

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 21

Jaką gram
rolę

AKT 1

Odkryj siebie

zeszyt ćwiczeń



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

Ćwiczenie nr 1

Przypomnij sobie o co ostatnio pokłóciliście się? Opisz całą sytuację w taki sposób jakbyś opisywał komuś film. Następnie dostrzeż jaką rolę odgrywałeś w niej Ty a jaką Twój współmałżonek.

.....
.....
.....
.....

Pytanie nr 1

Ile razy byłeś ofiarą?

.....

Pytanie nr 2

Ile razy byłeś oprawcą?

.....

Pytanie nr 3

Ile razy byłeś wybawicielem?

.....

Pytanie nr 4

Jaki był efekt końcowy Waszej kłótni? Kto zwyciężył? Z jaką rolą wyszedłeś z tej sytuacji a z jaką wyszedł Twój współmałżonek?

.....
.....
.....
.....

Ćwiczenie nr 2

Zastanów się w jakich sytuacjach odgrywasz najczęściej rolę:

Ofiary

.....
.....
.....

Oprawcy

.....
.....
.....

Wybawiciela

.....
.....
.....

Ćwiczenie nr 3

Przygotuj scenariusz z podziałem na role oprawcy, ofiary i wybawiciela dla całej rodziny. Podzielcie się rolami w taki sposób, aby każde z Was odegrało każdą z ról. Następnie porozmawiajcie o swoich uczuciach i emocjach. Starajcie nie oceniać się nawzajem lecz stosować komunikację „ja czułam się”, „ja wolałabym”, „a jak ty się czułeś”, „co chciałeś powiedzieć, gdy ...”, „co czułeś jak na ciebie krzyczałam?” itd. Kto pierwszy wyszedł z Trójkąta i w jaki sposób? Jak pozostali zareagowali na odejście jednej osoby? Czy odejście jednej osoby z trójkąta powstrzymało pozostałą dwójkę od chęci atakowania się?

3 przykłady:

- a) Rozmowa na temat wyboru filmu, który wspólnie macie obejrzeć wieczorem.
- b) Rozmowa na temat spędzenia świąt Bożego Narodzenia. Mieszkacie w Warszawie a Wasi rodzice: jedni na Mazurach, drudzy na Śląsku.
- c) Rozmowa na temat wyboru spędzonego czasu podczas urlopu wypoczynkowego. Ty chcesz jechać w góry, Twoja połówka do Hiszpanii a co z Waszym dzieckiem? Czy ono ma prawo głosu?

Ćwiczenie nr 4

Zastanów się i wypisz wszystkie możliwe sposoby na wyjście z cyklu Trójkąta Dramatycznego.

.....

.....

.....

.....

Opracowała
Anna Tomczyk