









Självporträtt i naturlig storlek

	tidsram: ~90 minuter
	plats: inomhus/utomhus
	deltagare: 2 – 15 personer
	material: målarfärger, vaxkritor, färgpennor, oljepasteller, tidningar, material med struktur, tyger, färgat silkespapper, svampar, borstar, vattenbehållare, lim, saxar, stora pappersark (pappersrullar)...
	<p>procedur:</p> <p>Varje deltagare lägger ett stort pappersark på golvet, lägger sig ner på pappret och ber någon rita runt längs hela kroppen med en penna. När detta är gjort kan de använda konturerna av sig själv för att skapa ett självporträtt i naturlig storlek. Idéer för hur man går till väga är att göra ett stort collage, måla det, skriva ord som passar in i silhuetten eller göra den som en abstrakt målning...</p> <p>Handledaren försöker uppmuntra deltagarna med några kommentarer: Att delta i den här övningen kräver mod, inte talang. Försök få en ärlig bild av din inre värld (rädslor, motivation och personligheter). Fråga dig själv "Vem är jag?"</p> <p>När konstverket är klart ska arbetet hängas upp på väggen och alla försöker berätta hur de kände sig då de skapade sitt självporträtt och hur det känns att titta på det.</p>
	mål/ändamål: <ul style="list-style-type: none"> - Uttryck eller utforskning av tankar, känslor och beteende - Öka självkännedomen, förbättra självkänslan, utveckla känslan av identitet, öppnare kommunikation
	Frågor för diskussion: <ul style="list-style-type: none"> • Hur människorna känner angående deltagandet i övningen? • Är den här metoden till nytta för dem då de ska uttrycka sina känslor? • Vad kändes tryggare för dem: den icke-verbala eller den verbala delen av övningen?
	Källa: Pro-Skills