

ZAŁĄCZNIK NR 1: materiały dla osoby prowadzącej

Scenariusz *Między impulsem a reakcją* został stworzony z myślą o pracy z młodzieżą wokół tematu emocji, potrzeb i samoregulacji. Nie koncentruje się jednak na „kontrolowaniu emocji” ani na przekazywaniu gotowych sposobów reagowania. Punktem wyjścia jest założenie, że emocje są naturalną częścią doświadczenia człowieka i niosą informacje o tym, co jest dla niego ważne.

Warsztat skupia się na przyglądaniu się temu, co dzieje się w krótkiej chwili pomiędzy pojawieniem się impulsu a reakcją. To właśnie w tej przestrzeni może pojawić się większa świadomość siebie, swoich emocji, potrzeb oraz możliwych sposobów działania.

Scenariusz został oparty na realnych sytuacjach bliskich doświadczeniu młodzieży, takich jak napięcia w relacjach, ignorowanie, krytyka, wykluczenie czy trudność w wyrażaniu emocji. Jego celem nie jest ocenianie reakcji uczestników/uczestniczek ani szukanie „właściwych odpowiedzi”, ale stworzenie przestrzeni do refleksji, rozmowy i lepszego rozumienia siebie.

Ważnym elementem warsztatu jest również normalizacja emocji, zarówno tych trudnych, jak i pozytywnych. W pracy z młodzieżą często pojawia się trudność nie tylko w przeżywaniu złości, napięcia czy smutku, ale także w zauważaniu satysfakcji, radości czy dumy z siebie bez poczucia skrępowania lub zawstydzenia. Dlatego scenariusz zakłada pracę nad poszerzaniem języka emocji i budowaniem większej zgody na różnorodność własnych przeżyć.

Materiał ma charakter edukacyjny i doświadczeniowy. Został przygotowany w taki sposób, aby osoba prowadząca mogła samodzielnie przeprowadzić warsztat, korzystając z gotowych instrukcji, pytań, komentarzy metodycznych oraz materiałów pomocniczych.

ZAŁOŻENIA METODYCZNE I ROLA OSOBY PROWADZĄCEJ

TEN WARSZTAT NIE MA PROWADZIĆ DO „IDEALNYCH REAKCJI”

Scenariusz nie zakłada uczenia młodzieży „właściwego” reagowania ani kontrolowania emocji. Jego celem jest rozwijanie większej świadomości tego, co dzieje się z człowiekiem w trudnych sytuacjach oraz poszerzanie przestrzeni między impulsem a działaniem.

W trakcie warsztatu uczestnicy i uczestniczki mogą dochodzić do różnych wniosków, inaczej interpretować sytuacje i odmiennie przeżywać emocje. Rolą osoby prowadzącej nie jest ocenianie tych reakcji ani wskazywanie jednej poprawnej odpowiedzi.

REAKCJE UCZESTNIKÓW/UCZESTNICZEK ZWYKLE MAJĄ SWOJE ZNACZENIE

W pracy z młodzieżą łatwo oceniać zachowania jedynie przez pryzmat tego, co widać na zewnątrz. Tymczasem wycofanie, ironia, śmiech, złość czy postawa „mam wywalone” często pełnią określoną funkcję i mogą być sposobem radzenia sobie z napięciem, wstydem lub poczuciem zagrożenia.

Dlatego podczas warsztatu warto przyjmować postawę ciekawości zamiast szybkiego oceniania. Zamiast pytać: „Dlaczego tak reagujesz?”, lepiej wspólnie zastanawiać się: „Co mogło się pod tym pojawić?” albo „Co w tej sytuacji mogło być ważne?”.

NIE KAŻDY UCZESTNIK/UCZESTNICZKA CHCE MÓWIĆ O SOBIE

Scenariusz został zaprojektowany w taki sposób, aby uczestnicy i uczestniczki mogli pracować zarówno na własnych doświadczeniach, jak i na przykładach czy sytuacjach hipotetycznych. Nie należy zmuszać młodzieży do osobistych zwierzeń ani naciskać na ujawnianie prywatnych historii.

W wielu momentach większą wartość może mieć możliwość obserwowania, słuchania i odnoszenia treści do siebie we własnym tempie.

„TO ZALEŻY” TEŻ JEST WAŻNĄ ODPOWIEDZIĄ

Podczas warsztatu mogą pojawiać się odpowiedzi typu: „to zależy”, „nie wiem”, „różnie”. Warto traktować je nie jako brak zaangażowania, ale jako punkt wyjścia do dalszego doprecyzowania.

W takiej sytuacji, można zaprosić uczestników i uczestniczki do zastanowienia się: „Od czego to zależy?”, „Co mogłoby sprawić, że sytuacja byłaby trudniejsza lub łatwiejsza?”, „Jak wyglądałoby to w konkretnej sytuacji?”. Takie pytania pomagają przechodzić od ogólnych stwierdzeń do bardziej świadomej refleksji.

NORMALIZACJA EMOCJI DOTYCZY TAKŻE EMOCJI POZYTYWNYCH

W pracy z młodzieżą warto pamiętać, że trudność może dotyczyć nie tylko przeżywania złości, smutku czy napięcia, ale także radości, dumy z siebie czy satysfakcji. Dla części uczestników i uczestniczek zauważenie czegoś dobrego u siebie może być bardziej krępujące niż mówienie o trudnościach.

Dlatego scenariusz zakłada tworzenie przestrzeni, w której różne emocje mogą zostać zauważone i nazwane bez oceniania oraz zawstydzania.

WARSZTAT NIE MA CHARAKTERU TERAPEUTYCZNEGO

Scenariusz ma charakter edukacyjny i rozwojowy. Nie zastępuje terapii ani specjalistycznego wsparcia psychologicznego. Rolą osoby prowadzącej nie jest diagnozowanie uczestników/uczestniczek ani pogłębianie indywidualnych trudności emocjonalnych.

Jeśli podczas zajęć pojawią się treści wskazujące na potrzebę dodatkowego wsparcia, warto zachęcić uczestnika/uczestniczkę do kontaktu z odpowiednią osobą dorosłą lub specjalistą.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO PROWADZENIA WARSZTATU?

LICZBA UCZESTNIKÓW/UCZESTNICZEK

Warsztat najlepiej realizować w grupach liczących od 10 do 25 osób. Mniejsza grupa daje większą przestrzeń na pogłębioną rozmowę i refleksję. Przy większej liczbie uczestników i uczestniczek warto częściej korzystać z pracy w parach lub małych zespołach.

PRZESTRZEŃ I USTAWIENIE SALI

Jeśli to możliwe, warto zadbać o ustawienie krzeseł w kręgu lub półokręgu. Taki układ sprzyja rozmowie i buduje większe poczucie bezpieczeństwa niż klasyczne ustawienie szkolne.

Dobrze, aby uczestnicy i uczestniczki mieli możliwość swobodnego przemieszczania się, pracy w parach lub grupach oraz podejścia do flipchartu lub materiałów. Warto również zadbać o to, aby przestrzeń nie była nadmiernie formalna.

JAKĄ ATMOSFERĘ WARTO BUDOWAĆ?

Warsztat będzie bardziej wartościowy, jeśli uczestnicy i uczestniczki poczują, że nie muszą odpowiadać „idealnie”, mogą reagować w różnorodny sposób, nie będą oceniani i nie muszą ujawniać prywatnych historii. Już na początku warto podkreślić, że nie szukamy poprawnych odpowiedzi, ale próbujemy lepiej rozumieć to, co dzieje się z nami w różnych sytuacjach.

ROLA OSOBY PROWADZĄCEJ

Osoba prowadząca nie pełni roli eksperta, który interpretuje emocje uczestników i uczestniczek lub mówi im, co powinni czuć. Jej zadaniem jest przede wszystkim zadawanie pytań, pogłębianie refleksji, wspieranie uczestników i uczestniczek w nazywaniu doświadczeń oraz tworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy.

MENTIMETER JAKO NARZĘDZIE WSPIERAJĄCE ANONIMOWOŚĆ

Mentimeter może pomóc uczestnikom i uczestniczkom zobaczyć, że inni przeżywają podobne emocje, anonimowo wyrazić swoje doświadczenia i zauważyć różnorodność reakcji w grupie. Nie powinien jednak zastępować rozmowy i refleksji. Jego rolą jest raczej otwieranie tematów oraz wspieranie poczucia, że młoda osoba „nie jest jedyna”.

CO MOŻE POJAWIĆ SIĘ W GRUPIE?

Podczas warsztatu mogą pojawić się śmiech, ironia, milczenie, odpowiedzi typu „to zależy”, bagatelizowanie emocji oraz trudność w nazywaniu pozytywnych emocji wobec siebie. Takie reakcje są naturalne i nie muszą oznaczać braku zaangażowania. Często są sposobem radzenia sobie z napięciem lub niepewnością.

JAK KORZYSTAĆ Z TEGO SCENARIUSZA?

Scenariusz został przygotowany w taki sposób, aby można było korzystać z niego elastycznie i dostosowywać go do potrzeb konkretnej grupy. Materiał ma charakter edukacyjny i refleksyjny. Nie jest zbiorem „technik na emocje” ani gotowych recept na trudne sytuacje.

Warsztat został zaplanowany jako spójna całość, jednak poszczególne moduły można skracać, rozwijać, omijać lub realizować oddzielnie. W zależności od czasu, grupy i kontekstu osoba prowadząca może zdecydować, które ćwiczenia są najważniejsze, gdzie warto zatrzymać się dłużej, a które elementy pominąć.

KTÓRE MODUŁY SĄ KLUCZOWE?

Moduły, których nie powinno się pomijać przy modyfikacji scenariusza, to:

- praca z termometrem emocji;
- rozwijanie języka emocji;
- moduł dotyczący potrzeb;
- część „Między impulsem a reakcją”.

Scenariusz został tak przygotowany, aby można było pracować na przykładach, sytuacjach hipotetycznych, obserwacjach lub własnych refleksjach. Uczestnicy nie powinni być zmuszani do dzielenia się osobistymi historiami. Nie ma on prowadzić do „idealnego reagowania”. Jego celem jest raczej pokazanie, że emocje zwykle niosą ważne informacje, reakcje ludzi mają swoje znaczenie i że pomiędzy impulsem a działaniem może pojawić się choć niewielka przestrzeń na większą świadomość i wybór.