

الرسم المجرد

يستخدم اليافعون تمرين الرسم للاسترخاء ويختبرون الرسم للاسترخاء من دون أن يحاولوا الاستجابة لصورةٍ مُعيَّنة.

10 دقائق

1/5

1/5

ملاحظة: يكون هذا التمرين أكثر نجاحاً في الحلقات التي يعرف فيها المشاركون بعضهم البعض، ويستطيعون التشارك بالملاحظات حول رسومات بعضهم البعض بشكلٍ بناءٍ وإيجابي.

1

||| يقول المُيسر:

«سنقوم في هذا النشاط بالرسم، ولكنّ هدفنا ليس رسم جسمٍ أو منظر، بل سوف نقوم برسم خطوطٍ لا تُمثّل شيئاً. سنقوم خلال الدقائق القليلة القادمة برسم الخطوط.»

2

ارسم عدداً من الخطوط على أحد جانبي الصفحة على ألا تتلامس هذه الخطوط أو تتقاطع؛ على الجانب الآخر، قُم برسم عددٍ من الخطوط التي تتلامس وتتقاطع.

3

اشح:

هنالك ثلاث قواعد فقط. القاعدة الأولى: لا يجب أن تتقاطع الخطوط أو تتلامس مع بعضها البعض؛ اعرض على المشاركين جانبي الصفحة كمثلٍ على ما يجب وما لا يجب أن تكون عليه رسوماتهم؛ قُم بتذكير المشاركين أنّهم غير مضطّرين لنسخ رسمتك، ولكنهم يستطيعون رسم الخطوط بأي طريقةٍ يريدونها طالما لا تُلامس هذه الخطوط بعضها البعض.

4

||| يقول المُيسر:

«القاعدة الثانية هي أنّنا سنستمر بالرسم حتى أطلب منكم التوقف. يُمكنكم أن ترسموا الخطوط بسرعةٍ أو ببطء، ولكن حاولوا أن تستمروا في الرسم. القاعدة الثالثة هي أنّ عليكم أن ترسموا بهدوء (دون كلام).»

5

إضافة اختيارية:

إن كنت تستطيع أن تستخدم الموسيقى (عن طريق جهاز هاتفٍ خلوي أو جهاز MP3 وسّاعةٍ صغيرة) فاختر قطعةً موسيقيةً لا تتضمّن غناءً، وضعها فيما يقوم اليافعون بالرسم. قُم بإعطاء المشاركين مدّة 3 - 5 دقائق للرسم، أو أطول من ذلك إن بدا عليهم الاهتمام والحماس. شارك في التمرين وارسم رسمه خاصّةً بك مع اليافعين.

اختم النقاش بأن تقول: ماذا كان شعوركم وأنتم
لا ترسمون شيئاً محدداً؟»

بعد التمرين:

فكر في تعليق رسومات الياfeعين في مساحة تنفيذ
النشاط.

البيئة

من الممكن تنفيذ النشاط في الداخل أو الخارج

اللوازم

ورقة وقلم لكل مشارك

9

اطلب من الياfeعين أن يتوقفوا عن الرسم، اسألهم
إن كانوا يرغبون في أن يعرضوا رسوماتهم على
الآخرين. لا تجبر المشاركين على عرض رسوماتهم
على الآخرين إن كانوا لا يرغبون بذلك. إضافة
اختياريّة: ابدأ بعرض رسمتك أنت إن كان ذلك
سيشعر الياfeعين بالراحة ويشجعهم على مشاركة
رسوماتهم مع الآخرين (ولكن قم بتذكيرهم أنه لا
يتوقع منهم أن يعرضوا رسوماتٍ شبيهةً برسمتك).

يسأل الميسر الياfeعين: «ماذا تُشبه هذه الرّسمة؟
برأيك ما الذي تقوله عن دواخل نفس (اسم
صاحب الرّسمة)؟» وضّح (عند الصّورة): أن
دواخل النّفس تعني الحياة التي تعيشها داخل
أفكارك وعواطفك الخاصّة.

اطلب من الياfeعين أن يتطوّعوا لعرض رسوماتهم
على الآخرين ويناقشوا، لوقتٍ قصير، ما تمثّله كلّ
رسميّة عن حياة كلّ يافع.

6

7

8

