

plan pracy edukatorów

PONIŻSZY PLAN PRACY 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.

Plan Pracy Edukatorów

Poniżej znajduje się plan pracy edukatorów, zaprojektowany w celu uzupełnienia scenariuszy warsztatów. Dokument ten służy jako ramy przewodnie dla prowadzących warsztaty podczas sesji. Zawiera szczegółowe objaśnienia dotyczące realizacji zadań i odpowiadających im celów, ułatwiając płynną realizację programu warsztatów.

Plan Pracy Edukatorów 1: Część 1 – scenariusze warsztatów o tematyce psychologicznej

Scenariusz warsztatów 1

Temat przewodni pierwszego dnia warsztatów koncentruje się na empatii, a w szczególności na autoempatii. Temat ten będzie odpowiednio rozwijany w kolejnych dniach: dzień drugi - obejmie empatię dla siebie i innych, a dzień trzeci warsztatów będzie w pełni poświęcony empatii wobec innych. Dzień pierwszy warsztatów rozpocznie się rozbudowaną prezentacją na temat empatii, służącą jako sesja wprowadzająca. Prezentacja ta ma na celu zapoznanie uczestników z kluczową terminologią i koncepcjami otaczającymi empatię, ustanawiając wspólne zrozumienie jako podstawę do dalszej eksploracji tematu

Prezentacja

Przygotowanie do przeprowadzenia tej prezentacji obejmuje kilka kluczowych kroków:

1. Zapoznaj się z treścią każdego slajdu i przebiegiem prezentacji.
2. Upewnij się, że wszystkie niezbędne materiały, w tym film "Mr Indifferent" i towarzyszące mu materiały wizualne, są gotowe i dostępne.
3. Przećwicz swoje wystąpienie, aby zapewnić jasność i pewność siebie.

Rozpoczęcie prezentacji od filmu "Mr Indifferent" przyciąga uwagę uczniów i pobudza ich zainteresowanie empatią. To zaangażowanie nadaje warsztatom pozytywny ton, zapewniając aktywne zaangażowanie od samego początku. Pytanie uczniów o ich spostrzeżenia po filmie zachęca do aktywnego uczestnictwa i krytycznego myślenia, wspierając poczucie odpowiedzialności za proces uczenia się.

2

Postępując zgodnie z instrukcjami zawartymi w scenariuszach warsztatów, nauczyciele mogą znaleźć dokładne opisy tego, co należy powiedzieć dla każdego slajdu, zapewniając spójność i skuteczność w dostarczaniu treści. Prezentacja, trwająca około 20 minut, obejmuje podstawowe pojęcia, takie jak empatia i autoempatia, podkreślając ich znaczenie w kontekście osobistym i społecznym. Jasne definicje, możliwe do odniesienia przykłady i praktyczne zastosowania zapewniają uczniom solidne zrozumienie empatii i jej roli w rozwoju emocjonalnym.

FPo prezentacji, 10-minutowa dyskusja pozwala uczestnikom podzielić się swoimi przemyśleniami i spostrzeżeniami, promując dalsze zaangażowanie i refleksję. To kompleksowe podejście przygotowuje uczniów do znaczącego zaangażowania i przygotowuje grunt pod produktywne działania warsztatowe.

Ćwiczenie 1: Co mi się w tym podoba

Ćwiczenie 1 promuje współpracę, aktywne słuchanie i kreatywność wśród uczestników. Jest to również łatwy i aktywny sposób na „rozgrzewkę” grupy po wysłuchaniu prezentacji. Pod koniec ćwiczenia uczestnicy powinni doświadczyć budowania na pomysłach innych i poszerzania możliwości poprzez wyobraźnię.

Aby przeprowadzić ćwiczenie 1, które trwa około 30 minut, postępuj zgodnie z opisaną procedurą, w której uczestnicy współpracują przy projektowaniu produktu, takiego jak toster. Każdy członek grupy wnosi cechę do produktu, zaczynając od "Chciałbym, aby miał...", a następnie "To, co mi się w tym podoba, to..." od kolejnego uczestnika. Upewnij się, że uczestnicy rozumieją dodatkowe zmienne: nieskończone zasoby i brak ograniczeń fizycznych. Przeprowadź demonstrację z udziałem 2-3 ochotników i pozwól każdej grupie wybrać własny produkt do zaprojektowania.

Odnieś się do pytań w dokumencie opisującym ćwiczenie dla sesji podsumowującej. Pytania te ułatwiają dyskusję i refleksję wśród uczestników, prowadząc ich do oceny swoich doświadczeń podczas ćwiczenia.

Wskazówki: Włącz zalecane wskazówki przedstawione w dokumencie opisującym ćwiczenie. Mogą one obejmować zademonstrowanie wymiany zdań "Co mi się w tym podoba" przed rozpoczęciem ćwiczenia i podkreślenie znaczenia konsekwentnego rozpoczynania od tej frazy. Ponadto należy z

wyczuciem reagować na wszelkie wyzwania poprzez aktywne słuchanie, jak podkreślono w opisie ćwiczenia.

Umowa

Umowa jest istotną częścią każdej pracy w środowisku psychologicznym, która wymaga dzielenia się osobistymi doświadczeniami i bycia wrażliwym. Nie jest to ćwiczenie samo w sobie, ale bardzo dobre wprowadzenie do tego, jakie są oczekiwania uczestników. Wszyscy uczestnicy są zachęceni do dzielenia się wartościami, które są dla nich najważniejsze. Następnie są one umieszczane w kontrakcie, który wszyscy uczestnicy mogą podpisać lub po prostu zgodzić się na jego przestrzeganie przez cały czas trwania warsztatów.

Exercise 2: Navigating Emotions: A Journey to Self-Awareness

Po zawarciu umowy dotyczącej sposobu współpracy w kolejnych dniach i krótkiej przerwie, sesja przechodzi do Ćwiczenia 2. Ćwiczenie to, "Nawigowanie emocjami: Podróż do samoświadomości" podzielone jest na trzy części: dwie z nich odbywają się przed przerwą³ obiadową, a trzecia tuż po niej. Ćwiczenie ma na celu pomóc nastolatkom rozpoznać i dokładnie nazwać swoje uczucia, dokonywać świadomych, pozytywnych wyborów w odpowiedzi na swoje emocje oraz podkreślić znaczenie samoświadomości emocjonalnej w codziennych interakcjach.

Potrzebny będzie „wyświetlacz emocji”, który można znaleźć na następującej stronie internetowej:

<https://www.socialworkerstoolbox.com/face-emotions-sheet/>.
Wydrukuj arkusz emocji, który jest dostępny do pobrania za darmo.

Pierwsza część rozpoczyna się od prezentacji obrazów emocji, umożliwiając uczestnikom wizualne połączenie się z różnymi emocjami. Uczestnicy wybierają emocję odzwierciedlającą ich obecne uczucia i dzielą się nią z grupą. Zachęcaj do otwartej dyskusji, gdy uczniowie wyjaśniają swoje wybory, wspierając głębsze zrozumienie siebie i empatię. Proces ten będzie trwał około 30 minut.

W drugiej części, po identyfikacji emocji, poprowadź uczniów przez proces refleksji. Poinstruj ich, aby stworzyli listę często napotykanych trudnych emocji i odpowiadających im poszczególnych sytuacji. Zachęć uczniów do rozważenia proaktywnych strategii zarządzania tymi emocjami w przyszłości, koncentrując się na zdrowych mechanizmach radzenia sobie i pozytywnym³ podejmowaniu decyzji. Uczestnicy mogą pomyśleć o pozytywnych reakcjach, które wykazali w przeszłości i które pomogły im zareagować na trudną sytuację. Uczniowie mają 20 minut na ten element autorefleksji.

W trzeciej części uczestnicy wrócą do swoich notatek i przeczytają swój wkład przed przerwą. Następnie zaangażują się w dyskusję grupową, dzieląc się swoimi doświadczeniami i wspólnie kategoryzując mechanizmy radzenia sobie na tablicy. Na tę część uczestnicy mają około 40 minut.

Podejście to pomaga uczniom zastanowić się nad swoimi emocjami i zidentyfikować strategie zarządzania nimi, wspierając samoświadomość i odporność emocjonalną. Zachęcając do proaktywnych mechanizmów radzenia sobie i pozytywnego podejmowania decyzji, uczniowie rozwijają umiejętności skutecznego radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Ćwiczenie 3: Szarady emocjonalne

Poniższe ćwiczenie ma na celu ożywienie grupy i zwiększenie świadomości uczestników na temat sygnałów emocjonalnych od innych. Oferuje ono przyjemne podejście do nauki i angażowania się w emocje. Aby się przygotować, zapisz każdą emocję z listy na osobnych kartkach i umieść je w pojemniku. Następnie uczniowie narysują i przekażą jedną emocję za pomocą pantomimy, wykorzystując mimikę twarzy i/lub gesty, aby wyrazić wybraną emocję innym członkom grupy. Aby wprowadzić element rywalizacji do ćwiczenia, można zastosować licznik czasu.

Ćwiczenie 4: Odkrywanie mocnych stron empatii

Poniższe ćwiczenie pozwala na autorefleksję podczas fazy początkowej (pierwsze 20 minut), po której następuje sesja dzielenia się w parach, podczas której można wymieniać się nowo odkrytymi spostrzeżeniami.

Uczniowie otrzymują arkusoceny mocnych stron, wydrukowany przed sesją, zawierający różne potencjalne mocne strony. Zostają poinstruowani, aby wybrać trzy mocne strony i zanotować, w jaki sposób wpłynęły one na ich empatyczne interakcje z innymi. Uczniowie są zachęceni do sporządzania kreatywnych notatek, takich jak rysowanie obrazków. Po tym refleksyjnym segmencie uczniowie będą dzielić się swoimi dziełami z partnerem przez pięć minut, otrzymując pozytywne informacje zwrotne. Proces ten jest następnie powtarzany z innym partnerem.

Ogólnie rzecz biorąc, ćwiczenie to wspiera świadomość osobistych mocnych stron, ich zastosowania w empatycznych interakcjach oraz tego, w jaki sposób te cechy mogą zwiększyć zdolności empatyczne. Podkreśla ono wzajemnie wzmacniający się związek między indywidualnymi mocnymi stronami uczniów a empatią.

Ćwiczenie 5: List do samego siebie

Poniższe ćwiczenie ma na celu zmianę spojrzenia uczestników na to, co uważają za swoje wady. Wykorzystuje ono empatię, jaką uczestnicy odczuwają w stosunku do innych ludzi i zachęca ich do skierowania tych pozytywnych postaw na samych siebie. Poprzez pisanie uczestnicy są zachęceni do dzielenia się przekonaniem na swój temat, a następnie za pomocą wyobraźni są zachęceni do ponownego przemyślenia, w jaki sposób podchodzą do tych przekonań. Na koniec omawiany jest proces - jak zmieniło się rozumowanie, jakie emocje pojawiły się u uczestników. Ćwiczenie to wzmacnia pozytywne nastawienie uczestników do samych siebie poprzez wykorzystanie empatii i autorefleksji.

Ćwiczenie 6: Medytacja współczucia dla samego siebie

Ćwiczenie to podkreśla znaczenie zrozumienia i współczucia skierowanego do samego siebie. W tej krótkiej medytacji uczestnicy będą mieli okazję odprężyć się, zrelaksować i wziąć pod uwagę rzeczy, których nauczyli się przez cały dzień warsztatów. Ćwiczenie to podkreśla znaczenie bycia obecnym w danej chwili i akceptacji siebie.

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.

Scenariusz warsztatów 2

Ten dzień jest zorganizowany wokół dwóch scenariuszy warsztatów, które prezentują nieco różną tematykę, która będzie wprowadzana stopniowo w ciągu dnia. Przerwa obiadowa służy jako naturalne przejście między tematami. Uczestnicy rozpoznają jednak związek tematyczny między scenariuszami warsztatów, ponieważ empatia jest nadrzędnym tematem w warsztatach od pierwszego do czwartego. Podczas gdy warsztat drugi koncentruje się na empatii dla samego siebie, nacisk stopniowo przesuwana się w kierunku empatii dla innych przez cały dzień. Pierwsza połowa dnia stanowi okazję do zagłębienia się w dwa aspekty empatii, które są czasami pomijane, ale mają kluczowe znaczenie dla rozwoju kompleksowego zrozumienia umiejętności empatii. Po pierwsze, zbadamy indywidualne lęki i ich potencjalne powiązania z innymi. Dodatkowo zajmiemy się wyzwaniami związanymi z empatią, uznając, że nadmierna empatia wobec innych może być emocjonalnie obciążająca dla nas samych.

Energizer 1.1 Linia urodzin

Dzień rozpocznie się od krótkiej rozgrzewki, "Linia urodzin", mającej na celu ponowne zaangażowanie uczniów, wspieranie interakcji i ustanowienie podstaw dla kolejnych ćwiczeń. Trwające około 10 minut ćwiczenie polega na ustawieniu uczniów w szeregu zgodnie z datą ich urodzin, bez komunikacji werbalnej. Pomimo ciszy, ćwiczenie to okazało się bardzo skuteczne w promowaniu spójności grupy według badań.

Ćwiczenie 1.2 Strach w kapeluszu

W tym ćwiczeniu uczestnicy zaangażują się w ćwiczenie skoncentrowane na dzieleniu się przeżywanym strachem i budowaniu empatii, aby stworzyć bezpieczną przestrzeń dla jednostek do wyrażania obaw bez osądzania, promując w ten sposób zaufanie i otwartość w grupie. Uczestnicy anonimowo zapiszą dwa osobiste lęki, zastanawiając się nad swoimi emocjami związanymi z tymi lękami. Te zapisane obawy zostaną następnie zebrane i udostępnione grupie, w której każdy uczestnik odczyta czyjś strach i omówi, czego jego zdaniem dana osoba najbardziej się boi w grupie lub sytuacji. Proces ten poprawi umiejętności komunikacyjne, zachęcając uczestników do wyrażania i omawiania cudzych obaw, sprzyjając praktycznemu wyrażaniu emocji i perspektyw. Ponadto ćwiczenie ma na celu promowanie wspólnego doświadczenia, aby poszerzyć zrozumienie przez uczestników różnych lęków, przełamując potencjalne tabu z nimi związane. To wszystko skłoni uczestników do autorefleksji, gdy będą angażować się w obawy innych, wspierając tym samym samoświadomość i rozwój osobisty.

Ćwiczenie 2: Druga strona empatii - Kiedy wszystko staje się przytłaczające.

W tym ćwiczeniu uczestnicy zaangażują się w refleksyjne ćwiczenie skupiające się na odkrywaniu drugiej strony empatii: kiedy staje się przytłaczająca. Cele obejmują autorefleksję nad osobistymi doświadczeniami z przytłaczającą

empatia oraz opracowanie wspólnych mechanizmów radzenia sobie z takimi sytuacjami. Ważne jest, aby zdawać sobie sprawę, że to ćwiczenie może być emocjonalnie pobudzające dla uczestników i że wymagana jest bezpieczna przestrzeń. Upewnij się, że wszyscy uczestnicy odnoszą się do siebie z szacunkiem i nie oceniają ani nie komentują swoich wypowiedzi w negatywny sposób.

Podczas fazy autorefleksji (15 minut) uczestnicy otrzymają ulotkę z pytaniami do refleksji, aby poprowadzić ich introspekcję. Przypomnij sobie konkretne przypadki, w których czuli się przytłoczeni empatią, badając swoje emocje, myśli i działania podjęte lub niepodjęte w odpowiedzi na te sytuacje. Celem jest pobudzenie samoświadomości i zidentyfikowanie potencjalnych strategii samoopieki.

Po autorefleksji nastąpi krótka przerwa (10 minut), aby umożliwić uczestnikom zregenerowanie sił przed rozpoczęciem fazy dyskusji (40 minut). Podczas tej dyskusji uczestnicy dobrowolnie podzielą się sytuacjami, nad którymi się zastanawiali, wyrażając swoje uczucia i przemyślenia na temat przytłaczającej empatii. Pytania z przewodnikiem ułatwią zbadanie wspólnych tematów, wzorców i wpływu przytłaczającej empatii na jednostki emocjonalnie i ich zdolność do wspierania innych.

Dyskusja przejdzie do mechanizmów radzenia sobie i przyszłych działań, w których uczestnicy podzielą się osobistymi strategiami radzenia sobie z przytłaczającą empatią i przeprowadzą burzę mózgów na temat potencjalnych podejść zbiorowych. Nacisk zostanie położony na znalezienie równowagi między współczuciem a samoopieką, podkreślając znaczenie priorytetowego traktowania dobrego samopoczucia i ustanawiania zdrowych granic w empatycznych interakcjach.

8

Ćwiczenie 3: Duńskie klaskanie

W tym ćwiczeniu uczestnicy będą tworzyć pary i angażować się w zsynchronizowane ruchy, czerpiąc inspirację z zasad teatru improwizowanego. W tej formie teatru wykonawcy współpracują spontanicznie, podkreślając bezwarunkowy pozytywny stosunek do siebie i innych oraz przyjmując porażkę. Ćwiczenie to służy jako dynamiczna przerwa w procesie uczenia się, promując interakcję i szybkość reakcji uczestników. Zachęcanie uczniów do reagowania na ruchy innych bez z góry przyjętych scenariuszy sprzyja empatii i zdolnościom adaptacyjnym. Energiczny i oparty na współpracy charakter ćwiczenia tworzy pozytywną atmosferę, zwiększając zaangażowanie uczniów i ich otwartość na dalszą naukę o empatii.

Dzięki tej eksploracji uczniowie mogą z pierwszej ręki doświadczyć znaczenia wzajemnego zrozumienia i współpracy w rozwijaniu empatii w lekki i zabawny sposób.

Ćwiczenie 4: Innymi słowy

Celem tego ćwiczenia jest zachęcenie uczestników do aktywnego słuchania i wyraźnego wyrażania swoich myśli. Omawiając kontrowersyjne tematy, uczestnicy doskonalią swoje umiejętności komunikacyjne - muszą upewnić się, że dobrze się rozumieją. Ćwiczenie to zachęca również do akceptacji innych punktów widzenia.

Koniec warsztatu 2

8

Podczas porannej sesji uczestnicy wzięli udział w interaktywnych ćwiczeniach mających na celu rozwijanie empatii, samoświadomości i umiejętności komunikacyjnych. Działania te obejmowały zarówno zgłębianie empatii poprzez introspektywne dialogi, jak i doskonalenie samowspółczucia i radzenie sobie z intensywnymi emocjami. Po przerwie obiadowej uwaga zostanie przeniesiona bardziej na zewnątrz, w kierunku empatii dla innych.

Scenariusz warsztatów 3

Witamy w drugim segmencie warsztatów "Growth and Art". Ten segment skupia się na empatii wobec innych. Empatia wobec innych jest niezbędną umiejętnością miękką, ponieważ odgrywa istotną rolę w naszym dobrym samopoczuciu i interakcjach społecznych. Służy jako pomost, ponieważ łączy nas emocjonalnie z osobami wokół nas, umożliwiając głębsze zrozumienie siebie nawzajem, akceptowanie różnic i budowanie znaczących relacji. Empatia może wzmocnić poczucie więzi w danej społeczności. Można angażować się w przemyślane i autentyczne rozmowy z szacunkiem i empatycznymi umiejętnościami komunikacyjnymi. Co więcej, empatia odgrywa kluczową rolę w rozwiązywaniu konfliktów, ponieważ pozwala ludziom znaleźć wspólną płaszczyznę i dążyć do kompromisu. Harmonia społeczna, życzliwość i współczucie są promowane i wspierane w tego rodzaju interwencji.

Prezentacja: Dlaczego ważna jest empatia wobec innych?

Wszystkie informacje dotyczące slajdów można znaleźć w osobnym dokumencie.

Ćwiczenie 1: Bądźmy kreatywni – Tablice marzeń

Tworzenie tablic marzeń łączy odkrywanie kreatywności i sztuki w nas samych oraz pozwala pielęgnować empatię wobec innych w znaczący sposób.

Podczas tworzenia tablic marzeń, uczestnicy stają się bardziej świadomi i wyrozumiali wobec swoich emocji, myśli i uczuć, angażując się w introspektywną artystyczną podróż.

Ćwiczenie to wspiera zrozumienie własnej motywacji i pragnień. Zdobyta poprzez to ćwiczenie samoświadomość buduje podstawy do zrozumienia oraz rozwoju empatii wobec innych. Ponadto, dzielenie się swoimi tablicami marzeń, które ilustrują wizje na przyszłość, marzenia, pragnienia i aspiracje w bezpiecznym otoczeniu z innymi uczestnikami pozwala uczestnikom łączyć się empatycznie ze sobą na głębszym poziomie. Aktywne słuchanie odgrywa kluczową rolę w tym procesie, ponieważ uczestnicy starają się zrozumieć obrazy, emocje i intencje, stojące za różnymi tablicami wizji.

Przewodnik po ćwiczeniach:

1. Wprowadzenie (15 minut)

1.1. Prowadzący wyjaśniają cel ćwiczenia.

1.2. Prowadzący zachęcają uczestników do podejścia do ćwiczeń z otwartym umysłem.

1.3. Prowadzący zapewniają materiały i instrukcje dotyczące tworzenia tablic marzeń (papier, długopisy, kolory, czasopisma).

1.4. Prowadzący kładą nacisk na kreatywność i wyrażanie siebie poprzez zachęcanie do tego.

2. Tworzenie tablic wizji (45 minut)

2.1. Uczestnicy stają się kreatywni; rysują, tworzą kolaże, kolorują, przekształcają i urozmaicają swoją tablicę marzeń.

2.2. Facylitatorzy nadzorują uczestników, odpowiadają na pytania oraz zachęcają, wspierając proces twórczy uczestników.

3. Proces refleksji i dzielenia się (30 minut)

3.1. Po sfinalizowaniu swoich tablic wizji uczestnicy zbierają się w czteroosobowych podgrupach

3.2. Uczestnicy są zachęceni do pokazywania swoich tablic wizji i omawiania ich z innymi uczestnikami.

3.3. Prowadzący powinni zwracać uwagę na fakt, że uczestnicy angażują się w aktywne słuchanie i nie przerywają innym uczestnikom.

4. Podsumowanie (30 minut)

4.1. Prowadzący dziękują uczestnikom za zaangażowanie i chwalą ich prace plastyczne.

4.2. Facylitatorzy zadają pytania o to, jak uczestnicy czuli się podczas prezentowania tablic marzeń w grupie i czy w jakiś sposób zmieniło się ich postrzeganie empatii.

Ćwiczenie 2 - "Wioska" według Społecznego Teatru Presencingu (odczuwania i obecności)

Zarys

Ćwiczenie to reprezentuje głęboką zmianę w kierunku świadomości holistycznej, w której najważniejsze są balans i współpraca wszystkich elementów systemu w celu poprawienia samopoczucia. Osiągnięcie tego stanu jest ułatwione dzięki fuzji ciała i umysłu, wspierając wrodzoną świadomość. W ramach ćwiczenia „Wioska” uczestnicy przechodzą od indywidualnej świadomości ciała do zbiorowego poczucia przynależności, pobudzając kreatywność i wspierając wzajemny szacunek. Wychodząc od kluczowej kwestii odblokowania potencjału grupy, „Wioska” skłania do zbadania dynamiki uwagi i działania niezbędnego do odkrywania wrodzonej świadomości.

Cel

Głównym celem jest przeniesienie uwagi z poznania skoncentrowanego na sobie na kompleksowe poznanie i zaangażowanie zmysłowe, rozszerzając świadomość tak aby „dosięgnąć” innych. Rozszerzając zasięg naszych zmysłów, doskonalimy umiejętność dokonywania autentycznych wyborów, w zgodzie ze sobą. Obserwowanie dynamiki grupy umożliwia wspólne tworzenie, podkreślając wartości ciekawości, szacunku i empatii. Pozbycie się komunikacji werbalnej i predefiniowanych celów odświeża bogactwo niewerbalnych wskazówek i interakcji przestrzennych, pozwalając na autentyczną ekspresję i zdecydowane działania.

Zasady

- Uczniowie powinni komunikować się wyłącznie niewerbalnie, tak aby przekazywać zniuansowane treści.
- Należy zagłębić się w dynamikę grupy, badając dynamikę przestrzenną, role przywódcze oraz wzajemne oddziaływanie integracji i wykluczenia między uczestnikami.
- Należy wspierać uważność i dbałość o zbiorowy dobrobyt oraz zachęcać do akceptacji płynności współtworzenia z chwili na chwilę.

Wyniki

- Kultywowanie zdolności adaptacyjnych i wglądu w nawigację w złożonej dynamice grupy.
- Rozwinięcie zniuansowanego zrozumienia włączenia, wykluczenia i nawigacji zmian w dynamice grupy.
- Zachowanie równowagi między indywidualnymi doświadczeniami a zbiorowym zaangażowaniem.
- Kultywowanie odporności i zdolności do rozwoju w warunkach niepewności.
- Kultywowanie kultury ciekawości, szacunku i zabawy w interakcjach międzyludzkich.

Przygotowanie

Ludzie i miejsce

- Pokój z czystą drewnianą lub wyłożoną wykładziną podłogą.
- Wystarczająca przestrzeń, aby każdy miał miejsce do poruszania się i stania bez uczucia zmęczenia.

załoczony

- Co najmniej pięć osób.

Czas: Trening w „Wiosce” może trwać od 10 do 20 minut.

Proces

Zawsze zachowuj uważność ciała i świadomość przestrzeni.

Zwróć uwagę na trzy rzeczy:

1. Poziom
2. Szczególna bliskość
3. Kierunek (w którą stronę jesteś zwrócony)

Każda osoba wykorzystuje siedem zwykłych czynności do wykonania tańca. Dobrze jest ograniczyć aktywność tylko do tych siedmiu, aby uwaga grupy skupiała się na relacjach przestrzennych i czasie - a nie na indywidualnych, osobistych gestach (szczególnie gestach ramion).

Siedem gestów to:

1. Stanie
2. Siedzenie
3. Położyć się
4. Spacer
5. Bieg
6. Obrót
7. Pozdrowienie

Część 1 - Początek

Uważnie ćwicz pierwsze cztery gesty: siedzenie, stanie, chodzenie i obracanie się. Czasami możesz również dodać piąty gest: położyć się. Niech twoja świadomość rozszerzy się z własnego ciała o 360 stopni - z przodu, po bokach i z tyłu. Poczuj się obecny, połączony z ziemią i świadomy otaczającej cię przestrzeni. Możesz ćwiczyć to z zamkniętymi oczami. Możesz skoordynować to z oddechem - wdychając powietrze w bezruchu i wydychając podczas ruchu - aby wesprzeć ucieleśnienie i poczucie uziemienia. Po pewnym czasie przejdź do naturalnego oddechu i pozwól oczom się otworzyć, nie tracąc poczucia ugruntowanej obecności.

Część 2 - Grupy po 5 osób

Następnie przećwicz te pięć gestów w grupach po pięć osób, rozszerzając świadomość, aby poczuć się częścią „ciała społecznego”. Zwróć uwagę na wybór bliskości przestrzennej, poziomu i kierunku. Wykonuj każdy ruch tak w pełni i całkowicie, jak to możliwe, ze świadomością bycia częścią ciała społecznego grupy. Zatrzymaj się i zastanów się nad tym doświadczeniem. Co zauważyłeś? Czego się nauczyłeś?

Część 3 - Rozpocznij Taniec Wioski

Przećwicz z całą grupą bieganie po całej przestrzeni (upewnij się, że uczestnicy nie noszą śliskich skarpetek, aby się nie przewrócić). Utrzymuj uwagę na całej przestrzeni. Używaj widzenia peryferyjnego. Następnie pozwól grupie chodzić, niech wybiorą bieg lub chód. Zwróć uwagę na to, gdzie kieruje się Twoja uwaga, gdy zmieniasz kierunek. Następnie dodaj stanie w miejscu. Teraz możesz pracować z bieganiem, chodzeniem, staniem i skręcaniem. Kontynuuj rozszerzanie swojej świadomości na całą przestrzeń.

Zwróć uwagę na dwa podstawowe sposoby, w jakie ludzie samoorganizują się, aby komunikować się niewerbalnie: grupowanie i naśladowanie. Ludzie tworzą podgrupy (trójki, małe "dzielnice"), ale zbliżają się do innych. Zauważ, gdzie przestrzeń jest gęsta, a gdzie otwarta. Zauważ, gdzie ludzie stoją nieruchomo w małych grupach. Komunikujemy się również poprzez naśladowanie innych, którzy mogą znajdować się po drugiej stronie pokoju. Zwróć uwagę na osoby idące w tym samym czasie co Ty lub biegnące, gdy inni zaczynają biec. Zauważ również, że coś, co pojawia się na początku czasu ćwiczeń, może zostać powtórzone później, tak aby pojawił się motyw przewodni.

Zwróć uwagę na wzorce. Zauważ, że grupa samoorganizuje się i tworzy spójność z wyborami każdej osoby. Zauważ, co grupa współtworzy w całej przestrzeni. Zatrzymaj się i zastanów się nad tym.

Część 4 - Zauważanie innych

Następnie dodajemy siódmy gest, pozdrowienie, którym jest ukłon. Można to zrobić stojąc lub siedząc. Zaoferuj to osobie, która znajduje się bezpośrednio przed tobą w wiosce, jako potwierdzenie wspólnej przestrzeni między dwojgiem ludzi. Pozdrowienie składa się z trzech części: potwierdzenie kontaktu wzrokowego, pozdrowienie we wspólnej przestrzeni, powrót do kontaktu wzrokowego.

stojąc lub siedząc.

Część 5 - Praktyka tańca w wiosce

Teraz użyj wszystkich siedmiu gestów. Poczuj siebie jako część zbiorowego ciała. Przechodzimy od grupy oddzielnych osób do grupy działającej jako całość. Oprócz zwracania uwagi na wyraźne i dokładne wykonywanie ruchów, zwróć uwagę na układ przestrzenny, kierunek, skupienie, rytm i tempo. Zauważ, że bez zastanowienia taniec wyłania się z pola.

Doświadczeni praktycy mogą dodawać złożoność (ruchy/słowa), o ile zachowany jest widok 360-stopniowej świadomości.

Refleksja

Poproś uczestników, aby zastanowili się nad swoimi doświadczeniami. Mów z ciała. Mów z przestrzeni. Zachowaj to samo poczucie przestrzennej uwagi w rozmowie werbalnej w wiosce.

Pierwsza runda: pytania otwarte

- Co zauważyłeś lub czego nauczyłeś się w „Wiosce”?
- Podziel się wydarzeniami, które miały miejsce (widzenie) i uczuciami (odczuwanie).

Dodatkowe pytania do indywidualnego prowadzenia dziennika lub rozszerzonego dialogu grupowego:

- Co zauważyłeś lub czego się nauczyłeś w odniesieniu do intymności, dystansu, poczucia połączenia i rozłączenia z innymi?
- W jaki sposób myślenie, planowanie scenariuszy w głowie, osąd i cynizm stanęły na drodze zaangażowania i interakcji?
- Czy w niektórych przypadkach odczuwałeś/łaś „połączenie” bez żadnej agendy, planu czy poczucia osądu? Jeśli tak, jakie było to doświadczenie?
czuć?
- Co to znaczy Twoim zdaniem, doświadczyć poczucia wolności? Jak wpłynęło to na całość doświadczenia w „Wiosce”?

Ćwiczenie 3 – Utknięcie według Społecznego Teatru Presencingu

Zarys

Jest to główna technika Social Presencing Theater. Jest to proces, w którym osoba doświadcza, przechodząc od Rzeźby 1 (obecnej rzeczywistości) do Rzeźby 2 (wyłaniającej się przyszłości). W trakcie przejścia, nie wiadomo jakie będą nasze ruchy, gdzie się zatrzymają, ale możemy za nimi podążać, a następnie zastanowić się nad naszym doświadczeniem. Wtedy, mogą pojawić się zaskakujące spostrzeżenia i doznania.

Cel

W ćwiczeniu tym, ważne jest zauważenie skłonności poszczególnych osób i grup osób do podążania w kierunku bardziej swobodnej, zdrowszej i bardziej kreatywnej sytuacji; do głębszego wczuwania się w obecną rzeczywistość, zamiast próbowania "naprawiania" sytuacji, sposobu myślenia lub układu odniesienia, który stworzył sytuację, w której „utknęliśmy”. Zamiast tego wczuwamy się głęboko w sytuację, zawieszając nasz nawyk rozwiązywania problemów. Zwracając uwagę na nasze "wiedzące ciało" i pole społeczne, odkrywamy nowe kierunki lub świeże spostrzeżenia, które nie były dostępne tylko poprzez myślenie.

ZASADY

- Niech ciało będzie przewodnikiem. Nie planuj, nie działaj, nie udawaj, nie manipuluj ani nie reprezentuj niczego. Po prostu bądź i rób.
- Wczuj się w sytuację "utknięcia". Twoja wiedza i mądrość o sobie i sytuacji już tam z Tobą jest. Zauważ, co się pojawia się w trakcie – te rzeczy nazywamy w ćwiczeniu "pęknięciem".

ZASTOSOWANIA I REZULTATY

- Pogłębienie wrażliwości i szczerości w kwestii odczuwania swoich obecnych uczuć i przeżywania sytuacji.
- Wstrzymanie polegania na „powinnościach” i wyuczonych schematach myślenia; budowanie zaufanie do wiedzy (z) ciała.
- Wczuwanie się w uczucia i przeżycia innych zamiast wyrażania opinii lub udzielania rad. Rozwinięcie empatii.
- Poczucie przyszłość, którą chcemy stworzyć.

Przygotowanie

Ludzie i miejsce

- Grupy 4-6 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.

PROCESS

Pokaż rzeźbę 1

1. Usiądźcie razem w pięcioosobowych grupach.
2. Zastanów się nad miejscem, w którym czujesz, że utknąłeś, np. obszar życia lub pracy.
3. Pozwól by to uczucie utknięcia w tej konkretnej sytuacji pojawiło się w twoim ciele jako gest lub odruch w pewnym „kształcie”.
4. Ucieleśnij uczucie „utknięcia”. Uczyń je konkretnym i widocznym w przestrzeni.
5. Jeden po drugim podziel się tym z innymi członkami grupy. Zachowaj odstęp między każdą osobą.
6. Niech świadkowie podzielą się refleksją na temat tego, co widzieli lub czuli doświadczając „utknięcia” innych.

Pokaż ruch od rzeźby 1 do rzeźby 2

1. Niech każda osoba, równolegle ucieleśnia swój zablokowany kształt (rzeźba 1), a następnie pozwala mu się poruszać. Kiedy ruch dobiegnie końca, zatrzymaj się (rzeźba 2).
2. Po tym, jak wszyscy podzielą się swoimi ruchami, krótko zastanówcie się wspólnie nad tym, co każda osoba doświadczyła w wykonywaniu ćwiczeń i obserwowaniu innych.
3. Poświęć 2 minuty, aby usiąść z grupą w ciszy i poczuć wspólne „ciało społeczne”.

4. Niech jedna osoba pozwoli innym przejść do rzeźby, w której utknęła, aby podkreślić, wzmocnić lub wyjaśnić swoje poczucie utknięcia.
5. Jako grupa, pozostań z uczuciem utknięcia, pogłębiając je.
6. Zwróć szczególną uwagę na ciało zbiorowe lub społeczne, gdy zaczyna się poruszać, przesuwać lub zmieniać. Nie rozmawiaj podczas tej fazy.
7. Kiedy ruch ustanie, odpocznij w Rzeźbie 2.
8. Pozostając w Rzeźbie 2, każda osoba wypowiada jedno zdanie zaczynające się od „Wyrażam...(np. takie czy inne uczucie)”
9. Zastanówcie się w grupie nad tym, co zauważyliście, zobaczyliście i poczuliście.
10. Przerwa na milczenie i refleksje.
11. Następna osoba wykonuje swoje ćwiczenie „Utknięcia” tak samo jak powyżej.

Refleksja

- Refleksja powinna być komponentem każdej części ćwiczenia. Uczestnicy mogą dokonywać refleksji przez różne pryzmaty.
- Jaka jest różnica między kształtem w „utknięciu” a rzeźbą 2? Czym się różni? Jaki był ruch od rzeźby 1 do rzeźby 2?
- Gdzie w ciele rozpoczął się ruch? Gdzie w ciele społecznym?
- W grupie, która utknęła, każda osoba posiada lub wyraża inny aspekt tej metody jednocześnie ją uosabiając cały system. Zastanów się nad tym, co się stało, nad jakością doświadczenia i uczuciem.

- Jakie spostrzeżenia lub pytania się pojawiły?

Ćwiczenie 4: Konwersacja darów

Pod koniec sesji należy przygotować pokój, aby wspólnie porozmawiać. W tym celu trzeba podzielić uczestników na trzyosobowe grupy.

Zasady rozmowy:

- Pytania mają większą moc niż odpowiedzi. Pytania powinny być więc niejednoznaczne, osobiste i wywołujące pewien niepokój. Oznacza to, że pytania nie mogą być łatwe ani lekkie, musisz zadawać poruszające pytania, które wymagają od Ciebie pewnej zmiany.
- Małe grupy, składające się z 3 lub 4 osób, pozwalają na zaangażowanie wszystkich uczestników. Ludzie powinni siedzieć blisko siebie (kolana w odległości 20-25 cm od sąsiada).
- Uczestnicy nie powinni udzielać sobie nawzajem porad. Celem jest wyrażenie swoich pomysłów i głębokie słuchanie innych. Dlaczego? Ponieważ dary, np. konwersacji, zastępują braki.

Przegląd:

Jakie dary i atuty wnosimy do przedsięwzięć, projektów, miejsc pracy? Zamiast skupiać się lub walczyć z naszymi brakami i słabościami, które najprawdopodobniej nie znikną, należy skupić się na darach, które wnosimy i wykorzystać je. Zamiast podkreślać wady czy kłopoty ludzi i pracy, rozmowa

polega na poszukiwaniu tego, co przynosi największe osiągnięcia oraz sukcesy w organizacjach i wspólnej pracy. Niech to ćwiczenie będzie konfrontacją ludzi z ich właściwym „rdzeniem,” który ma potencjał, aby zmienić ich życie na dobre.

Przykładowe pytania:

Jaki prezent otrzymałeś od innej osoby w tym pokoju? Opowiedz o tym konkretnie. Jaki dar nadal wstrzymujesz i nie dajesz mu ujrzeć światła dziennego? Jaki dar posiadasz, o którym nikt nie wie? Za co jesteś wdzięczny, a co pozostało niewypowiedziane?

Pożądanane reakcje w ćwiczeniu powinny wykraczać poza konkretne działania skierowane do danej osoby. Zamiast tego, powinno skupić się na szerszym wpływie i wkładzie wniesionym do grupy jako całości. Chodzi o uznanie istoty tego, co każda osoba wnosi do zbiorowej dynamiki, poza zwykłymi wymianami myśli lub gestami. Na przykład, zamiast cytować konkretny podarowany „prezent” lub podjęte działanie, odpowiedź powinna podkreślać cechy lub zachowania, które wzbogacają ogólne doświadczenie grupy. Może to być uznanie czyjejs empatii, zdolności do wspierania, poczucia koleżeństwa lub zaangażowania w zapewnienie, że każdy głos zostanie wysłuchany.

Peter Block trafnie zauważa wyzwanie, jakim jest rozpoznanie własnego wkładu w kontekście grupy. Dlatego też, gdy ktoś ma trudności z wyrażeniem własnych darów, jest to okazja dla odpowiadającego, aby zaoferować wsparcie i zachętę.

Na przykład zachęcając te osoby do głębszego poznania ich unikalnego wkładu, pytając: Czy możesz wyjaśnić, co wniosłeś do grupy w tym tygodniu? Pozwala to na refleksję i uznanie niematerialnych, ale nieocenionych cech, które każdy członek wnosi do grupy.

W zależności od czasu będziemy wykonywać rotację między utworzonymi grupami. Każdy wychodzi z warsztatów z „prezenterem”. Aby zakończyć praktykę wdzięczności uczestnicy wezmą udział w ćwiczeniu polegającym na wymianie samodzielnie wykonanych portretów i pozytywnych wiadomości.

Zakończenie scenariusza warsztatów 3 (drugi dzień)

Scenariusz warsztatów 4. (trzeci dzień)

Ćwiczenie 1: Namaste - medytacja Metta

Medytacja „miłującej dobroci” (medytacja Metta) jest zakorzeniona w buddyzmie i ma na celu rozwijanie bezwarunkowego współczucia, życzliwości i empatii wobec innych. Pierwsza faza obejmuje uzyskanie współczucia dla samego siebie i głębsze zrozumienie własnego świata emocjonalnego, myśli i swoich zmagania. Jest to kluczowy element, ponieważ umożliwia uczestnikom późniejsze łączenie się ze sobą poprzez dzielenie się podobnymi doświadczeniami z innymi podczas procesu. Medytacja Metta polega na stopniowym rozszerzaniu miłującej dobroci wobec siebie na bliskich krewnych, przyjaciół, znajomych, zwierzęta i inne istoty. Dlatego też zdolność do utrzymywania empatii dla innych wzrasta, ponieważ uczestnicy są zachęceni do współodczuwania z innymi i różnorodnymi ludźmi. Medytacja Metta wiąże się ze zwiększonym zaangażowaniem w zachowania prospołeczne. Oznacza to, że ludzie są bardziej skłonni do pomagania innym, co przyczynia się do rozwoju empatycznego i opiekuńczego społeczeństwa. Praktyka ta jest potężnym narzędziem do ustanawiania pozytywnych stanów psychicznych, poszerzania kręgu współczucia, zwiększania zachowań prospołecznych i ostatecznie promowania empatycznego nastawienia do innych.

1. Wprowadzenie

- 1.1. Prowadzący wyjaśniają cel ćwiczenia
- 1.2. Prowadzący zachęcają uczestników do podejścia do ćwiczeń z otwartym umysłem
- 1.3. Uczestnicy zbierają się w pokoju, znajdując wygodne miejsce i dogodną dla siebie pozycję siedzącą

2. Oddychanie

- 2.1. Prowadzący rozpoczyna medytację
- 2.2. "Weź kilka głębokich oddechów, aby się ugruntować się i znaleźć swój środek."
- 2.3. "Poczuj swoje ciało i powietrze, które wchodzi i wychodzi z ciała podczas oddychania."
- 2.4. "Bądź uważny i obecny podczas oddychania"
- 2.5. "Zrelaksuj swoje ciało i duszę"
3. Życzliwość wobec samego siebie
 - 3.1. Wybierz miłą, zachęcającą frazę.
 - 3.2. "Obym był/a bezpieczny/a"
 - 3.3. "Obym odnalazł/a pokój"
 - 3.4. Powtarzaj tę frazę z intencją.

4. Życzliwość wobec innych

- 4.1. Uczestnicy zaczynają rozszerzać swoje afirmację na rodzinę, znajomych, współpracowników, zwierzęta i inne rzeczy.

4.2. "Obyś był/a szczęśliwy"

4.3. "Obyś odnalazł/a pokój"

4.4. "Obyś był/a chroniony"

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

5. Podsumowanie

5.1. Uczestnicy zbierają się w kręgu.

5.2. Uczestnicy są zachęceni do dzielenia się swoimi doświadczeniami, procesami myślowymi i odczuciami podczas ćwiczenia.

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

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

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

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

5.2.5. Jakie spostrzeżenia przyniosło ci to ćwiczenie?

5.3. Prowadzący 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.

5.4. Na koniec prowadzący powinni wyrazić wdzięczność za otwartość innych uczestników na udział w tym warsztacie i za to, że są razem z tobą w tej podróży.

Plan Pracy Edukatorów 2: Część 2 – scenariusze warsztatów o tematyce artystycznej

Oto segment 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 się od świata i/lub innych, szczególnie u młodych ludzi.

Prowadzący powinni zachęcać uczestników do podążania za swoją intuicją i swobodnego wyrażania siebie podczas wszystkich ćwiczeń. Kluczowe jest podkreślenie, że proces jest dużo ważniejszy niż wyniki, ponieważ jest to zgodne z zasadami sztukoterapii. W trakcie warsztatów kluczowe znaczenie ma stworzenie spokojnej i przyjaznej atmosfery, zachęcając uczestników do dostosowania ćwiczeń do ich potrzeb. Należy skupić się na umożliwieniu uczestnikom odkrycia wolności w świecie sztuki i tworzenia.

Scenariusz 1. warsztatów

Prezentacja

Rozpocznij od prezentacji "Płótno spokoju", zawartej w tym przewodniku. Wyjaśnia ona znaczenie zarządzania stresem i wartość sztuki w tym zakresie.

Ćwiczenie 1 - Uzdrawiający dotyk gliny

Ćwiczenie to ma na celu pokazanie uzdrawiających właściwości pracy z gliną. Korzyści płynące z tego rodzaju rzemiosła są tak wyraźne, że czasem, nawet specjaliści medyczni zalecają je osobom zmagającym się z trudnościami w regulacji emocji.¹

Uczestnicy będą zachęceni do formowania gliny według podanego tematu, nie spiesząc się i koncentrując na sobie i glinie jako twórczym ujściu. Uczestnicy będą zachęceni do skupienia się na samym materiale, sposobie jego formowania i wrażeniach, jakie zapewnia. Na koniec, wszystkie prace zostaną wyeksponowane, aby pokazać, że różnią się od siebie, mimo iż dotyczą tego samego tematu.

Ćwiczenie 2 - Kolaż umysłu

Uczestnicy tworzą intuicyjne kolaże przy użyciu dostarczonych czasopism, papieru A4 i kleju, co jest aktywnością pomocną w pobudzaniu kreatywności, uspokajaniu emocji, łączeniu się z podświadomością.

Po zakończeniu aktywności następuje proces oceny. Stworzone kolaże są wykorzystywane do próby zanurzenia się głębiej w podświadomość danej osoby. Należy wykorzystać je do zadawania pytań i lepszego zrozumienia innych lub

siebie: dlaczego uczestnik użył tego konkretnego elementu w swoich pracach? Co on reprezentuje? Jak czuje się uczestnik?

Ćwiczenie 3 - Malowanie intuicyjne z muzyką

To ćwiczenie koncentruje się na wyrażaniu wewnętrznych uczuć poprzez malowanie. Wykorzystuje muzykę, aby pomóc uczestnikowi połączyć się z tym, co chce wyrazić.² Uczestnicy powinni być zachęceni do swobodnego malowania, używania dużych pędzli, łączenia się z muzyką, wykonywania swobodnych ruchów, prawie jak w tańcu, i nie skupiania się na wizualnym aspekcie swojej pracy.³ Ponadto, uczestnicy wybiorą temat lub konkretną emocję i będą słuchać muzyki, która łączy ich ze wspomnianym tematem lub konkretną emocją. Mogą tworzyć sztukę abstrakcyjną lub symbole, cokolwiek pomoże im poczuć się swobodnie i połączyć się z wybranym tematem.

Ćwiczenie 4 - Rysowanie fraktali

Ćwiczenie to koncentruje się na wykorzystaniu procesu rysowania jako sposobu na uspokojenie emocji i śledzenie ich w codziennym życiu. Uczestnicy, nie podnosząc ołówka, będą rysować ciągłą linię na papierze przez 30-60 sekund. Po upływie tego czasu przejdą do kolorowania wszystkich różnych kształtów, które wygenerowali, wybierając kolory losowo. Ćwiczenie to zapewnia relaks, pozwala połączyć się z podświadomością i pomaga śledzić emocje poprzez obserwowanie, jak różne stany emocjonalne tworzą fraktale w różnych odcieniach. Po tym ćwiczeniu uczestnikom zadawane są pytania dotyczące ich emocji, tego, jak się czuli przed i po ćwiczeniu, jaki rodzaj schematu kolorów został wytworzony itp.

Koniec warsztatów dotyczących Sztuki i Stresu 1.

Scenariusz 2. warsztatów

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

Ćwiczenie 5 - Historia koła

„Historia koła” 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 angażująca i radosna, a tym samym skupić uwagę uczestników na początku dnia i zwiększać ich zaangażowanie.

Każdy uczestnik otrzymuje marker i kartkę papieru, podczas gdy wszyscy uczestnicy siedzą w kręgu. Każdy z uczestników rysuje jedną rzecz na papierze, może to być cokolwiek chce. Po minucie rysowania odsyłają kartkę do osoby po lewej stronie, która następnie rysuje na niej kolejną rzecz. Powtarza się to tak długo, aż oryginalny papier wróci do rąk uczestników. Następnie wszyscy patrzą na wyniki, ciesząc się różnymi zabawnymi historiami, które zostały stworzone na każdym papierze.

grupach, wzmacniając w ten sposób swoje umiejętności komunikacji i współpracy.

Sztuka ziemi to ruch artystyczny, który pojawił się w latach 60. i 70. ubiegłego wieku. Poszerza on 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.

Ćwiczenie to pozwala uczestnikom znaleźć nowy sposób na połączenie się z naturą i samym sobą, a także zobaczyć, że sztukę można znaleźć i tworzyć wszędzie.

Ćwiczenie 7 - Uwalnianie wewnętrznego krajobrazu

To ćwiczenie koncentruje 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.

Uczestnicy będą pracować w grupach i współtworzyć jedno dzieło sztuki. Pomoże to uczestnikom w wyrażaniu własnych pomysłów i słuchaniu innych, co będzie równowagą między empatią dla siebie i innych.

Ocena końcowa

Po zakończeniu wszystkich działań jako prowadzący/a 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.

Koniec warsztatów 2.

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/>