

A gyakorlat címe	Veled is előfordult már?
A gyakorlat típusa	problémamegoldó; kommunikációs
Javasolt korcsoport	14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	30 percnél több
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	cédulák, íróeszközök, tábla
A gyakorlat részletes leírása	<p>A gyakorlat segíti annak tudatosítását, hogy különféle formái vannak a megsemmisítésnek, megalázásnak, „lehúzásnak”, de ezek a helyzetek is kezelhetők pozitív módon.</p> <p>Minden tanuló kap három cédulát. Az egyikre egy olyan kifejezést ír le, amivel őt bántotta meg valaki. A másikra egy olyat, amivel ő bántott meg valakit. A harmadikra pedig egy olyat, amivel önmagát illette rossz pillanatában. A cédulákat összegyűjtik három dobozban, majd sorban felolvassák azokat. Megfigyelik, hogy van-e lényegi különbség a negatív kifejezések három csoportja között.</p> <p>Ezután ötletbörze keretében arra keresnek választ, hogy mi mindent tehet az ember, ha megalázó kifejezésekkel illetik. Az elhangzó ötleteket felírják a táblára (pl. nem veszek róla tudomást; szó nélkül ott hagyom; gyorsan félbeszakítom; valami ilyesmit mondok: nincs igazad/nagy ügy!; látszólag egyetértek az illetővel, és azt mondom: igazad van, és ki mondta ezt Neked?; tréfálkozással próbálom elvenni a dolog életét: ezt írásba is adnád? vagy: imádom a humorodat; udvariasan azt mondom: Elnézést, de ez nem igazán segít rajtam stb.).</p> <p>Minden diák kiválaszt magának néhányat a listából, amiről úgy érzi, megfelel az egyéniségének, és húz melléjük egy-egy vonalat. Végül közösen megfogalmazzák, hogy milyen fajta reakciók állnak a legközebb csoport többségéhez.</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>Hogyan hat az emberre, ha nem tesz semmit, amikor megalázzák?</p> <p>Vajon minden megalázó helyzetre lehet pozitívan reagálni? Enyhíti-e a megalázottság érzését, ha az ember nem hagyja szó nélkül azt?</p>
Kulcsszavak (címkék)	belső erőforrások, aszertivitás, kommunikáció, konfliktuskezelés
Forrás	F. Schrupp, S.Freiburg, D.Skadden: Life lessons, Research Press, Champaign, Illinois, 1993