

DESEN ÎN CERC

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



1-3 ore



indoor sau outdoor

5-15 de
participanți



SCOP

Exprimare prin artă/pictură

IDENTITATEA GRUPULUI

- libertatea de exprimare și comunicare
- legătura cu tine însuși și cu ceilalți
- empatie

MATERIALE

- foi de hârtie și diferite culori
- dispozitiv pentru redarea muzicii de fundal
- perne sau scaune pentru toată lumea

PREGĂTIRE

Plasați foile de hârtie și culorile în centrul spațiului și așezați pernele într-un cerc în jurul lor.

Respectarea timpului stabilit pentru fiecare pas al procesului este esențial.

Facilitatorul alege o muzică de fundal care răspunde nevoilor grupului și exprimă în mod corespunzător emoțiile/atmosfera grupului în momentul dat.



INTRO

Această experiență sprijină dezvoltarea abilităților creative prin utilizarea desenului/picturii, adică a exprimării artistice și astfel dezvoltă capacități de comunicare cu sinele și cu ceilalți.



PASI

1. (10 min) După ce muzica aleasă începe, facilitatorul, împreună cu participanții se așează într-un cerc, fiecare cu o foaie albă de hârtie în față. O varietate de culori, suficiente pentru cantitatea de participanți, este oferită în centrul cercului. Participanții sunt invitați să închidă ochii și să devină conștienți de corpul lor și de emoțiile și senzațiile fizice din acel moment. Invitați-i, de asemenea, să se conecteze cu propriul ritm și cu melodia pe care o ascultă.

2. (5 min) Facilitatorul cere tuturor participanților să își imagineze un gest și/sau o mișcare inspirată de muzica pe care o ascultă și să încerce să o transfere pe foaia din fața lor. Nu există nicio limită în ceea ce privește culorile folosite sau a spațiului ocupat pe hârtie.

3. (5 min pentru fiecare persoană) Apoi, toată lumea transmite foaia de hârtie persoanei aflate în stânga lui și repetă activitatea. Acest lucru continuă până când fiecare desen se întoarce la proprietarul său inițial. Activitatea se face în liniște, fără discuții - doar facilitatorul vorbește, dacă este necesar, pentru a invita participanții să-și trimită lucrările mai departe, spre stânga, după cele 5 minute.

4. (10 min) Ciclul fiind complet, cereți fiecărui participant să privească „noul” desen cu atenție în liniște, încercând să se conecteze cu produsul/creația născută din contribuția tuturor participanților.

5. (5 minute pentru fiecare persoană) În acest moment, facilitatorul cere fiecărui participant să arate foaia celorlalți din grup și să împărtășească orice doarec despre produsul final de pe foaia lor. Deoarece toată lumea a contribuit la fiecare desen, exercițiul de împărtășire a impresiilor trebuie să ia loc în preneța întregului grup, astfel încât fiecare participant să vadă impactul lui personal pe fiecare foaie.



DESEN ÎN CERC

REFLECȚIE

Cum te-ai simțit oferind și primind contribuții în aceste desene?

Ce emoții ai avut privind „noul” tău desen?

Cum credeți că această activitate ar putea sprijini dezvoltarea rezilienței?

OBSERVAȚII

Variație: dacă doriți să organizați această activitate sub forma unei experiențe în aer liber, înlocuiți ascultarea muzicii cu ascultatul sunetelor naturii.