

Пузырь – упражнение на визуализацию

[Разминочное Упражнение]

starter_activ_circular_400px-with-te

Картинка. Надпись на картинке: Разминочные Упражнения
Рисунок на картинке: темно-синий круг. В центре круга желтый водоросль с корнями

??? ?????????? ?? ??????????????. ??? ???? ?????????? - ?????????????? ?????????? ?
????????????????????, ????? ????_?? ? ?????????_?? ????????? ????????? ????????? ?
???????? ?????????????? ?????????????????????.

?????? ?????????? ?? ?????????????? ??? ?????????? ?????????? ?????????????????????, ??? ????
????????????, ????? ????????? ?????????????????? ?????????????, ?????????????? ??????????????
????????????????????.

?????? ?????????? ??????? ?????????? ? ??? ? ?????????????? «?????? ?????????-?????????????
?????? ?????????», ??? «???????? + ??????????: ?????????????????????, ????????? ? ??????????????».

Цели обучения, которым отвечает данное упражнение

- ?????? ?????????????? ? ?????????????? ?????????????? ?????? ? ? ??, ????? ????????? ???
???????? ?????????? ?? ?????? ? ?? ?????.

Для кого предназначено данное упражнение?

?????? ?????????? ????? ?????????? ? ?????????????_???? ? ?????? ????????? ?????? ? ?????????? ?????????????????????? ??? ? ??????????, ??? ? ??? ?????.

Продолжительность

???????????? ?????? ?????? 40 ??????

Ресурсы, Необходимые для данного упражнения

- Бумага для флипчарта
- Маркеры
- Листочки для заметок

Техника проведения

??? ??????????? ?? ??????????????. ???????????_??? ??????? ??????? ??? ?????????? ? ????????? ??? ??????????

????????????????? ??????????????: 30 ?????

???? ?? ??????????? ????? ??????????, ????????? ??????. ????????????? ????? ?????? ?????? ??????. ??? ?????????????? ? ?????? ??? ??????????? ??? ??? ??????????? ?????? ?????????????? ????? ??????? ????? ??????. ?????? ?????? ?????????????, ??? ??? ??? ?????????, ? ?????? ??? ?????? ?????????? ? ??????. ?? ?????????? ? ??? ? ??? - ?????? ? ??????, ??????? ????????????? ????? ??????. ?????? ??? – ??????????? ? ?????? ?????????????????? ??? ?????? ??????????????? ? ?????, ?????? ?? ?????????????? ?????? ?????????????? ??? ??? ??????.

??? ??????? ??????????? ???????????_? ??????????? ? ?????? ?? ?????? ?????? ?????????????????????? ?? ??????????????

???? ?????????????????? ?????? ?? ?????????????????? ??????? ????????? ??????????????

??? ??????? ???????, ??? ? ?? ??? ??????????? ??????????? ?????????????????? ?????.

???????????? ?????????????_? ?????????? ?? ??????????? ??? ???????, ?? ??????? ??????????????? ?? ?????????, ??, ??? ??? ?????????? ?????? ?????????????????????, ? ?????????? ??? ??????, ? ?????????? ??? ?????????? ? ??????? ?????????? ???????????, ??????? ??????? ???????, ? ??, ??? ??? ?????????? ???????????, ??????????? ?????? ??????? ???????.

???? ?????? ?????????:

- Людей, с которыми они делятся чем-то важным

- Информацию о себе
- Чувства, которые они испытывают
- Свою деятельность

??? ?????, ??? ??? ????? ??????????:

CircleExample1.png unknown

?????: ?????????????\?????????

? ?????: ?????? ???????; ?????? FB; ?????? ???????; ??? ??????? ?????, ??? ????, ??? ?????
????????; ?????, ????? ? ??? ?? ??? \$\$\$; ??????? ?????????; ??? ???????????????;
??? ?????: ??? ? ??????? ? ??????????? ?? ?????????; ??? ?????????????? ? ?????????;
???????????????? ?????? ?????; ????????????????? ?????; ?????? ??? ????????????? ?????; ??? ?????? ??
????????????????; ??? ? ??????; ??? ? ???; ?????? ?? ?????????; ?????? ?? ??????? ?????????.
????? ???, ??? ?????????? ????????? ?????? ??? ?????? ??????, ?????????? ?? ??????????? ??? ????
????, ? ?????? ????????????????????? ????????? ? ?????????????? ? ????????? ??????? ?????????????, ??
???????? ??? ??????? ?? ? ??????? ???????.
??? ?????? ?????????? ?????????? ?????????:

CircleExample2.png unknown

?????: ?????????????\?????????

?????? ?????: ?????? ???????; ?????? FB; ?????? ???????; ??? ????, ?????, ????? ? ??? ?? ???
\$\$\$; ?????????? ?????????; ??? ?????????????????;
?????? ?????: ??? ?????????? ?????; ??? ?????? ?????????; ?????????????????? ?????? ?????;
???????????????? ?????; ??? ? ??????; ?????? ?? ?????????;
??? ?????: ??? ? ??????? ? ??????????? ?? ?????????; ??? ?????????????? ? ?????????; ?????
???? ????????????????? ?????; ??? ??????? ?? ?????????????????; ??? ? ???; ?????? ?? ??????? ???????.
? ?????????????? ??????????? ?? ??????????? ??? ????, ????? ? ??????????????? ?????????????, ?
????????? ? ???, ??? ??? ????????? ?? ? ??? ?? ?????? ?? ?????????, ? ?????????? ?????? ??? ? ???
????.

CircleExample3.png unknown

?????: ?????????????\?????????

?????? ?????: ?????? FB; ?????, ????? ? ??? ?? ??? \$\$\$;
?????? ?????: ?????? ???????; ?????? ???????; ??? ???; ?????????? ?????????; ??? ?????????????????;
?????? ?????: ??? ?????????? ?????; ??? ?????? ?????????; ?????????????????? ?????; ??? ? ??????; ??????
?? ?????????; ?????????????????? ?????? ?????;
??? ?????: ?????? ??? ?????????????? ?????; ?????? ?? ?????????? ???????; ??? ?????? ??
????????????????; ??? ?????????????? ? ?????????; ??? ? ???; ??? ? ?????????? ? ??????????? ??
??????????.

????????????? ?????? ? ??????: 25 ?????

??? ???, ?????? ??????? ??????????? ? ??????, ?????????? ???????????_? ?? ??????????? ? ?
????????????????/????????, ??????? ?????????? ? ??? ? ?????????? ??????????

????????? ??, ??? ??? ??????????? ???????, ??? ??? ??????, ? ??? ??? ?? ???????, ? ????? ?
????????? ?????????? ? ???, ??? ?????????? ?? ?????????? ?? ??????

????????????????? ? ???, ??? ?? ?????????????????? ?????? ??????? ? ?????????? ?????????????
????????????????? ??? ??? ???? ?????, ??? ? ??????

????????? ?????????????????? ?????????? ??? ???????????? ??????;

- Как участники_цы распределяли людей и вещи внутри и за пределами своих пузырей?
- Была ли необходимость нарисовать более трех пузырьков? Почему?
- Каковы были их открытия в отношении обязанностей, с которыми им пришлось столкнуться, эмоций/чувств которые они испытывали, и аспектов, которые им бы хотелось выразить? Имелась ли разница? Выявили ли их рисунки эту разницу?
- Приходилось ли кому-либо из участников_ц когда-либо сталкиваться с тем, что их вынуждали выносить человека/эмоцию/проблему из своих пузырей? Как это произошло? Как они справились с этим? Удалось ли им вернуть эти аспекты обратно в свои пузыри?
- О каких из изображенных на ваших рисунках аспектов вы сообщаете в онлайн-пространствах, и с какими людьми вы там общаетесь? Проведите обсуждение.

????????? ?? ??????????: ?? ???????????? ?????? ??????????_? ? ??, ??? ?????????
?? ??????????/????????/?????. ?? ?????????? ?????? ?????????? ?????? ??????????
?????????_?. ?????? ??????, ??? ?????? ??????????, ???????????? ?????? ??? ????? ? ???
??????, ?????? ???-?? ?????????????? ? ?????? ??????, ?? ?????????????? ?????????? ??????????
????? ??? ??????????_?.

*Картинка с рисунком. На рисунке растения красного цвета.

image-1605451259399.png