

Πρακτική 1 από ABANA "Αφήστε ένα σημάδι" (Ενσυναίσθηση)

Διάρκεια: 90 λεπτά

Ο κύριος στόχος αυτής της άσκησης είναι να προωθήσει την ενσυναίσθηση μεταξύ των συμμετεχόντων μέσω μιας κοινής οπτικής εμπειρίας.

Όλες οι ασκήσεις θα γίνονται από έναν αρχηγό και μια ομάδα ατόμων (6 έως 20)

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επικοινωνούν μόνο μέσω μιας πρακτικής γραφής και της οπτικής επαφής (επιθυμητά χωρίς ομιλία).

Βήμα 1: Σχηματίστε έναν κύκλο

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να τακτοποιηθούν σε έναν κύκλο, μέσα στον οποίο θα διαμορφωθεί ο χώρος που είναι αφιερωμένος στη δραστηριότητα. Ο κύκλος πρέπει να είναι αρκετά μεγάλος ώστε να επιτρέπει στους συμμετέχοντες να κινούνται ελεύθερα.

Βήμα 2: Δημιουργήστε ζευγάρια

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βρουν ένα συνάδελφο μεταξύ των μελών του κύκλου (η επιλογή είναι προαιρετική, αλλά συνιστάται να επιλέξετε κάποιον που δεν γνωρίζετε). Μόλις σχηματιστούν τα ζευγάρια, φροντίστε να είναι αντικριστά, διατηρώντας απόσταση περίπου 3 μέτρων μεταξύ τους.

Βήμα 3: Γνωριμία με το συνάδελφο

Τα μέλη κάθε ζευγαριού θα πρέπει να έχουν οπτική επαφή ενώ κοιτάζονται στα μάτια για όλη τη διάρκεια της άσκησης. Αυτό θα επιτρέψει να δημιουργηθεί μια ενσυναισθητική σύνδεση μεταξύ τους.

Βήμα 4: Οδηγίες κίνησης

Σε αυτή τη φάση οι συμμετέχοντες θα αρχίσουν να περπατούν αργά ο ένας προς τον άλλο, κάνοντας ένα βήμα μπροστά κάθε φορά που ο αρχηγός δίνει το σήμα. Κάθε βήμα θα πρέπει να διαρκεί μερικά δευτερόλεπτα, έτσι ώστε η κίνηση να είναι σκόπιμη και μετρημένη.

Βήμα 5: Αφήστε ένα σημάδι

Κατά τη διάρκεια της κίνησης προς τον άλλο, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να κάνουν μια ενστικτώδη και γρήγορη χειρονομία με το μολύβι ή το στυλό στο χέρι για να κάνουν ένα σημάδι στο χαρτί τους. Αυτό το σημάδι γραφής μπορεί να είναι: μια γραμμή, ένας κύκλος, ένα αφηρημένο σχήμα ή οτιδήποτε άλλο νιώθουν ότι θέλουν να σχεδιάσουν εκείνη τη στιγμή και να αρχίσουν να μοιράζονται τα συναισθήματά τους.

Βήμα 6: Κοιτάζοντας ο ένας τον άλλον στα μάτια

Στο τέλος κάθε βήματος, αφού έχουν κάνει το σημάδι, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να διατηρήσουν οπτική επαφή με το συνάδελφο τους. Αυτό θα τους επιτρέψει να επικοινωνούν συναισθηματικά μέσα από το βλέμμα τους.

Βήμα 7: Εμφάνιση της Τέχνης

Όταν οι συμμετέχοντες έχουν φτάσει σε κοντινή απόσταση, θα ενθαρρύνονται να δείξουν στο συνάδελφο τους τα σημάδια που σημειώνονται στο χαρτί. Αυτή η στιγμή του μοιράσματος θα είναι η πρώτη απόπειρα γνωριμίας τους.

Βήμα 8: Επιστρέψτε στο σημείο εκκίνησης

Αφού μοιραστούν την καλλιτεχνική τους δουλειά, οι συμμετέχοντες μπορούν να επιστρέψουν στο σημείο εκκίνησης κάνοντας ένα βήμα προς τα πίσω και συνεχίζοντας να κοιτάζονται στα μάτια. Αυτή η επιστροφή αντιπροσωπεύει μια στιγμή κλεισίματος της εμπειρίας.

Βήμα 9: Συζήτηση και προβληματισμός

Στο τέλος της άσκησης, ο αρχηγός θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να εκφράσουν την εμπειρία και το τι αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Η συζήτηση μπορεί να είναι μια δυνατή στιγμή μοιράσματος και αναστοχασμού.

Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:

- Φύλλα χαρτιού A4 (ένα ανά συμμετέχοντα).
- Μολύβια ή στυλό (ένα ανά συμμετέχοντα).
- Ένας μεγάλος και ασφαλής χώρος στον οποίο μπορούν να μετακινηθούν οι συμμετέχοντες.