

VÉDŐPAJZS

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



2- 20 fő



4 óra



kültéri



művészi önkifejezés/ rajzolás/ elmélkedés

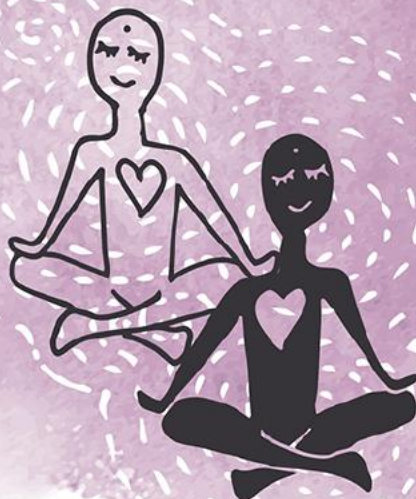
CÉL

- ERŐFORRÁSOK FELISMERÉSE ÉS FEJLESZTÉSE
- ELLENÁLLÓ-KÉPESSÉGÜNK SZÁMÁRA
- kapcsolódás a természethez
- erőforrásaink felismerése
- ellenálló-képességünk erősítéséhez

ELŐKÉSZÜLETEK

Győződj meg róla, hogy a résztvevők szívesen mennek ki a szabadba és töltenek ott időt. Testben és lélekben is

- * egészségesek, már kellőképpen ráhangolódtak a kreatív folyamatokra, és képesek felelősséget vállalni önmagukért a gyakorlat során, Légy nyitott arra, hogy a személyes és csoport gyakorlatokból egyaránt felfedezel és megosztasz
- * tanulságokat.



ESZKÖZÖK

- rajztömb
- A3 méretű papír
- kréták
- jegyzetfüzetek
- tollak
- hátizsák benne víz, uzsonna és meleg ruha
- síp vagy dob (az időkeretek jelzésére)

BEVEZETÉS

Ez a természetben végzett felfedezőút a mélyebb megismerése az egyes természeti elemeknek. Majd az elemekben rejlő erőforrásokat felismerve, azokat rajzos formában jelenítjük meg, annak érdekében, hogy lássuk, hogyan képesek ezek az erőforrások növelni az ellenálló-képességünket. Zárásként pedig tapasztalatcsere és egymás erőforrásainak felfedezése.

LÉPÉSEK

Mint facilitátor vidd a csoportot egy előzetesen bejárt, biztonságos terepre a természetben. Miután megállapodtatok, hol húzódnak a terület határai, a csoport elkezd felfedezni a terepet:

1. (20 perc) Mindenki arra kószál a környezetben, amerre szeretne. Azokra a helyekre menj, amik érdekesek számodra és kikapcsolódásra, pihenésre hívnak. Találj egy helyet, ahol biztonságban és kényelmesen érzed magad, és amely jó érzéseket ébreszt benned. Ez a te személyes bázisod vagy "hotspot"-od.
2. (15 perc) Irányítsd figyelmedet a bázisodat körülvevő természeti elemekre. Figyeld meg a területet, amit választottál, és az elemeket, amik itt találhatóak: a Levegőt, a Földet, a Vízet, a Fát és a Tüzet. Készíts egy rajzot erről a helyről, a személyes bázisodról, amelyen megörökítesz valamit ebből a minőségi jelenlétből. Azt is megjelenítheted, hogyan hat rád ez a hely, milyen érzéseket ébreszt benned, esetleg megpróbálhatod visszaadni a hangulat varázsát is a rajzodon.
3. (40 perc) Ezt követően azzal tölts időt, hogy az imént tett felfedezésed nyomán elmélyíted kapcsolódásodat az azzal a természeti elemmel, amelyet a leginkább vonzónak vagy támogatónak találsz önmagad számára. Használd minden érzékedet, merülj el teljesen ebben a felfedezésben és engedj, hogy meséljen magáról ez az elem. Képzeld el azt is, hogy te magad vagy ez a természeti elem. Mit érzel a testedben, lelkedben és mit mond az elméd?
4. (15 perc) Ezt követően jegyzeteld le (vagy írd bele a naplódba) milyen tulajdonságokat fedeztél fel ebben az elemben. Hogyan lehetnek ezek a tulajdonságok az ellenálló-képességed segítségére az életedben?
5. (30 perc) Készíts egy személyes természeti erőket megjelenítő védőpajzsot, ami megjeleníti mindazokat az erőforrásokat, amelyeket az általad választott természeti elem közvetít vagy tanít neked, továbbá mindazt, ami elképzelésed szerint erőforrás lehet számodra, amikor az ellenálló-képességed erősítésén munkálkodsz.
6. (15 perc) Alakítsatok párokat vagy triókat, és osszátok meg egymással a védőpajzsotokon szereplő erőforrásokat, valamint a gyakorlatból származó tapasztalataitokat.
7. (30 perc) Ezt követően készítsétek el a kics csoport természeti elem védőpajzsát, amely minden résztvevő személyes védőpajzsáról megjelenít egy darab erőforrást. Írjátok a közös pajzsra egy-két jellemzőt is az adott erőforrásról, hogy a lehető legjobban összegyűjtsétek és megörökítsétek a csoportban rejlő erősségeket.
8. (60 perc) Mint facilitátor hívd össze a résztvevőket egy nagy zárókörbe, hogy mindenki megoszthassa az élményeit és saját felfedezett erőforrásait. Minden

VÉDŐPAJZS



KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad a gyakorlatsorán?
- Milyen természeti elemet választottál, milyen személyes és csoport erőforrást fedeztél fel?
- Mit tanított neked a választott természeti elem a kiegészítő-megelőzéssel, illetve az ellenálló-képességed erősítésével?

MEGJEGYZÉSEK:

Az időkeretek változtathatók a csoport, illetve a facilitátor igényei szerint. Ha első alkalommal használod a gyakorlatot vagy teljesen új csoporttal dolgozol, akkor érdemes lerövidíteni az időkereteket.