

A gyakorlat címe	Címer
A gyakorlat típusa	önismereti
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	10-20 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	filctollak, ceruzák, színes ceruzák, rajzlapok
A gyakorlat részletes leírása	<p>Mindenkit megkérünk, hogy rajzolja le három-négy rajzban élete legfontosabb mozzanatait, majd ezután rajzoljon egy jelet, szimbólumot is magának. Miután kész vagyunk a rajzokkal, megmutatjuk a többieknek. Mindenki elmesélheti, miért épp azt rajzolta.</p> <p>Változat: A csoporttagokat egy saját címer rajzolására kérjük, amire 4-5 perc áll rendelkezésükre. Bármit belerajzolhatnak a címerbe, amiről úgy érzik, kötődik hozzájuk. Utána bemutatjuk a címereket.</p> <p>Fontos, hogy hangsúlyozzuk, nem a rajztudás számít!</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>Mennyire adta vissza a rajz az emlékeket?</p> <p>Milyen érzés volt visszaemlékezni?</p> <p>Mit tudatok meg egymásról?</p>
Kulcsszavak (címkék)	önismeret, önkifejezés
Forrás	Instruktor Öntevékeny Csoport, 1998