

Poznaj siebie - karty emocji, wskazówki

Zestaw składa się z kart z nazwami emocji oraz książeczki, w której każda z nich jest opisana. Ze względu na poziom trudności języka opisu sprawdzą się bezpośrednio w pracy z Harcerzami Starszymi, Wędrownikami i Instruktorami. W przypadku pracy z młodszymi dziećmi, mogą posłużyć jako narzędzie wspierające prowadzącego w przygotowaniu zajęć. Narzędzie to może pomóc rozwiązać dwa, często pojawiające się wśród młodzieży problemy:

1. Brak wiedzy jak są definiowane poszczególne emocje;
2. Znajomość niewielkiej liczby emocji

Efektom obu jest niska samoświadomość w tym zakresie i trudności w efektywnym komunikowaniu co się z nami dzieje. Karty mogą posłużyć jako wstęp do pracy z tematyką emocji, np. Podczas realizacji propozycji programowej <https://cbp.zhp.pl/m/czuwam-dla-siebie> albo zanim zaczniesz się korzystać z innych narzędzi dotyczących tego obszaru funkcjonowania.

Przykładowe ćwiczenia:

- Uczestnicy są podzieleni na 2 grupy, na zmianę losują karty z nazwami emocji, które starają się zdefiniować na forum, w tym czasie druga grupa sprawdza, czy wszystko się zgadza.
- Prowadzący ma przygotowane kilka krótkich historii, które są kolejno przedstawiane na forum, a następnie uczestnicy starają się dopasować emocje, które towarzyszą poszczególnym bohaterom historii. Ważne, żeby uczestnicy przyporządkowywali ich po kilka, a także chociaż krótko uzasadniali swoją opinię. Dzięki temu uczestnicy wzajemnie poznają jakie sytuacje kojarzą im się z konkretnymi emocjami. Do zadania, szczególnie na początku pracy z tematem, warto użyć historyjek fikcyjnych np. bajek,, ponieważ łatwiej się o nich rozmawia niż o treściach osobistych.
- W przypadku pracy indywidualnej, można używać kart jako wsparcia do identyfikacji własnych emocji, w szczególności zwiększenia liczby rozpoznawanych.

Zestawy są dostępne do wypożyczenia w Hufcach oraz Komendzie Chorągwi