



Домашние задания 2

Домашнее задание

Попросите участников создать хронологическую шкалу своей жизни, начиная с 1960 года (или любого другого значимого года) и до сегодняшнего дня.

На шкале отметьте важные события, такие как дни рождения, рождение детей, отношения, переезды, рабочие места, путешествия и другие значимые этапы жизни.

Домашнее задание

Обсудите вместе, какие события участники группы пережили в разных уголках мира.

Например, полёт на Луну в 1969 году стал значимым событием для всех.

1980-е годы: Падение Берлинской стены (1989) – символ окончания холодной войны и объединения Германии.

Появление интернета (1983–1990): были разработаны первые доменные имена и протокол WWW, что стало началом широкого распространения интернета.

Пандемия ВИЧ/СПИДа (с начала 1980-х): ВИЧ/СПИД стал глобальной пандемией, затронувшей миллионы людей по всему миру.

Домашнее задание

Предложите участникам написать письмо важному для них человеку — будь то уже ушедший из жизни человек, или тот, кто по-прежнему рядом.

Попросите их поделиться содержанием своих писем и рассказать, почему они выбрали именно этого человека.

Домашнее задание

Спросите участников, какие решения в своей жизни они считают лучшими и почему.

Предложите им также задуматься о том, что они, возможно, хотели бы сделать иначе, и какие уроки они извлекли из этих решений.

Домашние задания 2

Домашнее задание

Попросите каждого участника вести дневник благодарности в течение недели, ежедневно записывая то, за что они чувствуют благодарность.

В конце недели пригласите их поделиться с группой несколькими особыми моментами, которые оказались для них наиболее значимыми.

Домашнее задание

Выберите вместе новое слово или выражение из одного из языков, которыми владеют члены группы.

В течение недели каждый участник попробует использовать это слово или выражение в разных ситуациях, а затем поделится своим опытом и расскажет, чему удалось научиться.

Домашнее задание

Предложите участникам выбрать свой район или ближайшие окрестности и понаблюдать за повседневной жизнью.

Попросите их делать заметки об интересных зданиях, уличном искусстве, транспорт или людях.

Домашнее задание

Попросите участников обратить внимание на то, как люди общаются вокруг них.

Предложите им понаблюдать за жестами, мимикой и интонациями в разговорах, а затем подумать, что эти детали могут рассказать об отношениях между людьми.