Szelidítsd meg a sárkányodat – érzelmeink biztonságos és hatásos kifejezése

IDŐ	változó
RÉSZTVEVŐ	10 – 30 fő
ESZKÖZ-IGÉNY	• A kiválasztott gyakorlattól függ: • *Az érzelmek felfedezése:* papírcsíkokra írt érzelmek, érzések; • *Érzelemtérkép:* előre kinyomtatott képek, legalább annyi, ahány résztvevő van. • *Érzelemszobrok:* - • *Majomparádé:* különböző állatfajok hímje és nősténye felírva egy-egy összehajtott papírra, annyi papír, ahány résztvevő van. • *Az én napom – a te napod – az én hangom – a te hangod:* összehajtott papírcsíkokra írt érzelmek, érzések;
CÉL	● Felkészíteni elménket és testünket, hogy érzéseinket új módokon fejezzük ki.
ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	Több kisebb gyakorlatot is bemutatunk: *Az érzelmek felfedezése* 1. Írj fel érzelmeket és érzéseket papírcsíkokra (papíronként egy szót). A szavaknak olvashatónak kell lenniük a földön, amikor állunk: írd elég nagyra és vastagfilccel; például: *dühös, féltékeny, undorodó, szomorú, meglepett, örömteli, szerető, jókedvű, vidám, derűs, vidám, laza, magabiztos, elégedett, jó hangulatú,*

Az Európai Unió társfinanszírozásával

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Herceghalmi Pedagógusok Egyesülete

elégedett, nyugodt, békés, optimista, meghatott, szerelmes, biztonságban érzi magát, elragadtatott, elégedett, szórakozott, csodálkozó, érdeklődő, ihletett, kíváncsi, meglepett, fáradt, bántott, ideges, szomorú, csalódott, sajnálkozó, tehetetlen, üres, elszomorodott, elégedetlen, feszült, sérülékeny, gyanakvó, zavart, aggódó, szorongó, megbántott, szégyenkező, unatkozó, zavarban lévő, bűntudatos, bizonytalan, kiszolgáltatott, mohó, követelőző, neheztelő, dühös, haragos, izgatott, ingerült;

2. Rendezd el ezeket a papírcsíkokat úgy, hogy bejárható teret hozz létre. A résztvevők sétáljanak körbe, és egyenként olvassák el mindegyiket. Amikor egy érzelem visszhangzik bennük, vagy azt hiszik, hogy éppen most tapasztalják, álljanak meg a szó előtt. Csukják be a szemüket, próbálják meg azt az érzést érezni, és közben arra összpontosítsanak, mit éreznek a testükben;
3. Ezután folytassák a sétát. Végül kérd meg őket, hogy a válasszanak ki egy érzelmet, amit most éreznek. Osszák meg a többiekkel, mit éreznek.

Érzelemtérkép

1. Állíts össze egy olyan képsorozatot, amely különböző érzelmeket vagy lelkiállapotokat prezentál. Például képzőművészeti alkotásokat, tájképeket, időjárási viszonyokat ábrázoló képeket stb. Válassz nagy felbontású képeket. Nyomtasd ki A4-es formátumban, és helyezd ki a képeket a teremben;
2. Mindenki válasszon egy olyan képet, amely azt a lelkiállapotot képviseli, amellyel ide érkezett, és/vagy az érzelmet, amelyeket most érez. A képét mindenki magával viszi. Álljatok körbe. Mindenki magyarázza el, miért az adott képet választotta;
3. Amikor valaki elmondta, miért választott egy adott képet, válasszon ki ő egy olyan résztvevőt, aki még nem beszélt, hogy ő mondja el a saját választását. A végén lehet egymásnak visszajelzést adni.

Érzelemszobrok

1. Kérd meg a csoport tagjait, hogy hozzanak létre egy kört (Te is legyél a körben). Az „A” személy egy kérdést tesz fel a kör túloldalán álló személynek, nevezzük „B”-nek, ezekről az érzelmekről. Például: „A: Hogy érezted magad az ideutadon?”;
2. „B” személy válaszol. Például: „B: Izgatottan jöttem, de egy kicsit aggódva is.” Az „A” személy (a kérdés feltevőjének) ezután egy olyan testtartást vesz fel, amely kifejezi „B” személy érzelmének „szobrát”. Az „A” személytől jobbra és balra álló két embernek más testtartással kell kiegészítenie ezt a szobrot. A „B” személy be is állíthatja a szobrokat.
3. Amikor „B” úgy találja, hogy a szobor az ő érzelmeit reprezentálja, tapsol és a szobrok visszatérhetnek eredeti testtartásukhoz.
4. Ezután a bal oldali személyen a sor, hogy kérdést tegyen fel a vele szembenállónak az érzelmeiről. És így tovább, amíg a csoport összes tagja sorra nem került.

Majomparádé

Az Európai Unió társfinanszírozásával

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

1. Kérd meg a résztvevőket, hogy ebben a gyakorlatban úgy játszanak, mint a gyerekek; először különféle emberek lesznek egy városban; majd állatok lesznek a dzsungelben, a szavannán;
2. Sétáljon mindenki szabadon a teremben, először sétáljanak a szokásos módon. *"Sétálj lassan. Nagyon lassan. Kicsit gyorsabban. Gyorsabban, még gyorsabban. Fuss! Most megint nagyon-nagyon lassan. Sétálj úgy, mint az emberek reggel munkába menet. Járj úgy, mint a tanárok. Járj úgy, mint az orvosok. Járj úgy, mint a politikusok. Járj úgy, mint egy rendőr, majd mint egy popsztár. Járj úgy, mint egy nagyon öreg nagymama. Járj úgy, mint egy 2 éves gyerek";*
3. Mindenki kap egy összehajtott papírt, amelyen egy állatnév van. Ugyanabból az állatfajból legyen külön nőstény és hím is. Most mindenki járjon úgy, mint az az állat a papírján. Próbálja meg mindenki az adott állat lényegét belevinni a teste mozgásába. Csak sétáljanak. Majd adják ki ezeknek az állatoknak a hangját is. Hagyj egy kis időt a résztvevőknek, hogy kidolgozzák és élvezzék szerepüket. Most találják meg párjukat!

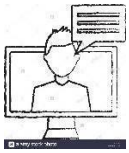
Az én napom – a te napod – az én hangom – a te hangod

1. Fedezzük fel, hogyan lehet érzéseket és érzelmeket kifejezni hanggal és gesztussal, de szavak nélkül;
2. A résztvevők szabadon sétálnak a teremben. Álljatok körbe. Vezess le egy bemelegítő gyakorlatot, amely az egész testet érinti: kezdj el valamilyen hangot adni, miközben kezedet a különböző testrészeidre teszed. A résztvevők utánozzanak. Próbáld úgy használni a hangodat, mintha a tested egy hangszer lenne. Tegye mindenki a kezét a feje tetejére - a nyakára - a mellkasára - a hasára - a hasára – a hasa aljára (medencei terület) (lehet ezt a részt a padlón fekve is csinálni). Kísérletezz alacsonyabb, magasabb, keményebb, lágyabb hangokkal;
3. Sétáljatok ismét szabadon a teremben. Mindenki keressen egy helyet, ahol jól érzi magát. Keressen egy kényelmes pozíciót. Állhat, ülhet vagy fekhet. Csukja be mindenki a szemét. Válaszoljon mindenki hangosan ezekre a kérdésekre: *Milyen volt a reggeled? Mi a legjobb emléked? Milyen volt az utolsó nyaralásod? Milyen a hangod, amikor…;*
4. Alkossanak párokat. Csukja be egyikük a szemét – a partnere a hangjával vezeti:
   - *„Látlak" — párban dolgoznak; írja le mindenki a partnerének, mit lát;*
   - *„Hogy érzem magam" — párban; írja le mindenki a partnerének, mit érez a testében tetőtől talpig;*
   - *Nyitás-zárás testrészekkel; mászkáljanak a teremben, csak a kezeddel mozdulva tegyél egy olyan mozdulatot, ami azt jelenti, hogy NYITÁS… mozdulj csak a lábaddal ZÁRÁS.... stb…*

5. Készíts apró, összehajtogatott papírokat, amelyekre különböző érzéseket írsz fel. (A listáját lásd fent). Alkossatok egy kört, tedd a papírt egy kosárba a

Az Európai Unió társfinanszírozásával

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

	közepén. Valaki középre megy, kiválaszt egy papírt, és kifejezi egy testtartással azt az érzelmet. Válassz ki valakit a körből, akinek ugyanazt a kifejezést kell kifejeznie, majd odamegy a középen állóhoz, és lassan ugyanazt a testtartást veszik fel. Most a második ember áll középre (az első visszaáll a körbe), másik papírt választ, eés folytatják, ahogy az előbb.
ESZME-CSERE	-
TIPPEK	A csoport életkorának megfelelő anyagokkal készüljön.
ONLINE 	-
ELMÉLET	Gyermekként szocializációnk során megtanuljuk, hogyan szabad és hogyan nem szabad kifejeznünk érzelmeinket. „A fiúk nem sírnak”, „a jó kislányok nem veszekednek” – csak hogy egy-két sztereotípiát említsünk. Kiskorunktól kezdve megtanuljuk rendezni és fegyelmezni érzelmeinket anélkül is, hogy tudnánk, hogy ezt tesszük. De ez azt is jelenti, hogy egyszerűen elfelejtünk kifejezni néhány érzést; nincs többé megfelelő módunk bizonyos érzelmek és érzések kifejezésére. A környezetünk miatt azt gondolhatnánk: nem illő, nem udvarias, irritáló, botrányos vagy inkább veszélyes. De vannak érzéseink, és gyakorolhatjuk új vagy régi-új módok elsajátítását ezek biztonságos és hatékony kifejezésére. Ez közelebb vihet önmagunkhoz és az egészséges kapcsolatokhoz, megóvva minket a felesleges frusztrációtól, öngyűlölettől, társaságkerülésétől.

Az Európai Unió társfinanszírozásával

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Herceghalmi Pedagógusok Egyesülete