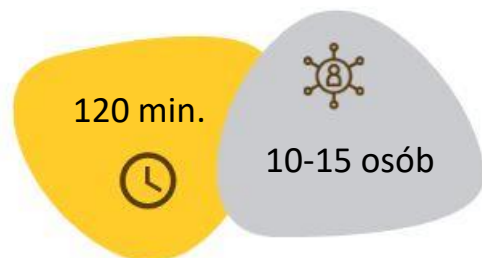


Warsztat 10



ANNA RYMAR
EMOCJE W KOMUNIKACJI
KOMUNIKACJA W EMOCJACH
PROGRAM MENEDŻER RODZIC



Słowa kluczowe

emocje, komunikacja, kontakt ze sobą, empatia, kontakt z drugim człowiekiem



Cel główny

Świadome zarządzanie emocjami w komunikacji.



Cele szczegółowe

- poprawa kontaktu ze sobą;
- poprawa rozpoznawania emocji;
- poprawa komunikowania emocji.



Jakie można zdobyć umiejętności?

- rozumienie i nazywanie odczuwanych stanów;
- komunikowanie odczuwanych stanów;
- wsłuchanie się w siebie.



Sugestie

Przestrzenna sala, krzesła odpowiadające liczbie uczestników, kolorowe chusty, wiedza w pigułce na planszach przygotowanych przez trenera.



Miło się spotkać...

Czas trwania: 20 minut

Cele i program na dzisiaj:

Trener przedstawia program i ramy czasowe spotkania. Zaznacza, co to spotkanie ma przynieść wszystkim uczestnikom, również jemu. Trener pełni funkcję przewodnika, mentora, proponuje rozwiązania, w tym organizacyjne, i pyta o akceptację grupy.

O sobie:

Każdy przedstawia swoje imię i emocję na pierwszą literę swojego imienia.

Oczekiwania uczestników:

Czego dziś potrzebuję?

Uczestnicy chodzą swobodnie po sali w milczeniu. Dostają instrukcję, by przez chwilę skupić się na sobie, zastanowić się, czego dziś oczekują, co w sferze emocji byłoby im najbardziej potrzebne. Kiedy znajdą odpowiedź, mają wybrać chustę jako symbol tej potrzeby.

Omawiamy oczekiwania w kręgu, każdy układa chustę na podłodze. Nazywamy wspólnie obraz, który powstał (zerknijcie na stronę tytułową tego warsztatu). Prowadzący szuka punktów wspólnych. Odnosi się do oczekiwań, które na pewno nie mogą być spełnione na warsztacie, proponuje sposoby ich realizacji poza zajęciami.

Zasady współpracy:

- mówimy sobie na „ty”;
- treści dotyczące innych osób zachowujemy tylko dla siebie – po zajęciach można opowiadać o sobie, o proponowanych ćwiczeniach;
- traktujemy się z szacunkiem i bez agresji;
- zasada STOP – każdy ma prawo powiedzieć stop w dowolnym momencie – wtedy zatrzymujemy akcję i zajmujemy się tą osobą przez chwilę.



Wyzwanie 1

Tytuł: Opowiedz mi, jak ty to czujesz?

Czas trwania: 30 minut

Czy wiesz, że...?

Ludzie na całym świecie doświadczają podobnych, pierwotnych stanów emocjonalnych oraz wyrażają je w podobny sposób niezależnie od kultury pochodzenia. To emocje podstawowe: złość, strach, smutek, radość, wstręt, zaskoczenie (Ekman). Emocja to „subiektywny stan psychiczny uruchamiający priorytetowy dla tego stanu program działania” (Strelau 2000). Są odpowiedzią na świat zewnętrzny lub wewnętrzny, a dokładniej na interpretacje tych sytuacji. Aktywują stany fizjologiczne, somatyczne, mimiczne, poznawcze i związane z zachowaniem. Są dla nas ważnymi sygnałami związanymi z naszymi potrzebami. Ich niezrozumienie prowadzi do dalszego niezaspokożenia. A ich tłumienie nasila wydzielanie kortyzolu, co może powodować długoterminowe negatywne skutki dla zdrowia. Emocje są naprawdę naturalne i potrzebne.

Cel/e: pogłębienie świadomości przeżywanych stanów.

Umiejętności do zdobycia: umiejętność rozpoznawania i nazywania złości, radości, smutku, strachu, wstrętu i zaskoczenia.

Zastosowane metody: praca w parach, sceny, omówienie w grupie.

Wykorzystane narzędzia: chusty.

Niezbędne materiały:

chusty, plansze z nazwami emocji: złości, radości, smutku, strachu, wstrętu i zaskoczenia.

Zadanie krok po kroku...

Krok 1 – 10 minut

Podział uczestników na pary (mogą podzielić się sami). Pary losują planszę z emocją.

W parach każdy opowiada:

- w jakich sytuacjach czuje wylosowaną emocję;
- co się dzieje z jego ciałem, myślami, zachowaniem, kiedy czuje wylosowaną emocję;
- jak myśli, po co w ogóle jest ta emocja.

Zadaniem jest znaleźć wspólne elementy w opowieściach obu osób w parze i przedstawić je w formie krótkiej scenki grupie.

Krok 2 – 20 minut

Każda grupa przedstawia scenę, pozostali uczestnicy spotkania komentują, co widzieli.

Podsumowanie i omówienie na forum.



Wyzwanie 2

Tytuł: Co jest we mnie (?) – relaksacja

Czas trwania: 20 minut

Czy wiesz, że...?

Uważność (z ang. mindfulness) to świadomość własnego doświadczenia, bez jego oceniania. To obserwowanie i zauważanie myśli, uczuć i doznań w swoim ciele w sposób obiektywny, bez oceniania. To jeden z lepszych sposobów na emocje – pozwolić im być takimi, jakimi są.

Cel/e: pogłębienie świadomości przeżywanych stanów.

Umiejętności do zdobycia: umiejętność rozpoznawania i nazywania złości, radości, smutku, strachu, wstrętu i zaskoczenia.

Zastosowane metody: relaksacja, trening uważności.

Wykorzystane narzędzia: trening Jacobsona

Niezbędne materiały: chusty, karimaty, koce, muzyka relaksacyjna.

Zadanie krok po kroku...

Uczestnicy kładą się na podłodze, na wznak, ręce i nogi wyciągnięte, prowadzący puszcza spokojną muzykę relaksacyjną, Wprowadza ich w stan relaksu i koncentracji na sobie, zachęcając do napinania i rozluźniania poszczególnych części ciała. W stanie rozluźnienia uczestnicy przyglądają się samym sobie pod kątem aktualnie przeżywanych stanów emocjonalnych, nadają im w wyobraźni objętość, kształt, kolor, ruch. Zastanawiają się, ile w nich: złości, radości, smutku, strachu, zaciekawienia, obrzydzenia. Być może jest coś jeszcze. Nienazwane. Szukają dla tego nazwy w sobie. Na koniec omawiają wspólnie z trenerem krótko na forum, jak im było w tym ćwiczeniu.



Wyzwanie 3

Tytuł: Jak komunikować emocje?

Czas trwania: 20 minut

Czy wiesz, że...?

Komunikat Ja to taka forma wyrażania własnych uczuć i potrzeb, która nie narusza granic psychologicznych drugiego człowieka i nie obarcza go odpowiedzialnością za to, co czujemy i myślimy.

1. JA CZUJĘ – stwierdzenie swoich uczuć, opisanie ich, np. jestem zły, smutny, zirytowany, szczęśliwy, zadowolony itp.;
2. KIEDY TY – wskazanie konkretnej sytuacji; opisanie zachowania odbiorcy, które powoduje problem, który drugiemu przeszkadza. Pamiętaj, opisujesz fakty, nie idź w kierunku oceny;
3. PONIEWAŻ – wskazanie potrzeb, jakie odczuwa się w określonej sytuacji;
4. CHCĘ – sformułowanie prośby; po prostu powiedz, czego oczekujesz, pamiętaj, informuj jasno o swoich prośbach i oczekiwaniach, np. chciałbym żebyś, proszę cię żebyś, itp., np. Jestem zła, kiedy ty zostawiasz skarpetki obok łóżka. Chciałabym mieć porządek w sypialni. Proszę, wrzucaj je do kosza na pranie.

Cel/e: nauka klarownego komunikowania emocji i rozpoznawania ich u innych.

Umiejętności do zdobycia:

- rozpoznawanie emocji;
- posługiwanie się komunikatem JA.

Zastosowane metody: rywalizacja, miniwykład, psychodrama.

Wykorzystane narzędzia: komunikat JA.

Niezbędne materiały: plansza z wiedzą o komunikacie JA, małe karteczki z nazwami emocji, małe karteczki do alias, stoper/klepsydra, czekolada, karty pracy z komunikatami Ty.

Zadanie krok po kroku...

1. Gra – podział uczestników na dwie grupy. Naprzemiennie runda kalamburów i alias.

- Kalambury

Uczestnicy losują karteczki z emocjami i pokazują grupie wylosowaną emocję bez użycia słów. Mają na to minutę. Jeśli nie zmieszczą się w czasie, grupa traci punkt.

- Alias

Uczestnicy losują karteczki z emocjami i opowiadają grupie o wylosowanej emocji bez użycia jej nazwy i jej synonimów napisanych na kartce. Mają na to minutę. Jeśli nie zmieszczą się w czasie, grupa traci punkt.

Gra kończy się, gdy każdy uczestnik odbędzie po jednej rundzie. Zwycięska drużyna otrzymuje czekoladę.

2. Komunikat JA

Na poważnie jak można wyrażać emocje wprost. Prowadzący przedstawia planszę z opisanym komunikatem ja. Podaje przykłady takiego komunikatu z użyciem różnych emocji. W parach uczestnicy przerabiają „komunikaty Ty” na „komunikaty Ja” na kartach pracy. Warto omówić to ćwiczenie na forum.



Z czym wychodzimy?

Czas trwania: 30 minut

Forma podsumowania:

Uczestnicy chodzą po sali, kontaktują się z doświadczeniami dzisiejszego dnia. Co było najważniejsze, co ich poruszyło. Próbuje nazwać to, ubrać w zdanie, obraz. Wybierają chustkę jako symbol tego obrazu. Na forum uczestnicy opisują, co było najważniejsze dla nich na tych zajęciach.

Na koniec runda, z czym kończą cały kurs. Przestrzeń do pożegnania z grupą, podziękowania. Prowadzący zachęca do komunikatu JA.

Pamiętka dla uczestników:

Ulotki z instrukcją „komunikatu JA”. Pamiętkowe zdjęcie.

Autorka programu: Anna Rymar

Specjalista psycholog kliniczny, psychoterapeuta w procesie certyfikacji. Pracuje w Centrum Psychiatrii SON w Słupsku na oddziale dziennym, gdzie prowadzi psychoterapię grupową. W gabinecie prywatnym prowadzi psychoterapię indywidualną. Jest mamą dzielnego czterolatka z różnymi niepełnosprawnościami. Łapie oddech na łonie natury, jest fascynatką jazdy konnej.