

IZRAŽAVANJE EMOCIJA

OTKRIVANJE NEČIJIH EMOCIJA

Na trake papira zapišite emocije i osećanja (jedna reč po papiru).

Reči treba da budu čitljive na podu kada stojite: slobodno ih napišite dovoljno krupno i debelim flomasterom. Budite temeljni: „ljut, ljubomor, zgrožen, tužan, iznenađen, srećan, pun ljubavi, veseo, spokojan, razigran, opušten, samouveren, zadovoljan, dobro raspoložen, zadovoljan, miran, umiren, miran, optimističan, dirnut, u volim, uveren, siguran, oduševljen, ispunjen, zabavljen, zadržan, zainteresovan, inspirisan, radoznao, zapanjen, umoran, povređen, uznemiren, tužan, razočaran, izvini, bespomoćan, ožalošćen, nezadovoljan, napet, krhak, nepoverljiv, zbunjen, zabrinut, uznemiren, umoran, odvojen, posramljen, posramljen, dosadno, posramljen, kriv, nesiguran, ranjiv, pohlepan, zahtevan, ogorčen, ljut, uznemiren, iznerviran.”

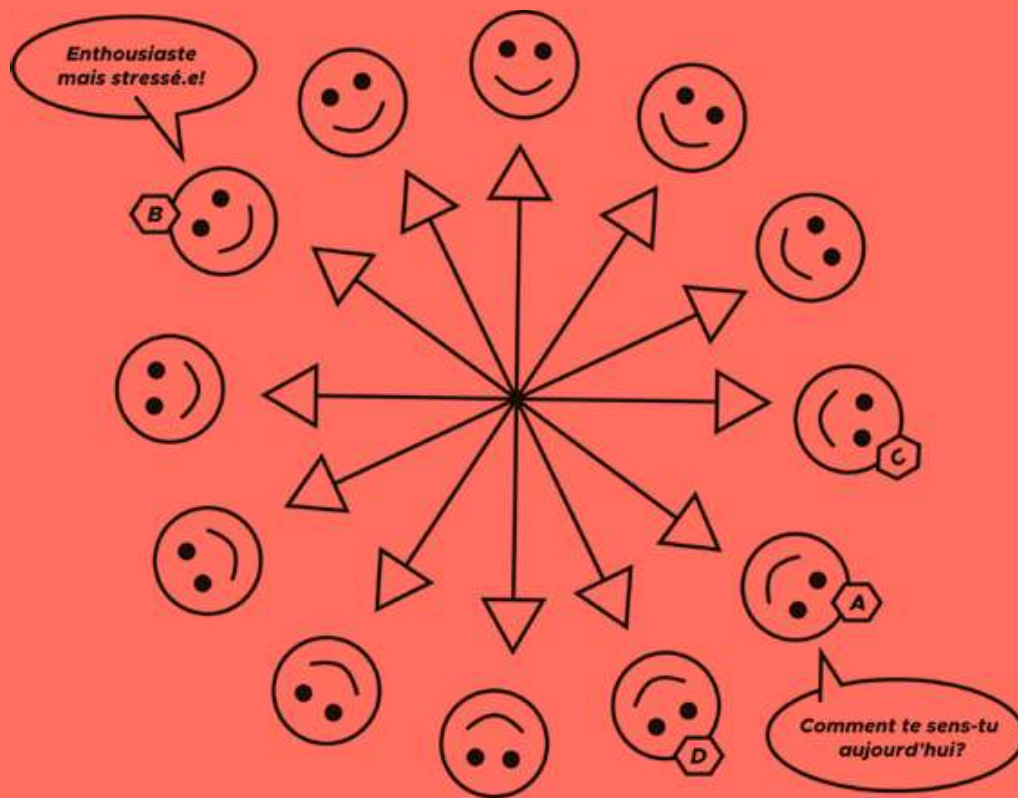
Rasporedite sve ove emocije na podu kako biste stvorili šetnju kroz prostor. Predložite ljudima da hodaju sami i u tišini. Čitaju novine jedan po jedan i zaustavljaju se pred onima koji odjekuju ono što osećaju. Kada prestanu, mogu da zatvore oči i fokusiraju se na fizičke senzacije koje im emocija izaziva. Da zaključimo, zamolite ljude da izaberu jednu ili više emocija koje osećaju u radionici ili u svom životu uopšte. Oni preuzimaju svoje reči i objašnjavaju svoje izbore u podgrupama od 3 do 5 osoba.

MAPA EMOCIJA

Izaberite niz slika koje predstavljaju emociju ili stanje uma. Na primer, izaberite radove umetnika, pejzažne fotografije itd. Izaberite slike visoke rezolucije. Odštampajte ih na A4 i izložite u prostoriji. Predložite ljudima da izaberu onu koja predstavlja stanje uma u kojem se nalaze za sastanak, skinu ga sa zida i ponesu sa sobom. Stanite u krug. Zauzvrat, svaka osoba objašnjava svoj izbor pokazujući na svoju sliku. Ova razmena se takođe može obaviti u podgrupama kako bi se stvorio osećaj intimnosti. Da biste zatvorili radionicu, možete ponoviti ovu aktivnost i videti da li su se odgovori promenili.

SKULPTURE EMOCIJA

Napravite krug. Jedna osoba „A“ se obraća osobi ispred sebe u krugu, nazovimo ih „B“. Osoba „A“ pita: „Kako se osećate danas? Osoba „B“ odgovara. Na primer: „Bio sam uzbuđen što sam došao na radionicu, ali i pomalo uznemiren.“



Osoba „A“ (osoba koja je postavila pitanje) mora tada da stvori zamrznuto držanje, „skulpturu“ emocije osobe „B“. Dve osobe desno i levo od osobe „A“, „D“ i „C“ moraju da upotpune ovu statuu drugim položajima. Osoba „B“ može doći i modelirati statue. Kada „B“ otkrije da je skulptura reprezentativna za njene emocije, ona pljesne rukama i statue se mogu vratiti na svoje mesto. Tada je red na osobu koja je levo od „A“ da postavi pitanje osobi ispred njih. I tako sve dok svi članovi grupe ne prođu.

RAZVIJANJE SAMOPROU- DANJA ..

MOJ SIGURNI PROSTOR

Zamolite ljude da odvoje 5 minuta da razmisle o mestu gde se osećaju posebno bezbedno i opuštено. Ovo može biti stvarno mesto na kome su bili ili zamišljeno mesto. Kada budu spremni, pozovite ih da zauzmu udoban položaj. Zatim počnite da čitate sledeća uputstva veoma tihim glasom. Ostavite pauzu od 10 sekundi između svake rečenice.

”Sada zatvorite oči i dozvolite mom glasu da vas vodi. Počnite da duboko udišete. Udahnite ... opustite stopala i noge i izdahnite.”

[pauza]

”Udahnite... opustite sve mišiće na leđima i stomaku ... i izdahnite.”

[pauza]

”Udahnite... Opustite ruke, ramena i vrat ... i izdahnite.”

[pauza]

”Udahnite... Slušajte svoje telo, osetite kako svež vazduh ulazi, opustite sve mišiće... Izdahnite, potpuno ispraznite pluća.”

[pauza]

„Nalazite se na mestu gde se osećate posebno bezbedno. Koristite svojih 5 čula: vidite šta je oko vas, pokušajte da se fokusirate i vidite svaki detalj.“

[pauza]

„Obratite pažnju na svoje ruke, noge, kožu. Fokusirajte se na svoje senzacije.

[pauza]

”Omirišite mirise koji vas okružuju na ovom mestu i udišite duboko.”

[pauza]

"Slušajte zvukove oko sebe."

[pauza]

"Sada odvojite nekoliko minuta i uživajte u ovom trenutku opuštanja i sigurnosti."

[Pauza 1 minut]

"Sada počnite da budite telo; nežno probudite svoja stopala. Napravite nežne pokrete, osetite šta vašem telu treba."

[pauza]

"tvoje noge."

[pauza]

"Tvoje ruke"

[Pauza] „Tvoj vrat

" vrat "

[pauza]

„Sad otvori oči“.

.