

# Narysuj swój stres

autorefleksja

## WSKAZÓWKA

To ćwiczenie dotyczy bezpośrednio warsztatów o pracy ze stresem. Możesz jednak pomyśleć o podobnym zadaniu w innej tematyce. Dzięki rysunkom abstrakcyjne pojęcia mogą stać się bardziej namacalne i dać grunt do twórczej dyskusji.



## PRZEBIEG ĆWICZENIA

- Rozdaj uczestnikom małe karteczki i coś do pisania/rysowania. Poproś, aby "narysowali swój stres". Możesz zilustrować kilka przykładów. Może to być sytuacja, w której się stresują. Albo to, jak wyglądają w stresie i co się z nimi wtedy dzieje. Albo jeszcze inaczej: niech spersonifikują swój stres, nadadzą mu dowolną formę i imię.
- Gdy prace będą gotowe, niech każdy pokaże swój rysunek i o nim opowie. Jeśli jest taka możliwość, umieść je na tablicy [może tablica korkowa się przyda?]. Postaraj się zapisywać albo dla całej grupy albo dla samego siebie ważne treści, które się na pewno pojawią.
  - *Co jest trudne dla członków grupy?*
  - *Jak reagują na stres?*
  - *Na co w związku z tym, należy położyć szczególny akcent?*



15 - 25 minut  
4 - 16 osób



## DLACZEGO WARTO?

- ★ Będzie to kopalnia wiedzy o potrzebach grupy.
- ★ Daje inną możliwość ekspresji niż tylko werbalną.
- ★ Pomoże grupie oswoić się już nieco ze swoim stresem.
- ★ Obraz może zaskoczyć nawet autorów, dać nowy wgląd.