

materiały dla edukatorów

*scenariusze warsztatów i
karty pracy*

PONIŻSZY MATERIAŁ DLA EDUKATORÓW ZOSTAŁ PRZYGOTOWANY W PARTNERSTWIE W RAMACH PROJEKTU “GROWTH&ART”.

ZOSTAŁ OPRACOWANY PRZEZ MIĘDZYNARODOWY ZESPÓŁ EKSPERTÓW:

- DÉBORA BARRIENTOS ORTEGA
- SVEA MEIER
- JAVIER MORALES
- MARIA NIEDBALA
- ARLÈNE OLDENBURG
- EMILIA SROKA
- ROKAS SUTKUS
- TERESĚ ŽVINAKEVIČIŪTĚ

SFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW UE. WYRAŻONE POGLĄDY I OPINIE SĄ JEDYNIEMI OPINIAMI AUTORA LUB AUTORÓW I NIEKONIECZNIE ODZWIERCIEDLAJĄ POGLĄDY I OPINIE UNII EUROPEJSKIEJ LUB EUROPEJSKIEJ AGENCJI WYKONAWCZEJ DS. EDUKACJI I KULTURY (EACEA). UNIA EUROPEJSKA ANI EACEA NIE PONOSZĄ ZA NIE ODPOWIEDZIALNOŚCI.

INFORMACJE OGÓLNE

Forma realizacji: Warsztaty

Temat warsztatów: Growth and Art. (rozwój i sztuka)

Czas trwania warsztatów: 6 - 8 godzin dydaktycznych

Uczestnicy warsztatów: około 15 nastolatków (w wieku 15-18 lat), którzy zgłosili się na ochotnika do udziału w warsztatach obejmujących tematy związane z samorozwojem i radzeniem sobie ze stresem.

Metody dydaktyczne: Prezentacja, ćwiczenia praktyczne, obserwacja, refleksja, dyskusja

Narzędzia używane podczas zajęć: Komputer, projektor, Internet, arkusze ćwiczeń (przygotowane wcześniej) ¹

Cel warsztatów: ¹ Głównym celem warsztatów jest rozwój umiejętności związanych z autorefleksją i empatią u nastolatków, które później wpłyną na ich relacje z samymi sobą i innymi członkami ich społeczności.

Proces rekrutacji: Proces rekrutacji odbywa się za pośrednictwem ankiety internetowej (Formularze Google). Formularz zgłoszeniowy składa się z następujących pytań:

- Podstawowe informacje – Imię, Nazwisko etc.
- Do jakiej szkoły chodzisz? Do której klasy/ jaki profil?
- Jaki jest Twój poziom angielskiego?
- Dlaczego chcesz wziąć udział w tych warsztatach? Co Cię najbardziej interesuje? (max 500 słów)
- Czego chciałbyś/chciałabyś się nauczyć? (max. 500 słów) Czy masz jakieś doświadczenia związane z psychologią lub rozwijaniem umiejętności psychologicznych (np. uczestnictwo w terapiach, szkoleniach, kursach)? (max. 300 słów)
- Czy uważasz się za osobę kreatywną/otwartą? (max. 300 słów) Czy masz jakieś alergie, diety specjalne lub inne potrzeby zdrowotne, które powinniśmy wziąć pod uwagę?
- Czy istnieją jakiegokolwiek szczególne potrzeby lub ograniczenia, które powinniśmy wziąć pod uwagę w trakcie organizacji warsztatów?
- Czy wyrażasz zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych w celu organizacji warsztatów?
- Czy wyrażasz zgodę na robienie zdjęć i nagrywanie wideo podczas warsztatów, które mogą być później wykorzystane w celach promocyjnych?

SUGEROWANY PLAN WARSZTATÓW

1. Przedstawienie prowadzących warsztaty
2. Prezentacja planu zajęć
3. Prezentacja wprowadzająca na temat empatii
4. Ustalenie umowy dotyczącej pracy grupowej
5. Ćwiczenia wprowadzające, integracja grupy
6. Przerwa
7. Warsztaty praktyczne
8. Przerwa
9. Sesja pytań i odpowiedzi
10. Podsumowanie z informacją zwrotną od uczestnika

SCENARIUSZE WARSZTATÓW – Część 1. o tematyce psychologicznej

SCENARIUSZ WARSZTATÓW 1

START: 10:00

1. WPROWADZENIE

Prezentacja + dyskusja (30 minut)

Prezentacja na temat empatii (20 minut) + dyskusja (10 minut): czym jest empatia, dlaczego jest ważna, jak jest powiązana z emocjami.

W załączniku znajduje się prezentacja zawierająca wszystkie powyższe informacje. Należy ją przedstawić po zapoznaniu się z tematem empatii i najważniejszymi informacjami na ten temat.

PREZENTACJA: EMPATIA – SCENARIUSZ

Slajd 1: Rozpocznij bez wspomnienia o temacie, rozpoczynając wideo: CGI Animated Short Film: "Mr Indifferent" autorstwa Aryasb Feiz | CGMeetup

Następnie zapytaj uczestników o to, jakie mają pomysły na temat tego, o czym będziemy dziś rozmawiać? Co zaobserwowali?

Slajd 2: Tytuł: Empatia i samoempatia: Podstawy rozwoju emocjonalnego

"Witamy w naszej eksploracji empatii, podróży do zrozumienia i połączenia się z emocjami nas samych i innych. Dzisiaj odkryjemy moc empatii w przekształcaniu naszych relacji i rozwoju osobistym". 6

Slajd 3: Czym jest empatia?

"Na początek musimy wyjaśnić, czym jest empatia. Empatia to zdolność do rozumienia i dzielenia uczuć innej osoby. Obejmuje ona cztery kluczowe aspekty: Zrozumienie, Uczucie, Dzielenie się i Zróżnicowanie Ja-Inny".

Slajd 4: Zrozumienie i uczucie

"Pozwól, że podam Wam przykład, aby definicja miała większe zastosowanie. Pierwszymi kluczowymi cechami są zrozumienie i uczucie. Podam przykład: Kiedy przyjaciel jest zdenerwowany z powodu oblania testu, empatia pozwala ci zrozumieć jego rozczarowanie i poczuć jego frustrację, bez osądzania".

Slajd 5: Dzielenie się i różnicowanie siebie i innych

"Kiedy spojrzymy na dzielenie się i różnicowanie ja-inny, weźmiemy ten sam przykład: Empatia obejmuje dzielenie się doświadczeniami w celu okazania zrozumienia i wsparcia, możesz opowiedzieć swojemu przyjacielowi o czasie, w którym oblałeś test, jednocześnie dostrzegając różnicę między emocjami twoimi i twojego przyjaciela, tym razem to nie ty jesteś smutny z powodu oblania testu".

Slajd 6: Znaczenie empatii

"Dlaczego warto uczyć się empatii? Empatia wzmacnia nasze relacje, pomaga rozwiązywać konflikty i jest kluczową częścią inteligencji emocjonalnej. Umożliwia nam łączenie się z innymi na głębszym poziomie".

Slajd 7: Współczucie dla samego siebie

"Zanim będziemy w stanie wykazać się empatią wobec innych, musimy mieć podstawy empatii wobec samego siebie. Samowspółczucie polega na stosowaniu wobec siebie tej samej życzliwości i zrozumienia, które zaoferowalibyśmy innym. To rozpoznawanie naszych emocji i traktowanie

siebie ze współczuciem. Podczas dzisiejszych warsztatów będziesz miał czas, aby to przećwiczyć, ponieważ nie zawsze przychodzi to naturalnie".

Slajd 8: Rola współczucia dla samego siebie

"Praktykowanie współczucia dla samego siebie jest dobrze zainwestowanym czasem, ponieważ poprawia nasze samopoczucie emocjonalne, pomaga nam radzić sobie z wyzwaniami i zwiększa naszą zdolność do empatii z innymi".

Slajd 9: Samoopieka

"Samoempatia w działaniu może wyglądać jak uznanie własnego stresu i reagowanie samoopieką, a nie samokrytyką. Weźmy na przykład nieudany egzamin. Właśnie otrzymałeś złe wieści, pierwotnie planowałeś uczyć się do nadchodzących egzaminów, ale czujesz się naprawdę smutny. Uznając swój stres, zdecydujesz się spotkać z przyjacielem, który dotrzyma ci towarzystwa i naładuje cię energią, abyś mógł być bardziej produktywny przez cały jutrzejszy dzień nauki".

Slajd 10: Budowanie mostów

"W świecie, w którym zrozumienie i współczucie są potrzebne bardziej niż kiedykolwiek, empatia i współczucie dla samego siebie mogą niwelować podziały i budować silniejsze społeczności. Podam przykład: Wszystkie kraje na całym świecie próbujące uzgodnić umowę w celu ochrony klimatu, jednocześnie rozumiejąc nawzajem swoje punkty widzenia i różne sytuacje.

Na zakończenie chciałbym krótko podsumować, że empatia i współczucie dla samego siebie są siłami transformacyjnymi, które mogą poprawić nasze relacje, sprzyjać rozwojowi osobistemu i stworzyć bardziej współczujący świat. Zobowiązujemy się do praktykowania empatii każdego dnia, zaczynając od tego, jak traktujemy samych siebie".

3

Slajd 11: Dyskusja

"Teraz chciałbym usłyszeć od ciebie. Co oznacza dla ciebie empatia? Jak okazujesz empatię samemu sobie?"

2. ĆWICZENIA

Ćwiczenie 1: Co mi się w tym podoba (30 minut)

- **Forma grupy:** grupy 4-6 osobowe
- **Cel:** Pod koniec ćwiczenia uczestnicy doświadczą współpracy z innymi w atmosferze, w której wszystkie pomysły są rozwijane. Zastanowili się nad własnymi tendencjami do aktywnego słuchania i wykorzystali swoją wyobraźnię, aby rozwinąć to, co jest możliwe.
- **Przygotowanie:** Powiedz uczestnikom, że będą wspólnie projektować produkt, taki jak toster, przy użyciu określonej procedury:
 - Jedna osoba dodaje funkcję do tosterka (np. "Chciałbym, żeby miał sześć gniazd").

- Następna osoba powie "To, co mi się w tym podoba, to..." i dokończy to zdanie w oparciu o coś w ofercie swojego partnera (np. "To, co mi się w tym podoba, to to, że mój mąż, mój syn i ja możemy mieć tosty w tym samym czasie."). Następnie dodają kolejną funkcję do tego samego tosterka ("I chciałbym, żeby toster był niebieski.").
 - Następna osoba powie "To, co mi się w tym podoba, to..." i postępuje zgodnie ze strukturą wyjaśnioną w punkcie b.
- Poinstruj ich, że istnieją dwie dodatkowe zmienne: Mają nieskończone zasoby i prawa fizyki nie mają zastosowania (tj. toster może również latać). Zademonstruj z 2-3 ochotnikami. Każda grupa może wybrać własny produkt do zaprojektowania, jeśli chce.

Pytania podsumowujące:

- Co było łatwe/trudne w powiedzeniu "Co mi się w tym podoba...".
- Co cię zaskoczyło?
- Jaka jest różnica między akceptacją a zgodą?
- Co musiała zrobić twoja grupa, aby odnieść sukces?
- Jak ten proces ma się do tego, jak komunikujesz się w pracy/na uczelni?
- Co by się zmieniło, gdybyś poświęcił jeden dzień na odpowiadanie na wszystko, co słyszysz, słowami "To, co mi się w tym podoba, to...".
- Wszystko inne, co należy wziąć pod uwagę podczas przeprowadzania tego ćwiczenia: Zademonstruj co najmniej trzy wymiany "Co mi się w tym podoba", zanim wyślesz je do grup - uczestnicy mają tendencję do pomijania kroku "Co mi się w tym podoba" i przechodzenia od razu do dodawania własnej funkcji do przedmiotu. Należy zawsze zaczynać od "Co mi się w tym podoba". W podsumowaniu, gdy niektóre osoby mają trudności z rozwijaniem pomysłu partnera, upewnij się, że takie zachowania nie są określane jako złe lub niewłaściwe - dla niektórych osób nauka aktywnego słuchania jest wyzwaniem.

Koniec warsztatów 1

Ćwiczenie 6 zwińczyło pierwsze warsztaty i pierwszy dzień wspólnej pracy, w którym uczestnicy nie tylko rozpoczęli swoją podróż w kierunku samorozwoju, ale także wykorzystali swoją pierwszą okazję do nawiązania kontaktu i położenia fundamentów pod rozwój osobisty. Zrozumieli szeroką koncepcję empatii, koncentrując się na empatii do samego siebie. Przez całą sesję mieli dużo czasu na introspekcję, co pozwoliło im połączyć się z własnymi emocjami i poznać zasady współczucia. W jutrzejszym programie skupimy się na empatii w pierwszej połowie dnia, zapewniając uczestnikom dalsze możliwości rozwoju i refleksji.

Umowa (30 minut)

Podczas pracy w grupie w środowiskach psychologicznych, zwłaszcza gdy może to dotyczyć delikatnych tematów, a także ujawniania siebie, bardzo ważne jest ustalenie jasnych granic grupy, a także pewnych zasad dotyczących tego, jak uczestnicy powinni traktować innych, którzy są podatni na zagrożenia.

Prowadzący warsztaty wyjaśnia, dlaczego ważne jest posiadanie kontraktu: jest to zestaw zasad, na które zgadza się grupa, określa warunki, które są ważne dla uczestników warsztatów, tworzy poczucie bezpieczeństwa.

PRZERWA 11.30-11.40

Ćwiczenie 2: "Nawigowanie emocjami: Podróż do samoświadomości" (80 minut)

Ćwiczenie jest podzielone na trzy^s części. Pierwsze dwie części odbędą się przed przerwą obiadową, a ostatnia po niej.

- **Cele:**

- Pomoc nastolatkom w rozpoznawaniu i dokładnym nazywaniu swoich uczuć.
- Zachęcanie nastolatków do dokonywania świadomych, pozytywnych wyborów w odpowiedzi na swoje emocje.
- Podkreślenie znaczenia samoświadomości emocjonalnej w codziennych interakcjach.

- **Potrzebne materiały:**

- Karty emocji lub lista emocji z odpowiadającymi im obrazkami. Odwiedź następującą stronę internetową <https://www.socialworkerstoolbox.com/face-emotions-sheet/> i wydrukuj kartę emocji. Jest on dostępny do pobrania za darmo.
- Duża tablica plakatowa lub prezentacja cyfrowa przedstawiająca różne emocje.
- Materiały piśmiennicze (długopisy, papier).

- **Dziś czuję się... Aktywność (30 minut):**
 - Rozdaj karty emocji lub wyświetl listę emocji z obrazkami.
 - Poproś każdego uczestnika, aby określił i podzielił się tym, jak się dziś czuje, wybierając z listy lub obrazków.
 - Zachęć uczestników do podzielenia się tym, dlaczego tak się czują i jakie wydarzenia lub myśli doprowadziły do tych emocji.
- **Refleksja i zaangażowanie (20 minut):**
 - Pisanie refleksyjne: Uczestnicy zapisują listę emocji, z którymi często się zmagają i jeden pozytywny sposób, w jaki planują zareagować na nie w przyszłości.
 - Jak emocje mogą wpływać na nasze decyzje?
 - Gdzie zareagowali pozytywnie, a gdzie nie?

12.30-13.30 PRZERWA NA LUNCH

Dokonywanie mądrych wyborów (40 minut), Ćwiczenie cd:

- Uczniowie mogą przeczytać swoje notatki (5 min)
- Dyskusja grupowa: podziel się w grupie
- Jak mogą wpływać, jaki jest dobry lub zły sposób reagowania na nie?
- Dzielenie się i zobowiązanie: Uczestnicy dzielą się swoimi refleksjami z grupą i zobowiązują się do praktykowania wybranej przez siebie pozytywnej reakcji.

Ćwiczenie 3: Karykatury emocji (20 minut)

Aktywność interaktywna: "Emocjonalne szarady", w których uczestnicy odgrywają emocje, a inni zgadują.

- **Cel:**

- dodają energii, podnoszą na duchu i wzmacniają poczucie pracy zespołowej w grupie.
- Zwiększenie zdolności uczestników do rozpoznawania emocji za pomocą sygnałów niewerbalnych, takich jak mimika i gesty. ⁸

- **Materiały:**

- Karty emocji: Przygotowane karty z różnymi emocjami, po jednej dla każdej karty,
- Pudełko lub pojemnik do przechowywania i dystrybucji kart emocji.
- Czasomierz (opcjonalnie): Użyj minutnika, aby zarządzać turą szarad każdego uczestnika.
- Lista emocji: Szczęście, Smutek, Złość, Strach, Zaskoczenie, Obrzydzenie, Podekscytowanie, Miłość, Zazdrość, Wina, Wstyd, Zazdrość, Duma, Niepokój, Zadowolenie, Ulga, Samotność, Wdzięczność, Żal, Nadzieja.

- **Forma grupy:** grupy składające się z 3-4 osób

- Uczestnicy losują z pudełka karty z zapisanymi na nich emocjami. Używając mimiki twarzy i/lub gestów, pokazują te emocje innym członkom grupy. Pozostali członkowie odgadują emocje.

Ćwiczenie 4: "Odkrywanie mocnych stron empatii" (45 minut)

- Cel:
 - identyfikowanie i docenianie swoich mocnych stron przez pryzmat empatii
 - Wspieranie głębszego zrozumienia, w jaki sposób mocne strony przyczyniają się do empatycznych połączeń.
- Materiały:
 - Arkusze oceny mocnych stron: Przygotowane arkusze z listą różnych mocnych stron,
 - Papier i długopisy: Dla uczestników do zapisywania refleksji i mocnych stron.

Wprowadzenie:

Podkreślanie wzajemnego powiązania mocnych stron i empatii: Podsumowując, mocne strony i empatia są wzajemnie wzmacniającymi się elementami. Gdy jednostki rozpoznają i doceniają swoje unikalne cechy, stają się lepiej przygotowane do zrozumienia i empatycznego łączenia się z innymi, przyczyniając się do tworzenia wspierających i pozytywnych społeczności.

Ocena mocnych stron (20 minut):

Rozdanie arkuszy: Rozdaj uczestnikom arkusze oceny mocnych stron. Indywidualna refleksja: Poproś uczestników o zastanowienie się i wybranie trzech mocnych stron, które najbardziej do nich przemawiają.

Prowadzenie dziennika i twórcza ekspresja: Poinstruuuj uczestników, aby zapisali w dzienniku sytuacje, w których te mocne strony wpłynęły na ich empatyczne interakcje z innymi. Zachęć ich do kreatywnego wyrażenia jednej z tych mocnych stron poprzez rysowanie, pisanie lub jakąkolwiek inną formę osobistej ekspresji w swoich dziennikach

Arkusz oceny mocnych stron: - Karta do druku

Życzliwość

Empatia

Odporność

Cierpliwość

Przywódstwo

Kreatywność

Otwartość

Praca zespołowa

Komunikacja

Zdolność adaptacji

Dzielenie się w parach (20 minut):

Połącz uczestników w pary i poproś, by podzielili się wybranymi przez siebie mocnymi stronami, odpowiadającymi im refleksjami i kreatywnymi wypowiedziami. Zachęć partnerów do zastanowienia się, w jaki sposób te mocne strony zwiększyły ich zdolność do empatii z innymi. Partnerzy oferują afirmacje i pozytywne informacje zwrotne w oparciu o podzielone mocne strony empatii. Po 10 minutach pary są ponownie dobierane. 10 minut na parę i 5 minut dla każdego ucznia na podzielenie się swoimi notatkami.

Zakończenie: Zachęcaj uczestników do dalszego rozpoznawania i wykorzystywania swoich mocnych stron w celu zwiększenia empatycznych interakcji

15.15-15.30 PRZERWA

Ćwiczenie 5: Napisanie listu do samego siebie (80 minut)

- Cele:
 - Aby uczestnicy uzyskali wgląd w swoje poznanie i emocje
 - Nauczyć, jak zdystansować się od negatywnych myśli i emocji oraz zmienić perspektywę.
 - Przeformułowanie negatywnych poglądów na swój temat
- W pierwszej części tego ćwiczenia uczestnicy proszeni są o napisanie o kwestii, która sprawia, że czują się źle/nieadekwatnie/niedopasowani. Może to być cecha fizyczna, cecha ich osobowości itp. Uczestnicy są instruowani, aby skupili się na swoich emocjach i pokazali dokładnie, jak je odczuwają - i zapisali to na piśmie.
- W drugiej części uczestnicy są proszeni o pomyślenie o wyimaginowanym (lub prawdziwym) przyjacielu, który jest akceptujący, życzliwy i bezwarunkowo kochający, który widzi wszystkie ich mocne, ale także słabe strony i który wie o niechcianym aspekcie, o którym uczestnik napisał w liście. Teraz uczestnicy są proszeni o napisanie listu do siebie z perspektywy tego przyjaciela. Co ten przyjaciel powiedziałby o "wadzie", którą uczestnik widzi w sobie z perspektywy nieograniczonej życzliwości i współczucia? W jaki sposób przyjaciel przypomniałby uczestnikowi, że jest tylko człowiekiem i wszyscy mamy swoje mocne i słabe strony? Uczestnicy powinni zostać poproszeni o skupienie się na zawarciu w liście silnego poczucia akceptacji i życzliwości.

Po zakończeniu ćwiczenia uczestnicy powinni omówić zmiany, jakie zaobserwowali w swoich postawach podczas zmiany perspektywy.

* Ćwiczenie zaadaptowane z: <https://self-compassion.org/exercises/exercise-3-exploring-self-compassion-through-writing/>

Ćwiczenie 6: Medytacja współczucia dla samego siebie (30 minut)

- Wyjaśnienie: Uczestnicy biorą udział w mediacji lub sesji tappingu (EFT), która pokazuje im, jak regulować swoje emocje, jak kontrolować reakcje fizjologiczne na stres oraz jak wpływać zarówno na reakcje fizjologiczne, jak i poznawcze na stresujące sytuacje.
- Przykłady filmów, które można wykorzystać:

10-minutowa medytacja z przewodnikiem dla miłości własnej i współczucia z Alli Simon

Poczuj się godny | 10-minutowa medytacja z wykorzystaniem EFT

Po takiej sesji dobrze jest przeprowadzić wrażliwą i uważną dyskusję i zapytać uczestników

- Jak się czułeś przed sesją? Jak się czujesz po sesji?

- Czy czułeś napięcie w jakiejś części ciała? Czy udało ci się je uwolnić?

18.00 Koniec warsztatów

SCENARIUSZ WARSZTATÓW 2

10:00 START

Energizer 1.1(10 minut):

Stań w kolejce zgodnie ze swoimi urodzinami, nie używając żadnych słów.

8

Ćwiczenie 1.2: Strach w kapeluszu (30 minut)

Cele:

- Rozwijaj zrozumienie i empatię, gdy uczestnicy dzielą się i omawiają nawzajem swoje anonimowo napisane obawy.
- Stwórz bezpieczną przestrzeń dla jednostek, aby mogły wyrażać obawy bez osądzania, promując zaufanie i otwartość w grupie.
- Poprawa umiejętności komunikacyjnych poprzez wyrażanie i omawianie cudzego strachu, wspieranie skutecznego wyrażania emocji i perspektyw.
- zachęcaj do dzielenia się doświadczeniami, aby poszerzyć wiedzę uczestników na temat różnych lęków, przełamując potencjalne stygmaty.
- Zachęcają do autorefleksji, ponieważ jednostki angażują się w obawy innych, wspierając samoświadomość i rozwój osobisty.

Materiał:

- o Papier i długopis/ołówek na uczestnika;
- o Kapelusz, puszka lub torba

Opis: Uczestnicy anonimowo zapisują osobiste lęki na kartkach papieru, które są zbierane. Następnie każda osoba czyta grupie lęk innej osoby i wyjaśnia, jak dana osoba może się czuć.

Wprowadzenie (2 minuty):

Krótko wyjaśnij cel ćwiczenia: stworzenie bezpiecznej i anonimowej przestrzeni do dzielenia się obawami, promowanie empatii w grupie. Podkreśl znaczenie zachowania poufności, szacunku i zrozumienia, że dzielone obawy nie będą komentowane podczas sesji dzielenia się.

Autorefleksja (10 minut):

Rozdaj każdemu uczestnikowi dwie kartki papieru. Poinstruj wszystkich, aby zapisali dwa osobiste lęki na osobnych kartkach, zapewniając anonimowość. Zbierz obawy w pojemniku, aby zachować anonimowość. Przeznacz 10 minut na indywidualną autorefleksję. Poproś uczestników, aby zastanowili się nad własnymi obawami i zastanowili się nad potencjalnymi uczuciami z nimi związanymi.

Sesja dzielenia się (20 minut):

Zbierz kawałki papieru, wymieszaj je i poproś każdą osobę o wybranie strachu z pojemnika.

Po kolei każdy uczestnik odczytuje strach innego członka grupy i omawia, czego jego zdaniem dana osoba boi się najbardziej w tej grupie/sytuacji. Podkreśl, że nikt nie powinien komentować tego, co mówi dana osoba, tylko słuchać i przejść do następnej osoby. Jeśli czytelnik nie rozwinie zbytnio tematu strachu, zadaj mu jedno lub dwa pytania. Unikaj sugerowania lub pokazywania swojej opinii na temat strachu, chyba że dana osoba nie szanuje lub całkowicie nie rozumie czyjś strachu. Jeśli osoba nie rozwinie tematu po jednym lub dwóch pytaniach, zostaw to i przejdź dalej.

Zamknięcie:

Zakończ ćwiczenie, dziękując uczestnikom za chęć zaangażowania się i poszanowanie prywatności innych osób. Podkreśl wartość empatii, zrozumienia i znaczenia zachowania poufności dzielonych obaw.

Uwaga dla nauczyciela:

Monitoruj samopoczucie emocjonalne uczestników podczas ćwiczenia i bądź przygotowany na zapewnienie dodatkowego wsparcia lub zasobów, jeśli zajdzie taka potrzeba. Wzmocnij oczekiwanie, że obawy nie będą komentowane podczas sesji dzielenia się, utrzymując nieoceniające środowisko.

Ćwiczenie 2: Druga strona empatii - Kiedy wszystko staje się zbyt trudne (55 minut)

- Cele:
 - Autorefleksja: Refleksja nad osobistymi doświadczeniami z ogromną empatią.
 - Strategie zbiorowe: Opracowanie wspólnych mechanizmów radzenia sobie z przytłaczającą empatią.
- Materiały:
 - Materiały informacyjne z pytaniami do refleksji dla każdego ucznia
 - Ołówek

Autorefleksja (15 minut) Rozdanie materiałów informacyjnych

Rozdanie karty pracy:

Pytania do autorefleksji: "Przytłoczony empatią"

Pomyśl o czasie, w którym czułeś się przytłoczony empatią, ponieważ było zbyt wiele problemów lub jeden lub dwa problemy wydawały się zbyt ciężkie do udźwignięcia. Na przykład, wyobraź sobie czas, gdy przyjaciel przechodził przez trudną sytuację w domu, inny przyjaciel zmagał się w szkole, a może widziałeś kogoś innego, kto czuł się samotny. Wygląda to tak, jakbyś chciał pomóc wszystkim, ale problemy wydają się zbyt duże i możesz mieć wrażenie, że nie jesteś w stanie nic zrobić, by wszystko naprawić.

8

W tej 15-minutowej autorefleksji:

- **Opisz sytuację:** Przypomnij sobie konkretną sytuację, w której czułeś się przytłoczony empatią. Co sprawiło, że poczułeś się tak, jakby było zbyt wiele problemów lub jeden lub dwa problemy wydawały się zbyt ciężkie do rozwiązania?
- **Poznaj swoje uczucia:** Zastanów się nad swoimi emocjami w tej sytuacji. Czy byłeś smutny, zestresowany lub sfrustrowany, ponieważ chciałeś pomóc, ale nie wiedziałeś jak?
- **Podziel się swoimi przemyśleniami:** Podziel się swoimi przemyśleniami na temat zauważonych problemów i chęci poprawy sytuacji.
- **Podjęte lub niepodjęte działania:** Zastanów się, czy próbowałeś w jakikolwiek sposób pomóc, czy też czułeś, że to zbyt wiele, by sobie z tym poradzić.
- **Zastanów się nad sobą:** Co mogłeś zrobić inaczej, aby zadbać o swoje uczucia w tej przytłaczającej sytuacji?

11.35-11.45- PRZERWA

Dyskusja (40 minut)

1. Dobrowolne dzielenie się sytuacjami osobistymi (\approx 14 minut):

Rozpocznij od zaproszenia uczestników do dobrowolnego podzielenia się sytuacjami, nad którymi się zastanawiali. Zachęć ich do wyrażenia swoich uczuć i myśli związanych z przytłaczającą empatią, której doświadczyli. Pytania prowadzące:

- Nad jakimi osobistymi sytuacjami zastanawiałeś się podczas fazy autorefleksji?
- Czy możesz opisać konkretny przypadek, w którym czułeś się przytłoczony empatią?
- Jak doświadczyłeś i zarządzałeś swoimi emocjami w tej sytuacji?
- Jakie myśli lub uczucia pojawiły się w odpowiedzi na przytłaczającą empatię?

2. Zbadanie wspólnych tematów i wzorców (\approx 7 minut):

Po podzieleniu się osobistymi sytuacjami zachęć grupę do zbadania wspólnych tematów lub wzorców, które mogły wyłonić się ze wspólnych doświadczeń. Ułatw dyskusję na temat podobieństw i różnic w ich spotkaniach z przytłaczającą empatią.

Pytania przewodnie:

- Czy istnieją wspólne tematy lub wzorce wyłaniające się ze wspólnych doświadczeń?
- Czy zauważyłeś podobieństwa lub różnice w tym, jak uczestnicy radzili sobie z przytłaczającą empatią?
- W jaki sposób zrozumienie wspólnych tematów może pomóc nam w zbiorowym radzeniu sobie z przytłaczającą empatią?

3. Wpływ przytłaczającej empatii (≈7 minut):

Poprowadź dyskusję, aby zbadać, w jaki sposób przytłaczająca empatia może wpływać na jednostki emocjonalnie i potencjalnie wpływać na ich zdolność do udzielania wsparcia.

Pytania przewodnie:

- W jaki sposób przytłaczająca empatia może wpłynąć na jednostkę emocjonalnie?
- Jak nadmierna empatia może wpłynąć na zdolność do udzielania wsparcia innym?

4. Refleksja nad mechanizmami radzenia sobie i przyszłymi działaniami (≈10 minut)

Przenieś dyskusję na mechanizmy radzenia sobie i strategię, które uczestnicy stosowali w przeszłości lub które mogliby sobie wyobrazić w sytuacjach przytłaczającej empatii. Stwórz otwartą przestrzeń dla uczestników, aby mogli podzielić się swoimi osobistymi strategiami radzenia sobie z emocjami w empatycznych scenariuszach.

Po omówieniu mechanizmów radzenia sobie zachęć uczestników do przeprowadzenia burzy mózgów i podzielenia się potencjalnymi działaniami lub strategiami radzenia sobie z przytłaczającą empatią w przyszłości.

Pytania przewodnie:

- Jakie mechanizmy radzenia sobie zastosowałeś osobiście w sytuacjach przytłaczającej empatii?
- Czy istnieją konkretne strategie, które okazały się skuteczne w radzeniu sobie z emocjami?
- Jak możemy wspierać się nawzajem we wdrażaniu tych strategii? Czy istnieją jakieś zbiorowe podejścia do radzenia sobie z przytłaczającą empatią, które grupa może przyjąć?

5. Podkreśl znaczenie równowagi (≈2 minuty):

Przypomnij grupie o znaczeniu znalezienia równowagi między empatią a dbaniem o siebie. Podkreśl, że choć empatia jest cenna, równie ważne jest nadanie priorytetu dobremu samopoczuciu i ustanowienie zdrowych granic.

Ćwiczenie 3: Duńskie klaskanie (15 minut)

□ **Forma grupy:** pary

□ **Cel:** Skupienie uwagi wszystkich uczestników, aktywowanie ich i reagowanie na siebie nawzajem. Służy również jako przerwa między dwoma bardziej wyczerpującymi emocjonalnie ćwiczeniami.

□ **Przygotowanie:** Uczniowie tworzą pary. Będą wykonywać ruchy w tym samym czasie i będą mieli trzy opcje:

- o Klaszczą w nogi/ uda i wymachują rękami w prawo.
- o Klaskanie w nogi i machanie ręką w lewo
- o Klaszczą w nogi i poruszają rękami nad głową.
- o Każdy ruch zaczyna się tak samo - klaskaniem w kolana, a następnie każda osoba wybiera jedną z trzech opcji (w lewo, w prawo, w górę). Jeśli wszyscy w parze / grupie poruszają się w tym samym kierunku (oboje w górę / jeden w lewo i jeden w prawo / jeden w prawo i jeden w lewo), ponownie klaszczą w nogi, a następnie przybijają sobie piątkę. Kiedy płynnie, powinni przyspieszyć.

Ćwiczenie jest wyjaśnione wizualnie tutaj:
<https://www.youtube.com/watch?v=Et56yUVpAIM>

□ **Pytania podsumowujące:**

- o Jak ci się to udało?
- o Jak się czułeś podczas ćwiczenia?
- o Wszystko inne, co należy wziąć pod uwagę podczas przeprowadzania tego ćwiczenia: Wybierz jednego ucznia, który pokaże, jak działa ćwiczenie. Może być dość głośno z powodu klaskania i śmiechu, to ćwiczenie jest bardzo energiczne!

Ćwiczenie 4: Innymi słowy... (40 minut)

□ Cele:

- o Pokonywanie barier w komunikacji z innymi
- o Zrozumienie własnych osądów i postaw
- o Podkreślanie znaczenia samoświadomości w codziennych interakcjach

□ Materiały: kartki papieru w pudełku z wypisanymi różnymi kwestiami społecznymi (np. wyrok śmierci, eutanazja).

□ Uczestnicy pracują w parach. Losują kawałki papieru z pudełka (po jednym na parę) i omawiają je. Instrukcja do dyskusji jest następująca:

o Osoba A dzieli się swoją opinią

o Osoba B parafrazuje to, co powiedziała osoba A, używając zdania "Innymi słowy", "Jeśli dobrze rozumiem, masz na myśli, że..." (stara się unikać zadawania pytań, po prostu parafrazuje).

o Dopiero gdy osoba A zaakceptuje parafrazę, osoba B może podzielić się własną opinią.

o następnie proces jest odwracany: Osoba A parafrazuje wypowiedź osoby B i dyskusja jest kontynuowana w ten sposób.

Ważne: kwestie zapisane na kartkach papieru muszą być nieco kontrowersyjne i złożone, ponieważ zazwyczaj tego rodzaju kwestie generują przeszkody w komunikacji między ludźmi. Ćwiczenie to zachęca uczestników do aktywnego słuchania drugiej osoby, zrozumienia jej punktu widzenia, ale także do wyrażenia własnej opinii i zrozumienia jej uzasadnienia.

Dyskusja (10 minut):

- Jak się czułeś podczas ćwiczenia?
- Co było najtrudniejszą częścią tego ćwiczenia?
- Czy łatwo było poprawnie zrozumieć drugą osobę? Czy łatwo było wyrazić się wystarczająco jasno?

12.30-13.30 LUNCH

SCENARIUSZ WARSZTATU 3 - Empatia wobec innych

Wprowadzenie

Prezentacja:

Skrypt:

□ Start: Debata "Złota czy czarna sukienka"

Jedno zdjęcie jest odpowiedzialne za tak wiele zamieszania, że ludzie kwestionują swoje zdrowie psychiczne i wszystko, co wiedzieli o rzeczywistości.

□ Pierwsza lekcja:

Iluzje, błędy i uprzedzenia istnieją, a ludzki mózg nie jest nieomylny w ocenianiu rzeczywistości.

□ Druga lekcja:

Ludzie mogą postrzegać świat jako zasadniczo różniący się od siebie. Dokładnie ten sam przedmiot lub zebrane informacje mogą być interpretowane zupełnie inaczej przez inną osobę niż z własnego punktu widzenia.

Osoba może racjonalnie zaakceptować, że jej percepcja jest błędna, ale nie jest możliwa zmiana tego początkowego osądu. Posiadanie empatii i współczucia dla innych sprzyja zrozumieniu różnych punktów widzenia i jest wysoce pożądaną cechą i umiejętnością, która jest trenowana i wyjaśniana podczas warsztatów.

Pytania:

- DLACZEGO ważna jest empatia wobec innych?
- **Główny cel:** podkreślenie potrzeby wzmocnienia empatii wobec innych
- **Dlaczego:** Pozwala to znacznie pogłębić relacje z innymi, rozproszyć konflikty i ogólnie zmotywować do zachowań prospołecznych co oznacza możliwość aktywnej poprawy życia innych.

15:00-15:30 - PRZERWA

Ćwiczenie 1: "TABLICE WIZJI"

- **Cele:**
 - Uczestnicy są w stanie zaangażować się w kreatywność podczas definiowania celów dla siebie, co sprzyja skupieniu i motywacji.
 - Promuje zrozumienie, ponieważ uczestnicy zyskują głębsze zrozumienie wzajemnych perspektyw, pragnień, aspiracji i wartości. Zrozumienie to stanowi podstawę empatii.
 - Dzielenie się kreatywnymi wizjami zachęca do aktywnego słuchania w grupie. Angażowanie się w historie i doświadczenia innych sprzyja empatii.
 - Postrzeganie i omawianie różnych tablic wizji sprzyja przyjmowaniu perspektywy i umożliwia uczestnikom rozważenie punktu widzenia innej osoby.
 - Dzielenie się tablicami wizji prowadzi do zaangażowania, a ostatecznie wsparcia i zachęty w grupie. To środowisko kultywuje empatię, wykazując zainteresowanie i troskę o wzajemne podróże.

Materiały:

- o Plakaty
- o Stare czasopisma, gazety, tapety
- o Ołówki
- o Klej
- o Nożyczki
- o Gazeta

Procedura:

- o Aby stworzyć potężne tablice wizji, uczestnicy są prowadzeni przez trenerów

1. Wprowadzenie (15 minut)

- 1.1. Trenerzy wyjaśniają cel ćwiczeń
- 1.2. Trenerzy zachęcają uczestników do podejścia do ćwiczeń z otwartym umysłem.
- 1.3 Trenerzy zapewniają materiały i instrukcje dotyczące tworzenia tablic wizji.
- 1.4. Trenerzy kładą nacisk na kreatywność i wyrażanie siebie

2. Tworzenie tablic wizji (45 minut)

- 2.1. Uczestnicy stają się kreatywni; rysują, kolażują, kolorują, przekształcają i rzeźbią swoją osobistą tablicę wizji
- 2.2. Trenerzy nadzorują uczestników i odpowiadają na pytania oraz zachęcają i wspierają proces twórczy uczestników

3. Proces refleksji i dzielenia się (30 minut)

- 3.1. Po sfinalizowaniu swoich tablic uczestnicy zbierają się w czteroosobowe podgrupy
- 3.2. Uczestnicy są zachęceni do pokazywania swoich tablic wizji i omawiania ich z innymi uczestnikami

4. Podsumowanie (30 minut)

- 4.1 Trenerzy dziękują uczestnikom za ich zaangażowanie i chwalią ich prace artystyczne.
- 4.2. Trenerzy zadają pytania o to, jak uczestnicy czuli się podczas prezentowania grupie tablic wizji i czy zmieniło się ich postrzeganie empatii.

17:30 ZAKOŃCZENIE DNIA 2

WARSZTATY DZIEŃ 3

10:00 START

Ćwiczenie 1: Medytacja Metta

- Cele:
 - Medytacja Metta, znana również jako medytacja miłości i życzliwości, jest praktyką uważności, która polega na wspieraniu uczuć więzi, miłości, współczucia i ostatecznie wobec innych
 - Ćwiczenie to wspiera współczucie wobec samego siebie poprzez oferowanie sobie życzliwości i akceptacji. Współczucie dla samego siebie buduje podstawy do rozwijania życzliwości, akceptacji i wreszcie empatii dla innych.
 - Medytacja Metta rozwija się stopniowo, rozszerzając życzliwość wobec innych, zaczynając od bliskich krewnych, znajomych, sąsiadów, nieznajomych, zwierząt itp.
 - Kultuwując uczucia życzliwości i miłości, jednostki stają się mniej skłonne do angażowania się w negatywne myśli o innych, co zwiększa ich empatię i ogólne współczucie.
- Materiały:
 - poduszki
 - świece
 - koce
 - potencjalnie maty do jogi

Procedura

1. Wprowadzenie

1.1. Trener wyjaśnia cel ćwiczenia

1.2. Trenerzy zachęcają uczestników do podchodzenia do ćwiczeń z otwartym umysłem 29

2. Wygodna przestrzeń

2.1. Uczestnicy zbierają się w pokoju, znajdując wygodne miejsce i wygodną dla siebie pozycję siedzącą

3. Oddychanie

3.1. Trener rozpoczyna medytację

3.2. "Weź kilka głębokich oddechów, aby się wyśrodkować"

3.3. "Poczuj swoje ciało i powietrze, które wchodzi i wychodzi z ciała podczas oddychania".

3.4. "Bądź uważny i obecny podczas oddychania"

3.5. "Zrelaksuj swoje ciało i duszę"

4. Życzliwość wobec samego siebie

4.1. Wybierz zachęcającą frazę

4.2. "Obym był bezpieczny"

4.3. "Obym odnalazł pokój"

4.4. Powtarzaj tę frazę celowo

5. Życzliwość wobec innych

5.1 Uczestnicy zaczynają rozszerzać swoje afirmacje na rodzinę, znajomych, współpracowników, zwierzęta i inne rzeczy.

5.2. "Obyś był szczęśliwy"

5.3. "Obyś odnalazł pokój"

5.4. "Obyś był chroniony"

5.5. Uczestnicy powinni zwracać uwagę na znaczenie swojej frazy i na to, jak się czują, gdy o niej myślą

6. Podsumowanie

6.1. Uczestnicy zbierają się w kręgu

6.2. Uczestnicy są zachęcani do dzielenia się swoimi doświadczeniami, procesami myślowymi i odczuciami podczas ćwiczenia

6.3. Jak się czułeś, gdy kierowałeś życzliwość do siebie?

6.4. Jak się czułeś, gdy kierowałeś życzliwość w stronę innych?

6.5. Czy czułeś różnicę między kierowaniem życzliwości do siebie i do innych?

6.6. Czy to ćwiczenie było dla ciebie wyzwaniem lub czy napotkałeś podczas niego trudności?

6.7. Jakie wnioski wyciągnęliście z tego ćwiczenia?

6.8. Trenerzy powinni przypominać uczestnikom, że kultywowanie i wspieranie życzliwości jest ciągłą podróżą w kierunku samorozwoju i zachęcać uczestników do refleksji nad nimi i wymiany doświadczeń z innymi.

6.9. Wyrażź wdzięczność za otwartość innych uczestników na zaangażowanie się w te warsztaty i za to, że są razem z tobą w tej podróży.

Ćwiczenie 2: Wioska

- Konfiguracja
 - Ludzie i miejsce
 - Pokój z czystą drewnianą lub wyłożoną wykładziną podłogą
 - Wystarczająca przestrzeń, aby każdy miał miejsce do poruszania się i stania bez poczucia zatłoczenia.
 - Dobrze jest mieć co najmniej 5 osób i można ćwiczyć w dużych grupach.

Czas: Trening w wiosce może trwać od 10 do 20 minut

1. Wyjaśnij ćwiczenie
2. Praktyka
3. Runda spostrzeżeń lub uczenia się z perspektywy. Nie wyrażaj opinii, po prostu opisz doświadczenie uczuć, wrażeń i wzorców zachowań bez interpretacji.

Ćwiczenie 3: Utknięcie

- Konfiguracja
- Ludzie i miejsce
 - Najlepiej dla grup składających się z 3 osób
 - Wystarczająca przestrzeń, aby grupy mogły pracować bez rozpraszania uwagi
- Czas
 - Część 1 trwa 10 minut. Każda osoba dzieli się gestem, a na koniec następuje kilka minut refleksji
 - Część 2 trwa 5 minut. Wszyscy uczestnicy ćwiczą razem.
 - Część 3 trwa 10-15 minut na osobę. Każda osoba ustawia rzeźbę nr 1, przechodzi do rzeźby nr 2, a po "utknięciu" każdej osoby jest czas na refleksję.

Ćwiczenie 4: Konwersacja darów

Pod koniec sesji zakończymy tę rozmowę. Przygotujemy pokój i podzielimy ludzi na trzyosobowe grupy.

- Zasady rozmowy:

- Pytania mają większą moc niż odpowiedzi. Pytania powinny być niejednoznaczne, osobiste, i wywołujące niepokój.
- Małe grupy składające się z 3 lub 4 osób pozwalają na zaangażowanie wszystkich uczestników. Ludzie powinni siedzieć blisko siebie, w odległości nie większej niż 30 centymetrów od sąsiada.
- Uczestnicy nie powinni udzielać sobie nawzajem rad. Celem jest wyrażanie swoich pomysłów i uważne słuchanie innych

- Czas: 10/12 min. na grupę.

W zależności od czasu będziemy zmieniać małe grupy lub nie. Każdy wychodzi z prezentem.

SCENARIUSZE WARSZTATÓW – Część 2. o tematyce artystycznej

Dzień 4 warsztatów

Witamy w segmencie warsztatów "Sztuka i zarządzanie stresem". Poniższe informacje przedstawiają ćwiczenia artystyczne mające na celu pomóc uczestnikom połączyć się z ich wewnętrznym światem, w tym uczuciami, emocjami i podświadomością. Ćwiczenia te mają na celu złagodzenie stresu, niepokoju i poczucia odłączenia, szczególnie u młodych ludzi.

Prowadzący te ćwiczenia powinni zachęcać uczestników do podążania za swoją intuicją i swobodnego wyrażania siebie podczas wszystkich działań. Kluczowe jest podkreślenie priorytetu procesu nad wynikami, ponieważ jest to zgodne z zasadami arteterapii. W trakcie całego warsztatu niezbędne jest stworzenie spokojnej i przyjaznej atmosfery, zapewniając uczestnikom zachęcające słowa do dostosowania ćwiczeń do ich potrzeb. Należy skupić się na umożliwieniu uczestnikom odkrycia wolności w świecie sztuki i tworzenia.

10:00 START

Wprowadzenie

Prezentacja (30 minut)

Rozpocznij od prezentacji "Canvas of Calm", zawartej w tym przewodniku (patrz poniżej). Wyjaśnia ona znaczenie zarządzania stresem i wartość sztuki w tym temacie.

Ćwiczenie 1: Uzdrawiający dotyk gliny (90 min)

□ Cel: Ćwiczenie to ma na celu pokazanie leczniczych właściwości pracy z gliną. Korzyści płynące z tego rodzaju rzemiosła są tak wyraźne, że nawet lekarze zalecają je osobom zmagającym się z regulacją emocji.

□ **Potrzebne materiały:**

- o Glina, co najmniej 500 g dla każdego uczestnika (najlepiej naturalna glina, ale może to być również glina suszona na powietrzu, taka jak terakota).
- o Coś do ochrony powierzchni roboczej, np. plastikowy obrus, arkusze starego papieru / gazety itp.

□ **Proces:**

- o Zapewnij każdemu uczestnikowi porcję gliny.
- o Przedstaw temat, wybierz jeden dla każdego: (równowaga, sen, empatia lub inne).
- o Powiedz uczestnikom, aby stworzyli dowolną interpretację tego tematu w glinie.
- o Zachęć uczestników do zabawy z materiałem, poczucia gliny, skupienia się na doznaniach.
- o Uczestnicy pracują nad swoimi rzeźbami przez około godzinę
- o Kiedy rzeźby zostaną ukończone, zrób małą wystawę, umieszczając wszystkie rzeźby w widocznym miejscu i zbierając grupę, aby je obejrzeć i omówić. Zwróć uwagę na to, jak różne są rzeźby, mimo że dotyczą tego samego tematu.

□ Pytania zwrotne (feedback)

- o Jakie to uczucie pracować z gliną?
- o Czy byłeś w stanie połączyć się z tematem?
- o Jak zmieniło się twoje samopoczucie przed/po aktywności?

12.30-13.30 LUNCH

Ćwiczenie 2: Kolaż umysłu (60 minut):

□ **Cel:**

- o Uczestnicy tworzą intuicyjne kolaże, co jest aktywnością pomocną w pobudzaniu kreatywności, uspokajaniu emocji, łączeniu się z podświadomością.

□ **Materiały:**

- o Stare czasopisma (co najmniej 1 na uczestnika).
- o Kartki papieru A4, najlepiej grubsze niż papier do drukowania.
- o Klej w sztyfcie dla każdego uczestnika.
- o Para nożyczek dla każdego uczestnika.

□ **Proces:**

- o Uczestnicy są zachęceni do intuicyjnego wybierania obrazów i ilustracji z czasopism, bez większego zastanowienia.
- o Tworzą kolaże, wycinając obrazy z czasopism i przyklejając je na kartce papieru.
- o Wymieniają się magazynami, aby mieć większy wybór.
- o Uczestnicy powinni

□ Ocena:

Kiedy większość uczestników skończy, należy wyjaśnić rolę, jaką w tym ćwiczeniu odgrywa podświadomość: sposób, w jaki wybieramy elementy, które do nas przemawiają, jest powiązany z naszym wewnętrznym światem, z którym łączymy się, gdy robimy rzeczy intuicyjnie. Poniższy kolaż powinien zostać przedstawiony jako przykład i należy zaproponować możliwe symboliczne znaczenia wybranych elementów:

Postać w centrum może oznaczać, że autor czuje się w centrum świata. Może to być oznaka pewności siebie.

- Duży zegarek obok postaci może sugerować, że autor odczuwa presję czasu w swoim życiu. Może chcieć zastanowić się nad swoją relacją z nim.

- Drzewo w kolażu może pokazywać, że dana osoba chce się rozwijać lub pragnie bardziej połączyć się z naturą. Mogą chcieć zastanowić się, dlaczego drzewo znajduje się z tyłu obrazu.

- Dynia i duży ogórek mogą oznaczać, że dana osoba była nieco głodna, gdy je robiła 😊 (ważne jest, aby zachować zabawę i lekkość podczas prowadzenia tych warsztatów i zajmowania się wewnętrznymi światami ludzi).

Należy podkreślić, że interpretacje tutaj są bardzo subiektywne i można je porównać do zgadywania. Nikt inny nie może dokładnie zinterpretować kolażu drugiej osoby. Daj uczestnikom trochę czasu na przyjrzenie się własnym kolażom i zastanowienie się, co mogą one dla nich oznaczać. Zachęć ich do wymiany stworzonych przez siebie kolaży i dyskusji w parach. Zapytaj ich, czy któreś z przemyśleń na temat ich kolaży pasują do perspektywy drugiej osoby.

□Pytania zwrotne:

- o Czy łatwo było wybrać elementy do kolażu?
- o Czy podobało ci się to?
- o Czy trudno było zinterpretować własny kolaż? Czy trudno było zinterpretować kolaże innych uczestników? Który z nich był łatwiejszy?
- o Czy coś cię zaskoczyło?

Ćwiczenie 3: Intuicyjne malowanie z muzyką (120 minut):

□ Cel: To ćwiczenie koncentruje się na wyrażaniu wewnętrznych uczuć poprzez malowanie. Wykorzystuje muzykę, aby pomóc uczestnikowi połączyć się z tym, co chce wyrazić. Uczestnicy powinni być zachęceni do swobodnego malowania, używania dużych pędzli, a nie skupiania się na wizualnej impresji ich pracy. Mogą tworzyć sztukę abstrakcyjną lub symbole, cokolwiek pomoże im poczuć się swobodnie i połączyć się z wybranym tematem.

Potrzebne materiały:

- o Płótna (60x80cm) lub grube, duże kawałki papieru/kartonu dla każdego uczestnika.
- o Zestaw pędzli, w tym 1 duży pędzel malarski (o szerokości co najmniej 3 cm) na uczestnika.
- o Zestaw farb dla każdego uczestnika, akrylowych lub temperowych.
- o Drewniana lub plastikowa paleta malarska, po jednej dla każdego uczestnika (można również użyć plastikowych lub papierowych talerzy).
- o Słuchawki (zachęcamy do zabrania, w razie potrzeby zapewniamy).

□ Proces:

- o Uczestnicy wybierają temat (empatia, samopoznanie, świat wewnętrzny, emocje (mogą być konkretne, takie jak gniew, miłość, strach itp.) dla swojego obrazu.
- o Prowadzący podkreśla związek między muzyką a emocjami.
- o Facylitator podaje przykłady muzyki, która jest pomocna w wywoływaniu określonych emocji. Lista sugestii znajduje się poniżej

- o Uczestnicy wybierają muzykę, która ich zdaniem może pomóc im połączyć się z wybranym tematem (albo opcje dostarczone przez moderatora, albo ich własny wybór).
- o Uczestnicy słuchają muzyki i malują swobodnie, intuicyjnie, koncentrując się na uczuciach, a nie na wizualnym wrażeniu.
- o W razie potrzeby moderator zapewnia osobistą zachętę dla uczestników, którzy wydają się obawiać/nieśmiali/niechętni do swobodnego wyrażania siebie.

□ **Ocena:** Gdy wszyscy uczestnicy skończą malować, ułóż obrazy w taki sposób, aby były widoczne dla całej grupy. Niech zwrócą uwagę na to, jak różne są wszystkie obrazy. Uczestnicy mogą również odgadywać nawzajem swoje tematy.

□ **Pytania zwrotne:**

- o Jakie to uczucie malować?
- o Czy czułeś się bardziej związany z wybranym tematem?
- o Czy muzyka pomogła połączyć się z wewnętrznymi odczuciami na dany temat?
- o Czy podobało Ci się ogólne doświadczenie?
- o Jak się czujesz w porównaniu do tego, jak czułeś się przed ćwiczeniami?



PRZERWA 16:30-16:45

Ćwiczenie 4 Rysowanie fraktali (75 minut):

□ **Cel:**

Jest to uproszczona wersja ćwiczenia fraktalnego, które zapewnia relaks, pozwala połączyć się z podświadomością i pomaga śledzić emocje.

□ **Potrzebne materiały:**

- o Kolorowe kredki w wielu odcieniach (co najmniej 6 na uczestnika, np. 3 zestawy 24 kolorów dla grupy 12 osób).
- o Pudełko na kolorowe kredki.
- o Kartki papieru formatu A4.
- o Zwykłe ołówki HB dla każdego uczestnika.

□ **Proces:**

- o Połóż papier przed sobą.
- o Z zamkniętymi oczami rysuj ciągłą linię ze średnią prędkością ołówkiem HB na papierze bez podnoszenia ołówka przez około 45 do 60 sekund.
- o Otwórz oczy i upewnij się, że przestrzenie utworzone przez przecinającą się linię są mniej więcej równomiernie rozłożone. Jeśli pozostały duże luki, ponownie zamknij oczy i rysuj przez kolejne 10 do 20 sekund.

GROWTH&ART

o Losowo (bez patrzenia) wybierz kolorowe ołówki i wypełnij pola, upewniając się, że kolorowe pola nie sąsiadują ze sobą. Wypełnij co najmniej 1 do 12 pól każdym kolorem.

o Wypełnij wszystkie miejsca.

o Datuj stronę, aby codziennie śledzić emocje.

Wynik końcowy powinien wyglądać mniej więcej tak:



□ **Ocena:**

Gdy większość uczestników skończy rysować (około 60 minut ćwiczenia), wyjaśnij, jak pomocne jest to ćwiczenie. Jest ono wykonywane nie tylko dla relaksu, ale także dla codziennego śledzenia emocji. Zachęć uczestników, aby spróbowali wykonywać to ćwiczenie codziennie przez tydzień lub dwa i zobaczyli, jak różne są fraktale. Co ciekawe, mimo że kolory są wybierane losowo, zwykle odpowiadają one temu, jak dana osoba czuje się podczas pracy nad fraktalem (np. więcej czerni/szarości/czerwieni w trudniejszym dniu, więcej żółci i zieleni w spokojnym i szczęśliwym dniu).

□ **Pytania zwrotne:**

- Jak się czułeś podczas ćwiczenia?
- Czy sposób, w jaki się czujesz, zmienił się w porównaniu do tego, jak czułeś się na początku?
- Czy widzisz jakąś tendencję w uzyskanych kolorach?
- Czy chciałbyś spróbować wdrożyć to ćwiczenie do swojej codziennej rutyny?

18.00 KONIEC

Dzień 5 warsztatów

Ten dzień jest bardziej skoncentrowany na wspólnych sposobach wykorzystywania sztuki do łączenia się nie tylko z samym sobą, ale także z innymi.

10:00 START

Ćwiczenie 1: "Historia koła" (30 minut)

- Cel: Jest to zabawne ćwiczenie, które ma na celu pokazanie uczestnikom wartości współpracy, tego, jak wspólna praca może zwiększyć kreatywność i przynieść nieoczekiwane, zabawne rezultaty. Ma być wciągająca i zabawna, a tym samym przyciągać uwagę uczestników na początku dnia i zwiększać ich zaangażowanie.

- **Potrzebne materiały:**

- o Papier A4, 1 na uczestnika
- o Markery, 1 lub więcej dla każdego uczestnika

- Proces:

- o Każdy uczestnik otrzymuje marker i kartkę papieru
- o Wszyscy uczestnicy siedzą w kręgu

Każdy uczestnik rysuje 1 rzecz na papierze. Może to być cokolwiek zechce (kwiat, oko, pies, samochód itp.). Mają na to 1 minutę. Po upływie czasu wysyłają kartkę do osoby po swojej lewej stronie. Facylitator odmierza czas i informuje, kiedy należy to zrobić

- o Kolejna osoba dodaje na kartce to, co chce i po 1 minucie ponownie wysyła ją do osoby po prawej stronie.
- o Gra trwa do momentu, gdy papier dotrze do pierwszej osoby, która go narysowała.

- **Ocena:**

Po zakończeniu ćwiczenia roześlij dokumenty dookoła kręgu, aby je przejrzeć. Odkryj, jakie historie wyłoniły się z ćwiczenia.

- **Pytania zwrotne:**

- Jak podobała Ci się ta aktywność?
- Co było innego/podobnego w rysunkach, które powstały w wyniku ćwiczenia?
- W jaki sposób to ćwiczenie pokazuje wartość pracy zespołowej?

Ćwiczenie 2 "Uziemiająca magia sztuki ziemi" (120-180 min)

- Cel: To ćwiczenie przedstawia uczestnikom ideę Land artu. Łączenie się z naturą to potężny sposób na zmniejszenie stresu, uspokojenie emocji, ćwiczenie uważności i spokojnego stanu umysłu. W tym ćwiczeniu uczestnicy pracują w grupach, wzmacniając w ten sposób swoje umiejętności komunikacji i współpracy.

-

Potrzebne materiały:

- o Otwarta przestrzeń na zewnątrz, miejmy nadzieję blisko natury. Może to być park, podwórko w miejscu realizacji projektu lub inne dostępne miejsce. Upewnij się, że w pobliżu nie ma dróg, w razie potrzeby poinstruuuj uczestników o bezpieczeństwie na drodze.
- o Wszelkie materiały znalezione w okolicy - kamienie ze żwiru, opadłe liście, patyki, szyszki itp.

Proces:

- o Przedstaw uczestnikom temat sztuki lądowej (możesz również skorzystać z prezentacji zamieszczonej w niniejszym przewodniku):

"Land art to ruch artystyczny, który pojawił się w latach 60. i 70. ubiegłego wieku. Poszerza świat sztuki poprzez eksplorację niekonwencjonalnych materiałów i strategiczne umieszczanie dzieł sztuki w naturalnym środowisku. Używane materiały są często materiałami ziemskimi, w tym glebą, skałami, roślinnością i wodą znajdującymi się na miejscu, a miejsca prac były często oddalone od skupisk ludności. Land art stara się odejść od komercjalizacji sztuki, kładzie nacisk na przemijanie i przybliża człowieka do jego korzeni, z powrotem do głębszego związku z naturą".

GROWTH&ART



GROWTH&ART



- o Umieść uczestników w grupach, każąc im liczyć od 1-4 (lub inne liczby, jeśli jest mniej/więcej uczestników). Grupy powinny składać się z 3-4 osób)
- o Pozwól uczestnikom wymyślić własne tematy, czerpiąc inspirację z działań z poprzednich dni.
- o Daj uczestnikom około 2 godzin na stworzenie dzieła sztuki lądowej w dowolnym miejscu na wyznaczonym obszarze. Można użyć dowolnych naturalnych materiałów. Zachęć ich do bycia uważnymi i kreatywnymi.

12.30-13.30 LUNCH

Ćwiczenie 2: "Uziemiająca magia sztuki ziemi" - ciąg dalszy

- Gdy wszyscy skończą, zbierz grupę razem
- Rozejdź się i obejrzyj wszystkie dzieła, a każda grupa przedstawi pozostałym swoją pracę.

• Pytania zwrotne:

- o Jak podobało Ci się to ćwiczenie? Czy było trudne/łatwe?
- o Jak czułeś się na łonie natury?
- o Co sądzisz o idei Land artu?
- o Jakie to uczucie współpracować przy projekcie artystycznym? Czy było to trudne/łatwe?

Ćwiczenie 3: Uwolnienie wewnętrznego krajobrazu (120-180 minut)

- **Cel:** To ćwiczenie skupia się na połączeniu wszystkiego, czego nauczyliśmy się podczas całego warsztatu. Wykorzystuje mieszane materiały medialne, aby pomóc uczestnikom znaleźć to, co działa dokładnie dla nich i stworzyć interesujące doświadczenie współpracy między całą grupą.

- **Potrzebne materiały:**

- o Papier ścienny, duże płótna (co najmniej 1 metr szerokości i wysokości), duże arkusze grubego papieru lub dowolny duży kawałek materiału (karton, drewno itp.), na którym uczestnicy mogliby pracować z materiałami do mediów mieszanych.

- o **Materiały dla mediów mieszanych:**

- § Farba (akrylowa, tempera itp.)

- § Klej w sztyfcie

- § Klej na gorąco

- § Różne kawałki materiału

- § Stare magazyny

- § Wszystko, co możesz wymyślić (koraliki, liście, stare książki itp.).

- Proces:

- o Podziel ludzi na grupy w zależności od dostępnej powierzchni roboczej. Niech będzie to około 4 osób na 1 metr kwadratowy powierzchni roboczej. Jeśli masz do dyspozycji papier ścienny, stwórz duże grupy i duże dzieła sztuki (7-8 osób i 2-3 metry papieru ściennego).

- o Przedstaw temat muralu: Połączenie. (Możesz wybrać inny temat, jeśli uważasz, że bardziej pasuje do grupy, z którą pracujesz, ale niech będzie wystarczająco abstrakcyjny, aby uczestnicy mogli stworzyć własną interpretację).

- o Grupy pracują razem nad stworzeniem dzieła sztuki mieszanej przy użyciu wszystkich dostępnych materiałów. Zachęć każdą z nich, aby przedstawiła swój punkt widzenia, nie planowała zbyt wiele, skupiła się na procesie, kreatywności i uczyniła wynik drugorzędny.

Jeśli zauważysz, że któryś z uczestników czuje się przestraszony lub nie wnosi zbyt wiele, powiedz mu, że nawet w dużych pracach liczą się drobne szczegóły. To ćwiczenie skupia się na pokazaniu piękna naszych różnic i tego, jak się wzajemnie uzupełniają. Powiedz mniej ekspresyjnym uczestnikom, aby stworzyli coś małego wewnątrz o dużego muralu. Stworzy to głębię kreacji i sprawi, że będzie ona interesująca do odkrycia z więcej niż jednego punktu widzenia.

Ocena:

- Po upływie 2-3 godzin (dostosuj czas w zależności od sytuacji, zostaw co najmniej 30 minut na dyskusję), ułóż prace w małą wystawę. Niech każda grupa wyjaśni swoje doświadczenia i podzieli się pomysłami na temat swojego dzieła. Zachęcaj innych do zadawania pytań i zwracania uwagi na szczegóły każdego dzieła. Zwróć uwagę na to, jak różne są wszystkie prace, nawet jeśli ich temat był taki sam. Wyjaśnij piękno celebrowania wzajemnych różnic, które sprawiają, że świat jest kolorowy i ciekawy do odkrycia.

Pytania zwrotne:

- Jak podobała Ci się ta aktywność?
- Jakie to uczucie pracować z grupą nad takim projektem? Jaką wartość wniosło to do procesu?
- Czego się dzięki temu nauczyłeś?

Ocena końcowa (30 min.)

Po zakończeniu wszystkich działań rozpocznij ostatni etap warsztatów. Podziel się spostrzeżeniami zdobytymi podczas pracy z grupą. Przypomnij im, że sztuka i kreatywność to szeroki świat, który mogą odkrywać przez całe życie. Podziękuj wszystkim za udział, powiedz grupie, że mogą być dumni z tego, co osiągnęli podczas zajęć. Zastanów się nad wyzwaniem, które udało im się pokonać. Na zakończenie warsztatów poproś wszystkich o opinie na temat całego doświadczenia. Skorzystaj z poniższych pytań i/lub wymyśl własne, które Twoim zdaniem będą odpowiednie dla grupy, z którą pracowałeś:

- Jak podobało Ci się ogólne doświadczenie?
- Czego się nauczyłeś?
- Która aktywność była Twoją ulubioną?
- Czy rozważyłbyś włączenie sztuki do swojego codziennego życia? Jak wpłynęłoby to na Twoje samopoczucie?
- Czy masz jakieś sugestie, jak ulepszyć to doświadczenie?

KONIEC 18.00

Prezentacja na temat sztuki i zarządzania stresem

Prezentacja: "Canvas of Calm"

1 Slajd

Dzisiaj rozpoczniemy część artystyczną naszego kursu szkoleniowego. Zbadajmy, w jaki sposób różne formy sztuki mogą stać się "płótnem spokoju".

2 Slajd Rola stresu

Możemy zacząć od przyjrzenia się roli stresu w naszym życiu. W trakcie naszej podróży napotykamy różne wyzwania - pracę, relacje, niepewność co do przyszłości i wiele innych. Jest to naturalna część życia.

3 Slajd Zarządzanie stresem

Ważne jest jednak, aby radzić sobie ze stresem i dostrzegać jego wpływ zarówno na nasze zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. Chociaż nie możemy całkowicie uniknąć stresu, skuteczne zarządzanie nim jest kluczem do naszego ogólnego samopoczucia. Czasami może to być trudne, ale na szczęście istnieją narzędzia, które mogą nam w tym pomóc. Sztuka może być jednym z nich.

4 Slajd Terapeutyczna moc sztuki

Sztuka oferuje terapeutyczne ujście dla relaksu, wyrażania siebie i ogólnej poprawy nastroju, niezależnie od wieku czy pochodzenia. Nie trzeba posiadać umiejętności artystycznych, by móc z niej korzystać. Sam proces twórczy, niezależnie od rezultatu, może działać cuda w łagodzeniu stresu.

5 Slajd Nauka stojąca za sztuką i stresem

Badania naukowe potwierdzają, że sztuka może redukować hormon stresu - kortyzol i stymulować uwalnianie neuroprzekaźnika dobrego samopoczucia - dopaminy. Udowodniono, że twórcza ekspresja, w dowolnej formie, ma wymierny, pozytywny wpływ na nasze samopoczucie.

6 Slajd Eksploracja technik artystycznych

W ciągu następnych 2 dni będziemy badać różne techniki artystyczne, które można wykorzystać z korzyścią dla siebie. Różne sposoby działają lepiej na różnych ludzi, więc zbadamy po trochu wszystkiego, aby pomóc Ci znaleźć to, co Ci odpowiada. W końcu nie chodzi o technikę, ale o proces.

7 Slajd Sztuka intuicyjna na odstresowanie

Zarządzanie stresem poprzez sztukę koncentruje się na byciu intuicyjnym, swobodnym wyrażaniu siebie i odpuszczaniu sobie. Wyniki są zawsze drugorzędne. Najważniejsze jest to, jak się czujesz; dlatego możesz dostosować praktyki, których nauczymy się razem, do swoich potrzeb. Nie bój się wypróbować ich wszystkich.

8 Slajd Wspierająca przestrzeń

Akceptująca atmosfera jest bardzo ważna podczas łączenia się ze swoim wewnętrznym światem. Aby móc się skupić i wyrazić siebie, będziemy musieli pracować wszyscy razem. Stwórzmy wspierającą i nieoceniającą przestrzeń dla siebie nawzajem. Możemy pomóc sobie nawzajem otworzyć się, jeśli pozostaniemy empatyczni, tolerancyjni i opiekuńczy.

Slajd 9 Refleksja i informacje zwrotne

Po każdej aktywności będziemy mieli czas na refleksję, przekazanie i otrzymanie informacji zwrotnej na temat tego, jak proces ten wpłynął na nas. Zachęcamy do dzielenia się swoimi przemyśleniami i sugestiami, które pomogłyby jeszcze bardziej ulepszyć to doświadczenie.

Slajd 10 Sztuka codzienna

Mamy nadzieję, że po wypróbowaniu wszystkich różnych technik zainspirujesz się do włączenia praktyk artystycznych do swojego codziennego życia. Sztuka może być naprawdę użytecznym ujściem dla emocji, które czasami mogą być nawet trudne do opisanania.

Slajd 11 Eksploracja trwa!

Jeśli żadna z praktyk, które wspólnie wypróbujemy, nie przykuje Twojej uwagi - nie martw się. Nie oznacza to, że sztuka nie może pomóc w radzeniu sobie ze stresem. Spróbuj nowych rzeczy - przyjrzyj się fotografii, tworzeniu biżuterii, papierowym rękodziełom, szydełkowaniu lub niekończącym się innym kreatywnym zajęciom. Dziedzina artystyczna to szeroki świat i może zaoferować każdemu interesujące, pomocne i zdrowe hobby.

Slajd 12 Łączenie poprzez sztukę

A jeśli okaże się, że kreatywne pole jest czymś, co pomaga połączyć się z wewnętrznym światem - rozważ spróbowanie tego z innymi. Rozejrzyj się za grupami, zajęciami i innymi społecznościami w pobliżu miejsca zamieszkania, w których mógłbyś zaangażować się w ukochaną aktywność z osobami o podobnych poglądach

.

Slajd 13 Holistyczne podejście

Oczywiście sztuka to tylko jeden z elementów dbania o siebie. Pamiętaj, aby włączyć do swojej rutyny inne praktyki dbania o siebie, takie jak ćwiczenia, uważność i wystarczająca ilość snu. Holistyczne podejście zapewnia ogólne dobre samopoczucie.

Slajd 14 Dziękujemy!

Na zakończenie chciałbym wyrazić wdzięczność za aktywny udział. Zachęcam każdego z was do dalszego odkrywania związku między różnymi formami sztuki a zarządzaniem stresem w waszym życiu.

Slajd 15 Przemyślenia/pytania?

A zanim skończymy, posłuchajmy, co masz do powiedzenia. Czy masz jakieś pytania? Może oczekiwania lub obawy, którymi chcielibyście się podzielić, zanim zaczniemy zajęcia praktyczne?

Lista sugerowanych utworów do ćwiczenia "Intuicyjne malowanie z muzyką"

1. Szczęście/radość
2. - "Happy" Pharrella Williamsa
3. - "Can't Stop the Feeling!" Justina Timberlake'a
4. - "Don't Stop Believin'" zespołu Journey
5. - "Walking on Sunshine" zespołu Katrina and the Waves
- 6.
7. Smutek/żal
8. - "Someone Like You" Adele
9. - "Hallelujah" Jeffa Buckleya
10. - "Tears in Heaven" Erica Claptona
11. - "The Sound of Silence" zespołu Simon & Garfunkel
- 12.
13. Gniew/frustracja
14. - "Killing in the Name" zespołu Rage Against the Machine
15. - "Break Stuff" Limp Bizkit
16. - "Bulls on Parade" zespołu Rage Against the Machine
17. - "You Oughta Know" Alanis Morissette
- 18.
19. Pokój/spokój
20. - "Clair de Lune" Claude'a Debussy'ego
21. - "Spiegel im Spiegel" Arvo Pärta
22. - "Gymnopédie No.1" Erika Satie
23. - "Weightless" zespołu Marconi Union
- 24.
25. Miłość/Romans
26. - "Thinking Out Loud" Eda Sheerana
27. - "At Last" Etta James
28. - "A Thousand Years" Christiny Perri
- 29.

- "Make You Feel My Love" Adele

6. Strach/lęk

- "Mad World" autorstwa Gary'ego Julesa
- "The Sound of Silence" zespołu Simon & Garfunkel
- "Breathe Me" Sia
- "Hurt" Johnny'ego Casha

7. Podniecenie/ Dreszczyk emocji

- "Uptown Funk" Mark Ronson ft. Bruno Mars
- "Shut Up and Dance" zespołu Walk the Moon
- "Dancing Queen" zespołu ABBA
- "Eye of the Tiger" zespołu Survivor

8. Nadzieja/optymizm

- "Here Comes the Sun" zespołu The Beatles
- "I Will Survive" Glorii Gaynor
- "What a Wonderful World" Louisa Armstronga
- "Lean on Me" Billa Withersa

9. Samotność/izolacja

- "Everybody Hurts" R.E.M.
- "Sound of Silence" zespołu Simon & Garfunkel
- "Eleanor Rigby" zespołu The Beatles
- "Hurt" Johnny'ego Casha

10. Wdzięczność/docenienie

- "Thank You" Dido
- "What a Wonderful World" Louisa Armstronga
- "Wind Beneath My Wings" Bette Midler
- "You Raise Me Up" Josha Grobana

Źródła

https://www.researchgate.net/publication/350214897_Clay_art_therapy_on_emotion_regulation_Research_theoretical_underpinnings_and_treatment_mechanisms

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37023932/>

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.01806/full>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34646931/>