

Instruire

pentru atelierul online cu participare video

Psihodrama, Atomul social și Moartea

Fiecare membru este rugat să pregătească hârtie albă (A4 sau mai mare), un creion și creioane colorate.

Psihodrama, Atomul Social și Moartea – workshopul este o oportunitate de a familiariza participanții cu aspectele practice ale psihodramei, sociometriei și atomului social în context de moarte și pierdere.

A . Încălzire (25 minute)

1. Întâmpinați participanții și explicați formatul atelierului:

"Bine ați venit la acest workshop/atelier. Vom petrece împreună trei ore academice. WS va fi experiențial. Vă rog să luați în considerare această experiență ca parte a formării voastre/dumneavoastră. În acest sens, vom experimenta diverse tehnici aici, pentru a le studia și a le practica. Tehnicile se bazează pe experiențele personale legate de durere și pierdere. Cu toate acestea, nu vom putea procesa aceste experiențe în timpul acestui WS, ci doar să le împărtășim în scopul învățării academice și practice. Astfel, vă recomand cu adevărat să împărtășiți și să lucrați cu experiențe de pierdere și durere care s-au întâmplat în relații îndepărtate și nu în cercul apropiat al familiei și prietenilor. Vă rog să vă împărtășiți experiențele și emoțiile NUMAI în măsura în care vă simțiți confortabil să faceți acest lucru. Nu trebuie să împărtășiți sau să practicați tehnicile dacă nu vă simțiți confortabil.

2. Explicați tema, obiectivele și regulile atelierului:

"Presupun că ați vizionat materialele video încărcate pe platforma Moodle pe tema modulului (dacă nu, vă rog să o faceți în curând). În acea prelegere am oferit o introducere teoretică legată de tema psihodramei, atomul social și relațiile cu moartea. În timpul WS, veți avea ocazia să continuați practic ceea ce ați învățat, fiind invitați să vă desenați atomul social pentru experiențe profunde și semnificative."

"Propun să începem activitatea cu o scurtă discuție a regulilor care ne pot ajuta să petrecem acest timp împreună în mod eficient și în siguranță. În primul rând, aș dori să vă solicit promisiunea de a păstra confidențialitatea tuturor informațiilor personale partajate. Dacă doriți, puteți utiliza acronime sau pseudonime ca porecle în loc de numele dvs. Vă rog să nu utilizați numele de familie. Climatul emoțional de încredere și acceptare este important, așa că vă rog să nu fiți critici sau să judecați alte persoane. Dacă doriți să faceți alte comentarii sau sugestii care ne vor ajuta să lucrăm eficient, vă rog să nu ezitați să faceți acest lucru."

"Vom scrie regulile grupului (**cum ar fi confidențialitatea, acceptarea, intervalul de timp, responsabilitatea de sine și alte reguli, dacă sunt sugerate în timpul discuției**) în chat. Vă rog să vă exprimați acordul cu privire la ele, indicând pictograma *thumbs up* (puteți găsi butonul din partea de jos a ecranului)" (**poți sugera , de asemenea, orice alt ritual pentru contractul de grup**).

"Aveți alte comentarii sau întrebări?" (**trainerul le va discuta după cum este necesar**)

B. Acțiunea: Lucrul cu Atom social - Partea I (40 minute)

1. Invitați participanții:

"Vă propun să ne începem activitatea cu un scurt exercițiu care ne poate ajuta să înțelegem ce este implicat în psihodrama. Vă rog să folosiți gesturile dumneavoastră pentru a exprima starea de spirit actuală sau atitudinea cu privire la participarea dumneavoastră la atelier ... Încearcă să fii cât mai creativ. Cine ar vrea să înceapă?"

Dacă este necesar, puteți propune rândul și puteți specifica ordinea auto-prezentării.

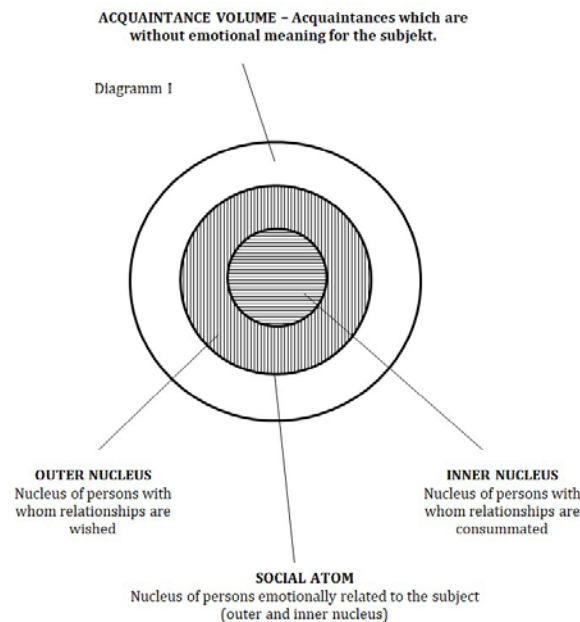
2. După runda inițială, invitați toți participanții să împărtășească:

"Termenul de psihodrama este compus din doua cuvinte: "psiho" si "drama". "Dramă" înseamnă "acțiune" și explorarea ei (conform lui Blatner). Este un proces de învățare prin experiență. Ce am învățat din aceste experiențe?"

"Cine ar dori să-și împărtășească experiențele și observațiile legate de acest exercițiu?" "Cum v-ați simțit în legătură cu acțiunile și observațiile celorlalți din grup? Ce a fost interesant și nou pentru tine și există diferențe între împărtășirea cu cuvintele și cu acțiunile corpului?"

Rețea socială / Sociogramă

3. Prezentați o rețea socială folosind Sociograma lui Moreno. (Veți partaja acum ecranul cu grupul).



Atom social. (Figura originală: Moreno 1936, Sociometric Review 1)

"Permiteți-mi să vă reamintesc că desenul lui Jacob Moreno publicat mai sus ilustrează conceptul său despre atomul social. După cum puteți vedea, cercul din centru reprezintă nucleul interior - **Nucleul interior**. Aici poți să atragi toți oamenii cu care ai relații, cu care trăiești și cu care ai relații emoționale continue."

"În cel de-al doilea nucleu (**nucleul exterior**) puteți trasa oamenii cu care doriți să fiți într-o relație. Dacă doriți să aveți o relație strânsă cu o persoană, dar nu este activată (este doar dorința dvs.), o puteți desena aici. O altă opțiune este să atragi aici o persoană sau persoane care și-ar dori să aibă o relație cu tine, dar nu au făcut-o încă."

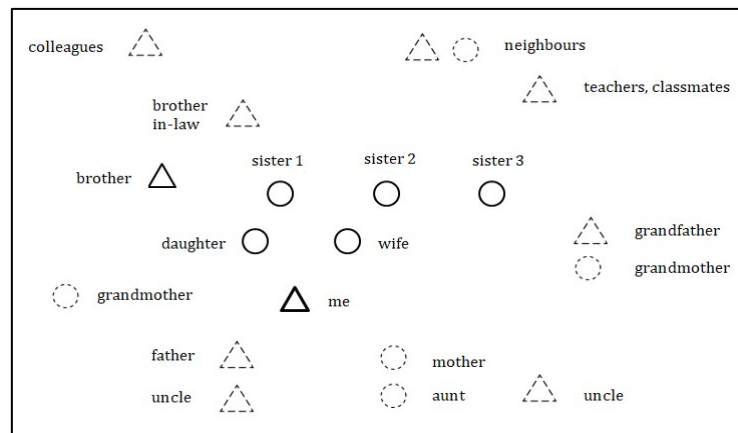
"Al treilea cerc clar este locul pentru cunoscuți. Aici puteți descrie oameni care nu sunt la fel de importanți emoțional pentru dvs., cum ar fi vecinii, colegii sau alte tipuri de cunoștințe. Toate aceste trei cercuri alcătuiesc atomul social."

Întrebați participanții: "Aveți întrebări?" și **discutați-le** dacă este necesar sau dorit.

Desenează atomul tău social

4. Toți participanții vor fi rugați să-și deseneze atomul social folosind platforma de videoconferințe. Trainerul va reaminti grupului sistemul de notație pentru atomii sociali.

"Vom începe acum să configurăm atomii sociali. Vreau să vă reamintesc sistemul notațional pentru atomii sociali - îl puteți vedea pe ecranele dvs."



Notational System For Social Atoms

○	= female
△	= male
□	= genderless (to represent institutions, careers, large groupings, etc.)
○	= deceased female
△	= deceased male
—	= mutual attraction
-----	= mutual rejection
.....	= mutual indifference

"Puteți utiliza aceste pictograme pentru a vă desena rețeaua socială. "

Cum desenezi un atom social?

"Acum puteți începe să ne desenați atomii sociali."

"Vă rog să desenați pe o foaie albă de hârtie un simbol care vă reprezintă sau puteți utiliza, de asemenea, *WhiteBoard* sau *Paint* sau orice alt software pentru a desena, dacă doriți. Vă rog să scrieți lângă acest simbol cuvântul "EU". Din motive de spațiu, este avantajos să începeți desenul în mijlocul foii."

"Apoi, vă rog să adăugați alte elemente la simbolul vostru pentru a reprezenta toate persoanele și lucrurile pe care le au o legătură emoțională cu voi. Acestea vor fi, de asemenea, simbolizate."

"Pentru simplitate, vă rog să simbolizați femeile cu un cerc și bărbații cu triunghi. Alt gen, grupuri ale rețelei voastre sociale pot fi reprezentate printr-un pătrat. Nu există limite pentru imaginația voastră atunci când alegeți simboluri. Acordați atenție ordinii desenelor dvs.: Enumerați toate simbolurile. Utilizați numărul "1" pentru simbolul plasat primul, "2" pentru al doilea simbol și așa mai departe. De asemenea, fiecare simbol primește o etichetă scurtă despre cine sau ce reprezintă."

"Vă rog să nu uitați să utilizați acronime, nume de rol și pseudonime pentru a păstra confidențialitatea."

"Apropierea emoțională sau distanța față de persoana sursă poate fi indicată prin distanța dintre simboluri. Dimensiunea elementelor spune ceva despre semnificația lor. Simbolurile respective sunt conectate la personajul principal prin linii sau linii întrerupte/punctată. O linie groasă reprezintă o atracție reciprocă. O linie punctată reprezintă o respingere reciprocă".

"Puteți decide asupra perspectivei temporale a imaginii voastre. Îți poți desena atomul social din trecut, legat de familia ta de origine, de exemplu, dar și de prezent sau viitor."

"Acum suntem gata să începem. Ne vom întâlni din nou în grup în 15 minute, așa că vă rog să opriți camerele și microfoanele în timp ce lucrați. Dacă aveți întrebări, vă rog să nu ezitați să mă contactați, prin chat sau microfon.

5. După 15 minute, rugați toți participanții să-și pornească camerele și să continue să lucreze cu atomii sociali în grupuri mici de 3.

Puteți spune:

"Acum aveți la dispoziție 20 de minute pentru a împărtăși și a reflecta asupra sociogramelor voastre. Vă rog să le arătați colegilor și să explicați cine este pe sociograma dumneavoastră și de ce. Puteți lua în considerare nucleul vostru interior, precum și nucleul exterior. Gândiți-vă cine este în viață și cine este decedat dintre persoanele ilustrate, și modul în care acest lucru este reprezentat în desenul vostru. De asemenea, puteți lua în considerare cine este cel mai apropiat de persoana centrală și cine este cel mai îndepărtat de ea? Cine te face să te simți stresat, trist, fericit sau îți dă putere?"

Vă rog să vă împărțiți timpul în mod egal între toți membrii grupului.

"După cele 20 de minute, vom lua o pauză de 15 minute, așa că vom reveni în toată grupa în 35 de minute".

B. Acțiunea: Lucrul cu Atomul social – partea a II-a (45 minute)

Sharing-ul experienței de grup (20 de minute)

1. Rugați grupul să împărtășească:

"Ce fapte interesante sau semnificative ați găsit în timp ce lucrați în grupurile dvs.? Ce înțelegeți mai bine despre rețelele sociale și cum sunt reprezentate moartea și pierderea?"

"Acum o să facem atomul social mai viu folosind psihodrama și un joc de rol. Cine ar dori să-și arate atomul social? Poți partaja ecranul cu noi."

2. Rugați un voluntar să-și arate și să explice desenul, apoi sugerați-i să înceapă jocul de rol pe baza desenului.

"Ce ți-ai dori să detaliezi din experiența ta? Te rog să alegi oamenii care pot juca rolurile obiectelor reprezentate în atomul tău social."

În funcție de ideile și nevoile protagonistului, trainerul îl poate ghida să folosească jocul de rol, inversiunea de rol și dublul pentru a explora rolurile și relațiile relevante reprezentate în atomul său.

Ca trainer, ar trebui să ghidezi și să susții protagonistul să exprime cuvinte importante și mesaje cheie și să le experimenteze prin roluri. Acest lucru poate activa, de asemenea, resursele interioare și realitatea excedentară.

După joc, vă rog să ghidați feedback-ul rolului, ieșirea din rol și sharing-ul.

C. Sharing-ul/Închidere (20 minute)

1. Trainerul anunță participanții:

"Suntem acum la finalul acestui atelier, dar mai avem 15 minute pentru împărtășire și reflecții asupra întregului eveniment și 5 minute pentru întrebări generale despre atelier și prezentare."

Întrebări pentru reflecție:

- Ce experiențe ați avut în timpul atelierului?
- Ce v-a fost de ajutor și care a fost o piedică pentru voi?
- Ce ai învățat, ce ai descoperit, ce observi și ce lucruri noi îți ieși din acest WS?

"Puteți împărtăși și / sau posta gândurile voastre în chat"

2. După 15 minute, trainerul poate face o sugestie:

"Este un moment pentru întrebări generale. Vă rog să nu ezitați să întrebați."

3. Trainerul informează participanții cu privire la posibilitățile de contact suplimentare:

"Dacă apar întrebări mai târziu, pot fi contactat întotdeauna pe forumul Moodle sau prin e-mail."

"Vă mulțumesc pentru participare și implicare!"