

# AZ ÉN SZIMBÓLUMOM

CENTRS MARTA



max. 20

egyéni | csoportos



benti



20-60 perc

A csoport mérete a gyakorlat időkeretét befolyásolja.



művészeti kifejezés

(rajz, festés, előadóművészet,  
tánc, kreatív írás, filmzés, foto)

## CÉL

- Magunk és egymás mélyebb megismerése
- Egy lehetőség, hogy könnyebben beszélhessünk magunkról

## ELŐKÉSZÜLETEK

- Az első részhez rajzeszközök és egy olyan hely kell, ahol a résztvevők megrajzolhatják a szimbólumaikat.
- A második részhez egy nagy körben ültök, így a helyeknek elég nagyoknak kell lenni.

## INTRO

Fontos elmondani a résztvevőknek, hogy a gyakorlat nem a rajztudásról szól, és nem értékeljük egymás rajzait, a rajz csak egy szimbólum.

## ESZKÖZÖK

- A4-es papír
- Filctoll vagy ceruza, bármilyen más rajzeszköz

## LÉPÉSEK

1. Kb. 10 percet kapnak a résztvevők, hogy rajzoljanak egy szimbólumot, ami őket szimbolizálja. Bármilyen szimbólum lehet, amit el tudnak képzelni, az a fontos, hogy szavakat ne írjanak, csak rajzoljanak.
2. Amikor mindenki kész, üljenek körbe. Mindenki bemutatja a szimbólumát. A bemutatás egyes szám első személyben fog történni. Pl. ha az én szimbólumom egy csésze, akkor megmutatom a rajzom és ezt mondom "Hello, én egy csésze vagyok, és az asztalon ülök." A bemutatás csak tényszerű dolgokról szól – mi a szimbólumod?
3. Ekkor kérjük meg a többieket, hogy tegyenek fel "csésze kérdéseket". Például: "Mi van a csészédben? Hol vagy? Ki iszik belőled? Szeretsz edény lenni? Napi használatban vagy? stb." Emlékeztessük a résztvevőket, hogy amikor kérdeznek, akkor ne alkossanak véleményt a csészéről. A rajzoló úgy válaszol, mintha ő lenne a csésze, de ha nem akar válaszolni, azt is megteheti. Ű
4. A facilitátor is legyen aktív és kérdezhet ő is. Ha a facilitátor azt érzi, hogy a válaszoló kényelmetlenül érzi magát, vagy már nincs elég kérdés, és a csoport a következő bemutatkozást várja, állítsa meg a folyamatot. Ű
5. Lépünk a következő résztvevőre és kezdődhet a kérdezés megint.

AZ ÉN SZIMBÓLUMOM

## KIÉRTÉKELÉS

Fontos: a kiértékelő kérdések a folyamatról szólnak, nem arról, hogy mit tudtunk meg a többi résztvevőről.

- Hogyan érezted magad a folyamat alatt? (bemutatkozás/ kérdezés/ válaszadás) ?
- Nehéz/ könnyű volt szimbólumot választani magadnak?  
Mennyire ment könnyen a kérdésekre való válaszadás? Miért?

## MEGJEGYZÉS

Ez a gyakorlat könnyen megbánthat valakit, ezért fontos, hogy a facilitátor proaktív legyen, és emlékeztessen mindenkit, hogy ne ítélkezzen, vagy ne adjon értelmezést arról, hogy mit jelenthet, amit hallott.