

PÓKHÁLÓ

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



5-20 fő



1 óra



beltéri kültéri

CÉL

- A CSOPORT FEJLŐDÉSE
- a verbális és non-verbális kommunikáció fejlesztése
- a közös - csoportos reflexió alapjainak megteremtése
- személyes tér és a kapcsolódás terének

* BEVEZETÉS

- * A gyakorlat hasznos olyan csoportok számára, amelyek már régóta dolgoznak együtt, ugyanis sajátosságosan segít rá tekinteni az egymással való kapcsolataikra. Előfordul, hogy a kapcsolati dinamikát nem érzekeljük megfelelően, ha benne vagyunk. E gyakorlat révén a csoportnak lehetősége van közösen, együttesen reflektálni a csoportban kialakult kommunikációs stílusokra. Annak ismerete, hogy esetleg nem működik megfelelően a kommunikáció a csoportban egy jó módja annak, hogy pozitív változást érzünk el.

ESZKÖZÖK

- egy gombolyag színes pamut fonal, ami elég hosszú, hogy minden résztvevőt bevonhassunk a gyakorlatba
- háttérzene

ELŐKÉSZÜLETEK

Fontos, hogy a feladat szabályai minden résztvevő számára érthetőek legyenek. Gondoskodj róla, hogy a tér, ahol megvalósítod ezt a gyakorlatot elég nagy ahhoz, hogy minden résztvevő kényelmesen! tudjon mozogni

LÉPÉSEK

1. Alkossatok egy kört, és kérd meg a résztvevőket, hogy figyeljék meg a csoportot, és azt, hogy ki, hol helyezkedett el. A facilitátor a kezében tartja a fonal gombolyagot. Egyik kezében tartja a fonal végét, míg a másikkal odadobja a gombolyagot valakinek. Ez a résztvevő elkapja a gombolyagot, ugyancsak megfogja a fonalszálat, majd tovább dobja a gombolyagot valaki másnak a csoportból.

2. Mindenkinek tartania kell egy darabka fonalat a kezében. Addig folytatjuk ezt, míg mindenki sorra kerül és az utolsó ember visszadobja a gombolyagot a facilitátornak. A végeredmény egy közös pókháló, amit a csoporttagok tartanak a levegőben.

3. Kérd meg a résztvevőket, hogy nézzék meg a hálót, anélkül, hogy elengednék a fonalat, és figyeljék meg azt különféle perspektívából. Ebbe beletartozik az is, hogy a csoporttagok mozoghatnak a hálón belül, átmászhatnak az egyes szekciók között, vagy átbújhatnak a háló alatt, folyamatosan ügyelve arra, hogy nem engedik el a fonalat. Kérdezd meg a résztvevőket, hogy észlelnek-e bármilyen változást a hálóban.

4. A gyakorlat végén, kérd meg a csoportot, hogy óvatosan helyezzék a földre a hálót, anélkül, hogy megváltoztatnák annak alakját, szerkezetét. Ezt követően üljetek a háló köré és folytassátok a háló megfigyelését, majd szánjatok néhány percet az egyéni reflexióra.

5. ÍÁ facilitátor közös megbeszélést kezdeményez a tapasztaltakról, ösztönözve a résztvevőket, hogy használják a pókháló metaforát, de konkretizálva, hogy az mit is jelenít meg ebben a csoportban. A megosztásokat követően, a facilitátor segít levonni a konklúziókat, és ha szükséges, megoldást találni a csoporton belüli kommunikáció és a kapcsolatok fejlesztésére.

PÓKHÁLÓ



KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy éreztél magad a folyamat során?
- Hogyan hasznos ez a gyakorlat és a reflexió a csoportnak?
- Mit gondolsz, hogyan vezet ez a gyakorlat a kiégés-megelőzéshez és az ellenállóképesség erősítéséhez?

MEGJEGYZÉSEK:

A közös megbeszélés során:

Kérdezz azokról a változásokról, amelyen a háló keresztülment az egyéni helyváltoztatások eredményeként. Minthogy ezek a csoporton belüli a változásokat szimbolizálják, amelyek a tagok cselekvését követően beállnak.

Mit gondolsz, hogyan működött a csoport?

Milyen csomópontokat, "útkeresztezéseket" vettél észre?

Volt-e valaki, aki kevésbé volt bevonva a gyakorlatba?

Vagy valaki, aki túlságosan is bevonódott?

Ez a gyakorlat jól alkalmazható a már kőbe vésettnek tűnő kapcsolatok lazítására, és kommunikációs elakadás esetére.