





Intimitás galaxisom

 IDŐ	<p>45-60 perc (3x15-20perc)</p>
 RÉSZTVEŐ	<p>5 - 15 résztvevő.</p>
 ANYAG-IGÉNY	<ul style="list-style-type: none"> • A4 vagy A3 papír • átlátszó lap • filctoll
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Tudatos képet kapjunk kapcsolataink természetéről, tér, idő, rendszeresség tükrében; • tudatosítani magunkban, hogyan használjuk az időt, teret, kommunikációs csatornákat, a nyelvet; • annak a felismerése, hogy mi tesz egy kapcsolódást bensőségessé, intimmé, mitől is lesz egy kapcsolódás más, mint a többi; • személyes felismeréseket tenni a kapcsolatok kialakítását illetően - hogyan flörtölünk - (kivel, hol, a flört célja, technikák, nyelv, kommunikáció, társadalmi normák stb.); • hogy tudatosítsuk magunkban a különböző kapcsolataink természetét, és azokat az embereket, akik fontosak az életünkben; • milyen hiányosságok vannak, ami a kapcsolatokat illeti, milyen kapcsolatok/kapcsolódások hiányoznak az életünkből, illetve hogyan tudunk javítani egyes kapcsolódásainkon; • gondoljuk át, miért flörtölünk, kezdeményezők vagyunk vagy a flörtölés alanyai, mit hoz elő belőlünk egy-egy ilyen helyzet.



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



symplexis

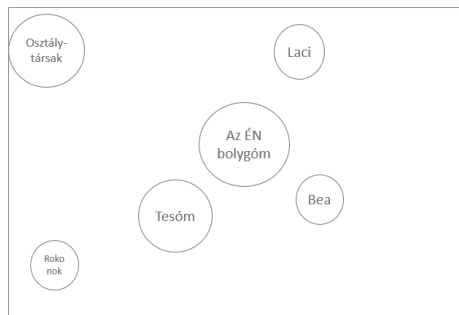


cesie
the world is only one creature



I Közele kapcsolataim galaxisa

1. Osszunk ki papírokat és filctollakat a résztvevőknek,
2. magyarázzuk el, hogy a saját galaxisát kell, hogy elkészítse mindenki, ahol is minden bolygó egy-egy személy/emberek csoportja (kollégák, főiskolai barátok, szomszédok, távoli rokonok stb.)
3. kérjük meg a résztvevőket, hogy a lap közepére rajzoljanak egy kört, ez reprezentálja a saját bolygójukat, írják a körbe, hogy "Az ÉN bolygóm",
4. ezután ehhez képest helyezték el azokat az embereket, emberek csoportját/ait, családtagokat, barátokat, kollégákat stb., akik az életük meghatározó szereplői. Attól függően milyen közeli a kapcsolat helyezték el ezen emberek bolygóit a saját bolygójukhoz képest, az alábbi szempontok szerint:



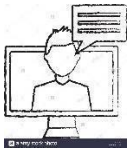


- távolság köztem és az adott illető közt attól függ, milyen gyakran találkozunk,
- a bolygó mérete annál nagyobb, minél fontosabb számomra),
- minden bolygó mellé jegyezz fel pár dolgot, milyen igényeket elégít ki az adott kapcsolat, milyen

elvárásrendszer, motiváció áll mögötte,

- használj színeket, színezz, ha szeretnél, rajzokat is készíthetsz, amik számodra jelentőséggel bírnak.
5. Vizsgáljuk meg ezeket a kapcsolatokat más szemszögekből is:
 - hol érezzük magunkat a legnagyobb biztonságban,
 - hol érezzük a legtöbb energiát,
 - hol vagyunk a legkreatívabbak,
 - hol érezzük leginkább otthon magunkat,
 - hol lehetünk leginkább önmagunk.
 6. Zárjuk a gyakorlatot egy kerekasztal beszélgetéssel vagy akár kiscsoportos beszélgetésekkel. A résztvevők megosztják a tapasztalataikat, érzéseiket, beszélgetnek arról, hogy mit tanultak a feladat alatt önmagukról, és ezt követően (ha egy másik feladattal szeretnéd csatolni) tovább terelheted a beszélgetés témáját, úgy mint:
 - milyen fokú intimitást élsz meg az adott kapcsolatban,
 - határok,
 - személyes motívumok a kapcsolataidban (szeretet, közös érdeklődés stb. alapján),
 - verbális, non-verbális kommunikáció, közös nyelvezet, amit használtok,
 - tér, távolság, közelség, elvárások, társadalmi normák,
 - a kapcsolatok sokszínűsége.



	<p>II Flörtöléseim galaxisa</p> <ol style="list-style-type: none"> Osszunk újabb papírt a résztvevőknek! Most másféle galaxist fogunk rajzolni, olyan helyeket kell felrajzolni ahol valaha flörtöltünk, minden bolygó így egy-egy helyet fog jelképezni (pl. sulis, étterem, bár, munkahely, metró, közösségi média stb). Középre ugyanúgy az „ÉN” bolygó kerüljön. A következő szempontok szerint rajzolják fel a köröket: <ul style="list-style-type: none"> - a távolság a saját és az adott bolygó között attól függjön, hogy milyen gyakran történt flörtölés az adott helyen, színekkel is nyugodtan dolgozhatnak, hogy kifejezzék érzéseiket, élményeiket kerekasztal beszélgetéssel zárul. A következő témákra koncentrálnak: <ul style="list-style-type: none"> - ideje/helye/rendszeressége ezen flörtöléseknek. Milyen nyelven folyt a kommunikáció (anyanyelven, idegen nyelven, szlenget használtak-e stb..- milyen különbséget jelent a különböző regiszterek használata) A közösségi média hogyan használható flörtölésre (írásos kommunikáció, videochat, telefonálás...) – keressetek hasonlóságokat és különbségeket. Személyes dolgokat is megoszthatnak - kivel, hol, hogyan.
 <p>ESZME- CSERE</p>	<p>A tapasztalataikat megoszthatják, mi az amit tanultak magukról, a másiktól a feladat kapcsán.</p>
 <p>TIPPEK</p>	<p>-</p>
<p>ONLINE FORMA</p> 	<p>Online chatszobákban is kivitelezhető.</p>



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



symplexis



cesie
the world is only one creature