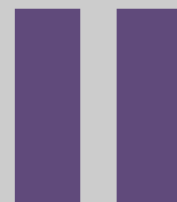


INTER



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. Ráhangelő	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 Fagyai 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 nagybácsi. 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

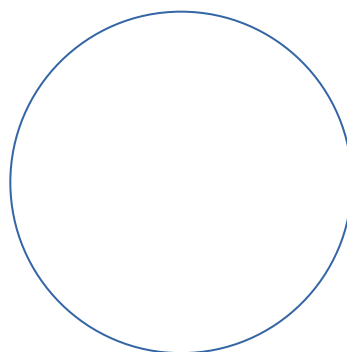
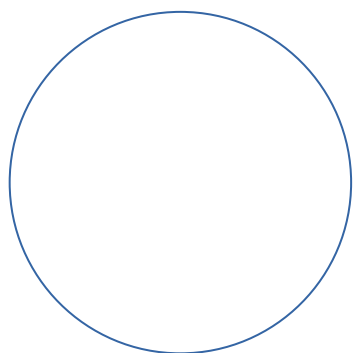
II/2 Munkalap

1. A pihenésemet segíti:

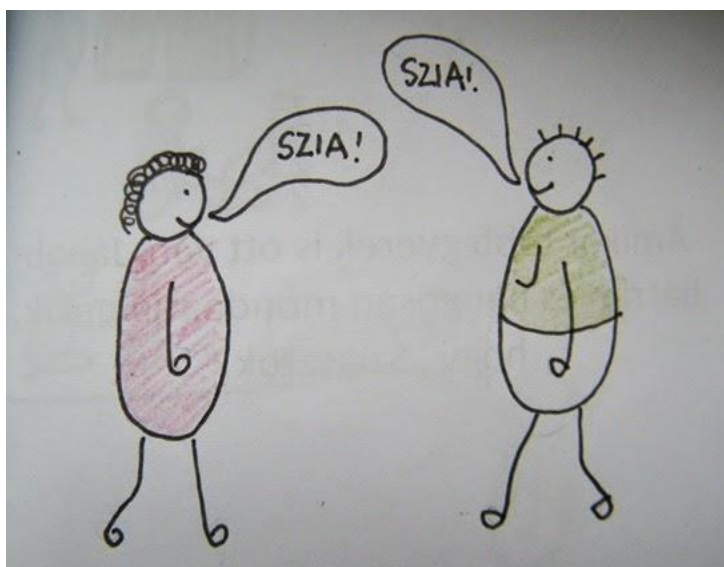
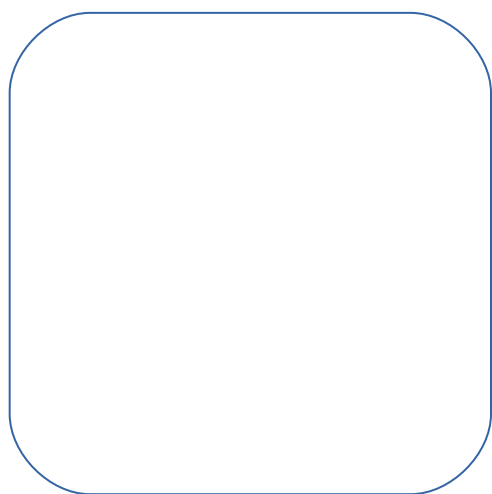
2. Rajzolj egy tüzet okozó vulkánt!

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 kezdünk. 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. Ráhangoló

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.

II/3 Munkalap

1. Másoljuk le a tapasztalatunkat leíró, kölcsönhatásra utaló szavakat és kifejezéseket.

2. Foglaljuk össze, mi szükséges ahhoz, hogy másokkal jól együtt tudjunk tevékenykedni!

	Ide rajzolj együtt játszó gyerekeket:

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) Vacsoraidó!

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 falióra 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.

II/4 Munkalap

1. Másoljuk le a szavakat! Jobb oldalra rajzold le, milyen vagy türelmesen/türelmetlenül.

2. Számodra mit jelent ez a két szó? **IDŐ, TÜRELEM:**

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
becsületes	hazafias	lelkessedésre képes	szakmáját jó szinten
békés	hiteles	lelkiismeretes	végzi, szakember
belátó	humoros	lényeglátó	szavahihető
beleérző	húséges	lényegre törő	szavatartó
beszédes	igazságos	logikus	széles látókörű
bizakodó	igényes	lojális	szellemes
bizalomémbresztő	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 kezügyessége	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
élénk	Jó testvér	teherbírása	társaságkedvelő
éleslátású	jól érzékeli és	nagy munkabírású	tartja a határidőket
elfogadja a kritikát	értelmezi mások	nagylelkű	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
fejldőképes	kijavítja a hibákat	pontos	vidám
feladatcentrikus	kitartó	pozitív gondolkodású	vidám alaptermészetű
feladatot meglátó	kíváncsi	precíz	világosan fogalmaz
felelősséget vállaló	könnyed	problémaérzékeny	zenél
felelősségteljes,	könnyen	raciónalis	zseniális
felelősségtudat	alkalmazkodó	ragaszkodó	
figyelmes	könnyen értelmezi a	rálátása van a	
független	feladatot	dolgokra	
gátlásoktól mentes	körültekintő	rátermett	