

A gyakorlat címe	<b>Üljünk egymás ölébe!</b>
A gyakorlat típusa	energetizáló; lazító
Javasolt korcsoport	14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	10-20 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	nincs
A gyakorlat részletes leírása	<p>Fontos, hogy a csoport létszáma legalább 10 fő legyen. A résztvevők egymás kezét fogva kört alkotnak, majd megkérjük őket, hogy mindenki forduljon el ugyanabba az irányba 90 fokot. Mindenki a másik hátát látja, válluk a kör közepe felé áll.</p> <p>Ezt követően megkérjük a csoporttagokat, hogy lépjenek néhányat a kör közepe felé, leszűkítve azt addig, hogy mindenkinek a lábujja az előtte álló sarkát érje.</p> <p>Most már megkérhetjük őket, hogy lassan, óvatosan üljenek egymás ölébe. Ezzel a kör teljes egyensúlyba kerül, mindenki a mögötte lévő személy ölébe ül.</p> <p>Amennyiben nem szabályszerű a gyakorlat végrehajtása, vagy nem nehezednek teljes súllyal egymás combjára, könnyen eldőlhethetnek a tagok. Ha mindenki megfelelően hajtja végre, szinte nem lehet érezni a súlyát az előttünk lévőnek és biztosan megtartjuk egymást.</p> <p>Jól végrehajtva nagy csoportélmény, amikor mindenki átérezheti az egymás nyújtotta teljes biztonságot.</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	A kölcsönös függés és a kockázatvállalás témájáról kezdeményezhetünk beszélgetést a csoporttagokkal.
Kulcsszavak (címkék)	bizalom, felelősségvállalás, egymásra utaltság
Forrás	Matthew D. Liddle: Tanítani a taníthatatlant - Élménypedagógiai kézikönyv, Pressley Ridge Magyarország Alapítvány, Budapest, 2008