



Akvárium – Figyelj és kapcsolódj!

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek) számára

Cél: empátia, kommunikáció, érvelés

Képzeld el, hogy egy **nagy, üvegfalú akváriumban** vagy, és a többiek kívülről figyelnek téged. Ne aggódj, ez nem próbatétel, hanem egy **izgalmas játék**, ahol megtanulhatjuk, hogyan lehet **türelmesen hallgatni**, érveket megfogalmazni, és a másik nézőpontját megérteni.

Ez a gyakorlat segít megérteni, hogy **figyelni és meghallgatni** másokat legalább olyan fontos, mint kimondani a saját gondolatainkat. A giving szemlélet része az is, hogy teret adunk egymásnak, és megtanuljuk a nézőpontok tiszteletét.

► Lépések

- 1. Alakítsatok ki két csoportot!** Az egyik csoport tagjai körben leülnek, ők lesznek az „akváriumban”. A többiek a körön kívül állnak, figyelnek.
- 2. Az akváriumban ülők beszélgetni** kezdenek egy adott témáról (pl. „Milyen a jó segítő?” vagy „Hogyan lehetünk környezetbarátabbak?”).
- 3. A külső kör tagjai NEM szólnak bele a beszélgetésbe!** Ők csak figyelnek és gondolkodhatnak azon, hogyan látják kívülről a beszélgetést.
- 4. Pár perc után cseréljete!** Az eddigi megfigyelők beülhetnek az akváriumba, és folytathatják a beszélgetést.
- 5. A végén közösen értékeljétek ki,** milyen érzés volt figyelni, és milyen volt a beszélgetésben részt venni.

*„Hallgatni és figyelni néha nehezebb, mint beszélni
– de ha igazán megértjük egymást, együtt sokkal
erősebbé válhatunk!”*



HOUSE OF GIVING



Akvárium – Figyelj és kapcsolódj!

► Eszközigény

- Egy tágas tér, ahol két körben tudtok ülni
- Egy téma vagy kérdés a beszélgetés elindításához

► Tippek / Variációk

- **Fókuszált figyelés:** A külső körben ülők jegyzetelhetnek is akár, ha érdekes gondolatokat hallottak.
- **Új szerepek:** Választhattok egy „moderátort”, aki figyel arra, hogy mindenki egyenlő arányban szólaljon meg.
- **Témaötletek:** Beszélhettek személyes élményekről, társadalmi kérdésekről vagy akár egy közösen olvasott könyvről is.

*„Hallgatni és figyelni néha nehezebb, mint beszélni
– de ha igazán megértjük egymást, együtt sokkal
erősebbé válhatunk!”*

