

**Dom Pamięci: historia Arnsztajnow. Elementy psychologii temporalnej – warsztat
psychologiczny z elementami historycznymi**

Autor: Monika Chylińska

Dodatkowy warsztat w ramach projektu, którego celem m.in. jest pokazanie różnych postaw i wartości w czasach międzywojennej Polski oraz zderzenie ich ze współczesnym postrzeganiem czasu. Ponadto uczestnicy uczą się świadomego i twórczego wykorzystania czasu wolnego.

Czas: 150 min.

Cele:

- * zdobycie podstawowej wiedzy z zakresu psychologii czasu (w tym: czasu wolnego);
- * określenie własnego stylu spędzania czasu wolnego;
- * skonfrontowanie sposobu spędzania czasu wolnego z własnymi celami życiowymi.

Program zajęć:

1) Mini-wykład na temat ujmowania czasu w psychologii* – obejmuje następujące tematy:

- a) czas fizyczny a psychologiczny;
- b) 3 kategorie czasu: przeszły, teraźniejszy, przyszły;
- c) style przeżywania czasu (m.in. rozróżnienie według stopnia koncentrowania się na danej kategorii czasowej);
- d) różnice w sposobie ujmowania czasu w różnych zaburzeniach psychicznych;
- e) znaczenie sformułowanych celów dla organizacji czasu teraźniejszego w życiu człowieka.

2) Ćwiczenie indywidualne: strzała czasu

Uczestnicy zaznaczają na schemacie strzałki swoje obecne zainteresowania (w punkcie: teraz), swoje cele na przyszłość (w punktach określających czas, który minie za rok, za dwa, za pięć lat) oraz marzenia (w punkcie określającym daleką przyszłość).

3) Ćwiczenie indywidualne: tort czasu**

- a) Uczestnicy na schemacie zegara (dwa jednakowe okręgi: jeden określający czas od godz. 6:00 do 18:00, a drugi – od 18:00 do 6:00) zaznaczają wykonane poprzedniego dnia przez siebie czynności (na zasadzie „wykrajania kawałków tortu”), uwzględniając czas, jaki im poświęcili. Każdy z tak odkrojonych kawałków jest podpisany (np. oglądanie telewizji) oraz pokolorowany (np. oglądanie telewizji – czynność związana z odbiorem mediów → kolor niebieski; zakupy z przyjaciółką – czynność związana ze spotkaniem z innymi → kolor pomarańczowy; czytanie lektury – czynność związana z nauką → inny kolor; malowanie pejzażu – czynność związana z zainteresowaniami → inny kolor).
- b) Uczestnicy, analizując uprzednio wykonaną strzałę czasu, zaznaczają na okręgu tarczy innym kolorem te czynności, które wiązały się z ich celami życiowymi.
- c) W podsumowaniu ćwiczenia chętne osoby mają możliwość podzielenia się własnymi refleksjami.

4) Ćwiczenie grupowe: torty czasu dla sławnych

Uczestnicy warsztatu w dwóch grupach konstruują na dużych kartkach zegary czasu z zaznaczonymi wykonanymi czynnościami w ciągu doby (jak wyżej) dla dwóch znanych postaci (w przypadku realizowanego projektu o historii Arnsztajnow jedna z grup tworzy tort dla Józefa Czechowicza, zaś druga – dla Franciszki Arnsztajnowej; uczestnicy otrzymują krótkie biografie obojga twórców oraz posiłkują się własną wiedzą zdobytą w czasie trwania projektu). Na końcu uczestnicy prezentują swoje torty oraz mają możliwość podzielenia się własnymi uwagami.

5) Dyskusja podsumowująca

Młodzież ma możliwość zadania pytań prowadzącemu oraz podzielenia się własnymi refleksjami dotyczącymi zrealizowanych zadań.

* Literatura wykorzystana do przygotowania mini-wykładu:

- Hanna Liberska: „Perspektywy temporalne młodzieży: wybrane uwarunkowania”
- Hanna Buczyńska-Garewicz: „Metafizyczne rozważania o czasie: idea czasu w filozofii i literaturze”

**Autorką ćwiczenia pt. „Tort czasu” jest dr Beata Kostrubiec-Wojtachnio.

