

KRYTYK – CZĘŚĆ 1

Zakres kompetencji

Radzenie sobie ze stresem – rozpoznawanie krytyka wewnętrznego

Wprowadzenie / rozgrzewka

40 min

- 1 Dzielimy grupę na czwórki – najlepiej przez losowanie.
- 2 Każda czwórka otrzymuje dwie skrócone wersje znanych bajek (Kopciuszek, Jaś i Małgosia, Śpiąca Królewna, etc.). Grupa może uzgodnić sama nad jaką bajką chce pracować.
- 3 Grupa dzieli się na dwa obozy po dwie osoby i przydziela jednej z grup rolę „skrajnie pozytywnej” a drugiej „skrajnie negatywnej”.
- 4 Zadaniem grupy „skrajnie pozytywnej” jest zachwycić się każdym elementem bajki, nawet negatywnymi postaciami, a grupy „skrajnie negatywnej” skrytykowanie każdego elementu.
- 5 W praktyce oznacza to czytanie fragmentu bajki i krótka przerwa na wyrażenie swoich opinii. Potem kolejny fragment itd.
- 6 Poza zakończeniu historii grupy zamieniają się rolami – pozywni stają się negatywni i odwrotnie i powtarzamy proces z drugą historią.

Rozwinięcie / teoria

10 min

Po zakończeniu ćwiczenia krótka rozmowa na temat refleksji z ćwiczenia. Następnie należy wprowadzić temat krytyka wewnętrznego. Jest to autonomiczna postać działająca w nas i prowadząca ciągłą krytykę naszych działań. „zachowałeś się jak idiota”, „wyglądasz strasznie”, „jesteś bezradziejny”, „Ci ludzie cię naprawdę nie lubią” – to tylko jedne z ogromnej masy komentarzy jakie możemy usłyszeć. Osoby, których krytyk wewnętrzny jest niezwykle silny albo wręcz przejmuje kontrolę doświadczają różnego rodzaju fobii. Niezwykle ważne jest uświadomienie grupie, że:

- 1 Krytyk to jak grupa „skrajnie negatywna” a większość jego opinii nie jest nasza, ale przyswojona, z otoczenia, wychowania, zasad społecznych.
- 2 Krytyk jest postacią autonomiczną i musimy nauczyć się go takowym postrzegać.

Po tym wprowadzeniu pytamy grupę czy potrafią znaleźć w sobie takiego krytyka, czy i kiedy im najbardziej przeszkadza, czy mają jakieś sposoby, żeby sobie z nim radzić.

Ćwiczenie

30 min

- 1 Grupę dzielimy na dwójki (można wykorzystać wcześniejszy podział) i prosimy, aby każdy przypomniał sobie konkretną historię, w której doświadczał krytyka. Należy sobie przypomnieć, co taki krytyk mówił, jak to mówił (jakim tonem, barwą, tempem, energią).
- 2 Kolejnym krokiem jest wyobrażenie sobie i narysowanie swojego krytyka – może to być cała postać, albo tylko twarz – i nadanie mu żartobliwego imienia.
- 3 Osoby w parach pokazują sobie swoje rysunki, opowiadają o swoim krytyku i wyjaśniają imię.

Zakończenie

10 min

Kilka minut na refleksję z ćwiczenia. Pytamy, czy świadomość, że krytyk jest odrębną postacią coś w nas zmienia. Po raz kolejny podkreślamy fakt, że jego argumentacja nie jest do końca ani nasza, ani uzasadniona. Zachęcamy grupę, aby próbowała w ciągu kolejnych kilku dni zobaczyć działanie swojego krytyka w życiu codziennym a może nawet zwrócić się do niego „po imieniu”.

Potrzebne materiały

Skrócone wersje znanych bajek, papier i materiały do rysowania.

Kopciuszek

Był sobie wdowiec, człowiek dobry i łagodny. Mieszkał z córką, dziewczyną śliczną i pracowitą, i dobrze im ze sobą było. Pewnego dnia wdowiec za namową sąsiadek ożenił się z wdową. A wdowa miała dwie córki. Obydwie były leniwe i myślały tylko o swoich wygodach. Zaraz po weselu wdowa zaczęła rzędzić się w domu wdowca i przyuczać jego córkę do domowych prac. Dziewczyna od rana do wieczora pracowała ponad swoje siły, gdy tymczasem córki wdowy wysypiały się, stroiły i cały dzień zabawiały się rozmowami o różnych drobnostkach. Wyzyskiwały przyrodną siostrę jak tylko mogły, a ona, zmęczona całodzienną pracą, siadała przy domowym kominie. Popiół pobrudził jej twarz i siostry wymyśliły jej przezwisko. Nazwały ją Kopciuszką. Niedaleko, na wzgórzu, stał pałac i pewnego dnia rozeszła się pogłoska, że król zaprosił wszystkie panny z okolicy na wielki bal, aby syn królewski mógł sobie spośród nich wybrać żonę. Gdy dowiedziały się o tym siostry, natychmiast zaczęły przygotowywać się na bal, a ponieważ Kopciuszek potrafił uszyć piękną sukienkę, znowu miał nową pracę. Musiał uszyć dla sióstr eleganckie suknie, a potem zrobić im piękne fryzury. Wzdychał przy tym, bo też miał ochotę iść na bal, ale nikt nawet nie pomyślał o tym, żeby go tam zabrać. Macocha z córkami i ojciec wsiedli do karocy i pojechali, a Kopciuszek jak zwykle usiadł przy domowym kominie. Nawet nie zapalił światła, bo był smutny. Nagle ktoś zapukał w okno. Była to wróżka, matka chrzestna Kopciuszka. Pociężyła zmartwioną dziewczynę. Obiecała, że wyśle ją na bal. Wróżka poprosiła, żeby Kopciuszek przyniósł z warzywnika dynię i zamieniła ją w piękną karetę, myszki, które złapały się w pułapkę, stały się zwinnymi rumakami, a szczur został zamieniony w woźnicę. Stara sukienka za dotknięciem czarodziejskiej różdżki stała się piękną balową suknią. Kopciuszek był gotowy na bal. Zanim jednak dziewczyna odjechała, wróżka ostrzegła ją. Czar będzie trwał tylko do północy, potem karetę stanie się dynią, konie – myszkami, woźnica – szczurem, a piękna sukienka – starym łachmanem. Zatem, zanim wybije dwunasta, Kopciuszek musi wrócić z balu. Gdy Kopciuszek pojawił się na balu, od razu zwrócił uwagę królewicza. Młodzieniec, zachwycony jej urodą, nie odstępował dziewczyny na krok. Cały czas tańczył tylko z nią, zabawiał miłą rozmową, częstował smakołykami. Kiedy jednak zbliżała się dwunasta, Kopciuszek wymknął się z balu i wrócił do domu. Następnego dnia siostry i macocha nie mówiły o niczym innym, tylko o tym, że na balu pojawiła się tajemnicza nieznajoma i królewicz tańczył jedynie z nią. Wymknęła się jednak tak szybko, że królewicz nie zdążył się z nią pożegnać, nie dowiedział się nawet, jak piękna dziewczyna ma na imię.

Dlatego też tego wieczoru również miał się odbyć bal w pałacu, królewicz wierzył, że piękna nieznajoma znów przybędzie. I znowu siostry i macocha wystroiły się i pojechały na bal, a potem pojawiła się wróżka i wyprawiła swoją chrześnicę na bal. Kopciuszkowi czas na balu płynął tak przyjemnie i szybko, że kiedy zegar zaczął bić godzinę dwunastą, myślała, że to jedenasta. Przy dwunastym uderzeniu zauważyła swoją pomyłkę, zerwała się i uciekła z pałacu. Na schodach w pośpiechu zgubiła pantofelek. Była już najwyższa pora, żeby opuścić bal, jej piękna balowa sukienka zamieniła się z powrotem w starą i zniszczoną. Królewicz znalazł pantofelek i następnego dnia wysłał zaufanych służących, aby przymierzali pantofelek wszystkim pannom w okolicy. Ta miała zostać jego żoną, na której stopę będzie pasował pantofelek. Słudzy przyszedli również do domu, w którym mieszkał Kopciuszek. Oczywiście, najpierw siostry wyciągnęły stopy do przymiarki, ale na żadną z nich pantofel nie pasował. Słudzy poprosili, żeby również Kopciuszek przymierzył bucik. Wszyscy się zdziwili, gdy okazało się, że na nią pasuje jak ulał. Zdziwienie było jeszcze większe, gdy Kopciuszek wyjął drugi bucik do pary i założył na nogę. Siostry i macocha przeprosiły Kopciuszka za złe traktowanie i dziewczyna im wybaczyła. A potem Kopciuszek i królewicz zamieszkali razem w pałacu i żyli długo i szczęśliwie.

Jaś i Małgosia

Jaś i Małgosia to dwoje dzieci drwala, które wraz z ojcem mieszkały w chatce na skraju lasu. Ich ojciec był wdowcem, który ożenił się powtórnie po śmierci żony. Nowa macocha nienawidziła jego dzieci. Pewnego dnia w kraju nastał wielki głód. Macocha zaczęła wówczas usilnie namawiać męża, by porzucił dzieci w lesie, gdyż inaczej wszystkich czeka śmierć głodowa. Drwal początkowo odmawiał, ale w końcu uległ namowom żony. Zgodnie z jej planem mieli wszyscy razem udać się po chrust do lasu, a kiedy zacznie się ściemniać drwal i macocha mieli szybko skryć się i zostawić dzieci. Jednak Jaś i Małgosia podsłuchali plan macochy. Jaś przed wyjściem z domu zebrał kamyczki, które rzucał na ziemię co parę kroków. Dzięki tej metodzie udało im się następnego dnia odnaleźć drogę do domu. Ojciec-drwal ucieszył się, że widzi dzieci z powrotem, jednak macocha postanowiła ponowić próbę pozbycia się ich. Tym razem dzień wcześniej zamknęła dom, by Jaś nie mógł nazbierać kamyczków. Jaś użył więc, tym razem, okruszków. Kiedy jednak znów zostali pozostawieni w lesie okazało się, że okruszki, które rzucał co kilka kroków, zostały zjedzone przez leśne ptaki. Dzieci nie były w stanie znaleźć drogi powrotnej. Jaś jednak pocieszał Małgosię, że na pewno uda im się wrócić do domu. Dzieci błądziły w lesie przez trzy dni. Na trzeci dzień, idąc za głosem ptaka, który ładnie śpiewał, ujrzały w lesie dom. Okazało się, że dom zbudowany jest z chleba, dach ma z ciastek, a okna z cukru. Zaczęły go jeść, ponieważ były głodne. Wtedy z domku wyszła stara kobieta, która uprzejmie zaprosiła dzieci do środka. Kiedy dzieci weszły, okazało się, że miła staruszka jest czarownicą, która zwabia ludzi do swojego domu, a potem ich pożera. Jaś został zamknięty w komórce, a Małgosia zmuszona do usługiwania czarownicy. Każdego dnia Jasiowi podawane były najlepsze posiłki, gdyż czarownica chciała go podtuczyć przed zjedzeniem. Co jakiś czas kiepsko widząca czarownica kazała mu wystawić palec, by móc ocenić, czy jest już dość gruby. Jaś, by opóźnić swoją śmierć, wystawiał znalezione kostkę, którą czarownica brała za jego palec. Po trzech tygodniach czarownica, zniercierpliwiona czekaniem, zdecydowała się zjeść go tak czy inaczej. Małgosia była przerażona i zaczęła modlić się do Boga o ratunek dla brata. Następnego dnia czarownica przygotowała piec i kazała Małgosi sprawdzić, czy jest już dobrze nagrany. Tak naprawdę chciała ją też upiec i zjeść. Małgosia odpowiedziała, że nie umie tego robić. Czarownica, by jej pokazać, jak to się robi, wsadziła głowę do pieca. Wówczas sprytna Małgosia wepchnęła ją do środka i zatrzasnęła drzwi. W ten sposób czarownica spaliła się żywcem we własnym piecu. Po śmierci czarownicy dzieci przeszukały jej dom i znalazły dużo biżuterii i innych cennych rzeczy. Zabrały tyle, ile zdołały unieść i ruszyły do domu. Po drodze Jaś i Małgosia spotkali gadającą kaczkę, która pomogła im przepłynąć przez rzekę. Po długich poszukiwaniach dzieci znalazły drogę do domu. Okazało się, że ich macocha już nie żyje, a ojciec, od czasu kiedy porzucił je w lesie, nie zaznał chwili spokoju dręczony wyrzutami sumienia. Kiedy więc zobaczył wracające dzieci, bardzo się ucieszył. Odtąd wszyscy żyli długo i szczęśliwie.

Śpiąca królewna

W pewnym królestwie urodziła się długo wyczekiwana córka. Chrzcziny były uroczyste. Król zaprosił, jako matki chrzestne, siedem wróżek (u braci Grimm jest ich dwanaście). Pod koniec uroczystości wróżki obdarowały królewnę licznymi cennymi darami, takimi jak uroda, mądrość, poczucie humoru itd. W trakcie przyjęcia nieoczekiwanie zjawiała się ósma wróżka, która przez zapomnienie, nie została zaproszona i była bardzo zła z tego powodu. Wprawdzie król, królowa, a także pozostałe wróżki próbowały ją udobruchać, jednak przez całe przyjęcie wróżka była wyraźnie wściekła. Kiedy przyszła jej kolej na wręczanie darów – oświadczyła, że dary innych wróżek będą królewnie służyć tylko szesnastu lat, gdyż w dniu szesnastych urodzin królewna ukłuje się wrzecionem i umrze. Wypowiedziawszy tę klątwę odeszła, z mściwym śmiechem. Jedna z pozostałych wróżek, oświadczyła królowi, że choć nie może cofnąć klątwy swojej siostry, może ją nieco złagodzić. Królewna nie umrze, ale zaśnie na sto lat. Po tym okresie obudzi ją ze snu piękny książę. Wkrótce potem wróżki odeszły. Król, chcąc zapobiec spełnieniu się klątwy, wydał rozkaz, by nikt w królestwie nie ważył się posiadać wrzeciona. Za złamanie tego zakazu groziła kara śmierci. Poddani, bojąc się kary, posłusznie wypełnili rozkazy króla i pozbyli się wrzecion. Tymczasem królewna urosła. Król, bojąc się o jej bezpieczeństwo, oddał ją pod opiekę lojalnej ochmistrzyni, która miała nie spuszczać jej z oka. Pewnego dnia opiekunka jednak ucięła sobie drzemkę, a królewna bawiła się biegając po komnatach. Pewnej chwili stanęła przed komnatą, w której nigdy jeszcze nie była. Weszła do środka i spotkała tam staruszkę, która przędła na kołowrotku z użyciem wrzeciona. Staruszka rzadko opuszczała komnatę, więc nie знаła rozkazu króla dotyczącego wrzecion. Zaciekawiona królewna, podeszła bliżej, gdyż nigdy nie widziała takiej maszyny i przędzenia. Postanowiła sama spróbować tkać, ale chwyciła wrzeciona tak niezdarnie, że ukłuła się w palec i padła nieprzytomna na ziemię. Choć staruszka wezwała natychmiast pomoc, królewna się nie ocknęła. Wkrótce potem przybyła dobra wróżka. Na wieść o tym, że klątwa się ziściła, kazała położyć królewnę w łóżku. Potem uśpiła wszystkich w zamku, by mogli wraz z królewną obudzić się po stu latach. Wokół pogrążonego we śnie zamku szybko wyrosła gęstwina krzewów i drzew, tak że nikt nie mógł przejść. Minęło sto lat. W pobliżu zajechał na swoim koniu książę. Słyszał on opowieści o uśpionej księżniczce. Postanowił ją uratować. Przedarł się przez zarośla i dostał do zamku, gdzie wszyscy spali. Wkrótce dotarł do łóżka, gdzie spała królewna. Wydawała mu się tak piękna, że nie mógł się powstrzymać przed pocałowaniem jej. Kiedy to zrobił królewna obudziła się. Podziękowała mu za zdjęcie klątwy. Wraz z nią obudzili się wszyscy na zamku. Książę natychmiast się oświadczył. Odbyła się huczna uczta połączona z zaręczynami.

Kot w butach

Stary młynarz przed śmiercią dzieli swój majątek między trzech synów. Najmłodszy dostaje tylko kota. Dziwi się gdy spostrzeży, że kot przemawia ludzkim głosem i obiecuje, że jeśli jego życie zostanie oszczędzone, pomoże młodzieńcowi się wzbogacić. W zamian prosi o buty oraz worek. Młynarczyk jest zdziwiony i pełen niedowierzania, ale przystaje na propozycję. Kot w Butach udaje się na polowanie. Do worka łapie króliki i przepiórki, które zabiera na dwór królewski i ofiarowuje je władcy jako podarunek od swego pana. Przedstawia go jednak nie jako ubogiego chłopaka, lecz Markiza de Karabasza. Król przyjmuje podarek z radością. Wkrótce potem Kot dowiaduje się, że król i jego piękna córka będą podróżować karetą wzdłuż rzeki. Kot namawia niczego nieświadomego młynarczyka, by w tym czasie ten wziął kąpiel w rzece. Kiedy królewski orszak zbliża się, Kot ukradkiem chowa odzież młynarczyka, po czym biegnie błagać o pomoc króla: jego pan, „Markiz”, topi się w rzece. Młynarczyk zostaje „wyratowany”, a brak jego ubrania Kot tłumaczy „kradzieżą” rabusiów. Młynarczyk, odziany w piękne stroje, odjeżdża królewskim powozem. Kot w Butach wyprzedza monarszy orszak i dociera na ziemie rządzone przez potężnego i okrutnego ogra (lub olbrzyma – ten szczegół zależy od wersji baśni). Zwierzę obiecuje napotkanym wieśniakom pracującym na polach góry złota, jeśli ci będą odpowiadać, że pola należą do Markiza de Karabasza. Kiedy król i jego świta mijają ziemie, pyta każdego chłopca, do kogo należy ta kraina. Za każdym razem wieśniacy odpowiadają, że do Markiza. Król jest pod wielkim wrażeniem potęgi „Markiza”. Tymczasem Kot w Butach dociera do zamku ogra. Kłamstwami i pochlebstwami namawia go, by ten popisował się przed nim swoimi magicznymi zdolnościami. Gdy w pewnym momencie ogr zamienia się w mysz, Kot rzuca się na niego i zjada. Gdy orszak dociera do zamku, Kot wita króla w imieniu swojego pana. Król wydaje swoją córkę za młynarczyka.

KRYTYK – CZĘŚĆ 2

Zakres kompetencji

Radzenie sobie ze stresem – rozpoznawanie reakcji na krytyka wewnętrznego

Wprowadzenie / rozgrzewka

Przypominamy grupie ogólne informacje o krytyku wewnętrznym (patrz Krytyk wewnętrzny – część 1). Można zapytać jak przebiegało tropienie krytyka w swojej codzienności.

20 min

- 1 Pierwsza część ćwiczenia to klasyczne lustro. Dzielimy grupę na dwójki. Osoby stają naprzeciwko siebie i na początku decydują, kto jest odbiciem i musi kopiować osobę naprzeciwko. PO kilku minutach zmiana.
- 2 Teraz podstawowe zasady pozostają takie same ale lustro staje się krzywym lustrem czyli zaczyna wykrzywiać rzeczywistość czyli w odbiciu rzeczy stają się na przykład większe, mniejsze, ładniejsze, brzydsze, etc.

Rozwinięcie / teoria

5 min

Refleksje z ćwiczenia.

Przypominamy, że krytyk jest odrębną postacią i że jego argumentacja nie jest ani prawdziwa do końca ani nasza. A ponieważ jest odrębną postacią kolejna część naszej pracy polega na rozpoznawaniu naszej reakcji na krytyka, kiedy się pojawia.

Ćwiczenie

Ćwiczenie poniżej najlepiej wydrukować i mieć przygotowane kopie dla każdego. Prowadzący robi ćwiczenie z parą ochotników na środku najpierw a potem pozostali już samodzielnie w parach (losowo dobranych). Prowadzący monitoruje i służy pomocą

- 1 Przypomnij sobie sytuację, w której byłeś/byłaś z siebie niezadowolony, miałaś/miałeś do siebie pretensję, nie lubiłaś/lubiłeś się za coś co zrobiłaś/zrobiłeś lub jaka/jaki jesteś. Jakie myśli pojawiły się w twojej głowie? Konkretnie zarzuty dotyczące spraw lub zachowania, które można zmienić? Czy może ogólne sformułowania typu: jestem głupia i do niczego...? Sprawdź, w jakiej postaci pojawił się Twój Krytyk: wewnętrzny głos /jaki?, czyj?/, nastrój, emocja, ruch, symptom fizyczny? Wyobraź sobie jak wygląda Twój Krytyk Wewnętrzny, w jaki sposób siedzi, bądź stoi, jak się porusza, wykonaj charakterystyczny dla niego gest. W jaki sposób Cię krytykuje? Naucz swojego partnera z dwójki zachowywać się w ten sposób /nawet w trochę przesadzony sposób.
- 2 Poproś partnera z dwójki, żeby odegrał dla ciebie twojego krytyka a ty go reżyseruj do momentu, aż poczujesz, że dobrze to robi.
- 3 Kiedy go nauczysz, niech partner to ciągle robi a ty skup się teraz na swojej reakcji na krytyka. Co czujesz? Złość, rozżalenie, słabość, bezradność? Wyraź do końca swoje emocje i zastanów się jaka postać jest z nimi związana. Narysuj tej postaci maskę i nadaj jej imię.

50 min

(10 minut
prezentacja,
po 20 minut
na osobę
w parze)

4

Teraz twój partner trzyma tę maskę przed swoją twarzą a ty stajesz się swoim wewnętrznym krytykiem. Co wydaje ci się najtrudniejszego w tej postaci? Poczuj jej energię i również narysuj maskę i nadaj jej imię.

5

Twój partner zakłada najpierw maskę krytyka a ty a Ty postaraj się powiedzieć co ważnego wnosi do Twojego życia i w jaki sposób zamierzasz to wykorzystać. To samo z maską reakcji.

Zakończenie

Refleksje z ćwiczenia. Pytamy jak te postacie mogą nam pomóc na co dzień, jaką mądrość wnoszą i czego się o sobie dowiedzieliśmy.

15 min

Potrzebne materiały

Kopie instrukcji ćwiczenia dla każdego, papier i materiały do rysowania.

INSTRUKCJA ĆWICZENIA – KRYTYK CZĘŚĆ 2

1

Przypomnij sobie sytuację, w której byłeś/byłaś z siebie niezadowolony, miałaś/miałeś do siebie pretensję, nie lubiłaś/lubiłeś się za coś co zrobiłaś/zrobiłeś lub jaka/jaki jesteś. Jakie myśli pojawiały się w twojej głowie? Konkretnie zarzuty dotyczące spraw lub zachowania, które można zmienić? Czy może ogólne sformułowania typu: jestem głupia i do niczego...? Sprawdź, w jakiej postaci pojawił się Twój Krytyk: wewnętrzny głos /jaki?, czyj?/, nastrój, emocja, ruch, symptom fizyczny? Wyobraź sobie jak wygląda Twój Krytyk Wewnętrzny, w jaki sposób siedzi, bądź stoi, jak się porusza, wykonaj charakterystyczny dla niego gest. W jaki sposób Cię krytykuje? Naucz swojego partnera z dwójki zachowywać się w ten sposób/nawet w trochę przesadzony sposób.

2

Poproś partnera z dwójki, żeby odegrał dla ciebie twojego krytyka a ty go reżyseruj do momentu, aż poczujesz, że dobrze to robi.

3

Kiedy go nauczysz, niech partner to ciągle robi a ty skup się teraz na swojej reakcji na krytyka. Co czujesz? Złość, rozżalenie, słabość, bezradność? Wyraż do końca swoje emocje i zastanów się jaka postać jest z nimi związana. Narysuj tej postaci maskę i nadaj jej imię

4

Teraz twój partner trzyma tę maskę przed swoją twarzą a ty stajesz się swoim wewnętrznym krytykiem. Co wydaje ci się najtrudniejszego w tej postaci? Poczuj jej energię i również narysuj maskę i nadaj jej imię.

5

Twój partner zakłada najpierw maskę krytyka a ty a Ty postaraj się powiedzieć co ważnego wnosi do Twojego życia i w jaki sposób zamierzasz to wykorzystać. To samo z maską reakcji.

KRYTYK – CZĘŚĆ 3

Zakres kompetencji

Radzenie sobie ze stresem – pokonywanie krytyka wewnętrznego

Wprowadzenie / rozgrzewka

10 min

1 Wszyscy ustawiają się w kółko lub linię i pierwsza osoba wykonuje bardzo niewielki ruch i może też wydać delikatny dźwięk. Każda kolejna osoba powtarza to działanie ale trochę jej wzmacniając aż do ostatniej, która powinna wykonać ekstremalną wersję oryginalnego ruchu i dźwięku. Ważne, aby kolejne osoby wykonywały oryginalny ruch/dźwięk a nie robiły czegoś nowego i żeby kolejne etapy przebiegały gładko, bez dużych skoków.

2 Zmiana kolejności osób i inna osoba zaczyna.

Rozwinięcie / teoria

5 min

Przypominamy grupie ogólne informacje o krytyku wewnętrznym (patrz Krytyk wewnętrzny – część 1).

Ćwiczenie

Ćwiczenie poniżej najlepiej wydrukować i mieć przygotowane kopie dla każdego. Dzielimy grupę losowo na pary. Prowadzący najpierw robi ćwiczenie na własnym przykładzie a potem pozostali. Pierwsza część jest pracą indywidualną a w drugiej pracuje się z partnerem.

1 Przeanalizuj sposoby w jaki przejawia się w Twoim życiu krytyk wewnętrzny i spróbuj sobie go/ją wyobrazić. (przypomnij sobie poprzednie warsztaty)

2 Weź kartkę papieru i podziel ją na sześć równych części.

3 W pierwszym kwadraciku narysuj siebie.

4 W drugim postać krytyka wewnętrznego.

5 W trzecim kwadraciku narysuj swoje spotkanie z krytykiem wewnętrznym.

6 W kolejnych dwóch kwadracikach narysuj rozwiązanie konfliktu między sobą i krytykiem wewnętrznym – takie z którego Ty będziesz zadowolona/zadowolony.

7 W ostatnim kwadraciku narysuj siebie po zwycięskim spotkaniu z krytykiem. Nie myśl o tym zbyt długo, po prostu narysuj obrazek, który przyjdzie Ci do głowy jako kontynuacja całej historyjki.

8 Spójrz na całość i opowiedz o tym bajkę /rozwijając każdy rysunek/. Nie staraj się jej wymyślać pozwól żeby napisała się sama, daj się zaskoczyć.



60 min

(10 minut prezentacja ćwiczenia na środku, 30 minut praca indywidualna, 20 minut praca w parach)

Ostatnia część z partnerem:

- 9 Pokaż mu rysunek i przeczytaj napisaną bajkę. Wspólnie zastanówcie się czy i jak można wprowadzić rozwiązanie, które pojawiło się w historyjce do konkretnej, życiowej sytuacji.

Zakończenie

Refleksje z ćwiczenia. Pytamy czego się dowiedzieli o sobie, co ich zaskoczyło, czy coś mogą wnieść do codziennego życia.

15 min

Potrzebne materiały

Kopie instrukcji ćwiczenia dla każdego, papier i materiały do rysowania.

INSTRUKCJA ĆWICZENIA – KRYTYK CZĘŚĆ 3

- 1 Przeanalizuj sposoby w jaki przejawia się w Twoim życiu krytyk wewnętrzny i spróbuj sobie go/ją wyobrazić. (przypomnij sobie poprzednie warsztaty)
- 2 Weź kartkę papieru i podziel ją na sześć równych części.
- 3 W pierwszym kwadraciku narysuj siebie.
- 4 W drugim postać krytyka wewnętrznego.
- 5 W trzecim kwadraciku narysuj swoje spotkanie z krytykiem wewnętrznym.
- 6 W kolejnych dwóch kwadracikach narysuj rozwiązanie konfliktu między sobą i krytykiem wewnętrznym – takie z którego Ty będziesz zadowolona/zadowolony.
- 7 W ostatnim kwadraciku narysuj siebie po zwycięskim spotkaniu z krytykiem. Nie myśl o tym zbyt długo, po prostu narysuj obrazek, który przyjdzie Ci do głowy jako kontynuacja całej historyjki.
- 8 Spójrz na całość i opowiedz o tym bajkę /rozwijając każdy rysunek/. Nie staraj się jej wymyślać pozwól żeby napisała się sama, daj się zaskoczyć.
- 9 Ostatnia część z partnerem:
Pokaż mu rysunek i przeczytaj napisaną bajkę. Wspólnie zastanówcie się czy i jak można wprowadzić rozwiązanie, które pojawiło się w historyjce do konkretnej, życiowej sytuacji.

KRYTYK – CZĘŚĆ 4

Zakres kompetencji

Radzenie sobie ze stresem – praca z krytyką zewnętrzną

Wprowadzenie / rozgrzewka

25 min

Dzielimy grupę na 3-4 mniejsze grupy od 5 do 7 osób. Ich zadaniem będzie stworzenie portretu rodzinnego (5minut). Proponowane wersje to: rodzina księgowych, rodzina gwiazd POPu, rodzina węży (szczurów, kotów itp.), rodzina narzędzi ogrodowych, rodzina bardzo chudych osób (bardzo wysokich, niskich etc.). Zadanie polega na tym, aby można było powiedzieć kto jest kim w rodzinie, kto z kim się lubi a kto nie, kto jest czarną owcą rodziny itd. Grupy mają pięć minut a potem wychodzą na środek i ustawiają się do portretu. Należy doradzić osobom biorącym udział w ćwiczeniu, że sukces zależy w dużej mierze od tego jak poszczególne osoby w grupie obserwują nie tylko siebie, ale przede wszystkim innych. Po ustawieniu się rodziny możemy wykonać zdjęcie rodzinne na pamiątkę.

Rozwinięcie / teoria

15 min

Refleksje z ćwiczenia. Pytamy co pomagało i co przeszkadzało. Pytamy też innych, czy są w stanie powiedzieć coś więcej o tej rodzinie.

Ćwiczenie

Rozdajemy pierwszą część ćwiczenia czyli kwestionariusz osobistych wymogów krytykowania (poniżej). Dzielimy grupę na pary i jedna z osób w parze przeprowadza wywiad z drugą skrzętnie zapisując jej odpowiedzi. Ważne, aby dać na to czas i nie popędzać się ale naprawdę odpowiedzieć wyczerpująco. Potem zamiana.

Kiedy ktoś ma Ciebie skrytykować:

- 1 Czego powinien unikać, czego nie powinien robić?
- 2 Jaką postawę powinien mieć wobec Ciebie?
- 3 Na jakie Twoje reakcje powinien zwracać szczególną uwagę?
- 4 W jaki sposób powinien formułować swoje zarzuty?
- 5 Co jeszcze może Ci być potrzebne, żebyś mogła/mógł przyjąć krytykę?

W drugiej części ćwiczenia jedna z osób przypomina sobie o czyjejs krytyce, która ją dotknęła i opowiada o tym partnerowi. Partner posługując się wcześniej przygotowanymi wymogami dotyczącymi krytykowania, próbuje przekazać tą wiadomość zachowując zasady. Osoba krytykowana daje informację zwrotną czy czuje się dobrze czy trzeba coś zmienić. Potem zamiana ról.

30 min

(po 15 minut na osobę)

20 min

INSTRUKCJA ĆWICZENIA – KRYTYK CZĘŚĆ 4

Kiedy ktoś ma Ciebie skrytykować to:

- 1 Czego powinien unikać, czego nie powinien robić?
- 2 Jaką postawę powinien mieć wobec Ciebie?
- 3 Na jakie Twoje reakcje powinien zwracać szczególną uwagę?
- 4 W jaki sposób powinien formułować swoje zarzuty?
- 5 Co jeszcze może Ci być potrzebne, żebyś mogła/mógł przyjąć krytykę?

KRYTYK – CZĘŚĆ 5

Zakres kompetencji

Radzenie sobie ze stresem – praca z krytyką zewnętrzną

Wprowadzenie / rozgrzewka

20 min

Zadaniem jest poruszać się po pokoju i przywitać się z tak wieloma osobami jak to możliwe przez podanie ręki. W którymś momencie wprowadzamy zmianę do witania się na bardziej specyficznie. Możliwe style:

- Jak z dawno nie widzianym przyjacielem
- Jak z kimś komu się nie ufa
- Ex-mąż/żona
- Jak z kimś, kogo się nienawidzi
- Jak z kimś kto ci sprzedał beznadziejny używany samochód
- Jak z kimś komu śmierdzi z ust
- Jakbyś był kowbojem, żołnierzem, opiekunką do dziecka, miał ciasną bieliznę itp.

Rozwinięcie / teoria

15 min

Jednym z podstawowych rozwiązań na krytyka jest odbycie z nim dyskusji na temat jego zarzutów. Należy je rozłożyć na części pierwsze a potem próbować dyskutować i wykazywać ich niezasadność. Na przykład zdanie typu: „Jesteś brzydka i nigdy nie spotkasz prawdziwej miłości” należy doprecyzować i rozbić. „Jesteś brzydka” Brzydka dla kogo? Jakże ta osoba ma kompetencje, żeby wypowiadać się na temat urody? To, że nie podobam się jednej osobie nie oznacza, że tak jest ze wszystkimi. Dzisiaj założę buty na obcasie, spódniczkę, będę chodziła jak modelka na wybiegu i faceci będą się za mną oglądali.

„Nigdy nie spotkasz prawdziwej miłości” Skąd ta pewność? Może dla mnie i dla Ciebie prawdziwa miłość to dwa różne pojęcia? Na świecie żyje kilka miliardów ludzi, mniej więcej równo podzielonych wg. płci. Na pewno jest wiele osób, które mnie pokochają. Gdzie mogę ich szukać? Kluby dla singli? Portale randkowe?

Ćwiczenie

40 min

(po 20 minut na osobę)

Dzielimy grupę na pary (losowo). Jedna osoba w parze przypomina sobie sytuacje w których jej krytyk wewnętrzny jej szczególnie przeszkadzał. Opowiada o tym swojemu partnerowi cytując krytyka a partner notuje. Potem wspólnie starają się rozłożyć zarzuty krytyka na czynniki pierwsze a potem dyskutują: czy są one prawdziwe, co można zrobić aby tego czegoś uniknąć, co można zrobić aby coś zmienić, itp. Ważne jest, aby podważać zdanie krytyka wypowiedziane z pozycji prawdy absolutnej i sprowadzać do osobistego poziomu konkretnej osoby. W ostatniej części ćwiczenia osoba opowiadająca o swoim krytyku, określa dwa miejsca w przestrzeni. W jednym staje się krytykiem a w drugim sobą i odgrywa obie role dialogu poruszając się fizycznie pomiędzy tymi dwoma miejscami. Potem zamiana ról.

Refleksje z ćwiczenia.

„Jak możesz wykorzystać technikę dyskusji z krytykiem?”

„Co ci pomaga w tej dyskusji a co przeszkadza?”

„Jak czułeś się przechodząc z jednej roli w drugą?”

„Czego się dowiedziałeś o swoim krytyku?”

Potrzebne materiały

Kopie instrukcji ćwiczenia dla każdego.

INSTRUKCJA ĆWICZENIA – KRYTYK CZĘŚĆ 5

- 1** Przypomnij sobie kilka sytuacji w której krytyk wewnętrzny szczególnie ci przeszkadzał. Zastanów się co mówił i opowiedz o tym, ze szczegółami twojemu partnerowi a on/ona niech robi szczegółowe notatki.
- 2** Wspólnie z partnerem przejdźcie przez zarzuty krytyka i spróbujcie je rozłożyć na czynniki pierwsze. Potem podyskutujcie z tymi zarzutami: czy są one prawdziwe, co można zrobić, aby tego czegoś uniknąć, co zostało zrobione, itp. Ważne jest, aby podważać zdanie krytyka wypowiedziane z pozycji prawdy absolutnej i sprowadzać do osobistego poziomu konkretnej osoby.
- 3** Określ dwa miejsca w przestrzeni. W jednym stajesz się krytykiem a w drugim jesteś sobą. Odgrywaj obie role dialogu przechodząc fizycznie pomiędzy tymi dwoma miejscami. Zwracaj uwagę co się z tobą dzieje w każdym z miejsc.
- 4** Zamiana ról.