

Powstanie kart:

Stworzyliśmy te karty, aby pomogły nam w pracy na temat „uczuć” z uczennicami i uczniami. W 1996 r. pytałam się klasy, z którą akurat pracowałam nad projektem związanym ze zróżnicowanym nauczaniem według płci o ich uczucia. Otrzymałam jedyne odpowiedzi „fajnie” i „niefajnie”. Żeby dać uczniom więcej pomysłów do omówienia kompleksowych uczuć, poprosiłam swojego syna, żeby nadał potworkowi komiksowemu, którego narysował dla mnie, gdy miał 13 lat, różne stany uczuciowe. Za pomocą tej „pierwszej, czarno-białej edycji” kart „Gefuehlsmonster” dzieci natychmiast były w stanie nazwać znacznie bardziej zróżnicowane uczucia. Ponieważ te karty tak bardzo mi się spodobały, używałam ich też w moich kursach dokształcających. Wykładałam je na środku stołu nim zaczynałam rozmowę na tematy takie jak Komunikacja bez przemocy czy Obchodzenie się z uczuciami w mediacji. Atmosfera, która powstawała przez to, że wszyscy najpierw oglądali karty i się śmiali z przedstawionych na nich obrazków, była niezwykle pomocna w następujących potem rozmowach.



W tym miejscu muszę wzrzić swoją pełną szacunku wdzięczność Marshallowi Rosenbergowi, którego koncept „Uczucia są dziećmi potrzeb” był dla mnie istotną podstawą dla mediacji oraz obchodzenia się z różnicami w ogóle. Praca z pokojowym porozumiewaniem się była drugim czynnikiem, który przyczynił się do stworzenia tych kart uczuć!

Od 2008 r. mamy stronę internetową z pomysłami, wyminą doświadczeń, wiedzą ogólną oraz materiałami do pracy do ściągnięcia ze strony. Życzymy sobie aktywnego udziału naszych klientów poprzez komentarze, dzielenie się własnymi doświadczeniami oraz nowymi pomysłami!

Karty można zamówić pod adresem

bestellen@gefuehlsmonster.eu
www.gefuehlsmonster.eu

© Jutta Höch-Corona i Christian Corona



Karty „Gefuehlsmonster®” (potworki uczuciowe)



Jak się akurat czuję?

Które z moich uczuć jestem w stanie nazwać?

Z jakimi uczuciami u innych osób czuję się swobodnie, jakie wywołują u mnie poczucie dyskomfortu ?



„Uczucia są dziećmi potrzeb“

(Marshall Rosenberg)

Gdz nasze potrzeby są zaspokajane, odczuwamy przyjemne emocje, sięgające od zadowolenia do radości czy szczęścia.

Gdy nasze potrzeby nie są zaspokajane, czujemy się źle, niezadowoleni, zirytowani.

Jeśli nam się następnie nie uda zaspokoić naszych potrzeb, jak np. zrozumienia, szacunku czy bezpieczeństwa, powoduje to uczucia takie jak wściekłość, gniew i rozpacz.

Pomysły używania kart:

1. Praca z samym sobą:

- Przed każdą ważną rozmową czy decyzją przeprowadzić test Gefühlsmonster®
- Najpierw należy się przez kilka minut nastawić psychicznie na daną sytuację, a potem bez nadmiernej koncentracji (zbytniego skupienia wzroku) patrzeć na karty.
- Która z kart przyciąga wzrok?
- Co oznacza w Twojej sytuacji?
- Co następnie potrzebujesz? Która z kart mogłaby Ci pomóc?
- Tą kartę proszę umieścić w dobrze widocznym miejscu w Twojej pracy, tak aby mogła dodawać Ci wsparcia przez cały dzień.

2. Coaching:

- Patrz: „Praca z samym sobą”, wg instrukcji.
- Pytanie, jakie by było uczucie, gdyby sytuacja przebiegła według życzenia.
- Jakiego wsparcia potrzebuje dana osoba, aby to osiągnąć?
- Pytania skalarne: jaka liczba między 1 a 10 odpowiada znalezionemu rozwiązaniu? Jakie uczucie do tego pasuje?



3. Porozumienie bez przemocy:

- Przed rozpoczęciem rozmowy na temat uczuć rozłożyć karty.
- Rozmowa o „pozytywnych i negatywnych uczuciach” tzn. o uczuciach, które odczuwamy, gdy nasze potrzeby są zaspokajane, oraz takich, jakie odczuwamy, gdy nasze potrzeby nie są zaspokajane.
- Utworzyć małe grupy żeby przedyskutować poglądy na temat tego, jakie uczucia uważamy u siebie i u innych do zaakceptowania.
- Rozmowa o tym, które z naszych uczuć uważamy za uczucia podstawowe jak strach, radość itp. oraz jakie uczucia opisują nasz stosunek do rozmówcy, jak np. „Czuję się oszukana/y, osamotniona/y itp.”. Wspólne poszukiwanie uczuć, które się mogą kryć za tym drugim rodzajem „uczuć”.
- „Uczucia są dziećmi potrzeb” (wg Marshalla Rosenberga): Wybrać jedną kartę odpowiadającą sytuacji, w której ktoś się złościł, był zdenerwowany czy się gniewał i porozmawiać o tym, co ona/on w gruncie rzeczy w tej sytuacji potrzebował (potrzeba).



4. Mediacja:

- Faza początkowa: Przed rozmową mediacyjną wybrać jedną lub dwie karty odpowiadające własnym uczuciom, i tak samo dla partnera, z którym się jest w konflikcie.
- Pozwolić na wybieranie kart w każdej chwili w ramach poruszanych tematów (mediator/ka musi zdecydować o odpowiednich momentach na to, biorąc pod uwagę zaistniałą sytuację).
- Pytanie: Proszę sobie wyobrazić, że uda się znaleźć rozwiązanie dla Waszej sytuacji, która odpowiada obu stronom. Jak byście się wtedy czuli?



5. Seminaria

- Na rozpoczęcie oraz gdy krótki przegląd nastrojów jest pożądanym rozłożyć karty pośrodku utworzonego przez uczestników koła. Następnie uczestnicy wybierają jedną kartę i mówią, co ona dla nich oznacza, po czym ją odkładają z powrotem.
- Jeśli się dysponuje wystarczającą ilością miejsca (co jest bardzo dobre zwłaszcza w przypadku bardzo dużych grup oraz po to, żeby się poprzez poruszanie po pomieszczeniu oswoić z kartami), rozłożyć karty rozmiaru A4 w całym pomieszczeniu. Następnie uczestnicy muszą stanąć obok wybranej karty i powiedzieć, co ona dla nich oznacza. Jeśli kilka osób wybierze tę samą kartę – nawiązać krótką rozmowę o możliwych wspólnych znaczeniach tej karty dla tych osób.

6. Nauczanie socjalne

- Każdy uczestnik/uczestniczka wybiera jedną kartę oddającą co w tym momencie czuje, komentuje to uczucie i odkłada kartę.
- Rozłożyć zakryte karty: następnie wyciągnąć jedną, i za pomocą mimiki i gestów przedstawić uczucie z karty tak, aby inni uczestnicy mogli je odgadnąć. Na zakończenie odkryć kartę.
- Jeśli się przeprowadza zajęcia z uczestnikami podzielonymi na kilka mniejszych grup, każda grupa otrzymuje komplet kart, po czym decyduje o tym, które z uczuć przedstawić.
- Następnie przedstawienie i podsumowanie wyników oraz dyskusja o zróżnicowanych odpowiedziach. (Karty zostały tak zaprojektowane, aby dawały możliwość do interpretacji, jak np. złość czy przekora, nieśmiałość czy zaskoczenie itp.)
- Kształcenie językowe: Przygotować karteczki z nastrojami (wzór do kopiowania dostępny w „materiałach do pracy” na stronie internetowej) w pojedynkę albo w małych grupach przyporządkować je do poszczególnych potworków uczuciowych.

7. I na zakończenie

- Karty wspianiale się nadają do tego, aby stworzyć miłą, wesołą atmosferę oraz zachęcić do rozmowy!

