Dzwon

Cel doświadczenia:

Umiesz całkowicie zaufać swoim kolegom i koleżankom z grupy? Czy to się często dzieje? Co nam pomaga, a co nas ogranicza? Poddając się temu doświadczeniu poczujesz jak to jest.

Problem do rozwiązania

Umiesz całkowicie zaufać swoim kolegom i koleżankom z grupy? Czy to się często dzieje? Co nam pomaga, a co nas ogranicza? Poddając się temu doświadczeniu poczujesz jak to jest.

Spis materiałów

brak potrzebnych matertiałów

Etapy przeprowadzania doświadczenia

1. Stańcie grupą w kręgu. Niech jedna osoba (ochotnik) wejdzie do środka. Osoby w kręgu niech tak zbliżą się do siebie, by każdy z kręgu mógł dotknąć wyprostowaną ręką osobę stojącą w środku.
2. Zadanie dla osoby w środku jest takie, by zamknęła oczy, rozluźniła ciało i przechylała się na różne strony, nie odrywając stóp od ziemi. Osoby z kręgu muszą wtedy w ciszy i skupieniu, ostrożnie przyjmować na swoje ręce ciało osoby ze środka i delikatnie przekazywać je na ręce osób z drugiej części koła, dbając, by osoba w środku nie upadła.
3. Kiedy osoba w środku powie, że chce już zakończyć ćwiczenie, do kręgu może wejść kolejny ochotnik.

Pytania do doświadczenia

1. Jak czułeś się jako osoba w środku? Czy łatwo Ci było zaufać osobom z grupy?
2. Jak czułeś się jako osoba w kręgu? Czułeś odpowiedzialność za komfort osoby w środku? Jak to wpływało na Twoje samopoczucie?