

Картки «Монстрики почуттів»



Як я себе почуваю саме в цю хвилину?

Які почуття я можу назвати своїми іменами?



*Коли я зустрічаюся з почуттями інших,
яким почуттям я можу дати раду, а які почуття є складними для мене?*

«Почуття є Дітьми Потреб» (Маршалл Розенберг)

Коли наші потреби задовольняються, у нас виникають приємні почуття, наприклад, задоволення, веселість або відчуття щастя.

Коли потреби залишаються незадоволеними, ми відчуваємося погано, незадоволено та ніяково. Якщо ми не можемо задовольнити свої потреби в тому, щоб нас розуміли та цінували, або ж відчуваємо небезпеку, тоді виникають такі почуття як роздратованість, гнів і відчай.

Ідеї для використання карток:

1. Робота над собою:

- Перед важливою розмовою або перед прийняттям важливого рішення перегляньте картки «Монстрики почуттів»:
- Протягом кількох хвилин спробуйте підготуватися до самої ситуації, потім перегляньте картки, не приділяючи окремої уваги якимсь із них.
- На наступному етапі подумайте, яка картка привертає вашу найбільшу увагу?
- Яке відношення має ця картка до ситуації?
- Що означає ця картка стосовно ваших потреб? Яка картка могла б допомогти вам у цій ситуації?
- Розташуйте картку, яка може допомогти вам у цій ситуації, на помітному місці у своєму повсякденному середовищі.



2. Консультування

- Зверніться до пункту «Робота над собою» та використовуйте ту ж схему.
- Запитайте, яке картка відповідає успішному вирішенню ситуації.
- Яка підтримка необхідна людині для досягнення успіху у ситуації?
- Використовуйте шкалу оцінок: яке число від 1 до 10 відповідатиме успішному рішенням? Які почуття пов'язані з такою оцінкою (з конкретним обраним числом)?

3. Тренінги зі спілкування без насильства:

- Презентуйте всі картки на початку теми про почуття.
- Проведіть обговорення щодо «позитивних або негативних емоцій», тобто емоцій, які ми відчуваємо, коли наші потреби задоволені, і емоцій, які виникають, коли ці потреби не задовольняються.
- Сформууйте невеличкі групи для обговорення того, які почуття ми вважаємо прийнятними для інших, і які почуття ми вважаємо прийнятними для себе.
- Обговоріть основні почуття, такі як страх, щастя тощо, а також почуття, які виражають наше бачення інших та взаємодію з ними, наприклад: «Я відчуваюся самотнім, нікому непотрібним» тощо. Працюйте разом, щоб знайти почуття, які визначають наше ставлення до інших людей.



- «Почуття є дітьми потреб» (Маршалл Розенберг): Учасники обирають одну картку для якоїсь ситуації, у якій вони відчувають гнів, роздратування або злість. Після цього обговоріть, у яких почуттях насправді є потреба у цій ситуації.

4. Посередництво (медіація у вирішенні конфліктів):

- Початкова стадія: учасники медіації обирають одну або дві картки, які визначають їхні почуття, а також почуття іншої сторони конфлікту.
- Учасникам у будь-який час дозволяється обирати картки для опису ситуації, яка обговорюється (посередник/медіатор вирішуватиме, коли найкраще можна це робити).
- Для конструктивного діалогу, спрямованого на позитивне вирішення конфлікту, запитайте учасників конфлікту: «Уявіть собі, що конфлікт вирішено, і всі пов'язані з ним питання вирішено. Якими будуть ваші почуття? Що допомогло б у досягненні позитивних почуттів?»



5. Семінари/тренінги:

- Розкладіть картки у центрі кола на початку заняття (наприклад, з метою проведення привітання, знайомства або ж для проведення рефлексії попереднього заняття, якщо воно було), а також ця ж технологія можлива у кожній ситуації, коли є корисним стислий огляд ставлення до інших або огляд почуттів учасників. Учасники обирають картку, що найбільше відповідає їх почуттям у даний момент (або ж щодо конкретного запитання ведучого), пояснюють, що вона означає для них, та повертають її у середину кола.
- Якщо є достатньо місця, розташуйте картки великого розміру в кімнаті (зручно для великих груп, рух від однієї картки до іншої полегшує ознайомлення з ними). Учасники можуть стояти поруч із картками й описувати, що ці картки означають для них. Якщо поруч із картою зупиняються декілька учасників, може бути дуже корисним коротке обговорення для спільного тлумачення картки.



6. Навчання соціальним навичкам:

- Кожен учасник обирає картку, яка виражає його почуття на цю хвилину; він робить коротке пояснення і повертає картку до кола.
- Розкладіть картки малюнком униз: витягніть картку, не показуючи групі, та опишіть монстрика, зображеного на ній, учасники мають здогадатися, про яке почуття йде мова. Наприкінці покажіть цю картку всім.
- Кожна з маленьких груп отримує декілька карток і описує, які почуття на них зображено.
- Після цього ознайомте всіх із результатами та обговоріть різні описи. (Картки зроблено таким чином, що можливі різні інтерпретації, наприклад, невдоволення, сором'язливість, подив тощо)
- **Мовленнєвий тренінг:** Підготуйте картки з текстовим описом почуттів (зразки є на нашому веб-сайті в розділі «Матеріали»). Учасники визначають, яким карткам із «Монстриків почуттів» відповідають текстові картки; це можна робити індивідуально або в групах.

7. **Останнє, але не менш важливе:** Використання карток є чудовим засобом для створення приязної та веселої атмосфери та для початку обговорення теми, присвяченої почуттям!



Як було розроблено ці картки

Я розробила ці картки для того, щоб працювати з учнями за темою «Почуття». У 1996 р. я запитала десятирічних учнів із початкової школи про те, які почутті вони знають, і вони змогли відповісти лише, що відчувають себе «класно» або «погано». Для заохочення цих дітей до більш докладної розмови про почуття, я попросила мого сина Крістіана (тоді йому було 13 років) намалювати для мене «монстрика дискусії» з різними почуттями. Перший чорно-білий варіант карток уже дав змогу дітям називати різні почуття.



Мені ці картки дуже сподобалися, і я почала використовувати їх навіть у своїх заняттях із дорослими. Я розміщувала картки в середині кімнати перед початком теми «спілкування без насильства» або перед обговоренням почуттів у процесі тренінгів з медіації. Кумедні малюнки викликали усмішки та створювали приязну атмосферу, що сприяло подальшому обговоренню.

Я хочу висловити тут подяку Маршаллу Розенбергу, його визначення «Почуття є дітьми потреб» стало основою для проведення посередництва (медіації) та розв'язання конфліктів між різними людьми. Другим поштовхом для розвитку цих карток стала робота в галузі «спілкування без насильства».

Починаючи з 2008 р. ми підтримуємо веб-сайт із пропозиціями, повідомленнями про використання, додатковою інформацією та матеріалами для завантаження. Запрошуємо наших покупців надсилати свої відгуки та пропозиції, а також дуже дякуємо за вашу участь!

Ютта Гох-Корона і Крістіан Корона, Gefühlsmonster® GbR

www.gefuehlsmonster.com www.gefuehlsmonster.de