

| | |
|--|---|
| A gyakorlat címe | Ma így érzem magam |
| A gyakorlat típusa | bemelegítő; levezető; kommunikációs; önismereti |
| Javasolt korcsoport | 12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves |
| Időigény | 5-10 perc |
| Helyigény | tanteremben megvalósítható |
| Eszközigény | érzelemlap |
| A gyakorlat részletes leírása | <p>A játékosok megkapnak egy lapot az alábbi érzelmekkel:</p> <p>Boldog vagyok. Beteg vagyok. Jól vagyok. Gyönyörű vagyok. Vesztes vagyok, Győztes vagyok. Hülye vagyok. Minden rendben van. Pletykás vagyok, Kétsbalkezes vagyok. Unatkozom. Ideges vagyok. Sikeres vagyok. Csodás vagyok. Szerethető vagyok. Hibás vagyok valamiért. Szomorú vagyok. Okos vagyok. Össze vagyok zavarodva. Jó tanár vagyok. Jó ember vagyok. Lassan tanulok. Nem vagyok jól. stb.</p> <p>A résztvevők karikázzák be azokat az állításokat, amelyek a legjobban jellemzik őket ezen a napon. Vizsgálják meg, hogy ezeknek az állításoknak hány %-a pozitív, illetve hány %-a negatív.</p> |
| Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok | Kérjük meg a résztvevőket, hogy válasszanak egy negatív állítást a bekarikázottak közül, s találják ki, hogy mit tudnának tenni azért, hogy holnapra ez megváltozzon. |
| Kulcsszavak (címkék) | önismeret, pozitív énkép, önreflexió, társismeret |