

A gyakorlat címe	Vörös posztó
A gyakorlat típusa	problémamegoldó; kommunikációs; önismereti
Javasolt korcsoport	14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	20-30 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	papírok, írószerek, tábla
A gyakorlat részletes leírása	<p>A tanulók néhány perc alatt összeállítanak egy listát arról, hogy mik azok a dolgok, amikkel mások a legkönnyebben fel tudják dühíteni őket, amit a legnehezebben tudnak szó nélkül eltűnni.</p> <p>Ezután 3-4 fős csoportok alakulnak, és egyesítik az egyéni listák tartalmát. Majd a szóvivők megosztják a dühítő dolgok jegyzékét a többiekkel – miközben készül egy nagy közös lista is, amelyen már minden bosszantó jelenség csak egyszer szerepel. A tanulók, kiválasztva azt a három dolgot, ami számukra a legnehezebben viselhető el, húznak egy-egy vonalat mellé.</p> <p>Amelyik jelenséget a legtöbben ítélték bosszantónak, arra gondolva kezdenek el beszélgetni: milyen módon tudja csökkenteni a feszültséget magában az ember az ilyen helyzetekben? Ötletbörze keretében gyűjtenek viselkedési javaslatokat, amiket felírnak a táblára.</p> <p>Aki már kipróbálta az önmérséklés valamelyik felvetődött módszerét, beszámolhat róla a többieknek.</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>Milyen helyzetek váltanak ki türelmetlenséget, indulatokat belőlünk? Fontos-e, hogy tisztában legyünk ezzel?</p> <p>Mitől függ az, hogy szabadjára engedhetjük-e az indulatainkat a különféle helyzetekben?</p> <p>Hogyan hat az emberre, ha uralni akarja az indulatait?</p>
Kulcsszavak (címkék)	önismeret, önreflexió, belső erőforrás, elfogadás, szabálykövetés, konfliktuskezelés
Forrás	