

6. fejezet

FÜRDŐSZOBA

Tükröm, tükröm, mondd meg nékem...

1. A KÖVETKEZŐ MODULOKHOZ KAPCSOLHATÓ

Téma	Modul	Kapcsolódási pontok
Padlás	<p>Ószövetségi bibliaismeret, alapmodul – Isten szövetséget köt a népével</p> <p>Etika kiegészítő modul – Az ifjúkor etikai kérdései</p>	<p>Pl. József története Olyan témák, ahol az énkép előkerülhet.</p> <p>Ki vagyok én? Hát én immár ki vagyok?</p>

2. A TÉMA, KOROSZTÁLY KIJELÖLÉSE

Korosztályi ajánlás: 9–12. évfolyam. Javasolt úgy évfolyamokhoz kapcsolni, hogy akár minden évben lehessen az énkép/önkép témájával foglalkozni.

3. HÁTTÉRANYAG A TANÁRI MAGYARÁZATHOZ

3.1. Teológiai háttér

A legtöbb lakásban van tükrök, akár több helyen is. Lehet, hogy naponta párszor elmegyünk a tükrök előtt és néha bepillantunk, vajon rendben van-e a hajunk, jól gomboltuk-e be az inget? E közben valószínűleg ritkán jut eszünkbe az, hogy amit a tükrökben látunk az más, mint ahogyan a mellettünk élők látnak minket. A környezetünk görbe tükröt tart számunkra. Más és más visszajelzéseket kapunk szüleinktől, távoli ismerősöktől, barátoktól, munkahelyi kollégáktól, tanulópartnerektől. De nem vagyunk könnyebb helyzetben akkor sem, ha mi magunk nézünk tükrökbe, hiszen igazi valónkat akkor sem láthatjuk, csak annak tükröképét. A fejtartástól, a szemöldök ívéen át minden fordított vetületben látható számunkra.¹ Egy hétköznapi tükrökbe azért nézünk, hogy visszaigazolást kapjunk a kinézetünk kapcsán, vajon szépnek, rendezettnek látjuk-e magunkat? Kérdés, hogyha bepillantunk ezekbe a tükrökbe, vajon kit látunk? Mit gondolunk arról a valakiről, akinek a képét látjuk és hogyan viszonyulunk hozzá?

Az európai kultúrtörténetben számos elmélet látott napvilágot arra nézve, hogy milyen módon függ össze a test a lélekkel és a szellemmel. Számos formát öltött az a gondolat, miszerint ami látható, vagy láthatóvá tehető, az a test és ami a szemnek láthatatlan, az a lélek.² Az Ószövetség emberképe szerint viszont a test és a lélek egységet alkot. Az ember a föld porából lett, melyet Isten Lélekkel, lehelete tett élő lélekké. A test és a lélek nem szétválasztható, hanem egymásra van utalva, egymás nélkül nem létezik.³ Bárhogy is legyen a test és lélek viszonya, az biztos, hogy kommunikációnk jó része testi (nonverbális) és Isten a testünkön keresztül is üzen, illetve mi is üzenünk a világnak.⁴ Isten igenli a testet és szándéka van vele.⁵ Isten a testünkön keresztül is üzen, illetve mi is üzenünk a világnak.⁶ Az ember teste hatással van lelkére és viszont, így a test ápolása közvetve hatással van a lelki egészségünk megőrzésére és viszont.⁷ (1Kor 6,19)

¹ Léteznek már olyan tükrök, amelyek valóságos képet mutatnak, viszont, ha egy ilyenbe nézünk bele, akkor valószínű, hogy furcsának találjuk, mert megszoktuk már, hogy a fejtartásunk, a szemöldökünk íve stb. másképp él emlékezetünkben. Az „igaz tükrökbe” azért nézünk, hogy a valóságot lássuk és ne azt, amit megszoktunk igazságként. lásd: <https://www.truemirror.com/>

² O’Callaghan, Paul: *Children of God in the World – An Introduction to Theological Anthropology*, Washington, D.C.: The Catholic University of America Press, 2013, 407.

³ Benyik György: *Testellenes keresztyénység?* in: Bodó Márta (szerk.): *Testben élünk*, Kolozsvár, Verbum, 2016, 19–55, 20–23.

⁴ Pease, Alan: *Testbeszéd – Gondolatolvasás gesztusokból*, Budapest: Park Kiadó, 2005, 10.

⁵ Wirzba, Norman: *Way of Love – Recovering the Heart of Christianity*, New York: HarperOne, 2013, 47.

⁶ Thompson, Curt: *Anatomy of Soul – Surprising connections between neuroscience and spiritual practices that can transform your life and relationships*, Carrollton: Tyndale House Publishers, 2010, 59.

⁷ Moore, Thomas: *A lélek szexualitása – a szexualitás lelke – Az ember törekvése a boldogságra és önkifejezésre a szerelmi ekstázisban*, Budapest: Mandala Veda, 2007, 43.

Testünk része annak a csodának, amit életnek neveznek. Testi létünkhöz kötött az életünk. (Gal 2,20) Senki másnak nincsenek ugyanazok az adottságai és öröksége mint nekünk, és senki másnak nincsenek meg azok az átélések és tapasztalatok, amiket mi gyűjtöttünk az évek során. Az adottságaink sajátos komplex összessége csak ránk jellemző és bármilyen legyen is testünk, az lehet Isten dicsőségének „vetítívászna”. (Jn 9,3) Mindezek ajándékok, de többnyire csak akkor ébredünk ennek tudatára, amikor már egészségünk megfogyatkozik. Sokszor krízisekkor jutunk el oda, hogy az élet alapkérdéseit feltegyük és keressük rá a válaszokat, mert sebezhetőek és gyengék, vagy tanácsaltalanok vagyunk.⁸ De az élet alapkérdéseit azokban az időkben is érdemes feltenni saját magunknak, amikor még van erőnk változni, amikor nem sodornak az életesemények, amikor megvan az egészségünk, megvan a munkánk, megvannak a szeretteink és van Isten – és önbizalmunk. Saját életünk sáfárai vagyunk. Testi és lelki adottságaink valamire adattak, amit mi tudunk véghezvinni az életben.⁹ Az istenképűség része, hogy nem csak projektől-projektig éljük az életet, hanem egyfajta megtalált küldetés részeként. A keresztyén önvizsgálatban nem csak az lehet kérdés, hogy mit várunk az élettől, illetve mit és hogyan rontottunk el, hanem hogy mi lehet a küldetésünk a földi életben. Mindenkinek saját talentumairól kell számot adnia és saját keresztyét kell hordoznia: „Hivatásunk felfedezése nem azt jelenti, hogy egy rejtélyes és elérhetetlen díj után nyújtózzunk, hanem hogy elfogadjuk a már birtokunkban lévő valódi énünk kincsét. Az elhívás nem „onnan kintről” érkezik, hogy azok legyünk, akik nem vagyunk. A hang „innen belülről” hív minket arra, hogy azzá legyünk, akiknek születtünk. Hív, hogy betöltsük azt az eredeti én-létet, amit Isten adott nekünk születésünktől fogva. Ez egy furcsa ajándék. Születési jogunkkal kapott ajándék arra, hogy önmagunk legyünk. Kiderül, hogy ezt elfogadni sokkal nagyobb kihívás, mint engedni annak a kísértésnek, hogy valaki mássá akarjuk lenni!”¹⁰

Külsőnk üzenetet hordoz és az életünk ápolásának a külső és belső világunk egyaránt fontos része, ahogy Frances Shaw fogalmaz: „A ruhákat levesszük és felvesszük; piszkosak lesznek és elhasználandók; szükséges hogy mossuk őket, kicseréljük, változtassunk rajtuk és megújítsuk őket. Hasonló módon vagyunk pozitív etikai tulajdonságokkal és cselekedetekkel: folyamatosan „fel kell vegyük” őket, szükségük van a megújításra, jobbá tételre, mélyítésre. Különben az általunk felvett ruhadarabok csak takarásra valók maradnak és nem tükrözik a benne és alatta bekövetkező változásokat.”¹¹ Adottságaink és az, amit adottságainkkal kezdünk együtt részei annak az üzenetnek, amit hordozunk. A Szentírásban több helyen is találkozunk azzal a képpel, hogy Isten Lelke által átjárt belső világunk kifele ragyogásáról szól: „Senki sem gyújt lámpást azért, hogy elrejtse vagy véka alá tegye, hanem a lámpatartóra, hogy a belépők lássák a világosságot. Tested lámpása a szemed. Ha a szemed egészséges, egész tested világos, de ha beteg, a tested is sötét. Vigyázz tehát, hogy a benned levő világosság sötétséggé ne legyen! Ha tehát az egész tested világos, és nincsen benne egyetlen sötét rész sem, akkor olyan világos lesz az egész, mint amikor a lámpás rád ragyog.” (Lk 11,33–35) „Ti vagytok a föld sója. Ha a só ízét veszti, ugyan mivel sózzák meg? Nem való már egyébre, mint hogy kidobja és széttapossa az ember. Ti vagytok a világ világossága. A hegyre épült város el nem rejthető. És ha világosságot gyűjtanak, nem teszik véka alá, hanem a tartóra, hogy világítson a ház minden lakójának. Így világítson világosságtok az emberek előtt, hogy lássák jótetteiteket és magasztalják mennyei Atyátokat.” (Mt 5,13–16)

Öregen, betegen, vagy bénán is lehetünk szépek, mert „nem pusztul el az a szépség, amit a lélek ragyogása jelent”.¹² Ugyanis nem a külsőnk önmagában, hanem az életünk az üzenet.

⁸ vö: Bucher, Anton A.: *A spiritualitás pszichológiája*, Budapest: Oriold és Társai, 2018, 64–69.

⁹ „A spiritualitás az emberi élet teljességének legmélyebb alapjait találja meg, amikor valaki azonosul a saját testével.” Willard, Dallas: *The Spirit of the Disciplines – Understanding How God Changes Lives*, San Francisco, Harper, 1988, 82.

¹⁰ Parker, J. Palmer: *Let Your Life Speak – Listening for the Voice of Vocation*, San Francisco: Jossey-Bass, 2000, 10.

¹¹ Shaw, Frances: *Wearing well – Exploring the Biblical imagery of clothing*, Vancouver: Regent College Publishing, 2019, 26.

¹² Moore, Thomas: *A lélek szexualitása – a szexualitás lelke – Az ember törekvése a boldogságra és önkifejezésre a szerelmi eksztázisban*, Budapest: Mandala Veda, 2007, 45.

Sajátos keresztyén üzenet az, hogy – akár a körülményeink ellenére – akkor élhetünk teljes életet, ha túllátunk a földi elvárásrendszereken és tükrökön és ha naponta keressük és emlékeztetjük magunkat arra, hogy Isten milyennek lát bennünket.

Forrás és további gondolatok a témáról:

SIBA Balázs: *Hétfőtől szombatig: Lelki rítusok és spiritualitás a mindennapokban*, Budapest, Kálvin Kiadó, 2022, 105–124.

Felhasznált irodalom:

BENYIK György: Testellenes keresztyénség? in: Bodó Márta (szerk.): *Testben élünk*, Kolozsvár, Verbum, 2016, 19–55.

BUCHER, Anton A.: *A spiritualitás pszichológiája*, Budapest: Oriold és Társai, 2018, 64–69.

MOORE, Thomas: *A lélek szexualitása – a szexualitás lelke – Az ember törekvése a boldogságra és önkifejezésre a szerelmi eksztázisban*, Budapest: Mandala Veda, 2007.

O'CALLAGHAN, Paul: *Children of God in the World – An Introduction to Theological Anthropology*, Washington, D.C.: The Catholic University of America Press, 2013.

Parker, J. Palmer: *Let Your Life Speak – Listening for the Voice of Vocation*, San Francisco: Jossey-Bass, 2000.

PEASE, Alan: *Testbeszéd – Gondolatolvasás gesztusokból*, Budapest: Park Kiadó, 2005.

SHAW, Frances: *Wearing well – Exploring the Biblical imagery of clothing*, Vancouver: Regent College Publishing, 2019.

THOMPSON, Curt: *Anatomy of Soul – Surprising connections between neuroscience and spiritual practices that can transform your life and relationships*, Carrollton: Tyndale House Publishers, 2010.

WILLARD, Dallas: *The Spirit of the Disciplines – Understanding How God Changes Lives*, San Francisco, Harper, 1988.

WIRZBA, Norman: *Way of Love – Recovering the Heart of Christianity*, New York: HarperOne, 2013.

4. ÓRATERV

4.1. A szerzők által javasolt felosztás



Egy óraterv javaslatot készítettünk, de a további ötletek rész alapján minden évfolyamhoz kapcsolható feldolgozási lehetőségek. Egy következő órán már az alapokra építhetünk, és kimondottan az adott csoport sajátosságai alapján, az előkerülő kérdések, témák alapján építhetjük fel.

4.2. Az óra cél- és feladatrendszere

Kognitív cél: Annak a felismertetése/tudatosítása, hogy mit jelent és miért fontos a reális énkép a számunkra.

Affektív cél: Saját énképünkre való rátekintés, pozitív és reális énkép iránti attitűdformálás.

Pragmatikus cél: A diákok bevonása az énképről, önmagukról való gondolkodásba.

Idő tartam	Az óra fő része	Feladat	Taneszköz, célhoz való kapcsolódás, megjegyzés
	Órakezdés		
3 perc	Hogy vagy? kör	<ul style="list-style-type: none"> Nézz végig saját magadon, és találd egy ruhadarabot, kiegészítőt, színt, ami most a legjobban visszatükrözi a belső lelkiállapotodat! <p>VAGY:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kis tükör megy körbe, belenézek és mesélek, hogy mit látok/hogy vagyok? 	<p>Valószínűleg sokan élnek majd azzal a kifogással, hogy nincs semmi extra rajtuk. A sima fehér zokni is lehet üzenet-értékű: nyugalom, kiegyensúlyozottság, tisztaság. Néhány példával segíthetünk, hogy ráérezzenek a játék ízére. Itt érdemes mindenkit meghallgatni. A „Hogy vagy?” körök több célúak: az elsődleges cél az, hogy be tudják azonosítani az érzelmeiket és meg tudják fogalmazni, körülírni azt. Van, akinél nehezen indul, de az évek során bejönnek.</p>
5 perc	Ráhangolódás	<p>1. Smink nélküli képek alapján ismerjék fel a sztárokat! Ezt követően beszélgetés a különbségekről, a közösségi oldalak tökéletesen megkomponált képeiről és azok a fiatalokra gyakorolt hatásairól.</p> <p>2. Játék: egymással szembe állítjuk fel a párokat. Nem beszélhetnek. Egyikük a tükröt játssza. Feladat: a reggeli ébredéstől az elindulásig végig mutogatni a szokásokat.</p> <p>Megbeszéléshez javasolt kérdések:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mit tudtál meg a másiktól? Milyen reggeli rutinok vannak? Ki fordítja a legnagyobb gondot az elindulásra? Mivel foglalkozik? 	<p>1. Sok kép érhető el ismert emberekről. Pl.: https://kuffer.hu/16-sztar-aki-nem-felt-megmutatni-magat-smink-nelkul/ 7–8 sztárt válasszunk ki, akiket ismerhetnek a diákjaink.</p>  <p>Lehetőség: ezt a játékot akár egy diák is előkészítheti az órára.</p> <p>2. Érdemes figyelni, ki mit mutat és mond, kik azok, akiknél akár túlzások is felfedezhetőek. Rájuk érdemes nagy szeretettel és türelemmel figyelni. Ítélezés, mutogatás helyett az óra lelki anyagát használva lehet segíteni.</p>
3 perc	Bevezető gondolatok	<p>A „Ki vagyok?” kérdésre mindenki szeretne választ adni. Sajnos, mára ez leginkább a külsőre szűkül le. Amit mutatok, az vagyok. Ezért mindenki a legjobb, legtökéletesebb formáját mutatja.</p> <p>Sok negatív következménye van ennek. Tudnátok sorolni néhányat?</p> <ul style="list-style-type: none"> félelem a külső megítéléstől hamis képek, ld. közösségi oldalak függőség önbecsapás görcsösség testképzavar 	<p>Be lehet játszani pár percet a lenti videóból is.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=5qrGOi41iwE</p> 
3 perc	Mélyítés	<p>Vegyétek elő a tükröt és nézzetek bele! Ne csináljatok semmi mást a következő 2 percben, csak nézzétek magatokat a tükörben! Beszélni sem szabad.</p>	<p>Tükrökre van szükség. Akár előző órán kérni, hogy hozzanak vagy a telefon funkcióját is használhatják. Mérjük az időt és tartassuk be velük a játékszabályt!</p>

5 perc	Megbeszélés	<p>Kérdések a megbeszéléshez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinek volt nehéz a feladat? Miért? • Milyen érzések voltak benned önmagadat nézve? • Melyik része a legkedvesebb számodra az arcodnak? 	<p>A megbeszélés párban történik (az első kérdés lehet akár közösen is, ha megvan a megfelelő bizalmi alap a csoportban). Biztos lesz olyan, akinek egy kicsit felkavaró, vagy nem is csinálja teljesen pontosan végig a feladatot. Érdemes őket külön is megkérdezni. Segíteni, hogy kimondhassák ellenérzéseiket.</p>
3 perc	Tanári magyarázat	<p>Gyakran nézünk tükörbe. Egyre fontosabb, hogy nézünk ki. Szeretnénk minél szebb és jobb képet mutatni magunkról, bizonyítani, hogy érdemesek vagyunk erre a világra. (Arra, hogy szeressenek.) A test azonban kevés: adottságokkal bír, nagyon kiszolgáltatott, folyamatosan az elmúlásnak van kitéve. Lélek nélkül a test üres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kérjük meg őket, hogy vegyék elő újra a tükröt és a tanári magyarázat alatt nézzék továbbra is magukat! • Sok mindenre kitérhetünk a témával kapcsolatban, érdemes egy valamire koncentrálni. • Akár behozható a test biológiai funkciója is. Pl. nem véletlen, hogy a fiúk izmosabbak, a lányok csípője és combja szélesebb. Mindkettőnek fontos feladata van. • Ennél a témánál nagyon lényeges az empátiánk, hiszen ez a korosztály nagyon ki van téve a mai, külsőséggel teli trendnek.
2 perc	Beszélgetés	<p>A témával kapcsolatban mi számodra a legnehezebb? Mivel küzdesz a legtöbbet?</p>	<p>Opcionális, csoport nyitottságától is nagyon függ.</p>
5 perc	Feladat	<p>Nem is gondolnánk, mennyire meghatároz minket mások visszajelzése. Ez nem feltétlenül rossz. Azonban tudnunk kell eldönteni, mire hallgatunk és mire nem.</p> <p>Feladatlehetőség: Válassz magadnak 3 kártyát, amely a következőket fejezi ki:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Azt gondolom, hogy így látnak mások. 2. Így látom magam. 3. Így lát Isten. 	<p>Opcionális feladat</p> <p>Dixit kártyákra vagy önismereti képkártyákra szükség. A végén párban beszéljék meg és néhány önként jelentkezőt kérjünk meg, hogy mutassa be a kártyáját!</p> <p>Másféle kifejező képkártya is használható a témához, pl. INUK.</p>
5 perc	Beszélgetés	<ul style="list-style-type: none"> • Ki az, aki már sokat segített neked abban, hogy elfogadd magad/elfogadd a testedet? • Hogyan védekezel a nem kívánt külső megjegyzések ellen? • Miben segít téged a hited, hogy elfogad önmagad? Hol vagy hogyan van Isten jelen ezen a területen? 	<p>Ezek a kérdések az önmagukról való pozitív gondolkodást segítik.</p>

4 perc	Zárógondolatok (tanári magyarázat)	Isten igenli a testet és szándéka van vele. ¹³ Isten a testünkön keresztül is üzen, illetve mi is üzenünk a világnak. Az adottságaink sajátos komplex összessége csak ránk jellemző és bármilyen legyen is testünk, az lehet Isten dicsőségének „vetítívászna.” A Szentírás azt írja, hogy testünk a Szentlélek temploma, amit Istentől kaptunk. Az az arc, ami visszanéz a tükörből rád, egyedi és utánozhatatlan. Az az test, amiben élsz, Isten alkotás, gyönyörű műve. A 139. zsoltár egyenesen vallja, hogy Isten alkotta a veséinket, Ő formált már az anyaméhben. Amikor most az arcodat, kezedet nézed, ízlelgesd a gondolatot, tested Isten ajándéka minden tökéletlenségével, gyengeségével együtt. Nem azért értékes, amit rákennsz, amit belőle kiformalasz, hanem azért, mert Ő formálta. Ebből következik az, hogy a testünk ápolása, gondozása Istentől kapott feladatunk, de most már nem a másoknak megfelelés céljával, hanem a Tőle kapott ajándék megbecsülésével.	
5 perc	Zárófeladat (ha van idő)	Mindazok fényében, amit hallottál végezd el a következő feladatot: A kiosztott lapon egy férfi és egy nő sziluettjét látod. Ez most téged szimbolizál. Írj rá 5 (vagy minimum 3) olyan dolgot, amit jónak/megfelelőnek tartasz a külsődben!	Megjegyzés: Itt fontos, hogy miként fogalmazzuk meg a feladatot. Mindenképp kerülni érdemes a szép, helyes, tetszik, stb. kifejezéseket, mert akkor neki sem állnak. 14. sz. melléklet – Sziluettek
2 perc	Záróima	Hálaadás a testért	

További ötletek

a) Témák lehetnek a következő órákra az alábbiak:

- Öltözködésről, stílusról beszélgetni, dress code jelentése
- Még többet behozni a közösségi oldalakon lévő képek hamisságáról, akár olyan cikkek, fotók bemutatásával, amiből kiderülnek, hogy szerkesztik meg ezeket.
- Szépségtrendek összehasonlítása kultúránként és/vagy koronként. pl.: https://www.kueez.com/hu/trends-beauty-popular-different?fbclid=IwAR38IIzwimAGKbmAvUmuEZR_7X4zeC2wm-na8tMOWUPiP_p5sKEB-GDV6Ulg&ly=ative_ome

b) Felhasználható videók

- Boggie: Parfüm: <https://www.youtube.com/watch?v=5qrGOi41iwE>
- Test ápolásának, gondozásának egészséges formáiról: a fiúk körében nagyon népszerű a kondíciózás, lányoknál veszély az anorexia (egy gyógyuló anorexiás instagram oldala: [finding fi https://www.instagram.com/p/CfCWheoqNf4/?igshid=YmMyMTA2M2Y=](https://www.instagram.com/p/CfCWheoqNf4/?igshid=YmMyMTA2M2Y=)) vagy bulímia. A testképzavarokról (anorexia, bulímia, exorexia, orthorexia, izomdiszorfia stb.) kiselőadást is készíthetnek.
- Testképzavar? Önel fogadás? Bodypositivity? https://www.youtube.com/watch?v=bKW5_RVSeUA
- https://digitalisgyermekvedelem.hu/vendor-sites/index_IIB2.html
- <https://digitalisjoletprogram.hu/hu/tartalom/tudatosabb-internethasznalat>

¹³ Wirzba, Norman: Way of Love – Recovering the Heart of Christianity, New York: HarperOne, 2013, 47.

c) Reklámok felhasználási lehetőségei a témában

- Pl. a Dove-nak vannak tanárok számára segédanyagaik a testképről vagy ifjúsági vezetők számára.
- <https://www.dove.com/hu/dove-self-esteem-project/school-workshops-on-body-image-confident-me/self-esteem-teaching-resources-single-session.html>
- Ifjúsági vezetők részére: <https://www.dove.com/hu/dove-self-esteem-project/self-esteem-resources-for-youth-groups.html>
- Fordított szelfi: <https://www.youtube.com/watch?v=HVt6zCj0-aU>
- Valódi szépség és az önkép: <https://www.youtube.com/watch?v=0gqcdWqsBF4>

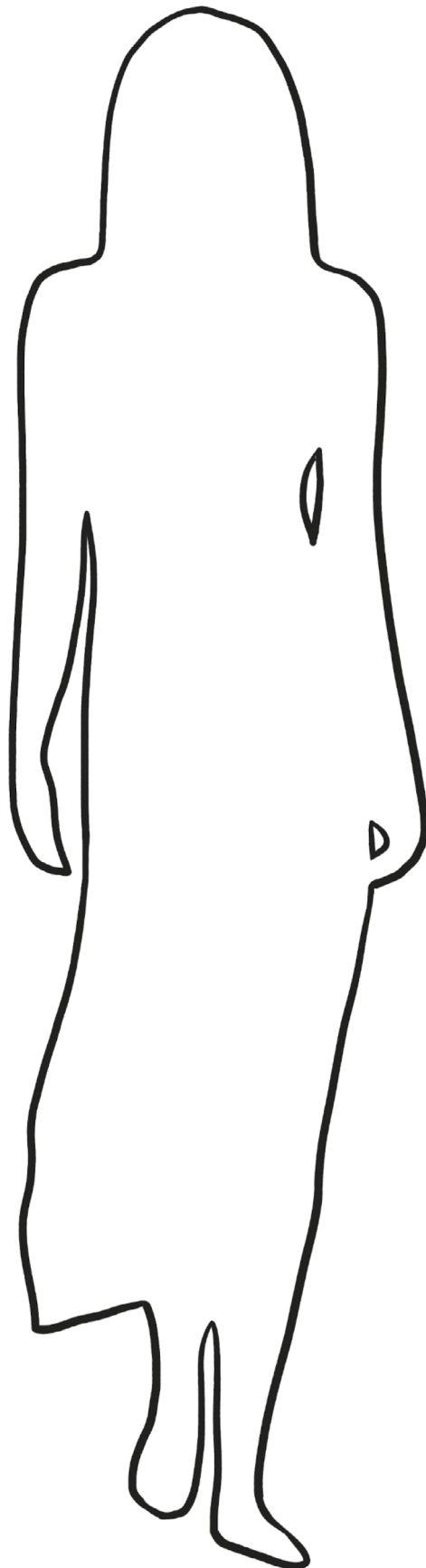
d) Bátorító gyakorlat: körbejárnak a diákok, tapsra megállnak valakivel szembe, röviden nézzenek végig rajta, és 1 valamit meg kell kölcsönösen dicsérniük egymáson!

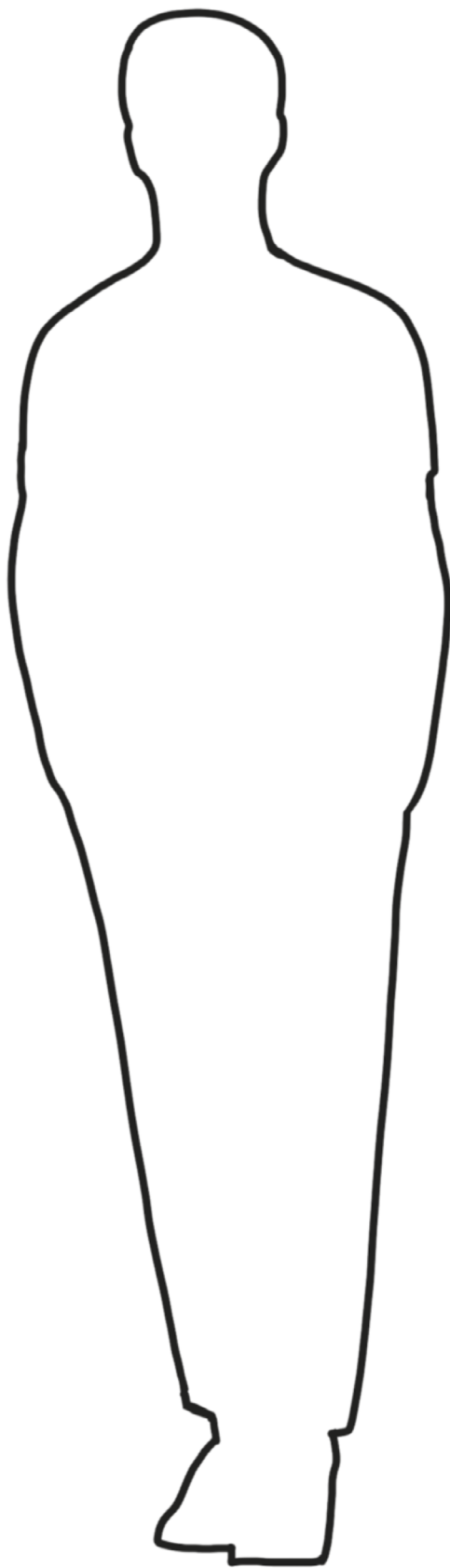
e) Hálakártya: Készíteni sablont hozzá befejezetlen mondattal: Hálás vagyok neked, mert... Írják meg egymásnak és adják át! (Változat: mi jelöljük, hogy kinek ki ír.)

f) Amit kedvelek benned: mindenki hátára feltűzünk egy A/5-ös lapot, amire mindenki ír pár gondolatot a mondat befejezéseként: Amit kedvelek benned... A végén levesszük és elolvashatják. Itt érdemes figyelni, hogy tényleg mindenki írjon mindenkire.

g) Mark és Pearson archetípusai: rövid ismertetése a típusoknak. 3–4 fős csoportokba osztjuk ki a feladatot. Mindenki a vele lévő másik 3 emberhez keres egy archetípust. Ha megvan, megbeszéli. A végén néhány csoportot érdemes meghallgatni. Közös beszélgetés zárja: Mennyire leptek meg a többiek? Melyik archetípussal értettél egyet és melyikkel nem? Érdemes ppt-n kivetíteni az archetípusok fajtáit. Maradjon végig látható! A csoportok leírása a 15. sz. mellékletben található.

h) Miért aggódnak a testükkel kapcsolatban a nők és miért a férfiak? Gyűjtsetek össze kiscsoportokban 5 olyan dolgot, ami a nőket, és 5 olyat, ami a férfiakat tölti el aggodalommal a testükkel kapcsolatban! (Feladat forrása: Meg tudod oldani! Gyakorlatok a stresszkezelés, a kapcsolatokban való eligazodás, valamint az önbecsülés és az életvezetési készségek fejlesztésére, 7–12. osztály. Válogatta, szerkesztette és adaptálta: dr. Czike Bernadett, SZIA, 2010, 83. o.)





A MARK ÉS PEARSON-FÉLE MODELL 12 ARCHETÍPUSA

Több ezer éves múltra tekint vissza az archetípus fogalma, Hippokratész (négyféle alkat) és Platón (négy őselem) elmélete forrásnak tekinthető. Carl Jung meghatározása szerint az archetípus a kollektív tudatalattiból eredeztethető képi sémákat jelöl, amelyek közös motívumok a különböző népek mitológiájában.

Kapcsolatainkban valószínűleg egy vagy két archetípust személyesítünk meg. Akik jól ismernek bennünket, azok bizonyára ránk ismernek bennük. Ha ismerőseinkkel, barátainkkal az archetípusoknak megfelelően kommunikálunk, akkor kiszámíthatónak látnak majd bennünket, úgy érzik majd, hogy ismernek. Emiatt biztonságosnak vélik a megbízásunkat.

<p>A gondoskodó Az ilyen embert az a vágy hajtja, hogy segítsen embertársain, és megóvja őket a bajtól.</p>	<p>Az alkotó Ő az, aki gyakran érzi az újítás, az alkotás kényszerét.</p>	<p>A felfedező Örök elégedetlen, nyugtalan, természeténél fogva kíváncsi, minden érdekli.</p>	<p>A bölcs A bölcs segít megérteni a világot.</p>
<p>Az ártatlan A jóság és a tisztaság bajnoka. Célja a boldogság, jellemző rá a gyermeki ártatlanság.</p>	<p>A bohóc A bohóc látszólag remekül érzi magát, mindig mókás és vidám. Eközben azonban fontos mondanivalója van, szerepe nem kockázatmentes.</p>	<p>A szerető Örömökre vágyik, a szerelmet keresi. Olyan társasággal veszi körül magát, akikhez érzelmileg kötődik. Rajongása tárgya nemcsak személy, hanem termék is lehet, például valamilyen parfüm, ruha, édesség.</p>	<p>A varázsló A varázsló feladata az átváltoztatás, és hogy előbbre vigye a világ ügyeit, miután megismerte a világegyetem törvényeit.</p>
<p>Az átlagember Szeret jóban lenni mindenkivel, szívesen alkalmazkodik. Úgy jó, ahogy van.</p>	<p>Az uralkodó Kezébe veszi az irányítást, és rendet tesz a zűrzavarban.</p>	<p>A betyár Lázadó, aki megszegi a szabályokat.</p>	<p>A hős Mindig bátran cselekszik, nehéz helyzetben is megtalálja a kiutat.</p>

Felhasznált irodalom:

John Purkiss, David Royston-Lee – Énmárka

http://www.smaragdliget.hu/index.php?option=com_content&task=view&id=167

