

HIPERSZUPER VILÁG

**Érzékeny, dinamikus,
intelligens, találékony**
gyermekek fejlesztése
három tehetségterületen



Tanulni
tanulunk...



MAGYAR IDENTITÁSÉRT REGIONÁLIS EGYESÜLET

Menni kéne, mindig menni...ADHD-vel, boldogan

*“A gyermek: az elevenység, az öröm, a jövőbe ható ígéret,
a bilincsbe nem vert ember, az igazán igaz isten.”*

Ady Endre

Tartalomjegyzék

Előszó	2
Bevezető	3
Ajánlás	7
Hogyan használjuk ezt a kézikönyvet?	9
A találkozók témakörei	10
Útravaló.....	11
Hozzáférés.....	13
Ajánlott tanmenet	13
Ajánlott olvasmányok és honlapok	14
Súgó	17
Vázlatok, munkalapok és mellékletek.....	31

Előszó

A címlapon látható kisgyermek új utakra indul.

Ismeri a lépcsőt. Ezt a konkrét lépcsőházat is megjárta már mindkét irányba többször. Mászott rajta pelenkásként és futott kopogós papucsban kipirult arccal fel és lefelé is óvodásként. Eleinte féltő felnőttek szorították apró kis kezét, ahogy bizonytalan lábacskaát a járólapon sétáltatták. Aztán felfedezte a követ. Tudta, hogy hideg, hogy a széle éles. A vaskorlátban meg is ütötte magát nem egyszer. Ismeri a helyzetet. Már-már néha unja is. A színe, a formája..olyan ismerős... mi lenne, ha...?

Ezer ötlete támad hirtelen. Szívesen átfestené például olyan szép citromsárgára, amilyet az iskolában látott!

Hallgat. Előbb szótlánul elindul lefelé, ahogy tanították: bal keze a korlátot csúsztatja, a fokokon egyesével lépdel ütemesen. De a kanyar új lehetőségeket rejt. Körülnéz, egyetlen pillanatig tétovázik csak, aztán enged a kisértésnek, kielégíti kíváncsiságát és kilép a sorból: ma másképp fog az emeletről a földszintre érkezni...

Bátor és magabiztos.

Szeptemberben iskolába indul. 2019-ben, Közép-Európában.

Kívánjuk, hogy adassék meg neki ez az érzés egész életében.

Miként minden új utakat keresőnek.

*S áldassék a szülő, testvér, gondozó és pedagógus, aki engedi az elszánt útkeresőket tapasztalatokat szerezni és a járatlan felfedezéséért a járt útról letérni. **

**Sok adhd-s impulzívan, vakmerően vág bele olyan dolgokba, amik rosszul is elsülhetnek. A fejlesztő/szülő/pedagógus látja a veszélyt. A fejlesztés a tudatos önismeret felé terel és az impulzusok kontrollálását is tanítja. Célunk, hogy a fejlesztett egyén tudatossága mélyülése következményeképpen ne kockáztasson naivan és ritkábban kerüljön veszélybe, ugyanakkor a veleszületett kíváncsisága és kezdeményezőkézsége egész életén át megmaradjon.*

Bevezető

Tisztelt kollégák, kedves szülők!

Egyikünk hivatása sem olyan, mint amire számítottunk. 2019-ben nem olyan pedagógusra és nem olyan szülőre van szükség, amilyenek mi készültünk korábbi tapasztalataink, képzésünk és egyéni terveink szerint. Megváltozott a környezet, amiben élünk és ehhez a túlélés érdekében alkalmazkodni igyekszünk. Ehhez az igyekezethez nyújt mankót a hónapunk alá ez a kézikönyv, melyet a Nemzeti Tehetség Program keretében *Az innovatív tanulási környezet kialakítását segítő hazai programok támogatása* című pályázat keretében az Emberi Erőforrások Minisztériuma és az Emberi Erőforrás Támogatáskezelő által kiírt és a Magyar Identitásért Regionális Egyesület által elnyert *Menni kéne, mindig menni, (ADHD-vel boldogan)* című pályázat keretében, érintett gyermekeket és családtagokat, valamint pedagógusokat is bevonó műhelymunkák tapasztalatai alapján állítottunk össze. Tevékenységünk önkéntes, megvalósulását a magyar állam 500.000 forinttal támogatta.

A kiadvány előkészítése során a Csehák Hajnalka, pszichológus, a Lelki Titkaink Mentálhigiénés Stúdió vezetője és Szentesi Balázs, *specifikus tanulási zavar* terapeuta, tanulásmódszertan tréner, művészetterapeuta, kulturális antropológus, a Nap-Kör Mentálhigiénés Alapítvány Diszlexia Központjának ADHD tréner, valamint Sütő Teodóra, pszichológus, családterapeuta által megosztott szakmai tapasztalatokat is beépítettük. Támogatásukat köszönjük.

Ma már tényekkel alá tudjuk támasztani¹, hogy minden 10 főt meghaladó embercsoportban beazonosítható 1-2 rendkívüli egyén, vagy személy, aki nem teljesen simul bele a csoport látszólag egységes rendszerébe, hanem valamiféle belső rend vezet, s ezt a belső rendet követve válik az elfogadó csoport különleges tagjává. Saját szabályai szerint működik és részvétele a csoportban is esetleges. Tevékenysége hullámzó intenzitást mutat. Hol aktívabb és bevonódik, máskor elvonultam mélyül el önnön világában. Magyarországon az iskoláskorúak körében 3-7 százalékra tehető a figyelem- és hiperaktivitás-zavarként diagnosztizált esetek száma.² Tekintettel azonban arra, hogy diagnózist csak azok kapnak, akik eljutnak szakemberhez és az azt állapítja meg, hogy a tünetek valóban tartósan fennállnak és funkcióromlást okoznak, vagyis az egyébként színjeles tanuló csak nagyon kis valószínűséggel kapja meg a diagnózist, feltehetően a közölt számoknál lényegesen magasabb a diagnosztizálatlanok

¹ Elsősorban Elaine Aron kutatásai igazolják, hogy a populáció mintegy 20%-a mutat a többséghez képest magasabb érzékenységet.

² <http://semmelweis.hu/hirek/2017/04/20/a-figyelemhiányos-hiperaktivitas-zavar-jol-kezelhető-ezert-is-fontos-a-korai-felismerés/>

aránya.³ Ismerve azt a tény, miszerint a nemek aránya is jelentős eltérést mutat a diagnosztizáltak között a fiúk javára, tapasztatunk alapján azt feltételezzük, hogy minden 30 fős osztályban jelen vagy legalább 2-3 olyan gyermek, aki az érzékenységet tekintve sokkal kifinomultabban működik társainál, csak látszólag illeszkedik be és tulajdonképpen mindvégig kívülálló marad.

Ez a kézikönyv azért íródott, hogy egy 12 alkalmas foglalkozás sorozathoz adjon vezérfonalat azok számára, akik az osztályokban vagy egyéb keretek között érzékenyítenek és fejlesztenek egy részben vagy teljesen érintett, tehetséges gyermekcsoportot, a tudatosság, a kölcsönös megértés, elfogadás és képviselő (asszertív) kommunikáció felé terelgetve az együttműködést.

Ideális esetben az arra rászoruló tanulók célzott kiscsoportos fejlesztésben részesülnek. Ez azonban a mai hazai viszonyok között merő álom. Egyrészt mivel a rászoruló több mint fele diagnosztizálatlanul marad, másrészt mivel gyogyopedagógus hiánnyal küzdünk, harmadrészt az időkeret nem adott.

Ennek ellenére – ha akad olyan oktató, aki ezt biztosítottnak látja – bíztatjuk, hogy vágjon bele. Sokkal valószínűbbnek látjuk azonban azt az esetet, amikor az osztályfőnök nyúl a kézikönyvöz, mint egy mentőövként, hogy a nehezen integrálható gyerekeknek kapaszkodót nyújtson és a többség elfogadó magatartásának kialakulását támogassa.

Az AD(H)D beazonosítása összetett ismereteket igényel, gyakran társul más problémákkal, tünetekkel (szorongás, depresszió), vagy állapotokkal (pl. Aspergeri autizmus spektrum) illetve ezekkel könnyen összetéveszthető. Gyanú esetén érdemes szakember tanácsát kérni. Jelen kiadvány célja az önismereti, társismereti és kommunikációs területen történő fejlesztés.

Sokkal fontosabbnak tartjuk az egyén sajátosságaihoz illeszkedő, erősségeit kiemelő, fejlesztendő területeit tudatosan támogató szemléletmód kialakítását és fenntartását az osztályterekben, családokban és a társadalomban.

Számos saját ötlet mellett sok ismert gondolat fog visszaköszönni a kézikönyv lapjairól sőt a sorok között olvashatók az elmúlt tanév során diákoktól, szülőktől, nagyszülőktől, tanároktól gyűjtött gondolatok, tanácsok is. Kézikönyvünk inkább gyűjteményes kötet: igyekszik a ma Magyarországon elérhető, számos fejlesztő lehetőséget is felsorolni, ajánlani, népszerűsíteni.

A foglalkozások vezetése a meglévő élettapasztalaton túl nem igényel egyéb szakmai felkészültséget. A sűgóban és a lábjegyzetekben bőven található

³ ADHD Magyarország Alapítvány sajtótájékoztatóján hangzott el Hajdú Ágnesztől: „... hazánkban mintegy 50 ezer gyermek él anélkül, hogy ő vagy környezete tudna állapotáról, holott ... segítséggel nagymértékben javulnak a gyermekek szociális, beilleszkedési, magatartási problémái, interperszonális kapcsolatai, tanulási nehézségei, majd később továbbtanulási lehetőségei, munkaképességei. Vagyis esélye lesz egy egészséges, pozitív életpálya kialakítására...”

háttérolvasmány, ennyi elégséges a megértéshez és az ismeret tovább adásához. Nem hályogkovácsokat kívánunk nevelni és nem is kételkedünk az avatott szakemberek hozzáértésében, mindössze tudatában vagyunk annak, hogy nem jut el mindenhová a tapasztalt, képzett terapeuta. Annál is inkább bátorítjuk a hívást érzőket a képzés megszervezésére, mert életük folyamán valamikor ők is ki kellett alakítsák azokat a jó szokásokat magukban, amelyeket most át kell adniuk a csoportnak.

A szórt figyelem összpontosításának képessége tanult viselkedés. Nem születik velünk. Néhányan észrevétlenül, mások tudatosan sajátítják el, akár a testbeszédet. Növendékeink, tanítványaink, gyermekeink az általunk látott és érzékelt valóságot tekintik általánosnak, és az érzékenyek leginkább akkor sérülnek, amikor azzal szembesülnek, hogy többségi társaik a világ azon apró rezdülésiből, melyket ők érzékelnek, mit sem tapasztal. Ugyanakkor a többség megbélyegzi, kigúnyolja az ő másságukat és érzékenységüket, emiatt szorongóvá válnak. Úgy lehet ezt a legjobban megérteni, ha arra gondolunk, hogy egy gyermek mondjuk úgy születne, hogy a kutyákéhoz hasonlóan hallaná a magasabb és mélyebb frekvenciájú hangokat is, amelyek az emberi fül által érzékelhető tartományon kívül esnek. Tény, hogy ő hallja, de a többiek nem és emiatt a többség nem kiemelné és elismerné, hanem kiközösítené őt. Ezt a példát a gyermekek megértik, mert láttak olyan filmeket, ahol ún. néma síppal hívja a kiképző a kutyát magához.

A másik, általam gyakran alkalmazott példa: attól, még hogy egy rövidlátóval szigorúan bánok és hetente többször elmondom neki, hogy szedd össze magad, ő még ugyanolyan homályosan fog tapogatózni csak egyre bizonytalanabban hiszen azt se tudja, hogy mit nem tud. A homály fogalmát se ismeri, hisz még életében sosem látott élesen. Nem tud szemüvegért kiáltani, eluralkodik rajta a pánik, a kétségbeesés. Körmét rágja, dadog, nyirkosan ébred éjjel, nem tudja mi a baj vele. Holott csak egy szemüvegre lenne szüksége! És bizony hány olyan eset van, hogy a szülő csak a tanító nénik figyelmeztető szavára megy el gyermekével szem- vagy fülorvoshoz és diagnózissal térnek vissza, s a gyermek fél even belül kitűnő tanulóvá válik, hiszen nehézsége, akadályozottsága megszűnik.

A szülő-pedagógus-gyermek hármasság kitartó, rendszeres és céltudatos együttműködése látványos javulást eredményez. Szülőként éljünk a lehetőséggel a pedagógusokkal való találkozásra. Nálunk a kulcs a gyermekhez, amit a pedagógus keres. Osszuk meg vele felismeréseinket, adjuk át neki ezt a kulcsot. Hálás lesz érte, mert gyermekünk az ő óráin is kinyílik, legyen az akár Magyar nyelv, történelem, vagy zongoraóra. És viszont is igaz: pedagógusként keressük aktívan a szülők társaságát, ösztönözzük őket a közeledésre. Megtérül a befektetésünk. Nem biztos, hogy hanyagság miatt nem jön a fogadóórára, sem a nyílt órára. Lehet, hogy maga is olyan ADHD-s, hogy azt sem tudja, hova írta fel a fogadóóra idejét. Esetleg szorong, hogy be kell üljön a többi ismeretlen szülővel együtt egy terembe. Próbáljuk meg telefonon elérni és ajánljuk fel, hogy

négyszemközt találkozunk egyszer. Tapasztalataink szerint sokan nyitottak rá, hiszen az az óra róluk, az ő nehézségeikről, az ő gyermekükről, az ő családjukról, az ő életükről fog szólni. Nem egy szülővel találkoztunk mi is itt-ott, ahol éppen össze tudunk futni ebédszünetben 30 percre. Beszélgettünk, könyvet adtunk a kezükbe. Végtelenül hálásak érte. Belső utazásuk során – ami akár több évet is felölelhet – felismerik a genetikai vonalat, miszerint a bőbeszédű, hirtelenharagú nagyapában ugyanaz a tűz égett, mint örökmozgó unokájában, s türelemmel, elfogadással fordulnak korholás helyett a gyermekhez. Mérlegelik a gyógyszerhasználatot, de nem vetik el a szakmai segítségkérés lehetőségét. Egyszóval áldozat helyett útkeresővé és tudatos szülővé válnak, aki coach-a, mentora, társa lesz gyermekének a nehézségekkel való megküzdés útján. Harcostársakká válnak, kapcsolatuk is megerősödik. S nem egyszer, a szülő is felismeri érintettségét.

Közelítsünk hát a ránk bízott gyermekek között a sorból kilógó, egyébként tehetségesek felé is nagyfokú érzékenységgel és nyitottsággal és fedjük fel, milyen területen rendelkeznek kiemelkedő képességekkel, illetve hol szorulnak támogatásra és adjuk ezt tudtukra. Nem az ő hibájuk, ha eddig nem tervezték a feladataikat, ha nem tudják, hogyan kellett volna. Ha felmentjük őket az önvád alól, mérséklődik a szorongásuk és eszközt kapnak a továbblépéshez. Előfordulhat, hogy támogatásunk olyan hitet ad nekik, hogy szárnyalni fognak képességeik kibontakoztatásában.

Olvassunk el minden vonatkozó irodalmat, ami a kezünkbe kerül, vegyünk részt szakmai eseményeken, de szűrjük át a tartalmat az adott gyermekkel kapcsolatos tapasztalatainkon⁴. Ne higgyünk vakon, bízunk a megérzéseinkben, hagyatkozunk a belső hangra is. A döntésekbe, melyek a gyermek, a család életminőségét hivatottak javítani, vonjuk be az érintett tinédzsert. Sokszor objektívebben látja nálunk nehézségeit és a kiutat. Álljunk mellé harcában, vértessük fel a legkülönbözőbb fegyverekkel az önismerettől a hatékony kommunikációig és tanúi leszünk, ahogy dacos ellenállóból együttműködővé válik és egyre jobban kinyílik.

Ez a kézikönyv sok-sok ötletet és további olvasnivalót tartalmaz. Keressük kitartóan azt a megoldást, ami annak a konkrét gyermeknek tünetei enyhülését, magabiztossága megerősödését, teljesítménye javulását hozza el.

Kísérje áldás az útkeresők lépteit!

⁴ Az egyik legfrissebb szócikk Melina Sherman: The Cultural Production of a Pharmaceutical Market: The Making of ADHD (A gyógyszerpiac kultúrprodukcója: Az ADHD létrehozása). www.academia.edu

Ajánlás

Kedves Pedagógustársaim!

Figyelmedbe ajánlok egy kiadványt, bár tudom, a téma szakirodalma az utóbbi években könyvtárnyira duzzadt.

Figyelmedbe ajánlom, bár tudom, a téma pusztá említése is kellemetlen emlékeket idézhet fel Benned, hiszen a probléma, amellyel foglalkozik, szakmailag és emberileg is próbára tesz mindannyiunkat.

Figyelmedbe ajánlom, bár nem kétlem, hogy pályafutásod során találkoztál már hasonlóval, sőt oldottál is meg sikeresen ilyen jellegű iskolai kríziseket.

Figyelmedbe ajánlom mégis, mert a szakirodalmat kevesen - jobbra érintett szülőként – olvassuk, képzéseink során nem várunk fel minket olyan eszközökkel, módszerekkel és szemlélettel, amelyek segítségével rutinosan állhatnánk elébe az utóbbi évtizedek civilizációs kihívásai által létrejött magatartás- és viselkedészavarokkal, rendellenességekkel. Én azonban hiszem, hogy azért választottuk ezt a hivatást, mert – bárhogy is – jól akarjuk csinálni.

Végül azért is ajánlom figyelmedbe, mert megoldani vagy legalábbis jól kezelni egyáltalán nem lehetetlen.

Miről is lesz hát szó ebben a kézikönyvben? Melyikünk ne hallott volna a figyelemzavaros hiperaktivitással élő gyerekekről, akikből ma Magyarországon egy átlagos létszámú osztályra 1-2, akár 3 is jut? Amit azonban jellemzően tudunk róluk, az az a tapasztalat, hogy szertelenségükkel bármikor képesek felborítani az óratervünket, lerombolni a fegyelmet, szédülni az osztályközösséget, áthágni az összes létező szabályt és tekintélytiszteletet nem ismerve érvényesíteni a saját akarataikat. De vajon tényleg ilyen elvetemült kis gonosztevők-e az ADHD-s gyerekek? Természetesen nem azok, hiszen - mint ahogy a nevelési közhely is megállapítja – annak van a szüksége a legtöbb szeretetre, aki a legvérlázítóbban viselkedik. Hiszen még ha nem is ezt kommunikálja, ordít róla, hogy segítségre szorul, megerősítésre vágyik és folyamatos büntudat gyötri. Márpedig Böjte Csaba óta tudjuk, hogy „A szeretet olyan, mint a gyógyszer, nem jutalom. Nem annak kell adni, aki megérdemli, hanem annak, akinek szüksége van rá.”

Magától értetődik, az ADHD megélése az iskolában egészen más jellegű; olykor sokkal kritikusabb kérdéseket vet fel, mint az érintett családokban. Egyik sem tartozik az élet könnyen kezelhető helyzetei közé, de kétségtelen tény, ahogy az iskolai helyzetekben lényegesen több szereplő vesz részt, ebből adódóan eltérő ezek dinamikája és az érdekütközések is megsokszorozódnak.

Ideje azonban felismerni, hogy a cél közös! Ezek a gyerekek is részei - ha nem áldozataik - társadalmunknak, és nekik is végig kell menniük a szocializáció olykor

keserves tapasztalatszerzésén. Az ellenségeskedés, az egymásra mutogatás, a bűnbakkeresés, sőt még a sopánkodás sem segít. Nincs más lehetőség, mint megtalálni a hozzájuk vezető utat. Ezt gyerek, szakorvos, szülő és pedagógus csak együtt érheti el. A folyamatos kommunikáció, az egymás szempontjainak a megértése, a bizalom és az optimista hozzáállás tehát elkerülhetetlen. Nem ez az egyszerűbb, de ez a működőképesebb megközelítés.

A helyzetet tovább nehezíti – és talán nem tántorítok el ezzel senkit a továbbgondolástól -, hogy ha valami biztos, akkor az az, hogy csodaszerek nem léteznek. Kicsi tehát annak az esélye, hogy akár ebben, akár más kiadványban találjunk olyan eszközöket és módszereket, amelyek mindenkinél beválnak. Veszélyes dolog ilyen elvárásokat támasztania annak, aki eltökélte, hogy elindul ezen az úton. Hogy is lehetne egy módszer olyan univerzális, hogy minden „bevetésből” diadallal kerüljön ki, amikor maga a „csata” is százféle lehet? Ahogy nem tanítjuk meg ugyanazt a tananyagot sem kétszer ugyanúgy, egy konfliktushelyzetet is millió tényező befolyásol.

Jó eséllyel hatékonyan működő módszerek azonban léteznek, sikeres hozzáállás pedig egészen biztosan létezik. Rengeteg olyan ember él közöttünk, akik hasonló indulást követően váltak „rendes” felnőttekké; az ő tapasztalataik is építőek lehetnek abban, hogy szülőként is és pedagógusként is megtaláljuk a saját eszköztárunkat. Ez tehát a kulcs, amit mindenkinek szem előtt kell tartania, aki megoldást szeretne konfliktus helyett. Az újdonságokra nyitottnak kell lenni, az ötleteket be kell fogadni, majd azokat az adott személyiség, családi háttér, hely, napszak, tantárgy és még számtalan szempont függvényében meg kell szűrni, a tapasztalatok alapján megint újakkal kombinálni és így - apránként kis szinteket lépve – saját módszertant fejleszteni.

Az ötleteket és ajánlásokat a differenciálás különböző lehetőségei illetve a problémakezelés mentén érdemes felsorakoztatni, kiemelt hangsúlyt fektetve arra, hogy hatékony alkalmazásuk szemléletváltozást tehet szükségessé. A pozitív kommunikáció és megerősítés ill. a hitelesség talán mindennél fontosabb ezen gyerekek esetében, ami azt feltételezi, hogy a személyes elköteleződés „nem kispórolható a rendszerből”.

Őszinte hittel ajánlok tehát kellemes önképzést mindazon kollegáimnak, akik készek egy egymást megértő és különbözőségeinket elfogadó közös út felkutatására és szívesen emelik be jelen kézikönyv elemeit óráik tartalmába, szívesen szentelnek akár 3 hónapot is arra, hogy együttműködőbbé, egymás felé odafordulóbbá, elfogadóbbá tegyék a rájuk bízott gyermekcsoportot, hiszen ezáltal is biztosítható, hogy a belőlük épülő közösség együttes fejlődése töretlen és tartós legyen.

Türelmet és kitartást kívánok az úthoz,
Lendvai Emese, tanár

Hogyan használjuk ezt a kézikönyvet?

Mindenekelőtt: szabadon ☺! **A kézikönyvet tekintjük a lehetőségeket felsorakoztató javaslatnak**, amelytől a csoport szükségletei és a fejlesztendő terület igényei szerint a legjobb tudásunk és józan belátásunk szerint eltérhetünk.

Javasoljuk a tevékenységeket kis csoportos formában elvégezni, ez ideálisan 6-7, legfeljebb 8-12 résztvevőt jelent. Ismerve az intézmények adottságait és lehetőségeit, feltételezzük, hogy sok esetben a teljes osztállyal kerülnek feldolgozásra az alábbi témák. Arra buzdítunk minden kollégát, hogy bátran szabja testre az általunk tett javaslatot, a saját körülményeikhez leginkább alkalmazkodó, az adott oktatási-nevelési célhoz legjobban idomuló módszert, formát és alkalmat választva a lehetőségek közül.

Változatos, sokrétű tevékenységet rejtő foglalkozásokat tartunk. Emeljünk be mozgást (az egyensúlyozó ill. keresztező mozgások serkentik a tanulásért felelős agyterületek aktivitását), pár perces erőteljesebb hangerőt (legalább tapsot) tartalmazó "pihenőszigeteket". Ezek lehetőséget adnak arra, hogy ők is, mi is, erőt gyűjtsünk újra.

Sok-sok képet, ábrát használjunk. Kivetítve, fénymásolva, könyvből mutatva. A populáció többsége képekben gondolkodik és a verbális információt kisebb arányban tudja befogadni és feldolgozni. Segítsük a csoport tanulását emlékezetes fotókkal.

Vigyünk be a foglalkozásra megfogható, tapintásra alkalmas segédeszközt. Az érzékszervek bevonása segíti a tanultak rögzítését. Illatokkal is dolgozhatunk (egyszerű illóolajok, füstölő, DOTERRA olajok jól beválhatnak, de ha más nem megy, csak a saját csészénkben viszünk be frissen leforrázott mentateát és annak illata járja be a termet, már érezni fogjuk nyugtató hatását tanítványainkon. Ha kérnek belőle, legközelebb vihetünk egy egész kancsóval. Mi akadály lenne, hogy a foglalkozás során – kb. félidőben – közösen elfogyasszuk?

Tapasztalatunk azt mutatja, hogy ezek a különös érzékenységgel megáldott gyermekek (miként a hozzájuk hasonló fiatalok és felnőttek is) nyitottak a belső munkára, a kics csoportos fejlesztésekre és az újszerű megoldásokra. Aknázzuk ki efféle éhségüket és lássuk el őket bőségesen személyes tapasztalatszerzésre irányuló helyzetekkel. Néha a magyarázatra sincs szükségük, intelligenciájuk különösebb elméleti háttér nélkül is be tudja építeni a tanultakat. Mindössze annyi a dolgunk, hogy új és új, egyre komolyabb kihívások elé állítsuk őket mind az önismeret, mind a társismeret, mind a kommunikáció terén és tisztes távolból kövessük látványos fejlődésüket.

A **kézikönyv** a foglalkozásvezetők részére készült. Az (óra)vázlatok kétoldalasak, ezeket érdemes **színesen kinyomtatni, laminálni**. A résztvevők számára elegendő a **munkalapok fénymásolása**, ezeket esetleg tűzzük össze, fűzzük le, vagy spirálozzuk. Ha a foglalkozás után a padok között hánykódik, értékét vesztheti a belső munka. A PDF-ben feltüntetett hivatkozások élő linkek. A fejezetek utolsó lapján meglepetés vár!

Ha megtorpanást tapasztalunk, legyünk türelmesek. Az alábbi pár példa jól szemlélteti mindennapi iskolai és családi helyzeteinket és azok lassú javulását.

Míg egy átlagos 12 éves gyermek számára teljesen természetes, hogy kérésre leugrik a sarki boltba, ha otthonról hiányzik valami az ételhez, addig a mi csodacsapatunk tagjai ezernyi akadállyal szembesülnek ilyen esetben. Először is, tervezetlen, ad-hoc helyzet, ami szorongást kelt bennük és az elvárás, hogy kizűkjenek éppen aktuális tevékenységükből, erős frusztrációt okoz. Aztán ott vannak a társadalmi elvárások, miszerint ha elbogyom a házhoz, "viselkedni kell", kommunikálni, esetleg szembejön a szomszéd, s annak köszönni. Hogyan is? A csokolom már ciki, a jó napot-ot meg kéne toldani egy kívánókkal, ami még a tanároknak csak-csak kijár, na de szomszédra pazarolni plusz egy szót?! És még álljak Mellette nyugodtan és nézitek is közben a szemébe? Na, ne!

Ráadásul mindehhez még fel is kell öltözni: irritál a póló, inkább kábánásszák a szennykosárból, felveszik az elnyűttet, mert az "puha és finom", semmint hogy a frissen mosott, vasalt bolmit magukra húznák. Cipőt kell felvenni, borzalom! S abba zokni, de izzadt a lába, akkor mossuk meg előtte és töröljük szárazra, aztán fordítsuk ki, hogy az orrvarrást ne érezzé..na most, talán.

A pénzt tegyük zárható zsebbe, hiszen ez a gyermek nem egyenes vonalú előrehaladó mozgást végez. El-eltériül közben. Ki tudja, hány fát mászik meg közben, mennyi cicához guggol le az út mentén. Félő, hogy mire a boltba ér, kibullik a zsebből. Jó, ha a cetli is mellette van, rajta olvashatóan a lista. Emlékeztessük képileg, hogy melyik zsebbe tettük, mert mire odaér, elfelejti. "Melyik kezdeddel írsz? Azon az oldalon keresd a bélelt zsebet.." És bizakodjunk, hogy nem a torzonborz tulaj fogja kiszolgálni, aki "ohyan fursán néz ki", hanem a nyájas felesége, mert akkor van esélyünk mások is megkérni rá, hogy szembesítsen ennyi akadállyal.

Hasonló lehet a helyzet, ha megkérjük, vigye át a Naplót a szomszéd terembe. Mire visszaér, útközben megtalálta Julcsi elvesztett gyűrűjét a folyosón, segített az érkező takarító néninek felcipelni a tisztítószereket, sőt, járt a biifében is és tudja, hogy Lajos bácsi ma beteg, elmarad a tesióra. Imádnivaló, fantasztikus kölykök, ha adunk nekik teret és lehetőséget kibontakozni.

Tudatos odafigyelésünk, elfogadó visszajelzéseink sora és végtelen türelmünk idővel megbozza gyümölcsét. Egy betedik osztályos nagyiú fogalmazott így a nyár közepén édesanyja felé: "Megbeszéltem Apával, hogy ha olyan gyerek érkezik a pályára, akit nem ismerek és nekem nem szimpatikus, akkor kiállhatok, ha nem szeretnék vele együtt játszani a mi csapatunkban." Ez hatalmas lépés az egyébként idegeneknek lassan bizalmat szavazó gyermektől és az édesapa kitarító, bátorító odafigyelésének eredménye, mivel a nyár elejétől kezdve igyekezett minden napba egy kis játszótéri közös mozgást beépíteni. A kiskamasz részéről pedig bámulatos felismerése szükségleteinek, belső működésének és igényes megfogalmazása egy olyan megoldásnak, ami mindenki számára minden szempontból elfogadható. Alig pár hónapja egyszerű sikítással jelezte ilyenkor averzióját és diszkomfortját, ami minden szereplő számára nehézséget okozott.

A találkozók témakörei

A 12 alkalom a Nemzeti Tehetség Program keretében ajánlottak közül az alábbi három fejlesztendő tehetségterületen fejti ki hatását:

- I. Intrapersonális (önismeret): Szia, tükör, mutasd!**
- II. Interperszonális (társas készségek): Mások közt, vidáman**
- III. Nyelvi-kommunikációs (énképviselés): Elmondom bátran**

Mindhárom területre 4 foglalkozást terveztünk, viszont a kínált anyagból ennél jóval több foglalkozásra is válogatható össze fejlesztő tevékenység. A foglalkozások egymásra épülnek, de külön-külön is megállják a helyüket, és ki-ki szabadon zsonglörködhet velük a csoport szükségletei szerint.

Útravaló

Azért állítottam össze ezt a kézikönyvet, mert az én életem is könnyebb lett volna, ha a témával korábban találkozom. Azt kívánom, hogy szülő, oktató és válaszkereső fiatal számára egyaránt hasznosnak bizonyuljon.

3 éves se voltam, amikor – a családi emlékezet szerint – először ültettem magam köré Andi babát, Norbi mackót, Fagyit, Kókót és a többi plüssöt, hogy a Cini, cini, muzsikából “felolvassak” nekik. Fejből szavaltam addigra a kötet verseit és mindet sorra előadtam türelmes közönségemnek. Egy év múlva megszületett Gábor öcsém, ő lett az első tanítványom! Amikor iskolás lettem, kaptunk egy emeletes ágyat és én a szigorú lámpaoltási rend ellenére folyamatosan gyártottam számára is a feladatlapokat a ruhásszekrény tetején. Közben elemlámpával világítottam, hogy lássak a sötét szobában...Ti is csináltatok ilyet? Szerettem sokáig ébren maradni! Ez nem változott.

Aktív kislány voltam. Igazi jótanuló, érettségig színjeles. Na jó, a hatodik osztályos földrajz és testnevelés tárgyak egy icipicit jobban is sikerülhettek volna, nade a térkép és a bukfenc sose voltak a kedvenceim. Általános iskolás koromban a kötelező tanórák után hetente kétszer kórusba jártam, heti 2 alkalommal zongoráztam, 1 óra szolfézsom volt. Emellett alsóban bábozni jártam, felsőben BASIC programozószakkörre.

Nyelveket is tanultam: elsőtől szlovákot, másodiktól németet, ötödiktől oroszot és első gimnáziumtól angolt. Érettségi környékén a latinba is belekóstoltam, egyetemista koromban franciául tanultam és az angol mellett holland nyelvből nyelvvizsgáznom is sikerült. Népitáncolni 8 évesen kezdtem. A ma Magyarországon a Felszállott a páva nyerteseként ismert somorjai Csali Néptáncgyűttes oszlopos tagjaként 10 éven át minden szerdán és pénteken másfél órán át próbákon vettem részt, emellett hétvégenként gyakran fellépésekre jártunk a környező falvakba, és az előadásokat több éven át konferáltam is. Néha tollunk se volt, s rúzzsal írt papírról olvastam fel az egymást követő produkciók ákombákom címeit tizenévesen, látszólag magabiztosan.

Korán felismertem: tanulni és tanítani születtem. Amióta lehet, folyamatosan iskolába járok. Ha épp nem további diplomát szerzek, akkor tanfolyamot végzek. Felsorolni is sok lenne, mi mindenről van oklevelem a svédmasszázstól a Reiki-ig, a Vadaskert tréningjétől az auralátó tanfolyamig. Első diplomám szerint pedagógus vagyok, a második szerint kisebbségpszichológus. Komolyan tanultam kertépítész-történetet és tanulmányoztam a Loire-menti kastélyokat. Régiótörténetből majdnem ledoktoráltam.

Be kell azonban valljam, hogy ez a sok minden nem élt bennem mindig ekkora harmóniában, mint most. Hosszú évek alatt számos alkalommal gyötrődtem azon, ki is vagyok én. Népi táncos, aki szeret ABBÁ-ra is táncolni, vagy disco-királynő, aki egykor népitáncolt. Konzolidált angoltanár, aki néha magánórákat ad, vagy szabadúszó tréner és oktató, aki időről-időre néha elkötelezi magát egy-egy intézmény mellett. Végül – nem is oly régen – megfogadtam egy bölcs ember tanácsát, és a sok VAGY helyett kezdtem

sok-sok ÉS-t használni és mindennapos tapasztalataimba beemelni a sok szerteágazó tevékenységet és elfogadni, hogy én úgy vagyok én, hogy ezeket mind szeretem, csinálom. Nem kell válasszak közülük egyet, a másik hátrányára.

Nagyjából ezidőtájt lettem szabadúszó nyelvtanár. Oktattam pelenkás apróságokat a Helen Doron nyelviskolában, jártak hozzám általános iskolások korrepetícióra, gimnazisták és szakközépiskolások nyelvvizsga-felkészítésre és vállalatvezetők angol nyelvű tárgyalástechnika órákra. Lubickoltam e sokszínűségben.

Ezzel egyidőben óraadó egyetemi tanár lettem a győri Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Tanítóképző Karán, Alkalmazott Emberismeretet oktattam két szemeszteren át. Közben immár egy évtizede bejegyzett tolmács-fordítója vagyok a Belügyminisztériumnak több nyelvből és nyaranta sok alsószoknyába bújva az egyik helyi játszótéren gyöngyöt fűzök. Közben van munkahelyem is. Ez mind én vagyok, és így érzem jól magam. Ilyen sokrétűen, sokoldalúan, folyamatosan változva.

Némi táncsoportvezetést és tanítást leszámítva, a tehetségek támogatását 22 évvel ezelőtt választottam hivatásul, amikor frissdiplomás szociológusként az Utrecht University College újonnan alapított, bentlakásos elitképző felsőoktatási központ tutora lettem. A Hollandiában pályakezdőként látott oktatási együttműködési modellek a mai napig nem jutottak el Magyarországra. Később állami alkalmazottként határon túli kisebbségi és szociális ügyekkel foglalkoztam, majd nemzetközi vállalatok személyzeti munkatársaként dolgoztam. A Develor HR tanácsadó vállalatnál töltött idő alatt tanultam meg a minőségi ügyfélkezelést és ott sajátítottam el azt a szemléletet, hogy **hiteles oktató csak abból válhat, aki személyes tapasztalatokkal rendelkezik.** A PricewaterhouseCoopers HR Business Partnereként a XXI. századi modern, mátrix-szervezetek belső dinamikájába, s az érzékeny, tehetséges egyének erre válaszul kialakuló érzéseibe és változatos megküzdési stratégiáiba nyertem beavatást. Tanítani utoljára 5-6. osztályosokat volt szerencsém 2018-ban. Szerettem őket nagyon.

A konzultációkon, foglalkozásokon, egyéni és családi beszélgetéseken személyes tapasztalataimat a gyógypedagógiai képzésben tanultakkal, külföldi és hazai továbbképzésekkel és szakirodalmakkal támogatom. Az egyéni és vállalati megkeresések mellett rendszeresen segítek családokat, gyermekeket és fiatal felnőtteket. Tantestületekhez járok, osztályfőnöki órákra, szülői értekezletre, ha hívnak.

Tartsuk szem előtt a VETÉS-ARATÁS törvényét: minden befektetett energiánk megtérül - sokkal később, nagyobb mértékben és mindig ugyanolyan tartalommal. Ezt a kézikönyvet a hozzám hasonlóan dinamikus, sokrétű érdeklődéssel és érzékeny lélekkel megáldott, sokoldalúan tehetséges fiatalok és segítőkész oktatóik, támogatásukat fel-nem-adó szüleik részére készítettem, hogy vezesse közös felfedező tevékenységünket, és terjessze azt a meggyőződést, mely szerint a divergens és tényszerű gondolkodás egymás kölcsönös kiegészítői, és az átlagostól eltérő érzékenység valamint dinamika olyan természetes állapotok, amely az emberiség jelentős hányadának értékes, egészséges, veleszületett adottsága.

Illés Kádek Kata

Hozzáférés

A kézikönyv díjmentesen letölthető a www.aspilangue.com és a www.hiperszuper.hu oldalakon keresztül. Észrevételeket, visszajelzéseket szívesen fogadunk névvel vagy anonim módon egyaránt. Konzultációs lehetőséget szívesen biztosítunk, sőt igény esetén bemutató órát tartunk, részt veszünk a tantestületi vagy szülői értekezleteken.

A kézikönyv az alábbi, a Nemzeti Tehetségprogram által elvárt, eszközökkel kapcsolatos elvárásoknak felel meg:

1. a köznevelésben tanulók számára érdekes és könnyen értelmezhető,
2. biztonságos, egészségre nem káros, környezettudatos magatartást tükröz,
3. költséghatékony,
4. a hazai és külföldi szakmai előzményekre, forrásokra utaló hivatkozásokat tartalmazza.

Ajánlott tanmenet

Az összeállított foglalkozásokat – tekintettel a célcsoport sajátosságaira – egy rövid, de intenzív periódusra terveztük. Tapasztalatunk szerint őszi végén vagy tavasszal érdemes megtartani, amikor nem szakítják meg hosszabb szünetek a közös munkát, illetve a tanévkezdés és a félévi izgalmak már elhalványulnak s az év vége még távolinak tűnik. Szánjunk rá 3 hónapot, amikor intenzíven foglalkozunk a fejlesztéssel, alkalmaink legyenek kiszámíthatóak, rendszeresek és tervezettek. Igény esetén megismételhetjük.

Fejezet	Témakör <i>(tehetségterület)</i>
I/1	Szia, tükör, mutasd! <i>(önismeret)</i>
I/2	Szia, tükör, mutasd! <i>(önismeret)</i>
I/3	Szia, tükör, mutasd! <i>(önismeret)</i>
I/4	Szia, tükör, mutasd! <i>(önismeret)</i>
II/1	Mások közt, vidáman <i>(társas készségek)</i>
II/2	Mások közt, vidáman <i>(társas készségek)</i>
II/3	Mások közt, vidáman <i>(társas készségek)</i>
II/4	Mások közt, vidáman <i>(társas készségek)</i>
III/1	Elmondom bátran <i>(nyelvi-kommunikációs készségek)</i>
III/2	Elmondom bátran <i>(nyelvi-kommunikációs készségek)</i>
III/3	Elmondom bátran <i>(nyelvi-kommunikációs készségek)</i>
III/4	Elmondom bátran <i>(nyelvi-kommunikációs készségek)</i>

Ajánlott olvasmányok és honlapok

Az én családom különleges, Carolyn Brock, 2015, Geobook

A hiperaktív, figyelemhiányos gyerek, Christine Ettrich – Monika Murphy –Witt, 2014, Móra

Miért fontos, hogy rendkívüliek legyünk? Eckhart Tolle és dr. Wayne W. Dyer 2015 Budapest

Patricia Howlin – Michael Rutter: Autisztikus gyermekek kezelése – A szociális fejlődés előmozdítása, Autizmus Alapítvány Kapocs Könyvkiadó, Budapest 1997

Kolozsváry Judit: Más gyerek, más szülő, más pedagógus, OKKER Kiadó 2002

Hiperaktív álmodozók jobbak, rosszabbak, mások, Marko Ferek, Geobook

Kerner Tibor: Sziklaszilárd önbecsülés, Bagolyvár 2011

Hallowell-Ratey: Szétszórtság, URSUS LIBRIS 2014

Elaine N. Aron: Szuperérzékeny vagyok?

Elaine N. Aron: Szuperérzékeny gyerekek, SENSUM DONUM 2014

Sandahl: Játék dán módra, hvg könyvek 2018

Máté Gábor: Szétszórt Elmék, Libri, 2013

Kari Dunn Buron: Amikor a félelmeim túl nagyra nőnek! – Munkafüzet szorongó gyerekeknek, Geobook 2017

ADHD Dr. Mark Selkowitz: A hiperaktivitás – figyelemzavar tünetegyüttes 1. kiadás eredeti: Oxford University Press

Gyarmathy Éva: A tehetség - fogalma, összetevői, típusai és azonosítása, ELTE, Eötvös kiadó

Gyarmathy Éva: Pszichomediáció, Móra, 2019

Hypo- és hiperaktivitás, Cordula Neuhaus, Kairosz kiadó, 1999

Az örökmozgó gyermek, László Zsuzsa, FI-MO-TA Bt.

Hípergés, Tea Teadore, TON-TON Kiadó, 2007

A hiperaktív gyermek, serdülő és felnőtt, Paul H. Wender, Medicina Könyvkiadó Zrt. 1999

Hiperaktivitás és tanulási zavarok, Dr. Földi Rita, Comedius Kiadó Kft. 2004

A hiperaktivitás organikus és lelki háttere, Dr. Földi Rita, Comedius Kiadó Kft. 2005

A pszichikus fejlődés problémái, Dr. Földi Rita, Okker Oktatási, Kiadói és Kereskedelmi Kft. 1999

Beszélg úgy, hogy érdekelje, hallgasd úgy, hogy elmesélje, Faber, Adele – Mazlish Elanie, Reneszánsz Könyvkiadó 2013

Buda Béla (1994, 2001) A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei, Animula Kiadó, Budapest

A nevelés „tízparancsolata”, Dr. Hegyi Ildikó, Okker Kiadó 2006

Fejlődési lépcsőfokok óvodáskorban, Dr. Hegyi Ildikó, Okker Kiadó 2000

Siker és kudarc a pedagógus munkájában, Dr. Hegyi Ildikó, Okker 1996

Esély vagy sorscsapás, Szűcs Mariann, Universitas 2003

Kell a gyerekeknek a korlát, Jan-Uwe-Rogge, Park Kiadó 2013

Korlátok és kételyek, Vekerdy Tamás, Jan-Uwe-Rogge, Park Kiadó

Amíg nem késő, Andrea Kisch - Sabine Pauli, Deák és Társa, Budapest 2007

Reflexek, tanulás és viselkedés, Sally Goddard, Medicina 2015

Zűr-zavaros gyermek, Carol Stock Kranowitz, Studio Nagy, Dunakeszi 2012

A koncentrációs képességek fejlesztése, Dr. Helmur Weyhelter, Saxum Kiadó 2015

Szétszórt Elmék, Máté Gábor, Libri Könyvkiadó 2018

Pozitív fegyelmezés, Jane Nelsen, Reneszánsz Könyvkiadó 2013

Pillegyerekek, Gilles Diederichs, 2018 Saxum

Marslakó a játszótéren, Clare Sainsbury, 2011 Geobook Hungary kiadó

Az Asperger szindróma kézikönyve, Tony Attwood, 2015 Animus

Ezeregy nagyszerű ötlet autizmussal élő vagy Asperger - szindrómás gyerekek neveléséhez vagy tanításához Ellen Notbohm – Veronica Zysk, Akadémiai kiadó 2016

Mint egy nagy vulkán forrok és ...mindjárt felrobbanok! Éliane Whitehouse – Warwick Pudney 2013 Geobook

A kis herceg, Antonie De Saint – Exupéry, Móra 2018

Boldogságóra kézikönyv 3-6 éveseknek, Bagdi Bella, Mental Focus. 2017

Boldogságóra kézikönyv 6-10 éveseknek, Bagdi Bella Mental Focus, 2017

Boldogságóra kézikönyv 10-14 éveseknek, Bagdi Bella Mental Focus, 2017

DODA JÓGA illusztrált gyakorlatsor gyermekeknek, The purple cow, reflexshop.hu

Andrea Harrn: Moodcards 1. és 2., BIOENERGETIC

Kim John Payne: Egyszerűbb gyermekkor, Aduprint 2013

Kerekedj felül az ADHD-n! Safren-Sprich-Perlman-Otto, VIKOTE munkafüzet 2011

Smart but stuck (emotions in teens and adults) Thomas E. Brown Ph.D, 2014, Jossey-Bass

Kukorelli Katalin: A hallgatás szerepe és funkciói, az aktív hallgatás mint kommunikációs stratégia, ANYK, Miskolc, VI.évf.1.sz. (2011) 133-184

Szaffner Éva – Gosztonyi Nóra: Szociális történetek, Geobook, 2015

WIRED TO CREATE: Unraveling the Mysteries of the Creative Mind by Scott Barry Kaufman and Carolyn Gregoire. To be published on December 29, 2015 by Perigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC. Copyright © 2015 by Scott Barry Kaufman and Carolyn Gregoire.

AJÁNLOTT HONLAPOK:

www.szupererzekenyek.hu

www.lelkititkaink.hu

www.vikote.hu

www.adhd-magyarorszag.com

www.diszk.hu

www.egymasikut.hu

Súgó

Összeállította: Csehák Hajnalka, pszichológus (www.lelkititkaink.hu)

Johari ablak

Az önismeret mérésére használt egyszerű modell, melyet Joseph Luft és Harry Ingham dolgozott ki, az elnevezés kettőjük nevének kezdőbetűiből született.

<p>Aréna - Nyílt terület Én ismerem – mások ismerik</p> <ul style="list-style-type: none">• Név, fizikai megjelenés• Családi, közösségi kapcsolódások• Magunk és mások számára észlelhető• Ismert terület• Megjelenés, mint jelenség• Beszédtempó• Stílus• Másokra tett benyomás, ha belépünk valahova• Történeteinkre, tanácsainkra adott reakciók• Gátlások nélküli mozgás• Leghatékonyabb kommunikáció	<p>Vak terület Én nem ismerem – mások ismerik</p> <ul style="list-style-type: none">• Tudattalan viselkedésmódjaink, cselekvéseink, (nagyképű, modoros)• Akaratlan, öntudatlan mozdulataink informálják a környezetünket (tick)• Mások által észrevett erősségeink és gyengeségeink• Vakságunk megakadályozza, hogy a mások dicsérete őszinte, vagy érdekvezérelt, vagy konvencionális udvariasság• A vak területre nem kapunk másoktól hiteles visszajelzést• Ha a visszajelzés hiányzik, formális vagy hamis, nincs módunk a nyílt terület növelésére, önismeretünk fejlesztésére
<p>Zárt - Rejtett terület Én ismerem – mások nem ismerik</p> <ul style="list-style-type: none">• Olyan érzések, gondolatok, viselkedések és tények, amelyek mások előtt rejtve maradnak, ezek a mi titkaink• Mi határozzuk meg, hogy mekkora betekintést engedélyezünk a kommunikációs partnerünknek• Mindenkinnek szüksége van rejtett területre• Tárgyalás folyamán elrejtjük érzelmeinket, titkoljuk elfogadási határunkat• Lehetővé teszi, hogy elkerüljük a nevetségessé válást, a kiszolgáltatottságot	<p>Sötét - Ismeretlen terület Én nem ismerem – mások nem ismerik</p> <ul style="list-style-type: none">• Tudattalan vágyaink, késztetéseink, elfojtott emlékeink tartoznak ebbe a zónába• Nem lehet tudatosan szabályozni vagy megváltoztatni• Pszichoanalízis, vagy hipnózis következtében képes tudatosulni

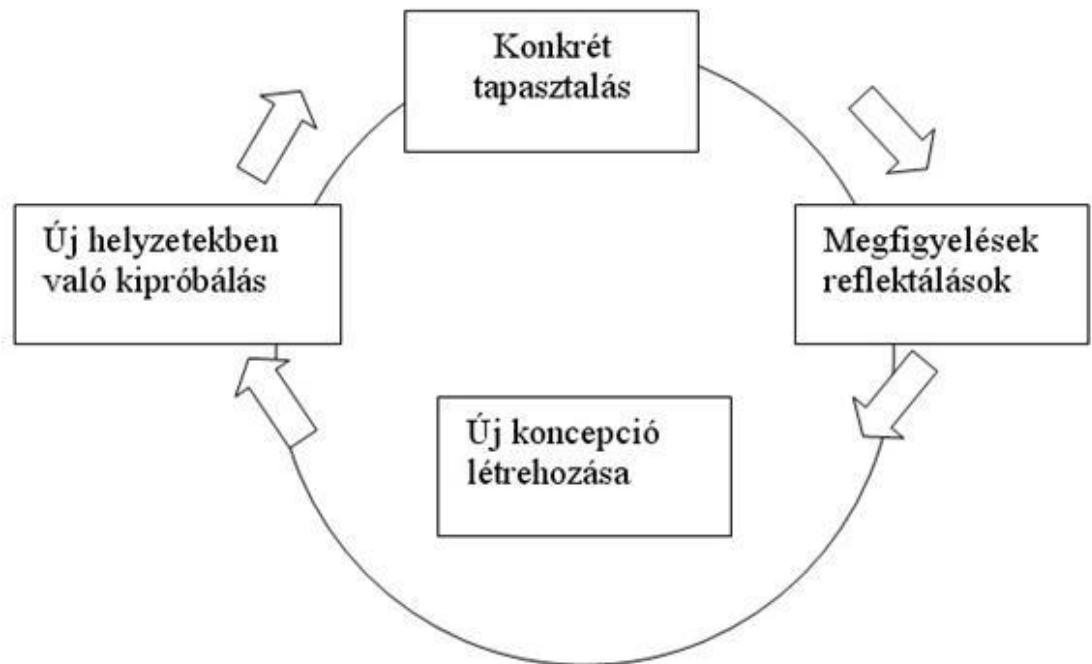
A modell két fő dimenziót ad meg az „én” azaz a személyiség megértéséhez. Egyrészt azokat a viselkedési és stílus jegyeket, amelyeket „én” ismerek, ahogyan én látom magam, másfelől pedig ahogyan mások ismernek engem, ahogyan mások látnak engem.

A Johari ablak kizárólag a pozitív tulajdonságokat vizsgálja, ellentété a [Nohari ablak](#), mely kizárólag a negatív tulajdonságok mentén vizsgálja a személyiséget.

Négy nagy területet különböztet meg a Johari ablak: Aréna, Vak, Zárt, Sötét. A területek nem egyenlő méretűek, a gyermek születésekor, a „Sötét” szinte majdnem az egész ábrát lefedi.

Az élet előrehaladtával, ahogy megismeri önmagát illetve ahogy mások megismerik, folyamatosan csökken a „Sötét” terület, és növekszik a másik három terület mérete.

A Tapasztalati tanulás modellje



A tanulási teljesítmény növekedésének kiinduló pontja az az állapot, amit úgy jellemezhetünk, hogy „még azt sem tudjuk, mit nem tudunk”.

A tapasztalati tanulás modelljét David Kolb alkotta meg. A tapasztalati tanulás modelljében négy fő lépést határozott meg:

1. Konkrét megtapasztalás
2. A tapasztalás megfigyelése, és a megfigyelés eredményének visszajelzése
3. A visszajelzéseken alapuló absztrakt koncepciók kialakítása, a hasonlóságot mutató elemek és minták kiemelése, a szükséges módosítások meghatározása.
4. A koncepciók próbája és alkalmazása.

A fent felsorolt lépések körkörös ismétlése által egy spirálszerű fejlődésre nyílik lehetőség.

Sürgős – fontos dimenziók

Sürgős és fontos - Előre látható - Előre nem látható	Sürgős és nem fontos
Nem sürgős és fontos	Nem sürgős és nem fontos

Már a gyermekkorban is szembesülnek a gyermekek azzal, hogy a számtalan feladat könnyebben és kevesebb szorongással elvégezhető, ha megtanulják az időgazdálkodás módszerét.

Az időgazdálkodáshoz a feladatokat priorizálniuk kell, azaz sorrendbe kell állítani.

A sorrendbe állítás lépései:

1. Összegyűjteni minden olyan feladatot, amelyet el kell végezni. Minden apróságnak látszó feladatot fel kell sorolni.
2. egyenként 1-5-ig osztályozni kell a feladatokat a fontosságuk szerint. Itt nem számít a határidő, kizárólag a fontosság jelölése a cél.
3. Ebben a lépésben a feladatokat a sürgősségük szerint kell értékelni. Ekkor már látszik, hogy melyik feladatot hová kell beírni a táblázatba.
4. Az összes feladat bekerül a mátrixba, megtörténhet a priorizálás.

A sürgős és fontos feladatok két fő részre oszthatók: amelyek nem láthatók előre, és amelyek tudhatók előre, de az utolsó pillanatra hagytuk. Az utóbbiak teljesítése jó időgazdálkodással nem ég a körmünkre. A feladataink tervezésénél érdemes egy kis időt hagyni a naptárban az előre nem látható feladatok számára. Így elkerülhető a stressz. Ha mégis krízishelyzet áll elő, a feladatok átütemezése segít.

A sürgős és nem fontos feladatok azok, amelyek akadályok a célok elérésében. Érdemes átgondolni, hogy saját magunk vállalunk-e be olyan feladatokat, amelyek nem nekünk, hanem másoknak fontosak. Fontos mások kéréseit is figyelembe venni az idő tervezésénél, de érdemes elsősorban a saját céljainkat szolgáló feladatokat előre sorolni.

Nem sürgős, de fontos. Ezek a feladatok a kitűzött céljaink elérését szolgálják. Ha tudunk arra figyelni, hogy időben elkészítsük a fontos feladatainkat, akkor elkerülhetjük a kapkodás okozta figyelmetlenséget, és a véghajtásban érzett stresszt.

Nem sürgős és nem fontos feladatok. Ezek a feladatok zavaró tényezők a feladataink végzése szempontjából. Ha csak lehet, érdemes elkerülni ezeket, vagy valakitől segítséget kérni a megoldáshoz. Ezekre a feladatokra lehet, sőt gyakran kell udvariasan „nem”-et mondani.

Zónák

KOMFORT ZÓNA

Komfort zónának azt a helyzetet nevezzük, ahol kényelmesen, biztonságban érezzük magunkat. Ahol nem érnek meglepetések, a reakciók kiszámíthatók, hiszen a megtanult viselkedési mintáinkat magabiztosan használjuk. Amikor ebben a zónában vagyunk, stressz mentesen, önállóan haladunk.

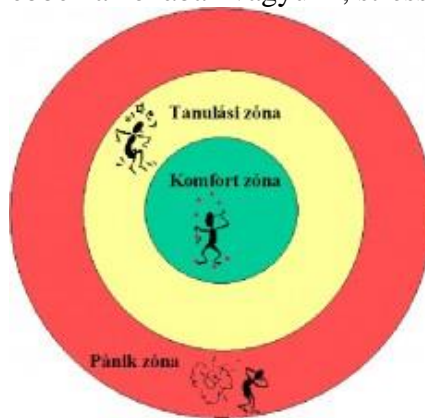


Foto: www.piacésprofit.hu

Gyakran akkor is a komfort zónánkban maradunk, ha tudjuk, hogy csak időleges, átmeneti megoldást hoz a problémánkra. Akik nem lépnek ki a komfort zónájukból, azaz nem változtatnak a viselkedési szokásaikon, gyakran egész életükben szerencsétlennek érzik magukat és a körülményeket okolják a sikertelenségükért. Rohamosan változó világunkban óriási szükség van arra, hogy a gyermekeinket megtanítsuk a komfort zónából való kilépés igényére és bátorságára.

TANULÁSI ZÓNA

A legtöbb személy életében eljön az az idő, amikor belülről érzi: nem mehet így tovább, változtatásra van szüksége. A változtatás mindig tanulási folyamatot jelent, amit tanulási zónának hívunk. A tanulási zónába való belépésünk történhet külső kényszer, vagy belső motiváció hatására. A komfort zónából a tanulási

zónába való átlépés mindig veszteség érzéssel jár, hiszen olyan jó volt a megszokott, ismert helyzetekben a megszokott, ismert reakciók között ellavírozni.

A tanulási zónába való átlépés feszültségekkel, kényelmetlenség érzésekkel jár, ugyanakkor motiváció lehet az újdonságok megismerése, új viselkedési formák tanulása. Fel kell adni a megszokott megoldásokat, ismeretlen eszközöket kell kipróbálni, amelyek működésében nem vagyunk biztosak. A szülőknek, pedagógusoknak, segítő szakembereknek abban kell támogatni a gyermekeket, hogy tartósan a tanulási zónában maradjanak, ahol kellő rugalmasságot szerezhetnek a változások aktív elviselésében, illetve a változások előidézésében. A fejlesztések ebben a zónában zajlanak, és személyre szabott fejlesztési tervekkel, módszerekkel rendkívüli eredmények érhetők el.

PÁNIK ZÓNA

A pánik zóna az az állapot, amikor már nem lehet kontrollálni az eseményeket, és a változások irányítása kicsúszik a kezünkből. Mindent el kell követnünk azért, hogy ezt az állapotot elkerüljük. A pánik zóna veszélyes. Ebbe a zónába akkor kerülnek a gyermekek, ha belenyomják őket olyan elvárások követelésével, amelyekre az adott pillanatban, élethelyzetben, vagy fejlettségi fokon még nem képesek.

Az erős nyomás hatására a gyermekek vagy pánikkal reagálnak, ami rendkívül nehezen megélhető és káros stresszel jár a gyermek számára, vagy „visszaesnek” a komfort zónába, ahonnan egyre nehezebb „kicsalogatni” őket, mert megtanulták, hogy a változások mennyire veszélyesek lehetnek.

A fejlődés kulcsa az önkéntesség, a szabad bevállalás. A zónahatárok az egyén személyiségétől függenek.

Tanulást segítő készségek kialakítása

AZ ADHD érintettjei gyakran számolnak be arról, hogy azért nem képesek befejezni feladatokat, mert valami más, kevésbé fontos feladat, vagy figyelmüket elterelő tényező megzavarja őket.

A rövid figyelem tartás az ADHD egyik jellemzője. Ezt mi nem tekintjük csökkent intelligencia vagy képesség jelének, hanem inkább olyasminek, ami miatt az ADHD érintettjeinek külön erőfeszítéseket kell tenniük a boldogulás érdekében.

Az elterelhetőség késleltetésének technikája

1. Készítse maga mellé a jegyzetfüzetét.
2. Állítsa be az időmérőt a megfelelő időtartamra, tehát vagy olyan hosszú időre, ameddig általában tartani tudja a figyelmét vagy, ha ezt az időt növelni akarja, akkor valamivel hosszabb időtartamra.
3. Kezdje el a feladatvégzést.
4. Amikor zavaró gondolatok kezdenek megjelenni a fejében, írja le őket a jegyzetfüzetébe, de ezen kívül ne tegyen semmit ezek ellen a gondolatok ellen (tehát ne álljon fel, és ne kezdjen el telefonálgatni, vagy pakolni, stb.).
5. Ha már lejegyzetelte a zavaró gondolatokat, használjon olyan megbirkózást szolgáló mondatokat, mint „Erre majd később visszatérek”, vagy „Ez most nem tartozik a legfontosabb feladatok közé”, vagy „Majd később foglalkozom vele”.
6. Fordítsa vissza a figyelmét az eredeti feladatra addig, amíg el nem végezte azt a részt, amit kiválasztott.
7. Ha az időmérő jelez, tartson szünetet. Ez alatt átnézheti, milyen elterelő gondolatokat jegyzetelt le a jegyzetfüzetében, és eldöntheti, akar-e velük most foglalkozni, vagy inkább elhalasztja őket későbbre?
8. Ha befejezi az aznapi foglalataskodást, térjen vissza a jegyzetfüzetben szereplő elterelő gondolatokra, és döntse el, valóban fontosak, vagy csak azért tűntek annak, mert eltértek az éppen végzett feladattól.
9. Ha valóban fontosnak találja az elterelő gondolatokat, hajtsa végre, vagy vegye fel őket a teendők listájára.

Készség: elterelhetőség késleltetése

Ha unalmas feladaton dolgozik, elkerülhetetlenül eszébe jutnak majd oda nem illő gondolatok, és ezek nagy csábítást jelentenek. Időnként az elterelések mintha fontosságukban is egyre jelentősebbek lennének. Mi is itt a gond: tényleg fontosak ezek az elterelő gondolatok, vagy csak attól válnak olyan fontossá, mert

1. semmi közük az eredetileg végzett feladathoz
2. az eredetileg végzett feladat érdektelenné vált.

A fő kérdés: Vajon tényleg fontos vagy csak érdekesebb?

Ha már tudja, általában mennyi ideig tudja tartani a figyelmét és azt is megtanulta, hogyan bontsa le a feladatokat ennek megfelelő ideig tartó lépésekre, javasoljuk, hogy próbálja meg kialakítani az elterelhetőség késleltetésének technikáját a munkavégzés során.

Milyen nehézségekre számíthat?

Bár ezek a készségek egyszerűnek tűnnek, távolról sem azok! Ezért ne is számítson arra, hogy azonnal eredményesen tudja őket használni! Időt vesz majd igénybe azoknak a külön megbirkózási képességeknek a gyakorlása, amelyeket éppen azért tanul, hogy le tudja küzdeni figyelme terjedelmének rövidegét vagy az elterelhetőségét. Elég, ha arra gondolt, hány évbe tellett, mire jelenlegi szokásai kialakultak, ezért időre lesz szüksége ahhoz is, hogy ezeket a célravezetőbb szokásokat magáévá tegye. Ha kitart a program mellett, meglátja, hosszú távon megéri majd.

Házi feladat

- Kezdje el használni a problémamegoldást arra, hogy az unalmas feladatokat a figyelmének terjedelmével egyenlő időtartamú részekre bontsa.
- Használja az elterelhetőség késleltetése eljárást, amikor „nem szeretem” vagy unalmas feladatokon kell dolgoznia.
- Minden nap használja a jegyzetfüzetét, és ellenőrizze a teendők listáját.
- Soroljon be minden feladatot fontosság és sürgősség szerint.
- Gyakorolja a készséget, hogy először a sürgős és fontos feladatokat végzi el.
- Használja a problémamegoldást (megoldás tervének kiválasztása, feladatok szükség szerinti kisebb lépésekre bontása).

Néhány jellemzően előforduló figyelem elterelés:

- telefoncsörgés
- Internetes barangolás, on-line csevegés, on-line játékok játszása
- e-mailek és üzenetek azonnali megválaszolása
- valami más dolog felfedezése az asztalon, amivel foglalkozni szükséges
- valamit hallgatni a rádióban, vagy az okos telefonon
- valamit nézni a televízióban
- beszélgetni egy baráttal vagy rokonnal, aki a szobában tartózkodik
- figyelni valamit, ami az ablak túloldalán történik

Stratégiák, amelyek csökkentik az érzékenységet az adott elterelő tényező iránt.

- kikapcsolni a telefonját
- becsukni a web böngészőt vagy/és az e-mailt
- kikapcsolni a hangot, amely jelzi, ha új e-mailt kapott
- letakarítani az asztalát
- kikapcsolni a rádiót vagy a televíziót
- megkérni másokat, hogy ne zavarják, mert tanul, vagy feladatot végez
- elfordítani az íróasztalát az ablaktól

Készség: fontos tárgyak számon tartása

Az ADHD egyik félreismerhetetlen jele, hogy az ebben érintettek gyakran hagynak el fontos dolgokat. Ez azért gond, mert emiatt gyakran elkéshetnek és éreznek csalódottságot.

Megoldás lehet egy checklist készítése a fontos tárgyairól, amivel iskolába indul.

Például:

Egy nagyobb kosár a szobában vagy az előszobában. Ebben a kosárban tartani minden olyan tárgyat, amit magával kell vinnie.

Táska, amit az asztalánál órarend szerint bepakolt. Tornazsák. Úszó zsák.

Üzenő füzet – ellenőrizve. Tolltartó bekészítve.

Fontos a checklist részekre bontása. A kosárba csak akkor kerüljön be a tolltartó, ha előtte a tolltartó checklist elkészült már. Ha a checklist nincs részekre bontva, a feladat áttekinthetetlen halmazná növekszik.

Készség: emlékeztetők használata

Ideális lenne, ha volna valaki, aki állandóan követi és figyelmezteti a gyermeket mindazokra a készségekre, amelyeket megtanult. A készségek gyakorlásához ugyanis aktív emlékeztetre van szükség.

De nincs 24 órás segítség a gyermek mellett, ezt helyettesítik az öntapadós címkék. Támogatják a vizuális emlékeztetést. Ezek a címkék elhelyezhetők minden olyan tárgyon, ami a gyermek figyelmét eltereli.

Feladat: *Ahányszor a gyermek meglát egy ilyen öntapadós címként, mindig kérdezze meg magától a következő kérdést: „Most azzal foglalkozom-e, amivel kellene, vagy elterelődtem?” Ha úgy észleli, hogy ismét elterelődött, térjen vissza haladéktalanul az éppen aktuális feladathoz.*

Készség: ébresztő/jelző használata

Az ébresztő/jelző használata segíthet abban, hogy rendszeresen ellenőrizze magát a gyermek, hogy éppen a feladattal foglalkozik-e. Használhatunk erre ébresztőórát, vagy a karóra ébresztő funkcióját, számítógépet, vagy mobiltelefont.

Úgy állítsa be az ébresztőórát, hogy rendszeres időközönként jelezzen. Amikor az ébresztő jelez, kérdezze meg magától: „Azzal foglalkozom-e, amivel kellene, vagy elterelődtem?” Ha észreveszi, hogy a figyelme elterelődött, haladéktalanul térjen vissza az éppen végzett feladathoz.

Térközsabályozás

A térközsabályozás, vagyis a proxemika az állatok társadalmi érintkezésének is az egyik meghatározó elve. Az emberi társadalomban az interakciókhoz rögzült távolságot sokféle szempont szabályozza. A partnerek közti elfogadott „illendő” távolság függ attól, hogy milyen földrészen élünk. A ritkábban lakott földrészeken a nagyobb távolság tartása a kívánatos, míg a zsúfolt nagyvárosokban esetleg a kisebb távolság sem számít az intimitás megsértésének. A térközsabályozás vizsgálata Edward T. Hall nevéhez fűződik. A vizsgálat amerikai mintán készült, de Európában is ez a térközsabályozás az érvényes.

Az interakcióban résztvevők közötti viszony, illetve a kommunikációs feltételek figyelembevételével négy távolságtípust különböztetünk meg:

- 1. Intim zóna.** Bizalmas és intim távolság: 0 – 0,5 méter. A 0,25 méteren belül a közelség intim. Hallható a halk suttogás, a szem a partner testének kis, közeli részére fókuszál, nagy szerepe van a szaglásnak, lehetőség van a partnerek közti érintésre. 0,25-0,50 méter: bizalmas távolság van a partnerek között. A suttogás zárt helyen, a halk hang szabadban is pontosan érthető. Továbbra is érezhetik egymás illatát a partnerek és megérinthetik a másikat.
- 2. Személyes zóna.** Személyes távolság: 0,5-1,2 méter. A beszéd halk zárt térben. Alkalmas térköz a bizalmas, személyes témákat megbeszélni. A szaglás szerepe csökken, a partner teste csaknem teljes egészében a látószögbe kerül.
- 3. Társadalmi zóna.** Társasági távolság: 1,2 – 3,0 méter. Normál hangerejű beszédre alkalmas. A partner alakja teljesen látható, a szaglás (normál esetben) elveszti jelentőségét. Hivatalos témák megbeszélésére, udvariassági beszélgetésekre megfelelő távolság.

- 4. Nyilvános zóna.** Nyilvános távolság: 3,6 – 7,5 méter. Általában előadás, közösség előtti nyilvános megszólalásra megfelelő térköz. Csak a hangos beszéd érthető.

A távolságtípusok interakciós jelentése:

1. nagyon közeli – a halk suttogás is hallható;
2. közeli (kb. fél méter) – a suttogást még hallani;
3. viszonylag közeli (nem távolabb egy méternél) – helyiségben halkan lehet ilyen térközzel beszélni, szabadban normál hangon;
4. közeli semleges – a bizalmas témák megbeszéléséhez, halk hangon;
5. távoli semleges (másfél – két méter) – normális hangvétel szükséges;
6. nyilvános (két-három méter) – hangos normál beszéd, általában nyilvános helyzetben;
7. termen át – közönség előtti előadás, szónoklat;
8. a távolság nyújtása – elmenetben levő közlés, integetés távozáskor.

Az emberi viselkedés sémái

Asszertív – agresszív – passzív - manipulatív

Önmagunk és környezetünk elfogadása, vagy el nem fogadása négy viselkedési alapszituációt eredményez, amelyet az alábbi ábrán tekinthetünk át.

Önmagunk elfogadása	
Környezetünk el nem fogadása	<p>Agresszív <i>Önbizalom hiánya Mások elfogadásának hiánya Negatív érzések mások iránt Harag és vádaskodás Felsőbbrendűségi érzés Minden helyzetet kontrollálni akar Nem érdeklő mások érzése</i></p>
	<p>Asszertív <i>Önbizalom, reális önértékelés Mások és önmaga elfogadása Felelősségvállalás Érdeklődik mások érzései, gondolatai Őszinte, egyenes Meghallgat másokat Nyíltan kérdez</i></p>
Környezetünk elfogadása	<p>Manipulatív <i>Önbizalom hiánya, alacsony önértékelés Mások és önmaga elfogadásának hiánya Gyanakvás Őszintétlenség Mások önértékelését is aláássa Depresszió, motivátlanság</i></p>
	<p>Passzív <i>Önbizalom hiánya, alacsony önértékelés Önellfogadás hiánya Negatív érzések önmaga iránt Kisebbségi érzés Önfeladás Lelkiismeret furdalás Motivátlanság</i></p>
Önmagunk el nem fogadása	

Négy alapvető magatartási minta különböztethető meg. Az osztályozás annak alapján történik, hogy mennyire nyitott vagy zárt az illető személy

kommunikációja, illetve mennyire veszi figyelembe mások céljait, igényeit, jogait.

A két dimenzió külön-külön is vizsgálható. Ha az ábrát közepén egy vízszintes vonallal kettévágjuk, akkor felül azt a két mezőt látjuk, amelyek az erőteljesen nyitott kommunikációjú magatartásmintákat mutatják. Mi ezekre a jellemző? A saját érdekek erőteljes és egyértelmű képviselője, a világos szókimondás.

Az ábra alsó felén a zártabb kommunikációjú mezők vannak. Mit lehet ezekről mondani? A saját érdekek és vélemények fedettek maradnak, nem derül ki az, hogy az illető személy mit forgat a fejében: lehet támogató, de lehet az ellenkezője is.

Ha az ábrát függőleges irányban osztjuk ketté, akkor a bal oldalon azok a minták találhatóak, amelyek úgy szolgálják a saját célokat, hogy a másik fél érdekét nem (vagy kevésbé) veszik figyelembe.

A jobb oldali két mező mintái a másik felet méltányolják, tekintettel vannak rá és ezt kifejezésre is juttatják. A négy mező együttes elemzése további magatartási formák bemutatását teszik lehetővé. Vegyük sorba ezeket:

Viselkedési típusok

A nyíltan agresszív viselkedés jellemzői

- Amikor kifejezésre juttatjuk igényeinket, ötleteinket, de háttérbe szorítjuk mások igényeit, ötleteit, vagy nem veszünk azokról tudomást.
- Amikor a hibák, problémák miatt másokat hibáztatunk.
- Amikor gúnyolódó, leereszkedő vagy ellenséges képet mutatunk.
- **A cél:** mások legyőzése és elnyomása által a saját törekvések érvényre juttatása, nem véve figyelembe mások céljait.

Az agresszív attitűd és viselkedés nem verekedős erőszakosságot jelent, hanem az alacsony önértékelés kompenzálásaképpen kialakított látszólagos önbizalmat. Ezen attitűddel az egyének kiválónak szeretnék látni magukat, ezért másokat alulértékelnek. Úgy tesznek, mintha nem lenne másokra szükségük, és azt gondolják, nem látszik, mennyire nincs önbizalmuk.

Az agresszív viselkedés azon a meggyőződésen alapul, hogy az ember saját igényei, kívánságai és véleménye fontosabb, mint másoké. Az agresszív ember azt gondolja, hogy neki vannak jogai, másoknak nincsenek, hogy ő teljes mértékben hozzá járul a probléma megoldásához, míg mások nem. Az ilyen ember célja a mindenáron való győzelem, ha kell mások figyelmen kívül hagyásával is akár.

Az agresszív ember kiáll jogaiért, de ha kell, megsérti mások jogait eközben. Mások igényeit, kívánságait, érzéseit és véleményeit figyelmen kívül hagyja. Az agresszív ember gyakran mérges, elvörösödik, felfújja magát, szuggesztív tekintetű. Általában erőteljesen gesztikulál, hangos, a véleményét tényként közli, ténynek állítja be.

Az agresszivitás megnyilvánulásai

Szófordulatok: *Indulj, különben... vagy Ezt magad sem hiszed.*

Testbeszéd: éles, erős hang, gyors beszéd, lenéző tekintet, összezárt állkapocs, fenyegető ujj.

Asszertív vagy méltányosan céltudatos viselkedés

Amikor kifejezésre juttatjuk igényeinket, ötleteinket, érzéseinket annak elismerését is kifejezve, hogy másoknak is joguk van ugyanezt tenni.

A cél: összpontosítás a feladatok hatékony megoldására, párosulva az emberek jogainak tiszteletben tartásával. Törekvés olyan módon való cselekvésre, ami fejleszti saját magabiztosságunkat és önbizalmunkat, egyszersmind másokét is.

Az asszertív attitűd önfogadást és mások elfogadását, reális önértékelést, mások és önmagunk tiszteletét jelenti. Viselkedésben az asszertivitás felelősségvállalásban, saját érdekeink közvetítésében és mások érdekeinek figyelembevételében mutatkozik meg.

Az asszertív viselkedés: olyan önérvényesítő magatartás, melynek során képes vagy kifejezni érzéseidet, gondolataidat, érvényesíteni jogaidat és ezáltal elérni céljaidat úgy, hogy közben figyelembe veszed mások érzéseit, gondolatait, érdekeit és jogait.

Az asszertív, vagy más szóval a kellő határozottságú és öntudatú emberre az jellemző, hogy környezetével összhangban igyekszik elérni céljait. Van önbizalma, határozott, szemkontaktust tart, erőt, nem alkalmaz, együttműködő.

Az asszertív egyén meggyőző, jó beszédű, céltudatos, határozott, elszánt, következetes, miközben tiszteletben tartja a másik egyén nézőpontjait és véleményét, annak személyiségét. Mindemellett azonban nagy szociális hatékonysággal rendelkezik, vagyis hatni tud más emberekre, könnyen el tudja fogadtatni saját álláspontját úgy, hogy a partnere közben valóban elhiszi, hogy nem neki van igaza.

Az asszertív ember nem vonakodik kényes ügyeket intézni, magas pozícióban lévőekkel tárgyalni, eredeti célkitűzését nehézségek árán is véghez vinni.

Asszertivitás megnyilvánulásai

Szófordulatok: *Azt hiszem, ez neked is jó. Vagy Ezt így gondolom, te mit gondolsz?*

Testbeszéd: kiegyensúlyozott hanghordozás, egyenletes beszéd, nyugodt tónus, nyílt és nem parancsoló tekintet és gesztusok.

Manipulatív vagy rejtetten agresszív viselkedés

- A saját igényeinket, ötleteinket tekintjük egyedül fontosnak, háttérbe szorítjuk mások igényeit, ötleteit, vagy nem veszünk azokról tudomást, de ezeket nem hozzuk a másik tudomására.
- Amikor a hibák, problémák miatt másokat hibáztatunk, de ezt nem hozzuk a tudomására nyílt formában.
- Amikor gúnyolódó, leereszkedő vagy ellenséges képet ugyan nem mutatunk nyíltan, de ez az érzés rejtve megvan bennünk.
- **A cél:** mások legyőzése és elnyomása által a saját törekvések érvényre juttatása, nem véve figyelembe mások céljait úgy, hogy nem vállaljuk a nyílt harcot. Ennek okai lehetnek taktikai jellegűek és személyiségből fakadóak is.

A manipulatív attitűd, ahogy neve is mutatja, azt jelenti, hogy az egyén hátulról, ferde utakon, ügyeskedve próbálja elérni céljait, mert nem bízik se önmagában, se másokban. Nem tudja elképzelni, hogy kiállhat egyenesen érdekeiért, mert nem tudja elképzelni, hogy elfogadják. Alacsony az önértékelése, és másokat se tart sokra. Ezért folyton gyanakszik, hogy mások hasonlóan manipulálják.

A manipulatív ember próbálja rejtetni érzelmeit, gondolatait, gyakran a környezetét utánozza, igyekszik a legsikeresebbnek tűnő társát utánozni, a többieket pedig megtéveszteni, saját sikere érdekében.

Rejtett agresszivitás megnyilvánulásai

- Szófordulatok: Csináld, ahogy gondoldod! vagy Majd meglátom.

- Testbeszéd: kevés testbeszéd-elem, passzivitás kifejező mimika és gesztusok, tekintet-kerülés, esetleg elfojtott ingerültség, a teljes önfeladás látszata.

A passzív, másként alárendelődő viselkedés

- Amikor feltétel nélkül eleget teszünk mások kérésének, elvárásainak.
- Amikor nem juttatjuk kifejezésre igényeinket, ötleteinket.
- **A cél:** elkerülni mások megsértését, a konfrontálódást, illetve a helyeslés és jóváhagyás elnyerése mások részéről.

Passzív ember viselkedésére az jellemző, hogy kerüli a problémás helyzeteket. A kommunikáció elől kitér, visszafogottan viselkedik.

Passzív attitűd esetén az egyén önmagát másoknál értéktelenebbnek tartja, és azt gondolja, hogy mások is azt gondolják, hogy nem jó amit tesz. Gyakran úgy ítéli meg a helyzeteket, hogy kudarcot fog vallani. Ezért inkább háttérbe vonul. Azt gondolja, hogy másoknak mindig igaza van, így meg se próbálja érdekeit képviselni. Még mielőtt konfliktus alakulna ki, megadja magát.

A passzív viselkedés azon a meggyőződésen alapul, hogy a másik ember igényei, vagy kívánságai fontosabbak, mint a Te sajátjaid. A másik félnek vannak jogai, de neked nincsenek. Te nem, vagy csak kismértékben tudsz hozzájárulni a dolgok megoldásához, míg a másik fél teljes mértékben. Általában a passzív viselkedés célja, hogy mások kedvében jársz és, hogy elkerüld a konfliktusokat.

A passzív viselkedésű ember nem áll ki jogaiért, vagy azt oly módon teszi, hogy azt mások figyelmen kívül hagyják. Igényeinek, véleményének, érzéseinek és meggyőződéseinek bocsánatkérő, bátortalan kifejezése jellemzi.

A passzív viselkedés megnyilvánulásai

Szófordulatok: *Bocsánat, hogy igénybe veszem a drága idejét, de ... vagy Ez persze csak a saját véleményem.*

Testbeszéd: habozó, halk hang, kevés szemkontaktus, ideges mozdulatok, görnyedt testtartás.

A saját tanulási stílus felmérése a Kolb-féle tanulási ciklus alapján online is lehetséges: http://moodle.appi.bme.hu/pluginfile.php/68819/mod_resource/content/3/kolb_LSI.pdf

Felhasznált Irodalom

Edward de Bono. Tanítsd gondolkodni a gyereked! Park Kiadó, 1995

Norbert Sillamy: Pszichológiai lexikon, Corvina, 1997

Rudas János: Delfi örökösai, Oriold és Társai Kft, 2016

Vera F. Birkenbihl. Kommunikációs gyakorlatok Trivium Kiadó, 2000

http://www.shdgroup.hu/ftp/surgos_fontos_matrix_hu.pdf

http://moodle.appi.bme.hu/pluginfile.php/68819/mod_resource/content/3/kolb_LSI.pdf

Vázlatok, munkalapok és mellékletek

Fejezet	Tehetségterület	Téma
I/1	Szia, tükör, mutasd! (<i>önismeret</i>)	Ki vagyok én? Milyen vagyok?
I/2	Szia, tükör, mutasd! (<i>önismeret</i>)	A szokás
I/3	Szia, tükör, mutasd! (<i>önismeret</i>)	Tanulási szokások
I/4	Szia, tükör, mutasd! (<i>önismeret</i>)	A tanulási kör és az érzékelési-észlelési sajátosságok
II/1	Mások közt, vidáman (<i>társas készségek</i>)	Kik azok a mások? Tényleg mások-e?
II/2	Mások közt, vidáman (<i>társas készségek</i>)	A szociális történetek
II/3	Mások közt, vidáman (<i>társas készségek</i>)	A kölcsönhatás
II/4	Mások közt, vidáman (<i>társas készségek</i>)	Idő, dinamika, türelem
III/1	Elmondom bátran (<i>nyelvi-kommunikációs készségek</i>)	A kommunikáció
III/2	Elmondom bátran (<i>nyelvi-kommunikációs készségek</i>)	A társalgás, íratlan szabályok, aktív hallgatás
III/3	Elmondom bátran (<i>nyelvi-kommunikációs készségek</i>)	Az asszertivitás, avagy énképviselő
III/4	Elmondom bátran (<i>nyelvi-kommunikációs készségek</i>)	Énképviselő mintamondatok

INTRA



HIPERSZUPER VILÁG

Fejlesztendő tehetségterület: intraperszonális (önismeret)

Szia, tükör,
mutasd!

I/1

Tehetségterület

Téma

Teljesítménymutatók

INTRAPERSONÁLIS (önismeret): Szia, tükör, mutasd!

Ki vagyok én? Milyen vagyok?

A résztvevők a találkozó végére:

Segítséget kapnak önmaguk jellemzéséhez

Megismerik a Johari-ablakot és a mélyülő önismeret hasznát

Megerősíthetik pozitív énképüket

Előkészületek

Tekintettel a szokásosnál mélyebb belső munkára, érdemes a leendő résztvevőket pár nappal korábban ráhangolni a témára. Utalhatunk rá más óra keretében, esetleg egy olvasmány vagy aktuális esemény kapcsán. Adhatunk előkészítő feladatot.

A. Ráhangoló

I/1/1 Mostanában sokat beszélgettünk egy szóról. Ki találja ki, melyikre gondolok? Átismételtük, hogy a személyes névmások közé tartozik. Megbeszéltük, hogy a fogalmazásokban nem örülünk neki, ha túl gyakran fordul elő, különösen kerülendő a mondat elején...két betűből áll, egy mássalhangzó és egy magánhangzó alkotja...(eddigre már valószínűleg kitalálták). Mire utalunk vele?

B. Célkitűzés

Ma arról fogunk beszélgetni, miért fontos, hogy ismerjük magunkat.

I/1/2 Vajon kire is utal az a szó, hogy én? Írd le, kérlek a kérdést: Ki vagyok én? Tedd fel magadnak és válaszolj rá a munkalapodon található táblázat első sorában egy szóval. Majd tedd fel a kérdést újra és válaszolj rá újra. Arra vagyok kíváncsi, hányszor tudsz válaszolni. Dolgozz nyugodtan, megvárunk! (Ki hányat írt, kinek milyen élmény volt? A leghosszabb listát olvassassuk fel.)

I/1/3 a Töltsd ki önállóan az adatlapot, utána megbeszéljük.

C. Előkészítés

I/1/3 b Bármilyen további önismereti teszt vagy ábra ide beemelhető. Sajátos ADHD-s, szuperérzékenység-teszteket is használhatunk, vagy optikai illúziót keltő képeket. A Necker-kocka, a Forgó Táncos ¹ is jó ráhangoló lehet.

I/1/3 c Mit tudsz még elmondani magadról, mint jellemzőt. Pl. Kinek van szemüvege? Kinek van valamilyen ételérzékenysége? Esetleg más érzékenysége? Ki az, akit zavar a túl erős fény/zaj/illat? Ha valaki új információt mond: Nahát, köszönöm, hogy ezt megosztottad velünk, ezt nem is tudtuk rólad! Éppen erről fogunk most beszélgetni, hogy milyen szinten ismerjük egymást/magunkat.

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=9pvNRE8na-Q>, <http://www.diszk.hu/tesztek/ADHD-D-TZ-teszt>, <https://svabhegy.eu/adhd-kerdoiv/>, <http://adhdoki.blogspot.com/2013/08/tajekozodo-teszt.html>, <http://www.karrierdebrecen.hu/kezdolap/blog-neked/279-onismereti-motivacios-tesztek>, <https://hir.ma/életmod/a-legegyszerubb-onismereti-teszt/559248> (Ezt ne hagyjuk ki! Fiatalok, gyerekek egyaránt szeretik.)

A JOHARI-ablak bemutatása következik. Ennek a Sűgön túl is érdemes utána nézni², hogy a megosztást résztvevőink korosztályi sajátosságaihoz tudjuk igazítani. Szánjunk rá időt, hogy előbb mi magunk, majd a csoport is megismerje a bemutatott elméletet. Hagyjuk a résztvevőket kérdezni és türelemmel válaszolgassunk kérdéseikre. Elképzelhető, hogy most először találkoznak olyan modellel, ami a lelki működést mutatja be látható formában. Minél fiatalabbak, annál szokatlanabb, meglepőbb lehet számukra. Számít a családi háttér is. Az érzelmi intelligencia fejleszthető, legyünk türelmesek.

D. Ismeretátadás

Azok a gyerekek, akik olyan családból érkeznek, ahol a mentálhigiéné napirendi kérdés, lehet, hogy már hallottak is róla, ismerik a modellt. Mások esetleg el is utasíthatják. Hagyjuk őket barátkozni a gondolattal. Lesz, aki esetleg hevesebben reagál, különösen az érzékeny gyerekek között. Fogadjuk el azt is, ha valaki tiltakozik. „Utálok a pszichológusokat, honnan ismernek engem?!” (SNI-s bélyeg miatt sérült lelkük tiltakozik). Engedjük leülledni bennük az elméletet. A kételkedőknek érdemes bevezetni a természettörvények fogalmát. Ezek akkor is igazak, ha kételkedünk bennük. A Nap pl. mindig keleten kel fel, a kréta le fog esni, ha leejtem, akkor is, ha Julcsi nem hisz benne. Szabályszerű.

E. Gyakorlás

I/1/5 Egymásról írnak 2-2 POZITÍV külső/belső tulajdonságot, utána tippelünk, kiről írtak. Aki kitalálja, felolvashatja a sajátját. Jót, szépet, építő gondolatot, vagy semmit. Ez legyen a jelmondatunk, amikor egymást jellemezzük. Tanítsuk meg nekik, hogy a gondolat energia. Nem mindegy, hogy milyen az előjele, mert azzal megegyező lesz a hatása. Ránk is.

I/1/6 Adjunk rá időt. Ha olyan a csoport, akár adjuk fel leckének. Nem is szükséges leírni, csak gondolkodjanak rajta. Amikor beszámolnak róla, engedjük azt, akiről szó van, megfürödni a sok pozitív visszajelzésben. Kiül a ragyogás az arcukra. Áradjon szét. Hagyjuk őket megmerítkezni az érzésben.

Tanítsuk meg nekik a Dale Carnegie-től tanult tanácsot: Barátokat szeretnél? Adj nyílt, őszinte elismerést! (Vigyázat, autisztikus növendékeink nem ismerik az íratlan társadalmi szabályokat, segítsünk nekik ezek tudatosításában.) A munkalap feladatain túl érdemes néhány mozgásos³ vagy képeket tartalmazó gyakorlatot⁴ is beemelni a feldolgozás lépései közé.

F. Összegzés

Foglaljuk össze a saját szavainkkal és a résztvevők segítségével, mi mindent tekintettünk át az első alkalommal közösen.

G. Visszajelzések

A foglalkozás végén – vagy más óra terhére – engedjük, hogy szabadon megosszák élményeiket. Segítsünk nekik megfogalmazni, hogyan élték meg, hogy belső munkával töltöttük az időt. Milyen érzés volt? Ez is tanulás? De még mennyire! Beszéljük meg, hogy a mélyülő önismeret bátrabbá tesz és merni fogunk kérdezni, még többet tanulni. A kíváncsiságról is beszéljünk!

² <http://shop.coachcard.hu/Johari-ablak-coach-kartya-CoachCard>, <https://slideplayer.hu/slide/11711202/>, https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412b2/2013-0002_pszichologia_es_szemelyisegfejlesztes_i/tananyag/JEGYZET-16-2.4_Enkep_es_onismeret.scorml

³ Játékgyűjtemény

⁴ Önismereti képek, pl. <https://www.pinterest.com/pin/213217363581864239/>, optikai illúziók képei

I/1 Munkalap

1. Szerinted melyik szóra gondoltunk: _____

2. Válaszolj az alábbi kérdésre ahányszor csak tudsz!

3. Töltsd ki az alábbi adatokat magadról:

Így szeretem, ha szólítanak:

Ennyi éves vagyok:

Magasságom:

Testsúlyom:

Hajam színe:

Szemem színe:

Mások által ismert jó tulajdonságaim:

Mások által nem ismert jó tulajdonságaim:

4. JOHARI-ablak

5. Jellemezd pozitív tulajdonságokkal 2 társadat! Lássuk, kitalálják-e, kire gondoltál!

6. Adj elismerést! Azt szeretem magamban/Benned...

7. Mít tanultál ma?

Tehetségterület

Téma

Teljesítménymutatók

Előkészületek

A. Ráhangoló

B. Célkitűzés

C. Előkészítés

INTRAPERSONÁLIS (önismeret): Szia, tükör, mutasd!

A szokás

A résztvevők a találkozó végére:

*Megérthetik a szokások hatalmát**Felismerhetik néhány saját jó és rossz szokásukat**Megismerkednek egy szokás megváltoztatásának menetével*

Amikor elhangzik az "én azt szoktam mondani/csinálni..." kifejezés valamelyik tanórán/találkozónkon, álljunk meg egy szóra és hívjuk meg őket egy játékra. Ki-ki írja össze néhány jó és rossz szokását név nélkül és tegyék be ezeket egy nagy kalapba/dobozba. Dobjunk be közéjük mi is pár ADHD-ra/érzékenységre jellemző szokást, pl. gyakran halogatom a teendőimet, szorongok és rágom a körmömet, ügyesen kitalálom, ki mire gondol és azelőtt válaszolok, mielőtt befejeznék a kérdést...stb. A képet, idézetet vetítsük ki.

Nyissuk fel közösen a szokásokat gyűjtő dobozt vagy kalapot, olvassuk fel egyenként az állításokat és a Munkalap 1. feladata mellett annyi tojást színezzünk ki/ húzzunk át, amennyi jellemző ránk is. Összesen 50 tojásnyi szokást olvashatunk fel, mindenki önállóan dolgozik és nem kell mások előtt vállalnia, melyik eset igaz rá is. Szükséges jeleznünk, hogy ítékezés nélkül fogadjuk a leírt vallomásokat. Végül kérdezzünk rá, hány szokásban ismertek magukra. Kiderül majd, hogy "egyben-másban hasonlítunk".

Ma folytatjuk mélyülő önismereti munkánkat és a szokásról fogunk tanulni.

2. A szokás definíciója

Hallottunk számos példát a bevezetőben. Kinek mit jelent? Hogy tudnád leírni? Mi a szokás? Keressünk egy elfogadható definíciót közösen (akár szótárakkal, esetleg online kutatással)!

3. "A jó szokás jutalma a szokás maga."

Ezt Gretchen Rubin Jobban, mint valaha c. könyvében olvassuk.

*Mit jelenthet? Mit tapasztaltatok, mi történik a jó szokással, ha jutalom követi?**Hogyhogy elromlik? Mondjatok példákat a saját életetekből!**Milyen tanulságot vonhatunk le mindebből?*

4. Kulcsoltatók össze a két kezeteiket így (mutassuk nekik). Figyeld meg, melyik kezed melyik ujjra került felülre!

*Kinek volt a hüvelykujja felül?**Kinek volt a bal hüvelykujja felül?**Tanítottak erre Téged vajon valaha? Lehet, hogy ösztönösen cselekszünk ilyenkor?**Próbáld megcserélni az ujjad. A kezed.**Mit érzel? Szokatlan? Idegen érzés? Kényelmetlen?**Mit gondoltok, az új szokás eleinte szokatlan?**Sokan azt állítják - egy korábbi téves Maxwell Maltz értelmezés miatt -, hogy 21 nap alatt bármilyen új szokást rutinná lehet tenni. Sajnos ez nem igaz, ennél keményebb munka vár arra, ki önmaga felett győzedelmeskedni akar.**Ettől függetlenül tehetünk egy próbát. Kérek szépen pár önként vállalkozót, aki megpróbál 3 hétig kitarítani egy új jó szokás mellett!*

5. A szokás megváltoztatásának/új szokás bevezetésének lépései (Tom Bartow nyomán)

1. **Vízreszállás és hajrá**

Lelkesen elindulunk és haladunk. Hajt a cél, közelinek és elérhetőnek tűnik. Lendületben vagyunk, ösztönöz a nyerési vágy, a haladást könnyűnek érezzük. Néhányan tovább bírjuk, másokban korábban kialszik a fény. Olyan érzés ez, mint a hirtelen kitört nyári szünet. Kiviharzunk a suliból a bizonyítványosztás után és pár napig, esetleg egy-két hétig fel vagyunk dobva és határtalan az energiánk.

2. **Az áttörés/zúgó**

Előbb-utóbb alábbhagy a lendület, megszokottá, unalmassá válik az is, ami korábban újdonság volt. Le kell menni a tornaterembe, meg kell csinálni a fekvőtámaszokat, magunk mögött kell tudni ezt is, mint egy feladatot. Már nem vonzó, nem hajt. Ráadásul a korábbi rutin olyan csábítóan tűnik, tespedni a televízió előtt. Hm.. chips-szes zacskóval a kezünkben, ugye? Ismerős. Egyszerű. Hívogató. Az a könnyebb út. Különösebb nehézség nélkül meg tudjuk tenni, mint korábban annyiszor. Az igazság az, hogy az győz, aki nem esik vissza. Ha engedsz a kísértésnek, legközelebb könnyebb lesz nyernie újra. Tudd: az a feladatod, hogy felismerd, hogy az áttörés szakaszába értél és akkor győzöl, ha 2-3 alkalommal mindig ki tudsz belőle jönni visszaesés nélkül. Dolgozz az érzelmeiddel! Miért jó nekem, ha kitartok a céloom mellett? Képzeld el az életed 1 év múlva, ha kitartasz... illetve, ha nem. Szembe kell nézned az érzéssel.

3. **A túlpart**

Néha csak épphogy eléred, máskor ki is tudsz kapaszkodni a partra, aztán megint jön egy ár és elsodor, ha nem másztál ki jó messzire. De jó hír, hogy létezik a túlsó part és ki is lehet oda jutni, sőt: lehet tartósan ott tartózkodni, ha képesek vagyunk az ártó hullámoknak ellenállni. Ne hagyjuk, hogy a kétségbeesés a hatalmába kerítsen (áh, ez mégsem fog nekem menni, nem is működik, nem is hoz olyan eredményt, amelyet szeretnék). A túlparton be kell rendezkedni. Olyan ez, mint az autóvezetés. A kormányt folyamatosan fogni kell, ha a célba el akarunk jutni. Itt is mi vezetünk!

Miért fontos vajon dolgoznunk azon, hogy a rossz szokásainkat megváltoztassuk? Hogyan hat az önbecsülésünkre, ha vannak rossz szokásaink?

6. A párosítás a szokásformálás egyik remek módszere.

Ennek lényege abban rejlik, hogy valamit, amit nem szívesen teszünk, olyasmihhez kötünk, amit mindenképpen megtennénk és még élvezünk is. Így aztán mindkettőt végrehajtjuk különösebb unszolás nélkül.

Jó példa erre, hogy ...pl. én szeretek Retró Rádiót hallgatni, viszont megbeszéltem magammal, hogy ha be akarom kapcsolni, akkor a rádióhallgatás idejét házimunkával töltöm.

A legfontosabb szabály, hogy ne szegjük meg a saját magunknak tett ígéretet. Hiába lenne egy fél órám, amikor bekapcsolhatnám mondjuk fürdés közben is a rádiót, nem teszem. Tisztelem magam annyira, hogy amit eldöntöttem, ahhoz tartom magam.

A munkalapon soroljuk fel kedvenc foglalatosságainkat. Olyanokat írjunk, amit így is, úgy is megteszünk, mert szeretjük megtenni.

Majd soroljunk fel nemszeretem tevékenységeket is, kötelességeket, mindennapi unott rutinokat, amelyek alól szívesen kibújnánk.

Végül párosítgassuk össze őket. Nézzük meg, melyeket lehetne egymáshoz kötni.

Foglaljuk össze a résztvevőkkel együtt, mit tanultunk a szokásról a mai alkalommal!

7. Tegyük egy közös vállalást, hogy a párosítást a legközelebbi találkozóig kipróbáljuk!

D. Ismeretátadás

E. Gyakorlás

F. Összegzés

G. Útravaló

5. Új szokás bevezetésének lépései és jellegzetességeik:

6. Keress számodra kellemes és kellemetlen tevékenységeket, majd párosítsd egymáshoz ezeket.

7. Válaszom:

Tehetségterület

Téma

Teljesítménymutatók

Egyéb előkészületek

A. Ráhangelő

B. Célkitűzés

C. Előkészítés

INTRAPERSONÁLIS (önismeret): Szia, tükör, mutasd!

Tanulási szokások

A résztvevők a találkozó végére:

*Eszközt kapnak tanulási szokásaik jellemzéséhez**Megismerik a tanulás 6 alapelvét**Megismerik rend-rendszer-rendszeresség feltételeit a tanulási siker szempontjából*

Kérjük meg a résztvevőket, hozzanak képet/rajzot a szobájukról/asztalukról, és mi is mutassuk be a sajátunkat, esetleg a gyermekünkét, illetve gyűjtsünk olyan képeket, amelyek különböző környezeteket mutatnak (legyen köztük rendetlen és elhanyagolt, rendezett és ijesztően pedáns).

Kérjük meg a résztvevőket, rakjanak rendet maguk körül. Ha iskolai órán vagyunk, akkor a padjukon, ha másutt, akkor a szék, a táskájuk környékén. Nézzünk szét közösen és beszéljünk róla, ki mit lát és kinek mit jelent a rend. Bármely korosztály hosszán tud erről beszélni, hiszen a szülők között ez örök téma és többnyire elégedetlenséget tapasztalnak a gyerekek és fiatalok. Gyűjtsünk néhány utalást arra is, miként reagálnak a szülők a rendre és a rendtelenségre. Asszertivitás téma során fel tudjuk majd használni, ki tudjuk javítani.

Ma folytatjuk mélyülő önismereti munkánkat és azt is megtanuljuk, hogyan kellene tanulnunk!

I/2/1 Lapozz a kézikönyv elejére és nézd meg jól a címlapon a gyermeket! Figyeld meg a körülményeket! Hol tartózkodik? Hol lehet ez? Mit lehet a kép alapján kideríteni róla? Mi van előtte, ki állhat mellette...s hogyan viselkedik? Vajon miért? Beszéljétek meg párokban. Nini, mezítlábas! Vajon miért? Ki szeret így járni? Ejtsünk pár szót a szenzorosságról.¹ Esetleg olvassátok el közösen a kötet bevezető sorait, ha érett rá a csoport. Kinek mit jelent?

I/2/2 Próbáljuk megfogalmazni, mit jelent tanulni.

I/2/3 Vetítsük ki Szentgyörgyi Albert szavait. Olvassák el némán, majd értelmezzük. Egyetértenek? Miért? Miként módosítanák az idézetet a maguk szája íze szerint a XXI. század iskolájára? (ez a Munkalap 2. Feladata lesz)

„Az iskola dolga, hogy megtaníttassa velünk, hogyan kell tanulni, hogy felkeltse a tudás iránti étvágyunkat, hogy megtanítsa bennünket a jól végzett munka örömére és az alkotás izgalmára, hogy megtanítsa szeretni, amit csinálunk és hogy segítsen megtalálni azt, amit szeretünk csinálni.” (Szentgyörgyi Albert)

I/2/4 Csoportokban nézzünk rá a képekre, amit saját környezetükről hoztak. Adjunk szempontokat a beszélgetéshez.

- Milyennek találod a bemutatott környezetet? Kellemes? Vonzó? Ijesztő? Inspiráló? Miért?
- Mutassuk meg a saját környezetünket, íróasztalunkat (ahol a dolgozatokat javítjuk☺)
- Mutassunk képet ugyanarról a szobáról rendrakás előtt és után (Munkalap 1. feladat). A képek alatti sorokat használjuk szabadon. Átírható rá a fenti idézet saját szavakkal, vagy feljegyezhető rá a tanulás 6 alapelve, vagy a képekről alkotott benyomások.
- A mellékletben található szobatervezővel is dolgozhatunk, ha a korosztálynak megfelelő

Mutassunk más példákat is a rendre és rendszerezésre (a kézikönyv végén is találunk párat): pl. Emlékeztető fotó az úszózsák, tornazsák tartalmának összekészítésére, egyéni tervezők személyes időbeosztás hatékonyságának növelésére.

¹ A Legsötétebb óra c. filmben jól látható W. Churchill érzékenysége és mezítlábas jelenetei (The darkest hour, 2017)

I/2/5 A Tanulás 6 Alapelvének interaktív formában történő ismertetése

D. Ismeretátadás

1. A folyamatosság elve
Egész életünk folyamán tanulunk, fogantatásunktól halálunkig. Folyamatosan.
2. A gyakorlás elve
Egyszeri alkalom mindössze a felismerésre elég.
3. A kölcsönhatás elve
Minden új élményt átszűrünk korábbi tapasztalatainkon, s úgy építjük be azok közé.
4. Az egymásra épülés elve
Lépésről lépésre haladunk, az egyszerűbbtől az összetettebb ismeretek felé.
5. A táguló tölcser elve
Spirális, egyre szélesebb körű, egyre elmélyülő ismeretanyaggal rendelkezünk.
6. A rend, a rendszer és a rendszeresség (ismétlés) elve.

Térjünk vissza a személyes időgazdálkodás fontosságára.

I/2/6 Vegyük elő a mellékletek között található Napi és Heti tervező mintáját és előbb beszéljünk róla közösen, majd ki-ki készítse el saját napjának/hetének tervét.

Szemponatok a tervezéshez:

- mely tevékenységeknek van megszabott idejük?
- mely tevékenységek ismétlődnek?
- mely tevékenységek rendszeresek, mégis gyakran megfeledkezünk róluk?
- mely tevékenységek esetiek, ám fontosak?
- mely tevékenységekhez van szükség előkészületekre? Milyen hosszán tart vajon?
- mely tevékenységeket végzi a tervező egyedül/másokkal közösen?
- mely tevékenységek ideje változtatható rugalmasan?
- mely tevékenységek ideje helyezhető át későbbre?
- mely tevékenységek épülnek egymásra?
- mely tevékenységek szoktak még felbukkanni anélkül, hogy beterveztük volna őket?
- mely tevékenységek közben szokott a tervező eltérülni a tervtől?
- mely tevékenységek a leghosszabbak/legrövidebbek?
- mely tevékenységek várhatóak?
- mely tevékenységekkel szoktunk a tervezettnél több időt tölteni? Mégis, mennyit?

E. Gyakorlás

Beszéljük meg közösen a tanulságokat. Hogy élték meg a tudatos időbeosztás érzését? Felszabadít vagy gúzsba köt? Megnyugtat vagy frusztrál? Ki, mit tapasztalt?

Marko Ferek szerint sokan inkább ábrándoznak, semminthogy engednék, hogy a valóság és a tények megzavarják őket. Pedig sokszor ez az objektív terv segíti az álmódzókat a továbblépéshez, hiszen egyébként hamis álmokat kergetnek. A kérdések vezetnek, tervezzünk!

Dolgozhatunk ezen felül számos hazai és külföldi tanulásmódszertani tréning anyagával. Az ajánlott olvasmányok között többet is említünk.

F. Összegzés

Foglaljuk össze a saját szavainkkal és a résztvevők segítségével, mi mindent tekintettünk át ez alkalommal közösen.

A) Mit üzen neked ez a két idézet? Mit érzel, ha hallod? Miért?

„A zseni átlátja a káoszt”

„Dolgozni csak pontosan és szépen, ahogy a csillag megy az égen, úgy érdemes”^{*}
(kapcsolódik a II/4D szakaszhoz)

G. Útravaló

B) „A hetedik te magad légy”^{*}: Mi lehetne a 7. Alapelv, ha Te fogalmazhatnád meg?

^{*}említjük meg, hogy József Attilától származik mindkét idézet

I/3 Munkalap

1. Mit látsz a képeken? Milyen érzéseket ébreszt Benned? Vannak hasonló élményeid?





I/4

Tehetségterület

Téma

Teljesítménymutatók

Előkészületek

A. Ráhangoló

B. Célkitűzés

C. Előkészítés

INTRAPERSONÁLIS (önismeret): Szia, tükör, mutasd!

A tanulási kör és az elsődleges érzékelési-észlelési sajátosságok

A résztvevők a találkozó végére:

Megismerik a tanulás folyamatának 4 szakaszát

Megismerik az elsődleges érzékelési-észlelési sajátosságokat

Kérjük meg a résztvevőket, gyűjtsenek példát saját tanulási folyamatra. Pl. megtanultak bevásárolni, palacsintát sütni, cipőfűzőt kötni stb. Írják le egy bekezdésben, milyen lépésekből állt a tanulás folyamata.

I/4/1 Álljunk fel, jöjjenek egy nagyobb mozgásteret nyújtó szabad térre. Ne engedjük, hogy azonnal körbe álljanak, akkor kezdjük el beszélni hozzájuk, amíg kaotikusan állnak. Adjunk könnyű labdát a csoportnak.

A feladat, hogy labdázzanak úgy, hogy mindenki csak egyszer érhet hozzá, de egyszer hozzá kell érjen. Ha leesik, előlről kell kezdeni!

Remek móka. Eljátszanak vele egy ideig, majd felismerik, hogy a rendben és a rendszerben az erő és körbeállva adogatják egymásnak szépen sorba.

Ha körbeért, dicséret és taps illeti a csoportot (a tapsot amúgy is gyakrabban kellene alkalmazzuk, hiszen a kinesztetikusan hangolt gyermekek teljesen felvillanyozódnak tőle. Próbáljuk néha beemelni a gyakorlatokba.

Ma a tanulás folyamatát fogjuk részekre bontani, hogy minél átláthatóbbá váljon és segítsen beazonosítani, hogy milyen téren hol tartotok. Ezen túl arról is beszélgetni fogunk, hogy van, aki hallás, más látás útján tanul jobban, sőt akad, akinek mozognia kell, mialatt tanul.

I/4/2 Foglaljanak helyet. Beszéljük meg előbb az előző gyakorlat tanulságait (Mit jelent tanulni? Mit jelent a rend?)

Majd ismerkedjünk meg a hozott tanulás-történetekkel.

Említ-e a csoport több tagja hasonlót?

Hallgassuk meg őket elsőként és emeljük ki a hasonlóságokat és az eltéréseket.

D. Ismeretátadás

I/4/3 A Tanulási (fejlődési) kör¹

1. Utaljunk vissza egy korábban hallott példára és azon keresztül vezessük le a négy fázist a résztvevők korához, ismereteihez igazítva az ismeretek átadását. Érettebb növendékek esetén használható az elméleti terminológia, gyerekek részére inkább az egyszerűbb „nem tudja, hogy nem képes”, „tudja, hogy nem képes”, „tudja, hogy képes” és „öntudatlanul is képes/ha nem figyel, akkor is képes” megoldást ajánljuk
2. Felsősnél már fokozatosan vezessük be a tudatos/nem tudatos és kompetens/nem kompetens komplementer párokat.
3. Ismertetjük az egyes szakaszokra jellemző érzéseket, viselkedéseket, magatartásokat.
4. Hangsúlyozzuk, hogy a folyamat kötőpályás ☺, vagyis mindig ugyanezek az állomásokon halad keresztül mindenki, aki épp tanul valamit, néha gyorsabban, máskor lassabban, de önmagába tér vissza és azt egy magasabb szinten újjászüli. Örvénylik.
5. Készítsük el egy tanulási folyamat pl. autóvezetés, cipőkötés fejlődési körét a munkalap első ábrájába, majd párban/csoportban további folyamatok ábráját.

I/4/4 A domináns érzékelési-észlelési típusok²

1. Vizuális
2. Kinesztetikus
3. Auditív

„A legtöbben a **vizuális típusba** tartoznak, azaz az új dolgok elsajátításakor, és a korábban megszerzett tudás felidézésekor leginkább azokhoz az emlékeikhez nyúlnak, amelyek valamilyen kép formájában jeleníthetők meg, így általában mint egy fotót, úgy idézik fel például a könyv oldalait, amelyből tanultak.

A vizuális típusok mellett léteznek még **kinesztetikus típusok**, akiknél a különböző mozgásos csatornák számítanak, valamint **auditív típusok**, akiknél a hallás csatornája az elsődleges a tanulás során. Emellett természetesen léteznek **vegyes tanulási stílusú** tanulók is, akik két vagy mindhárom stíusból merítve építették fel a saját tanulási stratégiájukat.”³

E. Gyakorlás

Kiscsoportos feldolgozás:

A csoport:

Végezzük el az 1. Lábjegyzetben elérhető tesztet és beszéljük meg tapasztalatainkat!

B csoport:

Gyűjtsük össze az egyes észlelési típusok tanulási jellemzőit!

C csoport:

Végezzük el a Munkalap 4. feladatát!

F. Összegzés

Foglaljuk össze a saját szavainkkal és a résztvevők segítségével, mi mindent tekintettünk át ez alkalommal közösen. Érdemes kitérnünk az egyéni sajátosságok támogatására⁴.

G. Útravaló

Rend és vizualitás, mint hívószavak. Mi más is lehetne az útravaló, mint egy mandalafestés? A kézikönyvben A4-es méretben található, a linkről eredetiben letölthető.

Közepes méretű, kb. 12 fős csoport részére ajánljuk együtt, közösen kiszínezni, amely esetben egy kb. 1 négyzetméteres méretben érdemes kinyomtatni.

Ha a találkozó végén kezdenék színezni, akkor adjunk nekik lehetőséget a háttérzene hallgatására és válasszunk öblös, hőmpölygő, áradó klasszikus zenét. Mint pl. Bedrich Smetanától a Moldva folyó vagy Liszt Ferencről a Les Preludes. Megdöbbennek majd, de szívesen hallgatják és ha rászoknak, később maguktól kérik!

¹ A Magyarországon elérhető legjobb összefoglaló: <https://www.develor.hu/fejlodesi-kor/>

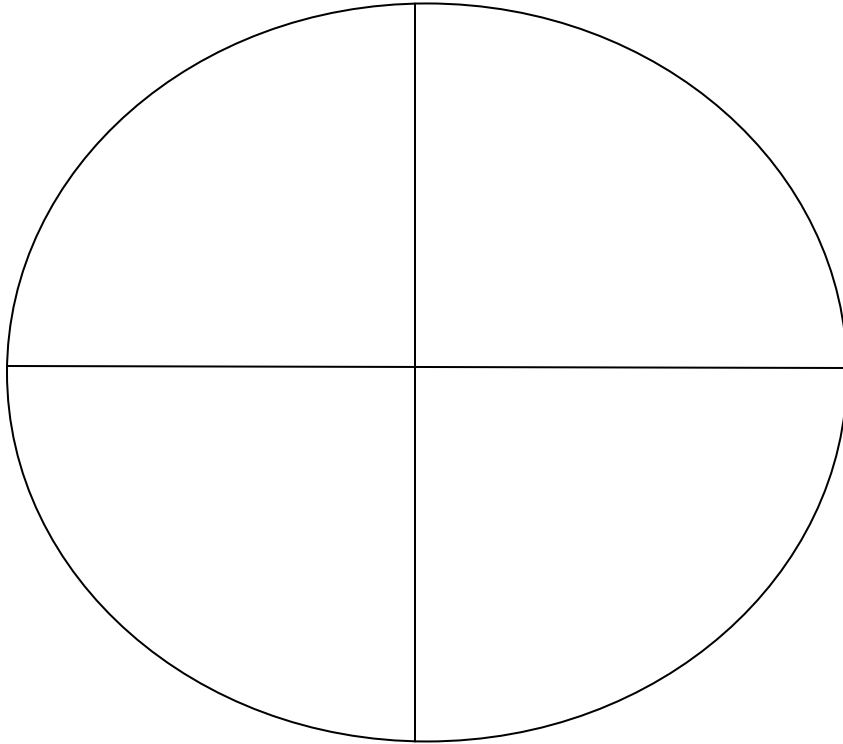
² Remek összefoglaló és egy egyszerű teszt: https://megtanitalakangolul.blog.hu/2011/01/08/vizualis_auditiv_vagy_kinesztetikus

³ <https://felelosszulokiskolaja.hu/oktatas/a-legjobb-tanulasi-modszerek-vizualis-auditiv-es-kinesztetikus-tipusu-gyerekeknek>

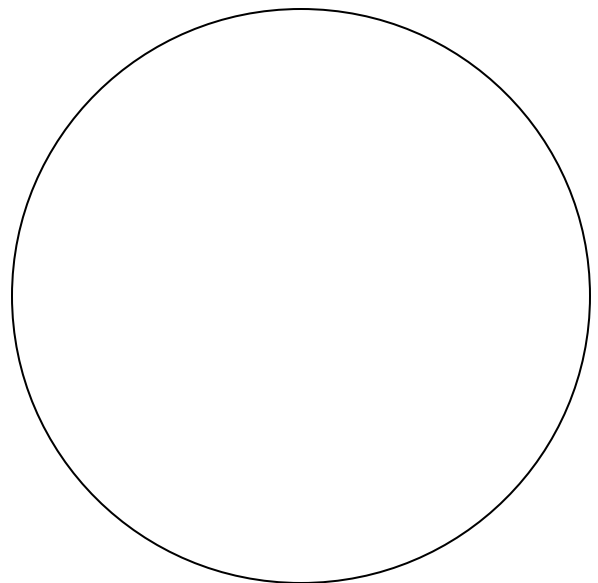
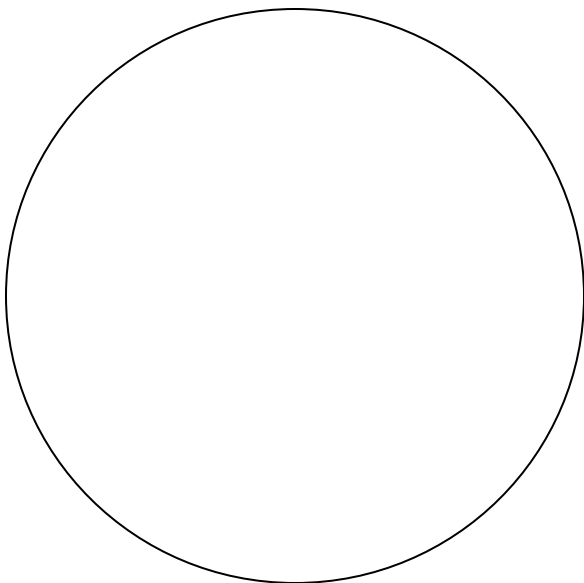
⁴ Ehhez itt találunk remek segítséget: <http://vetesi.hu/osztalyfonoki/Anyagok/tanmsz.1.4.pdf>

I/4 Munkalap

1. Tanulási kör:



2. Készíts további ábrákat más tanulási folyamatokról!



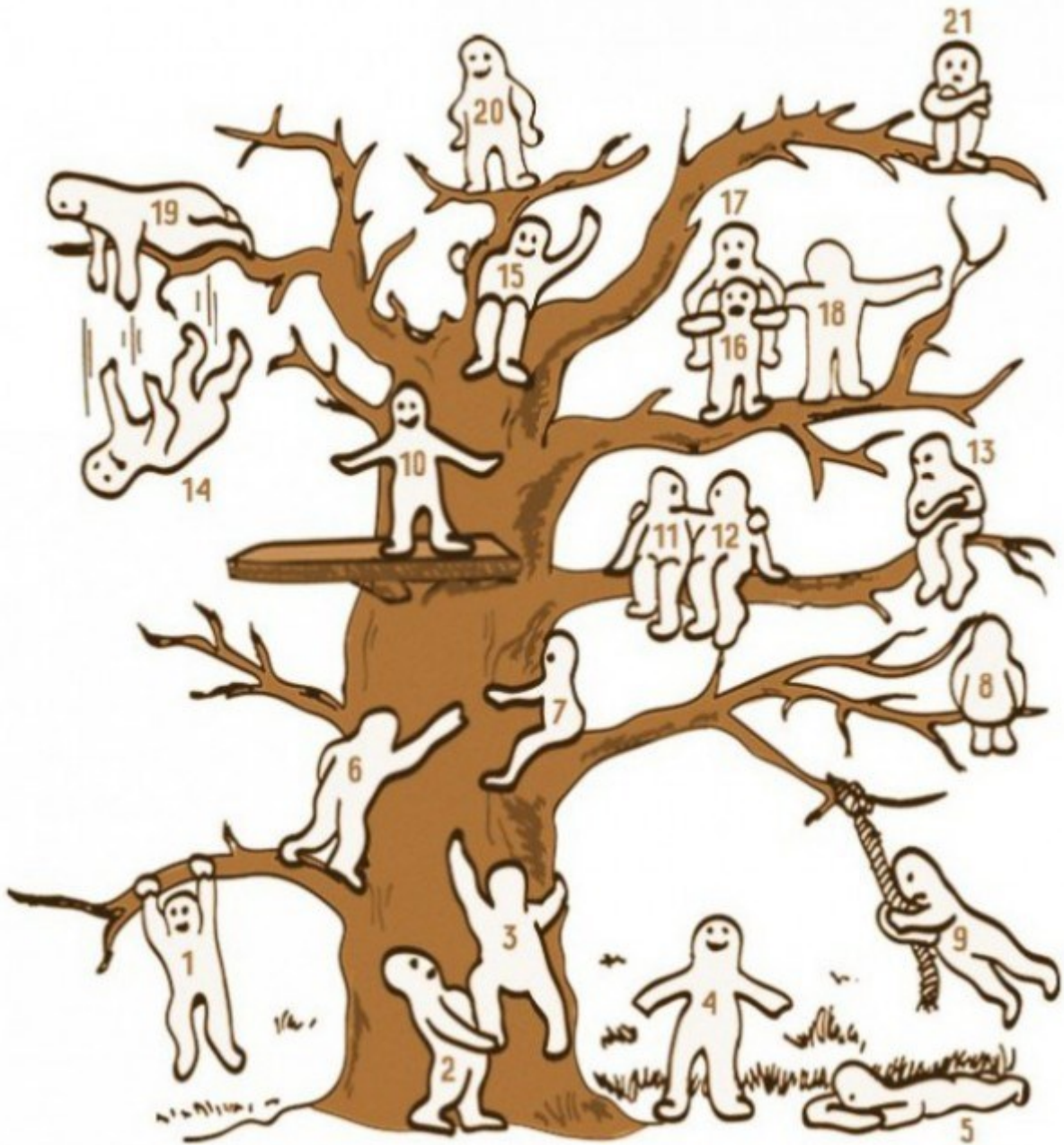
3. Mi jellemzi az észlelési-érzékelési sajátosságokat?

Hallás útján észlelők	Látás útján észlelők	Mozgás és tapintás útján észlelők

4. Olvasd végig az állításokat és jelöld x-szel, ami igaz rád!

IGAZ	HAMIS	ÁLLÍTÁS
		A TANANYAGOT KÖNNYEBBEN FELIDÉZEM, HA ÁBRÁT TARTALMAZ, MÉG KÖNNYEBBEN, HA AZ ÁBRA SZÍNES
		GYAKRAN RÁZOM A LÁBAM, A KEZEM
		HA VAN MIRE, SZÍVESEN FELMÁSZOM, SZERETEK PL. AZ ASZTALON ÜLNI
		NEHEZEN VISELEM A SORBANÁLLÁST
		SZERETEK HANGOSAN BESZÉLNI AKKOR IS, HA EGYEDÜL VAGYOK
		A SZOBÁMBAN IS SZOKTAM TÁNCOLNI TANULÁS KÖZBEN
		HA VALAKI BESZÉL HOZZÁM, AZT NEM ÉRTEM ANNYIRA, MINTHA RAJZOLNA, VAGY HA MEGMUTATNÁ A SZÖVEGET ÉS ÉN OLVASHATNÁM EL
		HANGOSAN SZERETEK TANULNI, FELMONDOM A LECKÉT
		SZERETEK VALAMIVEL MŰTATNI, PL. SZORONGATOM A RADÁRT
		MUTOGATOK, HADONÁSZOM, MIALATT BESZÉLEK
		SZERETEK ÁBRÁNDOZNI, SZINTE LÁTOM, AMIT ELKÉPZELEK
		SZERETEK MESÉT HALLGATNI, OLYANKOR MEGJELENNEK ELŐTTEM A HALLOTT ESEMÉNYEK KÉPEKEN IS
		GYAKRAN EMLÉKSZEM RÁ, HOGY A FÜZETEM MELYIK RÉSZÉRE, MILYEN SZÍNNEL ÍRTAM FEL VALAMIT.
		AZ ERŐTELJES, SZINTE RIKÍTÓ SZÍNEKET KEDVELEM

Mit állapítottál meg magadról és társaidról? Mi támogatná hatékonyan a tanulási folyamatot számotokra?



Pip Wilson érzelmi intelligencia-tesztje

A képen emberkéket látsz. Mindegyikük máshol van, mást csinál, másképp viselkedik.

Feladat:

Válassz két emberkét:

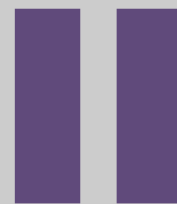
1. Az első, akit választasz, az az emberke legyen, aki szinte olyan, mint te, akihez a legjobban hasonlítasz.

Írd ide a számát:

2. A második, aki választasz, pedig az az emberke legyen, akire a legjobban szeretnél hasonlítani.

Írd ide a számát:

INTER



HIPERSZUPER VILÁG

Fejlesztendő tehetségterület: interperszonális (társas készségek)

Mások közt,
vidáman

II/1

Tehetségterület	INTERPERSZONÁLIS (társas készségek): Mások közt, vidáman
Téma	Kik azok a mások? Tényleg mások-e? Lehet, hogy nekik mi is „mások” vagyunk?
Teljesítménymutatók	A résztvevők a találkozó végére: megbizonyosodhatnak róla, mindannyiunknak a sajátosságaival és egyedi érzékenységgel együtt <u>helye van</u> a közösségben. <i>Felismerhetik, hogy „mindannyian mások vagyunk, egyben-másban hasonlítunk”.</i> <i>Megismerhetik a térközszabályozás rendjét és megtanulhatják olvasni "titkos" jeleit.</i> <i>Tudatosíthatják, hogy minden ismerős egyszer idegen volt, érdemes nyitottnak lenni.</i>
Előkészületek	A résztvevők hozzanak magukkal fényképeket hozzájuk közel álló személyekről.
A. Ráhangoló	II/1/1 Látsz néhány üres ábrát magad előtt. Rajzold le azokat, akik közel állnak hozzád. Nem a szép rajz a fontos, csak annyit ábrázolj, amiről te tudod, hogy kire gondoltál. (Lesz, aki a családját rajzolja, lesz, aki a barátait, lesz, aki egy tinisztárt, esetleg kedvenc háziállatát. Engedjük, fogadjuk el, kérjük indoklást. Ne minősítsünk. Ha a többiek valaki választására heves kritikával, nevetéssel válaszolnak, védjük meg! Mondjuk el, hogy nekünk is van olyan kabalánk, ami bizonyos helyzetekben a lelkünk támasza. (Pl. főiskolás koromban volt egy Fagyi babám, aki egy dobozban lakott és vizsga előtt az orrát kellett simogatni. Le is kopott! Mondjuk el, hogy a csuhébabának azért nincs szája, hogy a tulajdonos lelki állapotát tudja visszatükrözni...érteni fogják). <i>Ki szeretné elmondani, hogy kire, mire gondolt? Meg is mutatod nekünk?...Ki rajzolt családtagot? Nagyszerű! Ki rajzolta a háziállatát? Kihez áll közel esetleg barát?</i> II/1/2 Vegyük elő a képeket! Rakd magad elé és szánj 1 percet rá, hogy átgondold, ki mitől rendkívüli számodra. Meséj róluk így: <i>Ő itt a nagyapám. Abban különleges, hogy mindkét kezét ugyanolyan ügyesen tudja használni. A jobb kezével kanalazza a levest, és a bal kezével kalapál. Ő a nagybácsim. Mindig füttyörészik, dúdol vagy beszél. Szól, mint a rádió! Ő Vica, 4 éves. Retteg a pókoktól, imádja a tejbegrízt...</i>
B. Célkitűzés	<i>Ma több témáról fogunk beszélgetni: először kitágítjuk a teret magunk körül és megbeszéljük, hogy ki mindekit értünk az alatt, ha azt mondjuk, hogy MI. Ezután csoportosítjuk a többieket különböző szempontok szerint, végül megbeszéljük, ki milyen közel áll hozzánk, milyen távolságtartó. Ugye, milyen szép ez a magyar nyelv?! Látni fogjuk, nem csak átvitt értelemben gondoljuk a közelséget.</i>
C. Előkészítés	<i>Kapcsolataink fokozatosan mélyülnek. Minél több időt töltünk valakivel, annál jobban megismerjük. Minél jobban ismerjük, annál jobban szeretjük. Így válnak az idegenekből futó ismeretségek, aztán ismerősök, majd közös társaságok, végül barátságok, aztán a szűk baráti kör, végül a legjobb barát.¹</i> II/1/3 Ismersz ilyen nevű személyt? Kösd a neveket a megfelelő körcikkekhez! II/1/4 Hogyan viselkedünk azokkal, akiket ismerünk? (Szógyűjtés: lazán, oldottan, kötetlenül, zavartalanul) És azokkal, akiket nem ismerünk? (feszengve, zavarban vagyunk, szorongunk, izgatottan, aggódunk, félünk...) Vajon miért? Kihez állunk közelebb a térben? Akit ismerünk, vagy akit nem? Mit gondoltok, miért?

¹ <https://the5personalitypatterns.com/6-levels-relationship/>

A Hall-féle térközszabályozási modell bemutatása következik (Súgóból)².

1. Intim zóna (15-45 cm): ez egy igazán bizalmas távolság. Jellemzően a családtagok helye. Ezer közül is felismernénk a családtagunk pólját. Még bekötött szemmel is. Megismerjük anyukánk parfümjét, sőt izzadságát is a hálóingén. Ha ide olyan személy lép be, aki illetlen betolakodó, akkor az izmaink megfeszülnek, kellemetlennek érezzük a közelségét és hátrahőkölünk, kitérünk a közeledése elől.

A **személyes zóna** (46-120 cm): kb. fél métertől egy méterig terjed a jó barátok helye. Mindennapi beszélgetőtársainkat idáig engedjük be. Figyeljünk a másik jelzéseire, nehogy akaratlanul belépünk valaki személyes zónájába, mert tolakodónak fog tartani.

A **társasági zóna** (1,2-3,6 m) az idegeneké, ez az ún. „három lépés távolság”. Aki ennek a közepéig ér, azzal úgy érezzük, beszélgetnünk kell. Ezért kezdenek beszélgetésbe pl. A vasúti kupéban egymás mellett ülő utasok, vagy a zeneiskola folyosóján gyermeküket váró szülők. Beléptek egymás társasági zónájába, nyitnak egymás felé.

A **nyilvános** távolság már több méter és a személyes téren kívül esik.

Ha sikerül ezekre a mindennapi beszélgetéseink során emlékeznünk, biztosan jobban fogunk kommunikálni és könnyebben szót értünk másokkal.

A térközszabályozásra vonatkozó íratlan szabályokkal különösen fontos tisztában lenniük a nagy mozgásigényű személyeknek, hiszen ők szinte állandóan mozgásban vannak és így könnyebben megsérthetik mások személyes tereit. *Gyűjtsük össze, milyen jelzésekre kell figyelniünk!* (Pl. vkihez odalépünk és ő hátralép, vkihez odahajolunk és ő hátradől, összefonja a kezét védekezésképpen stb.)

II/1/5 Résztevőinknek meg kell tapasztalniuk a terek egyénre gyakorolt hatását. A leghatékonyabb, ha krétával koncentrikus köröket rajzolunk egy arra alkalmas terembe és beleállítjuk a résztvevőket. Lehet az udvaron is, gallyal jelölni, esetleg felfesteni, míg megjegyzik.

II/1/6 Játsszunk szituációs játékokat! Pl. Székekből autóbuszt alakítva. Szerepeket húzva. Ki hol száll fel, hogyan köszön, hova ül, ki kivel beszélget. Beszéljük meg, ki hogy élte meg a szerepjátékot. Esetleg cseréljenek szerepeket! A szemkontaktust külön beszéljük meg (pl. miért nehéz a liftben?).

Foglaljuk össze a saját szavainkkal és a résztvevők segítségével, mi mindent tekintettünk át ez alkalommal közösen.³

A foglalkozás végén kérjük meg a résztvevőket, hogy végezzenek megfigyeléseket, esetleg tesztek. Vegyék észre, ki miként tartja be/sérti meg a proxemika íratlan szabályait! Meghallgathatjuk közösen a Bródy-dalt⁴ Halász Judit előadásában. Adjuk ki a szöveget is, később visszautalhatunk rá.

D. Ismeretátadás

E. Gyakorlás

F. Összegzés

G. Útravaló

² https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0005_03_a_kommemelet_alapjai_scorm_12/32_a_trkkszablyozs.html

³ A résztvevők egyéni sajátosságainak figyelembevétele mellett további nagyszerű ötletek találhatóak az alábbi két kiadványban, melyek közül az elsőt inkább a fiatalabb, a másodikat inkább az idősebb korosztály számára ajánljuk. Carolyn Brock: Az én családom különleges (Geobook Kiadó, munkafüzet). E. Tolle és Wayne Dyer: Miért érdemes rendkívülinek lenned? Ezeken túl Forgács József (Joseph P. Forgás) rendkívül humoros ábráit ajánljuk A társas érintkezés pszichológiája c. könyvéből.

⁴ Bródy János-Halász Judit <https://www.youtube.com/watch?v=tBqUit4mw2M>

II/1 Munkalap

1. Közel áll hozzám:

2. Válassz ki 3 személyt a fentiek közül. Ki milyen téren különleges, rendkívüli, "más", mint a többiek?

Név	Miért rendkívüli, miben más?

3. A Melléletek közt találsz egy lapot nevekekel, a közepén egy négyosztatú ábrával. Kösd a neveket a körcíkkékhez!
4. Hogyan viselkedünk azokkal, akiket ismerünk?

Hogyan viselkedünk azokkal, akiket nem ismerünk?

Kihez állunk közelebb a térben? Akít ismerünk, vagy akít nem? Mít gondoltok, miért?

5. Hall-féle társas térközszabályozás zónái⁵



6. Gondolkodj el, számodra milyen társas helyzet okoz kihívást. Készüljeteke fel, majd játszatok el és beszéljéteke át!
7. Ismersz-e olyan személyt, aki tudatosan, vagy akaratlanul megsérti a térhasználat általánosan betartott szabályait? Míként teszi ezt? Hogyan tudnánk segíteni az ilyen egyéneket? Milyen tanácsot adnál nekik? S ha neked tenné szóvá más, míként tegye? Hogyan válaszolnál?
8. A mai találkozó tanulságai számomra...

⁵ <http://mipszi.hu/cikk/140709-maganbuborekok>

II/2

Tehetségterület

INTERPERSZONÁLIS (társas készségek): Mások közt, vidáman

Téma

A szociális történetek - segítsünk egymásnak megérteni egymást

Teljesítménymutatók

A résztvevők a találkozó végére:

Felismerik, hogy miért jó MÁS-nak lenni és bátrabban vállalják egyediségüket

Megismerik a sokszínűség és az elfogadás előnyeit.

Megtanulnak szociális történetet írni.

Előkészületek

A résztvevők hozzanak magukkal olyan családi történetet, amikor valaki rendszerint megszeg valamilyen társas szabályt pl. belevág mások beszédébe.

II/2/1 Lazítsunk kicsit. Hajtsd le a fejed a padra, kapcsolok be halk zenét, képzelj el, amit mondok (relaxáljunk velük kicsit).

Ki szeretné elmondani, látott-e a gyakorlat során valamit?

Szoktatok-e otthon relaxálni?

Neked mi segít abban, hogy ellazulj?

Gyűjtsünk néhány lazulást, pihenést segítő dolgot, eszközt, körülményt!

6 mező áll a rendelkezésedre. A magasabba rajzolhatsz, a keskenybe pedig írd is be, mire gondoltál. (zene, illat, fekvő helyzet, hangok, habos fürdő, séta)

A. Ráhangelő

II/2/2 Miért fontos a lazítás? Mi az, hogy stressz? Van jó stressz is?

Mondjatok stresszes helyzeteket!

Számotokra milyen az a szituáció, amikor majdnem felrobbantok? Mi okozza ezt?

Hogy érzed ilyenkor magad? (vulkán)

(válasszon a lehetőségek közül, majd írjon saját érzéseket is)

Mi lehet ennek az oka?

Mit tudsz tenni, ha nem érted a helyzetet, csak azt érzed, hogy gond van?

B. Célkitűzés

Ma arról fogunk beszélgetni, hogy mindegyikünk számára vannak nehéz helyzetek és tudnunk kell egymásnak segíteni az ilyen helyzetekben. Van erre egy remek módszer, mégpedig az, ha rövid, segítő történetet írunk. Sőt, rajzolunk is mellé!

C. Előkészítés

II/2/3. Felolvasok nektek/hallgassunk meg egy (két) rövid történetet!

Arra figyelj, Te hogy éreznéd magad a szereplők helyzetében.

Olvassunk olyat, ami hétköznapi iskolai történet lehet, hogy pl. valakit nevet az osztály, holott nem az osztálytársat nevetik ki, csak vicces számukra, amit és ahogyan mondott, ezt viszont ő az érzékenysége miatt nem érti és szorong, nem is tudja, mit mondjon, vagy kérdezzen és kitől).

Ird a két kör alá a 2 szereplő nevét és színezd be sötét színnel, ha rosszul érezte magát a sztoriban, és világos színnel, ha jól érezte magát.

Az érzelmek kifejezését hangulatkártyákkal segíthetjük. Fiatalabb gyermekeknél a szókinshiány, kamaszoknál a zárkózottság nehézséget okoz.

D. Ismeretátadás

II/2/4. Készítsünk otthon pár szociális történetből segítő könyvet és mutassuk be az osztálynak. A lábjegyzetben találunk hozzá remek példákat¹.

Ez az óra remek alkalom a csoporton belüli AHA-élményekre. Segítsük a növendékeket a stigma-mentes, építő visszajelzések megfogalmazására egymás felé.

Meséljük el, mire valók az ehhez hasonló segítő könyvek.

A résztvevői Munkalapon található lekerekített sarkú mezőt szabadon felhasználhatjuk idézetre, definícióra, listakészítésre, önálló munkára.

E. Gyakorlás

II/2/5 Résztvevőinknek osszunk ki színes kartonlapokat, ollót, ragasztót, tűzőgépet és ösztönözzük őket a minták alapján saját segítő könyvecske összeállítására. Minél érettebbek a gyermekek, annál nagyobb önállóságot adhatunk nekik.

Az alsósok számára előre gyártott sztorikkal is készülnünk kell a barkács-eszközök mellett. Segítsünk a pálcikaember rajzolásában, adjunk mintákat, vetítsük ki.

F. Összegzés

Foglaljuk össze, mire valók a segítő történetek. Készíthetünk kiállítást az elkészült alkotásokból. Hirdethetünk versenyt a következő alkalomra ki készíti a legjobb hasonló segítő könyvecskét. Adhatunk további szituációkat ötletként: valaki sokat beszél, valaki gyakran megérinti társait, valaki túl közel áll hozzánk.

G. Útravaló

A foglalkozás végén kérjük meg a résztvevőket, hogy végezzenek megfigyeléseket. Vegyék észre, ki hol vét a társas viselkedés szabályai ellen és miként tudnák segíteni neki egy szociális történettel.

Készítsenek odahaza szorgalmi feladatként segítő történetet.

¹ <https://www.storyboardthat.com/hu/articles/e/t%C3%A1rsadalmi-t%C3%B6rt%C3%A9netek-a-tizen%C3%A9vesek>, illetve: Szaffner-Gosztonyi: Szociális történetek

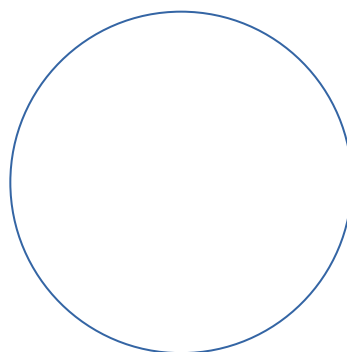
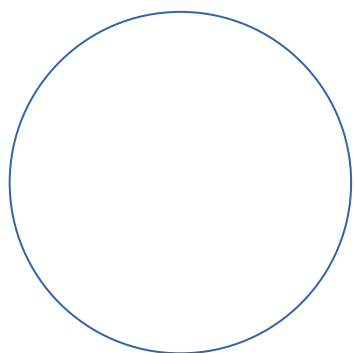
II/2 Munkalap

1. A pihenésemet segíti:

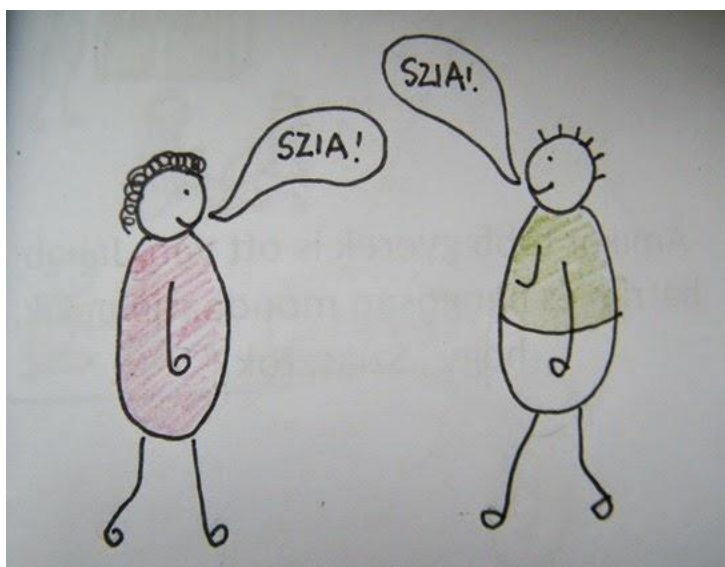
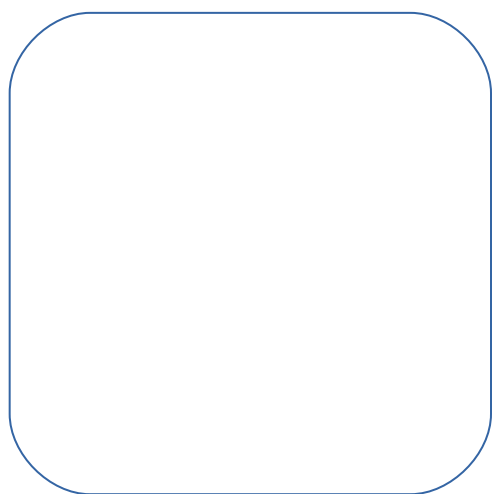
2. Rajzolj egy tüzet okozó vulkánt!

VULKÁN:	elpirulok, hevesen dobog a szívem, gyorsabban szedem a levegőt, izgulok
	hadarok, hangosabban beszélek, kiabálok, rázom a kezem, ide-oda járkálok,
	zavarban vagyok, elhallgatok, félek, hogy kinevetnek, elszégyellem magam,
	elveszítettnek érzem magam, tanácstalan vagyok, rossz érzés, ...

3. Két személy - két hangulat!



4. Mintahelyzetek



Forrás: merjmaslenni.blogspot.com

5. Tervezz saját történeteket!



II/3

Tehetségterület

INTERPERSZONÁLIS (társas készségek): Mások közt, vidáman

Téma

A kölcsönhatás

Teljesítménymutatók

A résztvevők a találkozó végére:

Felismerhetik, hogy a dolgok kölcsönhatása egy általános természettörvény.

Felismerhetik, hogy a társas viszonyrendszerben sokféleképpen hatunk egymásra.

Megtanulhatják a kölcsönhatást felismerni és megfelelő módon reagálni rá.

Előkészületek

Mágnesek, gombolyag, fakanál vagy "beszélő bot"

II/3/1 Mozgásos gyakorlattal kezdjük. Lehet egy aktuális, ismert mondóka ritmikus kántálása, dobogás, páros tapsolás. Legyen intenzív, erőteljes, ütemes. A végére olyan gyakorlatot illesszünk, amely során tenyerükkel a padot ütik, pl. szeretik a We will rock you! tititá ritmusát.

Ki mit érzett? Jólesett-e ez a kis gyakorlatsor? Vajon miért?

Milyen érzés volt a másikkal párban tapsikolót játszani? Elsőre sikerült?

Mire kellett figyelni? Miért?

Gyűjtsük a táblára az elhangzó, kölcsönhatásra utaló szavakat: pl. hozzám ért, szemébe néztem, nagyot csapott a tenyerembe, a szemébe kellett nézni ahhoz, hogy jól sikerüljön, figyelni kellett a másokra, hallgatni kellett a ritmust, felvenni az ütemet, ha gyorsított, én is gyorsítottam

A. Ráhangelő

II/3/2 Mágnesmóka

Bármilyen móka lehetséges. Pl. színes mágnessel "kergetjük" a táblán a többi mágneset látványosan, a résztvevők GEOMAG-ból építhetnek közösen egy modern hotelt, vasreszeléket formázhatunk alátartott mágnessel egy papírlapon, vagy barkácsórán készült pecabottal horgászhatunk párokban.

Mit tapasztaltunk? Hogyan kellett dolgoznunk?

Folytassuk a szógyűjtést: taszít, vonzotta, hatott rá, odahúzta, összegyűjtötte, együtt kellett működnünk a játék/építkezés során

B. Célkitűzés

Ma megismerkedünk egy természettörvénnyel, ez pedig a kölcsönhatás. A természetben és a társadalomban is folyamatosan érvényes. (Idősebb diákok esetében utalhatunk Newton III., akció-reakció törvényére)

C. Előkészítés

II/3/3 Saláta

Üljünk egy nagy körbe (székekre vagy párnákra, kijelölt helyekre). Uborkasalátát fogunk készíteni. Mit tegyünk bele? Mondanak 3-4 összetevőt, több ne legyen. Jegyezd meg, melyik esik rád, körbejárok, kiszámolom. Pl. Uborka-fokhagyma-só-tejföl-uborka-fokhagyma.... Aki középen áll, mond egy összetevőt és akire ez jutott, az elindul a kör közepe felé és beáll egy üres helyre. Vissza nem állhat a helyére. Aki középen áll, az is beáll, s akinek nem marad hely, az marad középen és mond egy összetevőt.

Ha ez már így megy, akkor az oktató maradjon középen: Mostantól azt is lehet mondani: saláta, s akkor mindenkinek el kell indulnia, s átrendeződik a kör.

Mit tapasztaltunk?

II/3/4 Csendmadzag

Álljunk egy nagy körbe. Egymásnak fogjuk adni ezt a gombolyagot úgy, hogy közben nem szólalunk meg. Az a szabály, hogy mindenkinél csak egyszer lehet. Figyeld meg, mi történik! Tapsra indulunk és tapsra fogjuk befejezni. Akkor szólalunk meg, ha a második taps elhangzott.

Minél idősebb a csoport, annál könnyebben fog menni, hiszen társas készségeik fejlettebbek. Adjunk nekik időt az elején, hogy "beinduljon" a játék. Némán, mutogatva instruáljuk őket, rá fognak érezni.

Taps, a gombolyag visszatért hozzám. Üljünk a helyünkre és beszéljük meg, mit tapasztaltunk. "A beszélő bot körbejár, szólhatok, ha nálam már".

D. Ismeretátadás

II/3/5. A tapasztalatok és olvasmányaink alapján foglaljuk össze a résztvevők szintjén a szociális kompetenciáról szóló ismereteket. Támpontok:

1. Ahhoz, hogy sikeresen tudjunk együttműködni másokkal, meg kell értenünk a helyzeteket.

2. A helyzetek felismeréséhez tapasztalatokra van szükségünk.

3. A megfelelő reakciókhoz fontos, hogy bele tudjuk élni magunkat a másik helyzetébe.

A Munkalap 2. pontja alatt a korosztálynak megfelelő megfogalmazással összefoglalást írhatunk, illetve rajz is készíthető.

E. Gyakorlás

II/3/6 A Munkalapon négy egyszerű, 4 soros párbeszédet láttok, melynek sorait sorba kell rendeznünk. Melyik lehet a kezdő mondat? Hogyan állnak szöveggé?

F. Összegzés

Foglaljuk össze, mit tapasztaltunk ma, mi szükséges ahhoz, hogy hatékonyan együtt tudjunk működni másokkal.

G. Útravaló

A foglalkozás végén kérjük meg a résztvevőket, hogy készítsenek otthon egy négysoros párbeszédet, majd vágják össze és tegyék borítékba. A legközelebbi alkalmat ezzel a játékkal kezdhetjük. Alkalmasint környezet, magyar vagy idegennyelv órán visszautalhatunk a (szöveg)kohézió szerepére, a kölcsönösségre.

3. vajon mi lehet a négy párbeszédben a mondatok sorrendje? Másold le helyesen!

Indokold szóban a döntésedet!

I.

a) Áronnak. És téged?

b) Szép név!

c) Szia, téged hogy hívnak?

d) Zsuzsi.

II.

a) Bizony! Már én is nagyon vártam.

b) Holnap milyen nap lesz?

c) Akkor vége a hétnek!

d) Péntek.

III.

a) Miből gondolod?

b) El kéne induljunk.

c) Igen, hat óra elmúlt, menjünk!

d) Lement a nap.

IV.

a) Zsíros kenyeret hagymával.

b) Mit ennél szívesen?

c) Vacsoraidő!

d) Máris jövök, kész is a leckém.

II/4

Tehetségterület

Téma

Teljesítménymutatók

INTERPERSZONÁLIS (társas készségek): Mások közt, vidáman

Idő, dinamika, türelem

A résztvevők a találkozó végére:

Felismerhetik, hogy az idő tőlünk független változó.

Megérthetik, hogy a dinamika fontos tényező, mely hat az eredményre.

Elsajátíthatnak néhány technikát arra, hogyan legyenek türelmesebbek.

Előkészületek

MINIMETRO alkalmazás, órák, nyelvtörő (esetleg környezet vagy biológia órán csíráztatott, elültetett magok, amelyeken bemutatható az idő objektív jellege)

II/4/1 Pihitempó-káosz

Miután hangosan a faliorára utalunk, hogy kezdődik az óra, indítsuk a találkozót egy gyorsuló ütemű játékkal, ami a végére élvezhetetlen káoszba fullad. Pl. Csiripelő madarak vagy Nád a házam teteje c. dalok, esetleg egy dunántúli friss csárdás.

Ki mit érzett? Jólesett-e ez a kis gyakorlatsor? Vajon miért? Számít a tempó? Gyűjtsük a táblára az elhangzó, kölcsönhatásra utaló szavakat: pl. lassabb, gyorsabb, ütemesen, könnyű, nehéz, követhető, kusza, káosz, összevisszaság

II/4/2 Nyelvtörő

Foglaljunk helyet és próbáljuk a felírt/kivetített mondatot elolvasni, majd egyre gyorsabban mondogatni. Pl. Csorba bögre, görbe bögre; csípős csibecombcsontok, stb. Esetleg közben egy háztartási gumit ritmikusan nyújtogathatunk, ez a manuális ingerhiányt kielégíti és segít koncentrálni.

A. Ráhangoló

Mit tapasztaltunk? Hogyan jártunk sikerrel?

Folytassuk a szógyűjtést: először lassan, türelem, türelmes, gyakorlás, felgyorsult, ritmus

II/4/3 Párbeszéd

Vegyük elő a múlt óra után írt dialógusokat. Ki hányat írt? Könnyű volt? Mire kellett figyelned? Mit értünk az alatt a szó alatt, hogy sorrend?

Felolvashatják, eljátszhatják, szerepet cserélhetnek. Megfigyelhető számos korábban megbeszélte téma, pl. a térközsabályozás, az érintés, a hangerő, a szemkontaktus.

Mit tapasztaltunk? Mi történik, ha a sorrend felcserélődik? Mit okoz ez? Mondj rá példát az életből, hol kell még a sorrendet betartani? (főzés, öltözködés stb.)

B. Célkitűzés

Ma arról fogunk beszélgetni, milyen szerepe van az időnek a kapcsolatainkban, mit jelent a sorrendiség és hogyan tudjuk jól használni az idő sajátosságait.

C. Előkészítés

II/4/4. MINIMETRÓ

A képernyő jobb alsó sarkában látjuk az időt. Milyen formátumban? Azonos vajon azzal, amit a falióránk mutat? Miért fontos a pontosság? Szoktál késni? Ha késik a busz, az nagyon bosszantó. Mutatok egy nagyszerű alkalmazást. Egy város metróhálózata tervezhető vele. Mutatja, hogy telik az idő és hogy nő az utasok száma. A tervezőnek lépést kell tartania a növekvő igénnyel. Hálózat, minden pontja hat a másikra. Miért kell időben reagálnunk? Késhetünk? Egy filmbejátszást még esetleg megejthetünk, türelmetlen sorakozókról.

II/4/5. Az időérzék és a türelem fejlesztése, a mindfulness gyakorlatok¹ és a tudatos jelenlét haszna a mindennapokban.

Az időérzék az egyik utolsóként kialakuló érzetünk. A kisbaba, amikor megszületik, még homályosan lát, inkább foltokat lát belőlünk és körvonalakat, de a szeme egyre érzékenyebbé válik, az agya is egyre jobban dolgozza fel az érkező információt, míg nem pár hetes korában már egészen jó felismer ezt-azt és két hónaposan már a tárgyakat is felismeri, és 3 hónapos korára az arcokat is, s ekkor megjelenik a társas mosoly, vissza is mosolyog ránk, ha rámosolygunk. Folyamatosan alakul a hallásunk, a tapintásunk, a hőérzetünk és egyre ügyesebbek leszünk minden területen. Nagyjából az óvodáskor végére alakul ki az időfogalom. Akinek van kisebb testvére, tudja, hogy ő még keveri a napszakokat (pl. holnap elmentünk a mamához), a hónapok neveiről nem is beszélve, hiszen nem is érti a sorrendiséget sem. Ahhoz viszont, hogy iskolásként, aztán majd felnőttként jól működjünk, ki kell fejlesszük az időérzékünket. Ezt fogjuk is sokat gyakorolni.

D. Ismeretátadás

Az időérzék fejlődésével alakul a türelmünk is, felismerjük, hogy a nyers húsétel nem finom, hogy a kutyafuttában behabzsolt reggelitől fáj a hasunk, hogy az összecsapott leckére nem kapunk jelest és az átolvasott versből nem tudunk felelni. Jó munkához idő kell, mondták régen, s József Attilától megtanultuk, hogy "Dolgozni csak pontosan és szépen, ahogy a csillag megy az égen, úgy érdemes". (I/3G szakaszra visszautal)

A HATÉKONY TANULÁS SZABÁLYAI:

1. Mozogjunk eleget! Csak akkor ülünk le tanulni, ha előtte friss levegőn voltunk.
2. Gondoljuk végig a tanulási folyamatot, tervezzük meg a lépéseket.
3. Tűzzük ki a célt, komolyabb feladatokhoz a "célprémiumot", a jutalmat
4. Menjünk végig a megtervezett úton (esetleg bontsuk szakaszokra).
5. Időnként szakítsuk meg a folyamatot. pl. 20 percenként. Igyunk, mozogjunk.
6. Ha szükséges, tervezzük újra a folyamatot.
7. Ha végeztünk, dicsérjük meg magunkat! Fogadjuk el és élvezzük a jutalmat.

E. Gyakorlás

II/4/6 Tervezzünk (napi/heti/havi minták a mellékletben) és relaxáljunk!

F. Összegzés

Foglaljuk össze, mit tanultunk ma, mi szükséges ahhoz, hogy figyelni tudjunk az időre, türelmesek legyünk magunkhoz és másokhoz.

G. Útravaló

A foglalkozás végén kérjük meg a résztvevőket, hogy készítsenek otthon egy heti/napi tervet, vagy figyeljék meg magukat, mi segít nekik türelmesebbnek lenni.

3. Rajzolj ide egy izgalmas hálózatot. Lehet úthálózat, benzínkutak, emberek közti láthatatlan szálak, pókháló, villanyvezeték, bármí, ami számodra megjeleníti ezt a szót: kölcsönhatás.

A hálózat egyes elemeit jelöld az alábbi ábrákkal:



4. A hatékony tanulás 7 szabálya

1. szabály: _____

2. szabály: _____

3. szabály: _____

4. szabály: _____

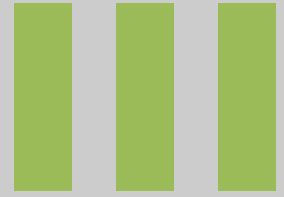
5. szabály: _____

6. szabály: _____

7. szabály: _____

adakozó	gazdag fantáziájú	kötelességtudó	rendszerető
aktív	gondolkodó	következetes	rendszerező
alapos	gondoskodó	közérthető	rettenthetetlen
alázatos	gyakorlatias	közösségi	romantikus
áldozatkész	gyors	közvetlen	röviden beszél
alkotó típusú	gyors	kreatív	rugalmas
álmódzó	felfogóképességű	kritikus	sármos
ambiciózus	gyorsan reagáló	kulturált	segítőképző
barátságos	gyorsan számol fejben	laza	sokoldalú
bátor	határozott	leleményes	stresszmentes
bátorító	hatékony	lelkes	szabatosan fogalmaz
becsületos	hazafias	lelkedésre képes	szakmáját jó szinten
békés	hiteles	lelkiismeretes	végzi, szakember
belátó	humoros	lényeglátó	szavahihető
beleérző	hűséges	lényegre törő	szavatartó
beszédes	igazságos	logikus	széles látókörű
bizakodó	igényes	lojális	szellemes
bizalomébresztő	információi	magabiztos	szerencsés
bolondos	naprakészek	megbízható	szerény
célorientált	intelligens	megbocsátó	szerelem másokat
célratörő	intuitív	megértő	hallgatni
csöndes	játékos	megfelelő hangereje	szerelem/tud közönség
csoportban szeret	jó a kezűgyessége	van	előtt beszélni
dolgozni	jó a megfigyelő	meggyőző	szerelem a változatos
derűlátó	képessége	meglátja az	feladatokat
dinamikus	jó a nyelvérzéke	összefüggéseket	szerelem
diplomatikus	jó a technikai érzéke	megnyerő	szívesen dolgozik
diszkrét	jó az önismerete	megnyugtató	szolgáltatékész
döntésképes	jó az üzleti érzéke	melegszívű	szórakoztató
edzett	jó helyesíró	merész	szorgalmas
egyenest beszélő	jó ítélőképességű	minden újra nyitott	takarékos
egyszerre több	jó kapcsolatteremtő	minőségre törekvő	találékony
dologra képes	jó konfliktuskezelő	modern	tánckedvelő
odafigyelni	jó megfigyelő	gondolkodású	tanul a hibáiból
együttérző	jó megjelenésű	módszeres	tanult
együttműködő	jó műszaki érzékű	munkaszerető	tapintatos
elemző	jó szervező	nagy a fizikai	tárgyalóképes
élnék	Jó testvér	teherbírása	társaságkedvelő
éleslátású	jól érzékeli és	nagy munkabírású	tartja a határidőket
elfogadja a kritikát	értelmezi mások	nyaglelkű	tehetséges
elkötelezett	jelzéseit	nem terjengős	terhelhető
elmélyülő	jól informált	beszédű	termelékeny
előzékeny	jól tud kérdezni	nyílt	természetes
elszánt	jól tud különböző	nyitott	tisztelettudó
eltökélt	anyagokkal bánni	nyugodt	titokzatos
emberszerető	józan	odaadó	toleráns
energikus	kalandkedvelő	oknyomozó	törekvő
engedelmes	karizmatikus	okos	tréfás
építő jellegű	kecses	optimista	tud nemet mondani
érdeklődő	kedves	önálló	tud szembeülni
eredeti	kellemes modorú	önállóan fogalmaz	önmagával
eredeti gondolatai	keményen dolgozó	önmagát serkentő	türelmes
vannak	képes gyorsan jó	örömmel veszi a	udvarias
eredmény-centrikus	döntéseket hozni	feladatokat	ügyesen kezeli a
eredményes	képes könnyen	önuralma van	számítógépet
érett	meggyőzni az	összefüggéseket	újító szellemű
erős	embereket	meglátó	vállalkozó kedvű
érzékeny	képes rangsorolni	őszinte	vendégszerető
fantáziadús	kezdeményező	ötletes	versenyszellemű
fejlett a térlátása,	kiegyensúlyozott	ötletgazdag	vezéregyéniség
térbeli gondolkodása	kihívásokat kedvelő	pártatlan	vezető
fejlődőképes	kijavítja a hibákat	pontos	vidám
feladatcentrikus	kitartó	pozitív gondolkodású	vidám alaptermészetű
feladatot meglátó	kíváncsi	precíz	világosan fogalmaz
felelősséget vállaló	könnyed	problémaérzékeny	zenél
felelősségteljes,	könnyen	racióális	zseniális
felelősségtudat	alkalmazkodó	ragaszkodó	
figyelmes	könnyen értelmezi a	rálátása van a	
független	feladatot	dolgokra	
gátlásoktól mentes	körültekintő	rátermett	

KOMM



HIPERSZUPER VILÁG

Fejlesztendő tehetségterület: nyelvi-kommunikációs (énképviselő)

Elmondom
bátran

Tehetségterület

NYELVI-KOMMUNIKÁCIÓS KÉSZSÉGEK (énképviselet): Elmondom bátran

Téma

A kommunikáció

Teljesítménymutatók

A résztvevők a találkozó végére:

*Megismerik a kommunikáció résztvevőit**Megértik a kommunikáció szerepét az élőlények között**Megismerkednek a szóbeli és a szavakon túli kommunikáció lehetőségeivel*

Előkészületek

Érdekes néhány filmrészlettel készülni, pl. az AVATÁR c. filmből Ewa bemutatása, a delfinek kommunikációját bemutató kísérletről szóló fotók.

(R)ejtsünk el egy papírgalacsint/papírsebkenőt az osztályterem első harmadában. Miután üdvözlöttük a csoportot/osztályt, tegyük a mutatóujjunkat a szánkra, hogy teljesen elcsendesedjenek. Mutassunk rá egy résztvevőre, intsünk neki, hogy jöjjön oda hozzánk, majd mutassunk rá egy földön heverő papírsebkenőre és kérjük meg gesztusokkal, hogy dobja a szemeteskosárba. Ha megtette, a hüvelykujjunkat feltartva ismerjük el, majd jelezzük a résztvevők felé, hogy helyet foglalhatnak. Még ne beszéljük meg, mit láttunk.

A. Ráhangoló

Hoztam nektek egy filmet, kíváncsi vagyok, melyikőtök találja ki ez alapján, hogy mi lesz a mai találkozó témája. Egyetlen szó a megoldás. Magyar szó, de a latinból származik. Indítsunk el egy max. 5-7 perces kisfilmet, amely az állatok közti kommunikációról szól. (Munkalap, 1. kérdés) Ki szeretné megosztani velünk, mire gondolt? Miből gondolt? Indokold! Más ötlet?

B. Célkitűzés

Ma a kommunikációról fogunk beszélgetni. Körbejárjuk a fogalmát, megpróbáljuk definiálni. Megismerjük, hogyan működik, melyek a sikeres kommunikáció feltételei.

Térjünk vissza a filmre! Hogyan kommunikáltak a bemutatott állatok? Szavakkal? Beszélgetnek? Vajon hogyan? Mit mondanál, ezek alapján, mi az, hogy kommunikáció?

C. Előkészítés

Emlékeztek, hogyan kezdtük ma az órát? ...eldobta a galacsint. Hogyan kommunikáltunk? És ha a szavakkal történő kommunikációt verbálisan is mondhatjuk, akkor a szavak nélkülinek mi lehet a neve? Nagyszerű! Ez is latin, ugye? Verba volant, scripta manent – írjuk le ezt a kétféle kommunikációt. (2. kérdés)

Vajon mi szükséges ahhoz, hogy a kommunikáció működjön? Ha háttal állt volna, akkor is látta volna, hogy intek neki? Mi volt ebben az esetben a közös nyelv? Adódhat félreértés is ebből? Hogyne! Mi magyarok pl. ha bólogatunk, igent jelzünk, ugye? Kik jelzik így a nemet? A bolgárok, görögök, így van. Számunkra zavaró és furcsa. Nézzük a modellt!

A klasszikus kommunikációs modell ismertetése Buda Béla szerint Kucsma Daniella kommunikációs tréninganyagából¹ (ábra a résztvevők munkalapján). *“Az adó az a személy, aki információt szeretne megosztani a vevővel, ő a kommunikáció forrása...A kommunikáció azzal kezdődik, amikor az adó szavakat és más jelzéseket választ ki és logikai sorrendet készít abból a célból, hogy üzenetét eljuttassa a vevőnek. Ha elindult a kommunikáció, következik a kódolás folyamata. Az adó gondolatait szimbolikusan formába rendezi. Az üzenet a legfőbb eleme a kommunikáció folyamatának, az átadott információk összességét jelenti... (Griffin 2001) A csatorna az a közeg, amelyen az üzenet áthalad. A vevő az a személy, aki a kapott üzenetet veszi, és azt lefordítja és dekódolja a saját nyelvére. Ahogy a kódolás folyamata lényeges, így a dekódolás is, amit befolyásol a vevő tapasztalati mezője, ami azt jelenti, hogy tapasztalatai és attitűdjeihez kapcsolódóan dolgozza fel az üzeneteket.”*

D. Ismeretátadás

Növendékeink életkorához alkalmazkodva egyszerűbben, példákkal mutassuk be: A kommunikáció = információátadás. Szereplői az adó és a vevő: pl. a tanár az adó, amikor ezt mondja, a gyerekek a vevők. Vagy egy TV adó és a készülék, mobiltelefon és bluetooth fejhallgató. A levegő a csatorna, ami az üzenetet közvetíti, mert abban halad a hang (de lehet pl. fény, amihez nem kell levegő vagy elektromos jelek, rádiójelek.) A jel maga a hang, amit a gyerekek hallanak épp, a kódolás a tanár fejében történik, amikor a gondolatait átalakítja érhető hangjelekké. A kód itt a magyar nyelv. A dekódolás a tanulók fejében történik, akik ismerik a kódot (magyar nyelv) ezért a hangokat (a jelet) értelmes gondolatokká tudják alakítani. (Mobil és bluetooth fejhallgató esetében a mobil a zenét rádió jelekké alakítja, amit átküld a fejhallgatóba, amelyik visszaalakítja a jeleket zenévé.) A zaj bármi lehet, ami zavarja az információátadást, tehát aminek következtében nem pontosan az érkezik meg a vevőhöz, amit az adó küldött. Pl. zsidongás a tanteremben, beszűródő légkialapács zaj, de a dekódolásnál is lehet "zaj", ha pl. nem jó a kód (nem érti jól a nyelvet az illető) és félreérti a másikat, vagy ugyanazt a kifejezést másképp értelmezik. (A Bluetooth esetén lehet zaj egy másik, erősebb rádióhullám.) **Töltsük ki a munkalap 3. kérdését a megismertek alapján!**

Munkalap 4. Feladat: Játsszunk postás játékot!

Mondjuk el irodalmi nyelven a munkalap 5. Feladatának mondatait. Megoldások:

- 1) *Ez pedig itt a barátnőm.*
- 2) *Igyál már, aztán menjünk!*
- 3) *Honnan jöttök?*
- 4) *Miért nem iszol vizet?*
- 5) *Ennyi gyermeket egy családban ki látott?*
- 6) *Fiam, az utánfutót hova parkoltad?*
- 7) *Hát a pólód hol van?*
- 8) *Ne mellénybe menj, inkább vegyél fel melegítőt, úgy szedd a babot!*

E. Gyakorlás

Mit tapasztaltunk? Tájnyelv, jövevényszavak tarkítják nyelvünket, s csak az érti, mit jelent, aki ott él és azt a „kódot” ismeri és dekódolni, lefordítani képes.

F. Összegzés

Foglaljuk össze a saját szavainkkal és a résztvevők segítségével, mi mindent tekintettünk át ez alkalommal közösen.

G. Visszajelzések

A foglalkozás végén – vagy magyar óra terhére – osszuk meg növendékeinkkel az alábbi szólást: „Ahány nyelven beszélsz, annyi ember vagy”. Biztassuk őket, hogy gyűjtsék össze és tanulják meg a számokat 1-től 10-ig minél több nyelven, s mutassák be legközelebb. A kicsik is nagyon fogják élvezni, de a nagyok lesznek igazán ügyesek benne. Talpraesett felnőtt 2-3 nyelvet össze kéne hozzon. Egy évtizede még a Ménesi úti Eötvös-kollégiumba is beugró kérdés volt, hogy hány nyelven tud a jelölt tízig elszámolni. Hajrá!

¹ Fiatalodó és megújuló Egyetem – Innovatív tudásváros, A Miskolci Egyetem intelligens szakosodást szolgáló intézményi fejlesztése, EFOP-3.6.1-16-2016-00011, Kucsma Daniella, Kommunikáció tréninganyag, 4. Oldal

III/1 Munkalap

1. Melyik szóra gondolhattunk?: _____

Indokold! _____

2. Válaszolj arra a kérdésre, hogy melyik a kommunikáció két típusa:

A szavakkal történő kommunikációt úgy hívjuk:
A szavak nélkül történő kommunikáció neve:

3. A klasszikus kommunikációs modell



AZ ADÓ AZ A SZEMÉLY, AKI _____

A CSATORNA AZ A KÖZEG, AHOL _____

A VEVŐ AZ A SZEMÉLY, AKI _____

A ZAJ AZ A JELENSÉG, AMELY _____

A KÓDOLÁS AZ A FOLYAMAT, AMELY SORÁN _____

A DEKÓDOLÁS AZ A FOLYAMAT, AMELY SORÁN _____

4. Postásjáték

1. Előbb egymás fülébe súgva az üzenetet
2. Majd egymás hátára rajzolva egy egyszerű ábrát
3. Végül mutogatva egy közmondást.
4. Összegezzük a tapasztaltakat közösen!

5. Micsoda furcsa mondatok! Húzd alá bennük a kakukkejtőjás (oka)t és írd le irodalmi nyelven!

1. Emmég itt a csajom.
2. Igyá mán, oszt mönnyünk!
3. Hunnan gyüittök?
4. Mé nem iszó vizet?
5. Ennyi pulyát egy családbo ki látott?
6. Fiam, a vlecskát hova parkoltad?
7. Hát a majicád hun van?
8. Ne pruszlikba menj, inkább húzzál tyeplákit, úgy szedd a paszulyt!

Mit tapasztaltunk?

csak azzal tudunk beszélgetni, aki _____

6. Számoljunk tízig!

Nyelv:	Nyelv:	Nyelv:
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Tehetségterület

Nyelvi-kommunikációs tehetségterület fejlesztése

Téma

A társalgás

Teljesítménymutatók

A résztvevők a találkozó végére:

*Felismerik, hogy a kommunikáció a társas együttlét része és szabályai vannak**Megérthetik, hogy a kommunikáció lényege a kölcsönösség**Megismerkednek az aktív hallgatás fogalmával*

Előkészületek

1. A székek aljára némi furfangot követően rejtünk el kommunikációval kapcsolatos szavakat, köztük a társalgás szót is. (Vászonzsákból is húzható).
2. Filmrészletekkel készülünk, pl. A Szaffi c. meséből Gáspár érkezése (válaszol Cafrinka kérdésére, holott nem is őt kérdezték), az Egy kutya négy élete c. filmből a fiatalok szakítása (kimondatlan gondolatok), vagy a végén a kutya megmutatja gazdájának, hogy ő az igazi Bailey. A résztvevők kedvenc filmjét/sorozatát is használjuk fel, igazítsuk korosztályhoz (pl. a Mindenki című díjnyertes magyar filmből is használhatunk fel részleteket).

Az előző találkozónkon a kommunikációról beszélgettünk. Ahogy ültök egymás mellett, dolgozzatok párokban s gyűjtsetek annyi szót, amennyit csak tudtok 2 perc alatt a kommunikációval kapcsolatosan. Ne válogassatok, csak írjátok össze! Indul.

Nézzük, melyik páros mennyit gyűjtött! Hallgassuk meg azokat, akik a legtöbbet gyűjtötték, közben húzzátok alá a saját listátokról azokat a szavakat, amelyek elhangzanak és a következő pár már csak azt olvassa fel, amit nem hallottunk.

Ügyes gyermekcsoport akár 50 szót is össze fog gyűjteni, minden megoldást fogadjunk el, hiszen szabad asszociációt engedtünk. Értelmezzük a szavakat közösen, s a kiemelt fontosságúakat írassuk is le a saját gyűjtés mellé.

Én is gyűjtöttem, nézzük, szerepel-e köztük olyan, amit még nem említettünk! Zsákból fogjuk húzni/mindenki a széke aljára ragasztva talál egyet.

(Adjunk szómagyarázatot, ha szükséges, a társalgás szó kiemelendő! Mozogjunk!)

A. Ráhangelő

Ma arról beszélgettünk, hogy a kommunikáció társas együttlétünk egyik formája.

Megbeszéljük az íratlan szabályokat, amelyeket be kell tartanunk, amikor másokkal társalgunk, és megtanuljuk, mit jelent a másikat aktívan hallgatni, meghallgatni.

B. Célkitűzés

Készültem mással is: néhány filmrészletet fogtok látni. Figyeljétek meg, hol veszitek észre a szereplők közti kölcsönösséget, vagy annak hiányát a kommunikációban.

Minden bejátszás után hagyok időt a jegyzetekre. A munkalap 2. pontja alá írjátok.

C. Előkészítés

Összesen...részletet láttunk. Mit tapasztaltatok?

Maga a tény, hogy ismerős sorozat vagy film részletét látják, valószínűleg beindítja őket és sok-sok észrevételt tesznek majd, sőt, olyasmit is megemlítenek, amire nem gondoltunk. Nem baj, ha hosszabban időzünk ennél a résznél, örüljünk neki, hogy sikerült megnyitni őket és maguktól csacsognak. Esetleg adhatunk szorgalmi feladatot, hogy keressenek tanulságos társalgásra filmrészletet. Lelkesedni fognak.

1. A társalgás íratlan szabályai (Munkalap 3. Feladat leírható, lerajzolható)

- 1) *Illendően megszólítjuk a másikat*
- 2) *Türelmesen meghallgatjuk egymást*
- 3) *Arra válaszolunk, amit kérdeztek, ami elhangzott (mondat-láncolat)*
- 4) *Kerüljük a személyes, magánéleti vagy intim témákat*
- 5) *Úgy beszélünk másokkal, ahogy szeretnénk, ha velünk is beszélnének*
- 6) *Illendően elbúcsúzunk*

Mondjunk a fentiekre példákat/ellenpéldákat! Tudtok egyéb szabályt keresni?

2. Varázsszavak: Kérlek, légy szíves, bocsánat, ne haragudj, köszönöm, szeretném, sajnálom, elnézést kérek, rendben van, elfogadom, örülök, szeretettel, ... kívánok.

3.Érettebb csoport esetén beszéljessünk az alábbi Charles Stewart (1901) idézetről is:

“A legalsó néprétegben általában másokról beszélnek, a középosztály eseményekről vagy dolgokról folytat párbeszédet, a társadalom legmagasabb rétege pedig elméleteket és eszméket oszt meg egymással, ezért mondjuk, hogy elmélkedik vagy eszmecserét folytat.”

4.Csapidák (Munkalap 5. feladat, ha tudnak többet mondani, egészítsük ki a sort)

- I. Sok beszédnek sok az alja – előfordulhat, hogy annyira belemelegedsz a mondókádba, hogy mások szóhoz sem jutnak melletted. Tanács: Előbb gondold át, mit szeretnél megosztani, majd préseld bele 3-4 mondatba.
- II. Csend-örök – A csend is a társalgás része, fogadd el. Ha menet közben vennéd észre, hogy már egy jó ideje uralod a beszélgetést, akkor tegyél fel egy kérdést és add tovább a szót.
- III. Feledékenység, figyelmetlenség – megesik, hogy annyira szárnyalsz, hogy figyelmen kívül hagysz fontos információkat, pl. mások megosztják veled, hogy másnap hol és mikor találkoztok, vagy a mások által imént megosztott dologra kérdezel rá újra. Ilyenkor érdemes önreflexiót is alkalmazni, pl. Bocsánat, nem figyeltem, megismételnéd? Elkalandoztam, mit is mondtál?
- IV. Unalmasnak, érdektelennek tűnő téma – a dinamikus emberek gyakran furcsálják, hogy mások milyen apróságokról képesek hosszan diskurálni. Légy megértő és türelmes!
- V. Közbevágás – csúnya szokás, illetlenség mások szavába vágni. Ha többször előfordul, esetleg lesz, aki ki is lép a beszélgetésből, így jelzi a szabálysértést. Ha félbeszakítanak, fogalmazd meg, mit érzel, pl. szeretném ezt a gondolatot még befejezni. Ha te vagy az, aki ingert érez rá, hogy közbeszóljon, keress módot rá, hogy levezesd a belső feszültséget például mozgással. Nem kell egy helyben állnod. Ha van a kezdedben valami, amivel játszhatasz, talán jobban sikerül figyelned. Tudtok más csapidát említeni?

5.Az aktív hallgatás művészet¹: folyamatos visszajelzés, összefoglalás, empátia. Metakommunikáció (szemkontaktus, odahajlás, bólogatás). Szóbeli megerősítés: *Ha jól értem, azt mondd..., Úgy érzed..., Tehát... Akkor szerinted... Úgy érted, ...*(mutassuk be)

Játsszunk szerepjátékot, játsszuk el a csapidákat és lehetséges elkerülési módjukat!

- 1) Hívjátok meg egymást a születésnap bulitokra szombat estére!
- 2) Kérd meg az osztálytársad telefonon, hogy mutassa meg a leckét!
- 3) Ajánld fel a barátodnak, hogy a hétvégén aludjon nálatok (pizsamaparty)!
- 4) Tervezzetek közösen családi kirándulást/túrát/múzeumlátogatást/mozizást!
- 5) Játsszuk el, milyen az, amikor valaki nem tartja be a szabályokat!
- 6) Mutassuk meg, milyen az aktív hallgatás és annak elmulasztása!

Mit tapasztaltatok?

D. Ismeretátadás

E. Gyakorlás

F. Összegzés

G. Visszajelzések

Megismertük tehát a társalgás íratlan szabályait, a csapidákat és az aktív hallgatást.

Kössük össze a találkozó anyagát a korábban tanultakkal, a társalgás során betartandó személyes térrel, a formális/informális kommunikáció szabályaival.

¹ Kukorelli Katalin: A hallgatás szerepe és funkciói, az aktív hallgatás mint kommunikációs stratégia, ANYK, Miskolc, VI.évf.1.sz. (2011) 133-184

3. Íratlan szabályok

4. Varázsszavak

5. Csapdák

Csapda	Elkerülése, kivédése
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

6. Az aktív hallgatás szóbeli támogatói:

III/3

Tehetségterület

NYELVI-KOMMUNIKÁCIÓS KÉSZSÉGEK (énképviselet): Elmondom bátran

Téma

Az asszertivitás, avagy az énképviselet hatékony módja

Teljesítménymutatók

A résztvevők a találkozó végére:

Megismerhetik a kommunikáció résztvevőinek lehetséges alapállapotait

Megértik az egyenrangú kommunikáció előnyét és a benne rejlő lehetőségeket

Megismerkednek az asszertív kommunikáció 5 szabályával

Előkészületek

Érdeemes néhány képpel készülni, ami ráköti a témát az előzőre (feltéve, hogy sorban haladunk☺). Képregényből olyan pillanat kiragadása, ahol a testtartás már hozzáállást is sugároz, pl. csípőre tett kéz, esetleg agresszióra emelt kéz, arc elé kapott kar, stb. Ezen felül szükséges lesz még 1-2 életszerű szituációra a helyzetgyakorlathoz.

A. Ráhangoló

Indítsuk a találkozást mozgásos játékkal. Pl. alkossunk kört és néhány kiválasztott résztvevő vegyen fel egy jellemző testtartást, majd a többiek járjanak körbe és találják ki, melyik szobor milyen érzést, hozzáállást fejez ki. Zárkózott, vagy nem összeszokott csoport esetén mi magunk írjunk fel borítékba rejtve néhány megjelenítendő érzést, élethelyzetet, ami az adott korcsoportra jellemző. Ha nehezen találgatnak, adjunk nekik lehetőségeket, amiből választhatnak, mondjuk kivetítve.

B. Célkitűzés

Nagyon ügyesen megjelenítettétek a múlt alkalommal megbeszélte testbeszéd egyes eseteit. Látszik, hogy végeztetek megfigyeléseket is. Ma arról fogunk beszélgetni, melyik az a 3 alaphelyzet, amelyek közül minden kommunikáló választ(hat), és a 3 közül melyiket érdemes használnunk.

C. Előkészítés

Játsszunk el egy-két helyzetet, amely során többféleképpen reagálhatunk!

Csoportos játék formájában adjunk rá feldolgozási lehetőséget. A szituációk hétköznapiak legyenek pl. vki elvette a ceruzámat, a padtársam lelökte a könyvemet, anya eloltotta a lámpád, de én még egy oldalt szerettem volna elolvasni, apa megkér, hogy vasaljam ki az ingét, nagymama véletlenül összemosza a kedvenc fehér pólómat a tesóm piros szoknyájával és rózsaszín lesz stb. Nézzük, ki mit tenne, ki hogyan „válaszol/felel”. (Idősebbek esetében vezessük be a felelősség, mint válasz-készség fogalmát, az angol miatt érteni fogják: response-ability = responsibility)

Korlátozzuk az időkereteket, mert hosszan el tudnának játszani a helyzetekkel, ugyanakkor jussunk el odáig, hogy a 3 alaphelyzetre a modell bemutatása során vissza tudjunk majd utalni egy-egy mondattal az általuk kimondottak közül.

D. Ismeretátadás

Az asszertivitas modell ismertetes (leiras a Sugoban, abra a résztvevők munkalapján).

E. Gyakorlás

Ismertessük az 5 szabályt, majd előbb közösen, később párokban végezzük el a javasolt gyakorlatok közül néhányat. Beszéljük is meg, mit tapasztalunk. Előfordulhat, hogy egyik-másik résztvevő olyannyira rabja a szerepének, hogy nem tud kilépni, testidegennek találja a másik alaphelyzetet, képtelen onnan hitelesen kommunikálni.

Humorral segítjük át a résztvevőket az akadályokon. Legyünk mi a példák, álljunk be játszani, vállaljuk el a nehéz szerepeket. Mutassuk meg, játsszuk el, bohóckodjunk a csoporttal, változtassuk el a hangunkat, húzzunk fel gombócos sapkát és csíkos zoknit. Értékelik majd, hogy lazítottunk és megértik, milyen könnyen átjárhatóak a határvonalak az egyes pozíciók között.

Adjunk időt. Az asszertivitas nem születik velünk. Gyakorlással azonban elsajátítható.

F. Összegzés

Foglaljuk össze a saját szavainkkal és a résztvevők segítségével, mi mindent tekintettünk át ez alkalommal közösen.

G. Visszajelzések

Hosszan és egyéneként szóljunk ez alkalommal a résztvevőkhöz, különös tekintettel azokra, akik megpróbálták a legnyitottabb, legrugalmasabb, legalkalmazkodóbb formájukat hozni, sőt rámutattak a különböző hozzáállásból érkező válaszok tartalma közti különbségre.

Ha kaphatóak rá, írassunk velük rövid naplót, amelyben reflektálnak a tanultakra és amiben beszámolnak róla, hogyan élik meg a változást.

III/3 Munkalap

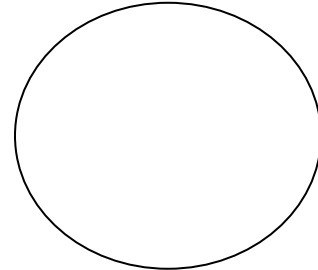
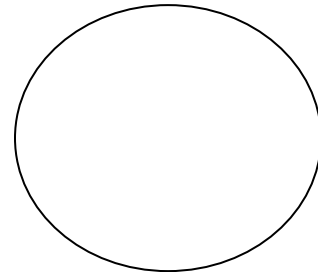
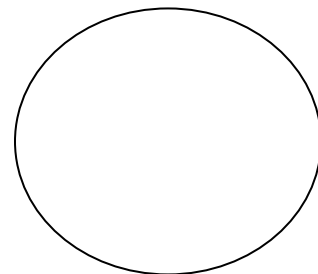
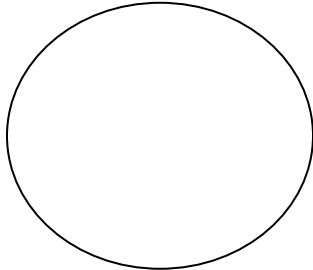
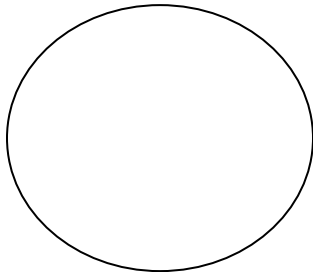
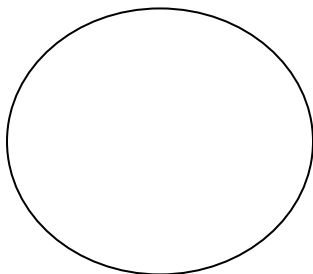
1. Mít olvasol le a képen látható alak(ok) testtartásából?: _____

Indokold! _____

2. Szituációs játékok

3. Az asszertívitás modell

Jellemzők:



4. Ismerkedj meg a szabályokkal és gyakoroldj sokat! Így válsz majd igazi mesterré..

Az énképviselő (asszertív) kommunikáció abban segít bennünket, hogy szükségleteinket és kéréseinket önmagunkat másokkal egyenrangú félként tisztelve tudjuk megfogalmazni, így nem leszünk se visszavonuló, passzív önfeladók, se a felgyülemlett feszültség és a tehetetlen düh miatt támadóan agresszívek.

Nézzük az 5 legfontosabb szabályt és pár használható mintát alább:

1. Légy tényszerű, ne ítéld meg!

Pl. ha a barátod elfelejti, hogy elígérkezett Veled moziba
elhelyett: Szemétség tőled, hogy nem mentünk el a moziba.
ezt mondd: Vártalak, hogy elmegyünk moziba, de nem jöttél.

2. Fogalmazz pontosan, ne túlozz!

elhelyett: Soba többé nem tudok moziba menni Veled.
ezt mondd: A szüleim ebben a hónapban sajnos többször nem engednek el moziba.

3. Használj "én"-üzeneteket!

elhelyett: Te megbízhatatlan vagy.
ezt mondd: Ha valaki nem tartja be, amit megbeszéltünk, akkor én elveszítem a bizalmamat.

4. Használj sablont! "Amikor ..., akkor én úgy érzem..."

Fogalmazz így: Amikor te megígéred és mégsem jössz el, akkor én csalódottnak érzem magam.

5. Ha még ügyesebb vagy, ezt a mintát is használhatod:

"Amikor .., akkor én .., és emiatt... érzem magam."

"Amikor valaki nem tartja be a szavát, akkor ideges leszek, mert úgy érzem, becsaptak."

Sok gyakorlás kell ahhoz, hogy az önérvényesítő kommunikáció mesterévé válj.

Légy kitartó, próbálkozz újra és újra!

Gyakoroldj! Hogyan reagálnál a következő helyzetekre I) szóban II) írásban?

- a) A testvéred elvette a kedvenc radírgumidat a tolltartódból és nem tette vissza.
- b) A pincér véletlenül rád lötyölt a maradék levest, amikor elvette a tányérod.
- c) Kasszás Erzsébet kevesebbet adott vissza a boltban, mint amennyi járt volna.
- d) Az anyukád nem ért oda érted a szakkör végére délután.
- e) Az osztályfőnököd rendre az idősebb testvéred keresztnevén szólít Téged.
- f) A szomszéd kislány mindig átrúgná a labdát hozzátok és letörné nálatok a virágokat.
- g) A kistesód összefirkálná a Harry Potter könyvedet.
- h) A padtársad a Te tanszereiden felejtene a csöpögős lekváros buktáját.
- i) Az anyukád a zeneiskolai koncerted napján is ragaszkodna hozzá, hogy elmenj este focidzésre.
- j) Az apukád mindig Veled készíttetné el az utiköltség-nyilvántartását, hiszen ez Neked egyszerű.
- k) Az osztálytársad anyukája felajánlaná, hogy hazavisznek, Te viszont inkább hazasétálnál.
- l) Egy néni szeretné megigazítani a gallérod, Te viszont szereted, ha csáléra áll, maradjon így.
- m) Az anyukád próbálna meggyőzni, hogy a zoknit nem kifordítva kellene hordani, téged viszont zavar az orrvarrás.
- n) A törtéórán szemedbe sütné a nap és emiatt nem látnád, mit írnak a táblára.
- o) Ha az anyukád heves vízkötilenítésbe kezd, holott Te ki nem állhatod az ecetszagot.
- p) Ha szeretnél végre egy saját szobát, de a szüleid meg vannak győződve róla, hogy jobb, ha az óvodás tesóddal laksz együtt.
- q) Ha a nagyi esküszik rá, hogy az éjfél előtti alvás értékesebb és nyolckor ágyba parancsol.
- r) Ha a nagynénéd kitartóan főzi Neked a boszorkakrémét, pedig Te nem szereted.
- s) Ha anyukád folyvást jógára vagy népitáncra küldene, Te viszont max. focira szeretnél járni.

III/4 JÁTÉKOS GYAKORLÁS: ÉNKÉPVISELŐ MINTAMONDATOK

Hogyan mondj nemet valamire

1. Köszönöm, nem. Köszönöm, én most nem. Én inkább nem. Inkább most nem. Talán most inkább nem. Köszönöm, én nem. Köszönöm, inkább nem szeretnék.
2. Jól hangzik/izgi/biztos jó, de én most nem tudok beszállni/csatlakozni/veletek tartani/jönni/.
3. Köszí, hogy rám gondoltál, de azt hiszem, most ezt elengedem. Sajnos most ez nekem nem fér a tervek közé. Erre most nem tudok ránézni. Ezzel most nem tudok foglalkozni. Ebben most nem tudnék elmélyedni. Ehhez több időre lenne szükségem és most másra kell fordítanom. Másat terveztem helyette. Talán máskor.
4. Értem, hogy segítségre van szükséged, de én most nem fogok tudni segíteni. Próbáljuk másképp megoldani. Mi lenne számodra a legnagyobb segítség? Milyen egyéb megoldás lehetséges?
5. Értékelem, hogy Te ennyire élvezed a főzést/siklóernyőzést/kertészkedést, de ez távol áll tőlem/számomra nem annyira vonzó/nekem nem okoz ekkora örömet.

Hogyan kérj időt valamire

- a. Szükségem van egy kis időre, hogy átgondoljam. Vissza tudunk rá térni holnap délelőtt?
- b. Átgondolhatnám mielőtt válaszolok/választ adok?
- c. Hm... Ezt most így nem tudom. Gondolkodhatok rajta egy kicsit?
- d. Hú, nagyon fontos, amit mondasz. Sajnos nem tudok most annyi időt szánni erre, amennyit megérdemel. Meg tudunk beszélni egy alkalmat, amikor visszatérünk rá?
- e. Értem, amit mondasz. azt is érzem, hogy ez Neked fontos. Aludjunk rá egyet.
- f. Ezen el kell gondolkodjak. Kérek egy kis haladékot. A jövő heti meccs után megbeszéljük, ok?
- g. Világos. Én viszont nem tudok ad-hoc dönteni. Körbe kell járjam a témát.
- h. Aha..jó. Meghányom-vetem magamban és visszacsörgök, jó?
- i. Most nem tudok erre reagálni, nem vagyok egyedül. Este skype/viber/chat/messenger?
- j. Mielőtt erre válaszolok, beszélnem kell...-val/vel. Utána beugrom/visszatérek hozzád.

Hogyan fogalmazz a saját nevedben

- A. Amikor megemeled a hangod, kényelmetlenül érzem magam.
- B. Félni kezdek, ha így kiabálsz. Ez egyikünknek se jó.
- C. Én olyan anyukát szeretnék, aki nem büntet.
- D. Megijedek, amikor így beszélsz. Megtennéd, hogy visszatérsz a megszokott hangerőhöz?
- E. Múlt héten egyedül pakoltam össze a játékokat a gyerekszobában. Legközelebb úgy érezném igazságosnak, ha összedolgoznánk. Mégiscsak a kettőnk szobája.
- F. Ketten lakunk ebben a szobában. Szerinted mikor tudnánk együtt felporszívózni?
- G. Nehezen viselem, hogy bőrös a kakaóm. Megpróbáljuk úgy, hogy később készüljön el?
- H. Én meg szoktam csúszni, ha bejövök este a fürdőszobába. Mit tegyünk, hogy száraz maradjon a padló, miután lefürdöttünk?
- I. Én nem szeretem a beszáradt fogkrémmel mosni a fogam. Megpróbáljuk, hogy visszacsavarod a kupakot a tubusra használat után?
- J. Amikor csak a fél mondatomat hallgatod meg és közbevágsz, úgy érzem, értéktelennek gondolod, amit mondani szerettem volna.
- K. Amikor magamra maradok az orvosi rendelőben, elveszettnek érzem magam.
- L. Ha nem érnek oda értem a napközibe 4-re, elhagyott vagyok a takarító nénik között.
- M. Ha nem tudom előre, hogy mi lesz az ebéd, izgatott leszek. Ki tudnád deríteni valahogy és meg tudnánk beszélni reggel, hogy ne érjen váratlanul délben?
- N. Nem esik jól, ha az, akivel beszélgetek, közben mást is csinál. Tudunk ezen változtatni?
- O. Számomra fontos, hogy tudjam, mikor írunk dolgozatot, mert ha váratlanul ér, nagyon izgok és elrontom. Tetszene tudni szólni előző órán?

- P. Le tudnád rajzolni? Amit mondasz, azt is értem, de ha látom magam előtt amiről beszélünk, akkor el tudom képzelni. Nem kell hozzá szépen rajzolnod :)
- Q. Nekem gondot okoz emlékezni rá, hogy a tornaszákat hazavigyem. Ki tudnánk találni valami emlékeztetőt keddre és csütörtökre, hogy ne maradjon a suliban?
- R. Én mindig megjedek, ha Zoli bácsi belefúj a sípjába. Olyankor szinte zeng az egész tornaterem. Meg se merek moccanni utána, olyan éles a fülemnek.
- S. Nekem néha fel kell állnom. Egyszerűen elindul a lábam. Mozognom kell kicsit, aztán megint visszaülök a helyemre és folytatom a feladatokat.
- T. Ha a lábam ujjai között húzogathatom a paplan sarkát, könnyebben elalszom. Ugye nem zavar, hogy ezt hallod? Nekem ez olyan, mint az esti torna. Nyugtat.
- U. Még nem tetszett kiosztani a dolgozatokat, pedig már egy hete írtuk. Engem nagyon érdekel, hogy sikerült. Tetszik már látni, mikor lesz ideje kijavítani? Kaphatunk visszajelzést?

Hogyan adj visszajelzést

1. Örömmel hallom, hogy Te magyarázod az új osztálytársaknak a csengetési rendet. Ez azt jelenti nekem, hogy fontosak Neked az iskolai szabályok és a házirend.
2. Hálás voltam, hogy tegnap feltörölted Julcsi kiömlött madártejét az ebédlőben. Igazán segítőkész voltál!
3. Tényleg finom ebédet főztél ma, anya!
4. Hetente alig egyszer-kétszer visztek el edzésre. Mehetnének többször kocsival? Akkor lenne alkalmunk pár szót beszélgetni is közben. A busz olyan személytelen.
5. Kíváncsi vagy, hogy lehetne könnyebben verset tanulni? Elmondjam én hogy csináltam?

Hogyan add jelét annak, hogy őszintén odafordulsz a másikhoz és meghallgatod

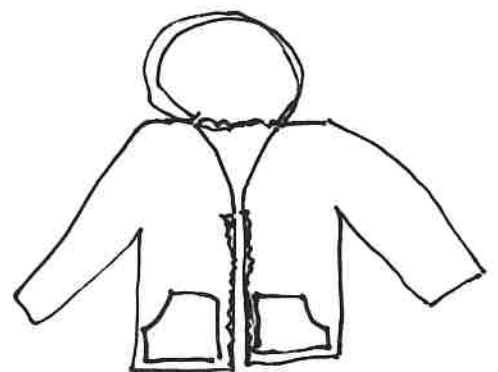
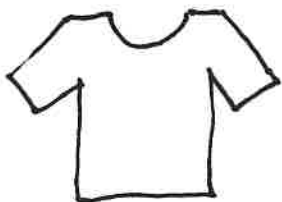
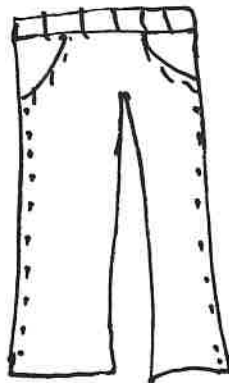
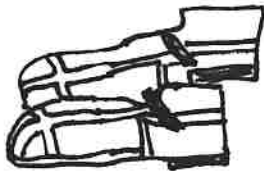
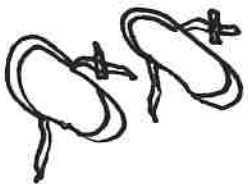
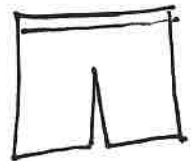
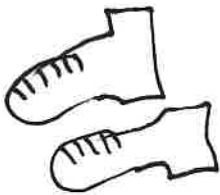
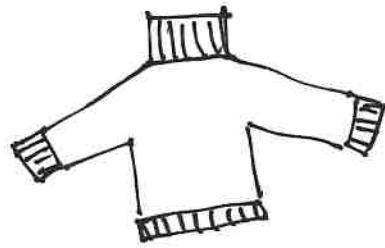
1. Ha jól értem, azt mondod, hogy Ezzel két ponton nem értek egyet: Ezeket hogy látod?
2. Szeretném tisztán látni, hogy miről beszélünk. Kifejtenéd bővebben, te hogyan látod?
3. Elmondod nekem, hogy élted meg?
4. Kíváncsi vagyok, mit gondolsz erről.
5. Megosztanád a gondolataidat azzal kapcsolatban, hogy ...
6. Mesélnél arról, hogy hogyan tervezed? Meghallgatnám.

A mintamondatokhoz az inspirációt innen gyűjtöttük. A csoportnak megfelelőeket válasszuk ki. Böngésszetek a honlapon bátran, kiváló!

<https://asszertivakademia.hu/18-hasznos-asszertiv-mondat/>

Ötletek a mintamondatok gyakorlásához:

- a) *Mondd ki hangosan/halkan/suttogva/némán/változó hangerővel/halkulva/egyre hangosabban!*
- b) *Mondd ki a tükör előtt, alkoss hozzá szituációt szóban/írásban!*
- c) *Játszd el egyedül, párban, csoportban!*
- d) *Játszd el képzeletben valakivel. Esetleg vedd elő a fényképét és mondd neki hangosan.*
- f) *Játszd el egy (-két) bábbal, plüssel, kartonfigurával, Lego-bábuval*
- g) *Minden témából jelölj ki egy-két kedvencet és némi gyakorlás után próbáld alkalmazni. Jó, ha belepirulsz, hiszen ez a tanulóznád, gyakorolj. Figyeld meg a hatást, amit elérsz. A reakciókat.*
- h) *Ami beválik, azt jegyezd meg örökre, alkalmazd folyamatosan. Legyen ez a Te varázsmondatod.*
- i) *Saját mondatokat is írhatsz, alkothatsz, miután ráérezted az ízére. Nem tudsz tévedni, próbálkozz!*
- j) *Válassz egy számodra igen nehéz helyzetet és keress(etek) hozzá énképviselő mondatokat!*



Samu

Öcsi

Linda

Sándor

Helga

Eri

Maja

Lulu

Slugó

Károly

Bianka

NOEMI

ISMERŐS

Hitti

ISMERETLEN

BERTAL

Miklós

Léda

IS

CSALÁDTAG

Ferenc

Petra

József

Dia

Balu

Kata

Picsi

Dóra

Zénó

Dodi

Vera

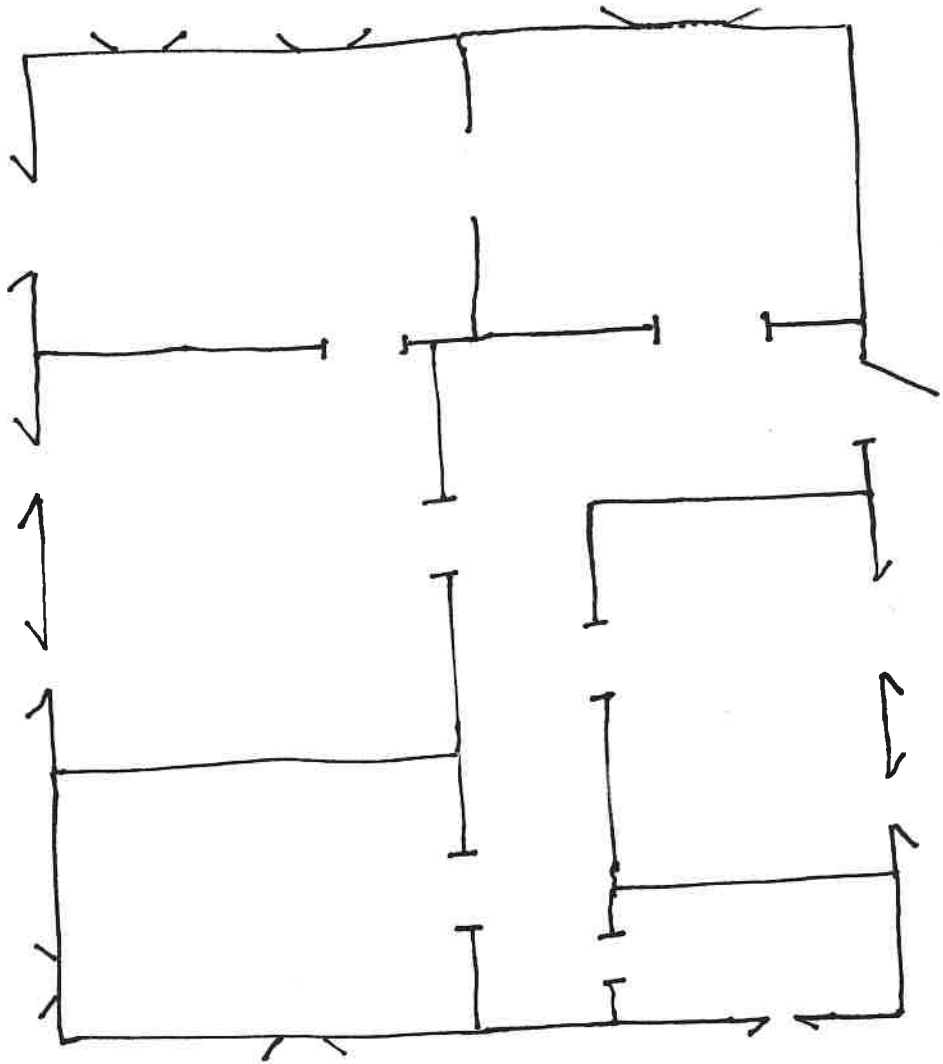
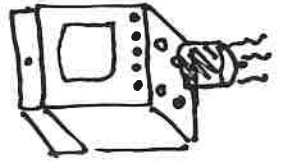
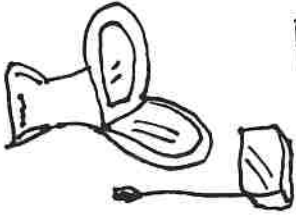
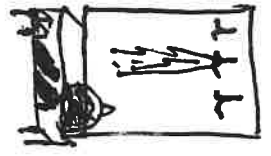
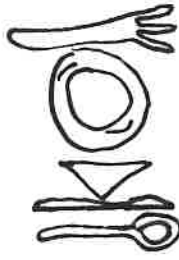
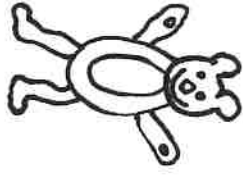
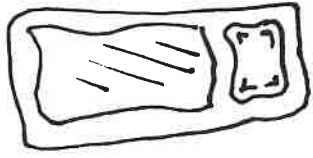
Sren

Attila

Kinga

Gusztáv

Marta



NAPI TERVEZŐ

h, k, sz, cs, p, sz, v





















