

## Gra na emocjach, wskazówki wykorzystania

W przypadku rozgrywki zgodnie z zasadami uczestnicy:

- Dowiedzą się, co powoduje różne emocje u danej osoby, a więc pozwoli też lepiej im się poznać.
- Poprawią umiejętności w zakresie nazywania i definiowania poszczególnych emocji.

Żeby to osiągnąć grupa musi czuć się bezpiecznie zarówno z prowadzącym, jak i ze sobą wzajemnie, dzięki czemu jest większa szansa na szczerość uczestników. Ludzie często niechętnie mówią o odczuwanych emocjach, ponieważ kojarzą im się ze słabością bądź obawiają się odrzucenia przez grupę w związku ze swoją reakcją.

W tej wersji gra nie powinna być używana do zbierania informacji np. o zdarzeniu, ponieważ uczestnicy mogą odczuć to jako naruszenie umowy i stracić zaufanie.

Warto, by instruktor był pierwszym graczem, ponieważ daje to możliwość modelowania poziomu prywatności pytań, sposobu odpowiedzi np. czy są poważne, czy bardziej żartobliwe. W przypadku grupy, która dopiero uczy się nazywać emocje, dobrym pomysłem jest, żeby do pytania z instrukcji gry dodać również krótką definicję danej emocji.

### Alternatywne wykorzystanie:

Karty do gry przedstawiają proste, dość jednoznaczne symbole. Daje to możliwość wykorzystania ich:

Podczas ewaluacji, do sprawdzenia co w danym wydarzeniu zapadło uczestnikom w pamięć i warto to pogłębić przy następnych aktywnościach. Ważne, żeby uczestnicy wiedzieli na czym polega ewaluacja, kto i do czego będzie miał później dostęp ( np. Wniosków, notatek z treści, zdjęć etc.)

1. Rozsyp karty obrazkami do góry, tak żeby wszyscy je widzieli.
2. Poproś uczestników, żeby wybrali po 3 karty kojarzące się im z elementem wydarzenia, które podsumowujecie. Podkreśl, że skojarzenia są ich, więc nie ma dobrych ani złych. Jeżeli ktoś przywoła sytuację, która dotyczy innej osoby warto, żeby dała ona znać, czy jest dla niej ok, że ktoś o tym opowie.
3. Kiedy każdy wybrał już karty, poproś uczestników, żeby usiedli w kole i opowiedzieli o swoich skojarzeniach. W razie wątpliwości warto dopytywać o przebieg sytuacji, tak żeby na pewno dobrze je rozumieć, jednak unikać analizy.

Pierwsza karta będzie prawdopodobnie związana z czymś, co wzbudziło u danej osoby najsilniejsze emocje. Często u kilku osób będzie to wspomnienie z tego samego zdarzenia. Wybór drugiej i trzeciej karty wymaga często więcej zastanowienia, dzięki czemu przywołuje bardziej unikatowe wspomnienia. Ten etap pozwala zebrać informacje, na tej podstawie zdecydować co i z wykorzystaniem jakiej formy należy to rozwinąć. Warto nadać im priorytety bądź pogrupować je, tak żeby w miarę możliwości zaadresować wszystkie istotne kwestie. Podczas tego ćwiczenia warto powstrzymać się od dokładnego wypytywania o emocje uczestników czy analizowania sytuacji. Pozwala to zminimalizować ryzyko pojawienia się cięższej sprawy, którą nie będzie można się zająć, ze względu na czas poświęcony na drobniejsze.

Wstęp do warsztatu tematycznego do sprawdzenia, skojarzeń uczestników z danym tematem. Pozwala to oszacować znajomość tematu i np. Uwzględnić w zajęciach czas na obalenie mitów pokutujących w grupie.

Przy tym ćwiczeniu czasem uczestnicy zgłaszają obawy związane z ew. Niepoprawnym skojarzeniem. Warto w takiej sytuacji ponownie podkreślić, że chodzi o skojarzenie, niekoniecznie wiedzę oraz że celowo o to pytasz, żeby wiedzieć na jakie aspekty tematu zwrócić uwagę. Normalizacja luźnych skojarzeń zmniejsza poziom napięcia uczestników.