

SCENARIUSZ DODATKOWY

AKCEPTOWANIE SWOICH UCZUĆ

czas trwania zajęć: 45 minut



Cele:

- wzbudzenie refleksji na temat przekazu kulturowego dotyczącego wyrażania uczuć
- zwiększenie wiedzy na temat tego, dlaczego to ważne, żeby akceptować swoje uczucia
- zachęcenie do akceptowania własnych uczuć

Materiały:

- 4 duże arkusze papieru (szarego lub typu flipchart),
- 4-8 markerów,
- historia Ani (do przeczytania jeśli uczniowie nie zapoznali się wcześniej z tą historią)
- karta pracy „Akceptowanie emocji” (dla każdego ucznia)

Przygotowanie wstępne:

- Warto, żeby przed prowadzeniem zajęć prowadzący zastanowił się, które uczucia jest mu łatwo u siebie zaakceptować, a które jest mu trudno zaakceptować. Osobista refleksja na ten temat będzie dobrym punktem wyjścia do przeprowadzenia tych zajęć.
- Poproszenie uczniów, aby przeczytali Historię Ani (materiał dodatkowy do odcinka nr 2 - Godność i szacunek) - lub przeczytanie tego tekstu samodzielnie na lekcji
- Rozpisanie 4 flipchartów (arkuszy szarego papieru) celem przygotowania ćwiczenia pracy w grupie

→ Flipchart nr 1

Chłopaki nie płaczą

- 1) Do czego zachęcają nas te zdania w kontekście wyrażania swoich uczuć?
- 2) Czy osoba, która ma mocno wpojone takie zdania będzie miała łatwość czy trudność w wyrażaniu uczuć?

→ Flipchart nr 2

Dziewczynki się nie złością

- 1) Do czego zachęcają nas te zdania w kontekście wyrażania swoich uczuć?
- 2) Czy osoba, która ma mocno wpojone takie zdania będzie miała łatwość czy trudność w wyrażaniu uczuć?

→ Flipchart nr 3

„Bądź grzeczny” - co to oznacza w kontekście wyrażania emocji?

- 1) Do czego zachęcają nas te zdania w kontekście wyrażania swoich uczuć?
- 2) Czy osoba, która ma mocno wpojone takie zdania będzie miała łatwość czy trudność w wyrażaniu uczuć?

→ Flipchart nr 4

„Nie rób kłopotu” - co to oznacza w kontekście wyrażania emocji?

- 1) Do czego zachęcają nas te zdania w kontekście wyrażania swoich uczuć?
- 2) Czy osoba, która ma mocno wpojone takie zdania będzie miała łatwość czy trudność w wyrażaniu uczuć?



Program zajęć:

1. Rozpoczęcie/Z czym przychodzisz? (1-5 minut)

N Dzisiaj będziemy mieli zajęcia w formie warsztatowej. Ich celem jest przyjrzenie się zagadnieniu akceptowania swoich uczuć. Jakie macie uczucia, emocje, wrażenia na początku zajęć? Być może coś ważnego wydarzyło się tuż przed rozpoczęciem zajęć?

2. Jaki jest przekaz kulturowy w obszarze wyrażania emocji (15-20 minut)

Prowadzący dzieli uczestników na cztery grupy. Każda z grup otrzymuje jeden (wypisany wcześniej) flipchart i będzie miała za zadanie udzielenie odpowiedzi na pytania zapisane na flipcharcie.

N Teraz rozdám Wam arkusze papieru. Każda z grup będzie pracowała nad innym hasłem, które jest nam przekazywane kulturowo. Waszym zadaniem będzie udzielenie odpowiedzi na pytanie, do czego jesteśmy zachęceni w kontekście wyrażania uczuć.

Po wykonaniu zadania, grupy prezentują efekty swojej pracy całej klasie.

- Jak myślicie, jak to się przekłada na trudności w kontekście relacji czy problemy ze zdrowiem psychicznym?

Podsumowanie:

Według psychologów wyrażanie uczuć i emocji jest jednym z najlepszych sposobów obniżania doświadczanego napięcia emocjonalnego. Świadomość tego, co przeżywamy, daje nam możliwość budowania szczerzej relacji z drugim człowiekiem, co daje poczucie bliskości i wsparcie emocjonalne.

Uświadomienie przeżywanych uczuć otwiera również możliwość poszukania pomocy i wsparcia, których czasem potrzebujemy i nie ma w tym nic wstydliviego. Mądrością jest skorzystać z pomocy, kiedy jej potrzebujemy.

Tłumione emocje mogą zaowocować nawet chorobami. Tłumiąc emocje również narażamy innych i siebie na to, że z czasem to, co przeżywamy urośnie tak bardzo, że wybuchniemy złością. Wówczas będziemy się mierzyć z konsekwencjami takiego wybuchu. Konsekwencją może być np. to, że powiemy komuś więcej niż byśmy chcieli, co może zakończyć się zerwaną relacją.

3. Akceptowanie swoich uczuć (10 minut)

- Czy zapoznaliście się z historią Ani (materiał dodatkowy z 2 odcinka)?

(Jeśli część uczniów nie zna historii Ani, warto, żeby prowadzący ją przeczytał)

- Jakie macie odczucia po wysłuchaniu/przeczytaniu tej historii?
- Co sobie myślicie o własnych emocjach, których czasem nie rozumiecie?

Emocje każdego z nas są bardzo adekwatne. Możemy nie rozumieć, dlaczego w danym momencie przeżywamy te konkretnie emocje. Nie zmienia to jednak tego, że emocje są adekwatne. Dlaczego przeżywamy takie, a nie inne uczucia i emocje, można odkryć np. podczas pracy z psychologiem, psychoterapeutą indywidualnie lub w grupie.

Ania wymiotowała z bardzo konkretnego powodu, chociaż ten powód mógł nie być jasny ani dla otoczenia (innych dzieci) ani dla niej samej.

Cokolwiek przeżywasz - Ty również masz pełne prawo tak przeżywać. Chodzi po prostu o to, żeby się dowiedzieć, dlaczego tak jest.

Prowadzący rozdaje karty pracy „Akceptowanie emocji”.

Zobaczcie karty, które Wam właśnie rozdałam. Na górze są wypisane nazwy różnych emocji. Zastanówcie się, które z nich jest Wam łatwo wyrażać, akceptować, a które trudno?

Jak można pomóc samemu sobie akceptować uczucia i emocje, których doświadczamy?

Warto przyjąć do wiadomości, że wszystkie nasze emocje mają bardzo logiczne uzasadnienie. Taka świadomość bardzo ułatwia akceptowanie tego, co przeżywamy i pomaga raczej szukać przyczyny niż obwiniać się za to, że właśnie tak odczuwamy.

4. Podsumowanie warsztatu (5-10 minut)

N Nasze zajęcia dotyczyły akceptowania swoich uczuć. Rozmawialiśmy o tym, jak przekaz kulturowy wpływa na wyrażanie emocji. Przyglądaliśmy się temu, jak można pomóc sobie akceptować własne uczucia

- Co było dla Was ważne, cenne? Co było powtórzeniem?
- Czy coś z tego, co się dowiedzieliście w trakcie tych zajęć będzie dla Was przydatne?

Kiedy wszyscy uczniowie się podzielą swoimi refleksjami na koniec zajęć, prowadzący dziękuje za udział w nich.