

PESCUIEȘTE-ȚI CUVINTELE

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



5-10 de
persoane



2 ore



indoor



Gândire | Scriere

SCOP

EXPRIMARE PERSONALĂ

- transpunerea imaginației în cuvinte
- flexibilitatea opiniei/punctului de vedere
- îmbunătățirea relației cu sinele și cu ceilalți

MATERIALE

- foi de hârtie (dimensiune mică)
- pixuri
- culori (creioane cerate, etc)
- 5 recipiente

PREGĂTIRE

Găsiți un loc confortabil

Marcați cele 5 containere pentru hârtii cu următoarele categorii:
sentimente, obiecte, personaje, locuri, epocă/timp

Plasați cele 5 recipiente în mijlocul spațiului ales

INTRO

* Această activitate încurajează participanții să fie proactivi și să își folosească propria abilitate de soluționare a problemelor, utilizând procesul creativ de scriere.

* Scrierea de povești imaginare este o formă de artă care ne permite să ne exteriorizăm întâmplările din viața personală, prin distanțarea de la aceste evenimente transpuse pe hârtie, în același timp uitându-ne spre lumea noastră interioară/eul nostru interior într-un mod obiectiv. Aceasta ne ajută să începem un proces de conștientizare de sine care stă la baza bunăstării fiecăruia.

* Scopul real este de a oferi fiecărui participant șansa de a se exprima, nu de a crea o „capodoperă”, deci este important să se evite absolut orice formă de critică subiectivă asupra poveștilor create.

PASI



După ce toată lumea se așează într-un cerc în jurul celor 5 containere, distribuți fiecărui participant 10 foi de hârtie.

1. Participanților li se cere să scrie câte un cuvânt pe fiecare dintre foi, fără un anumit criteriu, doar luând în considerare categoriile: sentimente, obiecte, personaje, locuri, epocă/timp. Apoi, fiecare dintre foi va fi plasată în recipientul corespunzător.
2. Se amestecă conținutul fiecărui container, iar participanții, unul câte unul, aleg o foaie din fiecare container.
3. (30 de minute) Odată ce participanții au pescuit cele 5 foi, ei vor începe să scrie o poveste, folosind cuvintele pescuite ca sursă de inspirație. Ei vor crea o poveste, descriind foarte bine până și micile detalii, adăugând liber orice cred ei că ar contribui la crearea acestei povești, iar la final îi dau și un titlu.
4. Apoi, fiecare dintre participanți își împărtășește povestea cu ceilalți din grup.

REFLECȚIE

Cum te-ai simțit în timpul diferitor părți ale activității?
Cum te-ai simțit scriind o poveste folosindu-ți propria creativitate și imaginație? Iar apoi împărtășind-o cu restul participanților?
Cum crezi că această activitate ar putea sprijini dezvoltarea rezilienței?



PESCUIEȘTE-ȚI CUVINTELE

OBSERVAȚII

Varianta 1: Dacă grupul este mic sau aveți mai mult timp la dispoziție, puteți adăuga o altă etapă activității, în care povestea creată poate fi „tradusă” (redată vizual) într-un desen.

Varianta 2: Dacă grupul este mare (sunt mai mult de 15 persoane), acesta poate fi împărțit în grupuri mai mici, iar activitatea poate fi modificată, astfel ca poveștile să fie create pe subgrupuri mici împreună, și nu de fiecare participant în parte.

Facilitatorul are rolul de a sprijini procesul prin crearea cadrului potrivit și încurajarea participanților în exprimarea lor individuală. El/ea nu ar trebui să sugereze idei pentru povești, ci să ajute participanții să-și dezvolte propriile idei de poveste. Muzica de fundal de orice fel ar trebui să fie evitată, deoarece aceasta ar putea influența poveștile participanților.