



Dobra praktyka

Hipnoza kolumbijska

Opis DP

W tym ćwiczeniu uczestnicy pracują w parach, aby poprowadzić się nawzajem w przestrzeni. Jeden uczestnik podąża za ręką drugiego uczestnika. To ćwiczenie wymaga zaufania, świadomości i komunikacji niewerbalnej, ponieważ uczestnicy współpracują ze sobą, aby bezpiecznie poruszać się po przestrzeni.

Grupa docelowa

Odpowiedni dla każdego

Liczba uczestników

2+ uczestników, 1 instruktor

Środowisko

1 duży pokój lub otwarta przestrzeń lub kilka pokoi

Potrzebny czas

30-45 minut

Materiały

Nie

Cel DP

Ćwiczenie uwagi.
Łamanie utartych schematów.
Angażowanie ciała.
Wykorzystanie pozycji lidera/naśladowcy do omówienia, w jaki sposób relacje władzy funkcjonują w ramach historii lub kontekstu społecznego.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1.

Podziel całą grupę – lub pozwól grupie podzielić się samej – na pary. Każda para decyduje, kto jest Graczem A, a kto B.

Krok 2.

Poproś partnerów, aby omówili ze sobą wszelkie fizyczne potrzeby lub ograniczenia, jakie mogą mieć dzisiaj (np. „Podnoszenie się i schodzenie z ziemi jest dla mnie trudne”). Ustaw parametry przestrzeni, aby uczniowie wiedzieli, gdzie mogą się poruszać podczas zajęć, aby zapewnić bezpieczeństwo swoim partnerom.

Krok 3.

Poproś Gracza A, aby trzymał dłoń w odległości około piętnastu centymetrów od twarzy Gracza B. Poproś gracza B, aby wyobraził sobie, że ręka jego lub jego partnera zahipnotyzowała go i że on/ona musi podążać za nią, gdziekolwiek się ona znajduje, zachowując przez cały czas tę samą odległość między twarzą a dłonią. Gdy Gracz A porusza się po pokoju, Gracz B podąża za nim.

Instrukcje krok po kroku

Krok 4.

Po ustalonym czasie zmień pozycję i pozwól B prowadzić.

Krok 5.

Refleksja: Jakie to uczucie uczestniczyć w tym ćwiczeniu? Co wolisz – być liderem czy być prowadzonym? Czemu? Co ta czynność ma wspólnego z zaufaniem? Z mocą?

Wskazówki dla trenera

Dobrze jest, gdy uczestnicy zaczynają poruszać się w zwolnionym tempie, gdy zaczynają prowadzić swoich partnerów. Podkreśl, aby ich partnerzy byli bezpieczni, gdy poruszają się po przestrzeni. Gdy już to opanują, zachęć ich do znalezienia nowych sposobów poruszania się w przestrzeni, aby rzucić wyzwanie swoim partnerom.

Wszelkie inne uwagi o DP

Przed rozpoczęciem ćwiczenia zaznacz, że nie jest to rywalizacja, lecz wspólne działanie. Nie chodzi o to, by dawać partnerom zadania niemożliwe. Jest to szczególnie ważne, jeśli uczestnikami są dzieci.

