



Dobra praksa

Kolumbijska hipnoza

Opis dobre prakse

Pri tej vaji udeleženci sodelujejo v parih in vodijo drug drugega skozi prostor, pri čemer en udeleženec sledi roki drugega udeleženca. Za to aktivnost so potrebni zaupanje, pozornost in neverbalna komunikacija, saj si sodelujoči skupaj prizadevajo za varno premikanje po prostoru.

Ciljna skupina

primerno za vse

Število udeležencev

2 ali več udeležencev, 1 moderator

Kraj izvedbe

1 velika soba, več sob ali na prostem

Čas trajanja

30-45 minut

Potrebščine

niso potrebne

Cilj oz. namen dobre prakse

urjenje pozornosti
spreminjanje vzorcev vedenja
aktiviranje telesa
uporaba položaja vodje in sledilcev za pogovor o tem, kako v določeni zgodbi oziroma družbenem kontekstu delujejo razmerja moči

Navodila po korakih

1. korak:

Razdelite celotno skupino v pare – ali pa dovolite udeležencem, da se razdelijo sami. Vsak par se odloči, kdo bo igravec A in kdo igravec B.

2. korak:

Člana posamezne skupine naj se med seboj pozanimata o kakršnih koli fizičnih potrebah oziroma omejitvah, ki jih morda imata ta dan (npr. »Težko mi je sedati in vstajati s tal.«). Določite prostorske parametre, da bodo sodelujoči vedeli, kam se lahko premikajo v okviru aktivnosti, da bodo njihovi partnerji varni.

3. korak:

Prosimo igralca A, naj drži dlan svoje roke približno petnajst centimetrov od obraza igralca B. Prosimo igralca B, naj si predstavlja, da ga je partnerjeva roka hipnotizirala in da ji mora slediti, kamor koli gre, pri čemer naj vseskozi ohranja enako razdaljo med svojim obrazom in dlanjo. Ko se igravec A premika po sobi, mu igravec B sledi.

Navodila po korakih

4. korak:

Po določenem času naj igralca zamenjata vlogi in naj vodi igralec B.

5. korak:

Razmislek: Kako so se udeleženci počutili ob sodelovanju v aktivnosti? Katera vloga jim je bila ljubša – voditi ali biti voden? Zakaj? Kako je ta aktivnost povezana z zaupanjem? Z močjo? Kako je to povezano z našim širšim namenom aktivnosti?

Nasveti za moderatorje

Dobro je, da se udeleženci na začetku vodenja svojih partnerjev premikajo počasi.

Poudarite, naj pri premikanju po prostoru pazijo na varnost svojih partnerjev.

Ko se udeleženci navadijo aktivnosti, jih spodbudite, naj poiščejo nove načine premikanja po prostoru, ki bodo njihovim partnerjem predstavljali izziv.

Dodatne opombe glede dobre prakse

Preden se aktivnost začne, poudarite, da to ni tekmovanje, temveč sodelovalna aktivnost. Bistvo ni v tem, da partnerjem dajemo nemogoče naloge. To je še posebej pomembno, če so udeleženci otroci.

