

PRÁCE SE SADOU KARTIČEK POCITŮ

CÍL AKTIVITY:

Aktivita si klade za cíl představit schéma vnitřního prožívání na bázi pocitů (a potřeb), které vychází z nenásilné komunikace. Cílem aktivity je seznámit se se škálou lidských pocitů, vyzkoušet si jejich reflexi v neutrálním tématu současně budovat slovní zásobu, na jejímž základě dokážeme lépe popisovat své vnitřní prožívání.

TYP AKTIVITY:

otevírací aktivita

CÍLOVÁ SKUPINA:

velikost skupiny: neomezená

věk: 15–25 let

gender: nehraje roli

DÉLKA AKTIVITY:

- ▶ představení modelu ledovce – 30 minut
- ▶ práce se sadou kartiček pocitů – 20 minut

NÁROKY NA ÚČASTNÍKY*ÚČASTNICE:

- ▶ čtení kartiček pocitů
- ▶ sebereflexe

POMŮCKY:

- ▶ nakreslený model ledovce na velkém/flipchartovém papíru
- ▶ sada kartiček s pocity

PRŮBĚH AKTIVITY:

V úvodu aktivity představíme model ledovce, pomocí kterého ilustrujeme dynamiku vnitřního prožívání na bázi lidských pocitů a potřeb. Model ledovce si před samotnou aktivitou nakreslíme na flipchartový papír. V návaznosti na tento úvod pracujeme dále se sadou kartiček pocitů a (poté se sadou kartiček s potřebami).

Zúčastněným rozdáme sady kartiček pocitů. Poté si najdou místo, kde nebudou nikým rušeni a budou mít dostatek prostoru na vyskládání všech kartiček ze sady. Následně se zúčastnění zamyslí nad tím, jaké pocity prožívali během dnešního rána/dne. Dají stranou ty kartičky, jež prožité pocity slovně vyjadřují. Po skončení samostatné práce se všichni posadíme do kruhu a společně sdílíme a reflektujeme, jaké pocity byly vybrány.

REFLEXE AKTIVITY:

- ▶ Jaké pocity jste vybrali*y a proč? Jaký příběh se pojí s vašimi pocity?
- ▶ Převládají ve vašem výběru spíše pocity, které jsou pozitivní, negativní či pro vás neutrální?
- ▶ Překvapilo vás při reflexi pocitů něco? Např. kolik pocitů jste během dané doby zažili*y, jaké pocity jste zažili*y apod.