

Numer projektu: 2021-1-IT03-KA220-YOU-000028810

| TYTUŁ  | CIAŁO\_MYŚLENIE EMOCJONALNE |
| --- | --- |
| DATA I MIEJSCE |  | CZAS TRWANIA | 1 godz. 15 minut |
| OSOBA PROWADZĄCA |  |
| WIEK I LICZBA UCZESTNIKÓW | Wiek - 13-21 latLiczba uczestników - 2-10 |
| TEMAT | Gra o emocjach, jakie może wywoływać dana sytuacja |
| CELE | Celem gry jest rozwinięcie umiejętności empatii z ludźmi w trudnych sytuacjach i włączenie tej umiejętności do codziennego życia. W ten sposób chcemy wykorzystać zasoby naukowe modułu empatii i postawić się w sytuacji innych. Jest to najskuteczniejszy sposób na rozwijanie empatii i myślenie o sobie tak, jakbyś był/była drugą osobą znajdującą się w danej sytuacji. |
| EFEKTY UCZENIA SIĘ | Uczestnicy :1. Zyskają większą samoświadomość swoich działań i reakcji na określone sytuacje;
2. Zastanowią się nad swoimi uczuciami i emocjami w określonych sytuacjach;
3. Zadadzą sobie pytanie, jak ich działania/reakcje/uczucia wpływają na ludzi wokół nich;
4. Zastanowią się, dlaczego pewne rzeczy są dla nich mniej lub bardziej ważne.
 |

| MATERIAŁY, NARZĘDZIA I ZASOBY:* Karty ze scenariuszami – karty powinny być utworzone przed zajęciami i powinny uwzględniać sytuacje życiowe i problemy społeczne odpowiednie dla grupy docelowej. Karty można ponumerować na odwrocie.
 |
| --- |
| METODY: * Praca grupowa, wszyscy uczestnicy zostaną zebrani wokół stołu do gry.
* Dyskusja na temat tego, czego się nauczyli
 |

| OPIS DZIAŁAŃ  |
| --- |
| WPROWADZENIE(czas trwania 10 minut) | Wszyscy siadają wokół stołu, na którym umieszczone są karty do gry, odwrócone tak, aby nie było widać, co jest na nich napisane.Ćwiczenie wprowadzające rozpocznie się od wyjaśnienia zasad gry przez prowadzącego.Gra w empatię to gra, w której możemy zastanowić się nad możliwymi wydarzeniami w życiu. Umieszczając siebie w scenariuszach opisanych na kartach, możemy sprawdzić, jak moglibymy zareagować i jak byśmy się czuli, gdybyśmy znaleźli się w danych sytuacjach.Aby zagrać w tę grę, potrzeba co najmniej 2 osób, ale im więcej osób, tym bardziej zróżnicowane i interesujące są odpowiedzi. Jedna z osób wybiera kartę i czyta scenariusz drugiej osobie, która jest następnie odpowiedzialna za udzielenie odpowiedzi na wszelkie pytania, które pojawiają się podczas myślenia o scenariuszu.Kluczową zasadą gry jest to, że gracz czuje się jak osoba w scenariuszu i odpowiada na pytania. Gracze wybierają losowe karty i nie mają prawa zmienić pytania.  |
| DZIAŁANIE GŁÓWNE(Czas trwania 40 minut) | Następuje rozpoczęcie gry. Każdy gracz wylosuje dla siebie kartę lub wskaże numer karty (karty mogą być ponumerowane na odwrocie).Przykładem sytuacji, która może znaleźć się na karcie może być:"Przechodzisz trudny okres pod względem psychologicznym. Jednak nie masz problemów w pracy lub szkole, które mogłyby zwrócić czyjąkolwiek uwagę. Czujesz się niezrozumiany przez rodzinę i przyjaciół, bo twoje problemy są lekceważone."Gracze będą mogli losowo wybierać spośród różnych scenariuszy, a następnie myśląc, że doświadczyli każdego z nich i wczuwając się w niego, będą musieli odpowiedzieć na kilka pytań. Oto pytania, na które dziewczęta będą odpowiadać, co pozwoli im spojrzeć na określony scenariusz z szerszej perspektywy: Jak się zachowujesz? Co robisz?Jak się z tym czujesz?Jak mogłabyś zareagować?Co myślisz?Jak to wpływa na ludzi wokół ciebie?Jak się czujesz?Wyjaśnij, pod jakimi względami jest to dla Ciebie ważne i/lub nieważne? |
| ZAKOŃCZENIE + OCENA(Czas trwania 10-15 minut) | Empatia oznacza postawienie się na miejscu innej osoby w sytuacji, w której się nie znajdujemy. Zamiast prosić o obwinianie, osądzanie lub poświęcanie, powinniśmy podejmować decyzje w oparciu o to, jak dana osoba czuje się w sytuacji, w której się znajduje.Dzięki badaniom udało nam się poznać trzy rodzaje empatii. Są to empatia poznawcza, emocjonalna i współczująca. Empatia poznawcza oznacza zrozumienie i postrzeganie drugiej osoby. Empatia emocjonalna oznacza rozumienie jej i czucie się jak ona. Empatia współczująca oznacza zrozumienie drugiej osoby i podjęcie działań w celu udzielenia jej wsparcia i pomocy.OcenaWszyscy siadają w kręgu. Osoba prowadząca pyta uczestników, co sądzą o ćwiczeniu, czego się nauczyli i czy chcą zadać jakieś pytania i uzyskać porady dotyczące konkretnego scenariusza, który im się przydarzył lub którego się obawiają. |