



Agnieszka Szczepanik

OPIS METODY

Tytuł: karta nastroju

Cel(e): poznanie nastroju uczestników

Czas: 2 minuty

Liczba uczestników: dowolna

Materiały: wycięte w dużych ilościach emotikony (w załączeniu), przygotowana wcześniej duża tablica lub szary papier z imionami wszystkich osób uczestniczących w wymianie w pierwszej kolumnie, a w każdej następnej musi być umieszczona data. Ta karta zostanie umieszczona w miejscu, w którym cała grupa się spotyka codziennie

Opis (przebieg metody):

Pierwszego dnia wyjaśniamy grupie, że codziennie rano (lub o innej, ustalonej zgodnie z programem porze) każda osoba może wybrać jeden z emotikonów oddający najlepiej jej stan emocjonalny i przykleić go na flipcharcie przy swoim imieniu. Przy tablicy zawieszamy „legendę”, w której obok emotikona wyjaśniamy jego znaczenie. Za pierwszym razem robimy to wszyscy razem, potem jedynie przypominamy, by to w danym momencie zrobić, np. po wejściu do sali, czy przed udaniem się na spoczynek.

Na koniec wymiany robimy zdjęcie całości do wykorzystania w omawianiu spotkania.

Opcje:

- 1) można zrobić bez imion, wtedy widzimy rozkład emocji w grupie, ale nie mamy już wglądu w indywidualne nastroje. Mając taką możliwość opiekunowie mogą obserwować poszczególne osoby i reagować adekwatnie.
- 2) jeśli grupa nie ma takiego miejsca codziennych spotkań można to zrobić także w internecie wykorzystując np. Facebook