Title: Μελόπιτα

Exercise Code: SLINTEGRA011

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 1. Social Learning  3. Personal Integrity  11. Reflection & Evaluation | Individual  Small group | 30-45 min |

# Purpose:

* Αναγνώριση των προσωπικών επιθυμιών
* Ανάπτυξη τεχνικών αυτό-παρατήρησης
* Αναγνώριση διαφορετικών μερών της προσωπικότητάς μας

# Description:

Αυτή η άσκηση προορίζεται για την αναγνώριση διαφόρων πτυχών της προσωπικότητάς μας και της έντασης της ικανοποίησης των αναγκών μας.

Τα παιχνίδια που παίζονται από τις «υποπροσωπικότητες» μέσα μας μπορεί συχνά να είναι καταστροφικά, ειδικά αν δεν τα γνωρίζουμε ή αν αφήσουμε τις συγκρούσεις τους για να μας κάνουν να αισθανόμαστε απελπισία. Ένας από τους στόχους της αυτο-παρατήρησης είναι να αποκτήσουμε επίγνωση αυτής της εσωτερικής διαδικασίας.

Μέσω αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι/συμμετέχοντες γνωρίζουν διαφορετικές πτυχές του εαυτού τους. Κατά την εφαρμογή της άσκησης, η ομάδα και οι δυναμικές αποκτούν εποικοδομητική, διαπροσωπική-διαδραστική επίδραση.

**Βήμα 1**: Καταρτίστε μια λίστα με τις επιθυμίες σας (τουλάχιστον 20). Γράψτε γρήγορα και σημειώστε οτιδήποτε έρχεται στο μυαλό σας από υλικά και μη υλικά πράγματα. Σε κάθε περίπτωση, σημειώστε καθετί που μπορείτε να απολαύσετε αυτή τη στιγμή και θα θέλατε να το απολαμβάνετε και στο μέλλον.

**Βήμα 2**: Τώρα, σκεφτείτε τα συναισθήματα σας ενώ διαβάζεται τη λίστα. Μήπως κάποια από τις «υποπροσωπικότητες» μέσα μας σας δείχνει ότι δεν αξίζει η πραγμάτωση μερικών εκ των επιθυμιών σας ή ότι θα μπορούσατε να ευχηθείτε περισσότερα πράγματα;

**Βήμα 3**: Αφού έχετε γράψει τουλάχιστον 20 ευχές (ή όταν νιώστε ότι δεν έχετε τίποτα να προσθέσετε), διαβάστε ολόκληρη τη λίστα και επιλέξτε τις 5 ή 6 πιο σημαντικές.

**Βήμα 4**: Τώρα σχεδιάσετε έναν κύκλο διαμέτρου 35-55 εκατοστών σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτιού. Βάλτε μέσα του τις 5 ή 6 «υποπροσωπικότητες», με τη μορφή των επιθυμιών σας. Στο κέντρο σχεδιάσετε έναν μικρό κύκλο που σας αντιπροσωπεύει (ο εσώτερος εαυτό σας).

**Βήμα 5:** χρησιμοποιώντας κηρομπογιές σχεδιάστε ένα σύμβολο σε καθεμία από τις επιθυμίες σας στον κύκλο. Αποδώστε και τα χρώματα των συμβόλων που έρχονται γρήγορα στο μυαλό σας.

**Βήμα 6:** Μόλις ολοκληρώσετε το σχέδιό σας, κατονομάστε καθεμία από τις «υποπροσωπικότητές» (π.χ. Θεραπευτής, Αυτός που φροντίζει για όλους, Αυτός που επιζητά την προσοχή, τυχοδιώκτης κ.λπ.). Είναι απαραίτητο βρείτε και να αποδώσετε τα δικά σας ονόματα, τα οποία σημαίνουν κάτι για εσάς.

**Βήμα 7**: Τώρα χρωματίστε τον εσώτερο εαυτό σας με ένα χρώμα της επιλογής σας.

**Βήμα 8**: Καθοδηγούμενη συζήτηση και συνομιλία μέσα σε μια ομάδα: Πώς μοιάζει ο εσωτερικός μου χάρτης αυτή τη στιγμή; Ποια σύμβολα και ποια χρώματα συνθέτουν τον χάρτη; Έχω μάθει κάτι καινούργιο για τον εαυτό μου;

# Material:

Χαρτί, μολύβια διαφορετικών χρωμάτων, κηρομπογιές, ξυλομπογιές

# Methods:

Εμπειρική μάθηση, συζήτηση

# Advice for Trainer:

Ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός εξηγεί την έννοια των «υποπροσωπικοτήτων» και δίνει παραδείγματα κάποιων ονομάτων. Ωστόσο, ο ίδιος ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να διατυπώσουν τα δικά τους ονόματα.

Παραδείγματα «υποπροσωπικοτήτων»: γονέας/εκπαιδευτικός, νικητής/ηττημένος, κακόμοιρος, ο κύριος «τι θα πει ο κόσμος», ο κλόουν, το πειραχτήρι, ο κος Επιτυχία, ο κος Πλούσιος, ο Πινόκιο και τα συναφή.

Ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός θα πρέπει να είναι προσεκτικός με την έκθεση των ατόμων μέσα σε μια ομάδα. Καθένας από τους συμμετέχοντες πρέπει να αισθάνεται ασφαλής μέσα στην ομάδα. θα πρέπει να κληθούν να συμμετάσχουν στη συζήτηση μόνο όσοι το επιθυμούν και μόνο στον βαθμό που αυτό τους δίνει ακόμα την αίσθηση της ασφάλειας. Να λαμβάνετε υπόψη και να σέβεστε τον «μπαλαντέρ», που κάθε άτομο έχει το δικαίωμα και μπορεί να χρησιμοποιήσει σε περίπτωση που δεν θέλει να συμμετάσχει στη συζήτηση. Ως εκ τούτου, πριν από την άσκηση, ο εκπαιδευτής εκπαιδευτικός μοιράζει τους «μπαλαντέρ»''.

# Source/Literature:

**Συντάκτης:** Sonja Bercko

**Πηγή**: Psychosocial Rehabilitation Workbook (Psychosocial Rehabilitation – workshops)

<http://www.theberne.com/main.htm> The Berne Institute

Parfitt, W. (1990). The Elements of Psychosynthesis. Glastonbury: Element. <http://www.willparfitt.com/>

# Handouts:/