

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

121 Een stoel maken

Doelstelling: Geven/ontvangen, Groepscohesie, Inlevingsvermogen, Lichaamsbeleving, Samenwerken, Vertrouwen

Proces: I / In / Mat+

Werkvorm: Drama, Fysiek

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 7 minuten per ronde

Benodigheden

Eventueel kussens.

Instructie

- De groepsleden vormen subgroepjes van minimaal zes personen.
- Eén groepslid biedt zich aan om te beginnen (= de 'werker'). De anderen voeren zijn aanwijzingen uit (= de 'helpers').
- De werker zet vervolgens de helpers om de beurt in een bepaalde houding (zonder te praten). Hij zet de verschillende lichamen zodanig neer dat ze met elkaar een heel gemakkelijke stoel of ligbank vormen waarop hij kan gaan liggen of zitten. De werker legt zich vervolgens te ruste en maakt het zichzelf zo gemakkelijk mogelijk.
- De helpers zijn de werker zo veel mogelijk behulpzaam. Ze gaan na of ze de gevraagde houding een tijdje kunnen volhouden. Zo niet, dan zoeken ze steun tegen een ander of tegen een wand of behelpen zich met kussens. Het is belangrijk dat de helpers op deze manier goed voor zichzelf zorgen, want een gespannen houding levert een 'gespannen stoel' op.
- Iedere werker heeft een afgebakende tijd om hiermee bezig te zijn (ongeveer vijf minuten). De begeleider geeft een teken wanneer de tijd bijna om is. Hierna komt een volgende werker aan de beurt. Tijdens de wisseling wordt er niet gesproken. Pas nadat iedereen aan de beurt geweest is, volgt een eventuele nabespreking.

Opmerking

- Mogelijke evaluatievragen voor de werker zijn:
 - Heb ik me kunnen ontspannen toen ik lag of zat?
 - Kon ik ervan genieten?
 - Hoe is het om zoiets voor mezelf te vragen?
 - Hoe is het om zoveel aandacht te krijgen?
 - Ben ik gewend om iets voor mezelf te vragen of vooral om te geven?
- Mogelijke evaluatievragen voor de helper zijn:
 - Hoe is het om me zo beschikbaar te stellen voor een ander?
 - Heb ik gezorgd dat ik hierin mijn grenzen bewaakte?
 - Ga ik gemakkelijk over mijn grenzen heen of ben ik terughoudend?