



Önarckép – Te hogyan látod magad?

Általános iskolások és középiskolások (7–18 évesek) számára

Cél: önismeret, elfogadás, sokszínűség

Hogyan látod magad? Vajon mások is így látnak téged? Ebben a játékos önismereti feladatban egy **önarcképet készíthetsz**, de nemcsak a külsődről! Megmutathatod, **milyen érzések, gondolatok és értékek jellemzők rád**, és megtapasztalhatod, hogy nincs két egyforma ember.

Ha megismerjük önmagunkat, könnyebben fogadjuk el mások különbözőségét, és a világ sokszínűségét is. Az önismeret segít abban, hogy magabiztosabbak legyünk, és nyitottabban viszonyuljunk másokhoz, ez a giving szemlélet egyik építőköve.

► Lépések

- 1. Rajzolj egy önarcképet!** Ez lehet egy klasszikus portré vagy egy szimbolikus ábrázolás is (pl. színekkel, formákkal).
- 2. Töltsd meg élettel!** Írj vagy rajzolj a kép köré szavakat, mondatokat arról, **milyen értékek jellemzők rád**, mit szeretsz, miben vagy jó.
- 3. Páros vagy csoportos megosztás:** A bátrabbak megmutathatják a többieknek, hogyan ábrázolták magukat, mit tartottak fontosnak közölni.
- 4. Beszélgetsetek!** Hogyan látjuk magunkat? Mások vajon ugyanígy látnak minket?

„A világ sokszínű, és te is egyedi vagy benne! Ahogy magadat látod, úgy látsz másokat is – ezért fontos, hogy elfogadással és szeretettel tekints magadra.”



HOUSE OF GIVING



Önarckép – Te hogyan látod magad?

► Eszközigény

- Papír, ceruza, színes filcek
- Opcionálisan: tükör, magazinok (kollázshoz)

► Tippek / Variációk

- **Vakrajz:** Próbáld meg csukott szemmel vagy anélkül, hogy a papírra néznél, megrajzolni magad!
- **Értékfa:** Az önarckép köré rajzolhatsz egy fát, amelynek ágaira az erősségeidet és értékeidet írod.
- **Baráti visszacsatolás:** Párban is dolgozhattok, és a társad mondhat pár dolgot rólad, amit szerinted még érdemes lenne a képre tenni.

„A világ sokszínű, és te is egyedi vagy benne! Ahogy magadat látod, úgy látsz másokat is – ezért fontos, hogy elfogadással és szeretettel tekints magadra.”



HOUSE OF GIVING