

Котка и мишка



Стъпка: Първа - Свържи се!



Време: 45 мин.



Изисквания за пространство и материали:

- Тихо място, където участниците могат да се настанят удобно;
- Копие от текста за визуализация (приложен).



Описание на упражнението:

1. Информирайте участниците, че ще им разкажете история и че те ще трябва просто да следят гласа ви и да си представят нещата, които казвате или питате. Прочетете приложения текст.
2. Вземете постер, разделете го на две части и нарисуйте котка от едната страна и мишка от другата. Попитайте участниците за всички мисли, чувства и действия на котката и мишката. Напишете ги в съответната част на постера. Започнете дискусия, питайки:
 - Успяхте ли да влезете в ролята на мишката и на котката?
 - Как се почувствахте като мишка?
 - Как се почувствахте като котка?
 - Какво си мислехте, докато бяхме мишката? Какво направихте?
 - В коя ситуация се почувствахте слаби?
 - В коя ситуация се почувствахте силни?
 - Как разбирате отношенията на господство и подчинение? На кое от тях се гледа с по-добро око в обществото? Защо?
 - Защо харесваме властта? Защо смятаме властта за хубаво нещо, а слабостта – не?
 - Кой в обществото е в позицията на власт? И кой е в позицията на подчинен?
 - Какви са причините хората в подчинена позиция да бъдат там? И защо хората във властна позиция са там?
 - Как можем да създадем пространство, в което не съществуват властови отношения?
 - Къде предпочитате да живеете, в свят, където котките ядат мишките? Или в свят, в който могат да живеят заедно?
 - Кои са котките и мишките във вашата местна общност?

 Приложение: Текст за визуализацията

Дишайте. Опитайте се да отпуснете тялото си. Затворете очите си. Настанете се удобно.

Представям си, че напускам класната стая и излизам от училище. Виждам тясна уличка, по която не съм ходил/а, и решавам да мина сега. Тясната уличка стига до стара изоставена къща. На вратата съм, отварям я и влизам в къщата. Това, което намирам, е широка тъмна стая. Разхождам се из нея, когато изведнъж тялото ми започва да се тресе. Смалявам се. Вече съм размера на тетрадка, но се смалявам още.

Пораства ми козина по цялото тяло, зъбите ми растат, и осъзнавам, че съм се превърнал/а в малка мишка. Как се чувствам в позицията на мишка? Как виждам света от тази позиция? Изведнъж вратата на къщата се отваря и се появява една голяма котка. Започва да се разхожда из къщата. Как се чувствам? Какво мисля? Изведнъж котката ме поглежда и започва да идва към мен. Идва все по-близо и по-близо. Какво мога да направя? Как се чувствам?

Точно, когато котката е точно до мен, тялото ми се променя отново, превръщам се в котка, а котката – в мишка. Как се чувствам сега? Как виждам света сега, когато съм котка? Как виждам мишката?

Решавам какво да правя с мишката. След това го правя. Тялото ми се разтриса отново и започва да възвръща формата и размера си. След това напускам къщата и се връщам в училище. Качвам се по стълбите, влизам и сядам... И бавно отваряме очи.