

Παράρτημα 12: Η φωτιά

Δραστηριότητα Ενότητας 9

Στόχοι μάθησης
<ul style="list-style-type: none">• Αναγνώριση κατασταλτικών δυνάμεων• Ενδυνάμωση εκπαιδευόμενων αναλογιζόμενοι τη ζωή χωρίς αυτές
Πληροφορίες
<p>Πρόκειται για βιωματική δραστηριότητα που δίνει την ευκαιρία στους εκπαιδευόμενους να εκφράσουν όσα νιώθουν και να ενδυναμωθούν.</p>
Διάρκεια
45 λεπτά
Διαρρύθμιση αίθουσας
Καρέκλες που μετακινούνται από μεγάλο κύκλο σε μικρότερους ανάλογα με τους συμμετέχοντες ανά ομάδα.
Υλικό υποστήριξης
Χαρτί και μολύβια.
Οδηγίες
<ol style="list-style-type: none">1. Οι εκπαιδευόμενοι κάθονται σε κύκλο.2. Εκπαιδευτής: «Όλοι έχουμε κάποιες από τις δεξιότητες για τις οποίες συζητήσατε στην προηγούμενη ενότητα. Μερικές φορές δεν το αντιλαμβανόμαστε, γιατί οι δεξιότητες αυτές

εμποδίζονται από άλλα χαρακτηριστικά μας, δυσκολίες που έχουμε και δρουν κατασταλτικά στα δυνατά μας σημεία. Ας σκεφτεί ο καθένας μας μια κατασταλτική δύναμη που έχει, κάτι που βγαίνει συνεχώς μπροστά μας και μας εμποδίζει να είμαστε όσο αποτελεσματικοί θα θέλαμε να είμαστε».

3. Όταν όλοι είναι έτοιμοι, ο εκπαιδευτής τους ζητά να κοιτάξουν γύρω τους στο δωμάτιο ή μέσα στην τσάντα τους και να βρουν ένα αντικείμενο που αντιπροσωπεύει αυτή την κατασταλτική δύναμη. Όταν το βρουν, επιστρέφουν στη θέση τους κρατώντας το.
4. Εκπαιδευτής: «Ας φανταστούμε ότι έχουμε εδώ στη μέση μια μεγάλη φωτιά. Ο καθένας να σηκωθεί όρθιος, να πετάξει το αντικείμενο στη φωτιά για να καεί, λέγοντας τι καίει και ένα συναίσθημα».
5. Όταν τελειώσει αυτό, οι εκπαιδευόμενοι σχηματίζουν 2 κύκλους, έναν εσωτερικό κι έναν εξωτερικό. Ο εσωτερικός κοιτά προς τα έξω και ο εξωτερικός προς τα μέσα, έτσι ώστε κάθε άτομο έχει απέναντί του ένα άλλο.
6. Εκπαιδευτής: «Οι κατασταλτικές δυνάμεις έχουν καεί. Χθες το βράδυ τις κάψατε στη φωτιά. Τώρα είναι η επόμενη μέρα. Έχετε ξυπνήσει και δεν έχετε πια αυτή τη δυσκολία. Πώς νιώθετε; Αρχίστε να το λέτε στον απέναντί σας. Ο εξωτερικός κύκλος λέει πώς είναι να μην έχεις πια αυτό το βάρος. Τι κάνεις; Πώς νιώθεις; Να είσαι περήφανος/η καθώς μιλάς γι' αυτό, μην το υποτιμάς. Το άτομο στον εσωτερικό κύκλο ενθαρρύνει τη διήγηση και δίνει θετική ανατροφοδότηση. Αυτό διαρκεί 30". Με το σύνθημα του εκπαιδευτή, ο έξω κύκλος κινείται δεξιόστροφα και κάνετε το ίδιο με το επόμενο άτομο».
7. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται με τον εσωτερικό κύκλο να γίνεται εξωτερικός.
8. Ο εκπαιδευτής ζητά από τα μέλη να γίνουν ομάδες 4-5 ατόμων και να μιλήσουν για την εμπειρία τους. Πώς ένιωσαν; Τι κατάλαβαν για τον εαυτό τους; Μετά τη συζήτηση τους ζητά να γράψουν σ' ένα χαρτί 1-2 φράσεις, σαν ομάδα. Ανοίγουν σε ολομέλεια και κάθε ομάδα διαβάζει τι έχει γράψει.
9. Εναλλακτικά (ή αν δεν υπάρχει αρκετός χρόνος), κάθονται όλοι σε κύκλο και ο εκπαιδευτής τους ζητά να πουν ένα πράγμα που κατάλαβαν από το σεμινάριο. «Αν μπορούσατε να κρατήσετε μόνο ένα πράγμα από όσα κάνατε σήμερα εδώ, τι θα ήταν; Μια διαπίστωση... ένα συναίσθημα... μια λέξη...»