

KARTA PRACY - ĆWICZENIE "DRZEWO ŻYCIA"

Ćwiczenie "Drzewo Życia" w kontekście związków partnerskich może być skutecznym narzędziem do eksploracji i zrozumienia historii każdego partnera, ich wartości, doświadczeń życiowych oraz oczekiwań względem związku. Poniżej przedstawiam szczegółowy opis tego ćwiczenia:

Cele ćwiczenia:

- Zrozumienie historii życia partnera.
- Wydobycie wartości, doświadczeń i wydarzeń istotnych dla partnerów.
- Stworzenie przestrzeni do otwartej komunikacji i wzajemnego zrozumienia.
- Określenie wspólnych celów i wartości w związku.

Instrukcje dla uczestników:

1. ****Przygotowanie:****

- Wraz z Partnerem, znajdźcie spokojne miejsce, gdzie będziecie mogli swobodnie rozmawiać.
- Zaopatrzyć się w kartki i długopisy. Możecie użyć również kredek, aby nadać kolory waszym drzewom.

2. ****Rysowanie drzewa życia:****

- Korzenie drzewa symbolizują postawy, czyli rodzinę, kulturę, wartości i tradycje, które kształtują naszą tożsamość. Pień – ważne wydarzenia życiowe, a gałęzie – kluczowe dla nas relacje i aspekty ich życia. Liście mogą symbolizować marzenia i nadzieje na przyszłość.
- Poproście partnera, aby narysował/a "Drzewo Życia" na kartce. Na górze strony niech umieści datę swojego urodzenia, a na dole – aktualną datę.
- Następnie niech zaznaczy ważne wydarzenia lub okresy w swoim życiu, np. ukończenie szkoły, pierwsza praca, ważne podróże, momenty szczególne (np. ślub, narodziny dzieci), trudne przeżycia, wartości, którymi się kieruje, relacje, które są dla niego ważne oraz jego plany na przyszłość i marzenia itp. wg schematu powyżej.
- Niech do każdego wydarzenia dodaje etykiety lub krótkie opisy, które określają jego znaczenie lub wpływ na jego życie.

3. ****Dzielenie się:****

- Po zakończeniu rysowania, partnerzy powinni podzielić się swoimi drzewami życia ze sobą.
- Podczas prezentacji każdy z partnerów może wyjaśnić, co oznacza dla niego dane wydarzenie lub okres, oraz jakie wartości lub lekcje z niego wynikały.
- Partnerzy powinni zadawać sobie pytania, aby lepiej zrozumieć historię życia drugiej osoby.



4. ****Refleksja i dyskusja:****

- Po prezentacjach, partnerzy mogą razem zastanowić się nad tym, co odkryli o sobie nawzajem i o sobie samym.
- Porozmawiać o tym, jakie wartości i doświadczenia są dla nich ważne w życiu i w związku.
- Określić, jakie cele i wartości mają wspólnie.

5. ****Planowanie przyszłości:****

- Na koniec ćwiczenia partnerzy mogą razem zastanowić się, jak ich wspólne cele i wartości mogą kształtować ich przyszłość.
- Mogą ustalić, w jaki sposób mogą wspierać się nawzajem w realizacji tych celów i wartości.

Uwagi końcowe:

- W trakcie ćwiczenia ważne jest, aby partnerzy słuchali siebie nawzajem z empatią i otwartością.
- Wspólne odkrywanie historii życia partnera może budować więź i wzajemne zrozumienie w związku.
- Ćwiczenie to może być również okazją do zgłębienia tematów trudnych i konstruktywnej dyskusji na temat przeszłości, obecnej sytuacji i przyszłości w związku partnerskim.