

A gyakorlat címe	Egy zacskónyi elismerés
A gyakorlat típusa	kommunikációs
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	20-30 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	papírcsíkok és íróeszközök, a résztvevők számának megfelelő mennyiségű zacskó
A gyakorlat részletes leírása	<p>A gyakorlat sikerének feltétele, hogy a résztvevők már elég jól ismerjék egymást.</p> <p>Ráhangolásként a foglalkozás vezetője megfogalmaz néhány személyes gondolatot arra vonatkozóan, hogy néha zavarban vagyunk, ha el kell ismernünk valakit, vagy magunknak kell mások dicséretét fogadni. Pedig a másoktól kapott elismerés mindannyiunk számára fontos erőforrás ahhoz, hogy tudjuk, mit csinálunk jól, és ki is tudjunk tartani amellett.</p> <p>Hatfős csoportok alakulnak. Mindenki kap egy zacskót, amire ráírja a nevét, és 6 papírcsíkot. A diákok saját csoportjuk minden tagja számára írnak egy pozitív üzenetet, elismerést, vagy dicséretet, amit beletesznek a társuk nevével jelzett zacskóba. Ezután saját maguknak is írnak egy pozitív állítást, ami pedig a saját zacskójukba kerül. (Ha valaki több üzenetet szeretne írni, azt is megteheti.)</p> <p>Mindenki megnézi az általa kapott üzeneteket, és azt a kettőt, amelyik a legkedvesebb a számára, megosztja a teljes csoporttal. Körben ülve az alábbi kérdések mentén érdemes folytatni a beszélgetést:</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>Milyen érzés volt a mások által írt pozitív üzenetek olvasása?</p> <p>Milyen érzés volt önmagukról pozitív állítást megfogalmazni?</p>
Kulcsszavak (címkék)	pozitív énkép, társismeret, elfogadás
Forrás:	F. Schrump, S.Freiburg, D.Skadden: Life lessons, Research Press, Champaign, Illinois, 1993