania emocji i reagowania na nie w sposób, który nie krzywdzi ani nas, ani innych.

5. Kamienna twarz

Jedna osoba przyjmuje przez krótką chwilę neutralny wyraz twarzy. Pozostali mogą próbować ją rozśmieszyć za pomocą bezpiecznych, nieobraźliwych sposobów — zabawnej miny, gestu lub krótkiej scenki.

Nie wolno dotykać osoby bez jej zgody, wyśmiewać jej, obrażać ani wykorzystywać informacji, które mogłyby być dla niej przykre.

Po chwili zmieńcie osobę.

Zamiast rywalizować o to, kto „wytrzyma najdłużej”, porozmawiajcie:

Co pomagało zachować neutralną twarz?

Czy brak ekspresji oznaczał brak emocji?

Co działo się wewnątrz, nawet jeśli twarz tego nie pokazywała?

To ważne rozróżnienie: **to, co widzimy na zewnątrz, nie zawsze mówi nam dokładnie, co druga osoba przeżywa.**

6. Trudne emocje

Niektóre emocje bywają szczególnie wymagające, na przykład:

- złość;
- strach;
- wstyd;
- zazdrość;
- poczucie winy;
- smutek;
- poczucie krzywdy.

Nie oznacza to, że są „złe”.

Możemy potraktować je jako sygnały i zadać sobie pytania:

Co się wydarzyło?

Co jest dla mnie ważne?

Czego teraz potrzebuję?

Czy moje granice zostały przekroczone?

Czy mogę coś zrobić?

Czy potrzebuję pomocy?

W przypadku poczucia krzywdy ważne jest rozróżnienie między emocją a działaniem. Można czuć złość, żal czy rozczarowanie i jednocześnie zdecydować, że nie chce się działać pod ich wpływem w sposób krzywdzący.

7. Informacja zwrotna

Napisz anonimowo:

Co najbardziej zapamiętałem/zapamiętałam z dzisiejszego spotkania?

Co chciałbym/chciałabym jeszcze lepiej zrozumieć?

Wrzuć kartkę do pojemnika.

8. Zadanie między spotkaniami: list, którego nie musisz wysłać

Jeśli chcesz, wybierz sytuację, w której poczułeś się zraniony, rozczarowany lub potraktowany niesprawiedliwie. Nie wybieraj doświadczenia, które jest dla ciebie bardzo traumatyczne albo którego wspomnianie powoduje silne przeciążenie.

Napisz list, którego **nie musisz nikomu wysłać**.

Możesz rozpocząć od zdań:

Kiedy wydarzyło się...

Poczułem/poczułam...

Najtrudniejsze było dla mnie...

Chciałbym/chciałabym, żebyś wtedy...

Teraz potrzebuję...

Mogę zadbać o siebie poprzez...

Nie musisz wybaczać. Nie musisz również dochodzić do wniosku, że druga osoba miała rację.

Celem jest lepsze rozpoznanie własnych emocji i potrzeb.

Jeśli wspomnienie dotyczy przemocy, wykorzystywania, poważnego zagrożenia lub wywołuje bardzo silne reakcje, nie należy wykorzystywać tego zadania do samodzielnego przepracowywania doświadczenia. W takiej sytuacji ważniejsze może być zwrócenie się do zaufanej osoby dorosłej lub odpowiedniego specjalisty.

9. Zakończenie

W kręgu dokończ zdanie:

„Kiedy kończymy dzisiejsze spotkanie, czuję...”

Można również powiedzieć: „Nie wiem” albo zrezygnować z odpowiedzi.