

2. Προσωπικά αντικείμενα (20΄)

Στόχοι

Να δώσει την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να διαλέξουν κάτι σημαντικό που θέλουν να μοιραστούν με την υπόλοιπη ομάδα.

Προαγωγή κατανόησης και εμπιστοσύνης μέσα στην ομάδα.

Διαδικασία

Η άσκηση δεν μπορεί να εφαρμοστεί κατά την πρώτη και τελευταία συνάντηση. Ζητείστε από όλα τα μέλη να φέρουν στην επόμενη συνάντηση ένα προσωπικό αντικείμενο που αγαπούν και που τους βοηθάει να περιγράψουν τον εαυτό/ την ταυτότητα τους. Εάν κάποιος/ α ξεχάσει να φέρει ένα αντικείμενο ρωτείστε τον/την τι θα ήθελε να είχε φέρει. Στην επόμενη συνάντηση καλείται έναν - έναν να περιγράψει το αντικείμενο του, να διηγηθεί την ιστορία του και τη σύνδεση που έχει μαζί του. Σιγουρευτείτε ότι αντικείμενα που έχουν σχέση με την εθνική/ πολιτιστική παράδοση κάποιου να μην υποβιβάζονται/ υποτιμώνται (αναφορές σε κουστούμια, φαγητό κτλ.). Επίσης να είστε ιδιαίτερα ευαίσθητοι στην προσωπική φύση που έχουν τα θέματα που συζητούνται. Μερικοί στην ομάδα θα φοβούνται περισσότερο από άλλους να ρισκάρουν.

Ερωτήσεις για συζήτηση:

Σας ήταν εύκολο να διαλέξετε ένα αντικείμενο; Γιατί; Τι άλλα αντικείμενα θα φέρνατε;

Είχε κανείς κανένα ενδοιασμό στο να φέρει το δικό του/ της αντικείμενο; Γιατί;

Φοβόσασταν τι θα πει ο κόσμος εάν μαθαίνανε για αυτό το αντικείμενο;

Μάθατε κάτι για τον εαυτό σας διαλέγοντας αυτό το αντικείμενο;

Ποιος είναι ο σκοπός αυτής της άσκησης;

3. Το πρόσωπο των συναισθημάτων (10΄)

Στόχοι

Να διακρίνουν συναισθήματα και να τα ονομάζουν.

Διαδικασία

Ο καθένας με τη σειρά στον κύκλο επιλέγει ένα συναίσθημα και το εκφράζει στο πρόσωπό του: πώς φαίνομαι όταν είμαι θυμωμένος, πώς φαίνομαι όταν είμαι απογοητευμένος, τι κάνω όταν βαριέμαι, όταν είμαι ανυπόμονος, προσβεβλημένος, υπερήφανος για τον εαυτό μου, συγκινημένος, κλπ.

Οι υπόλοιποι υποθέτουν ποιο συναίσθημα επιδεικνύεται κάθε φορά και το ανακοινώνουν.

4. Καθρέπτης συναισθημάτων (10΄)

Στόχοι

Να εντοπίσουν τις διαφορετικές εκφράσεις που μπορεί να πάρει το πρόσωπο ανάλογα με τα συναισθήματα.

Να συζητήσουν την αξία αυτών των εκφράσεων αυτών στην επικοινωνία.

Διαδικασία

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια (Α και Β). Όταν δοθεί το σήμα, ο συμμετέχων/ουσα Α αλλάζει τις εκφράσεις του προσώπου εκφράζοντας ποικίλα συναισθήματα. Ο/η Β προσπαθεί να μιμηθεί τον Α ταυτόχρονα σαν να ήταν ο Β η εικόνα του Α σ' έναν καθρέπτη. Μετά από 2-3 λεπτά οι ρόλοι αλλάζουν. Υπενθυμίστε τους πως δεν πρέπει να χρησιμοποιούν τα χέρια τους ή κάποιο άλλο μέλος του σώματος τους, μόνο το πρόσωπό τους

Ερωτήσεις προς συζήτηση στην ολομέλεια:

Πως ένιωσαν ο Α και ο Β αντίστοιχα στους ρόλους που είχαν.

Τι τους άρεσε.

Τι δεν τους άρεσε.

Τι τους ήταν δύσκολο.

5. Πλάτη - πλάτη (15')

Στόχοι

Να αναγνωρίζουν συναισθήματα ανάλογα με την κίνηση του σώματος.

Διαδικασία

Ζευγάρια κάθονται πλάτη με πλάτη αγγίζοντας ο ένας τον άλλο με όλη την επιφάνεια της πλάτης τους. Όταν δίνεται το σήμα, ο Α πρέπει να εκφράσει ένα συναίσθημα στον Β μόνο με τη χρήση της πλάτης του. Όταν η μετάδοση αυτού του συναισθήματος τελειώσει από τον Α, ο Β λέει «Τέλος». Μπορείτε να τους προτείνετε να διαλέξουν ένα από τα παρακάτω 4 συναισθήματα:

Χαρά, λύπη, θυμό, φόβο απογοήτευση, αδικία.

Έτσι, ο Α πρέπει να διαλέξει τι και πως θα το εκφράσει. Όταν ο Α τελειώσει, τότε αλλάζουν ρόλους. Καλό θα ήταν να αλλάζαν ρόλους τουλάχιστον 4 φορές μεταξύ τους, ο Α και ο Β.

Ερωτήσεις στην ολομέλεια:

Σε τι διαφέρουν οι «παίχτες» και σε τι μοιάζουν;

Ποιες αλλαγές παρατηρήσατε στο σώμα;

Κατάφεραν να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα τους;

Πως ένιωσαν παίζοντας αυτό το παιχνίδι;