

INTRA



HIPERSZUPER VILÁG

Fejlesztendő tehetségterület: intraperszonális (önismeret)

Szia, tükör,
mutasd!

Tehetségterület

Téma

Teljesítménymutatók

Előkészületek

A. Ráhangoló

B. Célkitűzés

C. Előkészítés

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*

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.

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?

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.

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 leülpedni 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. Ráhangelő

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 tegyük 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 ujjja 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. Vállalásom:

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 hosszasan 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 örömeire 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 hosszan 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 álmódozókat 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 emlékekhez 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/>

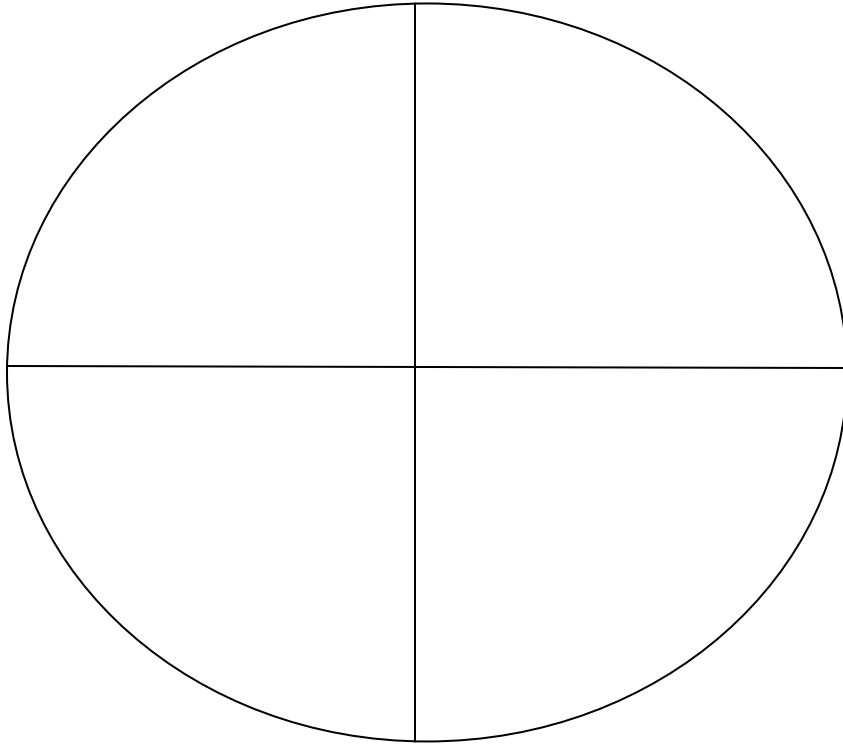
² Remek összefoglaló és egy egyszerű teszt: https://megtanitalakangolul.blog.hu/2011/01/08/vizualis_auditiv_vagy_kinesztetikus

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

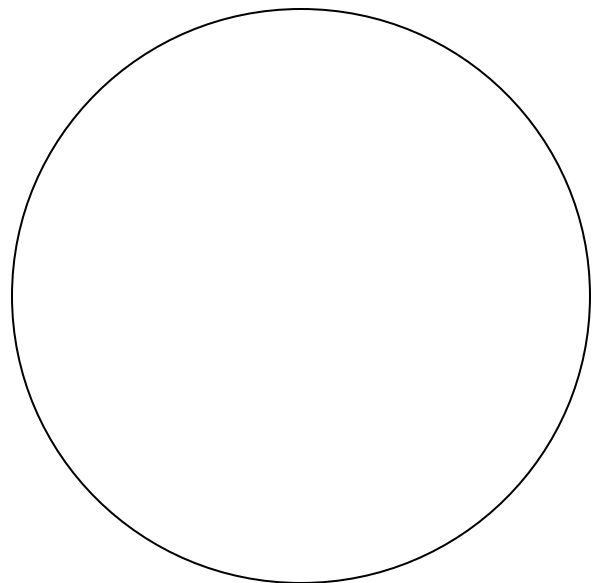
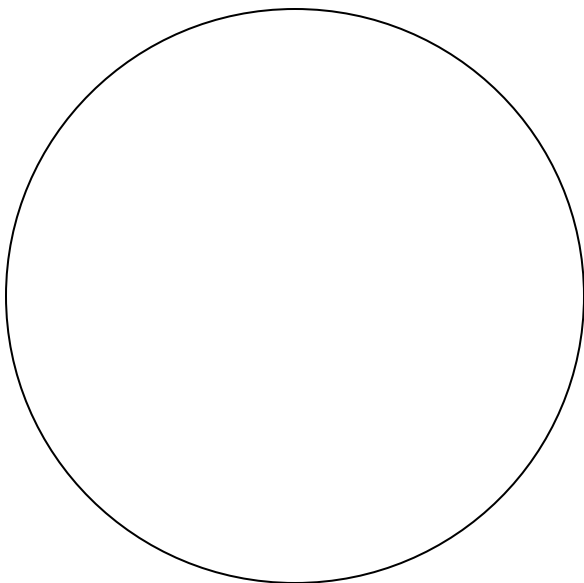
⁴ Ehhez itt találunk remek segítséget: <http://vetesi.hu/osztalyfonoki/Anyagok/tanmsz.1.4.pdf>

I/4 Munkalap

1. Tanulási kör:



2. Készíts további ábrákat más tanulási folyamatokról!



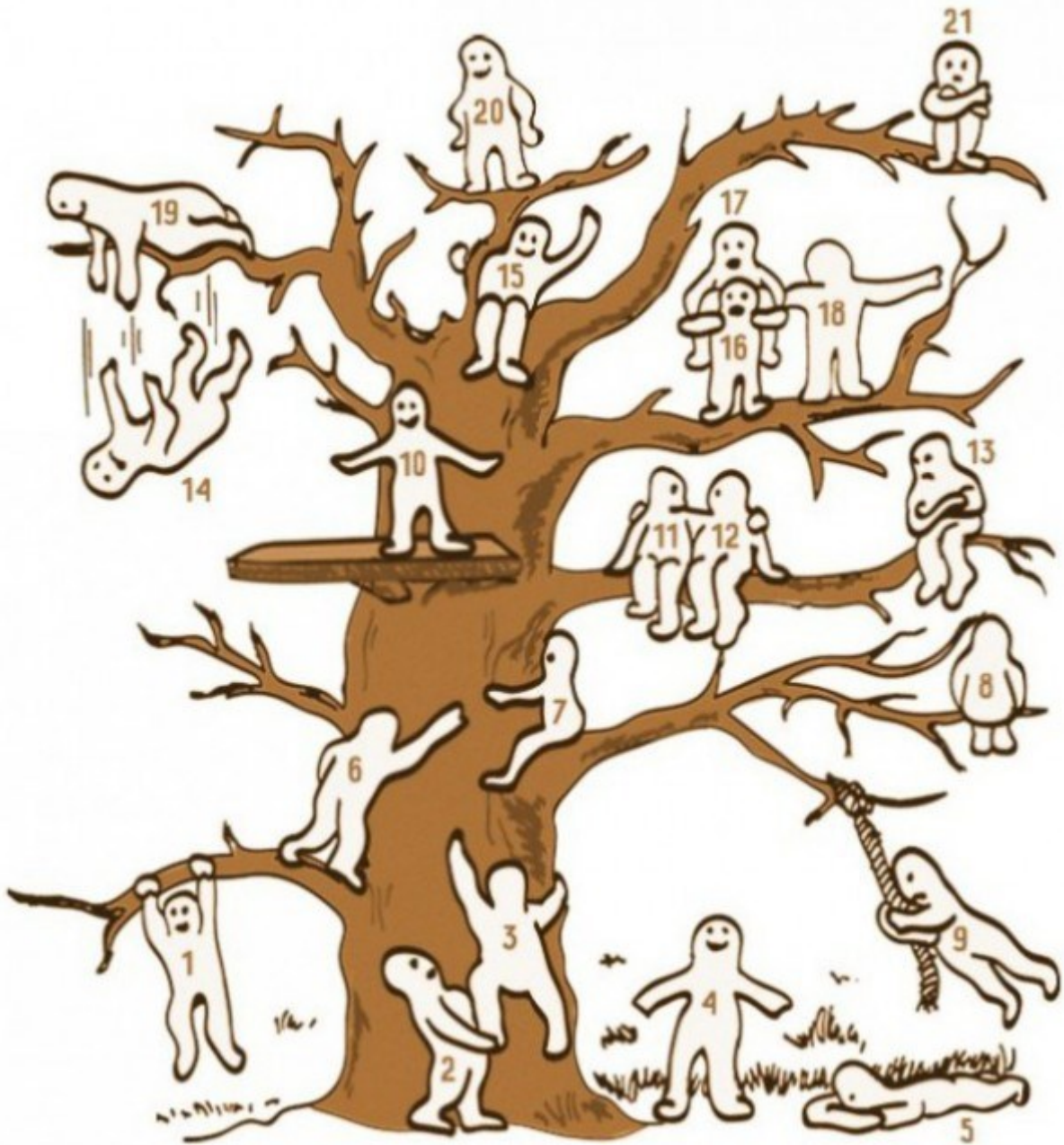
3. Mi jellemzi az észlelési-érzékelési sajátosságokat?

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 MÁTATNI, PL. SZORONGATOM A RADÍRT
		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: