

MARADJ A TUTAJON

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



10-20 fő



20 perc



beltéri/ kültéri



csoportdinamika

CÉL

- A CSOPORT EGYÜTTMŰKÖDÉSE
- proxemika tréning (a kommunikáció és a hétköznapi tevékenységek során a személyek között betartott távolság)
- a nonverbális viselkedés elemzése
- személyes terünkre vonatkozó tudatosság

ESZKÖZÖK

opcionális: különböző ritmusú és gyorsaságú változatos zenék

ELŐKÉSZÜLETEK

egy kellőképpen tágas tér, hogy az egész csoport tudjon mozogni

BEVEZETÉS

A gyakorlat a színházból ered, de igen hasznos lehet arra, hogy a résztvevők fejlesszék egymással való együttműködési készségeiket, miközben egymás igényeit is tiszteletben tartják.

A gyakorlat során a résztvevők megtanulják megfigyelni mindazt önmaguk és másokkal történik, hiszen minden pillanat, mozdulat fontos.

3 LÉPÉSEK

1. Facilitátorként kérd meg a résztvevőket, hogy egyenletesen szóródjanak szét a térben. Ezt követően segíts nekik önmagukra és a testükre hangolódni.

2. A résztvevők képzeljék el, hogy az egész tér egy nagy tutaj, amit - mindenki súly-eloszlásának figyelembevételével - egyensúlyban kell tartaniuk. Ezért, amikor társaik mozognak, mindig ügyelniük kell arra, hogy kitöltsék az üres tereket, máskülönben a tutaj felborul és mindenki a vízbe zuhan.

3. A gyakorlatot azzal kezdjük, hogy lassan mindenki sétálni kezd a térben. Aztán kérd meg a résztvevőket, hogy próbáljanak ki különféle sebességgel mozogni, mígnem olyan gyorsan futnak, mintha versenyeznének. Mikor azt mondod "Állj!", mindenki megáll, ott ahol éppen van a térben, ekkor a résztvevőknek mérlegelniük kell, hogy a tér - a tutaj - kellőképpen ki van-e egyensúlyozva. A megállást követően mindenki ugyanazzal a sebességgel sétál tovább, amit utoljára használt.

4. Miközben sétálunk, fontos tudatosítani, kik vannak körülöttünk: vigyázzunk, hogy ne ütközzünk össze senkivel és ne álljunk meg. A gyakorlatot csendben végezzük. Séta közben pedig nézzünk annak szemébe, akivel találkozunk.

5. Ismételjük meg a gyakorlatot néhányszor. Ügyelj arra, hogy a résztvevőknek legyen elég idejük arra, hogy megfigyeljék az általuk létrehozott térbeli egyensúlyt.

6. Hívd össze a csoportot, és kérdezd meg őket, mit gondolnak, hogyan dolgoztak a közös cél eléréséért.

KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad, míg a tutajon voltál?
- Hogyan dolgozott a csoport?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiegészés-megelőzésben és az ellenálló képességed erősítésében?

MEGJEGYZÉSEK:

Változatok:

- az "Állj!" elhangzásakor mindenki megáll és egy másik irányba kezd el sétálni
- használhatunk más képet is a tér leírására, így a gyakorlatot más kontextusba helyezhetjük (pl. séta a Holdon, víz alatti mozgás, séta forró homokon, hegy- vagy lejtmenetben való túra stb.)
- vagy arra is kérhetjük őket, hogy bújjanak különböző állatok bőrébe és vegyék fel azok mozgását (pl.: gyalogolj, mint egy hangya, fuss, mint egy leopárd, mozogj úgy, mint egy lajvár stb.)

MARADJ A TUTAJON

