



ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΩΝ 11^{ΟΥ} & 63^{ΟΥ}
ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

Θέμα : «Αυτογνωσία – Ανάδυση / Έκφραση Επιθυμιών»

(Απολογισμοί – Αναστοχασμοί - Σχεδιασμοί και Ενχές για Καλές Γιορτές!)

Τ. 42 23-12-2014

(Από το βιβλίο: «205 βιωματικές ασκήσεις για εμφύχωση ομάδων, Αρχοντάκη Ζ. – Φιλίππου Δ., εκδ. Καστανιώτη, 2003, σ. 199-204...)

Τρεις Ομαδικές Ασκήσεις για τη Διαδικασία της Αλλαγής

1. Τα σακουλάκια

Μέσα - Υλικά: Τρία χάρτινα σακουλάκια για τον καθένα, χρωματιστοί μαρκαδόροι, μικρά κομμάτια χαρτί.

Χρόνος : 1.30'

Οδηγίες:

1^ο Στάδιο : Προτείνω να κάνουμε μία εκτίμηση των πραγμάτων που έχουμε αυτή τη στιγμή στη ζωή μας, είτε πρόκειται για σχέσεις, είτε για στοιχεία του εαυτού μας είτε για υλικά. Καθένας απ' αυτά θα το σχεδιάσουμε ή θα το γράψουμε σε ένα ξεχωριστό μικρό κομμάτι χαρτί. Στη συνέχεια θα βάλουμε καθένας σε ένα από τα τρία σακουλάκια, ανάλογα με το ΑΝ θέλουμε να το κρατήσουμε όπως είναι, να το πετάξουμε εντελώς ή να το αλλάξουμε. Έχουμε 30 λεπτά στη διάθεσή μας.

2^ο Στάδιο : Ο χρόνος τελείωσε. Ας συγκεντρωθούμε στην ομάδα μας (στην παρέα μας, στην οικογένειά μας, στην τάξη μας κτλ.) να παρουσιάσουμε τα σακουλάκια μας.

Σημειώσεις για τον εμπυχωτή

Δείτε τι γράφτηκε με τη ματιά στραμμένη στην ΕΥΚΑΙΡΙΑ της νέας χρονιάς που συνήθως γίνονται απολογισμοί. Ο εμπυχωτής (σ. σ. πιθανόν εσείς να γίνετε εμπυχωτής στην ομάδα σας) μπορεί να προτείνει στο τέλος της συζήτησης και ένα μικρό τελετουργικό, στο οποίο τα μέλη θα «πετάξουν» συμβολικά όσα δε θέλουν να κρατήσουν.

2. Προτεραιότητες

Μέσα - Υλικά: Χαρτιά Α4 χωρισμένα στα τρία με δυο οριζόντιες γραμμές, χρωματιστοί μαρκαδόροι, μικρά κομμάτια χαρτί, κολλητική ταινία

Χρόνος : 60'

Οδηγίες:

1^ο Στάδιο : Προτείνω να κάνουμε μία άσκηση για τους στόχους μας. Θα ζωγραφίσουμε ή θα γράψουμε κάθε μελλοντικό μας στόχο σε ένα μικρό χαρτί. Γράψτε όσους περισσότερους μπορείτε, χωρίς να σκέφτεστε πολύ.

Ας πάρει ο καθένας χαρτιά και ξεκινάμε. Έχουμε 10 λεπτά.
2^ο Στάδιο : Ο χρόνος τελείωσε. Θα πάρουμε, πάλι για 10 λεπτά, ο καθένας από ένα μεγάλο χαρτί και θα τοποθετήσουμε τους στόχους μας μέσα στα τμήματα του χαρτιού ανάλογα με την προτεραιότητα που έχουν για μας. Το πάνω τμήμα συμβολίζει τις άμεσες προτεραιότητές μας. Μετακινούμε τους στόχους μας μέχρι να βρούμε τη σωστή τους θέση και τους κολλάμε.

3^ο Στάδιο : Ας χωριστούμε σε ζευγάρια. Για 10 λ. θα μιλήσει ο καθένας για τις προτεραιότητές του όπως τις τοποθέτησε στο χαρτί. Στο τέλος, θα έχουμε άλλα 10 λ. να συζητήσουμε μεταξύ μας, και να πούμε ο ένας στον άλλον τι παρατηρήσαμε. Στη συνέχεια, μπορούμε να κάνουμε

αλλαγές στην ιεράρχησή μας.

4^ο Στάδιο : Ας μαζευτούμε ξανά... Θέλει κάποιος να μιλήσει;

3. Μετά από 20 χρόνια...

Μέσα - Υλικά: Χαρτιά Α4, χρώματα και πινέλα ή χρωματιστοί μαρκαδόροι, κολλητική ταινία.

Χρόνος : 1.30'

Οδηγίες:

1^ο Στάδιο : Προτείνω να φτιάξουμε τον εαυτό μας όπως τον φανταζόμαστε μετά από 20 χρόνια.

Πώς είναι; Με ποιους είναι; Πού βρίσκεται και τι κάνει;

Θα έχουμε τριάντα λεπτά στη διάθεσή μας. Ας πάρουμε τα υλικά που χρειαζόμαστε και ας ξεκινήσουμε. (χρόνος: 30 λεπτά)

2^ο Στάδιο : Τώρα ας εκθέσουμε τα έργα μας ώστε να μπορούμε να τα βλέπουμε όλοι και ας συζητήσουμε.

Σημειώσεις για τον εμπυχωτή

Ερωτήσεις για τη συζήτηση:

- * Το αποτέλεσμα σας αρέσει ή όχι σαν προοπτική του εαυτού σας και της ζωής σας;
- * Θα επιθυμούσατε κάτι διαφορετικό;
- * Αυτά που κάνετε τώρα συνδέονται με αυτές τις προοπτικές;

Παραλλαγή (για ομάδες γονέων):

Το Παιδί μου μετά από 20 χρόνια

Ζωγραφίστε όπως φαντάζεστε το παιδί σας μετά από 20 χρόνια. Πώς είναι; Με ποιους; Πού βρίσκεται και τι κάνει;
.....

Σημείωμα του Συντάκτη. (σ. σ. :Τ.Ε.)

Αυτές είναι τρεις ομαδικές ασκήσεις αλλά μπορούν να γίνουν δυαδικά ή/ και ατομικά έχοντας στόχο τη διερεύνηση του εαυτού, την αυτό-έκφραση και τον αυτό-προσδιορισμό. Να τονιστεί ότι το να «σκέφτεσαι» σιωπηρά πάνω στα θέματα αυτών των ασκήσεων δεν αρκεί. Πάρτε χαρτιά -& μολύβια και βιώστε τις. Μόνο έτσι πάμε σε βάθος... και συνεχίζουμε μπροστά...

Κι ένας «Επίλογος» για την Αλλαγή από το 2014 ... στο 2015!

Να φυλάς σαν θησαυρό και να έχεις πάνω από όλα την αγάπη που εισπράττεις. Αυτή θα σου μείνει ακόμα κι όταν το χρυσάφι σου και η καλή σου υγεία θα έχουν κάνει φτερά.

(Og Mandino)

Το τεύχος αυτό αφιερώνεται στα παιδιά της Στ τάξης που έχουν μπει στην τελική ευθεία για την «Αποβίβασή» τους από το «Πλοίο του Δημοτικού».