

ÉLETFA - ÖNFELFEDEZÉS

Élménypedagógia



egyéni



szabadtéri | természet



30 perc



rajz



CÉL

- önismeret
- a természethez való kapcsolódás

ESZKÖZÖK

- fehér papír
- színek (ceruzák, festékek, kréták)

ELŐKÉSZÜLETEK

egy erdős terület, ahol szép fák vannak,
és amit könnyen meg tudsz közelíteni
egy kényelmesen járható ösvényen. Az
erdő ne legyen túl sűrű.

BEVEZETÉS

Ebben a gyakorlatban a múlt, jelen
és jövő témáját dolgozod majd fel
az életfa metaforáját használva.

A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. Adj magadnak 20 percet és menj el sétálni az erdőbe. Találj egy fát, ami valami miatt vonzó számodra.
2. Fedezd fel és kapcsolódj a választott fához: figyelj meg minden apró részletet a fán, egészen a gyökerektől az ágakig.
3. Menj haza vagy a gyakorlat kiinduló pontjára, és rajzold le a fát emlékezetből.
4. Végezd el a következő önfelfedező gyakorlatot: képzd el, hogy ez a fa az élet fája. Próbálj hasonlóságokat találni a múltad, jelened és jövőd valamint a fa egyes részei között.
 - A gyökerek jelképezik a múltad: gyermekkori emlékek, élmények, tapasztalatok, barátok és rokonok, akik formálták a személyiségedet.
 - A talaj (a föld) jelképezi azokat a dolgokat, tevékenységeket, amelyeket rendszeresen csinálsz (jelen).
 - A fa törzse a képességeid és értékeid szimbóluma (jelen).
 - Az ágak az álmaid, reményeid és vágyaid jelképei (jövő).
5. Rajzold és írd le a legfontosabb emlékeidet, képességeidet, tapasztalataidat, értékeidet és álmaidat, amelyeket felfedeztél magadban míg az életfához kapcsolódtál.

A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

- Mi vonzott ehhez a fához?
- A megjelenített emlékek, tapasztalatok és értékek közül, melyek azok, amelyek támogatnak téged a kiégés elkerülésében? Hogyan segítenek neked?

MEGJEGYZÉSEK:

ÉLETFÁ-ÖNFELFEDEZÉS

