

A gyakorlat címe	Térdre csapkodós
A gyakorlat típusa	lazító
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	5-10 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	székek, papírtekercs
A gyakorlat részletes leírása	<p>Körben ülünk. Egy székkal kevesebb van a körben, mint amennyien vagyunk.</p> <p>Mindenki mond „egy helyet, ahol most szívesen lenne” vagy mindenki „egy kedvenc elfoglaltságot”, vagy „valamit, amihez nagyon ragaszkodik”.</p> <p>Instrukció: „Akinek nem jutott szék, a kör közepére áll, és mond egy „helyet”. Akiét mondta, annak gyorsan mondania kell egy másikat. De nem mondhatja azét, aki a kör közepén áll, és azét sem, aki az övét mondta. A kör közepén állónak gyorsan a térdére kell csapnia egy papírtekercsrel, még mielőtt új „helyet” mondhatott volna az illető. Ha ez sikerült, helyet cserélnek és így tovább.”</p> <p>Variációk</p> <p>Ezt a játékot a lazításon túl használhatjuk a rejtett ellenállás csökkentésére (Hol lennél most szívesen (ha nem itt kéne ülnöd), vagy hétköznapi szenvedélyeik megfogalmazására (Amihez ragaszkodsz) vagy értékek megfogalmazására (Ami a legfontosabb az életedben).</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	Mi volt ennek a gyakorlatnak a tanulsága? Mit éreztél közben? Hogyan látod saját, a gyakorlat közben játszott szerepedet?
Kulcsszavak (címkék)	kommunikáció, önkifejezés, önismeret, kooperáció
Forrás	Kardos Edina - Bod Petra: Interaktív drogrevenziós játékgyűjtemény, Kompánia Alapítvány, Budapest, 2004