

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

125 Sociaal atoom tekenen

Doelstelling: Introspectie, Zelfexpressie

Proces: I / In / Mat+

Werkvorm: Teken en

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 45 minuten

Benodigdheden

Tekenpapier en tekenmateriaal.

Instructie

- Alle groepsleden krijgen een groot vel tekenpapier en tekenmateriaal.
- Iedereen gaat tegelijk aan de slag met zijn sociaal atoom. Dit zijn de belangrijke anderen (familieleden, vrienden) die aan hem gerelateerd zijn.
- De opdracht luidt als volgt:
- Teken de personen die nu op dit moment belangrijk zijn in je leven. Begin met jezelf, door jezelf een plaats te geven op het papier. Teken vervolgens de belangrijke anderen.
- Gebruik voor iedereen die je tekent, een symbool, bijvoorbeeld een strenge vader kan als een zwarte driehoek getekend worden. De grootte van de symbolen en de afstand tussen de symbolen kan variëren. Tussen de symbolen teken je v erbindingen. Dit kan een stippellijn zijn of een stevige lijn. Met symbolen als hartjes en bliksemschichten maar ook met kleuren kan de aard van de relatie worden aangegeven.
- Na het tekenen volgt een uitwisseling in tweetallen.

Variant

Een oefening die de kwaliteit van de interpersoonlijke relaties nog duidelijker maakt is de 'relatiester'.

- Ieder groepslid krijgt een vel tekenpapier en -materiaal.
- Iedereen gaat voor zichzelf na welke relaties voor hem belangrijk zijn in zijn leven en schrijft deze op.
- Uit dit lijstje worden de vijf belangrijkste gekozen.
- Op papier tekent iedereen de volgende figuur.
- Het middelpunt stelt de persoon zelf voor. De punten eromheen zijn de vijf belangrijkste personen.
- De opdracht hierbij luidt als volgt: geef in de ruimte tussen het middelpunt en de sterpunt in vorm en kleur weer hoe je de kwaliteit van deze relatie ervaart.
- Vervolgens kort nabespreken in tweetallen.