

# EGY TEST

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®  
www.alivearts.org



testgyakorlat / művészi önkifejezés



beltéri

## CÉL

- A CSOPORTTAGOK KAPCSOLÓDÁSA /CSOPORTIDENTITÁS FEJLESZTÉSE
- együttműködés és a kreativitás támogatása
- az egyediség értékelése minden egyes emberben egy adott közösségen belül
- önbizalom építése azáltal, hogy felismerjük valami "nagyobb" részesei vagyunk

## ESZKÖZÖK

- papír - valamivel nagyobb mint egy emberi test mérete 2 darab
- 1 db fekete filctoll
- színes kréták
- 1 db maszkolószalag
- A4 méretű papír és tollak
- 1 db flipchart papír

## \* ELŐKÉSZÜLETEK

\* Készítsd elő az eszközöket minden csoport számára.  
\* Olvasd el a Kiegész folyamatata c. kártyát.

## BEVEZETÉS

\* Ez a gyakorlat a csoportdinamikával dolgozik művészi önkifejezésen és kreatív íráson keresztül.

# LÉPÉSEK

Ez a gyakorlat a csoportdinamikával dolgozik művészi önkifejezésen és kreatív íráson keresztül.

1. Mint facilitátor kérd meg a csoportot, hogy alkossanak ötfős kiscsoportokat. Ezt követően magyarázd el, hogy minden csoport két emberi testet fog lerajzolni úgy, hogy a test a csoport tagjainak különböző testrészeiből fog összeállni. A közös munka során a következő elvek szerint dolgozzon a csoport:

- bányj tisztelettel a többiekkel
- dolgozz együtt a többiekkel a közösség részeként
- légy nyitott arra, hogy megoszsd a felelősséget másokkal

2. Vezesd végig a csoportot a gyakorlat egyes részein. Minden csoport magához vesz két nagyméretű papírt, maszkolószalagot, flipchart papírt egy fekete filcet és színes krétákat. Először ragasszátok a papírt a padlóhoz, hogy ne mozduljon el munka közben. Aztán a fekete filcet használva rajzoljátok körbe minden egyes csoporttag valamely testrészét úgy, hogy az egy teljes egész testté álljon össze. Mindkét papíron legyen egy-egy emberi test. Mindenki a csoportból adjon hozzá saját testéből az alkotáshoz. Te mint facilitátor előzetesen eldöntheted vagy a csoportra is rábízhatod, hogy melyik testrészrel kezdjék a rajzolást, illetve hogy mekkora részt rajzolnak körül egy-egy testrésztől annak érdekében, hogy a csoport minden tagja egyenlően részese legyen a készülő testnek. Fontos, hogy a testrészek egyenlő arányban legyenek felosztva a csoport tagjai között.

3. Miután elkészültek a körülrajzolással, kérd meg a résztvevőket, hogy lépjenek hátra, és nézzék meg a rajzokat, majd döntsék el, hogy a két test közül melyik lesz a kiegészéssel küzdő és melyik az erős ellenálló-képességgel rendelkező karakter. Ezt követően kezdjék el kiszínezni a testeket, gondosan megválogatva a színeket. Milyen színt választanál, hogy kifejezd a testek lelkiállapotát?z izmokat a nyakad hátsó részén egészen a fejedig. A fejbőrödöt masszírozd az ujjbegyeiddel. Az arcodon ugyancsak az ujjbegyeid segítségével, végezz gyengéd nyomást a csontokon, hogy felélnékiítsd a bőrödöt.

4. A színezést követően a résztvevők ismét nézzék meg az alkotásokat, és írjanak egy történetet az egyes karakterekről. Majd egy flipchart papírra írják fel a tapasztalataikat, visszajelzésüket. Ez történhet úgy, hogy egy körben ülve egymás után minden ember mond egy mondatot vagy a popcorn technikát használva véletlen sorrendben.

5. Zárásként hívd össze a kiscsoportokat egy nagy körbe, hogy a résztvevők megoszthassák élményeiket és reflektálhassanak arra, amit a rajzokkal kapcsolatban megélték a gyakorlat során. Röviden elmondhatják a karakterek történetét is.

## KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad a gyakorlat során?
- Mi újat tanultál csoportmunkáról?
- Mit tanultál a kiegészés és az ellenálló-képesség témájában, valamint a karakterekről, amiket megformáztatok a történetekben?

## MEGJEGYZÉSEK:

- Változat: a résztvevők úgy is létrehozhatják az emberi testet, hogy erősségeiket és gyengeségeiket adják hozzá a figurákhoz, minden résztvevő egyet-egyét. A megbeszélések során pedig azt oszthatják meg, hogyan egészítik ki egymást ezek az erősségek és gyengeségek annak érdekében, hogy ellenállók legyünk a kihívásokkal szemben.

