

III. ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Το να αισθάνεσαι αυτοπεποίθηση και να βελτιώσεις την αυτοεκτίμηση των ομότιμων συμβούλων έχει ζωτική σημασία για να τους κάνει να αισθάνονται άνετα να παίζουν αυτό το ρόλο. Πιστέψτε στον εαυτό σας, σκεπτόμενοι ότι έχετε πράγματα να δώσετε στους υπόλοιπους ανθρώπους, αισθανθείτε δυνατά και ενδυναμωμένα. Ίσως είναι μία από τις πιο δύσκολες ικανότητες που πρέπει να ενισχυθεί κατά τη διάρκεια του μαθήματος Chic & Craft, αλλά και μία από τις πιο απαραίτητες για τους ανθρώπους με ψυχικές ασθένειες που εγκαταλείπουν λόγω της συνεχιζόμενης πίεσης της σημερινής κοινωνίας. Σας προσφέρουμε ένα ευρύ φάσμα ασκήσεων για την προώθηση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης στην ομάδα σας.

III.1. ΒΟΛΗ & ΠΙΑΣΕ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Αυτοπεποίθηση, αυτοδυναμία.

Υλικά: Μικρά αντικείμενα για να πετάξετε όπως μπάλες χαρτί.

Περιγραφή: Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να στέκονται σε έναν κύκλο και βάλτε τους να σκεφτούν για τα χαρακτηριστικά / κατάσταση του νου που πιστεύουν ότι υποθετικά έχουν ένα περιορισμό και επιθυμούν να μπορούσαν να αποκολληθούν από αυτόν. Μόλις όλοι οι συμμετέχοντες ολοκληρώσουν με αυτή την άσκηση, ζητήστε τους να "ρίξουν" τα ανεπιθύμητα χαρακτηριστικά στο κέντρο του κύκλου, φαντάζοντας ότι υπάρχει φωτιά. Δώστε εντολή στους συμμετέχοντες να φωνάξουν δυνατά τα ονόματα των χαρακτηριστικών που πετάνε, όπως: Φόβος, άγχος, συστολή, ματαιοδοξία, σύμπλεγμα, οργή, ζήτηση κλπ. Κάθε συμμετέχων μπορεί να πετάξει όσα γνωρίσματα επιθυμεί.

Μόλις τελειώσουν όλοι οι συμμετέχοντες, ζητήστε τους να φανταστούν ότι η φωτιά έσβησε και έχουν απομείνει μόνο κάρβουνα. Πείτε στους συμμετέχοντες να λάβουν αυτό που θεωρούν επιθυμητό ή χρήσιμο, όπως «θάρρος», «εμπιστοσύνη», «ασφάλεια», «ανοχή», «υπομονή», κλπ.

Προτάσεις: Θα μπορούσατε να παράσχετε στους συμμετέχοντες πραγματικά κάποια μικρά αντικείμενα (για παράδειγμα μπάλες χαρτί) που θα ενσωματώνουν τα χαρακτηριστικά για να τα ρίξουν στη φωτιά για να αυξήσετε την αίσθηση της απόσπασης.



III.2. (ΧΩΡΙΣ) ΜΕΤΑΜΦΙΕΣΗ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Έκφραση των συναισθημάτων / απόψεων.

Υλικά: Ένα σετ από χάρτινα γυαλιά που αντιπροσωπεύουν διαφορετικές καταστάσεις του μυαλού / χαρακτηριστικά (μπορεί να είναι χειροποίητα).

Περιγραφή: Βάλτε τα γυαλιά και να ενημερώστε τους συμμετέχοντες «Αυτά είναι τα γυαλιά της δυσπιστίας. Ενώ τα φορώ, είμαι πολύ δύσπιστος/η. Θέλει κάποιος να τα βάλει και να μας πει τι μπορεί να δει μέσα από αυτά; "Μετά από λίγο βγάζουν άλλα γυαλιά που τα προσφέρουν σε επόμενους εθελοντές, δηλαδή γυαλιά:" εμπιστοσύνης "," θυμού "," κάνω λάθος " , "Κανείς δεν με δέχεται", "όλοι με αγαπούν" κ.λπ. Σε κάθε ομάδα ο καθένας μπορεί να εκφράσει το πώς αισθάνθηκε και τι είδε μέσα από τα γυαλιά.

Αυτή η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στο να φανεί το πρόβλημα επικοινωνίας μέσα στην ομάδα. Οι συμμετέχοντες δίνουν το πράσινο φως - εκχωρώντας την ευθύνη - να εκφράσουν τα συναισθήματα / τις παρατηρήσεις τους που δεν θα εξέφραζαν κανονικά.



III.3. ΠΡΟΣ ΠΩΛΗΣΗ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Αυτο-ανακάλυψη, αυτοεκτίμηση, υπερνικώ την ντροπαλότητα.

Υλικά: μολύβι, χρωματιστούς μαρκαδόρους, χαρτόνι και οποιοδήποτε άλλο υλικό που μπορεί να είναι χρήσιμο για να δημιουργήσετε μια διαφημιστική αφίσα.

Περιγραφή: Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι η νέα αποστολή τους είναι να 'πωλούν' τους εαυτούς τους ως φίλοι στους άλλους συμμετέχοντες. Για το σκοπό αυτό ζητήστε από τον καθένα να δημιουργήσει μια διαφημιστική αφίσα του ... τον εαυτό του και να έχει κάποιον να 'τον' αγοράσει. Ένα παράδειγμα θα μπορούσε να είναι: «Είσαι μόνη; Νιώθεις απογοητευμένοι, αβοήθητοι; Ο Martin είναι η λύση στα προβλήματά σας ... »



Προτάσεις:

A) Το παιχνίδι πρέπει να διεξάγεται σιωπηλά με τη χρήση της διαφήμισης με λίγες λέξεις (μπορείτε να ορίσετε τον μέγιστο αριθμό λέξεων που επιτρέπονται). Ο συντονιστής μπορεί να επιλέξει να διαβάσει τις διαφημίσεις ενώ η ομάδα θα πρέπει να μαντέψει ποιος είναι ο συγγραφέας του καθενός.



Β) Ο προσωπικός ρόλος της πώλησης θα μπορούσε να είναι εναλλακτικός: δάσκαλος, πωλητής, πατέρας / μητέρα κλπ.

Δ) Μια άλλη εναλλακτική λύση είναι ότι τα μέλη της ομάδας σχεδιάζουν τις εκστρατείες των συναδέλφων τους αντί της δικής τους.

Αυτή η άσκηση θα μπορούσε να τροποποιηθεί ειδικά για την Chic & Craft ζητώντας από τους συμμετέχοντες να προβούν σε διαφήμιση για την Ομότιμη Μάθηση, επισημαίνοντας τα οφέλη αυτού του τρόπου εκμάθησης ή επίσης ένα ειδικά για ένα εργαστήριο ραψίματος, επισημαίνοντας τις δεξιότητες και τις θετικές πτυχές της συμμετοχής σε ένα τέτοιο πρόγραμμα.

Αυτή η άσκηση είναι χρήσιμη ώστε να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ξεπεράσουν την ντροπαλότητα τους και να βελτιώσουν την αυτοεκτίμησή τους, δίδοντας προσοχή στα χαρακτηριστικά για τον εαυτό τους που δεν έχουν σκεφτεί ποτέ γι' αυτά.

III.4. ΖΩΓΡΑΦΙΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Η συνειδητοποίηση των συναισθημάτων κάποιου, εξωτερίκευση των συναισθημάτων.

Υλικά: Φύλλα χαρτιού, χρωματιστά μολύβια ή μαρκαδόρους.

Περιγραφή: Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε κύκλο με τις πλάτες τους προς το εσωτερικό. Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να ζωγραφίσει τον εαυτό του. Μόλις ολοκληρωθεί, οι συμμετέχοντες θα παρουσιάσουν τα έργα τους στην υπόλοιπη ομάδα. Ζητήστε από όλους να παρακολουθήσουν προσεκτικά τους πίνακες των υπολοίπων, ελέγχοντας αν η ποικιλία χρωμάτων είναι πλούσια ή φτωχή, αν ο πίνακας είναι απλός ή πολύπλοκος, είτε είναι χαρούμενος είτε ζοφερός.

Το επόμενο βήμα, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν πάλι στους δικούς τους πίνακες και να σκεφτούν τα δικά τους χαρακτηριστικά που πιστεύουν ότι έχουν. Ρωτήστε τους αν πιστεύουν ότι η ζωγραφική εκφράζει την εικόνα που έχουν από μόνοι τους. Προσκαλέστε κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί με την ομάδα ποια είναι τα προσωπικά χαρακτηριστικά / χαρακτηριστικά που υποτίθεται ότι εκφράζονται στον πίνακα.

Προτάσεις: Κατά τη διεξαγωγή της δραστηριότητας σε μεγάλες ομάδες θα μπορούσε να μεταβληθεί η παρουσίαση των έργων ζωγραφικής συλλέγοντας τα από τους συμμετέχοντες τη στιγμή που τελειώνουν, μπερδεύοντας τα και δίνοντάς τα πίσω στους συμμετέχοντες διαφορετικά, έτσι ώστε κανείς να μην γνωρίζει σε ποιον ανήκουν τα έργα. Ο καθένας πρέπει να παρατηρήσει τη ζωγραφική που έλαβε για να αναζητήσει νόημα και, μετά από λίγο, να αναπαριστήσει το περιεχόμενό του με το σώμα του μέσα από μια στάση, κίνηση ή χορό. Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες προσπαθούν να μαντέψουν ποιος είναι ο δημιουργός της ζωγραφικής και ότι οι πραγματικοί δημιουργοί μοιράζονται το μήνυμα που υποτίθεται ότι μεταδίδουν με τη ζωγραφιά τους.

Πριν από την σχεδίαση, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους, να χαλαρώσουν, να πάρουν μια αναπνοή και να πουν τις λέξεις «Εγώ είμαι», «είμαι», για να αισθάνονται τον εαυτό τους. Στη συνέχεια, είναι έτοιμοι να σχεδιάσουν.



III.5. ΕΙΜΑΙ ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ ΓΙΑ...

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Αναγνώριση των δυνατών σημείων/ικανοτήτων κάποιου, θετική σκέψη για τον εαυτό του, θάρρος, συγκέντρωση.

Υλικά: Φύλλα με τις φράσεις τυπωμένες (βλέπε παρακάτω).

Περιγραφή: Ζητήστε από τον εκπαιδευόμενο να ολοκληρώσει τις ακόλουθες προτάσεις:

1. Είμαι περήφανος που μόνος μου μπορώ να... ..
2. Είμαι περήφανος που όταν είμαι φοβισμένος εγώ
3. Είμαι περήφανος που έκανα ένα φίλο (ή άλλο πρόσωπο) χαρούμενο με
4. Είμαι περήφανος που ακόμα και όταν οι άλλοι έκαναν εγώ
5. Είμαι περήφανος που αυτή τη χρονιά
6. Είμαι περήφανος για ό, τι έκανα για
7. Είμαι περήφανος όταν οι άλλοι άνθρωποι λένε ότι
8. Είμαι περήφανος που έχω κρατηθεί υγιείς από
9. Είμαι περήφανος που έχω μάθει μια νέα δεξιότητα, όταν
10. Κάτι που εργάστηκα σκληρά είναι για
11. Κάτι δικό μου που είμαι πραγματικά περήφανος είναι
12. Μια συνήθεια που έχω και είμαι πολύ περήφανος είναι
13. Κάτι που μου αρέσει πολύ για τον εαυτό μου είναι
14. Κάτι που έχω κάνει για την οικογένειά μου και είμαι περήφανος είναι
15. Κάτι που έχω κάνει για κάποιον άλλο και είμαι περήφανος είναι

Προτάσεις: Αυτά οι φράσεις περηφάνιας μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μία συνομιλία πρόσωπο με πρόσωπο ή σε μια ομάδα. Εάν εργάζεστε με μια μεγάλη ομάδα και δεν έχετε χρόνο να πετύχετε, μπορείτε να παραλείψετε τις ερωτήσεις και να επιτρέψετε στους συμμετέχοντες να επιλέξουν και να μοιραστούν την απάντησή τους με την ομάδα.

Σε περίπτωση που η ομάδα είναι ντροπαλή και κανείς δεν θέλει να ξεκινήσει παρουσιάζοντας τις προτάσεις του, ο συντονιστής μπορεί να ξεκινήσει με το δικό του παράδειγμα.

Αυτή η άσκηση μπορεί να αποτελέσει πρόκληση για τους περισσότερους συμμετέχοντες και ίσως δεν είναι άνετο για να το κάνουν. Δοκιμάστε το με την ομάδα στη σωστή στιγμή, όταν



είναι έτοιμοι να μοιραστούν προσωπικά συναισθήματα με την υπόλοιπη ομάδα. Είναι πιθανό ότι δεν θέλουν να μιλήσουν πολύ για τον εαυτό τους μόνο και μόνο γιατί οι άλλοι μπορεί να γελούν. Για να γίνει ευκολότερο για αυτούς, μπορείτε να αντικαταστήσετε τη φράση "Είμαι περήφανος για ..." από "Είμαι χαρούμενος όταν ..."



III.6. ΚΑΘΡΕΦΤΗ, ΚΑΘΡΕΥΤΑΚΙ...

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Συγκέντρωση, αυτοπεποίθηση, συνείδηση, επιμονή, σταθερότητα.

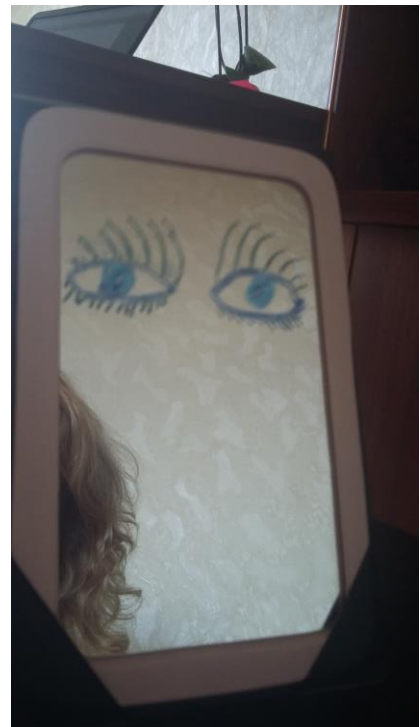
Υλικά: Καθρέπτης (ες) με μέγεθος αρκετό για να συμπεριλάβει ολόκληρο το πρόσωπο, ένα μαρκαδόρο.

Περιγραφή: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να βάλουν έναν καθρέφτη μπροστά από τον εαυτό τους (μπορείτε επίσης να διεξάγετε την άσκηση σε ένα δωμάτιο τουαλέτα ή σε οποιοδήποτε άλλο χώρο με καθρέπτες τοίχου). Ζητήστε τους να βάλουν δύο σημάδια στους αντίστοιχους καθρέφτες τους στο σημείο των ματιών τους και να σκέφτονται ότι δύο ανθρώπινα μάτια κοιτάζουν στα δικά τους. Πείτε τους να μην κουνούν τα κεφάλια τους αλλά στέκονται (ή κάθονται) ακίνητα. Δώστε τους την οδηγία να συγκεντρώσουν όλες τις σκέψεις τους για να κρατήσουν το κεφάλι τους εντελώς ακίνητο και να μην αφήσουν άλλες σκέψεις να έρθουν στο μυαλό τους. Στη συνέχεια, διατηρώντας ακόμα το κεφάλι, τα μάτια και το σώμα ακίνητα, τους καλείτε να σκέφτονται ότι μοιάζουν με έναν αξιόπιστο άνδρα ή γυναίκα. Σαν ένα άτομο που θα του έχεις εμπιστοσύνη... Δώστε οδηγίες να αναπνέουν βαθιά και ήρεμα ενώ στέκονται μπροστά στον καθρέφτη, επικεντρώνοντας στον αέρα που εισπνέουν.

Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να αποκτήσουν μια αίσθηση ειρήνης, ηρεμίας και δύναμης.

Προτάσεις: Για να ελέγξετε την άσκηση προτείνουμε να την πραγματοποιείτε σε εβδομαδιαία συνεδρία κατά μέσο όρο 3-5 λεπτά. Για να πετύχετε καλύτερα αποτελέσματα, μπορείτε να ζητήσετε από τα μέλη της ομάδας να την εξασκούν καθημερινά στο σπίτι.

Κοιτάζοντας τον καθρέφτη μπορεί να είναι ενοχλητικό και άβολο για μερικούς συμμετέχοντες, αλλά αξίζει να το κάνουμε για να γνωρίζουμε πόσο χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν οι άνθρωποι με ψυχική διαταραχή.





III.7. ΓΛΥΚΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Να αναγνωρίζει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά/ικανότητες, να ανακαλύψουν τη μοναδικότητα τους, την αυτοπεποίθηση τους.

Υλικά: Γλυκά (καραμέλες).

Περιγραφή: Βάλτε τους συμμετέχοντες να κάθονται σε κύκλο. Δώστε σε κάθε άτομο 10 καραμέλας. Πηγαίνετε γύρω από τον κύκλο και πείτε στον κάθε συμμετέχοντα να ονομάσουν ένα πράγμα στη ζωή του που θεωρούν ότι είναι ξεχωριστό ή κάποιο ταλέντο ή ικανότητα που κατέχουν. Όπως κάθε άνθρωπος λέει ό, τι θέλει να πει, τα άλλα μέλη της ομάδας να ρίχνουν μια καραμέλα σε αυτόν εάν αυτό το στοιχείο **δεν** είναι κάτι που έχουν κοινό με αυτό το άτομο.

Παράδειγμα: Λέω, "Μπορώ να παίξω το πιάνο". Εάν μπορείτε επίσης να παίξετε πιάνο δεν κάνετε τίποτα, αλλά αν δεν μπορείτε να παίξετε πιάνο πετάτε ένα κομμάτι καραμέλας.

Προτάσεις: Θα πρέπει να προσπαθήσετε να ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας που δυσκολεύονται να σκεφτούν κάτι, καθώς θα πρέπει να υπάρχει πάντα κάτι που να μπορεί να βρει στη ζωή του κάθε ενός που είναι καλό.

Το παιχνίδι πρέπει να τελειώνει σε ένα σημείο όπου όλα τα μέλη έχουν τα ίδιες καραμέλες πάλι ή τουλάχιστον εκεί όπου όλοι έχουν κάποιες που κανείς δεν αισθάνεται εκτός της ομάδας - αυτό εξαρτάται από τον συντονιστή.

Μπορείτε να εξηγήσετε σχετικά για τους διαφορετικούς τύπους προσωπικότητας και ιδιοσυγκρασιών πριν ξεκινήσετε το παιχνίδι.

Οι συμμετέχοντες θα το απολαύσουν και θα βρουν καλύτερα πράγματα για τον εαυτό τους και για τους άλλους.





III.8. ΜΥΣΤΙΚΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: αυτοεκτίμηση, αναστοχασμός, παρατήρηση και έπαινο των θετικών στοιχείων σε άλλους ανθρώπους.

Υλικά: Flipchart ή πίνακας, μαρκαδόροι.

Περιγραφή: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν κάτι που ποτέ δεν έχουν πει σε κανέναν πριν, ή ένα θέμα που θα ήταν δύσκολο για αυτούς να συζητήσουν. Δεν αποκαλύπτουν το μυστικό, αλλά απλά το κρατούν στο μυαλό τους. Στη συνέχεια, καλούνται να κοιτάξουν γύρω από την ομάδα και να επιλέξουν το πρόσωπο στο οποίο θα εμπιστευτούν να μιλήσουν αυτό το μυστικό, ή εκείνον που θα ήταν ευκολότερο να συζητήσουν το θέμα τους. Για άλλη μια φορά δεν αποκαλύπτουν δυνατά το επιλεγμένο πρόσωπο, αλλά απλά το κρατούν στο μυαλό τους. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες με τη σειρά τους δημιουργούν μια λίστα και απαριθμούν τα χαρακτηριστικά του επιλεγμένου προσώπου που ήταν πίσω από την επιλογή τους, τι τους κάνει καλό να μοιραστούν ένα μυστικό με αυτόν και τους καθιστά εύκολο να μιλήσουν. Δημιουργήστε μια λίστα με αυτές τις ιδιότητες και ο τίτλος "Ιδιότητες ενός καλού ομότιμου Chic & Craft μέντορα".



III.9. ΤΡΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Αναστοχασμός, αυτοεκτίμηση και κίνητρο, αυτοβελτίωση, συγκέντρωση, σκέψη και περισυλλογή.

Υλικά: Flipchart ή πίνακας, μαρκαδόροι, φύλλα χαρτιού, στυλό.

Περιγραφή: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν τρεις θετικές ιδιότητες του συνεργάτη του, τρεις θετικές ιδιότητες που πιστεύουν ότι έχουν οι ίδιοι, και τρεις θετικές ιδιότητες ενός καλού μέντορα. Στη συνέχεια συγκρίνετε και αντιπαραβάλλετε τις πραγματικές και βέλτιστες ιδιότητες και τα οφέλη. Είναι μια καλή άσκηση για να ανοίξετε το φόρουμ για να συζητήσετε για τις ιδιότητες που οι συμμετέχοντες επιθυμούν να εργαστούν και να βελτιώσουν σε όλη την εμπειρία της καθοδήγησης.



III. 10. Η ΒΟΛΤΑ ΤΟΥ ΕΠΑΙΝΟΥ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Καλά συναισθήματα για τον εαυτό μας, να αισθάνεσαι άνετα με το να δίνεις φιλοφρονήσεις, αυξημένη αυτοεκτίμηση, συνοχή της ομάδας, θάρρος.

Περιγραφή: Δημιουργήστε δύο γραμμές με τους συμμετέχοντες ώστε να βλέπουν ο ένας τον άλλο. Βάζετε ένα άτομο να περπατήσει ή να παραλείψει μεταξύ των δύο γραμμών. Καθώς το πρόσωπο περπατάει μέσα από τη γραμμή, άλλοι τον τραβούν στο πίσω μέρος, επευφημούν ή αγκαλιάζουν, μοιράζονται λέξεις ή χαμογελούν. Ενθαρρύνετε το άτομο να περάσει αργά μέσα από τις γραμμές και να ακούσει τις λέξεις και τις χειρονομίες που του δίνουν τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Προτάσεις: Είναι καλό που ο καθένας να παίξει και τους δύο ρόλους: να επαινεθεί και να επαινέσει κάποιον άλλο. Αυτή η άσκηση προωθεί τη θετική σκέψη και διδάσκει πώς να αποδεχθεί μια φιλοφρόνηση. Επιπλέον, προωθεί μια θετική εικόνα για τον εαυτό της ομάδας και την οικοδόμηση ομάδας.



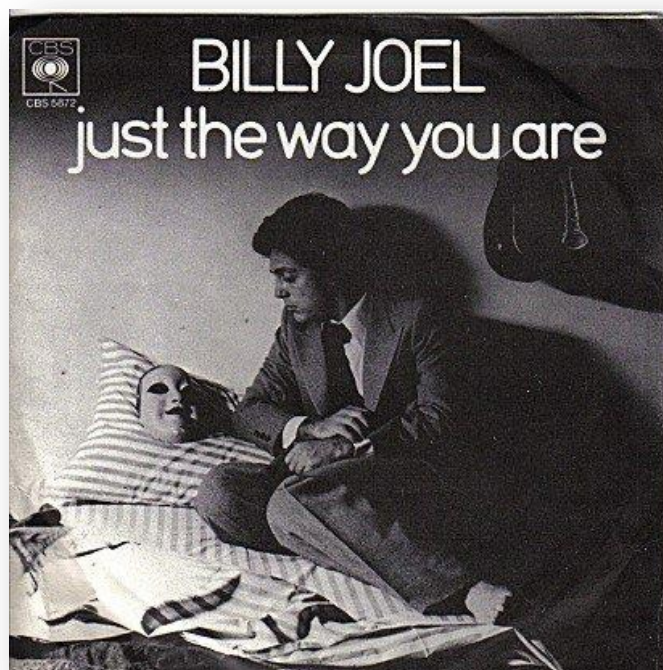
III.11. ΑΚΡΙΒΩΣ ΟΠΩΣ ΕΙΣΑΙ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: αυτοεκτίμηση, αναστοχασμός για τους εαυτούς μας.

Υλικά: Το τραγούδι του Billy Joel " *Just The Way You Are*", κασέτα / CD player, χαρτί, μολύβια.

Περιγραφή: Ακούστε το τραγούδι «*Just The Way You Are*», ενώ οι συμμετέχοντες ακολουθούν μαζί με τους στίχους του τραγουδιού (μεταφρασμένο στη γλώσσα σας). Συζητήστε τους στίχους με την ομάδα και καλέστε κάθε συμμετέχοντα να γράψει το όνομά του στην κορυφή ενός φύλλου χαρτιού. Περάστε το στο πρόσωπο στα δεξιά τους. Τους γράφετε 2-3 θετικά σχόλια, στοιχεία του προσώπου του οποίου το χαρτί έχουν. Συνεχίστε να περάσετε τα χαρτιά έως ότου ο κάθε συμμετέχων έχει το αρχικό χαρτί πίσω. Οι συμμετέχοντες πρέπει να διαβάσουν το χαρτί τους δυνατά. Τελειώστε την άσκηση συζητώντας για τα σχόλια που έχουν στα έγγραφά τους: συμφωνούν; Μήπως χάσετε κάτι;

Προτάσεις: Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε παρόμοιο τραγούδι στη γλώσσα σας? Το πιο σημαντικό είναι το μήνυμα που πρέπει να δοθεί στους συμμετέχοντες, όχι ένας συγκεκριμένος καλλιτέχνης ή ένα συγκεκριμένο τραγούδι.





III.12. ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ ΚΟΥΤΙ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Αυτοεκτίμηση, αναστοχασμός για τους εαυτούς μας.

Υλικά: Κατασκευάστε ένα «μαγικό κουτί» το οποίο μπορεί να είναι οποιοδήποτε είδος κουτί με έναν καθρέφτη σε θέση να αντανακλούν το πρόσωπο του καθένα που κοιτάζει μέσα.

Περιγραφή: Ξεκινήστε τη δραστηριότητα ζητώντας από την ομάδα, «Ποιος νομίζετε ότι είναι το πιο ξεχωριστό πρόσωπο σε ολόκληρο τον κόσμο;» Αφού επιτρέψατε στον συμμετέχοντα να απαντήσει ξεχωριστά, συνεχίστε: "Έχω ένα μαγικό κουτί μαζί μου σήμερα και κάθε ένας από εσάς θα έχει την ευκαιρία να κοιτάξει μέσα του και να ανακαλύψει το πιο σημαντικό πρόσωπο στον κόσμο".

Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα την ευκαιρία να εξετάσει το κουτί αφού τον ρωτήσετε ποιον πιστεύει ότι θα δει. Κάποιος συμμετέχοντας μπορεί να χρειαστεί να εξοικειωθεί, επειδή μπορεί να μην πιστεύει αυτό που βλέπει. Να είστε έτοιμοι με μερικά από τα παρακάτω σχόλια:

"Είσαι έκπληκτος?"

"Πώς αισθάνεσαι να βλέπεις ότι είσαι το ιδιαίτερο πρόσωπο;"

"Χαμογέλασες τόσο μεγάλο - είσαι ευτυχής να δεις ότι είσαι το ιδιαίτερο πρόσωπο;"

Προτού επανενταχθείτε στην ομάδα, ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να κρατήσει τα νέα μυστικά.

Αφού όλοι οι συμμετέχοντες έχουν κοιταχτεί όλοι με την σειρά τους, ρωτήστε την ομάδα ποιος ήταν το πιο ξεχωριστό άτομο. Αφού ο κάθε συμμετέχοντας έχει την ευκαιρία να πει "εμένα", εξηγήστε ότι το κουτί είναι πολύτιμο γιατί δείχνει ότι κάθε ένα από αυτά είναι ξεχωριστό. Μπορείτε να ρωτήσετε πώς είναι δυνατόν να είναι όλοι οι ξεχωριστός. Μπορεί να προκύψει μια συζήτηση σχετικά με τη μοναδικότητα του κάθε ατόμου.

