

A gyakorlat címe	Az élet napos oldala
A gyakorlat típusa	levezető; kommunikációs; önismereti
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	10-20 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	papír, ragasztó, íróeszköz
A gyakorlat részletes leírása	<p>Minden játékosnak a hátára erősítünk egy papírlapot, mindenki kap egy íróeszközt. A csoporttagok kört alkotnak, az egyik játékos elindul, s a mellette lévő hátán lévő papírra ír valami pozitív jellemzőt az illetőről, majd az ír valamit a mellette ülő hátára. Addig folytatódik a gyakorlat, ameddig mindenki írt valamit valamennyi társa papírjára. Amikor a sor végére érnek, mindenki elolvassa a rá vonatkozó véleményeket.</p> <p>Variáció A csoporttagok körbe ülnek. Mindenki kap egy papírt, és ennek a felső szélére felírja a nevét. Majd behajtja a papírt úgy, hogy a neve felül maradjon. Továbbadja a papírt a mellette ülőnek, aki ráír valami pozitív jellemzőt, behajtja a papírt úgy, hogy csak a név legyen látható, és továbbadja. A lapok körbemennek, egészen addig, míg visszaérnek a tulajdonoshoz. Az összehajtogatott lapot csak akkor szabad kibontani, ha mindenki visszakapta a sajátját. Pozitív megerősítő gyakorlat, alkalmas a bizalomteli csoportlétkör megerősítésére.</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>Milyen érzésekkel tölt el az, amit a papíron olvastál?</p> <p>Van-e olyan, ami meglepett, ha igen, mi az és miért?</p> <p>Nehéz vagy könnyű volt pozitív tulajdonságokat megfogalmazni?</p>
Kulcsszavak (címkék)	pozitív énkép, társismeret, elfogadás, értékelés, reflektivitás