

ÍMYND OG VÆNTINGAR



◆ Mínar væntingar ◆

MARKMIÐ

- Aukið sjálfstraust og meðvitund
- Komast yfir hugmyndir um staðalímyndir

UNDIRBUNINGUR

Leiðbeinandi fer vel yfir hverju hægt er að bæta við klippimyndirnar.

LÝSING VERKEFNIS

Skref 1: Líkt og í verkefninu skal hver þátttakandi búa til klippimynd af því hvernig hann sér sjálfan sig. Það skal gert með úrklippum úr tímaritum, bókum, auglýsingum og föndri með pennum eða litum.

Skref 2: Með klippimyndinni skulu þátttakendur svara eftirfarandi spurningum:

- Hver er ég?
- Hvernig lítur minn raunveruleiki út núna?
- Hvað finnst mér gaman að gera í frítímanum?
- Hverju býst ég við að afreka í framtíðinni?
- Hvað langar mig að afreka í framtíðinni?
- Hvernig vil ég að aðrir sjái mig?

ÍMYND OG VÆNTINGAR



◆ Tónlistin innra með mér ◆

MARKMIÐ

- Aukið sjálfstraust og bætt gagnrýnin hugsun
- Komast yfir staðalímyndir og blekkjandi eða villandi fyrirmyndir

UNDIRBUNINGUR

Leiðbeinandi tekur eitt eða tvö dæmi ef unnt er.

LÝSING VERKEFNIS

Skref 1: Hver þátttakandi er beðinn um að leita að einu lagi (má vera á hvaða tungumáli sem er) sem hann telur vera villandi. Til dæmis ef tónlistin er mjög hress en boðskapurinn mjög dapurlegur, s.s. um missi, söknuð, eða ef textinn fjallar um lausn úr ánaud og styrkleika en í tónlistarmyndbandinu eru staðalímyndir áberandi. Lagið getur líka verið lag sem er oft misskilið eða spilað í röngu umhverfi, s.s. La Macarena sem gjarnan er spilað í brúðkaupum en fjallar um stúlku sem heldur framhjá kærasta sínum þegar hann er ekki í bænum.

Skref 2: Þegar þessu er lokið skal hver þátttakandi finna annað lag sem þeim finnst vera dæmigert fyrir sig, t.d. sínar tilfinningar eða eitthað sem þau hafa upplifað o.s.frv.

ÍMYND OG VÆNTINGAR



◆ MÍN PERSÓNULEGA STAÐALÍMYND ◆

MARKMIÐ

- Aukið sjálfstraust og bætt gagnrýnin hugsun
- Komast yfir persónulegar staðalímyndir og þær sem hægt er að heimfæra

LÝSING VERKEFNIS

Skref 1: Hver þátttakandi er beðinn um að hugsa um sitt nærumhverfi, fólkið sem hann umgengst, aðstæður og væntingar sem fólk hefur af honum. Að því loknu skulu þátttakendur hugsa um eina staðalímynd sem ætlast er til að þeir uppfylli í þeirra lífi.

Skref 2: Eftir að hafa valið sér staðalímynd hugsa þátttakendur um fólkið sem þeir umgangast og gera grein fyrir annarri staðalímynd sem þeir beita á aðra. Það getur verið eitthvað sem þeir vænta af einhverjum öðrum, jafnvel þótt engin rök eða ástæður séu fyrir því, eða skoðanir sem þeir hafa haft á einhverjum án nokkurs rökstuðnings.