Kolotoč emócií

Emócie sú veľmi dôležitou zložkou našej osobnosti. Základom rozvinutej emočnej inteligencie je rozpoznávanie vlastných pocitov aj pocitov druhých. Výskumy v tejto oblasti stále viac podporujú dôležitosť rozvoja týchto schopností, ktoré sú jedným z významných faktorov ovplyvňujúcich životnú úspešnosť. Kultivácia emócií a ich vyjadrovania by mala byť základom moderných vzdelávacích systémov. Toto cvičenie podporuje rozpoznávanie a použitie emócií, ktoré posilňujú jedinca aj jeho okolie.

Modul	Veľkosť skupiny	Vek	Trvanie
• Prevencia	• malá • stredná	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 30 min • 45 min • 1 hodina

Ciele

Ciele:

- objaviť sám seba v rôznych emočných polohách
- objaviť druhých v rôznych emočných polohách

Popis

Popis:

Štyri rohy miestnosti sú označené ako „oblasti emócií“ ako sú hnev, radosť, smútok a neutralita. Kto sa nachádza v danej oblasti, má danú emóciu. Pri presune z jednej oblasti do druhej sa postupne mení aj pocit. Zo začiatku to človek robí sám. Neskôr stretáva ostatných ľudí v oblasti rovnakej emócie, či v oblasti, z ktorej práve odchádza.

Môžete sa presúvať medzi jednotlivými rohmi aj veľmi rýchlo. Snažte sa emóciu prežiť na telesnej rovine, môžete vydávať zvuky, ale nie používať slová. Ako držíte hlavu, aký máte pocit v ramenách, aký v bruchu, čo robia vaše nohy?

Sprvu postupujte potichu, ale neskôr – čo chce urobiť váš hlas? Dovoľte mu to! Ak chce byť ticho, je to v poriadku, ak chce kričať, kričte.

Každú cestu (zo smútku do hnevu, z radosti do neutrality, z hnevu do radosti, atď.) podniknite aspoň raz oboma smermi.

Teraz začnite komunikovať s ostatnými a stretávajte sa. Keď stretnete niekoho v rovnakom rohu, tak ste spolu šťastní či smutní. Čo spolu robíte? Nastane nejaká interakcia?

Keď prichádzate z oblasti neutrality a stretnete niekoho, kto pôsobí smutne, čo spravíte? Ako ho pozdravíte? Ako to ovplyvňuje vás?

Ste v jednej miestnosti so šťastnými, smutnými, nahnevanými aj neutrálnymi ľuďmi. Ako sa s tým vysporiadate?

Môžete použiť celé vaše telo, môžete normálne hovoriť, pohybovať sa a jednať. Keď budete pripravení, vyberte si pocit, v ktorom by ste chceli aktivitu ukončiť, potom, ak je to pre vás OK, opustite štvorec.

Vždy je užitočné prejsť si jednotlivými pocitmi v bezpečnom prostredí a za sebou. Zdravý život prijíma všetky emócie. Neexistujú dobré a zlé emócie, existujú iba emócie ako také.

Reflexia a zhrnutie aktivity

Aké to pre vás bolo?

Cítili ste dané emócie?

Ktoré zmeny boli náročné a ktoré naopak jednoduché?

Ako ste sa cítili, keď ste vydávali rôzne zvuky?

Potrebné materiály

(miestnosť)

Metodika

diskusia, učenie zážitkom

Tipy pre lektora

V roli lektora musíte byť trpezlivý a dať ľuďom čas napríklad dostať sa von zo štvorca.

Zdroje / Literatúra

Prispôsobené z: Krok za krokom do budúcnosti; sprievodca tréningom pre mladé ženy v Iraku. (2006)

CC - Nekomerčné použitie podobného
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

Kolotoč emócií. ObnovenéThu May 2, 2024 od https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE477/

https://www.ycare.eu

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.