

Numer projektu: 2021-1-IT03-KA220-YOU-000028810

| TYTUŁ  | RĘCE\_OBRAZY SIĘ ZMIENIAJĄ |
| --- | --- |
|  |  |
| DATA I MIEJSCE |  | CZAS TRWANIA | 70-80 min  |
| OSOBA PROWADZĄCA |  |
| WIEK I LICZBA UCZESTNIKÓW | 10-15 uczestnikówWiek: 13-22 lat |
| TEMATYKA | Dziewczęta mają okazję doświadczyć, jak się czują, gdy ich wytwory są "zmieniane" przez wkład innych /na ile są w stanie tolerować utratę części siebie, by harmonijnie pracować w grupie w określonym celu/, na ile asertywnie działają w grupie, dając swój wkład do obrazów innych osób. |
| CELE | 1. Jak nawiązać kontakt z wewnętrznymi uczuciami
2. Doświadczenie dynamiki grupy
3. Rozwijanie umiejętności przedstawiania w sposób artystyczny tego, kim jesteśmy
4. Przeżywanie uczuć i myśli, gdy ktoś inny z grupy dodaje coś do naszego "dzieła' (rysunku)
5. Zbadanie specyfiki współpracy, stawiania granic i asertywności
 |
| EFEKTY UCZENIA SIĘ | 1. Możliwość zaprezentowania się za pomocą narzędzia twórczego (np. rysunku)
2. Umiejętność zaprezentowania się w grupie
3. Wzmocnienie samoświadomości
4. Rozwój umiejętności stawiania granic i asertywności
5. Doświadczenie dynamiki współpracy
6. Uporanie się z narcystycznymi "ranami" (gdy własny rysunek jest zmieniony przez kogoś innego)
7. Uporanie się z perfekcjonizmem (tak ważne, gdy trzeba pracować w grupie)
 |

| MATERIAŁY, NARZĘDZIA I ZASOBY:* Kartki papieru w formacie A4
* Kolorowe markery i kredki
* Dzwonek
 |
| --- |
| METODY:* indywidualna ekspresja artystyczna
* praca w grupie
* wykorzystanie rąk i umysłu do rozwijania kreatywności
 |

| OPIS DZIAŁAŃ  |
| --- |
|  |  |
| DZIAŁANIE GŁÓWNE (czas trwania: 40-45 minut)Początkowo wszyscy siedzą w kręgu. Na biurkach/stolikach przed sobą mają przygotowane mazaki i kredki w różnych kolorach oraz kartki A4.1. Prowadzący daje polecenie, aby dziewczyny zamknęły oczy na 2 minuty i pomyślały o scenie, która ich odpręża/ sprawia, że czują się dobrze i/lub charakteryzuje ich/ pokazuje kim są (2 min)
2. Prowadzący prosi uczestniczki, aby zaczęły rysować po cichu, nie patrząc na rysunki innych. Jest to ćwiczenie z zakresu osobistej samoświadomości, w którym osoby uczestniczące muszą być skupione na sobie i być w stanie stworzyć rysunek według swoich preferencji, zgodnie z powyższymi instrukcjami. Opcjonalnie: relaksacyjna muzyka w tle (Czas trwania: 5 min).
3. Prowadzący dzwoni dzwonkiem i każda dziewczyna oddaje swój rysunek osobie po prawej stronie, a sama otrzymuje papier od osoby po lewej i od razu zaczyna rysować, dodając coś na tym rysunku. To samo robią wszystkie pozostałe osoby w grupie, które otrzymały rysunek od osoby po swojej lewej stronie. (1 min).
4. Gdy prowadzący zadzwoni dzwonkiem, ta sama procedura jest powtarzana, aż każda dziewczynka będzie miała przed sobą swój własny rysunek (Czas trwania:1 min X liczba dziewczynek w grupie).
5. Każda dziewczyna dodaje coś na koniec do swojego rysunku i nadaje mu tytuł (2min).

Wskazówka: Podczas całej procedury dziewczyny proszone są o nie rozmawianie ze sobą. 1. Następnie każda z dziewczyn zaczyna prezentować swój rysunek reszcie grupy, podając narrację, historię, kilka szczegółów na jego temat (dlaczego ten rysunek, co przedstawia, dlaczego jest ważny dla dziewczyny, co oznacza tytuł) (20 min)
 |  |
| 1. ZAKOŃCZENIE + OCENA (czas trwania: 30 minut)

Osoba prowadząca pyta każdą z dziewczynek, czy nadal rozpoznają swoje rysunki jako własne? Co myślą o interwencjach i zmianach, które zauważyły, jak się czują z tymi zmianami i co mogą powiedzieć o efekcie końcowym: czy jest zadowalający? Nie? Dlaczego? Czy wolałyby swój rysunek w nienaruszonym stanie? Jakie uczucia pojawiają się po tych "interwencjach"? Jak doświadczyły "ingerencji" w cudzy rysunek? Czy robiły to chętnie czy niechętnie? Czy miały jakąś strategię "dodawania" do rysunku innych? Jak czują się w grupie? (30 min) |  |