

Как были разработаны эти карточки

t

Я разработала эти карточки для того, чтобы работать с учениками по теме «Чувства». В 1996 г. я спросила десятилетних учеников из начальной школы о том, какие чувства они знают, и они смогли ответить лишь, что чувствуют себя «классно» или «плохо». Для поощрения этих детей к более подробному разговору о чувствах, я попросила моего сына Кристиана (тогда ему было 13 лет) нарисовать для меня «монстрика дискуссии» с разными чувствами. Первый черно-белый вариант карточек уже дал возможность детям назвать разные чувства.



Мне эти карточки очень понравились, и я начала использовать их даже в своих занятиях со взрослыми. Я размещала карточки в середине комнаты перед началом темы «общение без насилия» или перед обсуждением чувств в процессе тренингов по медиации в разрешении конфликтов.

Смешные рисунки вызвали улыбки и создавали дружелюбную атмосферу, которая оказывала содействие дальнейшему обсуждению. Я хочу выразить здесь благодарность Маршаллу Розенбергу, его определение «Чувства – это дети потребностей» стало основанием для проведения посредничества (медиации) и решения конфликтов между разными людьми. Вторым толчком для развития этих карточек стала работа, проводимая в области «общения без насилия».

Начиная с 2008 г. мы поддерживаем веб-сайт с предложениями, отчетами об использовании карточек, дополнительной информацией и материалами для загрузки. Мы приглашаем наших покупателей присылать свои отклики, предложения и просто комментарии, благодарим за ваше участие!

bestellen@gefuehlsmonster.eu
www.gefuehlsmonster.eu

© Ютта Гох-Корона и Кристиан Корона



Карточки «Монстрики чувств»



Как я себя чувствую именно в эту минуту?

Какие чувства я могу называть своими именами?

Когда я сталкиваюсь с чувствами других, с какими чувствами я могу совладать, а какие чувства являются сложными для меня?



«Чувства – это Дети Потребностей»

(Маршалл Розенберг)

Когда наши потребности удовлетворяются, у нас возникают приятные чувства, например, удовлетворения, веселости или чувство счастья. Когда потребности остаются неудовлетворенными, мы чувствуем себя плохо, неудовлетворенно и неловко.

Если мы не можем удовлетворить свои потребности в том, чтобы нас понимали и ценили, или же ощущаем опасность, тогда возникают такие чувства как раздраженность, гнев и отчаяние.

Идеи для использования карточек:

1. Работа над собой:

- Перед важным разговором или перед принятием важного решения пересмотрите карточки «Монстрики чувств»:
- На протяжении нескольких минут попробуйте подготовиться к самой ситуации, потом пересмотрите карточки, не уделяя отдельного внимания каким-то из них.
- На следующем этапе подумайте, какая карточка привлекает ваше наибольшее внимание?
- Какое отношение имеет эта карточка к ситуации?
- Что означает эта карточка относительно ваших потребностей? Какая карточка могла бы помочь вам в этой ситуации?
- Расположите карточку, которая может помочь вам в этой ситуации, на заметном месте в своей повседневной среде.



2. Консультирование:

- Обратитесь к пункту «Работа над собой» и используйте ту же схему.
- Спросите, какая из карточек соответствует успешному решению ситуации.
- Какая поддержка необходима человеку для достижения успеха в ситуации?
- Используйте шкалу оценок: какое число от 1 до 10 будет отвечать успешному решению ситуации? Какие чувства связаны с такой оценкой (с конкретным выбранным числом)?

3. Тренинги по общению без насилия:

- Презентуйте все карточки в начале темы о чувствах.
- Проведите обсуждение о «положительных или отрицательных эмоциях», т.е. эмоциях, которые мы ощущаем, когда наши потребности удовлетворены, и чувствах, когда эти потребности не удовлетворяются.
- Сформируйте небольшие группы для обсуждения того, какие чувства мы считаем приемлемыми для других, и какие чувства мы считаем приемлемыми для себя. Обсудите основные чувства, такие как страх, счастье и т.п., а также чувства, которые выражают наше видение других и взаимодействия с ними, например: «Я чувствую себя одиноким, никому ненужным» и т.п. Работайте вместе над тем, чтобы идентифицировать чувства, которые определяют наше отношение к другим людям.
- «Чувства – это Дети Потребностей» (Маршалл Розенберг): Участники выбирают одну карточку для какой-то ситуации, в которой они ощущают гнев, раздражение или злость. После этого обсудите, в каких чувствах они действительно нуждаются в этой ситуации.



4. Посредничество (медиация в разрешении конфликтов):

- Начальная стадия: участники группы выбирают одну или две карточки, которые определяют их чувства, а также чувства другой стороны конфликта.
- Участникам в любое время разрешается выбирать карточки для описания ситуации, которая обсуждается (Посредник/медиатор будет решать, когда лучше всего можно это делать).
- Для конструктивного диалога, направленного на позитивное разрешение конфликта, спросите участников конфликта: «Представьте себе, что конфликт решен, и все связанные с ним вопросы решены. Какими будут ваши чувства? Что может помочь в достижении позитивных чувств?»



5. Семинары/тренинги:

- Разложите карточки в центре круга в начале занятия (например, с целью приветствия, знакомства или же для проведения рефлексии предыдущего занятия, если оно было), также такая же технология возможна в каждой ситуации, когда полезен краткий обзор отношения к другим или обзор собственных чувств участников. Участники выбирают карточку, которая больше всего отвечает их ощущениям в данный момент (или касательно какого-то конкретного вопроса ведущего), объясняют, что она означает для них, и возвращают ее в середину круга.
- Если места достаточно, расположите карточки большего размера в комнате (удобно для больших групп, движение от одной карточки к другой облегчает ознакомление с ними). Участники могут стоять рядом с карточками и описывать, что эти карточки означают для них. Если рядом с карточкой останавливаются несколько участников, может быть очень полезным кратковременное обсуждение для общего

6. Обучение социальным навыкам

- Каждый участник выбирает карточку, которая выражает его чувство на данную минуту; он делает короткое пояснение и возвращает карточку в круг.
- Разложите карточки рисунком вниз: вытяните карточку, не показывая группе, и опишите монстрика, изображенного на ней, участники должны угадать, о каком чувстве идет речь. В конце покажите эту карточку всем.
- Каждая из малых групп получает по несколько карточек и описывает, какие чувства на них изображены.
- После этого ознакомьте всех с результатами и обсудите разные описания, сделанные группами (карточки сделаны таким образом, что возможны разные интерпретации, например, недовольство, стыдливость, удивление и т.п.)

- Речевой тренинг: Подготовьте карточки с текстовым описанием чувств (образцы есть на нашем веб-сайте в разделе «Материалы»). Участники определяют, каким карточкам из «Монстриков чувств» отвечают эти текстовые карточки; это можно делать индивидуально или в группах.

7. Последнее, но не наименее важное

- Использование карточек является замечательным средством для создания дружелюбной и веселой атмосферы, а также для начала обсуждения темы, посвященной чувствам!

