

A gyakorlat címe	<b>Matricák</b>
A gyakorlat típusa	önismereti; együttműködési; dramatikus.
Javasolt korcsoport	14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	30 percnél több
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	Matricák
A gyakorlat részletes leírása	<p>A gyakorlat célja sajátélmény szerzése a kirekesztés folyamatáról, megvalósulásáról mind a kirekesztő, mind a kirekesztett oldaláról.</p> <p><b>Figyelem! Ez egy igen nehéz gyakorlat, amelyet célszerű egy már a munkafolyamatba „bemelegedett” csoporttal elvégezni, ha lehet, páros vezetéssel. A gyakorlat megkezdéskor nem szabad a gyakorlat nevét megemlíteni!</b></p> <p>Felhívjuk a résztvevők figyelmét a gyakorlat lebonyolításának két szabályára:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A gyakorlat során csak nonverbálisan kommunikálhatnak egymással. Beszélni nem szabad!</li> <li>2. A gyakorlat addig tart, ameddig a csoportvezető nem jelzi a befejezést.</li> </ol> <p>Ezután mindenkit arra kérünk, hogy hunyja be a szemét, és ha esetleg a homlokába lóg a haja, akkor fésülje ki onnan.</p> <p>(Érdemes elősegíteni a résztvevők biztonságérzetének a fokozását: elmondani, hogy max. 1-2 percig kell behunyniuk a szemüket, és hozzá fogunk érni a homlokukhoz.)</p> <p>Amíg a csoport tagjai behunyt szemmel ülnek, a csoportvezető mindenkinek a homlokára ragaszt egy-egy matricát. A matricákat úgy kell kiválasztani, hogy 3-4 félelőből eltérő számú, de legalább 3 darab legyen, egy további matricából pedig egy. (A vezetőknek előzetesen nagyon alaposan végig kell gondolnia, hogy kinek adják a különálló matricát!)</p> <p>A matricák felragasztása után arra kérjük a résztvevőket, hogy nyissák ki a szemüket, és felszólítjuk őket:</p> <p><b>Csoportosuljatok!</b></p> <p>Fontos, hogy az utasítás csak ez az egyetlen szó lehet, nem szabad azt mondani például, hogy: „Alkossatok / hozzatok létre stb. csoportokat!”</p> <p>Várható, hogy a résztvevők nagyon hamar különálló csoportokat alkotnak, és ezzel megoldottnak tekintik a feladatot. Miután a tréner nem állítja le a folyamatot, feszültség keletkezik, és egy új dinamika indul be. A gyakorlatot akkor kell befejezni, amikor a csoporttagok egy közös csoportot alkotnak, illetve akkor, ha erre nincs esély.</p>

<p>Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok</p>	<p>A gyakorlatot követő beszélgetés szempontja (ebben a sorrendben):</p> <p>Mi volt a csoportvezető utasítása? (A résztvevők általában rosszul emlékeznek, pl.: "Álljatok csoportokba!" stb.)</p> <p>Mi történt?</p> <p>Milyen érzések keletkeztek? (Figyelni kell arra, hogy érzéseket fogalmazzanak meg, és ne gondolatokat.)</p> <p>Milyen saját élmények idéződtek fel (kirekesztettként, kirekesztőként)?</p> <p>A beszélgetésre megfelelő időt kell hagyni, és ügyelni kell a kirekesztett, illetve más, a gyakorlatba erősen bevonódott résztvevők támogatására.</p>
Kulcsszavak (címkék)	diszkrimináció, társas kapcsolatok, szabálykövetés, elemzés
Forrás	