

MANS SIMBOLS

CENTRS MARTA



Maks. 20
pāri | grupā



iekštelpās



20-60 min

Grupas lielums ietekmē
vingrinājuma ilgumu.



Radošā izpausme

(zīmēšana, gleznošana, performatīvā
māksla, dejošana, kreatīvā rakstīšana,
filmēšana, fotogrāfēšana)

MĒRKIS

- Lai uzzinātu vairāk par sevi un citiem.
- Lai būtu iespēja runāt par sevi vieglākā veidā.

MATERIĀLI

- A4 papīrs
- Flomasteri, zīmuļi, jebkādi
citi zīmēšanas materiāli

SAGATAVOŠANA

- Pirmajā daļā jums vajadzēs atrast vietu, kur dalībnieki var uzzīmēt
savus simbolus un materiālus zīmēšanai.
- Otrajai daļai vajadzēs apsēsties vienā lielā aplī, tāpēc telpai jābūt
pietiekami lielai.

IĒVADS

Svarīgi grupai paskaidrot, ka šis uzdevums nav
par cilvēka prasmi zīmēt un mēs nevērtējam citu
dalībnieku zīmējumus, zīmējums ir tikai simbols.

DARBĪBAS

1. Sāciet, dodot visiem laiku (piemēram, 10 minūtes), lai uzzīmētu simbolu, kas attēlo viņus pašus. Par simboliem var būt jebkas, ko viņi spēj iedomāties, taču svarīgi ir nelietot vārdus - tikai zīmēt.
2. Kad visi ir gatavi, izveidojiet apli. Paskaidrojiet dalībniekiem, ka tagad katrs prezentēs savu simbolu. Jāprezentē "es" formā. Piemēram, ja mans simbols ir krūze, es parādišu savu zīmējumu un teikšu "Sveiki, es esmu krūze un es stāvu uz galda". Prezentācija ir tikai par faktiskām lietām - kāds ir tavs simbols?
3. Pēc tam aiciniet citus uzdot "krūzes" jautājumus. Piemēram: "Kas ir tavā krūzē? Kur tu esi? Kurš no tevis dzer? Vai tev patīk būt galda piederumam? Vai tevi lieto katru dienu? utt." Atgādiniet dalībniekiem, ka, uzdodot jautājumus, viņi neizsaka savu viedokli par "krūzi". Zīmējuma īpašnieks atbild, kā savs simbols, bet, ja viņi nevēlas atbildēt uz jautājumu, viņi var to nedarīt.
4. Koordinatoram jābūt aktīvam un spējīgam atbildēt uz jautājumiem. Koordinatoram ir jāpārtrauc aktivitāte, ja viņam šķiet, ka persona, kas tad prezentē, jūtas neērti vai jautājumu vairs nav, un grupa ir gatava klausīties nākamo prezentāciju.
5. Pārejiet pie nākamās personas, kas prezentēs, un atkal uzdodiet jautājumus.

MANS SIMBOLS

REFLEKSIJA

Svarīgi: refleksijas jautājumiem vajadzētu būt par procesu, nevis par lietām, ko mēs uzzinājām par citiem.

- Kā jūs jutāties procesa laikā (prezentējot/uzdodot jautājumus/atbildot)?
- Vai bija viegli/grūti izvēlēties objektu, kas jūs reprezentētu? Cik viegli bija atbildēt uz jautājumiem? Kāpēc?

KOMENTĀRI

Šis vingrinājums var viegli aizskart kāda jūtas, tāpēc ir svarīgi, lai koordinators būtu proaktīvs un atgādinātu ikvienam, ka nevajag spriest un sniegt savas interpretācijas, kas varētu apvainot.