

A gyakorlat címe	Szék szociometria
A gyakorlat típusa	önismereti; dramatikus
Javasolt korcsoport	14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	10-20 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	szék
A gyakorlat részletes leírása	<p>Ez a gyakorlat jól alkalmazható olyan csoportfoglalkozáson, ahol egy témát szeretnénk feldolgozni (pl.: droghasználat, pályaorientáció)</p> <p>Instrukció: „A kör közepén lévő szék legyen most a szenvedély, azt szeretném, hogy mindenki helyezkedjen el tőle olyan távolságra és vegyen fel olyan testtartást, ami kifejezi a saját viszonyát a szenvedélyekhez. Az egész termet használhatjátok, kipróbálhattok több pozíciót is, végül maradjatok abban a helyzetben, ami számotokra a legkifejezőbb.”</p> <p>Az instrukció után megvárjuk, hogy mindenki elhelyezkedjen. Megkérjük a csoporttagokat, hogy egyenként egy-két szóval fogalmazzák meg a térben megjelenített viszonyt.</p> <p>Variáció: Természetesen választhatunk más hívószót is, a csoport összetételétől és a csoport fő témájától függően. Lehet ez a szó tágabb (mint pl. az egészség), de lehet szűkebb is (mint a szenvedélybetegség vagy drogok).</p> <p>Ezt a gyakorlatot nem csak a csoportfoglalkozás elején, hanem a végén, a zárókör előtt is meg lehet ismételni, amennyiben kíváncsiak vagyunk, hogy milyen változások történtek a csoport tagjaiban, illetve amikor egy általunk érzékelt változást szeretnénk megerősíteni azzal, hogy megfogalmaztatjuk.</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	Amikor elhelyezkedtek, megérintjük egyesével mindenki vállát. Ezt követően mond egy szót vagy mondatot a testhelyzetéről, pozíciójáról.
Kulcsszavak (címkék)	önismeret
Forrás	Kardos Edina - Bod Petra: Interaktív drogprevenciós játékgyűjtemény, Kompania Alapítvány, Budapest, 2004