

E-MOC-JA w TŁUMIE

Cel

Zwiększenie świadomości na temat mechanizmu tłamszenia emocji w ciele, nadmiernego ich „kontrolowania”.



Wskazówki

Ważne jest omówienie ćwiczenia z grupą na forum.

Pytania do osób odgrywających emocje: o emocje (czy się zmieniały), o myśli, strategię/zachowania.

Pytania do osób odgrywających ciało: o emocje (czy się zmieniały), o myśli, strategię/zachowania.

Na koniec pytanie do grupy: Czy zauważyliście, co w czasie ćwiczenia robił/a prowadzący/a? Wykonane zostały przez tę osobę konkretne czynności (np. podskok, przełożenie plecaka). Zazwyczaj grupa skoncentrowana na zadaniu nie kontroluje, nie widzi tego, co się dzieje dookoła. Prowadząca/y, omawiając ćwiczenie, skłania do refleksji na temat tego, co się dzieje z nami, jak jesteśmy w „emocjach”, pochłonięci ich przytrzymywaniem, tłamszeniem czy eksploracją.

Ćwiczenie można wykonać, gdy grupa przeszła już proces integracji. Nie robimy tego na pierwszych warsztatach. Ćwiczenie może budzić dyskomfort. Ważna jest rola prowadzącego, który wie, na jakim etapie procesu grupowego są uczestnicy. Ważne jest to, aby nie zmuszać uczestników do wykonywania ćwiczenia i uszanować ich „nie”.

Czas trwania: ok. 10-15 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część
„Emocje”

Ćwiczenie zainspirowane materiałami stworzonymi przez
Joannę Sakowską „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”.

