

## Πρακτική 2 από ABANA "Κοινά σημάδια" (Ευαλωτότητα)

**Διάρκεια: 90 λεπτά**

Ο κύριος στόχος αυτής της άσκησης θα είναι να εντοπίσει-αναγνωρίσει την ευαλωτότητα σας, εκφράζοντας την χωρίς ντροπή ή κριτική. Η αλληλεπίδραση και η αμοιβαία γνώση μεταξύ των συμμετεχόντων θα βοηθήσει στη μείωση και την εξάλειψη των αρνητικών πτυχών και θα βοηθήσει στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης.

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 (επιθυμητά χωρίς ομιλία).

### **Βήμα 1:** Ατομική έκφραση

Τα ζευγάρια θα πρέπει να φανταστούν μια αόρατη γραμμή που χωρίζει το φύλλο σε δύο ίσα μέρη. Σε αυτή τη φάση, αφού ο αρχηγός δώσει το πράσινο φως, ο καθένας θα αρχίσει να σχεδιάζει ελεύθερα γραμμές, σημάδια ή σύμβολα στο δικό του μισό, χωρίς να σκέφτεται πολύ, ακολουθώντας το ένστικτο και τη δημιουργικότητα.

### **Βήμα 2:** Ατομική έκφραση

Τα ζευγάρια θα πρέπει να φανταστούν μια αόρατη γραμμή που θα χωρίζει το φύλλο σε δύο ίσα μέρη. Σε αυτή τη φάση, αφού ο αρχηγός δώσει το πράσινο φως, ο καθένας θα αρχίσει να σχεδιάζει ελεύθερα γραμμές, σημάδια ή σύμβολα στο μισό του, χωρίς να το σκέφτεται πολύ, ακολουθώντας το ένστικτο και τη δημιουργικότητα.

### **Βήμα 3:** Ευαλωτότητα και μοίρασμα

Αφού κάνει τα πρώτα σημάδια στο μισό χαρτί του, το ζευγάρι θα αρχίσει να γνωρίζει ο ένας τον άλλον και να αναστοχαστεί για το πως νιώθει όταν μοιράζεται τα σημάδια με το συνάδελφο του. Όταν νιώσουν έτοιμοι, ο αρχηγός θα τους δώσει οδηγία να τραβήξουν σημάδια πέρα από τη νοητή διαχωριστική γραμμή, μπαίνοντας στην περιοχή του άλλου για να αρχίσουν να δημιουργούν μια πραγματική αλληλεπίδραση μέσω της νέας γλώσσας που δημιουργείται από τη γραφή.

### **Βήμα 4:** Οπτική συνομιλία και ευαλωτότητα

Σε αυτό το στάδιο, και τα δύο μέλη του ζευγαριού θα κληθούν να αλληλεπιδράσουν το ένα με τα σημάδια του άλλου. Θα μπορούν να τα εμπλουτίσουν, να τα διαγράψουν ή να κάνουν ό,τι κρίνουν κατάλληλο για να επικοινωνήσουν και να γνωριστούν καλύτερα, όπως θα συνέβαινε σε μια λεκτική συζήτηση.

Αυτή η άσκηση στοχεύει στην προώθηση της αλληλεπίδρασης και της γνώσης μεταξύ των συμμετεχόντων μέσω της τέχνης και της οπτικής έκφρασης. Είναι ένας δημιουργικός τρόπος για να σπάσει ο πάγος και να διευκολυνθεί η επικοινωνία με το συνάδελφο.

**Βήμα 5:** Αναστοχασμός και μοίρασμα των συναισθημάτων

Στο τέλος της άσκησης, όλη η ομάδα θα συγκεντρωθεί για ένα συλλογικό αναστοχασμό. Όσοι επιθυμούν θα μπορούν να μοιραστούν την καλλιτεχνική τους δημιουργία με το συνάδελφο τους και με όλη την ομάδα: τι έμαθαν ο ένας από τον άλλον, το πως ένιωσαν ευάλωτοι και πιθανώς το πως διαλύθηκαν αυτά τα ευάλωτα σημεία . Αυτή η συζήτηση θα είναι μια δυνατή στιγμή για μοίρασμα και προσωπική ανάπτυξη.

**Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:**

- Φύλλα χαρτιού A3 (ένα ανά ζευγάρι).
- Χρωματιστοί μαρκαδόροι (ένας ανά ζευγάρι).
- Ένας μεγάλος και ασφαλής χώρος στον οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να κινούνται ελεύθερα.