

# RAJZOLÁS KÖRBEN

Metodo Integrato Marchio Patti®  
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



5-15 fő



1-3 óra



beltéri



művészeti önkifejezés | rajz



## CÉL

- CSOPORTIDENTITÁS
- a kommunikáció és önkifejezés szabadsága
- kapcsolódás önmagaddal és másokkal
- empátia

## ESZKÖZÖK

- papírlapok
- változatos színek: kréta, ceruza, filc
- eszközök háttérzenéhez
- párnák vagy székek mindenkinek

## ELŐKÉSZÜLETEK

- \* Helyezd el a tér közepén a színes papírlapokat és tedd köré párnákat/székeket, hogy egy kört alkossanak.
- \* Az időhatárok betartása kulcsfontosságú.
- \* A facilitátor választ egy olyan háttérzenét, ami a csoport igényeinek leginkább megfelel, s amely támogatja őket abban, hogy ki tudják fejezni a bennük lévő érzéseket az adott pillanatban.

# LÉPÉSEK

1. (10 perc) Miután elindítottad a zenét, kérd meg a résztvevőket, hogy üljenek le a körbe, s velük együtt ül le te magad is. Mindenki előtt legyen egy fehér papírlap. A kör közepén pedig a résztvevők számára elegendő sokféle színű filc, kréta, ceruza. Kérd meg a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket és figyeljenek a testükre, valamint az aktuális érzéseikre és testi érzeteikre. Kérd meg őket, hogy kapcsolódjanak saját ritmusukhoz és a dallamhoz, amit hallgattok.

2. (5 perc) Aztán mint facilitátor, kérj meg mindenkit, hogy képzeljen egy gesztust és/vagy mozdulatot, amelyet a zene inspirál, amit hallgatnak. Majd próbálják meg ezt a mozdulatot az előttük lévő papírra vetni. Nincs semmiféle megkötés a szín- és térhasználatban.

3. (5 perc minden résztvevőnek) Mindenki továbbadja a papírlapját a neki balra ülő embernek, és megismételjük a gyakorlatot. Ezt addig folytatjuk, míg a papírlap visszakerül eredeti gazdájához. A folyamatot szavak nélkül végezzük, csak a facilitátor beszél - ha szükséges -, hogy jelezze a résztvevőknek, ideje a papírlapot továbbadni.

4. (10 perc) Mikor teljes a kör, kérd meg a résztvevőket, hogy szenteljenek csendes figyelmet az "új" rajznak, próbáljanak ráhangolódni az alkotásra, amelyhez mindenki hozzátett a csoportból.

5. (5 perc minden résztvevőnek) Ezen a ponton, kérd meg a résztvevőket, hogy mutassák fel rajzaikat a többieknek és osszák meg mit sejtenek meg a rajzból. Minthogy minden egyes rajz a csoport közös munkájának eredménye, ezért a megosztásokba is vonjunk be mindenkit, ennek révén megismerhetik, milyen hatásuk volt az egyes alkotásokra.

## KIÉRTÉKELÉS:

- Milyen érzés volt hozzájárulni más rajzához és milyen volt fogadni azt másoktól a saját rajzodon?
- Milyen érzelmeket váltott ki belőled az "új" rajz?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiégés-megelőzésben és az ellenállóképességed erősítésében?

## MEGJEGYZÉSEK:

Változat: ha kint szeretnéd megvalósítani a gyakorlatot, akkor a háttérzene helyett hallgassátok a természet hangjait, neszeit. (madárcsicsergés, rovarok döngicsélése, falevelek suhogása stb.)

