

A gyakorlat címe	<b>Linzer gyakorlat</b>
A gyakorlat típusa	kommunikációs
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	20-30 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	nincs
A gyakorlat részletes leírása	<p>A csoport tagjai párokba rendeződnek, majd egy külső és egy belső kört alkotnak olyan módon, hogy a pár egyik tagja a külső, a másik tagja a belső körben áll egymással szembefordulva.</p> <p>A gyakorlat vezetője különböző témákat nevez meg, amelyekről a párok egy meghatározott időtartam alatt beszélgetnek. Ennek az időtartamnak a felében az egyik fél a beszélő, a másik figyel, esetleg kérdéseket tesz fel, majd szerepet cserélnek.</p> <p>A témák váltásánál a két körben elhelyezkedő résztvevők egymással ellentétes irányban elindulnak, és amikor a vezető jelt ad, megállnak, és szembefordulnak az új párjukkal.</p> <p>A témák kezdetben mindennapi, könnyed dolgok, majd egyre komolyabb és intimebb kérdések kerülnek szóba. A témák komolyabbá válásával nő a rázánt időtartam.</p> <p><b>Példa az alkalmazható témasorra:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A kedvenc étele (1 perc).</li> <li>– A múlt hétvégi programja (1,5 perc)</li> <li>– Véleménye a munkahelyéről, iskolájáról (2 perc)</li> <li>– Egy nagyon boldog élménye (2 perc)</li> <li>– Egy kellemetlen élménye (2 perc)</li> <li>– A legjobb barátja/barátnője (3 perc)</li> <li>– A legnagyobb ellensége (3 perc)</li> <li>– Három kívánsága (4 perc)</li> <li>– Amitől nagyon retteg (4 perc)</li> </ul>

Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>A vezetőnek figyelnie kell arra, hogy nem érint-e a téma komoly érzékenységeket. Ha valaki nem kíván az adott témáról beszélni, kiléphet a körből. Ő dönti el, hogy a következő témánál visszaáll-e vagy végleg kimarad. Ha páratlan létszámú a csoport, egy résztvevő megfigyelői feladatot kap, vagy a vezető is rész vesz a gyakorlatban.</p> <p><b>Javasolt kérdések a kapcsolódó beszélgetéshez</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mi volt könnyebb, beszélni, vagy meghallgatni a másikat?</li> <li>○ Melyik téma okozott nehézséget, és miért?</li> <li>○ Milyen érzés volt beszélni benső dolgainkról?</li> <li>○ Milyen érzés volt mások benső dolgairól hallani?</li> </ul>
Kulcsszavak (címkék)	kommunikáció, kooperáció, társismeret, empátia, elfogadás
Forrás	Szekszárdi Júlia: Új utak és módok. Dinasztia Tankönyvkiadó, 2008, 107. oldal