

POVESTILE NORIȚOR - GRUP

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



2 ore



indoor sau outdoor

5-30 de
persoane



Gândire | Scriere

SCOP

DEZVOLTAREA IMAGINAȚIEI

- transformarea imaginilor în cuvinte
- îmbunătățirea abilității expresive și stimei de sine
- îmbunătățirea relației cu tine însuși și cu ceilalți

PREGĂTIRE

Găsește un spațiu în aer liber, suficient de mare pentru a te putea așeza sau întinde, pentru a te putea uita la nori. Alege o zi în care sunt nori pe cer. Dacă nu sunt nori pe cer sau nu poți ieși, poți folosi următoarea înregistrare video: <https://www.youtube.com/watch?v=Wimkqo8gDZO>

INTRO

* Aceasta este o activitate care pornește din imaginație și se încheie prin crearea unui text narativ/unei povești. Această tehnică se bazează pe principiul conform căruia arta ne permite să proiectăm părți din interiorul nostru în exterior, părți pe care ne este greu adesea să le exprimăm. Scrierea unor povești imaginare este o formă de artă care ne permite să exteriorizăm întâmplările din viața personală, prin distanțare de ceea ce rămâne pe hârtie și prin observarea lumii noastre interioare într-un mod obiectiv, astfel începând procesul de conștientizare de sine care stă la baza bunăstării fiecăreia. Mai mult, practica schimbării punctului de vedere, permite

* îmbunătățirea flexibilității mentale și, prin urmare, îmbunătățirea capacității de rezolvare a problemelor.



PASI

1. Facilitatorul îndrumă participanții să se culce pe jos și să privească norii, forma lor și felul în care se schimbă. Apoi, el/ea îi încurajează să încerce, în liniște, să dea o semnificație formelor în care se schimbă norii. După aceasta, facilitatorul cere participanților să se gândească în ce fel diversele forme pe care le-au identificat interacționează și să încerce să elaboreze o poveste.
2. Facilitatorul cere participanților să fotografieze norii pe care îi văd și modul în care aceștia se schimbă, cu ajutorul unui aparat de fotografiat sau al unui telefon mobil.
3. Apoi, fiecare participant este invitat să scrie povestea pe care și-a imaginat-o, folosind fotografiile pentru a-și aduce aminte. La finalul primei variante, invită participanții să citească povestea și să adauge noi detalii, o introducere și un sfârșit poveștii.
4. După această parte, toți se adună în cerc și își împărtășesc poveștile.
5. La sfârșit, participanții sunt invitați să împărtășească experiența din timpul activității și în timp ce ascultau poveștile celorlalți.



POVEȘTILE NORIILOR - GRUP



REFLECȚIE

Cum v-ați simțit în timpul diferitor etape ale activității?
Găsiți asemănări între propriile experiențe și experiențele celorlalți participanți?
În ce fel sprijină dezvoltarea rezilienței acest exercițiu?



OBSERVAȚII

Facilitatorul poate sprijini procesul atât prin crearea cadrului potrivit, cât și prin oferirea de sprijin participanților atunci când aceștia se exprimă. El/ea nu ar trebui să influențeze nici o parte din poveste, ci doar să ajute poveștile să iasă la iveală. El/ea va trebui să asigure oportunitatea de a fi auzit pentru fiecare dintre participanți.

