

| | |
|--|---|
| A gyakorlat címe | A csúcson és a padlón |
| A gyakorlat típusa | energetizáló; kommunikációs |
| Javasolt korcsoport | 14-16 éves, 17-20 éves |
| Időigény | 20-30 perc |
| Helyigény | tanteremben megvalósítható |
| Eszközigény | A/5-ös méretű papírlapok, írószerek |
| A gyakorlat részletes leírása | <p>A tanár arról beszél a fiataloknak, hogy az életünk tele van csúcs- és padló-élményekkel. Egyszer „fent” vagyunk, máskor meg „magunk alatt”. Mond egy olyan személyes élményt is, ami számára a „csúcst” jelentette. Akinek kedve van hozzá, a diákok közül is említi ilyen. Felidéznek az ilyen fajta helyzetekhez kapcsolódó lelkiállapotukat is.</p> <p>Ezután mindenki egy olyan negatív élményre gondol, ami a „padlóra” küldte, s röviden – mások számára is érthető módon – leírja azt egy lapra. A lapokat összekeverik, és mindenki húz egyet közülük (ha valakihez épp a saját története került volna, akkor kicserélheti). A diákok feladata, hogy – egy fiataloknak szóló újság lelki tanácsadó rovatának szerkesztőjeként – írjanak választ a történetre, amely erőt, lelki kapaszkodót kínál annak, aki az adott helyzet elszenvedője volt.</p> <p>A lapokat megint összegyűjtik, összekeverik, és a tanulók körbe ülnek. Mindenki húz egy papírt. Sorban felolvassák a történeteket és a rájuk adott válaszokat. A felolvasások után megállnak egy kis időre, és reflektálnak arra, hogy jónak találják-e a vigasztaló szavakat, valóban lehet-e lelkiert meríteni azokból, vagy sem.</p> |
| Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok | <p>Hogyan tudunk segíteni másoknak olyan helyzetekben, amikor valamilyen negatív élmény éri őket?</p> <p>Hogyan tudnak mások segíteni nekünk ilyen esetben?</p> <p>Milyen tulajdonságokra van szükség ahhoz, hogy sikeresen fel tudjunk állni, ha padlóra küld az élet?</p> |
| Kulcsszavak (címkék) | belső erőforrások, empátia, verbális kommunikáció, problémakezelés |
| Forrás | |

