SŁUŻBA MAŁŻEŃSTWOM 365

40 ćwiczeń na dobry początek

Krótkie otwarcia spotkań w spokojnym rytmie



Jak dobrać otwarcie

Dla prowadzącego



Wybierz jedno zadanie, dopasowane do czasu i potrzeb grupy. Proponowane czasy dotyczą grupy do ośmiu par. W większej grupie pracujcie w parach, bez rundy na forum.



Wyjaśnij, że odpowiedź, ruch i udział są dobrowolne. Nie trzeba uzasadniać odmowy. Nie zbieraj prywatnych notatek.



Zacznij od neutralnego przykładu. Daj chwilę na pomyślenie. Nie oceniaj wypowiedzi, nie odgaduj ukrytych znaczeń i nie udzielaj rad bez zaproszenia.

Po otwarciu nazwij związek z tematem spotkania. Zakończ o umówionej porze; nie rozwijaj zadania w publiczną analizę małżeństwa.

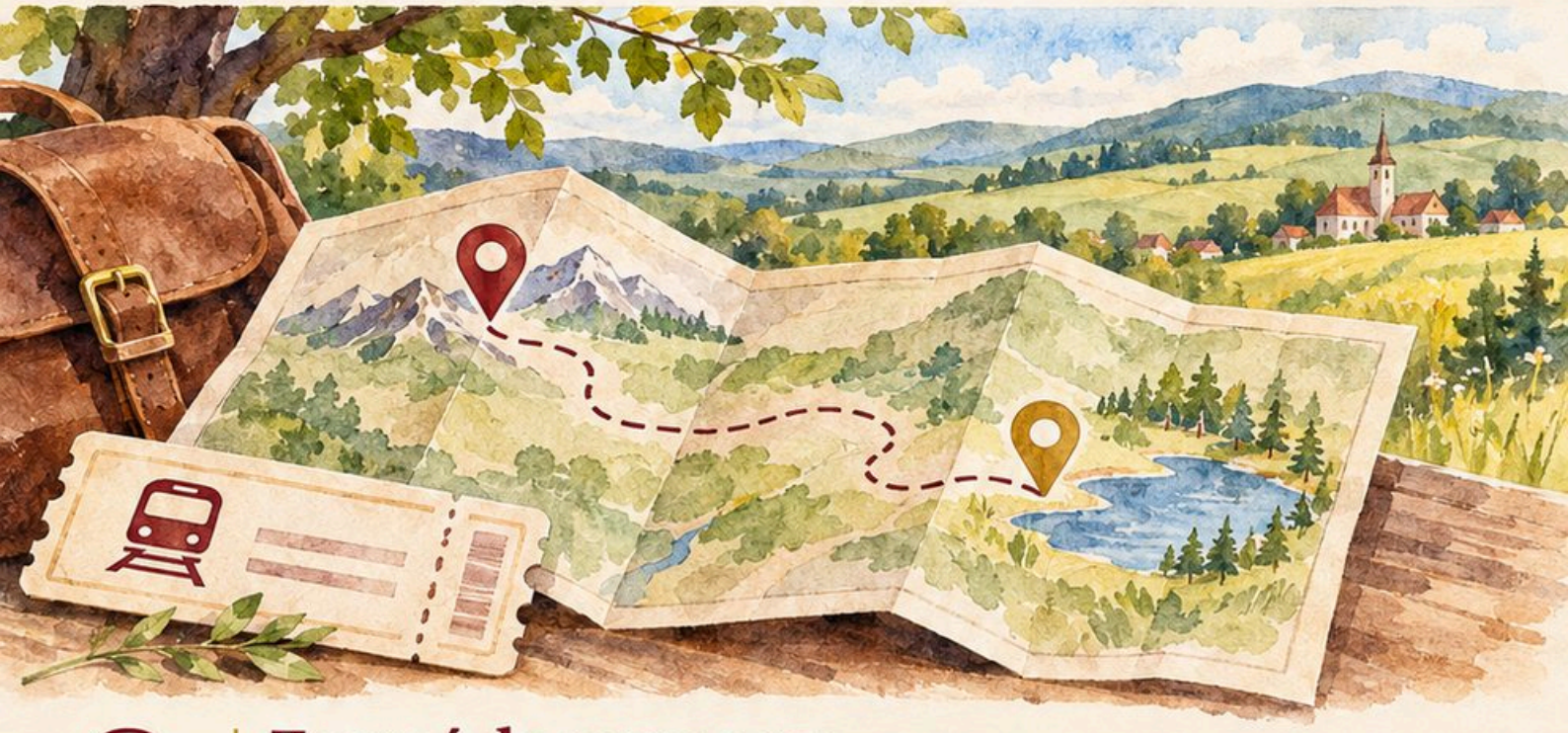
Gdy ktoś jest poruszony, zaproponuj przerwę i rozmowę poza grupą. Nie wymagaj zwierzeń. Ćwiczenia nie zastępują pomocy specjalistycznej.



OTWARCIE 01

Pytanie podróżnicze

Czas: 8–10 minut • Praca indywidualna i w parach



Zaproś do rozmowy

Wyobraź sobie spokojny wyjazd. Jakie miejsce wybierasz i co chcesz tam robić?

Przebieg

Rozmawiajcie w parach przez cztery minuty, po dwie na osobę. Następnie chętne osoby podają tylko nazwę miejsca.

Wariant

Zamiast podróży wybierz pobliski park albo ulubiony kąt w domu.

Pytanie na zakończenie

Co sprawia, że dane miejsce pozwala ci odpocząć?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 02

Jedno dobre wspomnienie

Czas: 6–8 minut • Praca indywidualna i w parach



Zaproś do rozmowy

Przypomnij sobie drobną dobrą chwilę z ostatniego tygodnia.

Przebieg

Każda osoba wybiera jedno wspomnienie. W parach słuchajcie bez dopowiadania historii drugiej osoby.

Wariant

Można opowiedzieć o pogodzie, posiłku albo chwili ciszy.

Pytanie na zakończenie

Co pomogło ci zauważyć tę chwilę?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 03

Kolor naszego tygodnia

Czas: 5–7 minut • Praca indywidualna i w parach



Zaproś do rozmowy

Jaki kolor pasuje do twojego tygodnia i dlaczego?

Przebieg

Wybierz kolor z kredek lub wyobraźni. Każda osoba mówi jedno zdanie; kolory partnerów nie muszą być takie same.



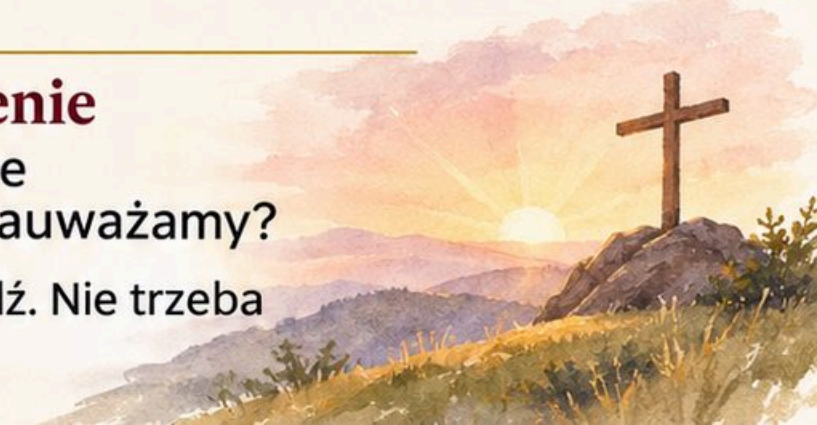
Wariant

Zamiast nazwy koloru wskaż kartkę. Nie trzeba wyjaśniać wyboru.

Pytanie na zakończenie

Jakie różnice w sposobie przeżywania tygodnia zauważamy?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.



OTWARCIE 04

Słowo na dziś



Czas: 5–8 minut • Praca indywidualna i w grupie

Zaproś do rozmowy

Wybierz słowo, które chcesz zabrać na dzisiejsze spotkanie.



Przebieg

Daj minutę ciszy. Potem chętne osoby wypowiadają swoje słowo bez uzasadniania. Zapisz trzy wspólne motywy.

Wariant

Można narysować prosty symbol lub zachować słowo dla siebie.

Pytanie na zakończenie

Jak to słowo może pomóc ci uczestniczyć?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 05

Mała wdzięczność

Czas: 5–7 minut • Praca indywidualna i w parach





Zaproś do rozmowy

Za jaki zwyczajny szczegół dzisiejszego dnia jesteś wdzięczny lub wdzięczna?



Przebieg

W parach podajcie po jednym przykładzie. Nie wymagaj, aby wdzięczność dotyczyła współmałżonka.



Wariant

Można powiedzieć, co było po prostu trochę łatwiejsze.



Pytanie na zakończenie

Co pomaga dostrzegać drobne dobro?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

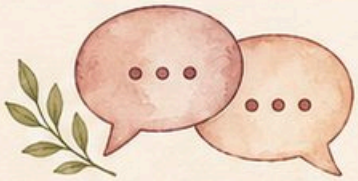
OTWARCIE 06

Przedmiot z historią

Czas: 8–10 minut • Praca indywidualna i w parach



Zaproś do rozmowy



Wybierz zwyczajny przedmiot, który coś ci przypomina.

Przebieg



Przez minutę opowiedz partnerowi o wybranym przedmiocie. Druga osoba zadaje jedno pytanie o jego znaczenie.

Wariant



Nie trzeba przynosić ani pokazywać rzeczy; wystarczy ją opisać.

Pytanie na zakończenie



Co w tej historii było dla ciebie ważne?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 07

Dwie prawdy o zainteresowaniach

Czas: 8–10 minut • Praca indywidualna i w parach



Zaproś do rozmowy

Powiedz dwie prawdziwe rzeczy o tym, co lubisz robić.

Przebieg

W parach słuchacz wybiera jeden szczegół i pyta: Co najbardziej cię w tym cieszy? Następnie zamieńcie role.

Wariant

Nie ma zgadywania kłamstwa ani oceniania, czy hobby jest ciekawe.

Pytanie na zakończenie

Czego nowego dowiedzieliście się o swoich zainteresowaniach?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 08

Pogoda mojego dnia

Czas: 5–7 minut • Praca indywidualna i w parach

Zaproś do rozmowy

Gdyby twój dzień był pogodą, jaka by ona była?



Przebieg

Pokaż symbole słońca, chmur, deszczu i wiatru. Każda osoba może wybrać więcej niż jeden symbol.

Wariant

Można jedynie wskazać symbol i nie wyjaśniać jego znaczenia.

Pytanie na zakończenie

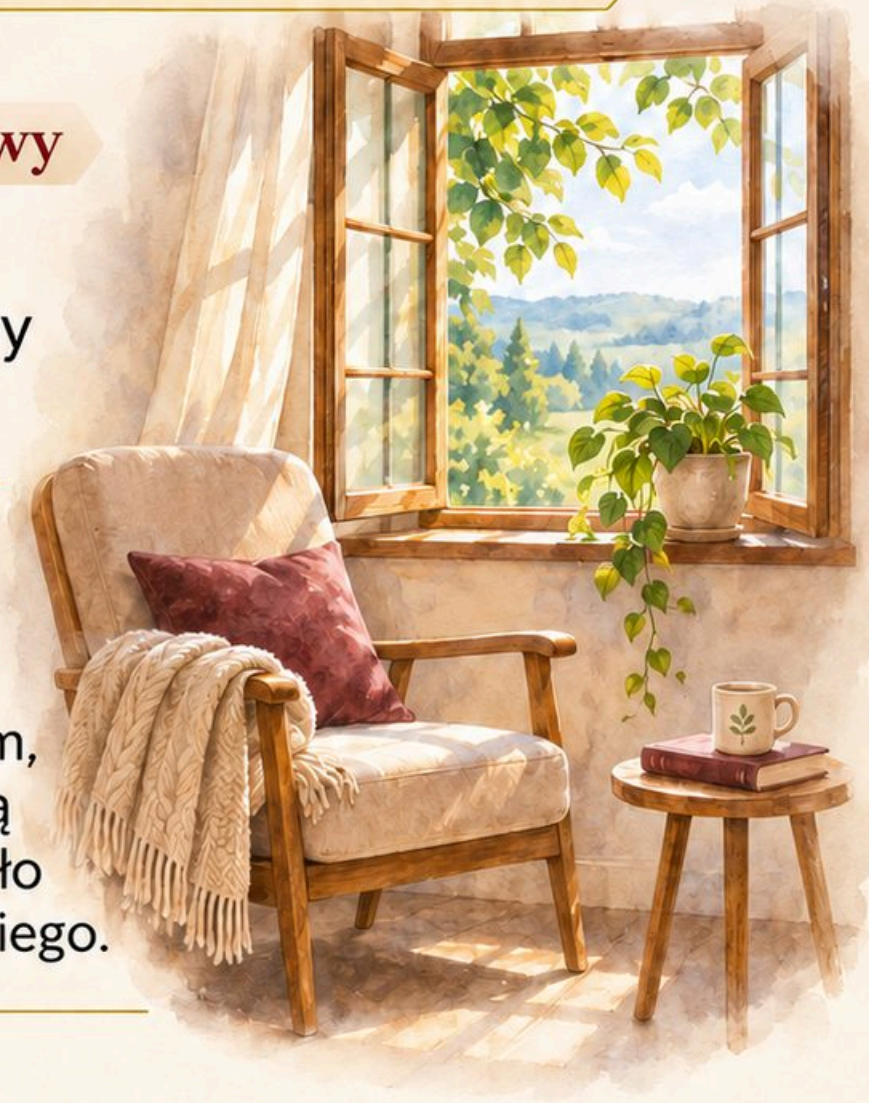
Co pomoże ci uczestniczyć przy takiej pogodzie?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 09

Miejsce odpoczynku

Czas: 6–8 minut • Praca indywidualna i w parach



Zaproś do rozmowy

Gdzie najłatwiej odpoczywasz choćby przez kilka minut?

Przebieg

Każda osoba opisuje miejsce jednym zdaniem, a potem wskazuje jedną cechę: ciszę, ruch, światło lub obecność kogoś bliskiego.

Wariant

Wybierz miejsce wyobrażone, jeśli obecnie brakuje ci spokojnego zakątka.

Pytanie na zakończenie

Jaką małą część tego odpoczynku można wprowadzić dziś?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 10

Ulubiony zapach

Czas: 5–7 minut • Praca indywidualna i w parach



Zaproś do rozmowy

Jaki zapach kojarzy ci się z czymś przyjemnym?



Przebieg

Rozmowa odbywa się bez używania perfum i olejków. W parach nazwijcie zapach i związane z nim miejsce.



Wariant

Jeśli temat jest nieprzyjemny, wybierz ulubiony kolor lub dźwięk.



Pytanie na zakończenie

Czy partner znał to skojarzenie?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.



OTWARCIE 11

Dźwięk domu

Czas: 5–7 minut • Praca indywidualna i w parach



Zaproś do rozmowy

Jaki zwyczajny dźwięk kojarzy ci się z domem lub spokojem?

Przebieg

Przez chwilę pomyślcie samodzielnie. Następnie chętne osoby opisują dźwięk, bez odtwarzania go na telefonie.

Wariant

Można wybrać dźwięk natury albo ciszę zamiast wspomnienia domu.

Pytanie na zakończenie

Jakie warunki pomagają wam spokojnie rozmawiać?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 12

Zdjęcie w pamięci

Czas: 6–8 minut • Praca indywidualna i w parach





Zaproś do rozmowy

Gdyby można bvło zachować jeden spokojny obraz z tygodnia, co by przedstawiał?



Przebieg

Każda osoba opisuje obraz przez minutę. Słuchacz powtarza jeden zapamiętany szczegół.



Wariant

Nie pokazuj prywatnych zdjęć; można opisać krajobraz.



Pytanie na zakończenie

Czy łatwo było słuchać bez dodawania własnej historii?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 13

Gest powitania



Czas: 5–6 minut • Praca indywidualna i w grupie

Zaproś do rozmowy

Jaki sposób powitania jest dla ciebie wygodny?

Przebieg

Pokaż trzy opcje: słowo, skinienie głową i gest dłoni. Uczestnicy wybierają własną, bez dotykania innych.







Wariant

Można pozostać na miejscu i odpowiedzieć słownie lub milczeniem.

Pytanie na zakończenie

Co pomaga zauważać granice drugiej osoby?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 14

Wspólna litera

Czas: 6–8 minut • Praca indywidualna i w parach



Zaproś do rozmowy

Wybierzcie literę i znajdźcie dwa miłe słowa, które od niej się zaczynają.

Przebieg

W parach dajcie sobie dwie minuty. Potem każda para może podać jedno słowo i krótkie skojarzenie.

Wariant

Bez rywalizacji; można wybrać własną literę lub rysunek.

Pytanie na zakończenie

Co ułatwiło wam wspólne szukanie pomysłu?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 15

Rzecz, której się uczę

Czas: 6–8 minut • Praca indywidualna i w parach





Zaproś do rozmowy

Jakiej niewielkiej rzeczy uczysz się ostatnio?



Przebieg

W parach każda osoba opowiada przez minutę. Partner pyta, co już wychodzi choć trochę lepiej.



Wariant

Można mówić o gotowaniu lub obsłudze urządzenia, bez osobistych zwierzeń.



Pytanie na zakończenie

Jakiego wsparcia lubisz doświadczać podczas nauki?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 16

Pierwsza kawa

Czas: 5–7 minut • Praca indywidualna i w parach



Zaproś do rozmowy

Jak wyglądałby twój spokojny początek dnia?

Przebieg

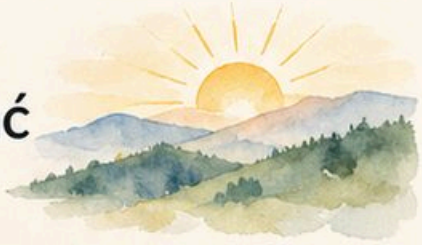
Zapytaj o jeden szczegół poranka. Nie zakładaj, że wszyscy piją kawę ani że rano są razem.

Wariant

Wybierz herbatę, wodę albo wieczorną chwilę odpoczynku.

Pytanie na zakończenie

Który szczegół da się zrealizować bez dużych przygotowań?



Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 17

Drobna radość

Czas: 5–7 minut • Praca indywidualna i w parach



Zaproś do rozmowy

Co niedawno sprawiło ci niewielką radość?



Przebieg

Daj minutę na zastanowienie. W parach słuchajcie bez oceniania, czy powód jest wystarczająco ważny.



Wariant

Można nazwać coś, na co czeka się z przyjemnością.



Pytanie na zakończenie

Co pomaga zauważyć radość w zwyczajnym dniu?



Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 18

Słowo otuchy

Czas: 6–8 minut • Praca indywidualna i w parach



Zaproś do rozmowy

Jakie krótkie zdanie dodaje ci otuchy, bez udawania, że wszystko jest łatwe?

Przebieg

W parach zaproponujcie po jednym zdaniu. Zapytajcie, czy druga osoba chciałaby je usłyszeć w trudniejszym dniu.

Wariant

Zamiast rady można powiedzieć: Jestem obok, jeśli chcesz porozmawiać.

Pytanie na zakończenie

Jak odróżniacie wsparcie od pocieszania na siłę?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 19

Pocztówka z przyszłości

Czas: 8–10 minut • Praca indywidualna i w parach





Zaproś do rozmowy

Wyobraź sobie zwyczajny dobry dzień za miesiąc. Jaki jeden szczegół tego dnia sobie wyobrażasz?



Przebieg

Narysuj mały symbol lub opisz go partnerowi. Nie planuj całego życia ani wielkiej zmiany.



Wariant

Można wybrać nadchodzący weekend zamiast miesiąca.



Pytanie na zakończenie

Na który szczegół masz choć niewielki wpływ?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 20

Pytanie bez pośpiechu

Czas: 6–8 minut • Praca indywidualna i w parach





Zaproś do rozmowy

O jaką prostą rzecz warto dziś zapytać partnera?



Przebieg

Każda osoba wybiera łagodne pytanie. Zadaj je i pozostaw chwilę ciszy, zanim dodasz kolejne słowa.



Wariant

Przykład: Co pomogłoby ci odpocząć po spotkaniu?



Pytanie na zakończenie

Jak odczuwaliście czas pozostawiony na odpowiedź?

Możesz pominąć pytanie. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 21

Nasza piosenka

Czas: 6–8 minut • Praca indywidualna i w parach



Zaproś do rozmowy

Jaki utwór muzyczny kojarzy ci się z dobrym wspomnieniem?

Przebieg

W parach opiszcie skojarzenie. Nie trzeba śpiewać ani odtwarzać muzyki.

Wariant

Jeśli nie macie wspólnego utworu, każda osoba wybiera własny.

Pytanie na zakończenie

Czy różne upodobania mogą być okazją do ciekawości?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 22

Cichy wybór



Czas: 5–7 minut • Praca indywidualna i w parach

Zaproś do rozmowy



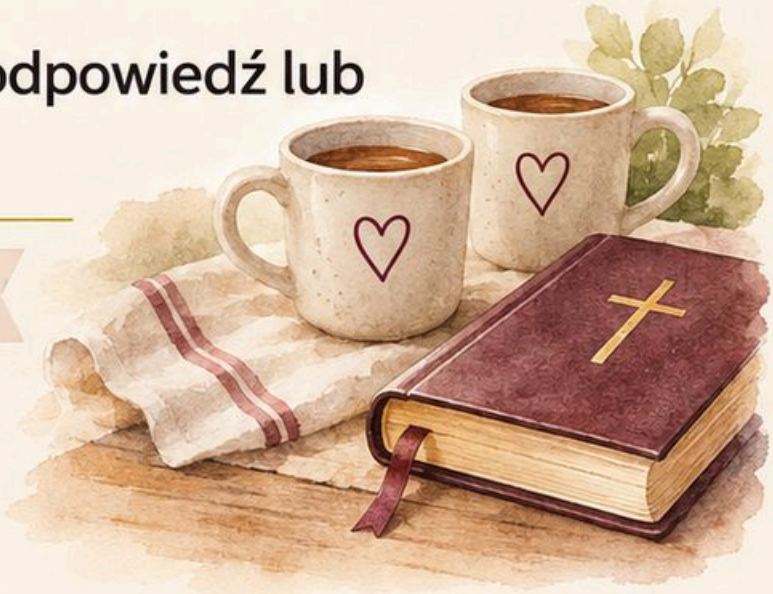
Wybierz, co dziś bardziej ci odpowiada: rozmowa czy słuchanie?

Przebieg

Pokaż dwie neutralne karty. Każda osoba wybiera dla siebie; wybór można później zmienić.

Wariant

Bez kart wystarczy zapisać odpowiedź lub zachować ją w myślach.



Pytanie na zakończenie

Jak można dać innym przestrzeń na inny sposób udziału?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 23

Zdanie do dokończenia

Czas: 6–8 minut • Praca indywidualna i w parach

Zaproś do rozmowy

Dokończ: Dziś chciałbym albo chciałabym zauważyć…





Przebieg

W parach wypowiedzcie po jednym zdaniu. Słuchacz nie dopowiada końcówki i nie poprawia odpowiedzi.



Wariant

Można wybrać zdanie: Dziś cieszy mnie…



Pytanie na zakończenie

Co było pomocne w słuchaniu całego zdania?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 24

Symbol współpracy

Czas: 8–10 minut • Praca indywidualna i w parach



Zaproś do rozmowy



Jaki przedmiot mógłby być symbolem dobrej współpracy?

Przebieg

Każda para wymyśla dwa symbole, po jednym od każdej osoby. Wybór wspólnego symbolu nie jest obowiązkowy.

Wariant



Można narysować most, koło lub dwie dłonie, zamiast opowiadać.

Pytanie na zakończenie



Co każdy z symboli mówi o waszych oczekiwaniach?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 25

Dobra wiadomość

Czas: 5–7 minut • Praca indywidualna i w parach





Zaproś do rozmowy

Jaką niewielką dobrą wiadomością chcesz się podzielić?



Przebieg

Niech każda osoba poda jedną wiadomość, własną lub dotyczącą neutralnego tematu. Nie oceniaj jej skali.



Wariant

Można powiedzieć, czego dobrego życzy się komuś dziś.



Pytanie na zakończenie

Jak reagujecie na radość drugiej osoby?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

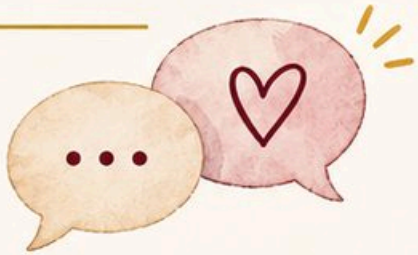
OTWARCIE 26

Moja pora dnia

Czas: 5–7 minut • Praca indywidualna i w parach



Zaproś do rozmowy



O jakiej porze dnia najłatwiej ci spokojnie rozmawiać?

Przebieg

W parach porównajcie swoje preferencje. Nie szukajcie od razu jednego idealnego terminu.



Wariant

Można opisać warunki zamiast godziny, na przykład po odpoczynku.



Pytanie na zakończenie

Jak uwzględnić różnicę rytmów w codzienności?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 27

Miłe zaskoczenie

Czas: 6–8 minut • Praca indywidualna i w parach



Zaproś do rozmowy

Co ostatnio pozytywnie cię zaskoczyło?



Przebieg

Każda osoba opowiada przez minutę. Partner zadaje jedno pytanie o szczegół, nie o ocenę.

Wariant

Można wybrać scenę z książki albo przyrody.



Pytanie na zakończenie

Co sprawiło, że to wydarzenie zostało w pamięci?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 28

Wspólne zainteresowanie

Czas: 8–10 minut • Praca indywidualna i w parach





Zaproś do rozmowy

Czy jest coś, czego oboje chcecie spróbować bez zobowiązania?



Przebieg

Każda osoba proponuje jedną krótką aktywność. Znajdźcie wspólny element albo nazwijcie różnicę bez sporu.



Wariant

Nie musicie wybierać tej samej aktywności; wystarczy wzajemna ciekawość.



Pytanie na zakończenie

Co pomogłoby spróbować czegoś w spokojnym tempie?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 29

Krótka opowieść

Czas: 8–10 minut • Praca indywidualna i w parach

Zaproś do rozmowy

Opowiedz o zwyczajnej sytuacji w trzech zdaniach.





Przebieg

Pierwsze zdanie opisuje miejsce, drugie zdarzenie, trzecie to, co zapamiętałaś lub zapamiętałeś. Potem zmiana ról.

Wariant

Można wymyślić neutralną fikcyjną scenę.

Pytanie na zakończenie

Czy jasna forma ułatwiła opowiadanie i słuchanie?
Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

Mały sukces

Czas: 6–8 minut • Praca indywidualna i w parach





Zaproś do rozmowy

Co ostatnio udało ci się zrobić, choć wymagało odrobiny wysiłku?



Przebieg

W parach nazwijcie działanie i wysiłek. Nie porównujcie swoich osiągnięć ani tempa.



Wariant

Można docenić samą próbę lub poproszenie o pomoc.



Pytanie na zakończenie

Jak chcesz przyjmować uznanie od drugiej osoby?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 31

Co daje energię



Czas: 6–8 minut • Praca indywidualna i w parach



Zaproś do rozmowy

Jaka drobna czynność zwykle dodaje ci energii?



Przebieg

Każda osoba wybiera jedną rzecz. Partner pyta, kiedy najłatwiej znaleźć na nią miejsce.



Wariant

Odpoczynek też może być odpowiedzią; nie chodzi o większą wydajność.



Pytanie na zakończenie

Co utrudnia korzystanie z tego źródła energii?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 32

Co pomaga słuchać

Czas: 6–8 minut • Praca indywidualna i w parach



Zaproś do rozmowy

Co ułatwia ci uważne słuchanie?



Przebieg

W parach podajcie po jednym warunku, na przykład odłożenie telefonu albo krótsza wypowiedź.



Wariant

Można wskazać jeden warunek na kartce bez omawiania przeszkód.

Pytanie na zakończenie

Który warunek możemy zapewnić podczas spotkania?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 33

Piękne miejsce

Czas: 6–8 minut • Praca indywidualna i w parach



Zaproś do rozmowy



Jakie miejsce uważasz za piękne, niezależnie od opinii innych?

Przebieg

Opisz partnerowi jeden widok, fakturę albo kolor. Słuchacz próbuje wyobrazić sobie scenę.



Wariant

Miejsce może być blisko domu, w pamięci lub w wyobraźni.



Pytanie na zakończenie

Co w tym opisie było dla was nowe?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 34

Zwyczaj z dzieciństwa

Czas: 8–10 minut • Praca indywidualna i w parach





Zaproś do rozmowy

Czy pamiętasz neutralny lub miły zwyczaj z dawnych lat?



Przebieg

Wybierz tylko to, czym chcesz się podzielić. Nie dopytuj o rodzinne konflikty ani brak dobrych wspomnień.



Wariant

Zamiast dzieciństwa opowiedz o zwyczaju, który chciałoby się stworzyć teraz.



Pytanie na zakończenie

Co z tego zwyczaju chcesz zachować, a co pozostawić?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 35

Jeden talent

Czas: 6–8 minut • Praca indywidualna i w parach



Zaproś do rozmowy

Jaką praktyczną umiejętność doceniasz u siebie?

Przebieg

Każda osoba podaje przykład zastosowania tej umiejętności. Partner może zapytać, jak się jej nauczyła.

Wariant

Zamiast talentu nazwij rzecz, którą lubisz robić, nawet bez wprawy.

Pytanie na zakończenie

Jak można doceniać umiejętności bez porównywania?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 36

Cel na dziś



Czas: 5–7 minut • Praca indywidualna i w parach

Zaproś do rozmowy

Co małego chciałabyś lub chciałbyś wynieść z dzisiejszego spotkania?





Przebieg

Każda osoba zapisuje własny cel. Nie zbieraj kartek ani nie wymagaj deklaracji na forum.

Wariant

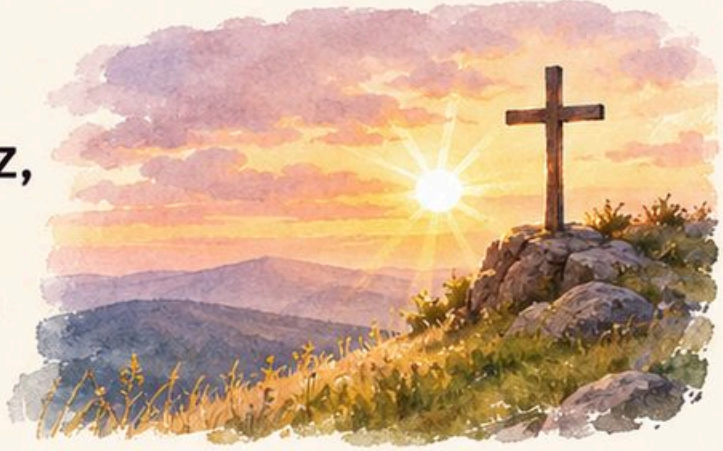
Można wybrać cel: posłuchać i sprawdzić, czy ta forma mi odpowiada.



Pytanie na zakończenie

Po czym po spotkaniu poznasz, że cel był pomocny?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.



OTWARCIE 37

Łagodne rozciągnięcie

Czas: 5–6 minut • Praca indywidualna i w grupie



Zaproś do rozmowy

Sprawdź, jaka pozycja jest dla ciebie wygodna.

Przebieg

Zaproponuj zmianę pozycji lub spokojne poruszenie dłońmi w bezbolesnym zakresie. Bez dotykania innych i bez oceniania ruchu.

Wariant

Można pozostać bez ruchu; nie wykonuj niczego, co boli lub jest niewygodne.



Pytanie na zakończenie

Czy potrzebujesz inaczej ustawić krzesło?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 38

Minuta ciszy

Czas: 5–6 minut • Praca indywidualna i w grupie





Zaproś do rozmowy

Przez chwilę zauważ otoczenie bez obowiązku zamykania oczu.



Przebieg

Wyjaśnij, że można patrzeć na stały punkt, rysować lub spokojnie siedzieć. Po minucie wróć do rozmowy.



Wariant

Kto nie chce ciszy, może po cichu przeczytać plan spotkania.



Pytanie na zakończenie

Czy takie rozpoczęcie jest dla ciebie wygodne?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 39

Para obrazów



Czas: 8–10 minut • Praca indywidualna i w parach

Zaproś do rozmowy

Wybierz dwa neutralne obrazy, które pasują do twojego dzisiejszego nastroju.



Przebieg

Użyj widoków przyrody lub prostych kształtów. Opowiedz partnerowi tyle, ile chcesz, bez interpretowania jego wyboru.

Wariant

Zamiast obrazów można wskazać dwa kolory.

Pytanie na zakończenie

Jakie pytanie pozwala lepiej zrozumieć wybór, bez zgadywania?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

OTWARCIE 40

Życzenie dla grupy

Czas: 5–7 minut • Praca indywidualna i w grupie



Zaproś do rozmowy

Czego dobrego życzysz grupie na dzisiejsze spotkanie?

Przebieg

Chętne osoby wypowiadają jedno krótkie życzenie. Prowadzący dziękuje i łączy je z celem spotkania.

Wariant

Można zapisać życzenie anonimowo albo tylko wysłuchać innych.

Pytanie na zakończenie

Co możemy zrobić, aby pomóc je spełnić?

Możesz pominąć odpowiedź. Nie trzeba wyjaśniać dlaczego.

Jak wybrać krótkie otwarcie





Gdy zostało niewiele czasu

Wybierz 4, 5, 13, 16, 22, 36, 38 lub 40. Poproś o jedno zdanie i zachowaj prawo do milczenia.



Gdy grupa się nie zna

Zacznij od 1, 7, 10, 14, 25 lub 33. Pozostań przy neutralnych zainteresowaniach i skojarzeniach.



Gdy chcecie poćwiczyć słuchanie

Sięgnij po 6, 12, 20, 29 lub 32. Najpierw wyjaśnij, że słuchacz nie poprawia i nie ocenia.



Gdy potrzebna jest spokojniejsza forma

Wybierz 3, 8, 22, 36 lub 38. Pozwól zapisać odpowiedź lub zachować ją dla siebie.



W dużej grupie

Rozmowa w parach zamiast pełnej rundy. Zaproś najwyżej dwie chętne osoby do jednego zdania podsumowania.

Uwagi dla prowadzącego



To autorskie propozycje spotkań edukacyjnych dla dorosłych. Nie są testem psychologicznym, terapią ani sposobem rozstrzygania konfliktów.



Osoba uczestnicząca sama wybiera zakres wypowiedzi. Nie fotografuj prywatnych notatek i nie przekazuj historii innym bez zgody.



Przy oznakach zagrożenia lub przemocy nie proponuj wspólnego ćwiczenia jako rozwiązania. Jeśli jest to bezpieczne i osoba wyraża zgodę, porozmawiaj z nią bez obecności osoby, której się obawia, i zaproponuj specjalistyczną pomoc.

W bezpośrednim zagrożeniu dzwoń pod 112.



Informacje o pomocy: gov.pl → pomoc dla osób dotkniętych przemocą domową.

Numer alarmowy: gov.pl/web/numer-alarmowy-112.

Czasy są orientacyjne. Dopasuj formę do dostępności, języka i komfortu grupy. Pola oraz notatki są przeznaczone do wypełniania ręcznego.



