
ĆWICZENIE NR 2: ZWIERCIADŁO DUSZY

W mediach społecznościowych często nie jesteśmy w stanie poznać reakcji niewerbalnej osoby z którą np. wymieniamy posty. Nie wiemy czy nasz wpis te osobę zranił czy rozbawił czy może rozgniewał. Reagujemy tylko na post zwrotny, nie zastanawiając się nad emocjami po „drugiej stronie”.

Być może przyda się popracować nad uczuciami w sposób niewerbalny aby o nich nie zapominać w trakcie kontaktów w Internecie.

DLA KOGO

Dla osób, które znają zasady gry w kalambury, znają się nawzajem, wiek uczestników od 10 lat.

CEL

Poznanie ograniczeń w wyrażaniu i odbieraniu emocji w przekazie niewerbalnym.

PRZEBIEG

Prowadzący dzieli uczestników na 2-3 zespoły. Każdy zespół otrzymuje po kilka kartek z nazwami uczuć. Podobnie jak w kalamburach, jedna grupa (osoba) przedstawia niewerbalnie emocje, a pozostałe grupy odgadują o co chodzi. Utrudnienie: jedna emocja musi zostać pokazana na przynajmniej 3 różne sposoby.

Omówienie:

Pytania do grupy o wrażenia, o wymienienie barier i zakłóceń w procesie odbioru emocji z kart. Tworzymy listę ważnych aspektów odbioru mowy niewerbalnej.

MATERIAŁY

Kartki z nazwami uczuć – wydrukuj, rozetnij lub sam przepisz na oddzielne kartki.

LISTA EMOCJI

KIEDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE:

RADOŚĆ

- Zadowolenie
- Rozbawienie
- Szczęście
- Zachwył
- Przyjemność
- Entuzjazm
- Rozkosz
- Duma

SPOKÓJ

- Relaks
- Ulga

MIŁOŚĆ

- Życzliwość
- Ufność
- Uprzejmość
- Poczucie bliskości
- Uwielbienie
- Otwartość
- Czułość
- Komfort
- Bezpieczeństwo
- Beztraska
- Odpoczynek i energia
- Relaks
- Wypoczęcie
- Energiczny

- Siła
- Swoboda
- Pobudzenie
- Ożywienie

WDZIĘCZNOŚĆ

- Docenienie
- Szczęście
- Zainspirowanie
- Wzruszenie
- Zachwył

INSPIRACJA

- Zaciekawienie
- Podniecenie
- Zafascynowanie
- Zainspirowanie
- Zachęcenie

EMOCJE NEUTRALNE (W ZALEŻNOŚCI OD KONTEKSTU):

ZASKOCZENIE

- Zdziwienie
- Oslupienie

KIEDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKOJONE:

ZŁOŚĆ

- Wściekłość
- Gniew

- Oburzenie
- Niechęć
- Frustracja
- Ziryłowanie
- Niezadowolenie
- Rozdrażnienie
- Wzburzenie
- Rozdygotanie
- Wrogość

SMUTEK

- Żal
- Przykrość
- Melancholia
- Zniechęcenie
- Przygnębienie

STRACH

- Niepokój
- Obawa
- Nerwowość
- Zatraskanie
- Zaniepokojenie
- Onieśmienie
- Strachliwość
- Popłoch
- Przerazenie
- Panika

WSTRĘT I POGARDA

- Lekceważenie
- Obrzydzenie