

Kamarai
gyakorlati oktatói képzés készségfejlesztő
továbbképzés

Részletes tréning tematika

Készítette:

Siketné Zsiga Judit

Parrag Katinka

Lektorálta:

Cséfalvay Ágnes

Farkasné Borza Éva

2020

Tartalomjegyzék

| | | |
|--------|--|----|
| 1 | Bevezetés..... | 4 |
| 1.1 | A képzés megnevezése, időtartama..... | 4 |
| 1.2 | A program tartalmának rövid ismertetése..... | 4 |
| 1.2.1 | A blokkok fő céljai..... | 4 |
| 1.3 | A továbbképzés célja..... | 5 |
| 1.4 | Tréningvezetési tanácsok..... | 5 |
| 1.5 | A tréning során előtérbe kerülő fontosabb témakörök..... | 6 |
| 1.5.1 | A látens módon jelen lévő SNI: autizmus spektrumzavar, ADHD, tanulási nehézség/zavar, magatartászavar..... | 6 |
| 1.5.2 | A Z-generáció (1995 – 2009)..... | 8 |
| 1.5.3 | Konfliktuskezelés..... | 12 |
| 1.5.4 | Marshall B. Rosenberg: Erőszakmentes kommunikáció (EMK)..... | 14 |
| 1.5.5 | A visszajelzés megfogalmazásának módok..... | 16 |
| 2 | Tréning részletes leírása..... | 19 |
| 2.1 | Összefoglaló táblázat..... | 19 |
| 2.2 | Gyakorlatok részletes leírása..... | 24 |
| 2.2.1 | Tréneri bemutatkozó, keretek megbeszélése..... | 24 |
| 2.2.2 | Névmemória..... | 24 |
| 2.2.3 | BINGÓ variációk..... | 25 |
| 2.2.4 | Fél perces élménymegosztás..... | 26 |
| 2.2.5 | Aranyhal..... | 26 |
| 2.2.6 | Életút koordináta..... | 27 |
| 2.2.7 | Célban!..... | 28 |
| 2.2.8 | Érzelmek hálójában..... | 29 |
| 2.2.9 | Érzéspárok..... | 30 |
| 2.2.10 | Szinkron..... | 31 |
| 2.2.11 | Kövesd a mozdulatot!..... | 31 |
| 2.2.12 | Találd meg a kaput!..... | 32 |
| 2.2.13 | Tartsd fenn a lufit!..... | 33 |
| 2.2.14 | Kakukktojás..... | 33 |
| 2.2.15 | Z generációs ismeretek felelevenítése..... | 34 |
| 2.2.16 | Föld hívja Marsot..... | 34 |
| 2.2.17 | Sztereotípiák, előítéletek, diszkrimináció..... | 35 |
| 2.2.18 | Energetizálás..... | 36 |

| | | |
|--------|--|----|
| 2.2.19 | Csipeszelj! | 38 |
| 2.2.20 | Tapsi –fütty | 40 |
| 2.2.21 | YES! | 41 |
| 2.2.22 | Célozz jól! | 42 |
| 2.2.23 | Mit viszek magammal? | 43 |
| 2.2.24 | Ilyen vagyok....., Ilyen szeretnék lenni....., Ilyenre vágyom..... | 44 |
| 2.2.25 | Személyes SWOT analízis..... | 44 |
| 2.2.26 | Z generációs SWOT analízis | 45 |
| 2.2.27 | A Z-generációs erősségek | 47 |
| 2.2.28 | A Z -generációs befolyásolási körök | 47 |
| 2.2.29 | Energetizálás..... | 48 |
| 2.2.30 | Pakolj meg egy hátizsákot! | 48 |
| 2.2.31 | Repül a tojás! | 50 |
| 2.2.32 | LEGÓZZUNK! | 51 |
| 2.2.33 | Problémafa | 52 |
| 2.2.34 | Energetizálás..... | 52 |
| 2.2.35 | Háromféle meghallgatás | 53 |
| 2.2.36 | Reflektáló csapat | 53 |
| 2.2.37 | Értelmezési torzítások | 55 |
| 2.2.38 | Dicséret és konstruktív kritika megfogalmazása | 56 |
| 2.2.39 | Mit viszek magammal? | 57 |
| 2.2.40 | Páralkotás és csoportalakítás gyakorlatai | 58 |
| 3 | Mellékletek..... | 58 |
| 3.1 | 1. számú melléklet (kórformák leírásai) | 58 |
| 3.2 | 2. számú melléklet (sztereotípiák) | 67 |
| 3.3 | 3. számú melléklet (kártyalapok főnevekkkel) | 68 |
| 3.4 | 4. számú melléklet (visszajelzés) | 69 |
| 3.5 | 5. számú melléklet (SWOT sablon) | 70 |
| 3.6 | 6. számú melléklet (hátizsák instrukció) | 71 |
| 3.7 | 7. számú melléklet (lego tervrajz) | 72 |
| 3.8 | 8. számú melléklet (érzelmi torzítások munkalap)..... | 73 |
| 4 | Felhasznált irodalom | 74 |

1 Bevezetés

1.1 A képzés megnevezése, időtartama

Kamarai gyakorlati oktató képzés készségfejlesztő továbbképzés

Időtartam: 16 óra

1.2 A program tartalmának rövid ismertetése

A szakoktatók készségfejlesztő továbbképzése a kamarai gyakorlati oktató képzés végzett hallgatóinak biztosít további fejlődési lehetőséget az ön-és társismeret, az együttműködés, a kommunikáció, a sztereotípiák leküzdése, a konfliktuskezelés és a generációk motiválási lehetőségeinek területén. A készségfejlesztő tréning a jelentkezők meglévő ismereteire, korábbi megéléseire alapoz. A program összesen 8 blokkból épül fel, melyek spirálisan építkeznek, több összefüggő gyakorlat által segítenek elmélyíteni egy-egy tapasztalást, megélést. Ezeket a blokkokat a tréning részletes leírása tartalmazza (lásd. 2. pont), mely a jobb átláthatóság és a könnyebb keresés érdekében először táblázatba rendezve majd részletesen kifejtve taglalja a témaköröket. A táblázatban a CTRL-enter billentyűparanccsal a kívánt gyakorlat részletes leírására navigál a dokumentum, ezzel is megkönnyítve a tájékozódást a feladatok között.

1.2.1 A blokkok fő céljai

1. Ismerkedés, ráhangolódás a tréningre, önismeret fejlesztése
2. A kooperáció és az érzések kifejezésének fejlesztése
3. Egyéni és generációs különbségek oktatásmódszertani megközelítése
4. Tudatosság és tervszerűség az oktatásban
5. Szakmai önismeret fejlesztése és a *Z generáció* motiválási lehetőségeinek feltárása
6. A feladattudatosság fejlesztése
7. A helyes visszacsatolás technikáinak megismerése
8. Önreflexív képesség fejlesztése

1.3 A továbbképzés célja

A résztvevő

- képessé váljon a saját érzései tudatosabb felismerésére és kezelésére,
- képessé váljon a másik érzéseinek dekódolására és saját viselkedésének ez alapján történő korrigálására,
- fejlődjön az önértékelési, önreflexiós képessége,
- képessé váljon új motiválási technikák alkalmazására az oktatás és a kollegákkal való együttműködés során,
- váljon nyitottabbá a különböző egyéni-generációs-társadalmi-kulturális sokféleségre,
- ismerje a pozitív visszajelzés technikáit,
- ismerje saját konfliktuskezelési stratégiáit és váljon képessé arra, hogy stratégiát váltson,
- saját élményű tapasztalatait legyen képes alkalmazni a tanulókkal való foglalkozásokon, a gyakorlati képzés során,
- a tréning módszer segítségével ismerje meg az alapvető pedagógiai módszereket és technikákat.

1.4 Tréningvezetési tanácsok

Csoportjainkat a kamarai gyakorlati oktatók számára megfogalmazott tréningvezetési elvek mentén szervezzük (lásd.: Dr. Domschitz Mátyás, Siketné Zsiga Judit, Dr. Suhajda Éva Virág: *Gyakorlati oktató képzés részletes tréning tematika*. MKIK. Budapest, 2018. p. 4-15.).

Összegezve:

- a tanulás módszere a T csoport (részvételi elvű tanulási módszer vs. frontális oktatás),
- teremrendezés U alakban (kiscsoportos gyakorlatokra is felkészülve),
- a tréner facilitátor, aktivizálja a résztvevőket,
- a tréner modell, bemutatja a hiteles, önreflexív magatartást,
- a tréner biztosítja a kereteket, bizalomteli légkört alakít ki,
- szem előtt tartja a csoportdinamikát,
- a tréning korrektív emocionális élmény, mely biztosítja az érzelmek szabad áramlását,
- a tréning során „nem pszichózunk”,
- biztosítjuk a beszélő(k) számára a figyelmet,

- a tréning tematikáját rugalmasan alakítjuk a csoport dinamikája és igényei alapján,
- a gyakorlatok reflexióival értelmezzük az adekvát pedagógiai helyzeteket, módszereket, technikákat.

A tréning két napja alatt 16 óra áll rendelkezésre a különböző készségterületek fejlesztésére. Az elmélyülést a témakörökhöz tartozó gyakorlatok spirális felépítése támogatja. A pozitív tréningélményhez szükségesek a feszültségoldó, élménypedagógiai elemek (lásd. energetizáló gyakorlatok), de a blokkok tartalmában a „hozzáadott érték” gondolata, a korábbi tréningtapasztalat alatt megszerzett képességek elmélyítése, internalizálása játssza a fő szerepet. Természetesen egy-egy gyakorlat a tréner belátása alapján tovább gondolható. Nagyon fontos, hogy minden gyakorlat végén reflektáljunk az adott élményre, és a reflexió során értelmezzük a pedagógiai helyzeteket, illetve hívjuk fel a figyelmet az oktatásba integrálható módszerekre, technikákra. Erre adnak javaslatot a részletes leírásnál található *„Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma”* pontok.

1.5 A tréning során előtérbe kerülő fontosabb témakörök

Az alábbiakban azoknak a témáknak a főbb elméleti hátterét foglaljuk össze, amelyek valamilyen kontextusban megjelennek a tréningen. Külön elméleti blokkokat nem illesztettünk a két nap tematikájába, de úgy gondoljuk, hogy egy-egy nagycsoportos visszajelzés során fontos lehet az élmények keretezése, elméleti ismeretekkel való „megtámogatása”.

1.5.1 A látens módon jelen lévő SNI: autizmus spektrumzavar, ADHD, tanulási nehézség/zavar, magatartászavar

E témakör feldolgozása az alábbi gyakorlatnál ajánlott: 2.2.16.

A sajátos nevelési igényű (SNI) fiatalok látens jelenléte évek óta tapasztalható a szakképzés különböző területein, így a gazdálkodó szervezeteknél is. Ugyan a (Tanulási Képességeket Vizsgáló Szakértői és Rehabilitációs Bizottság által kiállított) szakértői véleménnyel rendelkező SNI tanulók a munkaalkalmassági vizsgálatokon már "kiesnek", és vagy a Híd-programba kerülnek vagy tanműhelyben maradnak és részsakképesítést szereznek.

Ennek ellenére (még a főiskolákon és egyetemeken is) találkozhatunk az autizmus enyhébb spektrumán lévő, figyelemzavaros, tanulási nehézséggel küzdő, dacos, ellenálló vagy hiperaktív tanulókkal. A velük való együttműködés, kommunikáció gyakran komoly akadályokba ütközik, hiszen nem tudjuk, hogy hogyan kezeljük a szokatlan introvertáltságot, a szétszórtságot, az instrukciók megértésének hiányát. Vehetjük ezt személyes sértésnek, dacnak, nemtörődömségnek is. Ugyanakkor lehet, hogy a háttérben egy fel nem tárt sajátos nevelési igény húzódik, ami megfelelő kommunikációval, empátiával, segítő attitűddel áthidalható lenne.

E téma körbejárásával szeretnénk segíteni az oktatókat a velük való hatékonyabb kommunikáció megvalósításában. A tréning során alkalmazott gyakorlat fő célja a populáció megismerése, és módszerek gyűjtése a velük való hatékony munkavégzéshez.

A kórformák leírását az [1. sz. melléklet](#) tartalmazza.

1.5.2 A Z-generáció (1995 – 2009)¹

E témakör feldolgozása az alábbi gyakorlatoknál ajánlott: 2.2.16., 2.2.26., 2.2.27., 2.2.28.

A *Z generáció* az *Y generáció* utáni korosztály. Gyerekek, kamaszok vagy kis felnőttek? Baj van, vagy minden a legnagyobb rendben? A felnőttek nagy része aggódik, mások homokba dugják a fejüket, és örülnek, hogy a gyerek a szobájában ül a számítógép előtt. Van, aki szerint nincs sok értelme generációkra bontani a világot, és nincsenek új problémák, csak rég megszokott jelenségek. Mégis azt látjuk, hogy a kamaszok mozaikszerű érettséget mutatnak, vagyis nagyon is érettek, míg más vonatkozásban még gyerekek. Egyre több agresszív hatás éri őket, egyre gyorsabban nőnek fel. Minden látszat ellenére nincs könnyű gyerekkoruk: értenek sok mindent, de feldolgozni nagyon keveset képesek ebből. A régi értékek, érzelmek és attitűdök folyamatosan változnak. Az információs kor és a fogyasztói társadalom hatásait sem kikerülni, sem megváltoztatni nem lehet, mert életünk részei. Ez érzelmileg is rugalmasságot és alkalmazkodást igényel felnőttől és gyerektől egyaránt. Azonban a felnőtteknek feladatuk is van ebben a folyamatban: tudatosan kellene vigyázniuk a *Z generációra*, megmutatni és átadni a legfontosabb értékeket. Tari Annamária gyakorló pszichológusként összefűzi az okokat és a magyarázatokat, hogy feltáruljon, milyen érzelmek mozgatják a mai világot és benne a kamaszokat. Értelmezésében a társadalom-lélektani és klinikai tapasztalatok segítenek abban, hogy megértsük az online személyiség szerepét, a társas agresszió mértékét, a kognitív (gondolkodási) folyamatok változásait, valamint a családi-iskolai érzelmi folyamatokat. Megannyi kérdés áll előttünk, amit az élet vet fel, és amire még időben kellene megtalálnunk a válaszokat.

“A régimódi szülői tekintély talán már nem is létezik. A mai formának a kihívása ma már nem alanyi jogon jár, hanem olyan dolog, amiért meg kell küzdeni. Olyan felnőttnek kell lenni, akire fel lehet nézni, aki egyenesen és érthető módon kommunikál.”

(MTI: Leopold Györgyi)

¹ Forrás: Dr. Domschitz Mátyás, Siketné Zsiga Judit, Dr. Suhajda Éva Virág: *Gyakorlati oktató képzés részletes tréning tematika*. MKIK. Budapest, 2018. 101-105.

Mi jellemzi a Z generációt?

Egy-két év múlva felnőtt a világ első globális és digitális nemzedéke. Mint minden új generáció megjelenése, a *Z generáció* is változásokat fog elindítani a különböző társadalmi és vállalati rendszerekben, így a munka világában is.

Egy ausztrál kutatás publikációja szerint a legújabb *Z generáció* tagjai nagymértékben különböznek az elmúlt négyszáz év generációitól, hiszen ők a világ első globális nemzedéke, a globális falu első gyermekei, akik ugyanazon a zenén, ételen, mozifilmen, és divatirányzaton nőnek föl. Ez a nemzedék a legkisebb létszámú, a legoktatottabb, a legkisebb családba született, a legidősebb anyák nevelik és a leghosszabb várható élettartammal rendelkezik.

A jövő generációja abban is nagymértékben különbözik a korábbiaktól, hogy ez egy digitális generáció, ők a "dotcom" gyerekek, beleszülettek a digitalizált világba, így minden digitális eszközt természetesnek vesznek, az emberek mindennapjainak nemcsak kiegészítéseként, hanem szerves részeként kezelik azokat. A mai fiatalok virtuális közösségekben élnek, a világhálón töltik szabadidejük nagy részét, és kapcsolataikat is az internetes közösségi oldalakon építik ki, félő azonban, hogy a virtuális térben nem tanulják meg a konfliktusokat megfelelően kezelni. A GfK Csoport kutatása szerint a magyar fiatalok egynegyede érzi úgy, hogy nem tud beilleszkedni a szűk környezetébe, és sokkal könnyebben talál barátokra a virtuális térben.

Hozzászoktak ahhoz, hogy állandó kapcsolatban vannak egymással, hogy állandó, korlátlan és azonnali hozzáférésük van a világhálóhoz. Hálózaton keresztül funkcionálnak a legjobban, a szocializáció ebben a korosztályban virtuális térben történik. Profin kezelik az elektronikus eszközöket, virtuálisan naponta akár több száz emberrel is kommunikálnak, a közösségi oldalakon ezernél több baráttal rendelkezhetnek, a való életben zajló kommunikációt azonban stresszhelyzetként élik meg, ezért egyre inkább bezárkóznak, a valódi világban leépítik baráti körüket és az internet nyújtotta biztonságba menekülnek. Információforrásuk is leginkább a web. Ez a generáció tökéletesen akklimatizálódott a videojátékok észvesztő, szemkápráztató tempójához és azonnalisághoz, jellemző rájuk a párhuzamos cselekvés. A *Z generáció* ösztönösen olyan képességekre, készségekre tesz szert, mint a többfeladatos működés/feldolgozás (multitasking), az együttműködő tanulás (hálózatban) vagy az önszabályzó tanulás. Ez a generáció mindezekre a készségekre az iskolán kívül, szabadidejében tesz szert, kizárólag önszabályozó módon, illetve hálózatban korcsoportjától tanulva.

Azt, hogy hogyan viselkedik a *Z generáció* a munkahelyeken, csak prognosztizálni lehet. A rájuk irányuló elemzések és kutatások alapján a *Z generációt* a gyors váltások jellemzik. Sokkal gyorsabb ritmusban élnek, mint elődeik, és ha nem tetszik nekik valami – például egy állás –, készek lesznek az azonnali változtatásra.

A *Z generációnak* a munkahelyek cserélgetése természetes lesz. Kompromisszum nélkül odébbállnak, ahányszor csak szükségét érzik, nem ragadnak le egy vállalatnál, nem aggódnak amiatt, hogy nincs biztos fizetésük és egy stabil íróasztaluk valahol. Bátrak, kezdeményezők, kevésbé kételkedők saját képességeikben, korlátaikban. Praktikus szemlélet jellemzi őket, az egyén szabadságát, a formalitásmentes közvetlen környezetet nagyra értékelik. Nem a szavak és az érzelmek jellemzik őket, elképzeléseiket komoly áldozatok árán is képesek megvalósítani. Ők már nem egyénileg fogják forradalmi ötleteiket megvalósítani, hanem egymással összefogva szolgálják a közösséget. Két munkahely közül szívesebben választják a tudatos CSR stratégiával és környezettudatos gondolkodással áthatott munkahelyet.

A *Z generáció* még csak most lép be a munka világába, de a szakértők alapvető változásokat várnak jelenlétüktől. Mivel a technika nem csak kiegészíti életüket, de szerves részévé is vált annak, a kutatók úgy vélik, nehezebben fognak beilleszkedni a munkakörnyezetbe, a virtuális után a reális világban nem fogják tudni kezelni olyan hatékonyan konfliktusaikat.

A céghez való kötődésük nem nevezhető jelentősnek, hiszen a *Z generáció* tagjai valószínűleg inkább több cégnél vállalnak majd munkát, minthogy egynél megragadjanak, és a kutatások szerint az iroda designja is sokkal inkább szempont lesz a „Zés” munkavállaló számára, mint eddig.

A *Z generáció* tagjai már teljes egészében beleszülettek abba a világba, amelyet egyre inkább meghatároznak a különböző digitális technológiák.

Társadalmi kapcsolataikat egy időben élik meg a valós és a virtuális világban. Számukra magától értetődő, hogy mindennapi kommunikációjukat, érzelmi, társas életüket, alkotókedvüket és játékosságukat az internet, a mobiltelefon és más digitális eszközök segítségével, egymással és a legszélesebb nyilvánossággal megosztva (Facebook) élik. A digitális X-ként jelölt generáció tagjai gyakorlatilag sohasem ismerték az internet, telekommunikáció, televízió nélküli világot. Vajon ezért küzdenek interperszonális (személyes kapcsolati) készségek hiányával és képtelenek az aktív hallgatásra?

Bátrak, kezdeményezők, kevésbé kételkedők saját képességeikben, korlátaikban. Praktikus szemlélet jellemzi őket, az egyén szabadságát, a formalitásmentes közvetlen környezetet

nagyra értékelik. Új világot, hiszen nem a hagyományos irodai munkakultúrát képviselik, hanem a mobil és az internet segítségével a világ bármelyik pontján elvégzik feladataikat, létrehozzák virtuális közösségeiket. A generáció jellemzője, hogy inkább okosak, mint bölcsék, igazán a technika világában mozognak otthonosan. Nem a szavak és az érzelmek jellemzik őket és elképzeléseiket komoly áldozatok árán is képesek megvalósítani. Ők már nem egyénileg fogják forradalmi ötleteiket megvalósítani, hanem egymással összefogva szolgálják a közösséget.

A fiatalok 97 % fontosnak tartja a környezet védelmét, 74 % pedig már most is gyakorol olyan zöld magatartásformákat, mint az újrahasznosítás és a szelektív hulladékgyűjtés és kizárólag energiatakarékos égőket vásárolnak.

A digitális generáció tagjai számára meghatározóak a személyes kapcsolatok. Az internetet, mint a meglévő barátságok, kapcsolatok fenntartását elősegítő eszközt használják.

/Forrás: A Disney cég által megrendelt kutatás 2009/

A *Z generációnak* a munkahelyek cserélgetése természetes. Kompromisszum nélkül odébállnak, úgy ugrálnak, a munkahelyek között ahányszor csak szükségét érzik, nem ragadnak le egy vállalatnál, nem aggódnak amiatt, hogy nincs biztos fizetésük és egy stabil íróasztaluk valahol. A szervezeti mérethez viszonyítva csökken a hierarchia szintjeinek száma. Nő az egy vezetőnek beszámoló, és általa ellenőrzött munkatársak száma, ugyanakkor megszűnhetnek hierarchikus szinteket. A felső vezetők egyre közelebb kerülnek a beosztottakhoz, erősebb kontroll alatt, ugyanakkor magasabb fizetésért, és hosszabb távú érdekeltséget lehetővé tevő ösztönzésért dolgoznak majd.

Folytatódni fog tehát a szervezetek "ellaposodásának" trendje, a vállalatoknak ezért olyan szervezeti formát kell támogatni és olyan szervezeti kultúrát kell építeni, amely támogatja az önálló munkát és mentes a magas hierarchiától. A fiatalok 64 százaléka ugyanis felnőttként inkább szeretne a maga ura lenni, minthogy más beosztottjaként dolgozzon.

Az Alpha generáció (2010 –)

„Ügyesebbek, gazdagabbak, egészségesebbek és magányosabbak lesznek a legfiatalabb generáció tagjai.” Olvashatjuk egy népszerű ausztrál szülői blogban. Ez a generáció a második Baby boom generáció, ahogyan az elsőnek, úgy nekik is komoly technológiai és társadalmi változásokkal kell majd szembesülniük.

A legtovább fognak élni az emberiség történetében, a legmagasabb iskolai képzettséggel rendelkeznek majd és teljes mértékben a világháló részei lesznek. Ennek az ára, hogy ők lesznek a legmagányosabb nemzedék, akik a GOOGLE szemüvegeken keresztül folyamatos hálózati kapcsolatban állnak majd egymással, de egykék lesznek és egyedül fognak élni is.

Ez a technológia és maga a megállíthatatlan technológiai fejlődés a munkaerőpiacot is drámaian megváltoztathatja. Eltűnhetnek az irodák, globális munkahelyek és cégek születhetnek. A generáció olyan problémákra kell, hogy megoldást találjon, mint a környezetszennyezés, globalizációs ártalmak és a társadalmi öregedés.

Ezért is nevezik őket „új csendes, vagy alfa” generációnak, remélve azt, hogy képesek lesznek a kihívásokkal megbirkózni, és azt, hogy velük újra kezdődik minden, új lehetőséget kapnak, amivel élni is tudnak majd.

1.5.3 Konfliktuskezelés

E témakör feldolgozása az alábbi gyakorlatoknál ajánlott: 2.2.31., 2.2.32., illetve bármely gyakorlat, ahol a csoport érinti ezt a témát.

A konfliktus fajtái

- **Nézeteltérés:** általában egy konkrét szituációhoz kötött ütközés, amely a helyszínen megoldható, többnyire nem fenyegeti az adott kapcsolatot.
- **Összecsapás:** az apróbb nézeteltérések halmozódnak. Vannak, akik mindig alul maradnak, míg mások mindig keresztülviszik az akaratukat, a feszültségi szint így egyre növekedik. Végül a kapcsolat is veszélybe kerül.
- **Végső összecsapás:** a nagyon éles, a kapcsolat minőségének romlását előidéző összecsapás korai felismerése még megelőzheti a végső összecsapást, amikor viszont az adott kapcsolat végleg megszakad, az érintettek képtelenek a kommunikációra, bizalmatlanok, nem tudják elviselni a másikat.

Konfliktuskezelési magatartásformák

A „minden áron nekem van igazam”, és a „legyen úgy ahogy a másik akarja” érdekérvényesítés között Thomas-Kilmann modellje alapján öt konfliktuskezelő stratégiát ismerünk:

- Az önérvényesítő (győztes-, vesztes játszmák) stratégia esetében saját szándékaink megvalósításáért mindent megteszünk a másik törekvéseivel szemben.
- Az önalávető (alkalmazkodó vagy engedékeny) stratégia mögött olykor erőtlenség, önbizalomhiány, közömbösség, passzivitás áll.
- Az elkerülő magatartás fakadhat abból, hogy az érintett úgy véli; nincs most energiája, ideje ezzel a problémával foglalkozni, vagy úgy gondolja, hogy a dolog nem az ő hatáskörébe tartozik.
- A kompromisszumkeresés feltételezi az együttműködést, a kölcsönös bizalmat, az igazságosságot.
- A problémamegoldó stratégia a legoptimálisabb formája a konfliktuskezelésnek. Célja, hogy a felek közös megegyezéssel, mindenki szempontjait figyelembe véve egyeztessenek érdekeket, szükségleteket, szándékokat.

Erőszakmentes kommunikációhoz szükséges emberi tulajdonságok

- Stabil személyiség: pozitív énkép, döntésképeség.
- Mások, a „másság” elfogadása: előítélet nélküli empátia, őszinte viselkedés.
- Eredményes kommunikáció: úgy közvetítem a másik felé a gondolataimat, hogy nem kényszerítem önfeladásra, erőszakra.
- Egészséges önérvényesítés: a másik fél elvárásait is figyelembe vevő döntés.
- Együttműködő készség: közös szabályok és célok alkotása, a tevékenység során „fair” magatartás.
- Kompromisszumkészség: kreativitás, igény a közös megoldásra.

1.5.4 Marshall B. Rosenberg: Erőszakmentes kommunikáció² (EMK)

E témakör feldolgozása az alábbi gyakorlatoknál ajánlott: 2.2.35., 2.2.36.

Rosenberg két állattal szemlélteti a kommunikációs stratégiáit, mégpedig a sakállal és a zsiráfval. Szerinte sakálynnyel születünk és tanulással sajátítjuk el a zsiráfnyelvet.

Hogy mi a különbség a kettő között? A sakálok erőszakosak, és konfliktushelyzetben vagy „ráordítanak” a gyengébb félre, vagy, egy erősebbel szembetalálva magukat farkukat behúzza, megalázkodva odébbállnak. Ezzel szemben a zsiráf tisztában van saját érzéseivel, szükségleteivel és vállalja is azokat. Törekszik saját elképzeléseinek megvalósítására, azonban nem siklik el a másik fél igényei felett.

A két kulcsmotívum az őszinte önkifejezés, valamint a másokra való empátikus odafigyelés – amibe nem fér bele a morális bírálás, bosszúállás vagy móresre tanítás.

Azonban a könyv írója szerint időnként mindenki szokott önműködően sakálként ordítani – hiszen ebbe születünk bele –, de ez nem „bűn”. Kellő önreflexióval, valamint az erőszakmentes kommunikáció gyakorlásával egyre könnyebben és gyorsabban válthatunk át a mindenki számára kifizetődő zsiráfnyelvre.

Az EMK négy alappillére

Képzeld el, hogy van egy kedves, régi jó barátunk, akivel évek óta tartjuk a kapcsolatot, és eddig mindenben számíthattunk rá. Azonban az elmúlt időszakban sorozatosan megbuknak a megbeszélt időpontjaink, mert hol egyikünknek, hol másikunknak nem alkalmas.

A békés kommunikációhoz Rosenberg szerint négy lényeges elemet kell tüzetesebben megvizsgálnunk.

1. Megfigyelés

Vegyünk szemügyre a tényeket: mi történt objektíven az adott szituációban? Próbáljuk meg észrevenni és leválasztani a helyzethez már automatikusan hozzászótt értelmezést, minősítést, és akár az általánosításokat is.

Például: ítélezhetünk, és a fejéhez vághatnánk, hogy „mindig elfoglalt vagy”. Vagy értelmezhetnénk úgy is, hogy „biztos okkal hátrál ki a találkozók elől”.

Azonban az objektív leírás valahogy így hangzana:

² <https://pszichoforyou.hu/eroszakmentes-kommunikacio/> - utolsó megnyitás 2020.09.20.

„Az utolsó pár alkalommal ugyan megpróbáltunk összehozni egy közös találkozót, mégsem sikerült összehangolni kettőnk szabadidejét.”

2. Érzés

Mit éreztem akkor? Ne gondoljunk kacifántos megfogalmazásokra: örültem, féltem, aggódtam, kétségbeestem, elkeseredtem, lelkes voltam, reménykedtem, izgultam....

Nem törvényszerű, hogy mindenki ugyanazt érezze, mint mi, sőt. Itt nincsenek helyes vagy helytelen érzések, a lényeg, hogy be tudjuk azonosítani őket.

„Szomorú vagyok és csalódott, amiért nem sikerült eddig összehoznunk a találkozónkat.”

3. Szükséglet

Mire van szükségem? Mi az igényem a helyzetben? Például: szeretném, ha valaki őszintén meghallgatna / többet törődne velem / többet törődhetnék valakivel / pihenhetnék / szórakozhatnék / feltöltődhetnék / és még folytathatnánk a sort...

„Szükségem lenne a barátom társaságára, mert nagyon sokat jelent nekem és egyszerűen hiányzik.”

4. Kérés

Miután megfogalmaztuk, hogy mit érzünk, és mire lenne szükségünk pillanatnyilag, akkor meg is kérhetjük a másikat, hogy mindezeket figyelembe véve változtassunk a helyzeten – vagy ő, vagy mi, vagy akár közösen. A kérést pozitívan fogalmazzuk meg (tehát ne tagadó formában), legyen konkrétumra törekvő, reálisan teljesíthető, és ügyeljük arra, hogy legyen lehetőség elutasítani is. Az utóbbi azért fontos, mert így nem érzi kényszer alatt, sarokba szorítva magát a másik fél.

„Kérlek gondold át, mikor tudnál időt szánni kettőnkre a következő két hétben és ma, vagy holnap fixáljunk egy dátumot”

Mi a helyzet a dühvel?

A düh természetes emberi reakció, az alapérzelmek közé soroljuk (a boldogság, meglepődés, szomorúság, félelem, undor mellett).

Az erőszakmentes kommunikáció a dühre nem, mint érzésre tekint, hanem mint tünetre, ami valamilyen szükséglet ki nem elégítéséből fakad.

Ez hasznos lehet, hiszen ezzel lehet dolgozni magunkban: megkereshetjük a düh konkrét forrását – az ezen való gondolkodás önreflexivitásunkat növeli, és emellett konstruktívabb megoldás megtalálása felé terelhet minket.

1.5.5 A visszajelzés megfogalmazásának módzatai

E témakör feldolgozása az alábbi gyakorlatoknál ajánlott: 2.2.35., 2.2.36., 2.2.37., 2.2.38.

Visszajelzés

- visszajelzéskor erős érzelmek generálódnak mind a kérdező, mind a válaszadó oldaláról,
- visszajelzések három csoportja: pozitív, negatív és konstruktív visszajelzések
 - pozitív visszajelzés: konkrét és pontos, tényszerű, nem személyt minősít, és segítő.
 - negatív visszajelzés: nélkülözi a pozitív javaslatokat, általános, személyeskedő,
 - konstruktív, előremutató: a jövőbeli jobb eredmények kiemelésére koncentrált, pozitív változás elérése a cél,
- pozitív visszajelzés hatásai: partnerek közötti jó kapcsolatot eredményez, amely jól értelmezhető, ezáltal a kérdező számára egyértelmű,
- negatív visszajelzés rossz hatásai: személyek közti kapcsolat megromlik, sérülnek az érzések, elmarad a kritika, nem segít a megoldásban
- konstruktív visszajelzés hatásai: a jövőbeni együttműködést erősíti, plusz segítő információt tartalmaz

Konstruktív visszajelzés

- az értékelés során a pozitív és negatív elemeket is kiemeli,
- a visszajelzés megfogalmazásnak alapelvei:
 - az aktuális helyzetre vonatkozik,
 - konkrét és pontos,
 - tényszerűen megfigyelhető, alátámasztható elemekre alapoz,
 - nem személyt minősít,
 - segítő szándékú.

Dicsérő visszajelzés

- az általános vagy indokolatlan dicséret minden konkrétumot nélkülöző hiteltelen, és a dicséretben részesülő nem fogadja szívesen,
- a konkrét tényre, tevékenységre vonatkozó pozitív visszajelzés
 - legyen őszinte és kapcsolódjon a dicsérendő tény pontos leírásával,

- legyen benne tartalmi indoklás – a dicséret tárgyának jelentősége, hatása, fontossága,
- öröm kifejezése,
- előremutató célkitűzést is tartalmazhat,
- a jól megfogalmazott dicséret hangulatjavító, motiváló.

Kritika megfogalmazása

- Hozzáértően, a külső szemlélő visszajelzésére van szükség.
- A kritikus visszajelzések célja valamilyen tevékenység, viselkedés megváltoztatása.
- Az építő jellegű negatív kritika segíthet a fejlődésben, ha:
 - tényszerű,
 - kifejezi a negatív értékelést,
 - konkrét kérést tartalmaz.
- A rosszul megfogalmazott kritika viszont akadályozza az elmondott észrevétel befogadását, és személyes sérelmeket okozhat.
- A legfontosabb dolog a negatív kritika megfogalmazásánál a negatív értelmezés megelőzése.

Szendvics visszajelzés

- Amikor két dicséret közé beágyazódik a negatív észrevétel:
 - a visszajelzés mind a három része őszinte (a dicséret is),
 - legyen konkrét és jól megfogható,
 - negatív kritika mellé fogalmazódjon konkrét kérés, javaslat,
 - így kevésbé frusztráló.
- Szendvics visszajelzések hatása - kritika elsikkadhat az általános dicséretetek között.
- CSAK akkor alkalmazandó, ha a kritika nem kötelezően végrehajtandó változtatásra vonatkozik.

Ellenvetések kezelése

- az ellenvetés az érdeklődés jele, komolyan kell venni,
- ellenvetések tisztázása – visszakérdezéssel,

- ellenvetések tisztázása - pozitív válaszokkal,
 - Egyetértek önnel...
 - Nekem is az a véleményem, hogy..
 - Elismerem, hogy...
 - Ezt az érvet meggyőzőnek tartom...
- DE elkerülése
 - ... csakhogya...
 - ... ámdé...
 - ... másfelől azonban...

A segítő beszélgetés lépései

- nem az egyén viselkedésére, hanem a problémára fókuszálok,
- nem adok tanácsokat,
- az érzelmek visszatükrözésével segítem a probléma feltárását,
- kérdésfeltevésekkel próbálom arra sarkallni az egyént, hogy önmaga adjon választ a problémájára,
- nem bírálok a másik felet abban az esetben sem, ha a beszélgetés folyamán olyan momentum kerül napvilágra, amivel én személy szerint nem értek egyet,
- fontos az empátia és az őszinte odafordulás.

2 Tréning részletes leírása

2.1 Összefoglaló táblázat

| A képzés fő tematikai egységeinek megnevezése | Időtartam | A megfelelő tematikai egységekhez tartozó tevékenységek/ gyakorlatok megnevezése | Eszközök | Egyéb megjegyzés |
|---|-----------|--|----------------------------------|--------------------------------|
| 1. NAP (4x90 MIN) | | | | |
| Nyitás | 10 perc | 1. Tréneri bemutatkozó, keretek megbeszélése | | |
| Ismerkedés | 15 perc | 2. Névmemória | labda | |
| Bemutakozás | 15 perc | 3. Bingó variációk | | |
| Ráhangelődés | 5 perc | 4. Fél perces élménymegosztás | | |
| Mindfulness gyakorlat | 5 perc | 5. Aranyhal | | |
| Szakmai önismeret I. | 20perc | 6. Életút koordináta | háttérzene, hangfal, papír, toll | Fontos az irányított reflexió! |
| | 20perc | 7. Célban! | papír, színes tollak | |
| SZÜNET | | | | |
| EQ fejlesztése | 5 perc | 8. Érzelmek hálójában | hangfal | |
| | 20 perc | 9. Érzéspárok | | |

| | | | | |
|---|---------|--|--|--|
| | 15 perc | 10. Szinkron | | |
| Kooperáció | 20 perc | 11. Kövessd a mozdulatot! | hurkapálcák | |
| | 20 perc | 12. Találd meg a kaput! | | |
| Feszültségoldás | 10 perc | 13. Tartsd fenn a lufit! | lufik | |
| SZÜNET | | | | |
| A kirekesztettség formái | 15 perc | 14. Kakukktojás | magyarkártya (létszámnak megfelelően párokba válogatva + két páratlan kártyalap) | |
| Generációs különbségek feltárása | 20 perc | 15. Z generációs ismeretek felelevenítése | A4 lapok, FC tábla | Fontos az irányított reflexió! |
| Személyes különbségek feltárása | 40 perc | 16. Föld hívja Marsot | 1. számú melléklet nyomtatva létszámnak megfelelően | Fontos az irányított reflexió! |
| | 15 perc | 17. Sztereotípiák, előítéletek, diszkrimináció | 2. számú melléklet (képek kivételéhez) | |
| SZÜNET | | | | |
| Az egyéni teljesítményt befolyásoló tényezők | 5 perc | 18. Energetizálás | labda, 3. számú melléklet (nyomtatott kártyalapok főnevekkel), felfújható lufik | A nyomtatott kártyalapok melléklet csak minta, a tréner szabadon alkothat fogalmakat és kártyalapokat magának. |
| | 15 perc | 19. Csipeszelj! | egy doboz ruhacsipesz | |

| | | | | |
|---|---------|--|---|--------------------------------|
| Tudatosság és tervszerűség az oktatásban | 20 perc | 20. Tapsi - füttty | FC, filctoll, Excel-ben a visszajelzéses táblázat ppt. 4. számú melléklet (összefoglaló a visszajelzés hatásáról) | Fontos az irányított reflexió! |
| | 20 perc | 21. YES! | | Fontos az irányított reflexió! |
| | 20 perc | 22. Célozz jól! | | Fontos az irányított reflexió! |
| Napzárás | 10 perc | 23. Mit viszek magammal? | Lap vagy színes post-it, toll | |
| 2. NAP (4x90 MIN) | | | | |
| Szakmai önismeret II. | 10 perc | 24. Ilyen vagyok... Ilyen szeretnék lenni.... Ilyenre vágyom | képek , coach kártyák, DIXIT kártyák | |
| | 15 perc | 25. Személyes SWOT analízis | 5. számú melléklet (SWOT analízis sablon) | |
| Oktatásmódszertani lehetőségek a Z generációnál | 25 perc | 26. Z generációs SWOT analízis | FC tábla, lapok, tollak, 4 színű moderációs kártya (vagy post-it), nagy méretű csomagolópapír | |
| | 20 perc | 27. Z generációs erősségek | FC tábla | |
| | 20 perc | 28. Z generációs befolyásolási körök | FC tábla | |
| SZÜNET | | | | |

| | | | | |
|--|---------|--|--|---|
| A kérdezéstechnika jelentősége | 5 perc | 29. Energetizálás | lásd 22. pont | |
| | 20 perc | 30. Pakolj meg egy hátizsákot! | 6.számú melléklet (eszközlista) nyomtatva csoportonként egy db és tollak | |
| Stratégiaalkotás csoportban | 30 perc | 31. Repül a tojás! | 3 db tojás, 3 db szalvéta, 6 rúd hurkapálca, 9 db szívószál, 3 db A4-es lap, 3 db cellux | Fontos az irányított reflexió! |
| A kommunikációs hatékonyság fokozásának módszerei | 20 perc | 32. LEGÓZZUNK! | 7.számú melléklet (LEGO tervrajz) | Ezt elkészítheti a tréner is okostelefonnal a rendelkezésére álló legó elemekből. |
| Problémacentrikus önreflexió | 15 perc | 33. Problémafa | A4-es lap, toll | |
| SZÜNET | | | | |
| A visszacsatolás technikái | 10 perc | 34. Energetizálás | lásd 22. pont | |
| | 40 perc | 35. Háromféle meghallgatás | | |
| | 40 perc | 36. Reflektáló csapat | | |
| SZÜNET | | | | |
| A metakogníció jelentősége | 30 perc | 37. Értelmezési torzítások | 8. számú melléklet (érzelmi torzítások) nyomtatva | |

| | | | | |
|---|---------|--|---|---|
| A visszajelzés fontossága | 40 perc | 38. Dicséret és konstruktív kritika megfogalmazása | ppt. szituációs kártyák ha szükséges | |
| Tréning reflexió | 20 perc | 39. Mit viszek magammal? | post-it, A4-es lapok | |
| 42. Páralkotás és csoportalakítás gyakorlatai | | | | E pontban alternatívákat kínálunk a tréner számára az 1-45. gyakorlatok során alkalmazható pár-és csoportalakítási módszerekre. |

2.2 Gyakorlatok részletes leírása

2.2.1 Tréneri bemutatkozó, keretek megbeszélése

A gyakorlat témája, célja: A tréner bemutatkozása és a tréning strukturálása időben. Tréning módszertan és keretek ismertetése.

A gyakorlat tervezett időtartama: 10 perc

Munkaforma: plenáris

Eszközigény: -

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása: A tréner bemutatkozik és bemutatja a résztvevőknek, hogy hogyan épül fel a képességfejlesztő tréning. Ismerteti a képzés céljait és megbeszéli a résztvevőkkel, hogy a két napon mikor kezd és mikor zárja a csoport a munkát.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: A tréning bemutatása során fontos kihangsúlyozni, hogy gyakorlatok lesznek, nem játékok.

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: Az oktató bemutatkozása, a gyakorlati hely rövid bemutatása.

2.2.2 Névmemória

A gyakorlat témája, célja: A résztvevők ismerjék és jegyezzék meg egymás nevét.

A gyakorlat tervezett időtartama: 15 perc

Munkaforma: nagycsoportos

Eszközigény: labda

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

A résztvevők egy nagy kört alakítanak, majd egy labdát indít a tréner.

1. kör: Mindenki elmondja az előtte álló nevét, majd a sajátját, miközben tovább adja a labdát.
2. kör: A résztvevők kitalálnak egy jelzőt, ami azonos kezdőbetűvel kezdődik, mint a nevük (pl.: kacagó Kitti), és így adogatják egymásnak a labdát.
3. kör: A labdát félretesszük. Mindenki hozzátesz egy mozdulatot a nevéhez. A látott kombinációt az egész csoport megismétli. Pl.: Nagy karlendítés+ kacagó Kitti

4. kör: A labdát összevissza dobáljuk, és mondjuk a kitalált neveket, mozdulattal vagy a nélkül.
(ez a kör kimaradhat)

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: -

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: A tanulók megismerése:

A tanulók bemutatkozása ezzel a gyakorlattal.

2.2.3 BINGÓ variációk

A gyakorlat témája, célja: Közös élményalkotás, összetartozás erősítése.

A gyakorlat tervezett időtartama: 15 perc

Munkaforma: plenáris

Eszközigény: -

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

Körben állunk, mindenki háttal van egymásnak. A résztvevők ad hoc módon (vagy sorban haladva) állításokat tesznek önmagukra vonatkozóan (pl. Minden nap autóval járok dolgozni.). Azokra az állításokra, amivel azonosulni tudnak, befordulnak a kör közepe fele. Összenéznek, így szerevezve együttes élményt, majd visszafordulnak. Így megy ez 8-10 körön keresztül.

Ezután:

A résztvevők leülnek egy körbe, egy ember középen marad (először a tréner). Állításokat tesz a következő témában: Én még sosem... (pl. jártam Indiában // láttam koalát // tetováltattam a vállamra...) Én mindig... (pl. kávézom reggel // hordok magammal töltőt.) Aki egyetért és azonosulni tud az állítással, feláll, és más helyet keres magának. A középen álló is helyet keres, aki állva marad, megfogalmaz egy új állítást. Így megy ez 8-10 körön keresztül.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: Ennél a gyakorlatnál fontos, hogy a tréner saját példával járjon a csoport előtt. Az ő nyitottsága mintául szolgál a résztvevők számára. Egy-egy állítással átlendítheti a csapatot a bizonytalan pontokon.

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma:

A tanuló megismerése: A gyakorlat második részét alkalmazva az oktató spontán módon többet megtudhat a tanulókról.

2.2.4 Fél perces élménymegosztás

A gyakorlat témája, célja: önfeltárás személyes élményeken keresztül.

A gyakorlat tervezett időtartama: 5 perc

Munkaforma: páros munka

Eszközigény: -

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

A résztvevők lassú sétával indítanak a térben, majd tréneri instrukcióra párokat alkotnak.

Ezt követően fél-fél percben beszámolót tartanak az alábbi témákban:

A mai reggelem úgy indult... (ha mindkét fél elmondta, párcsere)

Az elmúlt héten... (ha mindkét fél elmondta, párcsere)

Az elmúlt hónapban...

A fél perces cserét a tréner jelzi. A beszámoló során a befogadó csak nonverbális visszajelzéseket adhat, nem kérdezhet!

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések:

Nehéz volt-e verbális kommunikáció nélkül beszélni?

Kaptál-e nonverbális visszajelzést?

Milyen érzés volt ez a fajta figyelem?

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: A tréner ösztönzi a résztvevőket, hogy töltsék ki a fél percet.

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma:

Javaslat az oktatói integrációra: Gordon értő figyelem módszerének alkalmazása. Elmondhatjuk az oktatóknak, hogy használhatnak hasonló gyakorlatot. Pl.: A tanulók párokat alkotnak. 2 percig az egyik fél beszél, a másik fél csak nonverbális visszajelzéseket adhat, majd cserélnek. A téma: Miért választottam ezt a szakmát? Ha mindkét fél elmondta, bemutathatják egymást.

2.2.5 Aranyhal

A gyakorlat témája, célja: igények, szükségletek feltárása, mindfulness élmény.

A gyakorlat tervezett időtartama: 5 perc

Munkaforma: kiscsoport

Eszközigény: -

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

Az utolsó párral együtt maradnak a résztvevők és helyet foglalnak, majd négyesével összefordulnak.

Instrukció:

Képzeld el, hogy egy nagy tó van előtted, és Te kifogtad belőle a kívánság teljesítő aranyhalat. Ez a hal olyan kívánságot teljesít, amit itt és most kaphatsz meg! Mindenki fogalmazza meg, hogy most mire van szüksége (pl. kitartásra, időre, jó mobilra, kávéra...). Az átgondolásra egy perc áll rendelkezésre. Ez után mondja el egy percben, hogy miért pont arra gondolt, és hogyan fogja felhasználni.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: -

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma:

Javaslatot tehetünk az oktatói integrációra: a tanulók kényelmes helyzetben ülnek, becsukott szemmel.

- Képzeld el, hogy az iskola kapuja előtt állsz!
- Fogalmazd meg az érzéseidet! (Írd le!)
- Mi lenne a három kívánságod? (Írd le!)

Egyenként ragasszák fel az érzést egy lufira, a kívánságot egy ládára.

2.2.6 Életút koordináta

A gyakorlat témája, célja: az egyén saját szakmai életútját felvázolva kiemeli pozitív élményeit, feleleveníti szakmai sikereit, esetleges kudarcait. Fontos kiemelni, hogy a kudarcok milyen többletértéket adtak a későbbi pályáján.

A gyakorlat tervezett időtartama: 20 perc

Munkaforma: kiscsoport

Eszközigény: háttérzene, hangfal, papír, toll

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

A résztvevők három-négy fős csoportokat alkotnak, és a következő instrukciót kapják.

Instrukció:

Rajzold fel a szakmai életutad úgy, hogy a vízszintes tengely jeleníti meg az éveket, a függőleges tengely pedig az érzéseidet. 5 perc van a rajzra. Ez után mindenki kap 3 percet, hogy bemutassa a csoportjának saját életútját (különös tekintettel a pozitív érzésekkel jelölt időszakokra).

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: A tréner saját példával illusztrálhatja a feladatot (flipchart vagy projektor segítségével). Emellett felhívja a figyelmet arra, hogy a beszámolóban fókuszáljanak a pozitív időszakok bemutatására, a negatív élményeknél emeljék ki, hogy milyen többletértékkel rendelkeztek ezek, mit hoztak magukkal, amelytől több lett az egyén.

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma:

A tanulók megismerésének egy módszere. A gyakorlat felhasználható a tanulókkal eddigi iskolai élményeik: sikerek – örömök, kudarcok – bánatok ábrázolására.

2.2.7 Célban!

A gyakorlat témája, célja: erőforrások feltérképezése.

A gyakorlat tervezett időtartama: 20 perc

Munkaforma: egyéni munka, páros megosztás

Eszközigény: papír, tollak

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

A résztvevők párokat alkotnak.

Instrukció:

Gondolj egy nehéz célra, amit már elértél az elmúlt években! Tüntesd fel egy rajzlapon az odavezető utat! Fontos!

- Rajzolj bele olyan lépéseket, amelyeket meg kellett tenni ahhoz, hogy végül elérd a célokat! Tüntesd fel a hátráltató tényezőket!
- Gondolj vissza olyan helyzetekre, amikor esetleg fel akartad adni!
- Nevez meg olyan személyeket, akik támogattak a folytatásban! (10perc)

Számolj be erről a párodnak! (5-5 percben)

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: Páralkotásra használhatók a [2.2.46.](#) gyakorlatai. A tréner a szempontokat kivetíti vagy flipchart papírra felírja.

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: A tanulók megismerésének egyik módszere. Megkérdezhető, hogy mi volt az a dolog, ami megelégedettséggel töltötte el őket. Volt-e már olyan, hogy egy kitűzött célt küzdelmesen értek el. Ezeket vizualizálhatják rajz segítségével.

2.2.8 Érzelmek hálójában

A gyakorlat témája, célja: az érzelmi intelligencia fejlesztése, egy-egy érzelm átélése és megjelenítése.

A gyakorlat tervezett időtartama: 5 perc

Munkaforma: nagycsoport

Eszközigény: hangfal

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

A résztvevők sétálva elindulnak a teremben (akár lehet egy relaxáló zenei aláfestés is), majd pár másodperces csendes befele fordulás után a tréner hangosan érzelmi állapotokat közöl, amibe bele kell helyezkedni a résztvevőnek, fel kell vennie azt az állapotot (mimika, gesztus, testhelyzet), és úgy kell továbbmenni. A gyakorlat közben hangadás lehetséges, de beszélni nem lehet.

Állapotok: fáradt vagy / rossz hírt kaptál / megsérültél / felkértek, hogy tarts előadást 200 embernek / megnyerted a lottó ötöst/ álmos vagy / megtudtad partnered hűtlenségét / születési buliban vagy/ büszke vagy az elért eredményedre...

Instrukció:

Zenét fogtok hallani. Lassan induljatok el a térben, és figyeljetek picit magatokra! Milyen érzések kavarognak most bennetek? Majd kis idő múlva én fogok érzéseket mondani, próbáljatok meg belehelyezkedni, és pár másodpercig úgy haladni!

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: -

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma:

Felhívjuk az oktatók figyelmét, hogy a tanulók számára is alkalmazható hasonló gyakorlat az érzések megjelenítése és tudatosítása céljából. Pl.: A tanulók körben ülnek, egymás után húznak a kalapból egy kártyát és megjelenítik azt az érzést. A csoport tagjainak ki kell találni, mi volt a kártyára írva.

2.2.9 Érzéspárok

A gyakorlat témája, célja: érzelmek kódolás és dekódolása.

A gyakorlat tervezett időtartama: 20 perc

Munkaforma: nagycsoport

Eszközigény: -

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

Az előző gyakorlathoz kapcsolódva a résztvevők ismét érzésekbe helyezkednek. Most azonban érzéskártyákat kapnak. Minden érzésből kettő kártya van (páratlan létszám esetén egy érzésből három). Szintén bele kell helyezkedniük az érzésbe, és azt kifejezve fél percig egymást nézve kell sétálniuk, majd fél perc után (tréner jelzésére) meg kell találniuk a párjukat. Ha úgy érzik, megtalálták, akkor meg kell állniuk egymás mellett, és megvárni, míg mindenki más megtalálja a saját párját. A gyakorlat közben nem szólhatnak egymáshoz, csak nonverbális jelzésekkel kommunikálhatnak.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések:

Hogyan éltétek meg a gyakorlatokat?

Mi okozott nehézséget?

Mi alapján dekódoltátok a jelzéseket?

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: -

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma:

Hasonlóan az előzőhöz, ez is használható a tanulóknál az érzelmekről való kommunikáció fejlesztésére, az érzelmeik tudatosítására.

2.2.10 Szinkron

A gyakorlat témája, célja: érzelmi állapotok kódolása és dekódolása, mások állapotának lekövetése, beleérző képesség fejlesztése.

A gyakorlat tervezett időtartama: 15 perc

Munkaforma: nagycsoport

Eszközigény: -

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

A résztvevők körben ülnek. A feladatot a tréner indítja. Választ magának egy párt, és az alábbi instrukciót adja neki.

Instrukció:

Számolni fogok 1-től 10-ig, de hang nélkül, csak tátogva. Arra kérek, hogy szinkronizálj engem! De figyelj, mert a számokat néha lassabban, néha gyorsabban mondom. Néha szomorúan, néha lelkesedve. Próbáld leutánozni a mögöttes tartalmat is!

Ha a résztvevők megértették a saját példán a gyakorlatot, akkor megkérjük őket, hogy folytassák. Aki velünk csinálta a gyakorlatot, választ egy párt, és most ő lesz a „tátogó”, a másik a szinkron.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: Gyakran tartanak az ilyen típusú megnyilatkozástól a résztvevők, így itt biztosíthatjuk a passzolási lehetőséget. De ha bejöttek, akkor az egész csoport is végigcsinálhatja.

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma:

Csoportalakításnál vagy csapatépítésnél az egymásra való ráhangolódás, a csoportkohézió növelésének gyakorlata lehet.

2.2.11 Kövesd a mozdulatot!

A gyakorlat témája, célja: figyelem, koncentráció fejlesztése, a nonverbális kommunikáció jelentőségének megerősítése, empátikus készség fejlesztése.

A gyakorlat tervezett időtartama: 20 perc

Munkaforma: nagycsoport

Eszközigény: hurkapálca létszámnak megfelelően

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

Párválasztás véletlenszerű módon.

A párok egymás felé fordulnak, tenyerükkel 2 hurkapálcikát tartanak. Az egyik fél lesz a vezető, a másik fél lesz a követő. Az a pár lesz a győztes, aki a pálcikákat tovább meg tudja tartani. Beszélni nem lehet! Ha lement egy kör, lehet vezetőcsere. Majd újabb körben párcsere.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -**Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: -****Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma:**

Csoportalakításnál vagy csapatépítésnél az egymásra való ráhangolódás, a csoportkohézió növelésének gyakorlata lehet.

2.2.12 Találd meg a kaput!

A gyakorlat témája, célja: érzelmi intelligencia és a nonverbális jelzések dekódolásának fejlesztése.

A gyakorlat tervezett időtartama: 20 perc

Munkaforma: nagycsoport

Eszközigény: -

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

A résztvevők körben állnak és megfogják egymás kezét. Két ember kimegy. A tréner két kaput jelöl ki. A kapuk azt az instrukciót kapják, hogy csak akkor nyílhatnak ki, ha nagyon szépen kéri őket.

Akik viszont nem kapuk, akár össze is zárhatnak, közelebb is léphetnek, így is jelezve, hogy falba ütköztek. A gyakorlat nehézsége, hogy a kapunyitók csak nonverbális eszközökkel kommunikálhatnak. Tilos a verbális kommunikáció! A két kapunyitó azt az instrukciót kapja, hogy ki kell jutnia a kör közepéről, méghozzá úgy, hogy ki kell puhatolnia, hol lehet a kapu, és ki kell azon kéretkeznie.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések:

Milyen volt megélni a kirekesztettséget, az elutasítást?

Kapuként milyen volt megélni az elutasítást? Nehéz volt-e kitartani az elutasításban?

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: -**Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma:**

Megbeszélni a résztvevőkkel: milyen utakon kérhet segítséget a tanuló az oktatójától? Hogyan ismerem fel a segítség szükségességét?

2.2.13 Tartsd fenn a lufit!

A gyakorlat témája, célja: feszültségoldás, együttműködés megtapasztalása.

A gyakorlat tervezett időtartama: 10 perc

Munkaforma: kiscsoport

Eszközigény: lufik

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

4-6 fős csoportokat alkotunk. A csoport feladata, hogy kört alkotva, egymás kezét megfogva a levegőben tartsanak egy lufit 3 percen keresztül. Az a csoport nyer, akinek kevesebb alkalommal esik le a lufija.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: -

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma:

Csoportalakításnál az együttműködés fejlesztését szolgáló gyakorlat lehet.

2.2.14 Kakuktkojás

A gyakorlat témája, célja: a gyakorlat során a résztvevők megélik a befogadás és kirekesztés/kirekesztettség élményét.

A gyakorlat tervezett időtartama: 15 perc

Munkaforma:

Eszközigény: magyar kártya (létszámnak megfelelően párokba válogatva + két páratlan kártyalap)

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

A résztvevők húznak egy kártyalapot, amelyet a tréner a gyakorlat előtt létszámnak megfelelően párokba vagy csoportba (évszakok) válogatott. A résztvevők nem nézhetik meg a saját lapjukat. Formával kifele a homlokukhoz kell emelniük, és meg kell keresniük, hogy kivel tartozhatnak össze. Csak nonverbális jelekkel kommunikálhatnak.

Egymásnak adhatnak instrukciót, hogy kik tartoznak össze. A végén marad egy vagy két kakukktojás, akinek nincs párja.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések:

Milyen volt megélni a peremhelyzetet?

Próbáltál-e kapcsolódni valakikhez?

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: -

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma:

A gyakorlat végén tapasztalatok, javaslatok, ötletek gyűjtése. Milyen módszereket alkalmazhat az oktató a peremhelyzetben lévő tanulóval? (A csoport szociometriája.)

2.2.15 Z generációs ismeretek felelevenítése

A gyakorlat témája, célja: A korábbi tréningen megtanultak felelevenítése.

A gyakorlat tervezett időtartama: 20 perc

Munkaforma: egyéni munka, plenáris megosztás

Eszközigény: FC tábla

Képzési segédanyagok:-

A gyakorlat menete, leírása: A résztvevők először egyénileg összegyűjtik a korábbi tréningen tanultak alapján, hogy mik jellemzik a Z generációs fiatalokat. A jellemzőket gondolattérképben ábrázolják (5 perc). Ezután a tréner a fontosabbakat szintén gondolattérkép formájában felírja a FC táblára.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: -

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: Hogyan alkalmazható a gondolattérkép módszere az oktatási folyamatban? Ötletek gyűjtés.

2.2.16 Föld hívja Marsot

A gyakorlat témája, célja: a résztvevők különböző oktatásmódszertani eszközökkel ismerik meg a tanulási zavar, ADHD (hiperaktivitás), autizmus és magatartászavar főbb jellemzőit.

A gyakorlat tervezett időtartama: 40 perc

Munkaforma: kiscsoport, plenáris élménymegosztás

Eszközigény: sima A4 lapok, postitek, nyomtatott szakirodalom a csoport létszámának megfelelően (mindenkinek jusson egy lap, amit olvashat)³

Képzési segédanyagok: 1.5.1. és 1. számú melléklet

A gyakorlat menete, leírása:

A résztvevőket négy kiscsoportra osztjuk (8 fő esetén párokba). A csoportok egy-egy populáció leírását kapják a tréneről A4-es papíron (tanulási zavar, ADHD, autizmus, magatartászavar).

Körhinta módszerrel, a fogalomkörökkel való megismerkedés után (5 perc) megosztják a csoportok egymással az ismereteiket.

A módszer lényege: kiválasztunk egy szószólót, aki az asztalnál marad. Ő fogadja a másik asztaltól érkező tagjait, és elmagyarázza nekik az általa megismert fogalmat. Az érkező tagok jegyzetelnek! Később be kell számolniuk a hallottakról az asztalnál maradt társuknak. A magyarázókat 3 perc áll rendelkezésre. ($\Sigma=15$ perc) A visszatérés után a csoporttagok beszámolnak társuknak a hallottakról.

Ablak módszerrel rögzítik az új információkat.

A módszer lényege: egy négyzetet 4 egyenlő részre osztanak, és a legfőbb információkat beleírják a négy részbe. A saját részük információit post-it-re is felírják. (10 perc)

A tréner felrajzolja az ablakot egy flipchartra. Ide sorban felkerülnek a postitek. A résztvevők plenárisan átbeszélnek tapasztalataikat. (15 perc)

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések:

- Találkoztál-e már a megismert problémák valamelyikével?
- Mi okozott nehézséget az adott emberrel való közös munkában/kommunikációban?

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: Minden csoporttagnak jusson egy nyomtatott példány a leírásból!

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: Hogyan tudnád oktatói munkád során alkalmazni a megismert módszereket (körhinta, ablak technika)?

2.2.17 Sztereotípiák, előítéletek, diszkrimináció⁴

A gyakorlat témája, célja:

³ Lásd: 1. számú melléklet

⁴ Rébéli-Szabó Ferenc gyakorlata

Szerezzenek a résztvevők saját élményt arról, hogy milyen könnyen alkotunk ítéleteket a másik emberről. További cél még felhívni a résztvevők figyelmét arra, hogy a sztereotípiákból lesznek az előítéletek. Megalapozni az első benyomás fontosságát.

A gyakorlat tervezett időtartama: 15 perc

A gyakorlat időkerete: -

Munkaforma: plenáris

Eszközigény: projektor, ppt

Képzési segédanyagok: képek a kivetítéshez⁵

A gyakorlat menete, leírása:

A tréner kivetít egy diát, amin kilenc portré látszik.

Minden résztvevő válasszon egy portrét és határozza meg, hogy az illetőt:

- Hogy hívják?
- Hol él?
- Mivel foglalkozik?
- Milyen az iskolai végzettsége?

A résztvevők elmondják egyenként a választott portré paramétereit, a csoport többi tagja pedig kitalálja, hogy melyik portréről van szó. Amelyik résztvevő szintén azt a személyt választotta szintén elmondja, hogy szerinte ki is az a személy. A gyakorlatnak akkor van vége, ha minden résztvevő elmondta, hogy melyik képet választotta.

A gyakorlat végén megbeszéli plenárisan, hogy mire láttunk itt példát. (sztereotípia és előítélet).

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: -

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: Hasonló gyakorlat végzhető a diákokkal sztereotip gondolkodásuk, illetve előítéleteik tudatosítására.

2.2.18 Energetizálás

A gyakorlat témája, célja: oldott hangulat kialakítása, feszültség oldása, ráhangolódás a következő blokkra.

A gyakorlat tervezett időtartama: 5 perc

⁵ Lásd: 2. számú melléklet

Munkaforma: plenáris

A gyakorlat menete, leírása:

A. alternatíva – Puff!

A résztvevők körben állnak, és a következő instrukciót kapják:

Számolni fogunk 1-től 40-ig, és minden 4-gyel osztható számnál PUFF-ot kell mondani (vagy tapsolni) a szám helyett. Először sorban megyünk, majd egy labda segítségével variálhatjuk is a sorrendet.

Eszközigény: labda

B. alternatíva – Történeteszövés

Minden résztvevő húz egy kártyalapot, amin egy főnév és egy sorszám szerepel (pl.: úrhajós, kerti törpe, tengeri malac, vattacukor... érdemes vicces, nem mindennapi szavakat felírni). A résztvevők azt a feladatot kapják, hogy egy történetet kell szőniük, méghozzá úgy, hogy a kártyán feltüntetett szónak szerepelnie kell benne. Az 1-es sorszámmal jelölt kártyalap tulajdonosa kezd, majd a mondata után a 2-es kártyalap tulajdonosa folytatja a történetet. A cél minél viccesebb sztori kitalálása.

Eszközigény: nyomtatott kártyalapok főnevekkel⁶

C. alternatíva – Mókus, teknős, bolha

A résztvevők körben állnak, és a tréner elindít egy képzeletbeli „mókust” a csoport tagjai között. A mókus egy vállfelhúzással ugrik egyik vállról a másikra.

Instrukció: Indítok egy mókust! A vállamról fog valaki vállára átugrani. Aki kapja, fel kell, hogy kiáltson: Mókus! Majd egy csoporttársának a nevét mondva tovább kell adnia egy vállfelhúzással.

Ha már megjárt a mókus 8-10 ember, akkor elindíthatunk egy teknősbékát is. A teknős mocsári teknős, nagyon nagy, ezért nehezen tudjuk elemelni a földről, így a körön jobbra haladva embertől-emberig adogatjuk. Mindig le kell hajolni érte, és nehéz súlyemelést imitálva kell továbbadni.

Ha teknős is körbeért egyszer, akkor bevethető még egy bolha is. A bolha pöccintéssel közlekedik. A mókushoz hasonlóan, aki kapja, felkiált: Bolha! Majd mond egy nevet, és egy pöccintéssel „továbbadja”.

D. alternatíva – Vulkánkitörés

⁶ Lásd: 3. számú melléklet

A résztvevők 4-5 fős csapatokat alakítanak. A tagok egymás mellett állnak, és szoros kört alkotnak úgy, hogy kezüket a mellettük álló vállára teszik. A kör közepébe 5 lufit dobunk be, és amikor a tréner elkiáltja magát, hogy vulkánkitörés, akkor a résztvevőknek ki kell juttatni a lufikat a kör közepéről.

Eszközigény: felfújtt lufik (12 fő esetén 15 db)

E. alternatíva – Fókusz áthelyezés

1) Instrukció:

Fél perc alatt keress barna dolgokat a teremben, és jegyezd meg!

(Fél perc után) Most csukd be a szemed, és idézz fel zöld dolgokat! Mennyit sikerül felidézni?

2) Tréner felrajzolja a táblára: AB(13)C (A B betűt picit szellősebben kell rajzolni, így 13-nak is olvasható.)

A tréner megkéri a résztvevőket, írják le, mit látnak, majd megkérdezi, mi került a papírra. A válaszok alapján megállapíthatjuk, hogy minden attól függ, honnan nézzük.

3) Tréner felírja a táblára az alábbiakat:

- $6 \times 13 = 78$
- $64 : 8 = 9$
- $33 + 29 = 62$
- $192 - 24 = 168$

Kérdés: Mi az, ami feltűnik? Valószínűleg ez a válasz: „Az egyik eredmény rossz.”

Tréneri reakció: „Nem, én azt látom, hogy három eredmény jó.” Ez alapján beszélgetést kezdeményezhetünk a pozitív kommunikáció jelentőségéről.

A gyakorlat során megfogalmazható felismerések:

1. Akkor is érzékelünk dolgokat, ha nem azon van a fókusz.
2. Ugyanarról a dologról gondolkodhatunk teljesen másképp is!
3. Nem mindegy, hogyan fogalmazunk! Pozitív kommunikáció jelentősége!

2.2.19 Csipeszelj!

A gyakorlat témája, célja: az egyéni teljesítményt befolyásoló tényezők feltárása. A mentális és fizikai állapot összefüggéseinek felfedezése, megélése.

A gyakorlat tervezett időtartama: 15 perc

Munkaforma: kiscsoport és plenáris

Eszközigény: ruhacsipeszek

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

A székeket körbe rakjuk. A csoporttagok a körön belül állnak. Minden résztvevő kap 5 ruhacsipeszt. A cél az, hogy mindenki megszabaduljon ezektől a csipeszektől, méghozzá úgy, hogy valakinek a ruhájára csípteti. A tréner jelzésére a csoporttagok elindulnak, és 3 perc alatt megpróbálnak minél több csipesztől megszabadulni (ha kapnak csipeszt, azt is tovább kell adniuk). Az nyer, akinek a legkevesebb csipesze marad.

Követelmény:

- csak ruhára tehető,
- nem teheted az 5 csipeszt 1 emberre,
- aki megszabadult a csipesztől, az leül a székre.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések:

- Mi befolyásolta a teljesítményed?
- Volt-e frusztráló tényező?

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: -

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: Mi befolyásolja a tanulók teljesítményét? Mi lehet számukra frusztráló?

2.2.20 Tapsi –fütyty

A gyakorlat témája, célja:

Hogyan hat a csapatra, az egyénre, az oktató személyére, ha visszajelzést ad.

A gyakorlat tervezett időtartama: 20 perc

A gyakorlat időkerete: -

Munkaforma: nagycsoport

Eszközigény: FC, filctoll, Excel-ben a visszajelzéses táblázat ppt.

Képzési segédanyagok: visszajelzés hatása című táblázat⁷

A gyakorlat menete, leírása:

A csoport körben ül. A tréner kiválaszt 4 résztvevőt, hogy menjen ki a teremből és akkor jöjjön vissza, ha a tréner hívja. A csoport közösen kitalálja, hogy a kinnlevőknek milyen feladatot kell végre hajtania. A csoport az előre kikészített eszközök közül választ (kikészíteni párat az asztalra).

Tréner figyeli az időt, amennyiben közel van, a megoldáshoz engedheti tovább is a gyakorlatot, vagy szükség esetén idő előtt lefújhatja (megijed a résztvevő, leblokkol, nagyon kellemetlenül érzi magát a helyzetben stb.)

Instrukciók:

A bennmaradókkal megbeszéli a tréner, hogy melyik kinnlevőknek milyen visszajelzéseket adnak:

- Nem reagálnak semmire, bármit tesz (olyan személyt válasszon erre a tréner, aki ezt a szituációt fogja tudni kezelni)
- Csak pozitív visszajelzést adnak (ha rosszat csinál, akkor nincs reakció)
- Csak negatív visszajelzést adnak (ha jól csinál, akkor nincs reakció)
- A helyzetnek megfelelően pozitív és negatív visszajelzést is adnak

Amikor a kinnlevők külön-külön bejönnek a tréner azt az utasítást adja, hogy:

Tréner: *„Amíg kint voltál, kitaláltunk számodra egy feladatot, melyet szeretnénk, ha végrehajtánál. Szeretnénk, ha kitalálnád, hogy mi ez a feladat. Ezzel kapcsolatban több információt szóban nem adhatunk. Kb. 3 perced van rá, hogy kitaláld mi a feladat és hajtsd végre.”*

⁷ Lásd: 4.számú melléklet

A kintiek egyenként bejönnek és megkísérlik végre hajtani a feladatot. Amikor már mind a 4 résztvevő bejön, következik a megbeszélés. Mind a 4 résztvevőnek legyen lehetősége kibeszélni az érzéseit, feldolgozni az élményt – itt még ne hozzuk szóba a visszajelzést.

A megbeszélés után a tréner egy táblázatban foglalja össze, mekkora jelentősége van a visszajelzésnek, melyik verzió, hogyan hat:

- Az adott személyre?
- A csoport tagjaira?

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések:

- Milyen volt a kinnlevőknek?
- Milyen volt a bentieknek?

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: A feladat végén a tréner értékeli a feladat tanulságait és kiemeli a visszajelzés fontosságát és hatását.

Kiemelheti a visszajelzés és kritika közötti különbség fontosságát is! Vö.: [1.5.6.](#)

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma:-

Nagyon fontos a tanulók számára a folyamatos visszajelzés (nonverbális/verbális). Segítheti a munkavégzést a napközben tett megerősítés, és a nap végi összegző visszajelzés is. Utóbbinál fontos, hogy a tanulótársakat is bevonjuk a visszajelzés adásába (V.ö.: 2.2.22)

2.2.21 YES!

A gyakorlat témája, célja: pozitív visszajelzés adása, a visszajelzés sokszínűségének megtapasztalása.

A gyakorlat tervezett időtartama: 20 perc

Munkaforma: plenáris

Eszközigény: post-it

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

A résztvevők egyesével beszámolnak a *Célban!* gyakorlat során leírt személyes sikerükről, amit küzdelmesen értek el. A beszámolóra max. 1 perc áll rendelkezésre. A korábban elkészített rajzot a flipchartra tűzik (bluetechnikával). A csoporttagok a bemutatást követően egy pozitív visszajelzést adnak a bemutató számára.

PL.:

- Szuper, hogy kitartottál!
- Gratulálok a sikeredhez!
- Fantasztikus, hogy ezt elérted!...

A visszajelzést post-it-ra is leírják, és miközben mondják, a rajzra ragasztják. A résztvevő így hazaviheti a visszajelzéseket.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: A tréner előre jelzi, hogy a beszámolóra maximum 1 perc áll rendelkezésre, és 1 percnél jelezni fog, és kéri a történet befejezését.

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma:

A nap végén a diákok adhatnak egymásnak visszajelzést a munkanappal kapcsolatban. Az oktató segítheti a gondolatokat, instruálhatja a visszajelzést. PL. Ma a legtöbbet XY segített nekem. A legjobb feladatom ma a ... volt. Itt a résztvevők gyűjthetnek ötleteket, hogyan segíthetik a pozitív visszacsatolást.

2.2.22 Célozz jól!

A gyakorlat témája, célja: a tudatos tervezés fontosságának kiemelése, a tervezés lépéseinek megismerése.

A gyakorlat tervezett időtartama: 20 perc

Munkaforma: egyéni munka, páros élménymegosztás

Eszközigény: Lap vagy színes post-it, toll

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

A résztvevők a *Célban!* megnevezésű gyakorlathoz hasonlóan egy utat kell, hogy felvázoljanak. Ezen az úton meg kell tervezniük egy következő szakmai projektnak (napnak) a feladatait, lépéseit. A lapon az alábbiaknak kell szereplni:

- Milyen lépések szükségesek a cél eléréséhez?
- Kik segíthetik a cél elérését?
- Hogyan segíthetik azt?
- Mik lehetnek az akadályozó tényezők?

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: A segítő kérdéseket fontos felírni a FC-ra vagy kivetíteni projektorral!

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma:

Rámutatni, hogy hasonlóan fontos a tanulók mindennapi tevékenységének tudatos megtervezése, és annak következetes kivitelezése.

2.2.23 Mit viszek magammal?

A gyakorlat témája, célja: a nap zárása, reflektálás a tapasztalatokra, az egyén pozitív megéléseinek összegyűjtése, a tréning értékes, konstruktív aspektusainak számba vétele.

A gyakorlat tervezett időtartama: 10 perc

Munkaforma: plenáris

Eszközigény: Lap vagy színes post-it, toll

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

A. alternatíva – Vándortarisznia

A résztvevők körben ülnek, és a következő instrukciót kapják:

Arra kérlek Benneteket, hogy képzeljétek el, hogy kaptatok egy vándortarisznit, amivel a mai napon bejártatok a fél világot. A nap végére a tarisznia igen nehéz lett a sok élménytől. Nézzetek most picit bele, és válasszatok ki két olyan dolgot, amit ma itt hagytok, és két olyan dolgot, amit hazavisztek magatokkal!

Hagyunk a résztvevőknek 1 perc gondolkodási időt, majd önkéntes alapon várjuk, hogy mindenki beszámoljon a tréningnap hozadékairól.

B. alternatíva – Talált!

A résztvevők körben ülnek, és mindenki kap (vagy rajzol) egy céltáblát. A céltábla középpontjától kifelé 3 koncentrikus kör látható. A résztvevőket megkérjük, hogy emeljenek ki a napból 3 olyan gyakorlatot, ami náluk „betalált”. Középre írják azt, ami „telitalálat” volt, attól kifelé még kettőt, ami megragadta őket. Választásaikat 1-1 mondatban indokolják.

Hagyunk a résztvevőknek 1 perc gondolkodási időt, majd önkéntes alapon várjuk, hogy mindenki beszámoljon a tréningnap hozadékairól.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: Fontos, hogy az indoklások tömörek legyenek. Ha valaki szeret beszélni, jelezzük számára, hogy ez most a megélések megosztása. A személyes aspektusok bemutatására a következő nap gyakorlataiban lesz lehetőség.

2.2.24 Ilyen vagyok....., Ilyen szeretnék lenni....., Ilyenre vágyom.....

A gyakorlat témája, célja: Napindítás, összehangolódás

A gyakorlat tervezett időtartama: 10 perc

Munkaforma: nagycsoport

Eszközigény: képek, coach kártyák, DIXIT kártyák

Képzési segédanyagok:-

A gyakorlat menete, leírása: Minden résztvevő kiválaszt három kártyát a következő szempontok alapján:

- Ilyen vagyok....
- Ilyen szeretnék lenni....
- Erre vágyom.....

A kiválasztott lapokat a résztvevők maguk elé kirakják, és egy-egy mondattal elmondják a csoportnak a választásuk okát.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések:-

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan:-

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: A gyakorlat aktuális tapasztalata alapján a tréner párhuzamot vonhat az oktatói tevékenység és a feladat között.

2.2.25 Személyes SWOT analízis

A gyakorlat témája, célja: A résztvevők értékeljék önmagukat, mint gyakorlati oktatók.

A gyakorlat tervezett időtartama: 15 perc

Munkaforma: páros gyakorlat

Eszközigény: A/4-es SWOT analízis sablon⁸

Képzési segédanyagok:-

⁸ Lásd: 5. számú melléklet

A gyakorlat menete, leírása: A résztvevők párban dolgoznak. Először mindketten kitöltik önmagukra, mint oktatóra vonatkoztatva a SWOT analízist. A kitöltés után párban megbeszélik, hogy az erősségeikre hogyan tudnak építkezni és a gyengeségek kiküszöbölésére milyen konkrét lépéseket tehetnek. Akár egy mini akcióterv is készülhet.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések:

- Az erősségeimre és a lehetőségeimre hogyan tudok építeni?
- A gyengeségeimen és veszélyeimen hogyan tudok dolgozni? Mik a fejlesztendő területeim? Fejlődésemért milyen konkrét lépéseket tehetek?

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan:

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: A gyakorlat aktuális tapasztalata alapján a tréner párhuzamot vonhat az oktatói tevékenység és a feladat között.

2.2.26 Z generációs SWOT analízis

A gyakorlat témája, célja: A gyengeségek, erősségek, lehetőségek, veszélyek analizálása a szakképzés tanulóira fókuszálva.

A gyakorlat tervezett időtartama: 25 perc

Munkaforma: egyéni, kiscsoport majd plenáris

Eszközigény: A/4-es lapok, FC, Filctoll, 4 színű moderációs kártya, 4 területre osztott nagyméretű csomagolópapír – (S, W, O,T)

Képzési segédanyagok: egyéni SWOT A/4-es méretű lapokon résztvevőnként 1 db

A gyakorlat menete, leírása: SWOT analízist készítünk a szakképzésben tanulókról (akinek nincs, az gondolja át, hogy mire számíthat - serdülőkor, Z-generáció).

1. Feladatkiadás – 5 perc
2. Minden résztvevő önállóan dolgozik (5 perc),
3. Majd csoportokat alkotnak és közösen feldolgoznak egy-egy SWOT területet – 10 perc – moderációs kártyákra írják fel az eredményeket
4. Nagy csoportban elmondják, hogy mire jutottak, plenárisan konszenzuson alapuló SWOT-ot készítenek – 10 perc

Egyénenként a teljes SWOT-ot gondolja át (5 perc). Majd 4 csoportra oszlanak, mindegyik egy témát (erősség, gyengeség) mélyebben boncol, dm-es példákat tudnak hozni - 10 perc). Majd nagy csoportban megbeszéljük, hogy adott csoport mit talált, a csoport minden tagja kiegészíti az egyes prezentációt (ne maradjon bent információ). Utána szétválogatjuk, hogy melyik serdülőkori, melyik Z-generációs sajátosság.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések:

- Mit tudunk kezdeni az egyes elemekkel, hogyan tudjuk átforgatni a szakképzésben a hétköznapiakra?
- Gyengeségét hogyan kezeljük?
- Saját tapasztalatukból milyen példákat tudunk hozni?
- Lehetősége lehet egy motivációs eszköz egy jövőkép?
- Hogy tehetem a gyengeséget erősséggé, a veszélyt lehetőséggé?

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan:

Erősségek:

- Virtuális otthonosság,
- Gyors információ gyűjtés,
- Határozott önérvényesítés,
- Kreativitás,
- Vizuális otthonosság
- Ötletesség:

Lehetőség:

- Önérzetesség,
- Visszajelzésre való nagy igény

Gyengeségek:

- Kalandozó,
- Szégyenlősség,
- A gyakorlaton hangosan beszél nem odaillő témákról, neki nem egyértelmű, hogy ez miért baj?
- Rágózás, bőfögés, hangos nevetés.

Veszély:

- Önmaga túlértékelése,
- Felületesség

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: A gyakorlat aktuális tapasztalata alapján a tréner párhuzamot vonhat az oktatói tevékenység és a feladat között.

2.2.27 A Z-generációs erősségek

A gyakorlat témája, célja: A Z generáció erősségeire építve próbáljanak meg a gyakorlati oktatók oktatói jövőképet kialakítani

A gyakorlat tervezett időtartama: 20 perc

Munkaforma: nagycsoport

Eszközigény: FC tábla

Képzési segédanyagok: előző gyakorlat SWOT analízise

A gyakorlat menete, leírása: Ötletbörze formájában a résztvevők összegyűjtik, és a tréner felírja a táblára, hogy a Z generáció erősségeire építve az oktatók hogyan tudnak a mindennapi munkájuk során építkezni.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések:-

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: -

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: A gyakorlat aktuális tapasztalata alapján a tréner párhuzamot vonhat az oktatói tevékenység és a feladat között.

2.2.28 A Z -generációs befolyásolási körök

A gyakorlat témája, célja: Az oktatók csoportosítsák a SWOT alapján, hogy a gyengeségek és veszélyek közül mik azok, amikre van ráhatásuk és mi az, amire nincsen ráhatásuk.

A gyakorlat tervezett időtartama: 20 perc

Munkaforma: nagycsoport

Eszközigény: FC tábla, rajz a befolyásolási körökről

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása: A tréner felrajzolja a befolyásolási körök ábrát, és a SWOT során összegyűjtött Z generációs gyengeségeket és veszélyeket elhelyezik a körökön („csak rajtam múlik”, „nem csak rajtam múlik, de van ráhatásom”, „nincs ráhatásom”). Ez után

nagycsoportban megbeszéljük, hogy amire van ráhatásuk, azzal mit tehetnek, és azzal mit tehetnek, amire nincs ráhatásuk (pl.: túlteszik magukat rajta vagy elengedik).

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések:-

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: -

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: A gyakorlat aktuális tapasztalata alapján a tréner párhuzamot vonhat az oktatói tevékenység és a feladat között.

2.2.29 Energetizálás

A gyakorlat témája, célja: oldott hangulat kialakítása, feszültség oldása, ráhangolódás a következő blokkra.

A gyakorlat tervezett időtartama: 5 perc

Munkaforma: plenáris

Eszközigény: -

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása: [Lásd 2.2.22](#)

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: -

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: A gyakorlat aktuális tapasztalata alapján a tréner párhuzamot vonhat az oktatói tevékenység és a feladat között.

2.2.30 Pakolj meg egy hátizsákot!

A gyakorlat témája, célja: A kérdezéstechnika bevezetése.

A gyakorlat tervezett időtartama: 20 perc

A gyakorlat időkerete: -

Munkaforma: kiscsoport

Eszközigény: eszközlista a hátizsák gyakorlathoz⁹

Képzési segédanyagok:-

A gyakorlat menete, leírása:

⁹ Lásd: 6. számú melléklet

Kiscsoportokban kérdések segítségével kell információt gyűjteniük a csoportoknak. Csoportonként 6 kérdést tehetnek fel csendben, a tréner csak a kiscsoportoknak válaszol.

A többi csoport ne hallja. A cél, minél több információ kiderítése egy történetről.

A kapott infók alapján meg kell pakolnia a csoportoknak egy hátizsákot. A zsákba bármi belefér a listáról, de meg kell találni az optimális megoldást, hogy minden szükséges benne legyen, de semmi felesleges. Első körben írjanak össze a csoportok hat kérdést, amit fel fognak tenni a trénernek. Menet közben a kérdéseken lehet változtatni, ha a válaszok alapján úgy ítélik meg a csoportok. Minden feltett kérdést és a rá kapott választ fel kell írni a csoportoknak, mert utána ezzel fog a nagycsoport dolgozni.

A történetet csak a gyakorlat legvégén kell elmondani, ennek megfelelően válaszolunk a kérdéseikre.

A történet:

„Egy 26 fős osztály kirándulni megy az osztályfőnökkel Csókakőre. (Vértesszőlő egy kis hegyi falu). A hátizsák egy 12 éves kislányé, neki kell megpakolnunk. Reggel indulnak bérelt autóbuszal. Az út kb. 1 óráig tart. Dél előtt felmáznak a várhoz, délután színházzal az erdőben. Délben megeszik az ebédet, ami a szülők által csomagolt élelmiszer, olyan ételek, amivel a gyerekek már nem kell semmi mást tennie, csak elfogyasztani. A kirándulás egy napos, este hazamennek a busszal. Szép tavaszi idő várható, esőt nem jósolnak. „

Végén plenárisan átbeszéli a csoport, hogy milyen típusú kérdéseket tettek fel és milyen eredményt értek el a kérdéseikkel/ mennyi információhoz jutottak.

Instrukciók:

Aki zárt kérdést tesz fel a trénernek, azok rövid választ kapnak, egy adatot. Nyitott kérdés esetén bővebb választ kapnak, sok információval.

Alternatív kérdés esetén nem lesz a tréner segítőkész, ha olyan alternatívát adnak, ami közül egyik sem jó, akkor azt mondja a tréner, hogy egyik sem, nem ad plusz infót. Eldöntendő kérdésre igen/nem, semmi plusz információt nem kapnak a csoportok.

Az első kérdésnél általában belefutnak a csoportok a következő kérdésbe: Hova megyünk? -

TI sehova!- válaszolja a tréner. Utána általában sikerül fordítani a nézőponton.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések:

- Milyen kérdéseket tett fel nagyobb számban a győztes csoport?
- Milyen választ kapunk zárt kérdés esetén?
- Milyen választ kapunk nyitott kérdés esetén?

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan:-

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: A nyitott és zárt kérdések jelentőségének szerepe az oktatói tevékenységben.

2.2.31 Repül a tojás!

A gyakorlat témája, célja: stratégiai gondolkodás és együttműködés fejlesztése.

A gyakorlat tervezett időtartama: 30 perc

Munkaforma: kiscsoport

Eszközigény: 3 db tojás, 3 db szalvéta, 6 rúd hurkapálca, 9 db szívószál, 3 db A4-es lap, 3 db cellux

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

A résztvevőket – létszám függvényében – két vagy három csapatra osztjuk (4-5fő). A csapatok azt a feladatot kapják, hogy egy tojásnak kell olyan biztonságos „ejtőernyőt” építeni, melynek segítségével földet tud érni 200cm-ről (egy székre felállva kell leejteni). A tojást csapatonként egy fő dobhatja le. Elkapni nem szabad. Eszközök, amelyek rendelkezésre állnak: 1 szalvéta, 2 rúd hurkapálca, 3 db szívószál, 1 db A4-es lap, cellux.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések:

- Hogyan oldottátok meg a feladatot?
- Irányított-e valaki?
- Egyetértésben vagy kompromisszum alapján valósítottátok meg a feladatot?

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan:

A spontán szerveződő csoportok és körül nem határolt feladatok dinamikája ismerhető meg a gyakorlatból. A diákok is így működnek, ha nincsenek kiadva a feladatok. Ennek „ellenpéldája” a következő gyakorlat.

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma:

A spontán szerveződő csoportok és körül nem határolt feladatok dinamikájának feltárása.

2.2.32 LEGÓZZUNK!

A gyakorlat témája, célja: stratégiai gondolkodás és együttműködés fejlesztése.

A gyakorlat tervezett időtartama: 20 perc

Munkaforma: kiscsoport

Eszközigény: LEGO tervrajz ¹⁰

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

A résztvevőket 4 fős csapatokra osztjuk. A feladat, hogy 20 perc alatt kell a tervrajzon látható lego házat megalkotni. A gyakorlat során mindenki kap egy szerepet.

1. Építő (lego házat kell építenie)
2. Adatközlő (ő instruálja a házépítőt)
3. Hírnök (ő adja az információt az adatközlőnek)
4. Mérnök (nála van a terv, ő ad információt a hírnöknek)

A szereplőknek távol kell állniuk egymástól. Az építő és a mérnök egymásnak háttal ülnek a terem két végpontján, az adatközlő és a hírnök pedig félúton cserélhetnek információt. A gyakorlat végén megtörténik a terv (fotó) és a késztermék összehasonlítása, valamint a munkafolyamat értékelése.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések:

- Hogyan működött a több résztvevős kommunikáció?
- Mi okozott nehézséget?

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: 3 fős csapat esetén az adatközlő/hírnök egy személy. A tervrajzot elkészítheti a tréner is okostelefonnal a rendelkezésre álló legoelemekből. A melléklet csak minta!

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: A kiadott feladatok és szerepek jelentőségének átbeszélése. A megélt tapasztalat alapján felhívhatjuk a résztvevők figyelmét a jól kiadott feladat és szerepek fontosságára, a körülhatárolt és tervszerű feladatvégzés jelentőségére, és arra, hogy mindenkinek szerepet kell adni a megvalósításban. Illetve ennek kapcsán beszélgethetnek az oktatók diákjaikkal arról, hogy mindenkinek fontos szerepe van egy-egy feladat elvégzésében, még akkor is, ha ezt nem érzi aktuálisnak.

¹⁰ Lásd: 7. számú melléklet

2.2.33 Problémafa

A gyakorlat témája, célja: önreflexió képességének elmélyítése, új perspektívák beemelése a problémák megoldásába.

A gyakorlat tervezett időtartama: 15 perc

Munkaforma: egyéni munka, páros munka

Eszközигény: A4-es lap, toll

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

A résztvevőket megkérjük, hogy egy A4-es lapra rajzoljanak egy fát gyökerekkel és lombkoronával. Ezután vázoljanak fel egy aktuális problémát (vagy olyat, amit a közelmúltban éltek meg). Írják fel a törzsre a problémát, az ágakhoz a következményeket, a gyökérhez pedig a feltételezhető okokat. Ehhez tegyék fel maguknak 3 x a MIÉRT? kérdést, és mindhárom választ írják a gyökerekhez.

A problémafa felvázolására 5 percet adunk.

Ezután párokban meséljenek a rajzokról 5-5 percben.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: A megbeszélés során kitérhetünk arra a megállapításra, hogy egy-egy problémánál gyakran csak a következményeket látjuk, és összetéveszthetjük a konkrét problémával. Okfeltárást gyakran nem végzünk. A „fametszés” – csak tüneti kezelés. A „gyomlálás és öntözés” – ok kezelése.

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: Egy-egy munkahelyi konfliktus esetén alkalmazható módszer.

2.2.34 Energetizálás

A gyakorlat témája, célja: oldott hangulat kialakítása, feszültség oldása, ráhangolódás a következő blokkra.

A gyakorlat tervezett időtartama: 10 perc

Munkaforma: plenáris

Eszközигény: -

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása: [Lásd 2.2.22](#)

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: -

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: A gyakorlat aktuális tapasztalata alapján a tréner párhuzamot vonhat az oktatói tevékenység és a feladat között.

2.2.35 Háromféle meghallgatás

A gyakorlat témája, célja: Az aktív figyelem élményének megtapasztalása, a körülírás, tükrözés, igények és szükségletek megfogalmazásának gyakorlása.

A gyakorlat tervezett időtartama: 40 perc

Munkaforma: plenáris

Eszközigény: -

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

A tréner kiválaszt négy résztvevőt, akik kiülnek egy félkörbe a többiek elé.

„A” elmeséli egy személyes élményét.

„B” saját szavaival összefoglalja (körülírás).

„C” visszatükrözi azokat az érzéseket, amelyeket a történetből kiértelt (tükrözés).

„D” összegzi az „A” által megfogalmazott igényeket, kívánságokat (igény, szükséglet feltárása).

Ez a kör megismételhető új résztvevőkkel. Mehet addig is, míg mindenki sorra nem kerül.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések:

- Adott-e új perspektívát a háromféle visszacsatolás?
- Mi okozott nehézséget a visszacsatolásban?

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: -

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: A visszajelzés fontosságának kiemelése. A gyakorlat aktuális tapasztalata alapján a tréner párhuzamot vonhat az oktatói tevékenység és a feladat között.

2.2.36 Reflektáló csapat

A gyakorlat témája, célja: egy-egy konfliktushelyzetben gyakori probléma, hogy a konfrontálódó felek ugyanazokat a köröket futják, és nem tudnak kilépni a rosszul rögzült sémákból. Ez a gyakorlat segít új perspektívát beemelni a konfliktus értelmezésébe.

A gyakorlat tervezett időtartama: 40 perc

Munkaforma: plenáris

Eszközigeny: -

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

A teremben a csoport tagjai körben ülnek, a tréner a körön kívül helyezkedik el egy önként jelentkezővel, aki vállalja, hogy megosztja egy rég fennálló konfliktusát a társaival. Ő lesz a főszereplő.

A strukturált visszajelzés módszerével a csoport feladata, hogy a történet meghallgatása után tanácsot adjon a főszereplőnek.

A módszer lényege, hogy a befogadó nem megmondja, mit tegyen a másik fél, hanem különböző perspektívákat kínál úgy, hogy a döntés felelősségét a másik félnél hagyja.

A strukturált visszajelzés kezdő gondolatai:

- Nekem feltűnt, hogy...
- El tudom képzelni, hogy ebben a helyzetben...

A csoport tehát ezekkel a gondolatokkal beszélgetést folytat a hallott konfliktushelyzetről. A tréner a főszereplővel a körön kívül ül, és figyel. Sértő visszajelzések esetén a tréner azonnal közbelép, és jelzi azt a közlő félnek. Amikor mindenki elmondta gondolatait, a tréner megkérdezi a főszereplőtől, hogy mi az, ami számára fontos volt a hallottakból? Kapott-e új perspektívát?

Ezt követően indíthat egy újabb kört az alábbi kezdő gondolatokkal:

- Ha a főszereplővel azonosulok, akkor...
- Ha a másik személlyel azonosulok...
- Szerintem a helyzeten javíthatna, ha...

Amikor mindenki elmondta gondolatait, a tréner megkérdezi a főszereplőtől, hogy mit visz magával a hallottakból.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: -

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: A gyakorlat aktuális tapasztalata alapján a tréner párhuzamot vonhat az oktatói tevékenység és a feladat között.

2.2.37 Értelmezési torzítások

A gyakorlat témája, célja: Az értelmezési torzítások az attribúció (oktulatdonítás) részét képezik, amelyek leegyszerűsítik és általánosítják egy-egy probléma okát, megfosztva ezzel az egyént a fejlődés lehetőségétől. Ebben a gyakorlatban a leggyakoribb értelmezési torzításokat figyeljük meg.

A gyakorlat tervezett időtartama: 30 perc

Munkaforma: kiscsoport és plenáris megosztás

Eszközigény: melléklet nyomtatva¹¹ a létszám függvényében

Képzési segédanyagok: -

A gyakorlat menete, leírása:

A csoportot 4 fős csapatokra osztjuk. Megkérünk minden csapatból egy embert, hogy gondoljon ki egy aktuális vagy nemrég megélt problémát, konfliktushelyzetet, és vázolja fel a többieknek olyan részletességgel, amennyire csak lehet. A többiek pedig figyeljék meg a táblázat szempontjai alapján, hogy milyen értelmezési torzításokat használ az előadó, és próbálják meg szó szerint leírni. A befogadók kezdetben csendben figyelnek, és csak akkor kérdezhetnek, amikor már a csapattárs a beszámoló végére ért. 10 perc után a tréner berekeszti a beszélgetést, és a megfigyelők beszámolnak észrevételeikről. A gyakorlat végén közösen értékeljük a folyamatot.

Instrukció:

Mesélj el egy olyan helyzetet, amikor nem haladtál a munkával vagy folyamatosan falakba ütköztél! Mi lehetett ennek az oka?

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: A tréner a gyakorlat megkezdése előtt részletesen elemezze a táblázat szempontjait. A tréner felhívhatja a résztvevők figyelmét arra, hogy a problémafa gyakorlatnál megfogalmazott történet ennél a gyakorlatnál jól használható.

¹¹ Lásd: 8.számú melléklet

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: A gyakorlat aktuális tapasztalata alapján a tréner párhuzamot vonhat az oktatói tevékenység és a feladat között.

2.2.38 Dicséret és konstruktív kritika megfogalmazása

A gyakorlat témája, célja: A konstruktív visszajelzés gyakorlása a résztvevők saját történeteinek alapján.

A gyakorlat tervezett időtartama: 40 perc

Munkaforma: páros gyakorlat, majd megbeszélés plenárisan

Eszközigény: Ha a résztvevők nehezen hoznak saját valódi eseteket, akkor a tréner által készített szakképzési gyakorlati oktatáshoz kapcsolódó szituációs kártyák.

Képzési segédanyagok:-

A gyakorlat menete, leírása: A tréner párokat alkot véletlenszerűen és azt a feladatot adja a résztvevőknek, hogy beszéljenek meg néhány olyan jellegzetes szituációt, amikor visszajelzést kell adniuk a tanulóknak. Legyen a szituációk között olyan, amikor kritikai észrevételük van és legyen olyan szituáció is, ahol dicséretet kell megfogalmazniuk.

Mindkét esetben fontos, hogy az eddig tanultak alapján fogalmazzák meg észrevételeiket. A szituációkat párban játsszák el, a csoport többi tagja pedig adjon visszajelzést a következőképpen:

- az nagyon tetszett a visszajelzésedben, hogy....
- és amitől még jobb lenne a visszajelzés.....

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: -

Párhuzam az oktatói tevékenységgel, a reflexió ajánlott tartalma: Fontos a különbségtétel visszajelzés – kritika – dicséret között! Ajánlható a diákok számára, hogy készítsenek naponta, vagy a hét utolsó napján visszajelzés táblát, amin az alábbi felirat áll: Köszönöm, hogy... Örültem, hogy... Ezen üzenhetnek csoporttársaiknak. Ez segíti a pozitív attitűd és a munkamorál kialakulását.

2.2.39 Mit viszek magammal?

A gyakorlat témája, célja: a nap zárása, reflektálás a tapasztalatokra, az egyén pozitív megéléseinek összegyűjtése, visszacsatolás a csoporttársak számára.

A gyakorlat tervezett időtartama: 20 perc

Munkaforma: plenáris

Eszközigény: -

Képzési segédanyagok: post-it, A4 lapok

A gyakorlat menete, leírása:

A résztvevőket körben ülnek, és egy post-itre felírják nevüket, majd kiragasztják a székekre. Ezután a tréner egy A4-es lapot tesz ki minden székre, amelynek a tetejére egy mondatot írt (vagy korábban nyomtatott, vagy írat a résztvevőkkel): Örülök, hogy megismertelek, mert...

A tréner arra kéri a résztvevőket, hogy induljanak el maguknak balra, és egy-egy gondolattal minden széknél (névnél) fejezzék be a mondatot.

Ezt a lapot aztán mindenki megőrizheti, mint pozitív visszacsatolást a két napról.

A tréning zárásaképp megkérhetjük a résztvevőket, hogy egy-egy mozdulattal fejezzék ki, milyen élmény volt számukra ez a két nap. A mozdulat után elköszönünk egymástól.

A feldolgozáshoz kapcsolódó kérdések: -

Megjegyzések a trénernek a gyakorlat végrehajtásra vonatkozóan: -

2.2.40 Páralkotás és csoportalakítás gyakorlatai

E pontban alternatívákat kínálunk a trénerek számára az 1-45. gyakorlatok során alkalmazható pár-és csoportalakítási módszerekre.

- 1) Soralkotás különböző szempontok szerint: életkor, születés dátuma (hónap, nap), házszám, ABC rend név alapján, munkával töltött évek alapján
- 2) Laminált kártyalapok különböző szempontok szerint:
 - ABC betűi (párokbán vagy hármás, négyes csoportokban)
 - Azonos számok (párokbán vagy hármás, négyes csoportokban)
 - Színes lapok, azonos színek állnak össze
 - Vezetéknév írásmód: Kováts, Kovács, Kovách, Khovats...
 - Filmek/sorozatok szereplői, akik valamilyen logika mentén összetartoznak (pl.: Samanta és Jockey Ewing, Superman és Batman, Mickey egér és Minnie egér – mindegyik bővíthető 3-4 fős csoportra, pl.: Superman, Batman és Pókember)
 - Versek/dalok sorai, összetartozó sorok összeállnak (pl.: Tavaszi szél // vizet áraszt // virágom, virágom (3 fős csoport); Ej mi a kő! tyúkanyó, kend // A szobában lakik itt bent? // Lám, csak jó az isten, jót ad, // Hogy fölvitte a kend dolgát! (4 fős csoport))
 - Reklámszlogenek párosával, a résztvevőknek dúdolni kell, és így kell megkeresni a párjukat (pl.: Milka, alpesi varázslat, kísértésbe ejtő íz. // Ön és a Maggie, lefőzhetetlen páros. // Fundamenta, alap, amelyre építhet. // Praktiker, mindenre van több ötlete.)

3 Mellékletek

3.1 1. számú melléklet (kórformák leírásai)

Az ADHD/ADD¹²

A figyelemhiányos hiperaktivitás zavar (ADHD, Attention Deficit Hyperactivity Disorder) az egyik leggyakoribb neuropszichiátriai tünetegyüttes, amely gyermekkortól végigkíséri az érintettek életét. Szokás ADHD-spektrumról is beszélni, amely arra utal, hogy egy „sokarcú” állapotról van szó, amelyben a különböző tünetek eltérő mértékben keverednek egymással, különböző súlyosságú problémákat, funkciókiesést okozva. A funkciókiesés megléte a diagnózis felállításának egyik feltétele és azt értjük alatta, hogy az illető mindennapi életét, munkáját, tanulmányait, emberi kapcsolatait milyen mértékben befolyásolják a tünetek.

Némileg leegyszerűsítve az **ADHD 3 fő tünetet foglal magába: figyelemzavart, impulzivitást valamint hiperaktivitást.** Általánosan jellemző továbbá a tervező-szervező agyi funkciók gyengébb működése. Azok a gyerekek, serdülők és felnőttek, akikék mindhárom tünet egyértelműen jelen van, teszik ki az ADHD-spektrum nagyobb részét. Ezt a típust hívják **kombinált típusú ADHD-nak.** Vannak olyanok is, akik súlyos figyelemzavarral küzdenek, a hiperaktivitás vagy az impulzivitás viszont minimálisan vagy egyáltalán nem jellemző rájuk. Az ADHD-spektrum ezen alcsoportját ADD-nek is nevezik (Attention Deficit Disorder), hivatalos megnevezése **ADHD döntően figyelemzavarral.** A harmadik típus az **ADHD döntően hiperaktivitással és impulzivitással.** A három típust gyakorlatilag a tünetek eltérő aránya különbözteti meg egymástól.

A diagnózist orvos vagy pszichológus állítja fel egy nemzetközi diagnosztikai kritériumrendszer alapján, egy alapos neuropszichiátriai vizsgálat után. Ahhoz, hogy a diagnózist meg lehessen állapítani, a tüneteknek folyamatosan fenn kell állniuk **legalább 6 hónapon keresztül**, 12 éves kor előtt is jelen kellett lenniük és az élet különböző területein jelentős problémákat kell hogy okozzanak. Az intenzív kutatásoknak köszönhetően a szakemberek egyre könnyebben ismerik fel a jellegzetes tüneteket, ami megmagyarázza, hogy miért kapják meg ma többen a diagnózist. Az ADHD-t fiúknál 2-3-szor gyakrabban diagnosztizálják, de előfordul lányoknál is, csak gyakran rejtve marad. Az ADHD nem befolyásolja a szellemi képességeket és az intelligenciát. A tünetek viszont hátrányos helyzetbe hozzák az egyébként intelligens és jó képességű gyerekeket (és felnőtteket!!), akik ezért nem tudják a legjobbat kihozni magukból. Nézzük meg közelebbről az ADHD fő tüneteinek néhány jellegzetes megjelenési formáját:

Figyelemzavar

- Nehézséget okoz a figyelmet megtartani, különösen, ha az illető számára nem érdekes az adott foglalatosság (pl. adminisztrációs feladatok, lecke írása)

¹² Forrás: <https://www.adhdkozpont.hu/az-adhd-rol/#agyban>

- A figyelem könnyen terelődik külső ingerek hatására, nehezen tudja kiszűrni, figyelmen kívül hagyni a zavaró külső tényezőket (pl. ha mások beszélgetnek a háttérben, utcai zaj beszűrődése)
- Sokszor követ el figyelmetlenségből eredő hibákat feladatok elvégzésénél, mivel hajlamos összezsapni a mentálisan megterhelő, tartós figyelmet igénylő feladatokat
- Társalgás közben úgy tűnik, mint aki egyáltalán nem figyel, gondolatai elkalandoznak, felszólításra gyakran nem reagál
- Gyakran kerüli, halogatja azon feladatokat, amelyek mentális kitartást igényelnek

Hiperaktivitás

- Állandóan „pörög”, mindig elfoglalja magát valamivel. Jellemző, hogy gyakran és sokat edz, hogy a felesleges energiákat levezesse.
- A monoton, rutinszerű munkáktól elfárad, folyamatosan új ingerekre, változatosságra van szüksége
- „Munkamániás”, egyszerre több munkája van, szabadidejében kreatív ill. fizikai aktivitással foglalja le magát
- Jellemző egyfajta „belső nyugtalanság” érzése, nehezen tud ellazulni
- Folyton babrál valamivel (pl. toll, kulcs), mozgatja a lábát, nem tud egyhelyben nyugodtan ülni vagy állni (pl. sorban állni a pénztárnál)
- Általában verbálisan is hiperaktív, azaz sokat beszél
- Megállás nélkül pörögnek a gondolatok a fejében, azonban gyakran felesleges dolgokon gondolkodik, nem konstruktív a gondolkodás

Impulzivitás

- Hiányzó vagy alulműködő önkontroll: nem gondolja át, mielőtt csinál vagy mond valamit
- Sokat eszik vagy sokat iszik, nehezebbé esik mértéket tartani
- Gyakran „rizikózik”, gondolkodás nélkül belemegy veszélyes szituációkba
- Beszéd közben gyakran félbeszakít másokat
- Indulatait nehezen tartja kordában, nem ritkán dühkitöréssel reagál („felmegy benne a pumpa”)

Egyéb jellegzetes nehézségek

- A feladatok elkezdésének nehézsége, gyakran halogatja főként az unalmas feladatokat (pl. számlák befizetése, takarítás, adminisztráció)
- Jellemzően több dologba belekezd, de nem fejezi be őket
- Rossz az időérzés, gyakran elkésik
- Nehezebb előre megtervezni, megszervezni a mindennapok teendőit
- Feledékenység, szétszórtság jellemzi, gyakran hagyja el a dolgait (pl. kulcs, telefon, stb.)
- Egyenetlen, hullámzó energiaszint és hangulat, mely akár óráról órára változik

AZ AUTIZMUS SPEKTRUMZAVAR¹³

Az autizmus **állapotok széles spektrumát felölelő gyűjtőfogalom** (a kifejezésben a spektrum szó arra utal, hogy az autizmusnak számtalan megjelenési formája van), mely a normálistól a súlyos állapotokig terjed, és sokféleképpen nyilvánulhat meg. Nincs éles határ: az átmenetek folytonosak a különböző kategóriák között. Rendszerint az autisztikus triász meglétével definiálják, ami minőségi eltérést jelent:

- **a kölcsönös társas kapcsolatok,**
- **a kommunikáció**
- **és a rugalmasság terén.**

Bár az eredete ismeretlen, a genetikai tényezők fontosnak tűnnek. Okait jelenleg is kutatják.

Az autizmus egyre gyakrabban lép fel gyerekeknél – ennek okait vitatják; lehetséges, hogy csak arról van szó, hogy gyakrabban ismerik fel, mivel egyre részletesebben fejtik ki a diagnózis kritériumait, aminek következtében egyre több autistát találnak.

Régebben két típusát különböztették meg: a súlyosabb Kanner-szindrómát és a kevésbé súlyos Asperger-szindrómát. Az Asperger-szindrómát sokszor a jól beszélő (nem feltétlenül jól kommunikáló!) emberekre, míg a Kanner szindrómát a néma, súlyosabb problémákkal küzdő személyekre alkalmazták. Ma már csak autisztikus zavart, illetve az Asperger-szindrómát különböztetik meg.

A főbb tünetek a következők:

- autisztikus magány: ez egyfajta szellemi egyedüllét
- feltűnően korlátozott tevékenység és érdeklődés
- a kommunikáció speciális károsodása:
- általában a beszédben
- a társas kapcsolatokban
- a képzelőerőt igénylő tevékenységekben.

A fentebbi tünetek nem feltétlenül egyszerre jellemzőek minden autistára. Vannak normál szemkontaktust fenntartó, kevésbé precíz, monotóniát rosszul tűrő; képletes beszédet, viccet, iróniát értő és használó, széles érdeklődési körű emberek is köztük. Nagyon az egyéni különbségek!

Az autisztikus magány például többféleképpen is megnyilvánulhat. Egyes autisták alig képesek személyekkel kapcsolatba lépni; sokkal nagyobb örömet jelent számukra a tárgyakkal való foglalkozás. Mások keresik a kapcsolatot, de társas viselkedésük zavarossága miatt nem értik meg őket. Előfordul, hogy az autista inkább a magányt választja, és a többi gyereket agresszívan elmarja maga mellől, hogy ne zavarják. Gyakran egyáltalán nem játszanak szerepjátékot; vagy ha mégis, akkor tárgyakat

¹³ Forrás: auti.hu <https://hu.wikipedia.org/wiki/Autizmus>

személyesítenek meg. Általuk kezdeményezett játékba nem hagynak másokat beszállni. A mások által kezdeményezett játék irányítását átveszik, és miután elmagyaráztatták annak szabályait, annak betartására mereven ügyelnek. Az állandósághoz való ragaszkodás fontos kapaszkodót jelent számukra. Az autisták akár be is pánikolhatnak, ha valami nem a megszokott vagy a tervezett módon zajlik le (pl. változik az eltervezett napirendjük, vagy a választott útvonal egy helyre). Ez a pánikroham gyakran irányíthatatlan. Van, aki csak ül és néz maga elé. Van, aki sír, csapkod, kiabál. Van, aki ilyenkor karmol, rúg, harap és kárt tesz a berendezésben. Ilyenkor a legjobb, ha az autista el tud vonulni egy ingerszegény, nyugodt helyre. Ilyen reakciót okozhat a túl sok inger, valamint más stresszfactorok együttes jelenléte, például a kevés alvás.

Jellemzők az egyszerű, ismétlődő mozgások (például a test előre-hátra ringatása, vagy a kézfej rázása stresszhatásra), az állandóan visszatérő gondolatok, a kényszeresnek tűnő, de látszólag céltalan és körülményes foglalatosságok és a beszűkült érdeklődési kör, valamint az érzékelés normálistól eltérő működése (csökkent vagy túlzott érzékenység bizonyos egyszerű vagy összetett ingerekkel: hangokkal, érintéssel, vizuális mintázatokkal vagy szociális gesztusokkal szemben). Gyakoriak az alvászavarok, a fóbiák, az evészavarok, a dühkitörések, az autoagresszió (önmaga bántalmazása). Nehezen értenek meg általános élethelyzeteket. Gyakran fordul elő egyensúlyzavar is. Jellemző a kis- és a nagymozgások ügyetlensége, sok autista írása nehezen olvasható. Számos olyan dolgot is meg kell nekik tanítani, amit más gyerekek észrevétlenül ellesnek környezetükből. Ide tartoznak a különféle társas helyzetek, a köszönéstől a telefonálásig, a hivatalos papírok kitöltéséig és szerződések aláírásáig. Részletesen el kell nekik magyarázni például, hogyan mosakodjanak, hogyan tartsanak rendet, hogyan alkalmazkodjanak; bár ez utóbbi a kényszeresebb autistáknál sehogyan sem működik. Egyszeri alkalom nem elég; mindent akár százszor is szájba kell rágni. Hogy ez ne terhelje türelmüket, a nevelők piktogramokat, képes vagy szöveges táblákat, folyamatábrákat, táblázatokat helyeznek ki, hogy a gyerek megszokja, és beillesse az egyes elemeket a rutinjába.

A legtöbb autista beszéde jellegzetesen zavart. Ilyenek a monoton hangon való beszélés, és a nyelv szó szerint vétele (nem értik a humort, az iróniát). Leginkább a nyelv használata sérül. Sokuk még beszélni sem tud, vagy csak hiányzik a motiváció: a belső igény arra, hogy a beszédet kommunikációra használja. Sokat segíthet például az írásbeli kommunikáció, a rajzolás és a festés. Kéréseik parancsolásnak tűnhetnek. A személyes kapcsolatokat építő beszélgetésekből való kimaradást gögnek, felsőbbbségrendűségi érzésként értékelhetik. Akaratlanul is megsérthetnek másokat, és nem tudják, hogy miért sértődött meg a másik fél, így nem tudnak érte bocsánatot kérni.

Terápiájukban komplex pszichológiai és gyógypedagógiai fejlesztés szerepel. Vannak kísérletek autista gyerekeket nevelő szülők részéről, hogy diétával csökkentsék a tüneteket, és vannak, akik pozitív eredményekről számoltak be. A diéták közé tartozik a ketogén, a gluténmentes, a tejfehérjementes, a paleolit és a GAPS-diéta.

A TANULÁSI NEHÉZSÉG ÉS ZAVAR¹⁴

A tanulás sikere közös érdeke a pedagógusnak, a gyermeknek és a családnak. Az eredményesség egyik feltétele a pedagógus részéről a tanulók számára optimális ismeretelsajátítási módszerek és nevelési környezet biztosítása, a másik feltételt a tanulók képessége és a tanulásra alkalmas személyiségük jelenti. A gyermek akkor kezdheti sikeresen az iskolát (később szakmai munkáját), ha a tanulási képességek tekintetében optimális fejlettségi szintet ér el, és fejlődésében a család is támogatja. Az iskolába kerülő gyerekek egy jó része azonban nem képes a hagyományos iskolai feltételek, nevelési módszerek mellett kortársaival azonos ütemben haladni, az ismeretelsajátítási folyamatban lemarad, és komoly nehézségeket mutat

Az iskolások körében előforduló tanulási nehézségeket *Mesterházi Zsuzsa* (2006) három csoportra osztja: az egyes csoportokat a tünetek, az előidéző okok, a megelőzés és a megsegítés módja, ill. a várható eredmények alapján különíti el:

1. Tanulási elmaradás, gyengeség

Jellemzője a kultúrtechnikák (köszönés, étkezés..) nehezített elsajátítása, iskolai tanulás gyengesége. Hátterében elsősorban a gyermek környezetéből származó okokat feltételezzük (pl. hátrányos szociális környezet, iskolaváltások, krízisek). A tanköteles populáció 10%-át jelentheti. Megsegítésüket a differenciált fejlesztés, a gyermek iskolai haladásának szorosabb figyelemmel kísérése, a haladási ütemnek a gyermek képességeihez való igazítása, a család támogatásának megnyerése, az iskolai motiváció erősítése jelenti. A komplex (pedagógiai, de szükség szerint gyógypedagógiai) fejlesztés az eredmények lassú javulását eredményezheti.

Ebbe a csoportba sorolhatók az ún. lassú tanulók is, akik az átlagos tanítási folyamat tempójával nem tudnak lépést tartani, társaikhoz képest fejlődési ütemük lassúbb. Ezek a tanulók jellemzően éretlenebbek osztálytársaiknál, fejlődési tempójuk jóval lassúbb. Frusztrációs toleranciájuk alacsony, a csalódást, sikertelenséget nehezen viselik. Önértékelésük alacsony, figyelmük nem tartós, csak rövid ideig képesek kitartóan koncentrálni. Gyakran az alapkészségek (írás, olvasás, számolás) terén is komoly hiányosságokat mutathatnak. Tanulási stratégiájuk kialakulatlan, szervezetlen.

A lassú tanulók fejlődését több érzékszervi modalitás bekapcsolásával és közvetlen tapasztalatszerzést biztosító gyakorlatok segítségével tudjuk segíteni (a szóbeli magyarázatokkal szemben a vizualitást, a tapintást, a mozgásos tapasztalatot bekapcsoló gyakorlatokat részesítjük előnyben). Számukra érdemes a tananyagot kisebb egységekre bontani, a tanuló teljesítményét folyamatosan kísérni és visszajelezni, hogy az esetleges elakadásokat idejében tudjuk észlelni, s ezeket korrigálni.

¹⁴ Forrás: http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Tanulk_s_tanulcsoportok_megismerse_-_kiemelt_figyelmet_ignyl_tanulk/iii_tanulsi_problmk_nehzsgek.html

2. Tanulási zavar

A tanulás egyes részterületein mutatkozik meg: az olvasás, az írás vagy a matematika tárgyakban marad el a gyermek teljesítménye (diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia), míg más területeken képes az osztályfokának megfelelő haladásra. Már az óvodáskorban azonosítható. Az egyes részterületek elmaradása hátterében általában korai eredetű organikus okokat feltételezünk. Megsegítésük speciális fejlesztő pedagógusi, ill. gyógypedagógusi kompetenciát igényelhet. Komplex probléma esetén a támogatás a tanulót egész iskolai karrierje során végigkísérheti.

3. Tanulási akadályozottság

A tanulás minden területére kiterjed, a tanulási képesség jelentős elmaradását eredményezi. Megsegítése folyamatos és szakszerű gyógypedagógiai támogatást igényel, s a tanulók képzése is speciális iskolában valósítható meg. Hátterében központi idegrendszeri sérülés (enyhe fokú értelmi fogyatékoság) vagy tartósan hátrányos szociális környezet miatt a fejlődés lelassulása állhat.

Mit tehetünk az eredményesebb tanulás és munka érdekében?

- Vegyünk fel szemkontaktust a gyerekekkel, mielőtt szólunk hozzá. Egyszerre minél kevesebb utasítást adjunk, és azokat írjuk fel a táblára vagy papírra.
- Hagyjuk a gyereket, hogy megfigyeljen másokat, mielőtt az új feladattal megpróbálkozik.
- Kerüljük el az időre mért feladatokat, dolgozatokat, versenyeztetést. Inkább saját rekordjait próbálja megdönteni otthon vagy egyéni foglalkozáson.
- Tartsuk az elterelő ingerektől távol a gyereket, biztosítsunk nyugodt helyet munkájához.
- Szoktassuk rá emlékeztető listák készítésére.
- Kerüljük a nyers memorizálást, inkább összefüggéseket tanítsunk.
- Használjunk gyakran humort a kommunikációban.
- Engedjük, hogy felfedezze saját problémamegoldó módszereit. Adhatunk nehezebb elvonatkoztatást kívánó feladatokat még akkor is, ha más típusú egyszerűbb feladatokkal nem boldogult.
- Használjunk vizuális és kézzel megfogható, tapintható anyagokat, eszközöket.
- Segítsük kompenzációs eszközökkel és technikákkal - helyesírási kézisztár vagy szövegszerkesztő használata, számológép, diktafon (okostelefon) a leckék megtanulásához, vizualizációs technikák és egyéb emlékezetfejlesztés.
- Koncentráljunk erősségeire, találjuk meg a sikeres területeit gyenge pontjai helyett.
- Mutassunk be alkotókat, olyan felnőtteket, akik az övéhez hasonló hátránnyal sikeresekké váltak. Lehet, hogy mindjárt a családjában találunk ilyeneket.

A MAGATARTÁSZAVAR¹⁵

A magatartászavarok megjelenési formái és okai igen változatosak lehetnek. Oka lehet közvetlenül az idegrendszer súlyos éretlensége, kialakulhat másodlagos tünetként, mintegy ráépülve a tanulási nehézségekre. Ilyenkor a gyerek az állandó stresszt és kudarcot okozó helyzeteket igyekszik elkerülni, például bohóckodással, hisztivel vagy a társai ellen irányuló agresszióval. Okozhatja a családi szocializáció problémája, mint például: a nem megfelelő anya-gyerek, apa-gyerek kapcsolat, érzelmi elhanyagolás, családon belüli erőszak. Magatartászavarhoz vezethet, ha nem megfelelőek, a többségi társadalom számára nem elfogadhatóak a család által közvetített minták: például életvitelszerű bűnözés a családban. Problémát okozhat, főleg kamaszkorban a kortársak egymásra gyakorolt negatív hatása, amikor "rossz társaságba" keveredik a gyerek. Szintén okai lehetnek a magatartási problémáknak az osztályközösségben kialakuló csoportdinamikai jelenségek, mint például a bűnbakképzés vagy az ellenállás. Gyakran társul másodlagos tünetként a beilleszkedési zavarokhoz (ha a fiatal nem találja helyét egy közösségben), a figyelemzavarhoz, az impulzivitáshoz, motoros (mozgásos) éretlenséghez.

A BNO-10 meghatározása szerint:

„A visszatérő és tartós antiszociális, agresszív, vagy dacos magatartás jellemző. A viselkedés a kornak megfelelő szociális elvárások durva áthágásához vezet, sokkal súlyosabb mértékben, mint egy hagyományos gyerekcsíny vagy serdülőkori lázadás.” A diagnózis felállításához legalább 6 hónapja fenn kell állnia a tüneteknek. Ha a magatartászavaros fiatal tetteivel elfogadott normát szeg meg, akkor viselkedése antiszociális viselkedéssé fajul, ekkor alkalmazható rá a deviáns (normaszegő viselkedés) fogalma.

A magatartászavar hátterében álló pszichés problémák:

- A magatartászavarral küzdők egy része intézetben nevelkedettek közül kerül ki, vagy változó nevelők közt élt, kapcsolati, kötődési zavarai lehetnek.
- A nagyon agresszív, antiszociális fiatalok szülei is gyakran agresszívek. A viselkedés tanulása, utánzása (az agresszorral való azonosulás) inkább magyarázza a magatartás zavarát, mint az öröklődés.
- A csonka család nem annyira mutat korrelációt az antiszociális viselkedéssel, mint a rossz családi élet, az állandó feszültségek és a verekedések. Szülői következetlenség, hideg, érzelmi támogatást nem nyújtó szülő-gyerek kapcsolat jellemző.

¹⁵ Forrás: <https://www.pszichofeszek.hu/magatartaszavarok.html>

Forrás: http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Az_vodapedagogus_feladata_a_sajtos_nevelsi_igny_gyermekek_nevelsben/magatartaszavarral_rendelkezo_gyermekek_legfontosabb_jellemzi.html

- Jellemzőek a beilleszkedési problémák is minden közösségben.
- Viselkedésben tapasztalható a grandiozitás, a kritikátlanság; a gondolkodásban előtérben lehet az egoizmus, és a gyanakvó, paranoid felfogásmód, a feltűnő empátia-hiány mögött a bizonytalanság és a csökkent önértékelés áll.
- Elhárító mechanizmus: főként az elkerülés, tagadás, az agresszorral való azonosulás, valamint az externalizáció.
- A televízióban illetve a nyomtatott médiában a fizikai erőszak, a brutalitás és a katasztrófák képei is hatnak a fiatalokra. Egyre fiatalabb életkorban "jutnak hozzá" a gyerekek az öldöklős akció-horror elemekkel telezsúfolt PC-s játékokhoz és filmekhez. Mindezek megértése életkorfüggő. A filmekben látott igazolást vagy jutalmazást nyert agressziót a gyerekek utánozzák; az erőszak gyakori látványa a saját agresszivitást növeli, míg a mások agresszivitásával (illetve szenvedésével) szemben közönyössé, fásulttá tesz.
- Interperszonális kapcsolataikra a gyanakvás; valamint az empátia és a bűntudat hiánya jellemző.
- Előfordulnak ugyanakkor öngyilkossági kísérlet, önsebzés; a társuló pszichiátriai betegségek közül a hiperkinetikus zavar és a depresszió a leggyakoribb.
- Az alacsony intelligencia, illetve a tanulási (részképeség) zavarok tekintetében elmondható, hogy ezek (több más faktoron keresztül) növelik a magatartászavar kialakulásának valószínűségét.
-

Társuló pszichés problémák:

- *Szófogadatlanság, ellenállás:* akaratos, makacs, engedetlen, öntörvényű, nem tanul a hibáiból. Általában jellemző a fokozott függetlenség és az önállósági törekvések. Igényli a szabályokat, de nehezen tudja betartani azokat.
- *Szociális éretlenség:* túl könnyen barátkozik, de a kapcsolatait nem vagy csak nehezen tudja megtartani. Sokszor inkább az irányítható kisebb gyermekekkel játszik. Nehezen viseli el, ha irányítják. Problémát jelentenek a váratlan helyzetek.
- *Érzelmi, hangulati problémák:* jellemző az ingadozó hangulat, érzelmi labilitás, túlérzékenység, túlzott reakálás az ingerekre, alacsony kudarcűrész. Ingerlékenyek, dührohamok jelentkezhetnek, de a gyermek nem szándékosan rossz.

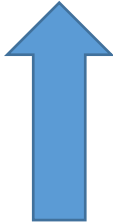
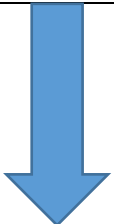
3.2 2. számú melléklet (sztereotípa)



3.3 3. számú melléklet (kártyalapok főnevekkel)

| | | |
|-------------------|--------------------|----------------------|
| ÚRHAJÓS | KERTI TÖRPE | TENGERI MALAC |
| VATTACUKOR | KÁVÉFŐZŐ | MENNYDÖRGÉS |
| FENYŐ ERDŐ | KAKADU | LIFTAKNA |

3.4 4. számú melléklet (visszajelzés)

| teljesítmény | visszajelzés | hatása a személyre | hatása a csoportra | hatása az oktató megítélésére |
|--|--------------|--------------------|--------------------|-------------------------------|
|  | + | | | |
| | - | | | |
| | 0 | | | |
|  | + | | | |
| | - | | | |
| | 0 | | | |

3.5 5. számú melléklet (SWOT sablon)

| GYENGESÉGEK | ERŐSSÉGEK |
|-------------|-------------|
| | |
| VESZÉLYEK | LEHETŐSÉGEK |
| | |

PAKOLJ MEG EGY HÁTIZSÁKOT

| | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| balta | sátor |
| 2000 forint | könyv |
| mobiltelefon | papír és íróeszköz |
| konzerv | iPod |
| fehérnemű | esőkabát |
| gyógyszer | hálózsák |
| bogrács | szúnyog- és kullancsriasztó |
| sapka | autóskártya |
| szendvics | fürdőruha |
| bankkártya | madzag |
| gyufa | kulacs |
| dobozos sör | konzervnyitó |
| játékautó | zsírszalonna |
| térkép | zseblámpa |
| tisztálkodó eszközök | keksz |
| esernyő | útlevel |
| melegítő | napolaj |
| baba | újság |
| étkészlet | keresztretjtvény |
| iránytű | römikártya |
| polifoam | laptop |

3.7 7. számú melléklet (lego tervrajz)



3.8 8. számú melléklet (érzelmi torzítások munkalap)

| RACIONALIZÁLÁS | SZÁNDÉKRA FÓKUSZÁLÁS | IGAZOLÁS | MEGMAGYARÁZÁS | HIBÁZTATÁS | ELEMZÉS (ANALÍZIS) | ÖNHIBÁZTATÁS | ÚJRA FELDÜHÖDÉS |
|----------------|-------------------------|----------|---------------|------------|-----------------------|--------------|--------------------|
| | | | | | | | |

4 Felhasznált irodalom

Adele B. Lynn, Janele R. Lynn (2018) *Ézelmi intelligencia gyakorlatgyűjtemény*. Z-Press. Miskolc

Besnyi Szabolcs, Nagy Gábor Mápó (2019) *A játék nem játék*. Optimus Tréning Kiadó. Budapest

Dr. Domschitz Mátyás, Siketné Zsiga Judit, Dr. Suhajda Éva Virág (2018) *Gyakorlati oktató képzés részletes tréning tematika*. MKIK. Budapest

Eric Berne (2009) *Emberi játszmák*. Háttér Kiadó Kft. Budapest

Peter Dürschmidt, Joachim Koblitz, Marco Mencke, Andrea Rolofs, Konrad Rump, Susanne Schramm, Jochen Strasman (2008) *Trénerek kézikönyve*. Z-Press. Gyula

Thomas Schmidt (2009) *Konfliktuskezelési tréninggyakorlatok*. Z-Press. Miskolc

Marshall B. Rosenberg (2001) *A szavak ablakok vagy falak. Erőszakmentes kommunikáció*. Agykontroll Kft. Budapest