

A gyakorlat címe	Hála-kártya
A gyakorlat típusa	kommunikációs
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	20-30 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	levelezőlap méretű kártyák, szétvágható színes magazinok, ollók, stift ragasztók, írószerek, színes ceruzák, filctollak
A gyakorlat részletes leírása	<p>A foglalkozás vezetője elmond néhány személyes élményt, gondolatot arra vonatkozóan, hogy néha milyen nehéz kifejezni, ha hálások vagyunk valakinek valamiért. A diákok – önkéntes alapon – megoszthatnak hasonló érzéseket a többiekkel.</p> <p>A tanár ezután arra kéri a résztvevőket, hogy gondolatban mindenki keressen a saját családi, ismeretségi körében olyan embert, akiről úgy érzi, hogy lenni miért köszönetet mondani neki. A feladat az, hogy mindenki fogalmazzon meg egy rövid köszönő szöveget az általa kiválasztott személynek. Írja le ezt szépen megformálva egy kártyára. Válasszon hozzá valamilyen képi elemet a szétvágható újságokból (készíthet persze montázst is), és ragassza fel ezeket a kártyájára.</p> <p>Ha valaki szívesen megmutatja a kártyáját a többieknek, az megteheti, de ez nem kötelező. Aki komolyan gondolta, amit leírt, az jó, ha a foglalkozást követően célba is juttatja az üzenetét.</p> <p>A gyakorlat lezárásaként a diákok körbe ülnek, és az alábbi kérdésekről beszélgethetnek:</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>Ki hogy érezte magát a kártyák készítése közben?</p> <p>Miért fontos, hogy ki tudjuk fejezni a hálánkat?</p> <p>Mi lehet az oka annak, hogy néha nem találunk szavakat erre?</p> <p>Vajon lehet-e fejleszteni ezt a képességünket?</p>
Kulcsszavak (címkék)	önismeret, empátia, kommunikáció, önkifejezés
Forrás:	F. Schrump, S.Freiburg, D.Skadden: Life lessons, Research Press, Champaign, Illinois, 1993