

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

126 Sociaal atoom in actie

Doelstelling: Groepscohesie, Introspectie, Zelfexpressie

Proces: I / In / Mat+

Werkvorm: Drama

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 15 minuten per persoon

Instructie

- Eén groepslid biedt zich aan.
- Deze concentreert zich op zijn 'sociaal atoom'. Dit zijn de belangrijke anderen (familieleden, vrienden) die aan hem gerelateerd zijn. Het groepslid kiest nu enkele groepsleden uit om deze personen te spelen.
- Vervolgens stelt hij hen op, alsof ze een beeldengroep zijn. Hij plaatst hen in karakteristieke houdingen die de eigenlijke relatie met hem symbolisch moeten voorstellen. De kant die zij opkijken, de afstand tot het desbetreffende groepslid, enzovoort, geven de aard van de relatie weer. Ook de verhoudingen tussen de 'beelden' onderling kunnen zo duidelijk zichtbaar worden. Hij vertelt daarbij wie wie is en waarom hij ze zó opstelt.
- Het desbetreffende groepslid laat het geheel even op zich inwerken en gaat na wat hij erbij ervaart. Dan breekt hij zelf de beeldengroep weer af, door bijvoorbeeld een voor een de 'beelden' bij de hand mee te nemen en terug te brengen naar hun plaats. Een volgend groepslid is aan de beurt.

Varianten

- Het groepslid stelt het 'sociaal atoom' samen met behulp van objecten, zoals een aantal munten, de figuren van een schaakspel, een aantal poppen of dierfiguren. Vervolgens vertelt hij de andere groepsleden welke belangrijke anderen door de objecten gerepresenteerd worden.
- Een extra dimensie kan de vorige variant nog krijgen door de deelnemers hun sociaal atoom te laten samenstellen met eigen voorwerpen, zoals een portemonnee, portefeuille, agenda, sleutels. Welke persoon door welk voorwerp gerepresenteerd wordt, kan van betekenis zijn.
- Behalve mensen is het ook mogelijk andere zaken een plaats in het sociaal atoom te geven, zoals werk en toekomst. De opdracht luidt dan: geef alle domeinen in je leven vorm die op dit moment een belangrijke rol spelen, bijvoorbeeld je verleden, hobby's, de kerk.

Opmerking

De 'reikwijdte' van het sociaal atoom kan variëren. De instructie kan vrij 'nauw' gegeven worden, zoals: mensen die belangrijk zijn in je leven nu, op dit moment; of ruimer: mensen die belangrijk zijn (geweest) vroeger en nu; of gericht: beeld je gezin van herkomst uit.