



Co-funded by
the European Union



Φύλλο Δραστηριοτήτων

Εκφράζοντας Συναισθήματα μέσω της Τέχνης: Σωματική Έκφραση

Διάρκεια: 25 λεπτά

Αριθμός συμμετεχόντων : 6 με 20 συμμετέχοντες

Ηλικία: Από 15 ετών

Υλικά:

- Μια ήσυχη τοποθεσία, κατά προτίμηση σε φυσικό περιβάλλον (πάρκο, κήπος κ.λπ.) ή περιτριγυρισμένη από φυσικά στοιχεία (φυτά),
- Ένα ηχομονωμένο δωμάτιο.

Στόχοι:

- Η εστίαση της προσοχής στα συναισθήματα των συμμετεχόντων
- Η σύνδεση των συναισθημάτων και του σώματος
- Η καλλιέργεια της ενσυναίσθησης των συμμετεχόντων

Διαδικασία:

Βήμα 1: Προετοιμασία και συζήτηση (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζεύγη. Κάθε ζεύγος στέκεται απέναντι από ένα άλλο. Μαζί, τα ζευγάρια συζητούν τα συναισθήματα που νιώθουν σε σχέση με την κλιματική κατάσταση. Στη συνέχεια ρωτούν ο ένας τον άλλον πώς εκδηλώνονται αυτά τα



Co-funded by
the European Union



συναισθήματα στο σώμα τους (τι αισθάνονται και πού;). Μπορούμε επίσης να τους προτείνουμε να χρησιμοποιήσουν τον τροχό των συναισθημάτων ως οδηγό.

Συναισθήματα εν κινήσει (10 λεπτά)

Κάθε ζεύγος μοιράζεται τις σωματικές του εκφράσεις για να αναδείξει τα συναισθήματά του και να ανταλλάξει ιδέες. Ο πρώτος συμμετέχων ξεκινά μια κίνηση που αντιπροσωπεύει τον τρόπο με τον οποίο αισθάνεται τα κλιματικά συναισθήματα στο σώμα του. Ο δεύτερος συμμετέχων αντικατοπτρίζει τις κινήσεις του ζευγαριού του. Μετά από 5 λεπτά, οι συμμετέχοντες αλλάζουν ρόλους.

Ανταλλαγές (5 λεπτά)

Στο τέλος της άσκησης, τα ζευγάρια αφιερώνουν χρόνο για να συζητήσουν για το τι αποκόμισαν από αυτόν τον τρόπο έκφρασης και σύνδεσης με το ζευγάρι τους.