

# 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