



Csendnap – Néma empátia

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: empátia, figyelem, kommunikáció

Mi történik, ha egy napig csak minimális szavakkal kommunikálunk? A csend erejét és a nonverbális kommunikáció fontosságát fedezhetitek fel ebben a csoportos gyakorlatban.

A giving szemlélet nemcsak beszédből áll. **Az igazi figyelemhez néha elég a jelenlét.**

► Lépésről-lépésre

1. Válasszatok ki egy délelőttöt vagy teljes napot, amikor ez a legjobban kivitelezhető.
2. Az órák előtt és szünetekben **minimális beszédet engedélyeztetek** a résztvevők számára.
3. Figyeljétek meg: **ennyire más így a kapcsolódás.**
4. Közösén beszéljétek meg és a nap végén osszátok meg egymással a tapasztalatokat.

► Szükség lehet

- Előre megbeszélte szabályok
- „Csendnap” jelölések – készíthettek olyan kis kártyát is, amit a terem ajtajára kitéve jelöltek, hogy melyik napokon lesz csendnap

► Típek / Variációk

- Készíthettek csendnaplót az élményekről.
- Kipróbálható részlegesen is (pl. csak szünetekben).

„A csend néha többet mond, mint ezer szó.”



HOUSE OF GIVING