

ENĢĒLU PÁSTAÍGA

Élményakadémia



grupa
10-40



iekštelpās | ārā/dabā



20-60 minūtes



Labklājība

MĒRKIS

- Atzinība
- Atvaidīšanās no grupas
- emocionālā saikne

SAGATAVOŠANA

- Vēlams to darīt, kad saule jau ir norietējusi
- Izveidojiet atmosfēru: izmantojiet sveces, lai padarītu apgaismojumu piemērotāku.
- Maiga atmosfēra, vīraks, tēja/ūdens dzeršanai.
- Spilveni un segas

ĪEVADS

Enģeļu pastaiga ir paredzēta garāku pasākumu emocionāliem noslēgumiem. Tas sniedz atzinību visiem dalībniekiem. Tā ir ļoti emocionāla, var dot vietu ne tikai kognitīvam, bet arī emocionālam noslēgumam un drošu telpu sajūtām. Šī aktivitāte ir iespēja jēgpilni atvadīties.

DARBĪBAS

1. Viens no svarīgākajiem soļiem ir sagatavot vietu, kur plānojat skaisti veikt enģeļu pastaigu.
 2. Ja izvēlaties āra vidi, pārliecinieties, ka tā atrodas noslēgtā vietā un neviens netraucēs jūs tās izpildes laikā.
 3. Gan iekštelpās, gan ārā procesa atvieglošanai var izmantot vīraku, sveču gaismas un mūziku.
- Jūs varat lūgt dalībniekus sagatavoties šai aktivitātei, viņi var izvēlēties kleitu, grīmu vai jebkuru simbolu savā izskatā, kas viņiem ir svarīgi, lai sajostos svinīgi.



MATERIĀLI

- Atrodiet mierīgu dabas vietu vai iekštelpu, mūzikas aprikojumu (skaļruņus)
- un emocionālas, vieglas mūzikas kolekciju



4. Izveidojiet divas rindas, lai viņi stāvētu viens pret otru, izveidojiet viena metra attālumu starp abām rindām.

5. Pastāstiet viņiem, ka šī aktivitāte ir saistīta ar atzinību vienam otram, palūdziet viņus sniegt pēc iespējas vairāk pozitīvu atsauksmju eņģelim (gājējam).

6. Aiciniet dalībniekus atsauksmēm pievienot arī fizisku saikni - apskāvienus, plecu, roku un muguras pieskārienus.

7. Aprakstiet, ka, kamēr eņģelis lēni staigās starp rindām, katram dalībniekam būs iespēja sniegt maigus pieskārienus un čukstus (eņģelim ausīs).

Uzsākot aktivitāti, palūdziet, lai pirmais brīvprātīgais būtu eņģelis.

8. Jūs kā koordinators vedisiet Eņģeli uz ceļa sākumu un sāksiet sniegt pozitīvas atsauksmes šim dalībniekam ne tikai mutiski, bet arī varat pieskarties dalībnieka pleciem, rokām, lai sniegtu arī ķermenisku saikni procesā.

9. Jūs varat lūgt eņģeli aizvērt acis, ja tas viņam ir ērti Jūs maigi vadāt Eņģeli starp rindām, tad viņš sāk lēnām iet pats.

10. Pārliecinieties, ka atzinības plūsma ir nepārtraukta un visiem dalībniekiem ir viena eņģeļa pastaiga.

11. Kad dalībnieks beidz gājieni (atkarībā no rindas garuma tas var būt 2-5 minūtes), pavadiet viņu atpakaļ uz rindu un pasauciet jaunu eņģeli.

12. Pārliecinieties, ka procesu pavada nepārtraukta mūzika - ja kāds kļūst pārņemts, viņš var atpūsties uz spilveniem un padzerties ūdenī.

ENĢĒĻU PASTAIGA

REFLEKSIJA

Tā nav tipiska darbība, kas nekavējoties jāpārdomā, taču, ja atmosfēra to atļauj, varat uzdot šādus pārdomu jautājumus:

- Kādas sajūtas rodas esot eņģelim?
- Ko šī nodarbība tev deva, kā mainīja tavu priekšstatu par sevi?
- Kā bija atvadīties vienam no otra?



KOMENTĀRI

Kā izriet no apraksta, šī ir ļoti jutīga darbība - tā darbojas tikai tad, ja grupa ir pazīstama kādu laiku un viņiem ir laba emocionālā stabilitāte kā grupai.

Tas ietver fiziskus pieskārienus, lūdzu, pārliecinieties, ka tas ir ērti ikvienam - ja kāds nevēlas saņemt fizisku atzinību, izveidojiet signālu (rokas uz augšu), kas norāda, ka viņam ir jāpārtrauc pieskaršanās. Tāpat nodarbību vislabāk vadīt diviem koordinatoriem - vienam, kurš koordinē eņģeļu pastaigu, un tas, kurš atbalsta gājieni no ārpuses. Uzraudziet, kā notiek process, var piedāvāt atpūtu dalībniekiem, kuri ir pārņemti un spēj parūpēties par laiku un mūziku.

Arī mūzika ir iespēja atbalstīt darbību - tā var notikt gan ar mūziku, gan bez tās. Mūzika var ļaut cilvēkiem iekļūt emocionālajā plūsmā, taču dažiem tas var būt par daudz. Pārrunājiet ar dalībniekiem, kam viņi dod priekšroku.