






Teljes test portré

 IDŐ	60 perc
 RÉSZTVEVŐ	Bármilyen számú résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Nagy (testméretű) papírlapok vagy A3-as papírok • Marker, zsírkréta vagy festék
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Annak feltárása, hogyan érzik magukat a tanulók a testükkel, a testi érzésekkel, a testhasználatukkal és a testükkel kapcsolatban. • A testük, a testükben lévő emlékek megismerése.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kérjük meg a tanulókat, hogy rajzolják meg a testük körvonalát egy nagy papírlapra, és jelezzék rajta, hogy mit szeretnek vagy nem szeretnek a testükön. 2. Használhatnak színeket vagy szavakat a rajzban, vagy bármilyen kreatív eszközt, hogy kifejezzék gondolataikat és érzéseiket a papíron. 3. Mondd meg nekik, hogy ne gondolkodjanak túl sokat, csak kövessék az érzéseiket. 4. 10-15 perces egyéni munka után hozz létre 3 vagy 4 fős kiscsoportokat, és 10-15 perc alatt mutassák be egymásnak test-portréikat. 5. Majd a teljes csoport közösen üljön körbe és mindenki osszon meg valamit a kis csoportja munkáiról.



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



symplexis



cesie
the world is only one creature



Érdeemes megkérdezni a résztvevőket, hogy milyen benyomásaik vannak, milyen kapcsolatokat látnak. Legyen a hangsúlyt a testérzeteken, és beszéljük meg a résztvevőkkel, hogy a mindennapi életünk tapasztalatai vagy a kapcsolati helyzetek is mind lehetnek testet öltött tapasztalatok. Beszélhetsz akár a testi önismeretről, amely már a beszéd előtt is létezik és nem a nyelv kifejezéseivel írható le.

- Tisztában vagyunk-e azzal, hogy hogyan észleljük a testünket az iskolában, a munkahelyen vagy a szabadidőnkben?
- Van-e különbség, ha beszélünk vagy gondolkodunk egy helyzetről, vagy ha megpróbálunk leírni azt olyan testérzetekkel, mint fájdalom, melegség, bizsergés stb.
- Tudatában vagyunk-e a stressznek vagy feszültségnek a kezünkben, karjainkban, hátunkban, hasunkban, nyakunkban, lábainkban vagy bárhol máshol, miközben dolgozunk, vagy amikor egy barátunkkal vagy családtagunkkal vagyunk?
- Milyen testérzetekre emlékszünk a múltunkból?
- Kérjük meg a résztvevőket, hogy fedezzék fel a testképüket - játsszunk egy kicsit a lehetséges színek, formák és szimbólumok értelmezésével a portréjukon.



- Olyan kérdésekkel is foglalkozhattok, mint a sokszínűség (kor, nem, nemzetiség, társadalmi státusz, bőrszín stb.).
- Felkérheted, hogy jelöljék meg a testportréjukon, hogy hol helyezkednek el a következők: sebezhetőség, érzékenység, erő, hatalom (felhatalmazás vagy elnyomás), és hogyan kapcsolódnak ezek az intimitáshoz/szexuálisához.
- Kísérletezhetek azzal, hogy mi történik, ha megpróbálják jelezni a színekkel, hogy a testükben hol érzik az erejüket?

Az éntudatosság alapja az érzékelés, az érzés és a cselekvés. A rajzoláson keresztül hozzáférhetünk ezekhez a tulajdonságokhoz anélkül, hogy kényszerítve éreznénk magunkat arra, hogy gondolkodjunk vagy beszéljünk róluk. A rajzolás, akár csak bármely más mozgás, spontán, kreatív és nyitott a változásra.

Lehetnek olyan résztvevők, akik vonakodnak vagy szégyenlősek rajzolni, és azt mondják ők ebben nem jók. Bátorítsuk őket azzal, hogy elmondjuk, hogy nincsenek művészi követelmények, nincsenek elvárások, és nincs verseny - a gyakorlat célja az, hogy kifejezzék magukat egy művészi formában. Ha először a test körvonalát rajzoljuk meg, az segíthet a kevésbé tapasztalt vagy



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

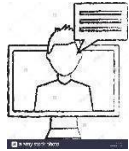

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



symplexis



c e s i e
the world is only one creature

	<p>félénk résztvevőknek. Az is bátorító, ha azt mondjuk, hogy a rajzolást később is folytathatják, és befejezhetik a saját portréjukat otthon.</p> <p>Ha néhányan megkérdőjelezik ennek a módszernek a célját, mondván, hogy ez "túlságosan gyerekes", akkor mondj néhány szót a testi önismeret fontosságáról. Ösztönözd, hogy lépjenek kapcsolatba a belső gyermeki énükkel.</p>
 <p>ONLINE</p>	<p>Online is elvégezhető, ha megkéred a résztvevőket, hogy készítsék el rajzaikat papírra és majd az egyéni munka után először kis szobákban, majd a teljes csoporttal osszák meg gondolataikat és a portréjukat.</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>Az Alan Fogel által bevezetett "megtestesült öntudat" koncepcióról bővebben is olvashatsz: Fogel, A. (2009). <i>The psychophysiology of self-awareness. Rediscovering the lost start of body sense.</i> New York and London: W. W. Norton.</p>



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete



symplexis



cesie
the world is only one creature