

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

62 Sociogramvarianties

Doelstelling: Groepscohesie, Groepsdynamiek, Introspectie, Samenwerken, Zelfexpressie

Proces: G / In / Mat+

Werkvorm: Drama

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 15 minuten per opdracht

Instructie

- De begeleider plaatst een stoel in het midden van de ruimte. Het is de bedoeling dat deze stoel als een vast referentiepunt fungeert. Deze kan bijvoorbeeld 'het leuk vinden om hier in de groep te zijn' symboliseren.
- Ieder groepslid gaat voor zichzelf na hoe hij zich hiertoe verhoudt op dit moment en experimenteert hiermee in de ruimte, zonder zich meteen vast te leggen. Zo kan men eens op de stoel gaan zitten en kijken hoe dit voelt of er juist zo ver mogelijk vandaan gaan staan.
- Na enige tijd bepaalt ieder groepslid zijn afstand tot de middenstoel: een kleine afstand betekent dat hij het leuk vindt om in de groep te zijn. Een grote afstand wil zeggen dat hij het afschuwelijk vindt.
- Om de beurt vertelt iedereen op basis waarvan hij zijn plaats uiteindelijk heeft gekozen.

Varianten

- Een andere mogelijkheid is dat de begeleider in plaats van een stoel twee stoelen in de ruimte neerzet, die elk een pool van een specifiek aspect van het groepsgebeuren symboliseren, bijvoorbeeld:
 - actief in de groep - niet actief in de groep;
 - machtig in de groep - niet machtig in de groep;
 - veel (emotionaliteit) investeren in de groep - weinig investeren in de groep.

Iedereen zoekt daarna weer zijn eigen plek uit op de dimensie. Zo ontstaat er een rechte lijn. Iedereen vertelt hardop hoe hij dit zelf ziet en ervaart.

- Een variatie hierop is dat een groepslid ieder ander groepslid aan de hand meeneemt naar een plek tussen beide polen waar hij diegene zou plaatsen (dit alles zonder te praten). De desbetreffende persoon laat het op zich inwerken en beslist vervolgens of hij daar wil blijven of toch van plek wil veranderen.

Opmerking

Het ruimtelijk weergeven van dit soort dimensies verheldert vaak meer dan erover praten. Het kan goed dienen als uitgangspunt voor een groeps gesprek.