

Język doznań

Ćwiczenie w parach

Cel

Uczestnicy obserwują swoje doznania płynące z ciała (np. przyspieszone bicie serca, drżenie, łaskotanie, ucisk, napięcie, rozluźnienie), rozmawiając w parach. Pomagają sobie wzajemnie śledzić te doznania, poprzez zadawanie pytań.

Wskazówki

W tym ćwiczeniu używaj raczej pytań otwartych, które zachęcają do ciekawości.



Czas trwania: ok. 15 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Zauważ swoje ciało”

Ćwiczenie inspirowane metodą Somatic Experiencing w pracy z traumą u dzieci i młodzieży.

