

SEMMI SEM TÖRTÉNIK VÉLETLENÜL

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



kültéri /beltéri

3 fő felett



30-60 perc



művészeti
önkifejezés



zene

ESZKÖZÖK

- A4 papírlapok
- sokféle szín (festékek, kréták, ceruzák)
- egy doboz vagy kosár a rajzok tárolására

CÉL

- CSOPORTDINAMIKA
- kollektív tudattalan
- adni és kapni
- verbális és non-verbális kommunikáció szokatlan csatornákon keresztül

ELŐKÉSZÜLETEK

- helyezz egy dobozt vagy kosarat a tér közepére, amiben majd összegyűjtitek a rajzokat
- a facilitátor támogatja minden egyes résztvevő érzelmeinek kifejezését anélkül, hogy megítélné, kommentálná a rajzok minőségét

BEVEZETÉS

Es egy jól használható zárógyakorlat, bármely korábbi csoportfolyamatot követően. A funkciója, hogy a résztvevők kifejezhessék a bennük lévő érzelmeket egy nonverbális csatornán keresztül. A gyakorlat segít a résztvevőkben tudatosítani, hogy milyen dinamika van jelen a csoportban az adott ponton, azokat a folyamatokat is segít feltárni, amelyek általában kevésbé észrevehetők. Általában a kellemes meglepetés érzés kíséri ezt a feladatot, ez lehetővé teszi a pozitív érzelmek előtérbe kerülését és segíti, inspirálja a résztvevőket az egymással való sokkal nyitottabb kapcsolódásra. Még azokkal a társaikkal is, akikkel eddig nem tudtak kialakítani elmélyültebb kapcsolatot.

LÉPÉSEK

1. Kérd meg a résztvevőket, hogy üljenek le a körben és egy papírra rajzolják le a bennük lévő érzéseket. Instrukciók: válaszd azt a színt, ami szerinted leginkább kifejezi, ami benned van most. A rajz művészi minősége vagy az apró részletek kidolgozása nem fontos.

2. Ez egy ösztönös, pusztán improvizációból fakadó gyakorlat, amelynek nincsenek szabályai, kivéve az időkeretet, ami ne legyen több, mint 5 perc.

3. A facilitátor megkér mindenkit, hogy hajtsák össze a lapjukat és helyezték el őket a dobozban. Ez követően alaposan összekeverjük a rajzokat. Ezután minden résztvevő választ egy papírlapot a dobozból, anélkül, hogy kinyitná azt.

4. Mikor már a csoportban mindenkinél van egy rajz, egyszerre kinyitjuk a rajzokat, és felfedezzük, mit "fogtunk ki". Ezen a ponton rendszerint spontán izgatottság tör ki (gyakran halk csevegés és kuncogás kíséretében), amit hagyjunk a résztvevőknek kifejezni, minthogy az egy természetes jelenség, hogy mindenki tudni szeretné ki kapta az ő rajzát. ezen a ponton felfedezhetsz hasonlóságokat, vagy akár éles különbségeket a színekben és vonalakban.

5. Mikor egyértelmű, hogy a csoport készen áll a megosztásra, kérd meg a résztvevőket, hogy üljenek le a körben és egyesével mutassák fel a rajzot, amit kaptak. Osszák meg azokat az érzéseket, amiket a rajz ébreszt bennük, anélkül, bármilyen minősítést vagy megjegyzést tennének a rajz esztétikai milyenségére, minőségére. Ha az, aki készítette a rajzot, szeretne néhány gondolatot megosztani a rajzáról, röviden mesélhet róla. Aztán következik egy újabb rajz, míg mindenki prezentálhatja a nála lévő képet. A végén mindenki magával viszi azt a rajzot, amit kapott.

SEMMI SEM TÖRTÉNIK VÉLETLENŰL

KIÉRTÉKELÉS:

- Milyen érzések jelentek meg benned a folyamat során?
- Milyen volt spontán lerajzolni az érzéseidet?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiégés-megelőzésben és az ellenállóképességed erősítésében?

MEGJEGYZÉSEK:

A facilitátor része a csoportnak, ezért fontos, hogy ő is , mint résztvevő vegyen részt ebben a gyakorlatban.

Minthogy ez egy zárógyakorlat, érdemes háttérzene nélkül végezni, mert az befolyásolhatja a spontán alkotást, amelyet a korábbi tapasztalatok emlékei kell, hogy vezessenek.

A facilitátor támogatja minden egyes résztvevő érzelmeinek kifejezését anélkül, hogy megítélné, kommentálná a rajzok minőségét. Például ahelyett, hogy azt mondanád "Ez a rajz gyönyörű.", mondd " Ez a rajz jó érzéssel tölt el, mert...és úgy érzem,..." Vagy ahelyett, hogy azt mondanád "Ez a rajz csúnya. Mikor ezt a rajzot nézem, úgy érzem..."

