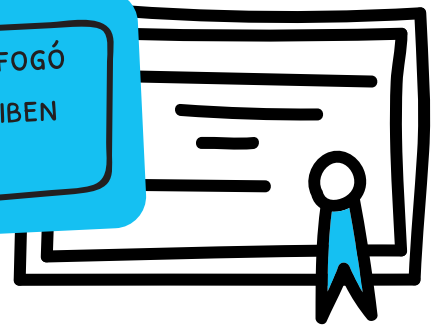


MŰHELYMUNKA A MINDENNAPI OKTATÁSBAN

— — —
TANKÖNYV PEDAGÓGUSOKNAK

A SZAKKÉPZÉSI INTÉZMÉNYRENDSZER ÁTFOGÓ
FEJLESZTÉSE A BGSZC TAGINTÉZMÉNYEIBEN
VEKOP-8.6.3-16-2017-00001



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

EASY LEARNING HUNGARY KÉSZSÉGFEJLESZTŐ KFT.

MŰHELYMUNKA A MINDENNAPI OKTATÁSBAN

SZERZŐ: ZARÁNDI ZSOLT BENCE
SZERKESZTETTE: DRIMÁL ISTVÁN, LADÁNYI KLAUDIA

2020

TARTALOM

Előszó	5
Mi is az a tréning jellegű csoportfoglalkozás?	6
1. FEJEZET – CSOPORTSZERVEZÉS	8
ELMÉLETI HÁTTÉR	8
FORMING	9
STORMING	9
NORMING	10
PERFORMING	11
MOURNING	11
2. FEJEZET – KOMMUNIKÁCIÓ	12
ELMÉLETI HÁTTÉR	12
FORMING	14
STORMING	14
NORMING	15
PERFORMING	15
MOURNING	16
3. FEJEZET – A BULLYING	17
ELMÉLETI HÁTTÉR	17
A BULLYING FOGALMÁNAK MEGISMERÉSE	18
DIFFERENCIÁLÁS	19
BULLYING ELLENI FELLÉPÉS	21
BULLYING ELLENI CSOPORT SZABÁLYOK	22
MELLÉKLETEK – BULLYING	23
4. FEJEZET – IDŐMENEDZSMENT	29
ELMÉLETI HÁTTÉR	29
FORMING	30
STORMING	30
NORMING	31
PERFORMING	32
MOURNING	33
5. FEJEZET – STRESSZKEZELÉS	34
ELMÉLETI HÁTTÉR	34
Mi is az a stressz?	37
A stresszorok	38
A stressz fajtái	38
Megküzdési stratégiák	39
Csoporthoz tartozás	40
Felhasznált irodalom	41

ELŐSZÓ

A PÁLYÁZAT, AMELYNEK TARTALMI ELEMÉKÉNT EZEK A TANKÖNYVEK ELKÉSZÜLTEK ARRÁ IRÁNYULT, HOGY MEGKÖNNYÍTSE, KÖZELEBB HOZZA EGYMÁSHOZ A TANÁRI ÉS A CSOPORTVEZETÉS MUNKÁJÁT. JELENTŐS SZEREPET KAPOTT EZÉRT AZ ANYAGBAN A CSOPORTOK MŰKÖDÉSE, SŐT A TARTALMI FELÉPÍTÉS IS A CSOPORTDINAMIKA LÉPÉSSORA SZERINT KÉSZÜLT EL. A PROGRAMELEMEK MINDEGYIKÉHEZ SZÁMOS ILLESZKEDŐ GYAKORLAT KAPCSOLÓDIK, MELYET A HASZNÁLAT SORÁN AKÁR A TANÁRI, AKÁR A RÉSZTVEVŐI OLDALON HASZNÁLNI LEHET.

A 21. SZÁZADI PEDAGÓGUS MINDEN NAP ÚJABB ÉS ÚJABB KIHÍVÁSOKKAL TALÁLJA SZEMBE MAGÁT. A LEGFONTOSABB KÉRDÉS, HOGY MIT TANÍTSON A DIÁKJAINAK. EZ A KIADVÁNY MÁR OLDALRÓL KÖZELÍTI MEG A KÉRDÉST: ALAPFELTEVÉSE AZ, HOGY MILYEN ESZKÖZÖKRE VAN SZÜKSÉGE A PEDAGÓGUSNAK A 21. SZÁZADBAN.

A PEDAGÓGUSOK SZEREPEI FOLYAMATOS VÁLTOZÁSOKON MENNEK ÁT. A TANÁR A TELJESSÉG IGÉNYE NÉLKÜL EGYSZERRE TANÁR, SZAKÉRTŐ, TÁMOGATÓ ÉS FACILITÁTOR. A MODERN KORI PEDAGÓGUSKÉPZÉSBEN A FACILITÁLÁS NAGY HANGSÚLYT KAP ÉS A MUNKA VILÁGÁBAN FONTOS ESZKÖZKÉNT ISMERIK MÓDSZERTANÁT. A FELNŐTTKÉPZÉSBEN, ILLETVE A SZAKMAI TOVÁBBKÉPZÉSEKEN EZEKET AZ ESZKÖZÖKET A PSZICHODINAMIKA HASZNÁLJA, ILLETVE FEJLESZTI MÁR HOSSZÚ ÉVEK ÓTA.

CÉL, HOGY AZ ELMÚLT ÉVEKBEN SZÜLETETT SZAKMÓDSZERTANI ESZKÖZÖKET BEMUTASSUK A CSOPORTMUNKÁK TERÜLETÉRŐL, MELYEKET SIKERREL TUDNAK HASZNOSÍTANI A SZAKOKTATÁSBAN.

EZ A KÖNYV EGY TANÉVET ÖLEL FEL ÉS ÖT KIHÍVÁST JELENTŐ SZITUÁCIÓT JÁR KÖRÜL, MELLYEL GYAKRAN TALÁLKOZUNK A MUNKÁNK SORÁN; EMELLETT MEGPRÓBÁL NÉHÁNY OLYAN MÓDSZERT BEMUTATNI, MELLYEL EZEKRE A HELYZETEKRE A TUDOMÁNYTERÜLET ÁLTALI VÁLASZOKAT TUDUNK ADNI.

ÉHHEZ A KIADVÁNYHOZ EGY FELADATGYŰJTEMÉNY IS TARTOZIK, MELY TOVÁBBI HASZNOS GYAKORLATOKAT MUTAT BE, VALAMINT A JÁTÉKOK RÉSZLETES LEÍRÁSÁT IS ITT TÜNTETI FEL.

A FOGLALKOZÁSOKNÁL FELTÜNTETETT IDŐKERETEK A MINIMÁLIS IDŐTARTAMOT JELÖLIK. AMENNYIBEN A CSOPORTVEZETŐ ÚGY ÍTÉLI, NYUGODTAN ADHAT TÖBB IDŐT BIZONYOS FELADATOKRA, DE ENNÉL JELENTŐSEN KEVESEBB IDŐ ALATT EZEKET A GYAKORLATOKAT NEM LEHET HATÉKONYAN ALKALMAZNI.

REMÉLJÜK, HOGY A TANANYAG HASZNÁLÓI HASZONNAL TUDJÁK MAJD FORGATNI A KIADVÁNYT, ILLETVE HOGY A GYAKORLATOK RÉVÉN TOVÁBBI HASZNOS FELADATOKKAL TUDJÁK BŐVÍTENI ESZKÖZTÁRAIKAT.

MI IS AZ A TRÉNING JELLEGŰ CSOPORTFOGLALKOZÁS?

A TRÉNING JELLEGŰ CSOPORTFOGLALKOZÁS OLYAN KÉPZÉS, FELNŐTTOKTATÁS, AMELY CSOPORTOS FORMÁBAN, INTERAKTÍV ESZKÖZÖKKEL KÖZVETÍTI AZ ÁTADANDÓ ANYAGOT A HALLGATÓK SZÁMÁRA. EGY OLYAN EGYÜTTMŰKÖDÉSI FORMA, AMELYEN BELÜL A KÖZÖS SZERVEZETI CÉLOK ADOTT IDŐ ÉS MÓDSZERTANI KERETEK KÖZÖTT ALAKÍTHATÓ KI. A TRÉNING JELLEGŰ CSOPORTFOGLALKOZÁS OLYAN INTENZÍV, CSOPORTDINAMIKÁRA ÉPÍTŐ, FELNŐTTKÉPZÉSI ESZKÖZÖKKEL OPERÁLÓ, MEGHATÁROZOTT IDŐTARTAMÚ KÉPZÉS, AMELY HATÉKONY ESZKÖZ A SZERVEZETI-VEZETÉSI TANÁCSADÁSHOZ.

MINT LÁTHATÓ, MINDEGYIK MEGFOGALMAZÁSÁBAN TALÁLHATÓ NÉHÁNY ELEM, AMI KÖZÖS. AZ EGYIK AZ EGYÜTTMŰKÖDÉS, VAGYIS AZ, HOGY A TRÉNINGVEZETŐ NEM TANÁR, HANEM A CSOPORT MODERÁTORAKÉNT MŰKÖDIK – TÖBBÉ-KEVÉSBÉ. A MÁSIK, HOGY SZERVEZETT (STRUKTURÁLT) A PROGRAM ÉS MEGHATÁROZOTT IDŐKERETE(I) VAN(NAK). EBBEN A VONATKOZÁSBAN, ILLETVE ANNAK SZERVES RÉSZEKÉNT. ÉHHEZ KAPCSOLÓDÓAN A VEZETŐFEJLESZTÉS SAJÁTOS FORMÁINAK TAGLALÁSA A KÉSŐBBIEKBEN KERÜL SORRA.






AZ INTERAKTÍV CSOPORTFOGLALKOZÁS TEHÁT NEM MÁS, MINT SAJÁTOS TANÍTÁS VAGY MÁS SZAVAKKAL A SAJÁT VAGY MÁSOK KÉPESSÉGEINEK, TUDÁSÁNAK VAGY FIZIKUMÁNAK FEJLESZTÉSE OLYAN TERÜLETEN, AHOL SPECIFIKUS KOMPETENCIÁKHOZ KAPCSOLHATÓK A FENT EMLÍTETT TERÜLETEK. A CSOPORTMUNKÁKNAK AZ A CÉLJA, HOGY FEJLESSZE AZ EGYÉN KÉPESSÉGEIT, PRODUKTIVITÁSÁT ÉS TELJESÍTMÉNYÉT. A GYAKORLATI TANULÁS ALAPJÁT ÉS A TECHNOLÓGIAI KÉPZÉS GERINCÉT JELENTI EZ A TANULÁSI MÓDSZER. AZ ALAPVETŐ SZAKMAI KÉPZÉS UTÁN A CSOPORTMUNKÁK TÚLMUTATHATNAK AZ ALAPVETŐ KOMPETENCIÁKON, HOGY KARBANTARTSÁK ÉS FEJLESSZÉK EZT A MUNKÁVAL TÖLTÖTT ÉVEK SORÁN IS. A CSOPORTMUNKÁKNAK EZT A FORMÁJÁT SZAKMAI TRÉNINGNEK SZOKTUK NEVEZNI.

AZ OKTATÁS SORÁN A CSOPORTMUNKÁK EGYIK LEGJOBBAN ELTERJEDT FORMÁJA A T-CSOPORT VAGY TRÉNING CSOPORT. EZ EGY OLYAN 8-15 FŐBŐL ÁLLÓ CSOPORTOS TRÉNING, AHOL A RÉSZTVEVŐK JOBBAN MEGISMERHETIK ÖNMAGUKAT ÉS A CSOPORTON BELÜLI FOLYAMATOKAT AZ EGYMÁSSAL FOLYTATOTT INTERAKCIÓKON KERESZTÜL. ESZKÖZEI KÖZÖTT A VISSZAJELZÉS, A SZEREPJÁTÉKOK ÉS A PROBLÉMA FELDOLGOZÁS SEGÍT A RÉSZTVEVŐKNEK MÉLYEBB ISMERETEKET SZEREZNI ÖNMAGUKRÓL, EGYMÁSRÓL ÉS A CSOPORTRÓL. KÍSÉRLETI KUTATÁSOK AZT TŰZTÉK KI CÉLUL, HOGY MEGVIZSGÁLJÁK, A T-CSOPORTOK MILYEN HATÁST GYAKOROLNAK A RÉSZTVEVŐKRE. AZ EGYIK ILYEN KUTATÁS EREDMÉNYEIT, AMIT NANCY E. ADLER ÉS DANIEL GOLEMAN FOLYTATOTT 1975-BEN, ARRA AZ EREDMÉNYRE JUTOTT, HOGY AZOK A DIÁKOK, AKIK RÉSZT VETTEK T-CSOPORTOS MUNKÁBAN, SZIGNIFIKÁNSABB NAGYOBB VÁLTOZÁST ÉRTEK EL A CÉLJUK IRÁNYÁBAN, MINT AZOK, AKIK NEM VETTEK RÉSZT. CARL ROGERS SZERINT EZEK A CSOPORTOK AZ ÉVSZÁZAD LEGJELENTŐSEBB SZOCIÁLIS TALÁLMAI.

TÖRTÉNETI SZEMPONTBÓL J.L. MORENO VOLT AZ, AKI A TALÁLKOZÓK FOGALMÁT BEILLESZTETTE A PSZICHODRÁMA TERÁPIÁJÁBA AZ 1914-15-ÖS „EINLADUNG ZU EINER BEGEGNUNG” CÍMŰ MUNKÁJÁBAN. KURT LEWIN, MORENO EGYIK TANÍTÁNYA ÉS MUNKATÁRSAI VOLTAK A TÉMA ÚTTÖRŐI AZ 1940-ES ÉVEK KÖZEPÉN. MORENO MUNKÁJÁT FELHASZNÁLTÁK AZ EMBERI VISELKEDÉS TANULMÁNYOZÁSÁNAK MÓDSZERÉNEK KIDOLGOZÁSA SORÁN, MELYBŐL KÉSŐBB A TENGERÉSZETI KUTATÓ IRODA ÉS A NEMZETI OKTATÁSI TÁRSASÁG 1947-BEN MEGALAPÍTOTTA A NEMZETI TRAINING LABORATÓRIUMOT MAINE ÁLLAMBAN. A T-CSOPORT EGY KUTATÁSI MÓDSZERBŐL (ENNEK CÉLJA AZ EGYÉN VISELKEDÉSÉNEK MEGVÁLTOZTATÁSA VOLT) FEJLŐDÖTT TOVÁBB EGY OKTATÁSI ÉS KEZELÉSI SÉMÁVÁ A NEM PSZICHIÁTRIAI PÁCIENSEK KEZELÉSE SORÁN.

A T-CSOPORTOKNAK NINCSEN PONTOS FORGATÓKÖNYVE, IDŐBEOSZTÁSA VAGY KIFEJEZETT CÉLJA. A CSOPORTVEZETŐ ÚTMUTATÁSÁVAL A RÉSZTVEVŐKET BÁTÓRÍTJÁK ARRA, HOGY KIFEJEZZÉK AZ ÉRZÉSEIKET, AMELYEK A TÁRSAIK CSELEKEDETEI ÉS ÁLLÍTÁSÁRA REAKCIÓKÉNT KELETKEZTEK. A HANGSÚLY ITT A MEGOSZTÁSON VAN ÉS NEM AZ ÍTÉLETEN VAGY A KONKLÚZIÓKON. EZÁLTAL A RÉSZTVEVŐK LÁTHATJÁK, HOGY MILYEN ÉRZELMI REAKCIÓKAT VÁLTHATNAK KI A CSELEKEDETEIK VAGY ÁLLÍTÁSAIK SORÁN.

A TALÁLKOZÓKNAK TÖBB CSOPORTFORMÁJA IS ISMERT: VANNAK FELADATKÖZPONTÚ CSOPORTOK, AMELYEK KIFEJEZETTEN AZ ITT-RE ÉS A MOST-RA KONCENTRÁLNAK, A CSELEKVÉSEN KERESZTÜL (LEARNING BY DOING) SAJÁTÍTÁNAK EL A RÉSZTVEVŐK A MINDENNAPI ÉLETHEZ ÉS A MUNKAHOZ SZÜKSÉGES KÉSZSÉGEKET. EGY MÁSIK FAJTÁJA AZ ÉRTÉKELŐ CSOPORT, MELYEK A CSOPORT KÉPESSÉGEINEK, VISELKEDÉSI FORMÁINAK, SZÜKSÉGLETEINEK ÉS A CSOPORT SZEREPÉNEK ÉRTÉKELÉSÉT LÁTJA EL. HARMADIK TÍPUSA A TÉMÁK MEGVITATÁSÁRA ALAKULT CSOPORTOK, MELYEK KIFEJEZETTEN EGY TÉMA KÖRÉ CSOPORTOSULNAK, HOGY AZT MEGVITASSÁK. NEGYEDIK FAJTÁJUK A FEJLESZTŐ CSOPORTOK, MELYEK BÁTORÍTJÁK A RÉSZTVEVŐKET, HOGY SORBA RENDEZETT KÉPESSÉGEKET ALAKÍTSANAK SZOCIÁLIS EGYÜTTMŰKÖDÉS SORÁN. EZT ÖT CSOPORTFORMÁBAN ÉRIK EL:

-  PÁRHUZAMOS CSOPORT MUNKA SORÁN A CSOPORTOK EGYMÁSTÓL FÜGGETLENÜL DOLGOZNAK EGYEDI FELADATOKON.
-  PROJECT CSOPORT MUNKÁBAN A FELADAT TELJESÍTÉSÉN VAN A HANGSÚLY ÉS ITT MÁR BEÉPÍTHETŐ VALAMILYEN FOKÚ EGYÜTTMŰKÖDÉS. (PL. KÖZÖS ALAPANYAGOK, MUNKAMEGOSZTÁS)
-  EGOCENTRIKUS KOOPERATÍV CSOPORTMUNKA SORÁN SZÜKSÉGES, HOGY AZ EGYÉNEK VÁLASSZANAK EGY RÉSZFELADATOT, ÉS ILLESSZÉK BELE A CSOPORTFELADATBA. ITT A FELADATOK HOSSZABB TÁVÚAK ÉS A SZOCIALIZÁCIÓ FELTÉTLENÜL SZÜKSÉGES.
-  KOOPERATÍV MUNKA SORÁN A FELADAT MÁSODLAGOS A SZOCIÁLIS CÉLOK MELLETT. ENNÉL A CSOPORTNÁL A CSOPORTVEZETŐ CSAK TANÁCSADÓI SZEREPET TÖLT BE, ÉS A RÉSZTVEVŐKNEK KELL AZONOSÍTANI ÉS ÉRTÉKELNI EGYMÁS SZOCIÁLIS ÉS ÉRZELMI SZÜKSÉGLETEIT A CSOPORTFELADATTAL KAPCSOLATBAN.
-  ÉRETT CSOPORTMUNKA SORÁN A CSOPORTVEZETŐ EGYENLŐ FÉLKÉNT VESZ RÉSZT A MUNKÁBAN ÉS MINDEN RÉSZTVEVŐ VEZETŐI SZEREPET TÖLT BE, HOGY KIALAKULJON EGY EGYENSÚLY A FELADAT TELJESÍTÉSE ÉS AZ EGYÉNI SZÜKSÉGLETEK KÖZÖTT.

A TALÁLKOZÓK ÖTÖDIK FORMÁJA AZ ÖNSEGÍTŐ CSOPORT, AHOL A SZEMÉLYES FEJLŐDÉST EGY ROMBOLÓ HATÁSÚ FŐ ÉLETHELYZET KÖRÉ CSOPORTOSÍTTJA (PL. ANONIM ALKOHOLISTÁK). E TALÁLKOZÓ ELŐFUTÁRA A TÁMOGATÓ CSOPORT, AHOL A RÉSZTVEVŐK KRÍZIS HELYZETBEN NYÚJTANAK EGYMÁSNAK SEGÍTSÉGET ADDIG, AMÍG A KRÍZIS HELYZET FENNÁLL. VANNAK KÉPVISELETI CSOPORTOK, MELYEKNÉL A HANGSÚLY MÁSOK VAGY A RENDSZER MEGVÁLTOZTATÁSÁN VAN, NEM PEDIG AZ EGYÉNI FEJLŐDÉSEN, ÉS VANNAK PSZICHOTERÁPIÁS CSOPORTOK, AHOL A MÚLTBELI KONFLIKTUSOK JELENRE GYAKOROLT HATÁSAIVAL FOGLALKOZNAK.

MINT LÁTHATJUK, A T-CSOPORTOKNAK SOKFÉLE VÁLTOZATA ALAKULT KI. AZ IPAR TERÜLETÉN IS SZÉLES KÖRBE HASZNÁLTÁK EZT A MÓDSZERT AZ 1960-70-ES ÉVEKBEN, ÉS ELŐFUTÁRAI VOLTAK A JELENLEGI CSAPATÉPÍTÉSI ÉS VÁLLALATI KULTÚRÁT CÉLZÓ CSOPORTOKNAK.

A „TOUGH STUFF™” WORKSHOP AZ EGYIK JELENLEGI T-CSOPORT VÁLTOZAT, AMELY A NYITOTTSÁG KÉRDÉSÉVEL FOGLALKOZIK, EZT ROBERT P. CROSBY ALKOTTA MEG. A CSOPORTVEZETŐ A CSOPORT FIGYELMÉT AZ AZONNALI KÖLCSÖNHATÁSOKBÓL SZÁRMAZÓ TAPASZTALATOKRA ÉS A CSOPORTDINAMIKÁRA TERELI, ÉS EZT SZEMÉLYES TÖRTÉNETEKSEL TERELI EL A NYITOTTSÁG KÉRDÉSÉRŐL.

EMELLETT TALÁLKOZHATUNK EXTRÉM IRÁNYZATOKKAL IS, KÖSZÖNHETŐEN A TÉMA NÉPSZERŰSÉGÉNEK. ILYENEK A NAGY CSOPORTOS TUDATOSSÁG TRÉNING VAGY A MEZTELEN TALÁLKOZÁS CSOPORTJA, AHOL A RÉSZTVEVŐK MEZTELENEK, ILL. A MARATONI TALÁLKOZÁS CSOPORTJA, AHOL A TALÁLKOZÓK MINIMUM 24 ÓRÁSOK.

MINDEGYIK CSOPORTNAK KÖZÖS CÉLJA AZ, HOGY A RÉSZTVEVŐK AZ ÖNMAGUK JOBB MEGISMERÉSÉN KERESZTÜL TUDJÁK FEJLESZTENI A SZEMÉLYISÉGÜKET.

1. FEJEZET

CSOPORTSZERVEZÉS

ELMÉLETI HÁTTÉR

AZ OKTATÁSBAN A MUNKA TÚLNYOMÓ RÉSZÉBEN CSOPORTOKKAL DOLGOZUNK, AZON BELÜL PEDIG AZ EGYÉNEK NEHÉZSÉGEIVEL, MÉGIS GYAKRAN A RÉSZTVEVŐK SZEMÉLYES PROBLÉMÁIRA RITKÁN HASZNÁLJUK A CSOPORTOK NYÚJTOTTA LEHETŐSÉGEKET.

A CSOPORTOKAT TÖBB MÓDON TUDJUK KATEGORIZÁLNI. BESZÉLHETÜNK PRIMER CSOPORTOKRÓL, MELYEKNEK JELLEMZŐJE A SZEMÉLYESSÉG ÉS AZ ÉLMÉNYKÖZELISÉG, ILYEN LEHET A CSALÁD VAGY AZ ISKOLA. LÉTEZNEK SZEKUNDER CSOPORTOK, AMELYEK SZERVEZETTEK, CÉLIRÁNYOSAK ÉS MEGVALÓSUL BENNÜK A RACIONÁLIS FELADATMEGOSZTÁS. MÉRETÜKET TEKINTVE LEHETNEK MAKRÓ CSOPORTOK (TÁRSADALMI RÉTEGEK) VAGY MIKRO CSOPORTOK (CSALÁD). EMELLETT BESZÉLHETÜNK FORMÁLIS CSOPORTOKRÓL, MELYEK MEGHATÁROZOTT TÁRSADALMI FELADAT ELLÁTÁSÁRA SZERVEZŐDTEK ÉS INFORMÁLIS CSOPORTOKRÓL, MELYEK ÖNKÉNTES ALAPON SZERVEZŐDTEK ÉS MŰKÖDÉSÜKET NEM SZABÁLYOZZÁK INTÉZMÉNYES MECHANIZMUSOK.

AZ ISKOLAI CSOPORTOK TEKINTETÉBEN NEM ELÉG AZ OSZTÁLYT VIZSGÁLNI, FONTOS MEGEMLÍTENI, HOGY A TANÁROK KÖZÖSSÉGE IS EGY CSOPORTOT ALKOT, AMIT TANÁRI KARNAK NEVEZÜNK. MÍG A DIÁKOK CSOPORTJA EGY FORMÁLIS, PRIMER MIKRO CSOPORT, ADDIG A TANÁRI KAR EGY FORMÁLIS, SZEKUNDER MIKRO CSOPORT.

TRÉNERKÉNT GYAKRAN ALKALMAZNAK T-CSOPORTOKAT: EZT A CSOPORTFORMÁT 1947-BEN A NEMZETKÖZI TRAINING LABORATÓRIUMI INTÉZET ALKOTTA MEG, EBBEN A TAGOKNAK AZ A CÉLJA, HOGY MEGÉRTSÉK A JELENLEG ZAJLÓ CSOPORT FOLYAMATOKAT, REFLEKTÁLJANAK EZEKRE ÉS TÁRSAS SZITUÁCIÓKBAN ÚJ MAGATARTÁSFORMÁKAT PRÓBÁLJANAK KI.

MINDEGYIK CSOPORT A MAGA SZABÁLYRENDSZERÉT KÖVETI, DE MINDEGYIKBEN AZ A KÖZÖS, HOGY AZONOS FEJLŐDÉSI FÁZISOKON MEGY KERESZTÜL. EZEKET A FEJLŐDÉSI FÁZISOKAT A CSOPORTDINAMIKA TUDOMÁNYA VIZSGÁLJA. A CSOPORTVEZETŐKNEK ELSŐDLEGES FELADATUK EZEN CSOPORTDINAMIKAI FOLYAMATOK IRÁNYÍTÁSA.

A CSOPORT ÖT FEJLŐDÉSI FÁZISON MEGY KERESZTÜL. AZ ELSŐ AZ ALAKULÁS VAGY FORMING FÁZISA, ITT A TAGOK MÉG BIZONYTALANOK, CSOPORT SZEREPEK MÉG NINCSENEK. ELSŐDLEGESEN A BIZTONSÁGGAL, A BEVONÓDÁSSAL ÉS A BEILLESZKEDÉSSSEL FOGLALKOZNAK A RÉSZTVEVŐK. A TAGOK TÁJÉKOZÓDNAK ÉS MEGPRÓBÁLJÁK A LEGJOBB ÉNJÜKET MUTATNI A CSOPORT TÖBBI TAGJA FELÉ.

A MÁSODIK SZAKASZ A VIHARZÁS VAGY STORMING FÁZISA. EBBEN A FÁZISBAN MEGJELENNEK A CSOPORTON BELÜLI KONFLIKTUSOK ÉS ELKEZDENEK KIALAKULNI A CSOPORTON BELÜLI SZEREPEK. VITÁK ÉS AGRESSZÍV VISELKEDÉSFORMÁK JELLEMZIK EZT AZ IDŐSZAKOT.

HARMADIK FÁZIS A NORMAKÉPZÉS IDŐSZAKA VAGY NORMING. A STORMING UTÁN MÁR ELCSENDESEDTEK AZ AGRESSZÍV VISELKEDÉSFORMÁK ÉS KIALAKULTAK A SZEREPEK. EBBEN A FÁZISBAN KIALAKULNAK A CSOPORT MŰKÖDÉSÉNEK SZABÁLYAI, SZOKÁSAI, NORMÁI, AMELYEK MENTÉN A CSOPORT DEFINIÁLJA MAGÁT ÉS AMELYEK MENTÉN TUD MAJD MŰKÖDNI.

A NEGYEDIK FÁZIS A MŰKÖDÉS VAGY PERFORMING FÁZISA. A KIALAKULT NORMÁK MENTÉN MÁR MEG TUD VALÓSULNI A CSOPORT HATÉKONY EGYÜTTMŰKÖDÉSE, A TAGOK MÁR NEM VITATKOZNAK A SZEREPEKEN VAGY A SZABÁLYOKON. FONTOS, HOGY A CSOPORTOK ÉS A SZEREPEK NE MEREVEDJENEK BE EGY KISEBB CSOPORTON BELÜL, HOGY MINDENKINEK LEGYEN LEHETŐSÉGE KIPRÓBÁLNI MÁS SZEREPEKET, EZÉRT AMIKOR EGY CSOPORT ELÉRT ENNEK A FEJLŐDÉSI FÁZISNAK A VÉGÉRE (ÉRTSD: TELJESÍTETTE A CÉLJÁT), A CSOPORTVEZETŐ FELADATA ÚJRASZERVEZNI A CSOPORTOKAT, AHOL AZ EGÉSZ FOLYAMAT KEZDŐDHET ELŐLRŐL.

AZ ISKOLAI ÉLETBEN MEGJELENŐ KÉT CSOPORT FORMÁLIS, TEHÁT VALAMILYEN CÉLLAL ALAKULNAK KI. EZEKNEK A CSOPORTOKNAK VAN EGY ÖTÖDIK FÁZISA IS, EZ A GYÁSZ VAGY MOURNING FÁZISA. IDŐT KELL HAGYNI A CSOPORTNAK, HOGY NOSZTALGIÁVAL GONDOLJON A SAJÁT MŰKÖDÉSÉRE.

ALÁBB ÖT FOGLALKOZÁST MUTATOK BE, MELYEKET A CSOPORTFEJLŐDÉS KÜLÖNBÖZŐ FÁZISAIBAN LEHET KIPRÓBÁLNI.

FORMING

ENNEK A FOGLALKOZÁSNAK A CÉLJA, HOGY A RÉSZTVEVŐK MEGTANULJÁK EGYMÁS NEVÉT ÉS EGY KICSIT JOBBAN MEGISMERJÉK EGYMÁST. ITT FONTOS AZT MEGJEGYZENI, HOGY LEHETNEK NEHEZEZBEN MEGNYÍLÓ CSAPATTAGOK, AKIK EBBEN A FÁZISBAN NEM SZÍVESEN BESZÉLNEK: NÁLUK A BESZÉDET NEM SZABAD ERŐLTETNI, MERT ENNEK HATÁSÁRA EZEK A TAGOK SOKKAL JOBBAN BEZÁRNAK.

ELSŐ FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK / FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
10 PERC	BEMUTATKOZÁS	NÉVKÍGYÓ (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	NAGY CSOPORT	-
20 PERC	NÉVTANULÁS	PIFF (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	NAGY CSOPORT	-
15 PERC	ELVÁRÁSOK	MIT VÁROK EZEKTŐL A FOGLALKOZÁSOKTÓL?	EGYÉNI MUNKA	CERUZA, PAPÍR, BORÍTÉK
15 PERC	ISMERKEDÉS	ÉN MÉG SOHA... (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	NAGY CSOPORT	-

STORMING

A CSOPORTFEJLŐDÉS EZEN SZAKASZÁRA A KONFLIKTUSOK A JELLEMZŐEK, EZÉRT A DIÁKOKNAK OLYAN GYAKORLATOKAT KELL BIZTOSÍTANI, AHOL A CÉL ELÉRÉSÉBEN EGYÜTT KELL DOLGOZNIUK ÉS HATÉKONY MUNKAMEGOSZTÁSRA VAN SZÜKSÉG.

MÁSODIK FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK / FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
10 PERC	NEVEK GYAKORLÁSA	PIFF-PAFF (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	NAGY CSOPORT	-
5 PERC	CSOPORTALAKÍTÁS	FELVÁGOTT KÉPEK (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	EGYÉNI MUNKA	5-7 DARABRA VÁGOTT KÉPBŐL ANNYI, AHÁNY CSOPORTOT SZERETNÉNK
30 PERC	CSOPORTFEJLŐDÉS	CSINÁLD MEG! (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	5-7 FŐS CSOPORT	1 TEKERC CELLUX, 1 OLLÓ, 1 STIFTES RAGASZTÓ, SOK SZÍNES KÉPES ÚJSÁG, 4-5 KARTONLAP

NORMING

EBBEN A FÁZISBAN A RÉSZTVEVŐK KÖZÖS ÉRTÉKRENDJÉNEK KIALAKÍTÁSA A CÉL. OLYAN GYAKORLATOKAT KELL BIZTOSÍTANI SZÁMUKRA, AMELYEK SORÁN KÖZÖS DÖNTÉST KELL HOZNI ÉS FONTOS, HOGY A GYAKORLATOK UTÁN NE MARADJON EL A MEGBESZÉLÉS, AHOL TISZTÁZZUK, HOGY MILYEN DÖNTÉSEKET HOZTAK ÉS MIÉRT. EZÁLTAL KÖZELEBB KERÜLNEK EGYMÁS MEGÉRTÉSÉHEZ ÉS AZ ÉRTÉKRENDEK KÖZÖS ELEMEINEK A TISZTÁZÁSÁHOZ.

HARMADIK FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK / FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
15 PERC	NEVEK GYAKORLÁSA	PIFF-PAFF-PUFF (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	NAGY CSOPORT	-
15 PERC	ÉRTÉKEK TISZTÁZÁSA	VACSORA VENDÉGEK (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	EGYÉNI MUNKA	-
60 PERC	ÉRTÉKEK TISZTÁZÁSA	SZÍVSZAKADVA (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	4-5 FŐS CSOPORT	PAPÍR, ÍRÓESZKÖZ, EGY FELADAT- LAP MINDEN RÉSZTVEVŐNEK

PERFORMING

A CSOPORT EBBEN A FÁZISBAN TUD A LEGHATÉKONYABBAN EGYÜTT DOLGOZNI. A CSOPORT CÉLJA EBBEN A FÁZISBAN VALÓSUL MEG. FONTOS, HOGY ITT AKÁR MÁR SZABADABB KEZET ADHATUNK A CSOPORTNAK ÉS A KISEBB CSOPORTBA RENDEZŐDÉSBE AKÁR ŐK MAGUK IS DÖNTHETNEK. E FÁZIS UTÁN A CSOPORTSZERVEZŐDÉS ÁLLOMÁSAI ELŐLRŐL KEZDŐDNEK.

NEGYEDIK FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK / FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
10 PERC	BEMELEGÍTÉS	BOGOZD KI A CSOMÓT!	NAGY CSOPORT	-
30 PERC	Közös MUNKA	A MI HÁZUNK I. (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	4-5 FŐS CSOPORT	NAGYMÉRETŰ CSOMAGOLÓPA- PÍR, FILCTOLLAK
45 PERC	Közös MUNKA	A MI HÁZUNK II. (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	4-5 FŐS CSOPORT	PAPÍR, CERUZA

MOURNING

A CSOPORT FEJLŐDÉS AZON FÁZISA EZ MELY SORÁN A CSOPORT MŰKÖDÉSÉNEK KERETES SZERKEZETE ZÁRUL. ITT A CSOPORT TAGJAI ÉRTÉKELIK A SAJÁT MUNKÁJUKAT ÉS LEZÁRJÁK A MUNKÁT. TANULÁSI SZEMPONTBÓL EZ AZ EGYIK LEGFONTOSABB FÁZIS, HISZEN ITT RENDEZIK A RÉSZTVEVŐK AZOKAT AZ INFORMÁCIÓKAT, AMIKET TANULTAK.

ÖTÖDIK FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK / FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
10 PERC	BEMELEGÍTÉS	FÜLLENTŐS (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	NAGY CSOPORT	-
15 PERC	CSOPORTKOHÉZIÓ	KROKODIL A TÓBAN (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	3-4 FŐS CSOPORT	NAGYMÉRETŰ ÚJSÁGOK
20 PERC	ÉRTÉKELÉS	JUTALOMCSEKK (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	EGYÉNI MUNKA	PAPÍR, CERUZA ÉS BORÍTÉKOK
20 PERC	LEZÁRÁS	AJÁNDÉK (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	EGYÉNI MUNKA	POST-IT, TOLLAK

2. FEJEZET

KOMMUNIKÁCIÓ

ELMÉLETI HÁTTÉR




A KOMMUNIKÁCIÓ KÉPESSÉGE EGYIDŐS MAGÁVAL A VILÁGGAL, MINDEN ÉLŐLÉNY VALAMILYEN MÓDON KOMMUNIKÁL EGYMÁSSAL. DE MIT IS TEKINTÜNK PONTOSAN KOMMUNIKÁCIÓNAK?

A KOMMUNIKÁCIÓ STANDARD MODELLJÉT CLAUDE SHANNON ÉS WARREN WEAVER ALKOTTA MEG 1949-BEN. EZ A MODELL A KOMMUNIKÁCIÓT A RÁDÍÓ ÉS TELEVÍZIÓ MŰKÖDÉSI ELVE MENTÉN FOGALMAZZA MEG. A KOMMUNIKÁCIÓ FOLYAMATÁBAN RÉSZT VESZ EGY ADÓ (BESZÉLŐ), AKI VALAMILYEN ÜZENETET KÖZVETÍT EGY VEVŐNEK (HALLGATÓNAK), VALAMILYEN KÖZEGEN KERESZTÜL. A SIKERES KOMMUNIKÁCIÓHOZ SZÜKSÉGES EGY KÖZÖS KÓD, AMI ÁLTALÁBAN EGY KÖZÖS NYELV A BESZÉLŐ ÉS A HALLGATÓ KÖZÖTT. A KÖZEG NEM MINDIG ZAVARTALAN, ÍGY MEGJELENIK A ZAJ FOGALMA. EZT A MODELLT MÁR A MAGA IDEJÉBEN IS TÖBBEN KRITIZÁLTÁK ÉS MAI VILÁG KOMMUNIKÁCIÓS HELYZETEIT TÚLZOTTAN LEEGYSZERŰSÍTI.

KOMMUNIKÁCIÓVAL FOGLALKOZIK MÉG A TRANZAKCIÓANALÍZIS ELMÉLETE. EZT AZ ELMÉLETET ERIC BERNE ALKOTTA MEG ÉS AZ ELMÉLET ARRÓL SZÓL, HOGY AZ EMBEREK PSZICHOLÓGIAILAG HOGYAN STRUKTURÁLÓDNAK. AZ EMBEREK EGYMÁSHOZ VALÓ VISZONYÁT EZ AZ ELMÉLET ÉLETPOZÍCIÓKNAK NEVEZI ÉS VIZSGÁLJA AZT, HOGY HOGYAN VISZONYULOK MAGAMHOZ ÉS MÁSOKHOZ.

		MÁSÍK	
		OK	NEM OK
ÉN	OK	OPTIMISTA, MAGABIZTOS, ÉRDEKLŐDŐ, EGYÜTTMŰKÖDŐ, FELELŐSSÉGVÁLLALÓ ÉS KONSTRUKTÍV	BARÁTSÁGTALAN, ÖNHITT, KICSINYES, LEKEZELŐ, TISZTELETLEN ÉS ELLENSÉGES
	NEM OK	GYANAKVÓ, LEHANGOLT, ALACSONY ÖNÉRTÉKELÉS, MENEKÜL A PROBLÉMAKTÓL ÉS NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET	SZÉTESŐ, CÉLTALAN ÉS KÖZÖNYÖS

AZ ELMÉLET ÉRTELMÉBEN MINDANNYIAN A SZÜLETÉSÜNK PILLANATÁBAN AZ ÉN OK ÉS MÁSOK IS OK ÁLLAPOTÁBAN VAGYUNK, AZ ÖSSZES TOVÁBBI ÉLETPOZÍCIÓNKAT A SZÜLŐKTŐL ÉS SZOCIALIZÁCIÓS KÖZEGEBEN SAJÁTÍJTUK EL. EZEK AZ ÉLETPOZÍCIÓK HÁROM ÉN-ÁLLAPOTOT ÁLLÍTANAK ELŐ. EZEK AZ ÉN-ÁLLAPOTOK A SZEMÉLYISÉG KÜLÖNBÖZŐ FEJLETTSÉGI SZINTJEIN ALAKULNAK KI.

-  GYERMEK ÉN-ÁLLAPOT (ARCHEOPSZICHÉ): AZ ELEMİ ÖSZTÖNÖK, DRIVE-OK, ALAPVETŐ SZÜKSÉGLETEK ÉS ELSŐDLEGES ÉRZELMI TAPASZTALÁSOK SZERVEZŐDÉSÉNEK RENDSZERE;
-  SZÜLŐ ÉN-ÁLLAPOT (EXTEROPSZICHÉ): A KÍVÜLRŐL ÉRKEZŐ PSZICHIKUS TARTALMAK RENDSZERE (AZON TARTALMAK RENDSZERE, AMELYEKET A SZÜLŐKTŐL TANULTUNK);
-  FELNŐTT ÉN-ÁLLAPOT (NEOPSZICHÉ): AZ ITT ÉS MOST ELEMZÉSÉRE KÉPES KIDOLGOZOTT RENDSZER.

ATTÓL FÜGGŐEN, HOGY AZ ADOTT HELYZETBEN, MELYIK ÉN-ÁLLAPOTOM ÉRVÉNYESÜL MÁS ÉS MÁS KOMMUNIKÁCIÓS ESZKÖZÖKET HASZNÁLUNK.

ÉN-ÁLLAPOT	TESTBESZÉD	HANGSZÍN	SZÓFORDULATOK
KRITIKUS SZÜLŐ	FELEMELT MUTATÓUJJ, FEJCSÓVÁLÁS, KEZEK A CSÍPŐN, MEGEMELT FEJ (LEPILLANTÁS FELÜLRŐL), STB.	ÉLES ÉS KRITIKUS, NAGYON HANGOS, VAGY FENYEGETŐEN HALK, PATTOGÓ, PRÉDIKÁLÓ, FÖLÉNYES, STB.	„KELL”, „NEM SZABAD”, „MINDIG”, „SOHA”, „NEM”, FÜRKÉSZŐ KÉRDÉSEK, IDEGEN SZAVAK, NEGATÍV ÉRTÉKELÉSEK (PL.: „ROSSZ”, „OSTOBA”, „LÓGÓS”, STB.)
TÁMOGATÓ SZÜLŐ	ODAFORDULÁS, BARÁTSÁGOS BÓLINTÁS, A TÁVOLSÁG CSÖKKENÉSE, STB.	JÓINDULATÚ, NYUGODT, EGYÜTT ÉRZŐ, MEGÉRTŐ, ELFOGADÓ, STB.	GONDOSKODIK, ÁPOL, TANÁCSOL, TÁMOGAT, SEGÍT, POZITÍV ÉRTÉKELÉSEK (PL.: „JÓ”, „SZÉP”, STB.)
FELNŐTT	KIEGYENSÚLYOZOTT MOZDULATOK, KONCENTRÁLTSÁG, STB.	SZENVTELEN ÉS VILÁGOS	„MIKOR?”, „MI?”, „HOL?”, „MIÉRT?”, ÉRTÉKMENTES KIJELENTÉSEK, VALÓSZÍNŰSÉGEK BECSLÉSE
TERMÉSZETES GYEREK	KÖNNYED ÉS FESZTELEN, ÖNKONTROLL NÉLKÜLI HEVES MOZDULATOK, GYORS VÁLTOZÁSOK, STB.	FELCSATTANÓ, ENERGIKUS ÉS HANGOS, NEVETŐ, DÜHÖS, STB.	„KLASSZ!”, „JAJ!”, „CSUDAJÓ!”, ÖRÖM, SZÓRAKOZÁS, SZITKOZÓDÁS, STB.
ALKALMAZKODÓ GYEREK	SZÉGYENLŐS, VÁRAKOZÓ, MEGALÁZKODÓ, LESZEGETT FEJ, HAJLONGÁS, KATONÁS VIGYÁZZÁLLÁS, STB.	TAPINTATOS, HALK, AKADOZÓ, SZORONGÓ, STB.	„NEM TUDOM”, „SZERETNÉM”, TÚLZOTT UDVARIASÁG, MENTEGETŐZÉS

EZEK AZ ÉN-ÁLLAPOTOK MINDEGYIKE MEGTALÁLHATÓ BENNÜNK ÉS MÁS-MÁS ÉLETHELYZETBEN MÁS-MÁS ÉN-ÁLLAPOTOK DOMINÁLNAK. ÖNISMERETTEL ÉS TUDATOSÍTÁSSAL TUDJUK IRÁNYÍTANI, HOGY ÉPPEN MELYIK AKTÍV. EZEN ÁLLAPOTOK FELTÉRKÉPEZÉSÉRE A LEGHATÉKONYABBAK A SZITUÁCIÓS FELADATOK ÉS A SZEREPJÁTÉKOK.

FORMING

A CSOPORTFEJLŐDÉS ELSŐ FÁZISÁBAN A RÉSZTVEVŐK KOMMUNIKÁCIÓJÁRA A LEGJELLEMZŐBB AZ ALKALMAZKODÓ GYEREK ÉN-ÁLLAPOT. EBBEN AZ IDŐSZAKBAN MÉG NINCSENEK KIALAKULT SZEREPEK, ÍGY MINDEN RÉSZTVEVŐ ISMERKEDIK ÉS TART ATTÓL, AMIT MÉG NEM ISMER. ITT ELSŐSORBAN A FESZÜLTSGOLDÓ GYAKORLATOK A LEGCÉLRAVEZETŐBBEK, OLYANOK, AMELYEK MEGTEREMTIK A CSOPORTON BELÜLI BIZTONSÁGÉRZETET.

ELSŐ FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK/FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
10 PERC	BEMELEGÍTÉS	RÖVID BEMUTATKOZÁS	NAGY CSOPORT	-
20 PERC	CSOPORT ALAKULÁS	VÁRAKOZÁSOK ÉS FÉLELMEK	EGYÉNI ÉS KIS CSOPORTOS	CSOMAGOLÓPAPÍR, VASTAG FILCTOLLAK, PAPÍR, ÍRÓESZKÖZÖK
15 PERC	ISMERKEDÉS	IGAZ VAGY HAMIS?	NAGY CSOPORT	-

STORMING

EBBEN A FÁZISBAN MEGJELENNEK AZ AGRESSZÍVABB KOMMUNIKÁCIÓS ÉN-ÁLLAPOTOK, HISZEN A JOBB SZEREPEKÉRT MEGINDULNAK A HARCOK. FONTOS, HOGY A RÉSZTVEVŐK ITT MEGÉREZZÉK, HOGY EZEKRE AZ AGRESSZÍVABB KOMMUNIKÁCIÓS HELYZETEKRE TUDNAK REAGÁLNI ÉS VÉDEKEZNI ELLENE. AHOL KIALAKULTAK A SZEREPEK, OTT JELLEMZŐBBEN A SZEREPNEK MEGFELELŐ KOMMUNIKÁCIÓS ÉN-ÁLLAPOTOT FOGJA FELVENNI A RÉSZTVEVŐ.

MÁSODIK FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK/FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
10 PERC	BEMELEGÍTÉS	AMERIKÁBÓL JÖTTÜNK (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	NAGY CSOPORT	-
20 PERC	KOMMUNIKÁCIÓ FEJLESZTÉS	CSAK RÁM FIGYELJ! (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	NAGY CSOPORT	-
15 PERC	KONFLIKTUSKEZELÉS	GYÜMÖLCSKOSÁR (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	NAGY CSOPORT	1-EL KEVESEBB SZÉK, MINT AHÁNY RÉSZTVEVŐ

NORMING

ITT MÁR KIALAKULTAK AZOK A SZEREPEK, AMELYEKET A RÉSZTVEVŐK BETÖLTENEK A CSOPORTBAN, ÍGY MINDENKI VISZONYLAG KÖNNYEN A FELNÖTT ÉN-POZÍCIÓBÓL FOG KOMMUNIKÁLNI, MÁR NINCS SZÜKSÉG A DOMINANCIA KIFEJÉZÉSÉRE. EZ AZ A SZAKASZ, AMIKOR A CSOPORT KOMMUNIKÁCIÓS SZABÁLYOKAT TUD MAGÁNAK ALKOTNI.

HARMADIK FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK/FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
20 PERC	BEMELEGÍTÉS	AZ EGÉSZ VILÁG ÍGY CSINÁLJA (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	NAGY CSOPORT	-
20 PERC	NON-VERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ FEJLESZTÉS	KI ZÖRGET? (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	NAGY CSOPORT	-
15 PERC	NEMEK KÖZTI KOMMUNIKÁCIÓS KÜLÖNBΣÉGEK FEJLESZTÉSE	FÉRFIAK ÉS NŐK (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	2 CSOPORT	TÁBLA ÉS KRÉTA

PERFORMING

EBBEN A FÁZISBAN MÁR ÖSSZESZOKOTT CSOPORTRÓL BESZÉLHETÜNK. MÁR A RÉSZTVEVŐK MINDEGYIKE KIISMERTE A MÁSIK ÁLTAL HASZNÁLT KOMMUNIKÁCIÓS STRATÉGIÁKAT. EZ AZ AZ IDŐSZAK, AMIKOR HASZNOS KOMMUNIKÁCIÓS ESZKÖZÖKET TUDUNK TANÍTANI A TÁRSASÁGNAK.

NEGYEDIK FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK/FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
10 PERC	BEMELEGÍTÉS	ISMÉTELD EL MÁS SZAVAKKAL! (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	NAGY CSOPORT	-
30 PERC	KOMMUNIKÁCIÓ FEJLESZTÉS	AZ ASSZERTIVITÁS JÁTÉKAI (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	NAGY CSOPORT	-
45 PERC	LEZÁRÁS	AUKCIÓ (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	EGYÉNI MUNKA	PAPÍR, CERUZÁK, ZSETONOK ÉS ELŐRE FELÍRT TÁRGYAK

MOURNING

A CSOPORT ELÉRT AHHOZ A FÁZISHOZ, AMIKOR A KORÁBBAN TANULTAKAT KELL TUDATOSÍTANI. A CSOPORT EZEN A FOGLALKOZÁSON A NON-VERBÁLIS ESZKÖZÖK HASZNÁLATÁT FOGJA GYAKOROLNI ÉS EGY KIS JÁTÉKKAL LEHET ERŐSÍTENI A CSOPORT KOHÉZIÓJÁT IS.

ÖTÖDIK FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK/FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
20 PERC	BEMELEGÍTÉS	SZINKRONIZÁLÁS (ESZKÖZ GYŰJTEMÉNY)	PÁROK	-
30 PERC	NON-VERBÁLIS JE- LEK FELISMERÉSÉNEK FEJLESZTÉSE	HOTEL PORTÁS (ESZKÖZ GYŰJTEMÉNY)	NAGY CSOPORT	-
15 PERC	LEZÁRÁS	AKADÉMIAI DÍJAK (ESZKÖZ GYŰJTEMÉNY)	EGYÉNI MUNKA	LEZÁRT DOBOZ, A TETEJÉN NYÍLÁSSAL, ŰRLAPOK, TOLL, KITÖLTETLEN OKLEVELEK

3. FEJEZET

A BULLYING

ELMÉLETI HÁTTÉR

A HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN FELMÉRÉS ALAPJÁN A BULLYING VAGY ISKOLAI BÁNTALMAZÁS HAZÁNKAAT NEM ÉRINTI DRASZTIKUSAN (AZ ÁLDOZATOK ARÁNYA 7% A MEGKÉRDEZETTEK KÖRÉBEN), DE EZ A „KELLEMES ÉRTÉK” AZ ADATGYŰJTÉSI MÓDSZER TORZÍTÓ HATÁSÁNAK KÖSZÖNHETŐ, HISZEN EGYÉB ADATOKBÓL IS LÁTHATÓ, HOGY A VEREKEDÉSBEN RÉSZT VEVŐ FIÚK ARÁNYA 26%.

MINT A CÍMBEN IS LÁTHATJUK, A MAGYAR NYELVBEN NINCS PONTOS SZAVUNK ARRRA A JELENSÉGRE, AMIT ÚGY HÍVUNK, HOGY BULLYING. GYAKRAN HASZNÁLJÁK RÁ AZ ISKOLAI BÁNTALMAZÁS, A CSICSKÁZTATÁS, ISKOLAI ZAKLATÁS KIFEJEZÉST, DE EZEKNÉL A KONKRÉT TÍPUSOKNÁL SOKKAL TÖBBET ÉRTÜNK ALATTA.

A TANKÖNYVI MEGHATÁROZÁSA: OLYAN RENDSZERESEN ISMÉTLŐDŐ AGRESSZÍV VISELKEDÉS, AMELY EGY VAGY TÖBB UGYANAZON CSOPORTBA TARTOZÓ SZEMÉLY ELLEN IRÁNYUL, MÉGPEDIG ÁRTÓ SZÁNDÉKKAL.

HÁROM ALAPVETŐ ISMERTETŐJEGYE: AGRESSZÍV ÉS ÁRTÓ VISELKEDÉS, RENDSZERESEN ISMÉTLŐDIK ÉS AZ ÉRINTETT FELEK KÖZÖTT ERŐ-, ILLETVE HATALMI KÜLÖNBSÉGEK VANNAK.

MINDANNYIUNKNAK VANNAK SZEMÉLYES TAPASZTALATAINK A BULLYING FOGALMÁVAL, AKÁR MINT BULLY, AKÁR MINT ÁLDOZAT. EZEN VISELKEDÉSFORMA ALAP ÉRZELME AZ AGRESSZIÓ, MÉGHOZZÁ A CSOPORTON BELÜLI RANGHOZ KÖTÖDŐ AGRESSZIÓ. EZ AZ ÉRZELEM AZ EVOLÚCIÓ SORÁN TELJESEN TERMÉSZETESEN ALAKULT KI, A TÚLÉLÉST SEGÍTŐ ÉRZELEM. A FIÚKNÁL ÉS LÁNYOKNÁL ELTÉRŐ FORMÁKAT ÖLTHET (A FIÚKNÁL A FIZIKÁLIS AGRESSZIÓ, MÍG A LÁNYOKNÁL A VERBÁLIS AGRESSZIÓ A JELLEMZŐ) ÉS A SÉRÜLÉSEK, AMELYEKET ILYENKOR OKOZNAK, HOSSZÚ TÁVON KIHATNAK A SZEMÉLYISÉG FEJLŐDÉSÉRE.

A KÉRDÉS TEHÁT ADOTT: EZZEL AZ ÉRZELEMMEL MIT TUDUNK KEZDENI, HA TELJESEN TERMÉSZETES ÉRZELEM? A VÁLASZ, HOGY SOK MINDENT. AZ AGRESSZIÓ TERMÉSZETESSÉGE NEM IGAZOLJA JOGOS SÁGÁT A MODERNKORI TÁRSADALOM SZERVEZÉSEN BELÜL.

A BULLYINGOT A TANÁROK GYAKRAN CSAK A DIÁKOK KÖZÖTTI INTERAKCIÓ DIMENZIÓJÁBAN TUDJÁK ÉRTELMEZNI, PEDIG EZ A VISELKEDÉS NEM KORLÁTOZÓDIK A GYEREKEKRE, UGYANÚGY MEGTÖRTÉN HET EZ MINDEN TÁRSAS KAPCSOLATBAN. NEKÜNK, PEDAGÓGUSOKNAK ELSŐDLEGES CÉLUNK AZ, HOGY A MEGFELELŐ CSOPORTNORMA RENDSZER KIALAKÍTÁSÁNAK TÁMOGATÁSÁVAL HOZZÁJÁRULJUNK MÁS CSOPORTSZERVEZÉSI ÉRTÉKEK KIEMELÉSÉHEZ, MEGELŐZZÜK A BÁNTALMAZÁST A TANTEREMBEN, ÉS TÁMOGASSUK EZEN ÉRTÉKEK KÉSŐBBI CSOPORTNORMA KÉPZŐ FUNKCIÓJÁT.

NEMZETKÖZI SZINTEN A KIVA PROGRAM (EGY FINN PREVENCIÓS PROGRAM A BULLYING VISELKEDÉSFORMA MEGELŐZÉSÉRE) TESTESÍTI MEG EZEKET A TÖREKVÉSEKET. 2009 ÓTA A FINN ISKOLÁK 90%-BAN VEZETTÉK BE, AHOL TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK IGAZOLJÁK, HOGY ÉVENTE 20-30%-KAL CSÖKKEN A BULLYING.

A PROGRAM MAGA 3 UNITRA OSZLIK, AMELY 3 KORCSOPORTOT JELENT. UNITONKÉNT ELTÉRŐ TÉMÁKAT DOLGOZNAK FEL A KOROSZTÁLYNAK MEGFELELŐ MÓDSZERTANI ESZKÖZÖKKEL. A LEGHATÉKONYABBNAK A UNIT 2 (10 – 12 ÉVES) KOROSZTÁLYNÁL BIZONYULT.

NÉGY FONTOS ELEMRE ÉPÜL A PROGRAM: OSZTÁLYTERMI KiVA FOGLALKOZÁSOK, SZÁMÍTÓGÉPES KiVA JÁTÉKOK, FOKOZOTT TANÁRI FELÜGYELET A SZÜNETEKBE ÉS A SZÜLŐI ÉRTEKEZLET A KiVA PROGRAMRÓL.

A PROGRAM LICENCÉT BÁRMELYIK ISKOLA, SZERVEZET VAGY MAGÁNSZEMÉLY MEGVÁSÁROLHATJA, DE A FELTÉTELE, HOGY A PROGRAMOT EGÉSZBEN MEGVALÓSÍTTJA VÁLTOZTATÁS NÉLKÜL VAGY CSAK MINIMÁLIS VÁLTOZTATÁSSAL.

HAZAI ALKALMAZÁSÁNAK A BEVEZETÉS ANYAGI KÖLTSÉGEINEK FINANSZÍROZÁSA SZAB HATÁRT. HAZÁNKBAN IS VANNAK AZONBAN BIZTATÓ KEZDEMÉNYEZÉSEK A PROBLÉMA KEZELÉSÉRE, DE MIVEL NEM ÁTFOGÓ ORSZÁGOS SZINTŰ PROGRAMOKRÓL VAN SZÓ, EZÉRT EZEKNEK A PRÓBÁLOZÁSOKNAK MEGVANNAK A KORLÁTAI.

AZ EGYIK LEGIGÉRETESEBB DR. JÁRMI ÉVA PÁLYÁZATI PROGRAMJA, AMELY A KiVA PROGRAM TAPASZTALATAIT VETTE FIGYELEMBE ÉS ALKALMAZTA: EZ EGY 6 ALKALMAS PROGRAM SOROZAT, MELY A GYERMEKEKBEN TUDATOSÍTTJA A Bántalmazás hatásait és fogalmát, érzékenyebbé teszi őket a problémára és különböző gyakorlatokon keresztül próbálja a bullying problémáját közelebb vinni a gyerekekhez. A PROGRAM EGYBEN VAGY ELEMENKÉNT IS KIPRÓBÁLHATÓ.

A BULLYING FOGALMÁNAK MEGISMERÉSE

EBBEN A SZAKASZBAN MEG KELL ISMERTETNI A RÉSZTVEVŐKET A BULLYING FOGALMÁVAL, MELYNEK AZ EGYIK LEGHATÉKONYABB FORMÁJA EGY INTERAKTÍV ELŐADÁS, AHOL KITÉRÜNK A BULLYING MEGJELENÉSI FORMÁIRA. KERÜLNI KELL A KONKRÉT SZEMÉLYES PÉLDÁKAT, INKÁBB FILMEKBŐL VAGY KÖNYVEKBŐL HOZOTT PÉLDÁKON KERESZTÜL KELL BEMUTATNI A JELENSÉGEKET.

AZ ELSŐ FOGLALKOZÁS CÉLJA, HOGY A RÉSZTVEVŐK MEGÉRTSÉK A Bántalmazás három legfontosabb elemét, ezek az elemek az egyenlőtlen erőviszonyok, a rendszeresség és a szándékosság.

ELSŐ FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK/FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
15 PERC	BEMELEGÍTÉS	ÉN MÉG SOHA.... JÁTÉK A TRÉNER, MINT CSOPORTVEZETŐ EGYIK ÁLLÍTÁSA A VÉGÉN, HOGY ÉN MÉG SOHASEM BÁNTOTTAM SENKIT.	TELJES OSZTÁLY ÉS A JÁTÉKVEZETŐ	-
10 PERC	ELŐADÁS	BULLYING JELLEMZŐI	TELJES OSZTÁLY	-
15 PERC	ÉRZÉKENYÍTÉS	A RÉSZT VEVŐKNEK FILMEKBŐL, KÖNYVEKBŐL ISMERT HELYZETEKET KELL POST-ITRE FELÍRNI, 5 PERC ALATT MINÉL TÖBBET. A CSOPOR- TOK KIJELÖLNEK EGY EMBERT, AKI AZ 5 PERC LETELTE UTÁN KIMEGY ÉS FELRAKJA A GONDOLATI TÉRKÉPRE AZ ÖTLETEIKET ÉS ELMONDJA, MIÉRT GONDOLJÁK, HOGY AZ BULLYING.	3-4 FŐS CSOPORT	NAGY CSOMA- GOLÓ PAPIR, SOK POST-IT, FILCEK.
5 PERC	VISSZAJELZÉS	A CSOPORTVEZETŐ FELÍRJA AZT AZ ÁLLÍTÁST A TÁBLÁRA, HOGY „MÁR ISMEREM A BULLYING JELLEMZŐIT”. A RÉSZTVEVŐK FELEMELIK A KEZÜKET ÉS FELTARTJÁK A HÜVELYKUJJUKAT, HA EGYETÉRTENEK VELE, LETARTJÁK, HA NEM ÉRTENEK VELE EGYET ÉS KÖZÉPRE MUTATJÁK, HA CSAK RÉSZ- BEN ÉRTENEK VELE EGYET.	EGYÉNI MUNKA	-

DIFERENCIÁLÁS

A MÁSODIK FOGLALKOZÁS ALKALMÁVAL MEGFIGYELHETŐ, HOGY A RÉSZTVEVŐK MÉG NEM TUDNAK ÖSZTÖNÖSEN KÜLÖNBŐSÉGET TENNI A BULLYING ÉS A MINDENNAPI AGRESSZIÓ KÖZÖTT. NEKÜNK, TANÁROKNAK IS NEHÉZ MEGÁLLAPÍTANI, HOGY PONTOSAN MI KÜLÖNBÖZTETI MEG EGYMÁSTÓL A KÉT TEVÉKENYSÉGET.

MÍG A MINDENNAPOS KONFLIKTUSOK ALKALOMSZERŰEK, NEM ELŐRE TERVEZETEK, ADDIG A BULLYING RENDSZERES ÉS SZÁNDÉKOS. EMELETT A MINDENNAPI KONFLIKTUSOK SORÁN MINDKÉT FÉL A MEGOLDÁSRA TÖREKSZIK, ADDIG A BULLYING SORÁN A BÁNTALMAZÓ KONTROLLT AKAR GYAKOROLNI A BÁNTALMAZOTT FÖLÖTT.

MÁSODIK FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK/FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
10 PERC	BEMELEGÍTÉS	TERÜLETFOGLALÁS (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	2 CSAPAT	SOK APRÓ, MOZDÍTHATÓ TÁRGY ELHELYEZVE A TEREMBEN
15 PERC	GYAKORLÁS	A RÉSZTVEVŐKNEK ADUNK 9 SZITUÁCIÓT, AMIRŐL CSOPORTSZINTEN EL KELL DÖNTENIÜK, HOGY AZ BÁNTALMAZÁS-E VAGY SEM. 5 PERC UTÁN MINDEN CSAPAT DELEGÁL EGY SZÓVIVŐT A CSAPATBÓL, HOGY ELMONDJA A CSAPAT ÁLLÁSPONTJÁT A KÜLÖNBÖZŐ SZITUÁCIÓKRÓL. EZEKET AZ ÁLLÁSPONTOKAT EGY KÖZÖS TÁBLÁZATBAN RÖGZÍTJÜK, ÉS A VÉGÉN ELMONDJUK A HELYES VÁLASZT.	3-4 FŐS CSOPORT	A KILENC SZITUÁCIÓ KINYOMTATVA
15 PERC	GYAKORLÁS	A CSAPATOK ÍRNAK EGY SAJÁT HELYZETET AZ ELŐZŐ FELADAT HELYZETEI ALAPJÁN, AMIKOR VALAKIT BÁNTÓAN GÚNYOLNAK VAGY UGRATNAK. ÉZT FELOLVASSÁK ÉS A TÖBBI CSAPAT MEGSZAVAZZA, HOGY AZ GÚNY VAGY UGRATÁS.	3-4 FŐS CSOPORT	PAPÍROK ÉS FILCEK
5 PERC	ZÁRÁS	MINDENKI KAP KÉT PAPÍRLAPOT. AZ EGYIK LAPRA FELÍRJÁK AZT A BECENEVET, AMIT NEM SZERET, EZT ÖSSZE GYŰRIK ÉS KIDOBJÁK A KUKÁBA. A MÁSIK LAPRA FELÍRJÁK AZT A BECENEVET, AHOGY SZERETNÉ, HOGY SZÓLÍTSÁK (INNENTŐL KEZDVE A TOVÁBBIKBAN ODA KELL FIGYELNI, HOGY ŐT ÍGY SZÓLÍTSUK).	EGYÉNI MUNKA	PAPÍROK ÉS FILCEK

A BULLYING KÖVETKEZMÉNYEI

A HARMADIK FOGLALKOZÁS MÁR ELSŐDLEGESEN A CSAPATON BELÜL KÖZÖS NORMÁK KIALAKÍTÁSÁRÓL KELL, HOGY SZÓLJON, CÉLJA A CSOPORT KÖZÖS SZABÁLYAINAK A MEGTEREMTÉSE. ITT MÁR A CSOPORT VALAMENNYIRE ISMERI EGYMÁST, ÍGY BEJÖHETNEK A SZEMÉLYES TAPASZTALATOK IS (TERMÉSZETESEN ODAFIGYELVE ARRA, HOGY MINDENKI TISZTELETBEN TARTSA A MÁSIK ÉRZÉSEIT ÉS VÉLEMÉNYÉT).

ENNEK A FOGLALKOZÁSNAK AZ A CÉLJA, HOGY A RÉSZTVEVŐK MEGÉRTSÉK, MILYEN FÁJDALMAS HATÁSAI VANNAK A BÁNTALMAZÁSNAK AZ ÁLDOZATRA NÉZVE ÉS HOGYAN TUDATOSÍTSUK, HOGY BÁRKIBŐL VÁLHAT ÁLDOZAT, EZZEL ELKERÜLJÜK AZ ÁLDOZAT HIBÁZTATÁSÁT ÉS KIALAKÍTSUK AZ ELFOGADÁS NORMÁJÁT.

HARMADIK FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK/FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
10 PERC	BEMELEGÍTÉS	BOGOZD KI A CSOMÓT!	EGÉSZ OSZTÁLY	-
10 PERC	GYAKORLÁS	<p>EGY NAGY PAPIRFIGURÁT TARTUNK A KEZÜNKBEN ÉS MEGKÉRJÜK A RÉSZTVEVŐKET, HOGY MONDJANAK OLYAN BÁNTÓ ÜZENETEKET/MONDATOKAT, AMIT HALLANI SZOKTAK AZ ISKOLÁBAN. MIKÖZBEN A RÉSZTVEVŐK BESZÉLNEK, LETÉPÜNK EGY-EGY (NAGYOBB) DARABOT A PAPIRFIGURÁBÓL. AMIKOR ELHANGZIK EGY BÁNTÓ MONDAT (MAX. 8-10 MONDAT), A LETÉPETT DARABOT ODAADJUK ANNAK, AKI A MONDATOT MONDTA. EZUTÁN MEGKÉRJÜK A PAPIR-DARABBAL RENDELKEZŐ GYEREKEKET, HOGY EGYMÁS UTÁN KÉRJENEK BOCSÁNATOT VANDÁTÓL, EKÖZBEN CELLUX-SZAL VISSZARAGASZTJUK A LETÉPETT RÉSZEKET. A GYAKORLAT FOLYTATÁSA UGYANAZ, MINT ELŐZŐEKBEN. VÉGÜL MEGNÉZZÜK, HOGY OLYAN LETT-E, MINT AMILYEN VOLT ÉS ELMAGYARÁZZUK, HOGYAN MARADNAK HEGEK A SZÍVEN, HA EGYSZER SÉRÜLÉS ÉRTE. A LASSÚ GYÓGYULÁS ANALÓGIÁJÁT FOLYTATVA LEHET BESZÉLGETNI A RÉSZTVEVŐK-KEL ARRÓL, HOGY KINEK MI SEGÍT AKKOR, AMIKOR SZOMORÚ.</p>	EGÉSZ OSZTÁLY	NAGY PAPIRFIGURA ÉS CELLUX
20 PERC	GYAKORLÁS	<p>A RÉSZTVEVŐK KAPNAK EGY TÖRTÉNETET EGY HÍRES SZEMÉLYRŐL, AKIT BÁNTALMAZTAK VALAMIÉRT. A CSOPORTNAK KIOSZTUNK EGY-EGY LAPOT, AMIN RAJTA VAN KÉT STILIZÁLT EMBER ÉS A CSOPORTOKNAK AZ A DOLGA, HOGY KIS GONDOLA BUBORÉKOKBAN RAJZOLJA FEL, HOGY MILYEN ÉRZÉSEK ZAJLANAK LE A BÁNTALMAZOTTBAN ÉS A BÁNTALMAZÓBAN. MUTASSÁK BE AZ OSZTÁLYNAK AZ ELKÉSZÜLT MUNKÁKAT ÉS UTÁNA EGY BESZÉLGETÉS KERETÉBEN FEL KELL DOLGOZNI AZT A TÉMÁT, HOGY VAJON VALAKI MIÉRT BÁNTJA A MÁSIKAT. ITT A RÉSZTVEVŐK HOZHATNAK SAJÁT PÉLDÁKAT, KIVÉVE, HA AKTUÁLIS BÁNTALMAZÁSRÓL VAN SZÓ.</p>	3-4 FŐS CSOPORT	STILIZÁLT FIGURÁKAT ÁBRÁZOLÓ LAP, PAPIR
5 PERC	ZÁRÁS	<p>ZÁRÁSKÉNT KEDVES ÜZENTEKET KELL ÍRNI EGY POST-IT-RE (MINDENKI KAP PÁRAT), OLYANOKAT, AMIKET A RÉSZTVEVŐK IS SZÍVESEN HALLANAK ÉS AZ ÖSSZERAGASZTOTT FIGURÁNKRA KELL FELRAGASZTANI ŐKET, MIKÖZBEN FELOLVASSA AZ ILLETŐ.</p>	EGYÉNI MUNKA	POST-IT

BULLYING ELLENI FELLÉPÉS

A NEGYEDIK ALKALOMMAL RÉSZTVEVŐKNEK EL KELL SAJÁTÍTANIUK A BULLYING ELLENI HATÉKONY FELLÉPÉST ÉS VÉDEKEZÉST. AZ ÖNVÉDELEM KAPCSÁN ABBAN KELL SEGÍTENI A GYEREKEKET, HOGY ASSZERTÍVEK LEGYENEK. AZ ASSZERTÍV GYEREKEK KI TUDNAK MAGUKÉRT ÉS MÁSOKÉRT ÁLLNI OLYAN MÓDON, HOGY KÖZBEN MÁSOKAT TISZTELETBEN TARTSANAK. AZ ASSZERTIVITÁS VALÓJÁBAN A KÍVÁNATOS KÖZÉPÚT AZ AGRESSZIÓ (A MÁSIK ÉRZÉSEI ÉS ALAPVETŐ JOGAI FIGYELMEN KÍVÜL MARADNAK) ÉS AZ ALÁRENDELŐDÉS (AZ ELSZENVEDŐ ÉRZÉSEI ÉS JOGAI MARADNAK ALUL) KÖZÖTT. ENNEK A FOGLALKOZÁSNAK AZ A CÉLJA, HOGY A KÍVÁNATOS VISELKEDÉSFORMÁT A RÉSZTVEVŐK EL TUDJÁK SAJÁTÍTANI.

NEGYEDIK FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPESEK/FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
10 PERC	BEMELEGÍTÉS	HÁZ, FA, KUTYA (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	PÁROS MUNKA	PAPÍR, FILCEK
20 PERC	GYAKORLÁS	MINDEGYIK CSOPORT KAP EGY BULLYING SZITUÁCIÓT ÉS EGY AGRESSZÍV, ALÁRENDELŐ ÉS EGY ASSZERTÍV REAKCIÓT A HELYZETRE. A CSOPORT EZEKBŐL SZABADON KIVÁLASZT EGYET ÉS ELŐ KELL ADNIA A TÖBBI CSOPORT ELŐTT. A TÖBBI CSOPORTNAK KI KELL TALÁLNI, HOGY AZ AGRESSZÍV, ALÁRENDELŐ VAGY ASSZERTÍV REAKCIÓ, AMIT LÁTHATNAK.	4-5 FŐS CSOPORT	SZITUÁCIÓK, REAKCIÓK
10 PERC	GYAKORLÁS	A CSOPORTVEZETŐ ELMONDJA, HOGY BÁNTALMAZÁS ESETÉN A FELNŐTT SEGÍTSÉGÉT KÉRNI NEM ÁRULKODÁS, ÍGY TELJESEN „OK”. EBBEN A GYAKORLATBAN A RÉSZTVEVŐKNEK KÜLÖNBÖZŐ HELYZETEKRŐL KELL ELDÖNTENI, HOGY OTT SZÓLNI A FELNŐTNEK „NEM OK” (ÁRULKODÁS), VAGY „OK” (SEGÍTSÉG KÉRÉS). EZUTÁN KÖZÖSEN MEGBESZÉLJÜK, HOGY MELYIK HELYZETBEN MIÉRT GONDOLJÁK, HOGY „OK” VAGY „NEM OK”. A CSOPORTVEZETŐ ELMONDJA, HOGY BÁNTALMAZÁS ESETÉN A FELNŐTT SEGÍTSÉGÉT KÉRNI NEM ÁRULKODÁS, ÍGY TELJESEN „OK”. EBBEN A GYAKORLATBAN A RÉSZTVEVŐKNEK KÜLÖNBÖZŐ HELYZETEKRŐL KELL ELDÖNTENI, HOGY OTT SZÓLNI A FELNŐTNEK „NEM OK” (ÁRULKODÁS), VAGY „OK” (SEGÍTSÉG KÉRÉS). EZUTÁN KÖZÖSEN MEGBESZÉLJÜK, HOGY MELYIK HELYZETBEN MIÉRT GONDOLJÁK, HOGY „OK” VAGY „NEM OK”.	PÁROS MUNKA	SZITUÁCIÓK
5 PERC	ZÁRÁS	MIT TETSZETT ÉS MI NEM A MAI NAPON? MINDENKI MOND EGY-EGY DOLGOT.	EGYÉNI MUNKA	-

BULLYING ELLENI CSOPORT SZABÁLYOK

A ZÁRÓ FOGLALKOZÁS CÉLJA, HOGY A CSOPORT KIALAKÍTSA A SAJÁT BULLYING ELLENES SZABÁLYZATÁT. ITT A TANÁR/TRÉNER SZEREPE A FACILITÁLÁS, FONTOS, HOGY A RÉSZTVEVŐK ÖNMAGUKNAK ALAKÍTSÁK KI EZEKET A SZABÁLYOKAT.

ÖTÖDIK FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPESEK/FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
5 PERC	BEMELEGÍTÉS	<p>ISMÉTLŐDŐ KÉRDÉSEK FELTEVÉSE, PL.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GONDOLJÁTOK, HOGY A GYEREKEK ÉS A FELNÖTTEK LEÁLLÍTHATJÁK-E A BULLYINGOT? - MIT GONDOLTOK, RÁTOK TARTOZIK, HA VALAKI MÁST BÁNTANAK? - SZERINTETEK ELNÉZHETŐ, HOGY BÁNTOTOK VALAKIT, CSAK MERT ROSSZ NAPOTOK VOLT, VAGY, MERT MÉRGESEK VAGYTOK VALAKIRE? - MEGÉRDEMLI BÁRKI, HOGY GÚNYNEVEKEN SZÓLÍTSÁK? - MEGÉRDEMLI BÁRKI, HOGY BÁNTSÁK? - HA A BÁNTALMAZÓ ARRA KÉSZTET, HOGY CSINÁLJ VALAMIT, TEHETSZ MÁSKÉNT VAGY MONDHATSZ NEMET? - KIÁLLHATSZ MAGADÉRT A BÁNTALMAZÓVAL SZEMBEN? - HA BÁNTANAK, VISSZABÁNTHATSZ? - SZABAD SEGÍTSÉGET KÉRNEK, HA BÁNTANAK, VAGY HA VALAKI MÁST BÁNTANAK? 	Egész osztály	-
15 PERC	GYAKORLÁS	<p>A CSOPORTOK KAPNAK 5-10 PERCET, HOGY MEGALKOSSÁK SAJÁT BULLYING ELLENES SZABÁLYAIKAT. MIUTÁN MINDEN CSOPORT ELŐÁLLT NÉHÁNY ÖTLETTEL, KÖZÖSEN MEGVITATJUK ŐKET, ÉS AMIVEL A TELJES CSOPORT ELŐÁLLT, FELÍRJUK EGY GONDOLATI TÉRKÉPRE, AMIT AZUTÁN KIFÜGGESZTÜNK A CSOPORTBAN JÓL LÁTHATÓ HELYRE.</p>	3-4 fős csoport	NAGY CSOMAGOLÓ PAPIR, FILCEK
25 PERC	CSOPORT ZÁRÁS	AJÁNDÉK	Egyéni munka	BORÍTÉKOK ÉS PAPIROK

MELLÉKLETEK – BULLYNG

1. MELLÉKLET: 9 SZITUÁCIÓ

1. SZITUÁCIÓ

EGY LÁNY RÉGEN JÓ BARÁTJA VOLT KATINAK, MOST AZONBAN AZT MONDOGATJA A TÖBBI LÁNYNAK, HOGY NE JÁTSSZANAK VELE, EMELLETT AZT IS, HOGY KATI NEM JÖHET EL A SZÜLINAPI BULIJÁRA. SOKSZOR MÉG CSÚFOLJA IS.

2. SZITUÁCIÓ

ESZTERNEK SZÜLINAPI BULIJA LESZ, AHOVA MEGHÍVTA NÉHÁNY BARÁTNŐJÉT AZ OSZTÁLYBÓL, KATIT AZONBAN NEM. KATI KÉSŐBB MEGKÉRDEZTE ESZTERTŐL, HOGY ESETLEG ELMEHET-E? ESZTER ERRE AZT VÁLASZOLTA, HOGY CSAK EGY PÁR BARÁTJÁT HÍVHATJA EL, MÁST NEM.

3. SZITUÁCIÓ

BALÁZS ÉS ÁTTILA EGYMÁSNAK LEGJOBB BARÁTAI. EGY NAP CSÚNYÁN ÖSSZEVESZTEK FOCIZÁS KÖZBEN A SZABÁLYOKON, MÉG KIABÁLTAK IS EGYMÁSSAL.

4. SZITUÁCIÓ

BENCE MA IS CSÚFOLJA MARCELLT, MINT AHOGYAN AZT TEGNAP ÉS TEGNAPELŐTT IS TETTE.

5. SZITUÁCIÓ

LEVENTE AZT MONDTA NORBINAK, HOGY NE UGORJON A MEDENCÉBE AZ UGRÓDESZKÁRÓL, MERT MÉG TÚL KICSI HOZZÁ.

6. SZITUÁCIÓ

TEGNAP LEVENTE AZT MONDTA NORBINAK, HOGY OLYAN KICSI, MINT EGY KISBABA. MA MÉG AZT IS HOZZÁTETTE, HOGY SENKI SE JÁTSSZON KISBABÁKKAL, KÜLÖNÖSEN NORBIVAL NE.

7. SZITUÁCIÓ

NÓRI, JUDIT ÉS BOGI EGYÜTT SZOKTAK JÁTSZADOZNI A SZÜNETBEN. MA, AMIKOR NÓRI A SZÜNETBEN KERESTE ŐKET AZ UDVARON, SEHOL SEM TALÁLT RÁJUK. KÉSŐBB KIDERÜLT, HOGY JUDIT ÉS BOGI AZ EGYIK TANÁRNAK SEGÍTETTEK A SZÜNET ALATT VALAMIBEN, EZÉRT NEM TUDTAK TALÁLKOZNI. NÓRI MOST NAGYON KIKÖZÖSÍTVE ÉRZI MAGÁT.

8. SZITUÁCIÓ

JUDIT ÉS BOGI AZ EGYIK TANÁRUKNAK SEGÍTENEK A SZÜNETBEN. AMIKOR NÓRI CSATLAKOZNI PRÓBÁL HOZZÁJUK, AKKOR JUDIT A SZEMÉT FORGATVA A KÖVETKEZŐKET MONDJA NEKI: „FIGYELJ, MI NEM SZERETNÉNK OLYANNAL EGYÜTT LENNI, AKI MINDIG, MINDENT CSAK ELRONT!” MAJD BOGIHOZ FORDUL ÉS ÍGY FOLYTATJA: „MICSODA EGY SZERENCSETLENSÉG!” JUDIT ÉS BOGI MOST MÁR EGYÜTT NEVETNEK.

9. SZITUÁCIÓ

A TESTNEVELÉS ÓRA ALATT ZOLI AZ ORRÁT FOGVA KÖZLI A TÖBBIEKKEL, HOGY ROBINAK BÜDÖS A LÁBA. KÉSŐBB, AMIKOR AZ OSZTÁLY A CSAPHOZ MEGY INNI, ZOLI AZT TANÁCSOLJA A TÖBBIEKNEK, HOGY NE ENGEDJÉK ROBIT INNI BELŐLE, MERT TETVES.

MELLÉKLETEK – BULLYING

2. MELLÉKLET: 9 SZITUÁCIÓ, VÁLASZOK

1. SZITUÁCIÓ

BULLYING, MERT EZ GONOSZKODÁS, TÖBBSZÖR ISMÉTLŐDIK ÉS SZÁNDÉKOSAN BÁNTJA KATIT.

2. SZITUÁCIÓ

NEM BULLYING, MERT ESZTER NEM VOLT ROSSZ SZÁNDÉKÚ, NEM AKARTA KATIT BÁNTANI. CSAK ABBAN AZ ESETBEN LENNE AZ, HA ESZTER MINDENKIT MEGHÍVOTT VOLNA AZ OSZTÁLYBÓL, CSAK KATIT NEM.

3. SZITUÁCIÓ

NEM BULLYING, MERT HABÁR ÖSSZEVESZTEK EGYMÁSSAL, ETTŐL MÉG ÚJRA LEHETNEK BARÁTOK. EZ NEM SZÉP VISELKEDÉS, DE NEM VALÓSZÍNŰ, HOGY ÚJRA MEGISMÉTLŐDIK.

4. SZITUÁCIÓ

BULLYING, MERT VALAKI KICSÚFOLÁSA BÁNTÓ SZÁNDÉKOT FELTÉTELEZ, ÉS MERT JELEN ESETBEN EZ NEM KÖLCSÖNÖS ÉS RENDSZERES.

5. SZITUÁCIÓ

NEM BULLYING, MERT LEVENTE CSAK A SZABÁLYT ISMERTETTE NORBIVAL.

6. SZITUÁCIÓ

BULLYING, MERT LEVENTE GONOSZ VOLT NORBIVAL, ISMÉTLŐDŐEN TETTE EZT ÉS AZZAL A NYILVÁNVALÓ SZÁNDÉKKAL, HOGY BÁNTSA NORBIT.

7. SZITUÁCIÓ

NEM BULLYING, MERT SENKI SEM AKARTA MEGBÁNTANI A MÁSIKAT ÉS NEM ISMÉTLŐDŐ TÖRTÉNÉS RŐL VAN SZÓ.

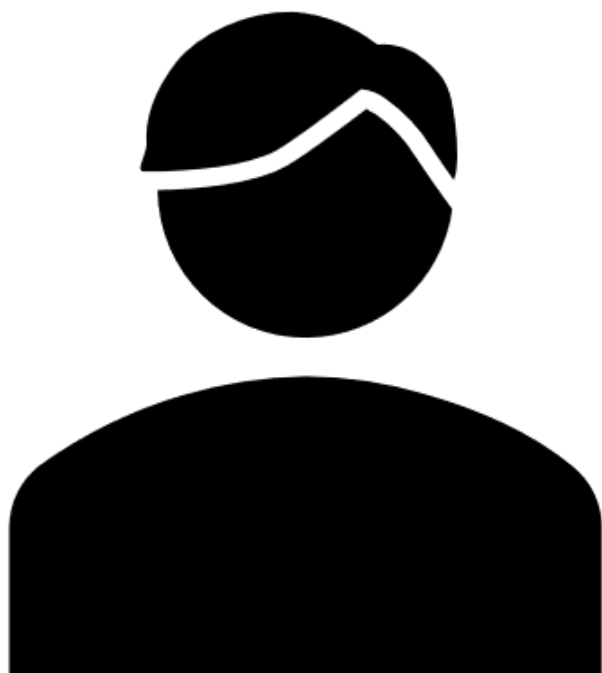
8. SZITUÁCIÓ

BULLYING, MERT ISMÉTLŐDŐ (SZEMFORGATÁS, SZIDÁS, PLETYKÁLKODÁS, A MÁSIK KINEVETÉSE) ÉS MERT SZÁNDÉKOSAN BÁNTÓ SZÁNDÉKÚ.

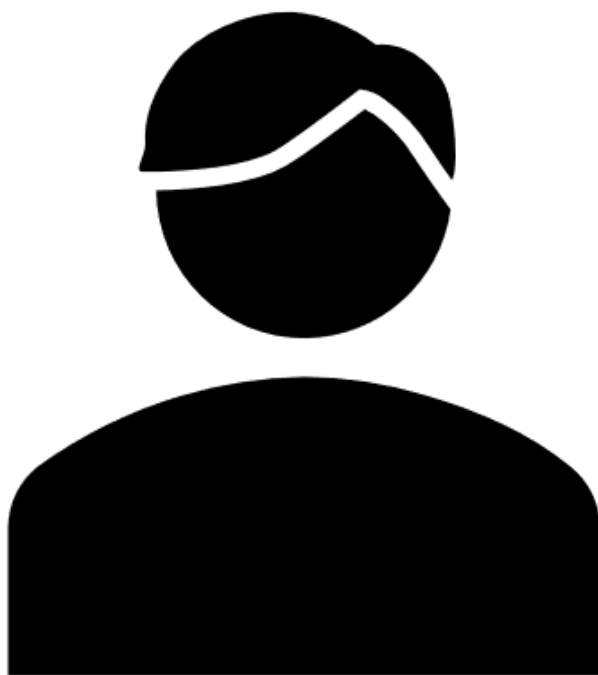
9. SZITUÁCIÓ

BULLYING, MERT ISMÉTLŐDŐ, SZÁNDÉKOS ÉS ZOLI EGYÉRTELMEŰEN ROBIT AKARJA BÁNTANI.

3. MELLÉKLET - STILIZÁLT EMBEREK



ÁLDOZAT



BULLY

MELLÉKLETEK – BULLYNG

4. MELLÉKLET – VÁLASZREAKCIÓK

BULLYING HELYZET	FELADÁS (ALÁRENDELŐDŐ)	VISSZAVÁGÁS (AGRESSZÍV)	SZEMBESZÁLLÁS (ASSZERTÍV)
A BÁNTÓ DURVÁN BEVÁG A SORBA A MÁSIK ELÉ	AZ ÁLDOZAT LEHAJTOTT FEJJEL HÁTRÉBB LÉP ÉS NEM MOND SEMMIT	AZ ÁLDOZAT KILÖKI A SORBÓL A BÁNTÓT ÉS AZT MONDJA „TE HÜLYE”	AZ ÁLDOZAT BÜSZKE MARAD ÉS ANNYIT MOND „EZ AZ ÉN HELYEM, NEM ÁLLHATSZ BE ELÉM”
A BÁNTÓ KIRAGAD EGY SZELET CSOKIT AZ ÁLDOZAT KEZÉBŐL ÉS KÖVETELI „ADD IDE”	AZ ÁLDOZAT HAGYJA, HOGY A BÁNTÓ ELVEGYE TŐLE A CSOKIT, „RENDBEN”	AZ ÁLDOZAT VISÍT ÉS BELERÚG A BÁNTÓBA	AZ ÁLDOZAT ERŐSEN TARTJA A CSOKIJÁT, NEM ENGEDI, ÉS ANNYIT MOND „EZ AZ ENYÉM”
A BÁNTÓ NEVETVE MUTOGAT AZ ÁLDO- ZATRA ÉS AZ KIABÁLJA, „BÉNA, BÉNA!”	AZ ÁLDOZAT ELKESERE- DIK ÉS ELSÍRJA MAGÁT	AZ ÁLDOZAT MÉRGESEN FELEL „A TE MAMÁD CSÚNYA”	AZ ÁLDOZAT NYUGOD- TAN NÉZ A BÁNTÓRA ÉS KÖZLI „CSAK AZ IDŐDET VESZTEGETED AZZAL, HOGY BOSSZANTASZ”
A BÁNTÓ AZT SUTTOGJA VALAKINEK, HOGY „HA A BARÁTOM AKARSZ LENNI, AKKOR NEM JÁTSZOL XY-NAL (AZ ÁLDOZAT NEVE)”	AZ ÁLDOZAT CSEENDBEN TUDOMÁSUL VESZI A HALLOTTAKAT, ÉS EGYEDÜL LEÜL CSINÁLNI VALAMIT	AZ ÁLDOZAT VALAMI CSÚNYA TÖRTÉNETET MESÉL A BÁNTÓRÓL	AZ ÁLDOZAT NÉGY- SZEMKÖZT AZT MONDJA A BÁNTÓNAK „TUDOM, HOGY A HÁTAM MÖGÖTT BESZÉLSZ RÓLAM, ÉS EGYÁLTALÁN NEM ÖRÜLÖK NEKI”

5. MELLÉKLET – OK, HOGY SEGÍTSÉGET KÉRJ / NEM OK, HOGY SEGÍTSÉGET KÉRJ

SZITUÁCIÓ	JELZÉS VAGY ÁRULKODÁS?	INDOK
IVETT NEM ETTE MEG AZ EBÉDJÉT.	ÁRULKODÁS	SENKI SEM SÉRÜLT, NEM FENYEGETŐ MAGATARTÁS.
EGY NEGYEDIK OSZTÁLYOS DIÁK KISEBB GYEREKEKET NYOM LE A FÖLDRE.	JELZÉS	VESZÉLYES, FENYEGETŐ MAGATARTÁS, VALAKI MEGSÉRÜLHET.
FERI MINDEN NAP KIVESZ EGY SZENDVICSET AZ UZSONNÁS DOBOZOMBÓL. MÁR SZÓLTAM NEKI, HOGY HAGYJA ABBA, DE MINDHIÁBA.	JELZÉS	ISMÉTLŐDŐ, MÁST/MÁSOKAT SÉRTŐ MAGATARTÁS, LOPÁS.
MARCI EGY KÉST MUTOGAT MINDENKINEK AZ ISKOLÁBAN, AMIT OTTHONRÓL HOZOTT.	JELZÉS	VESZÉLYES MAGATARTÁS, POTENCIÁLISAN MÁSOKNAK SÉRÜLÉST OKOZHAT, AZ ISKOLA HÁZIRENDJÉNEK MEGSZEGÉSE.
ÉVA ÚGY TETTE EL A FÜZETÉT, HOGY NEM IS ÍRT BELE SEMMIT.	ÁRULKODÁS	SENKIT SEM SÉRTETT MEG VAGY OKOZOTT SÉRÜLÉST.
VAN EGY PÁR FELSŐBB ÉVES DIÁK A KOSÁRLABDA PÁLYÁN, AKIK SOHA NEM HAGYNAK SENKIT SEM JÁTSZANI.	JELZÉS	ISMÉTLŐDŐ, BÁNTÓ, FENYEGETŐ VISELKEDÉS, KIKÖZÖSÍTÉS, MEGFÉLEMLÍTÉS, FELBOMLOTT ERŐEGYENSÚLY.
LUCA ÉS VIRÁG SÍRNAK ÉS NEM AKARNAK BEJÖNNI AZ OSZTÁLYTEREMBE. FELTEHETŐEN FELSŐBBÉVES GYEREKEK BÁNTOTTÁK ŐKET.	JELZÉS	SEGÍTSÉGGÉRÉS VALAKINEK/VALAKIKNEK, AKIT SÉRELEM ÉRT.
BENCE KINEVETETT, AMIKOR ELEJTETTEM A LABDÁT.	ÁRULKODÁS	NEM ISMÉTLŐDŐ, AZ ADOTT HELYZETBEN SZÜLETETT, SPECIFIKUS MAGATARTÁS – A GYERMEKNEK MEG KELLENE PRÓBÁLNIÁ BENCÉVEL BESZÉLNI ERRŐL, HOGY HAGYJA EZT ABBA ÉS MIUTÁN KUDARCOT VALLOTT, A FELNŐTT SEGÍTSÉGÉT KELL KÉRNI.

4. FEJEZET

IDŐMENEDZSMENT

ELMÉLETI HÁTTÉR

AZ IDŐMENEDZSMENT EGY TERVEZÉSI FOLYAMAT, MELY SORÁN TUDATOSAN IRÁNYÍTJUK, HOGY MENNYI IDŐT FORDÍTUNK EGY ADOTT FELADAT ELVÉGZÉSÉRE, HATÉKONYSÁGNÖVELÉS CÉLJÁBÓL. EZ A TEVÉKENYSÉG AZ EGYENSÚLYT KERESI A MUNKA, A SZOCIÁLIS ÉLET, A HOBBIK, A CSALÁD ÉS AZ IDŐ VÉGESSÉGE KÖZÖTT.

A MEGFELELŐ IDŐKEZELÉS AZ EGYÉN SZÁMÁRA A VÁLASZTÁS LEHETŐSÉGÉT ADJA, HOGY EL TUDJA DÖNTENI, MELYIK TEVÉKENYSÉGEKET MILYEN SORRENDEN HAJTJA VÉGRE. ENNEK A KÉPESSÉGNEK A FEJLESZTÉSE SZÜKSÉGES A PROJECT MANAGEMENT TERÜLETÉN, DE MÁRA MÁR AZ ISKOLAI ÉLETBEN IS FONTOS, HOGY A RÉSZTVEVŐK HATÉKONYAN TUDJÁK BEOSZTANIA VÉGES IDEJÜKET. FONTOS MEGJEGYEZNI, HOGY AZ IDŐMENEDZSMENT TECHNIKÁJÁBAN ÉS FELÉPÍTÉSÉBEN IS KÜLÖNBÉG VAN A SZERINT HOGYAN TEKINTÜNK AZ IDŐRE.

NÉGY FONTOS TÉMAKÖRT KELL MEGISMERTETNI A RÉSZTVEVŐKKEL. ELSŐ LÉPÉSKÉNT ELENGEDHETETLEN A MEGFELELŐ KÖZEG MEGTEREMTÉSE. IDE ÉRTENDŐ A RENDSZEREZÉS, AZ EGYÉNI IDŐ VÉDELME, A CÉLORIENTÁLTSAĞOT ÉS A ROSSZ IDŐKEZELÉSI SZOKÁSOK ELHAGYÁSÁT. EZEKET KÖZÖSEN MEGHATÁROZOTT SZABÁLYOK BETARTÁSÁVAL LEHET ELÉRNI. MÁSODIK LÉPÉSKÉNT MEG KELL HATÁROZNI A PRIORITÁSOKAT ÉS A CÉLOKAT. ENNEK TÖBB MÓDJA IS VAN: A LEGEGYSZERŰBB AZ ABCD ANALÍZIS. ENNÉL A MÓDSZERNÉL A-VAL JELÖLJÜK AZOKAT A FELADATOKAT, AMELYEK EGYSZERRE SÜRGŐSEK ÉS FONTOSAK, B-VEL AZOKAT, AMELYEK FONTOSAK, DE NEM SÜRGŐSEK, C-VEL AZOKAT, AMELYEK SÜRGŐSEK, DE NEM FONTOSAK ÉS D-VEL JELÖLJÜK AZOKAT, MELYEK SE NEM FONTOSAK, SE NEM SÜRGŐSEK.

EGY MÁSIK MÓDSZER AZ EISENHOWER METÓDUS. EZT A MÓDSZERT DWIGHT D. EISENHOWER EGYIK KIJELENTÉSE IHLETTE, MELY SZERINT „KÉT FAJTA PROBLÉMÁM VAN: A SÜRGŐS ÉS A FONTOS. A SÜRGŐS NEM FONTOS, ÉS A FONTOS SOHASEM SÜRGŐS”. A MÓDSZER ALAPJA, HOGY MINDEN ELVÉGZENDŐ FELADATOT FELÍRUNK EGY KOORDINÁTA RENDSZERBEN VAGY MÁS NÉVEN EGY „EISENHOWER DOBOZBAN”. A VÍZSZINTES TENGELY A SÜRGŐSSÉGET JELÖLI, MÍG AZ Y A FONTOSSÁGOT. ÍGY KAPUNK 4 KVADRÁNST. AZ ELSŐ A FONTOS ÉS SÜRGŐS KVADRÁNS, A FELADATOK, AMIK ITT VANNAK AZONNALI ÉS SZEMÉLYES MEGOLDÁST KÖVETELNEK (PL. KRÍZISEK, PROBLÉMÁK ÉS HATÁRIDŐK). A MÁSODIK KVADRÁNS A FONTOS, DE NEM SÜRGŐS KVADRÁNS. AZ ITTENI FELADATOKHOZ KELL ZÁRÓIDŐPONTOT TÁRSÍTANI ÉS SZEMÉLYESEN KELL MEGCSINÁLNI (PL.: KAPCSOLATOK, TERVEZÉS, REKREÁCIÓ). A HARMADIK KVADRÁNS A NEM FONTOS, DE SÜRGŐS, AZ ITTENI FELADATOKAT LEHET DELEGÁLNI (PL. TALÁLKOZÁSOK, FELADATOK). A NEGYEDIK KVADRÁNSBAN VANNAK A NEM FONTOS ÉS NEM IS SÜRGŐS FELADATOK. EZEK ÁLTALÁBAN AZ IDŐPAZARLÓ DOLGOK, EZEKET KELL ELHAGYNI.

AZÁLTAL, HOGY PRIORITÁSOKAT ÉS CÉLOKAT ÁLLÍTUNK FEL, ELÉRKEZÜNK A HARMADIK LÉPÉSHEZ: AZON ESEMÉNYEKHEZ, AMELYEK NEM ÉLVEZNEK PRIORITÁST. EZ A LÉPÉS AZ EGYIK LEGNEHEZEBB, MERT A NAPI RUTIN AZ EGYIK LEGMÉLYEBBEN BEVÉSŐDÖTT SZOKÁSUNK. A VÁLTOZÁSHOZ SZÜKSÉGES A FELADATOK FELOSZTÁSA ÉS A KEVÉSBÉ FONTOS DOLGOKAT KÉSŐBBRE HELYEZNI.

A BEFEJEZŐ LÉPÉS A CÉLOK TELJESÍTÉSE. EHHÉZ AZ EGYIK LEGHATÉKONYABB MÓDSZER A FELADATLISTA KÉSZÍTÉSE. EZEKET A LISTÁKAT HASZNÁLJÁK A SZEMÉLYISÉG FEJLESZTÉSÉBEN, A PROJECT MANAGEMENTBEN ÉS A SZOFTVER FEJLESZTÉSÉBEN IS. A MŰKÖDÉSE EGYSZERŰ: AMELYIK FELADATTAL MEGVAGY, KIPIPÁLOD VAGY KIHÚZOD A LISTÁRÓL. JULIE MORGENSTERN A KÖVETKEZŐKET TANÁCSOLJA AZ IDŐMENEDZSMENT LISTÁKKAL KAPCSOLATBAN.



- TÉRKÉPEZZÜNK FEL MINDEN FONTOSABB FELADATOT AZÁLTAL, HOGY LISTÁT ÍRUNK!
- KÉSZÍTSÜNK A FELADATOKHOZ EGY „IDŐ OÁZISZT”, AMIBŐL TUDUNK MERÍTENI A FELADATOKHOZ!
- MONDJUNK „NEM”-ET!
- ÁLLÍTSUNK PRIORITÁSOKAT!
- NE DOBJUNK EL MINDENT!
- NE GONDOLJUK, HOGY EGY KRITIKUS FELADAT MEGOLDHATÓ A SZABADIDŐBEN!

Egy másik érdekes technika az időmenedzsment területén a pomodoro technika. Francesco Cirillo fejlesztette ki az 1980-as évek végén és finomított rajta egészen 1992-ig. A technika az olasz „pomodoro” szóból származik, ami paradicsomot jelent és arra a konyhai időzítőre utal, amit Cirillo használt az egyetemi éve alatt. A pomodoro a technika alapidőegysége és 30 percet jelent, melyből 25 perc munka és 5 perc pihenő időt foglal magában. Cirillo azt tanácsolja, hogy érdemes négy pomodoronként 15–30 perc szünetet beiktatni a munkába. Kísérleteik során arra jutottak, hogy az ideális pomodoro 20–35 perc közötti.

A csoportvezető feladata, hogy a résztvevőknek segítséget nyújtsunk, hogy a saját időmenedzsment-jüket fejlesszék. Ez a modern korban már a gyerekeknek és a felnőtteknek is szükséges, hogy ne hatalmasodjon el rajtuk a feladatok mennyisége.

FORMING

Az első foglalkozás célja, hogy feltérképezzük, megismerjük a csoport időmenedzsment technikáit. Erre a legjobb megoldások a határidős feladatok, amelyek során valamilyen közös produktumot kell készíteni meghatározott idő alatt.

ELSŐ FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK/FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
15 PERC	ISMERKEDÉS	KI LEHET A CETLIN? (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	TELJES CSOPORT	CETLIK ÉS TOLLAK
20 PERC	ISMERKEDÉS	5 KÖZÖS DOLOG (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	3-4 FŐS CSOPORT	CETLIK ÉS TOLLAK
10 PERC	BEVEZETÉS	MI AZ AZ IDŐ?	BRAINSTORMING	TÁBLA AZ ÖTLETEKNEK
5 PERC	ELŐADÁS	AZ IDŐ RELATIVITÁSÁRÓL ÉS AZ AZT KITÖLTŐ TEVÉKENYSÉGEKRŐL	EGÉSZ CSOPORT	-

STORMING

A második foglalkozás során már elkezdene kialakulni a szerepek a csoporton belül. Itt van lehetőség bemutatni a feladatok delegálásának hatékonyságát, illetve hogy a munka és időszervezés során a különböző szereplőknek milyen fontos feladataik vannak.

MÁSODIK FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK/FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
20 PERC	BEMELEGÍTÉS	CÍMER ÉS CSOPORTNÉV VÁLASZTÁS	3-4 FŐS CSOPORT	PAPÍROK ÉS FILCEK
20 PERC	SZABÁLYALKOTÁS	MILYEN SZABÁLYOK MENTÉN TUDUNK EGYÜTTMŰKÖDNI?	BRAINSTORMING	NAGY CSOMAGOLÓ PAPÍR ÉS FILCEK
10 PERC	ELŐADÁS	A SZEREPEK FONTOSSÁGA A CSOPORTON BELÜL	EGÉSZ CSOPORT	-
15 PERC	GYAKORLÁS	TORONYÉPÍTÉS BEKÖTÖTT SZEMMEL KIOSZTOTT SZE- REPEKKEL, IDŐRE (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	3-4 FŐS CSOPORT	ÉPÍTŐ KOCKÁK, KENDŐK

NORMING

A HARMADIK FOGLALKOZÁS CÉLJA AZ, HOGY MEGTANULJUK, MIÉRT ÉRDEMES BETARTANI AZ IDŐMENEDZSMENT SZABÁLYOKAT A SIKERES FELADAT BEOSZTÁSHOZ. ITT TUDUNK BESZÉLNI A KÜLÖNBÖZŐ TECHNIKÁKRÓL ÉS ARRÓL, HOGY MILYEN MÓDON TUDJÁK EZEKET A MINDENNAPJAIKBAN HASZNÁLNI.

HARMADIK FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK/FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
10 PERC	BEMELEGÍTÉS	EGYENESBŐL-KERESZTBE (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	NAGY CSOPORT	KIS LABDA
10 PERC	VIDÉÓ	AZ IDŐ ÉRTÉKE (MEGBESZÉLÉssel)	3-4 FŐS CSOPORT	HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=N0738K-dYSQw
10 PERC	ELŐADÁS	MIT CSINÁLOK ROSSZUL? (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	EGYÉNI MUNKA	PAPÍR, TOLL
20 PERC	FELADAT	EGY KITALÁLT SZEMÉLY NAPI PROGRAMJÁNAK BEOSZTÁSA KIS CSOPORTOKBAN	3-4 FŐS CSOPORT	POST-IT, ELŐRE MEGÍRT NAPI TEENDŐK
20 PERC	ZÁRÁS	SZIMBÓLUM-MAL MONDOM EL (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	EGYÉNI MUNKA	FLIP-CHART, FILCEK

PERFORMING

A NEGYEDIK FOGLALKOZÁSRA A RÉSZTVEVŐK MÁR TISZTÁBAN VANNAK AZ IDŐBEOSZTÁS LEGFONTOSABB ELEMEIVEL ÉS AZ ALAPVETŐ FOGALMAKKAL. EZEN FOGLALKOZÁSOKNAK AZ A CÉLJA, HOGY A FELISMERJÉK AZ IDŐRABLÓ TEVÉKENYSÉGEKET ÉS MEGTISZTÍTSÁK A NAPI RUTINOKAT EZEKTŐL A TEVÉKENYSÉGEKTŐL.

NEGYEDIK FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK/FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
20 PERC	BEMELEGÍTÉS	HÍD A SZAKADÉK FÖLÖTT (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	TELJES CSOPORT	MADZAG
10 PERC	ELŐADÁS	ABCD TECHNIKA BEMUTATÁSA ÉS BESZÉLGETÉS RÓLA.	TELJES CSOPORT	-
30 PERC	FELADAT	A RÉSZTVEVŐK LEÍRNAK 10 TEVÉKENYSÉGET, AMIT ÁLTALÁBAN SZOKTAK CSINÁLNI (LEGALÁBB 10 ELEM LEGYEN MINDENKINÉL), AZTÁN ISMERTETIK A CSOPORTTAL. A CSOPORTVEZETŐ ARRA KÉRI A RÉSZTVEVŐKET, HOGY ÁLLÍTSÁK SORRENDBE EZEKETASZERINT, HOGY MILYEN GYAKRAN CSINÁLJÁK. AZTÁN A CSOPORTVEZETŐ KÖZÉPRE HOZ EGY KUKÁT ÉS MEGKÉRI A RÉSZTVEVŐKET, HOGY DOBJANAK KI 3 DOLGOT, AMIT KÖNNYEN EL TUDNAK HAGYNI. MI MARADT? EZT ADDIG ISMÉTELJÉK, MÍG VÉGÜL NEM MARAD SEMMI. BESZÉLJÜK MEG, HOGY MIKET DOBTUNK KI ÉS MIÉRT.	EGYÉNI MUNKA	CETLIK ÉS TOLLAK
10 PERC	ZÁRÁS	LEZÁRÁS EGY SZÓBAN (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	EGYÉNI MUNKA	CETLIK ÉS TOLLAK

MOURNING

AZ ÖTÖDIK FOGLALKOZÁS FELADATA, HOGY A TANULTAKAT ÁTISMÉTELJE ÉS EGY LEZÁRÁST ADJON A CSOPORTNAK.

ÖTÖDIK FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK/FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
10 PERC	BEMELEGÍTÉS	4 ÁLL (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	TELJES CSOPORT	MADZAG
40 PERC	FELADAT	PAPÍRTORONY (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	5 FŐS CSOPORT	CSOPORTONKÉNT: 10 DB A4 LAP, OLLÓ, VONALZÓ, CELLUX, 10 DB GEMKAPOCS
10 PERC	ZÁRÁS	BAROMÉTER (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	EGYÉNI MUNKA	-

5. FEJEZET

STRESSZKEZELÉS

ELMÉLETI HÁTTÉR

AHhoz, hogy hatékonyan tudjuk kezelni a stresszt, fontos megértenünk a stressz mibenlétét. A stressz már az ősemberekénél is előfordult és szükséges velejárója volt az életnek: az életben maradásukat segítette elő. Pszichológiai értelemben nem más, mint egy szellemi feszültség és nyomás, mely aktiválja az ember „fuss vagy üss” ösztöne közül azt, amelyik rá jellemzőbb válaszreakció.

Az idő előrehaladtával a kutatások eljutottak arra a szintre, hogy a stresszt már nem csak egy dimenziós pszichológiai állapotnak tekintik, amit csak külső ingerek befolyásolnak. Ezen kutatások eredményeként a stressz lehet externális, amit elsődlegesen rajtunk kívülálló stresszorok idéznek elő, illetve lehet internális (belső), amit a saját belső megfigyeléseink okozhatnak.

Fontos megjegyezni, hogy a stressz a mindennapjaink része és megfelelő mértékben fokozhatja a teljesítményt, de túl nagy, illetve túl sokáig fennálló formában akár fizikai tünetekben és betegségekben is megnyilvánulhat.

Magát a stressz fogalmát általában ketté szoktuk választani: distressznek nevezzük a negatív, míg eustressznek hívjuk a pozitív stresszt. Selye János a 1974-ben felállított egy másik megközelítést, mely elmélet szerint a stresszt el lehet helyezni egy koordináta rendszerben, ahol az egyik tengely az eu- és distresszt jeleníti meg, míg a másik a túlstresszelést és az alul stresszelést jelenti.

A stresszt az úgy nevezett stresszorok váltják ki. Stresszornak az olyan eseményeket, tapasztalatokat és környezeti hatásokat nevezzük, amelyek az egyénben stresszt válthatnak ki. Ezek a stresszorok neutrálisak, vagyis kiválthatnak pozitív és negatív hatást is, az egyéni különbségek és válaszreakciók befolyásolják azt, hogy a stresszornak pozitív vagy negatív hatása lesz az egyénre.

A pszichológiai kutatások a stresszorokat általában négy kategóriába sorolják. Az első kategória a krízisek és katasztrófák köre, második a nagy események az életünkben, mint a házasság vagy egy hozzátartozó halála. Harmadik kategória a mindennapi viták vagy microstresszorok, ide tartoznak azok a mindennapi apróságok, amelyek bosszúságot szoktak okozni nekünk. A negyedik kategóriát környezeti stresszoroknak hívjuk, ezt az apró háttér stresszorok okozzák, amelyek a környezetünkre hatnak (pl.: szennyezés, zaj, tömeg stb.).

Azt, hogy ezek a stresszorok mekkora hatást gyakorolnak az életünkre, életeseemény skálákkal szokták jellemezni. Az egyik legismertebb ilyen skálát Holmes és Rahe stressz skálának hívják. Ez a skála 43 stresszes életeseeményt helyezett el egy 100 fokú skálán, ahol a fokok azt jelenítik meg, hogy mekkora „élet változási egységet” jelent az egyén életében. Ezen értékek nem tudományos kísérletek eredményeként alakultak ki, hanem megfigyeléseken és önbevalláson.

Ezek az értékek egy éves időintervallumot ölelnek fel. Ha a személyt ért stresszhelyzetek összeadott értéke egy éven belül 150 alatt van, akkor alacsony az esélye a stressz fizikális tüneteinek, ha 150

ÉS 299 KÖZÖTT VAN, AKKOR PEDIG KÖZEPES AZ ESÉLYE. AMENNYIBEN 300 FÖLÖTT VAN, AKKOR KOMOLY ESÉLYEL A STRESSZ BETEGSÉG FORMÁJÁBAN FOG MEGJELENNI.

HOLMES ÉS RAHE STRESSZ SKÁLÁK

SKÁLA FELNŐTTEKNEK		SKÁLA GYEREKEKNEK	
STRESSZHELYZETEK	ÉRTÉKÜK	STRESSZHELYZETEK	ÉRTÉKÜK
KÖZELI HOZZÁTARTOZÓ HALÁLA	100	HÁZASSÁGON KÍVÜLI TERHESSÉG	100
VÁLÁS	73	SZÜLŐ HALÁLA	100
KÜLÖNÉLÉS	65	HÁZASSÁGON KÍVÜLI TERHESSÉG	95
BÖRTÖNBÜNTETÉS	63	SZÜLŐK VÁLÁSA	90
ROKON HALÁLA	63	LÁTHATÓ DEFORMITÁS SZERZÉSE	80
FONTOSABB SÉRÜLÉS	53	APASÁG EGY HÁZASSÁGON KÍVÜLI TERHESSÉGBEN	70
HÁZASSÁG	50	TÁRS 1 ÉVNÉL HOSSZABB BÖRTÖNBÜNTETÉSE	70
ELBOCSÁTÁS A MUNKAHELYRŐL	47	SZÜLŐK KÜLÖNÉLÉSE	69
KIBÉKÜLÉS A HÁZASTÁRSSAL	45	TESTVÉR HALÁLA	68
NYUGDÍJBA VONULÁS	45	A TÁRSÁK ELFOGADÁSÁNAK VÁLTOZÁSA	67
VÁLTOZÁS VALAMELY CSALÁDTAG EGÉSZSÉGÉBEN ÉS VISELKEDÉSÉBEN	44	NŐVÉR HÁZASSÁGON KÍVÜLI TERHESSÉGE	64
TERHESSÉG	40	ÖRÖKBEFOGADOTTSÁG TÉNYÉNEK FELISMERÉSE	63
SZEXUÁLIS GONDOK	39	SZÜLŐ HÁZASSÁGA EGY NEVELŐSZÜLŐVEL	63
EGY ÚJ CSALÁDTAG SZÜLETÉSE	39	KÖZELI BARÁT HALÁLA	63
NAGYOBB ÜZLETI KUDARC	39	LÁTHATÓ VELESZÜLETETT DEFORMITÁS	62
JELENTŐSEBB VÁLTOZÁS A PÉNZÜGYI HELYZETBEN	38	KÓRHÁZI ELLÁTÁST IGÉNYLŐ KOMOLYABB BETEGSÉG	58
KÖZELI BARÁT HALÁLA	37	ISKOLAI BUKÁS	56
MUNKAHELY ÉS MUNKAKÖRÜLMÉNYEK MEGVÁLTOZÁSA	36	NEM FOLYTAT ISKOLÁN KÍVÜLI TEVÉKENYSÉGET	55

SKÁLA FELNŐTTEKNEK		SKÁLA GYEREKEKNEK	
STRESSZHELYZETEK	ÉRTÉKÜK	STRESSZHELYZETEK	ÉRTÉKÜK
JELENTŐSEBB VÁLTOZÁS A HÁZASTÁRS-SAL FENNÁLLÓ KAPCSOLATBAN	35	SZÜLŐ KÓRHÁZI ELLÁTÁSA	55
TÖBB, MINT 1.000.000 Ft ÖSSZEGŰ HITEL VAGY KÖLCSÖN FELVÉTELE	32	SZÜLŐ 3 NAPNÁL HOSSZABB BÖRTÖNBÜNTETÉSE	53
INGATLAN ÁRVEREZÉSE	30	SZAKÍTÁS	53
JELENTŐS VÁLTOZÁS A MUNKAHELYI FELELŐSSÉGI KÖRBE	29	RANDEVÚZÁS ELKEZDÉSE	51
A GYEREKEK ELHAGYJÁK A CSALÁDI OTTHONT	29	KIRÚGÁS AZ ISKOLÁBÓL	50
ROKONSÁGI GONDOK	29	RENDSZERES DROG ÉS ALKOHOLFOGYASZTÁS	50
KIEMELKEDŐ EGYÉNI TELJESÍTMÉNY	28	TESTVÉR SZÜLETÉSE	50
A HÁZASTÁRS MUNKÁBA ÁLLÁSA VAGY KILÉPÉSE	26	SZÜLŐKKEL FOLYTATOTT VITÁK SZÁMÁNAK GYARAPODÁSA	47
ISKOLA ELKEZDÉSE VAGY BEFEJEZÉSE	26	SZÜLŐ MUNKÁJÁNAK ELVESZTÉSE	46
AZ ÉLETKÖRÜLMÉNYEKBE BEKÖVETKEZŐ JELENTŐS VÁLTOZÁS	25	KIMAGASLÓ SZEMÉLYES TELJESÍTMÉNY	46
EGYÉNI SZOKÁSOK MEGVÁLTOZÁSA	24	SZÜLŐK ANYAGI HELYZETÉBE BEKÖVETKEZETT VÁLTOZÁS	45
FŐNÖK-PROBLÉMÁK	23	EGYETEMI FELVÉTEL TÉNYE A VÁLASZTOTT INTÉZMÉNYBE	43
JELENTŐS VÁLTOZÁS A MUNKAIDŐBE VAGY A MUNKAKÖRÜLMÉNYEKBE	20	VÉGZŐSNEK LENNI GIMNÁZIUMBAN	42
ÚJ LAKÁSBA KÖLTÖZÉS	20	ROKON KÓRHÁZI ELLÁTÁSA	41
ÚJ ISKOLÁBA KERÜLÉS	20	SZÜLŐK OTTHONRÓL TÖRTÉNŐ TÁVOLMARADÁSÁNAK GYAKORISÁGÁNAK NÖVEKEDÉSE	38
JELENTŐS VÁLTOZÁS A KIKAPCSOLÓDÁS MEGSZOKOTT MÓDJÁBAN	19	TESTVÉR ELKÖLTÖZIK	37
JELENTŐS VÁLTOZÁS A TEMPLOMI TEVÉKENYSÉGBE	19	EGY 3. FELNŐTT CSALÁDBA KERÜLÉSE	34
JELENTŐS VÁLTOZÁS A SZOCIÁLIS TEVÉKENYSÉGBE	18	AZ EGYHÁZ TELJESJOGÚ TAGJÁVÁ VÁLÁS	31

SKÁLA FELNŐTTEKNEK		SKÁLA GYEREKEKNEK	
STRESSZHELYZETEK	ÉRTÉKÜK	STRESSZHELYZETEK	ÉRTÉKÜK
KEVESEBB, MINT 1.000.000 Ft ÖSSZEGŰ HITEL VAGY KÖLCSÖN FELVÉTELE	17	SZÜLÖK VITÁINAK CSÖKKENÉSE	27
JELENTŐS VÁLTOZÁSOK AZ ALVÁSI SZOKÁSOKBAN	16	SZÜLŐKKEL FOLYTATOTT VITÁK SZÁMÁNAK CSÖKKENÉSE	26
JELENTŐS VÁLTOZÁS A CSALÁDI ÖSSZEJÖVETELÉK SZÁMÁBAN	15	SZÜLŐ ELKEZD DOLGOZNI	26
JELENTŐS VÁLTOZÁS AZ ÉTKEZÉSI SZOKÁSOKBAN	15		
SZABADSÁG	13		
KARÁCSONY	12		
KISEBB TÖRVÉNYSÉRTÉSEK	11		

A PEDAGÓGUSOKNAK AZ A DOLGUK, HOGY A RÉSZTVEVŐKKEL TISZTÁZZUK A STRESSZ FOGALMÁT ÉS HATÉKONY MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁKAT TUDJUNK TANÍTANI SZÁMUKRA.

MI IS AZ A STRESSZ?

AZ ELSŐ FOGLALKOZÁS ALKALMÁVAL FONTOS TISZTÁZNI AZ EGYÉNI KÜLÖNBΣÉGEKET ÉS AZT, HOGY A RÉSZTVEVŐKBN TUDATOSULJON, HOGY A STRESSZHELYZETEK ALATT MINDENKI MÁST ÉRT ÉS MÁSHOGYAN ÉLI MEG.

ELSŐ FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK/FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
10 PERC	ISMERKEDÉS	MIT VÁROK A MAI FOGLALKOZÁSTÓL? ÉS MIT JELENT NEKEM AZ A SZÓ, HOGY „STRESSZ”? (GONDOLATI TÉRKÉP)	EGYÉNI MUNKA	NAGY CSOMAGOLÓ PAPIR ÉS FILCEK
30 PERC	TÉMA FELDOLGOZÁS	12 ÓRA ÉS 12 TALÁLKOZÁS (ESZKÖZGYŰJTEMÉNY)	PÁROS MUNKA	NYOMTATOTT ÓRÁK ÉS HÍVÓ KÉRDÉSEK
5 PERC	ÖSSZEFOGLALÁS	MA AZT TANULTAM, HOGY...	EGYÉNI MUNKA	-

A STRESSZOROK

A MÁSODIK FOGLALKOZÁS CÉLJA, HOGY A RÉSZTVEVŐK FELISMERJÉK AZOKAT A HATÁSOKAT, AMIK STRESSZT VÁLTHATNAK KI BENNÜK ÉS A SAJÁT ÉLETÜKBEN FELMERÜLŐ HELYZETEKRŐL TUDJÁK, HOGY AZOK MILYEN HATÁST GYAKOROLNAK AZ ÉLETÜKRE.

MÁSODIK FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK/FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
10 PERC	BEMELEGÍTÉS	MILYEN A HANGULATOM MA ÉS MIÉRT?	EGYÉNI MUNKA	-
10 PERC	ELŐADÁS	STRESSZOROK	TELJES CSOPORT	-
15 PERC	GYAKORLÁS	MENNYIRE VOLT STRESSZES AZ ELMÚLT ÉVEM? A RÉSZTVEVŐK ÖSSZESZÁMOLJÁK, HOGY MENNYIRE VOLTAK STRESSZESEK AZ ELMÚLT ÉVBEN ÉS EGY POST-ITET HELYEZNEK EGY EGYENESRE, AHOL AZ EGYIK VÉGÉN 0, A MÁSIK VÉGÉN 500-AS ÉRTÉK HELYEZKEDIK EL. EZZEL AZT JELÖLIK, HOGY MENNYIRE VOLTAK STRESSZESEK.	EGYÉNI MUNKA	ÉLETHELYZETEK KIVETÍTVE ÉS NÉHÁNY POST-IT.
10 PERC	LEVEZETÉS	BOGOZD KI A CSOMÓT! (ESZKÖZ GYŰJTEMÉNY)	TELJES CSOPORT	-

A STRESSZ FAJTÁI

A HARMADIK FOGLALKOZÁS CÉLJA, HOGY A RÉSZTVEVŐK ÁTÉLJÉK AZ EUSTRESSZ HATÁSÁT A TELJESÍTMÉNYRE. ENNEK LEGEGYSZERŰBB MÓDJA AZ, HA VERSENYHELYZETET TEREJTÜNK, AHOL A VERSENY IZGALMA IDÉZI ELŐ A STRESSZHELYZETET.

HARMADIK FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK/FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
10 PERC	BEMELEGÍTÉS	1,2,3,4 ... BUMM! (ESZKÖZ GYŰJTEMÉNY)	TELJES CSOPORT	-
10 PERC	ELŐADÁS	A STRESSZ TÖBB ARCA (DISTRESSZ ÉS EUSTRESSZ)	TELJES CSOPORT	-
20 PERC	GYAKORLÁS	KÉT CSAPAT HARCA (ESZKÖZ GYŰJTEMÉNY)	KÉT CSAPAT	SZALAG, SPÁRGA VAGY KRÉTA TERÜ- LET JELÖLÉSHEZ, 6X3 MÉTERES SZABAD HELY
5 PERC	MEGBESZÉLÉS	HOGYAN ÉREZTEM MAGAM JÁTÉK KÖZBEN?	EGYÉNI MUNKA	-
5 PERC	LEVEZETÉS	KEVERÜNK-KAVARUNK (ESZKÖZ GYŰJTEMÉNY)	TELJES CSOPORT	-

MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK

A NEGYEDIK FOGLALKOZÁS SORÁN HATÉKONY MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁKAT SAJÁTÍTHATNAK EL A RÉSZTVEVŐK A GYAKORLATOK SORÁN.

NEGYEDIK FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK/FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
10 PERC	BEMELEGÍTÉS	CSAPKODÓS (ESZKÖZ GYŰJTEMÉNY)	TELJES CSO- PORT	-
20 PERC	GYAKORLÁS	KI BÍRJA CÉRNÁVAL? (ESZKÖZ GYŰJTEMÉNY)	PÁROS MUNKA	ASZTAL, SZÉKEK, CÉRNA, PAPÍR, TOLL
5 PERC	MEGBESZÉLÉS	HOGYAN ÉREZTEM MAGAM JÁTÉK KÖZBEN?	EGYÉNI MUNKA	-
10 PERC	LEVEZETÉS	VERSKÖLTÉS KÖZÖSEN (ESZKÖZ GYŰJTEMÉNY)	TELJES CSO- PORT	-

CSOPORT LEZÁRÁS

AZ ÖTÖDIK FOGLALKOZÁS ALKALMÁVAL A TANULT DOLGOKAT TISZTÁZZUK ÉS LEZÁRJUK A CSOPORT MŰKÖDÉSÉT. ITT A RÉSZTVEVŐKNEK LEHETŐSÉGÜK VAN VISSZAJELZÉST ADNI EGYMÁS MUNKÁJÁRA ÉS A FOGLALKOZÁS FEJLESZTÉSÉRE.

ÖTÖDIK FOGLALKOZÁS

IDŐKERET	CÉLOK	LÉPÉSEK/FELADATOK	MUNKAFORMA	ANYAGOK
10 PERC	BEMELEGÍTÉS	JENŐ (ESZKÖZ GYŰJTEMÉNY)	TELJES CSOPORT	-
20 PERC	GYAKORLÁS	ÚJSÁGON A CSAPAT (ESZKÖZ GYŰJTEMÉNY)	3-4 FŐS CSAPAT	NAGY MÉRETŰ ÚJSÁGOK
5 PERC	MEGBESZÉLÉS	HOGYAN ÉREZTEM MAGAM JÁTÉK KÖZBEN?	EGYÉNI MUNKA	-
15 PERC	LEVEZETÉS	VÉLEMÉNYEK (ESZKÖZ GYŰJTEMÉNY)	TELJES CSOPORT	NAGY CSOMAGOLÓ PAPÍR, FILCTOLL

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. ADLER, NANCY E.; GOLEMAN, DANIEL (1975). „GOAL SETTING, T-GROUP PARTICIPATION, AND SELF-RATED CHANGE: AN EXPERIMENTAL STUDY”. THE JOURNAL OF APPLIED BEHAVIORAL SCIENCE. 11 (2): 197-208.
2. ANGYAL, E. (2020). IDŐGAZDÁLKODÁS. [ONLINE] PREZI.COM. AVAILABLE AT: [HTTPS://PREZI.COM/60MKFJH8AE60/IDOGAZDALKODAS/](https://prezi.com/60mkfjh8ae60/idogazdalkodas/) [ACCESSED 16 FEB. 2020].
3. BARKLEY, RUSSELL A. (2012). EXECUTIVE FUNCTIONS: WHAT THEY ARE, HOW THEY WORK, AND WHY THEY EVOLVED. NEW YORK: GUILFORD PRESS. ISBN 9781462505357. OCLC 773666263
4. BOROSS O. (2006): BASÁK AZ ISKOLÁBAN. ISKOLAKULTÚRA. 11. (33-39)
5. BRADFORD, L. P., GIBB, BENNE, J. R., & BENNE, K. D. (1964). T-GROUP THEORY & LABORATORY METHOD. NEW YORK, NY: JOHN WILEY & SONS.
6. CEGTRENING.HU. (2020). CÉGTRENING – JÁTÉKOS FELADATOK. [ONLINE] AVAILABLE AT: [HTTPS://WWW.CEGTRENING.HU/JATEKOS-FELADATOK/](https://www.cegtrening.hu/jatekos-feladatok/) [ACCESSED 16 FEB. 2020].
7. CROSBY, R. P. (2013). T-GROUP AS CUTTING EDGE- TODAY? REALLY? FALL ISSUE, ODPRACTITIONER, VOLUME 45, No. 4.
8. DR. HATVANI, A., BUDAHÁZY-MESTER, D. AND DR. HÉJJA-NAGY, K. (NO DATE) TANÁRI SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS ÉS ATTITÜDFORMÁLÁS. AVAILABLE AT: [HTTP://OLD.EKTF.HU/HEFOPPALYAZAT/TANSEMFELJ/INDEX.HTML](http://old.ektf.hu/hefoppalyazat/tanszemfejl/index.html) [ACCESSED: 10 OCTOBER 2016].
9. FSZK.HU. (2020). [ONLINE] AVAILABLE AT: [HTTPS://FSZK.HU/WP-CONTENT/UPLOADS/2016/08/DIAKTAMOGATO _ 3.PDF](https://fszk.hu/wp-content/uploads/2016/08/diaktamogato_3.pdf) [ACCESSED 16 FEB. 2020].
10. HOLMES TH, RAHE RH (1967). „THE SOCIAL READJUSTMENT RATING SCALE”. J PSYCHOSOM RES. 11 (2): 213-8. DOI:10.1016/0022-3999(67)90010-4. PMID 6059863.
11. INTERNET JÁTÉKHÁZ HOMOLUDENS.HU. (2020). EGYENESBŐL KERESZTBE. [ONLINE] AVAILABLE AT: [HTTP://HOMOLUDENS.HU/NODE/10799](http://homoludens.hu/node/10799) [ACCESSED 16 FEB. 2020].
12. JÁRMI É. (2015): ISKOLAI BÁNTALMAZÁS MEGELŐZÉSÉRE ÉS BÁNTALMAZÁST ELUTASÍTÓ CSOPORTNORMA KIALAKÍTÁSÁRA IRÁNYULÓ GYAKORLATSOR ÉS ALKALMAZÁSI ÚTMUTATÓ. OKTATÁSKUTATÓ ÉS FEJLESZTŐ INTÉZET. [HTTP://ISKON.OPKM.HU/ADMIN/UPLOAD/GYAKORLATSOR%20AZ%20ISKOLAI%20B%C3%A1NTALMAZ%C3%A1S%20MEGEL%C5%91Z%C3%A9S%C3%A9HEZ _ OFI.PDF](http://iskon.opkm.hu/admin/upload/gyakorlatsor%20az%20iskolai%20b%C3%A1ntalmaz%C3%A1s%20megel%C5%91z%C3%A9s%C3%A9hez _ OFI.pdf)
13. JÁRMI É., PÉTER-SZARKA SZ., FEHÉRPATAKY B. (2015): A KIVA-PROGRAM HAZAI ADAPTÁLÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI. OFI. [HTTP://ISKON.OPKM.HU/ADMIN/UPLOAD/KIVA _ ADAPTACIOS _ TANULMANY.PDF](http://iskon.opkm.hu/admin/upload/kiva _ adaptacios _ tanulmany.pdf)
14. KATHAZ.HU. (2020). [ONLINE] AVAILABLE AT: [HTTPS://KATHAZ.HU/WP-CONTENT/UPLOADS/2019/02/IPA _ MUNKA-%C3%A9S-ID%C5%91MENEDZSMENT-TANANYAG.PDF](https://kathaz.hu/wp-content/uploads/2019/02/ipa_munka-%C3%A9s-id%C5%91menedzsment-tananyag.pdf) [ACCESSED 16 FEB. 2020].
15. KÓRÓDI, B. (2020). FESZÜLTSEGOLDÓ JÁTÉKOK LEÍRÁSSAL. [ONLINE] BALAF PORTFÓLIÓJA. AVAILABLE AT: [HTTPS://BALAF.WORDPRESS.COM/FEJLESZTESEK/FEJLESZTESEK-FESZULTSEGOLDO-JATEKOK _ KORODIBALAZS/](https://balaf.wordpress.com/fejlesztések/fejlesztések-feszultsegoldo-jatekok _ korodibalazs/) [ACCESSED 16 FEB. 2020].
16. KRISZ.ORG. (2020). CSOPORT DINAMIKAI JÁTÉKOK – KÁRPÁTALJAI REFORMÁTUS IFJÚSÁGI SZERVEZETKÁRPÁTALJAI REFORMÁTUS IFJÚSÁGI SZERVEZET. [ONLINE] AVAILABLE AT: [HTTP://KRISZ.ORG/2012/04/02/CSOPORT-DINAMIKAI-JATEKOK/](http://krisz.org/2012/04/02/csoport-dinamikai-jatekok/) [ACCESSED 16 FEB. 2020].
17. MASLIN NIR, SARAH (8 NOVEMBER 2010). „LIKE A MONITOR MORE THAN A TUTOR”. THE NEW YORK TIMES. P. A21. RETRIEVED 4 JULY 2015.
18. POÓR, J. (2016). MENEDZSMENT-TANÁCSADÁSI KÉZIKÖNYV. BUDAPEST: AKADÉMIAI KIADÓ
19. RUDAS, J. (2016). DELFI ÖRÖKÖSEI. BUDAPEST: ORIOLD.
20. UNP.HU. (2020). [ONLINE] AVAILABLE AT: [HTTP://WWW.UNP.HU/SITES/DEFAULT/FILES/IMUK/PDF/JATEK-TAR _ A _ NEMFORMALIS _ PEDAGOGIA _ MODSZERTANARA _ EPULO _ GYAKORLATOK _ JATEKOK _ FIATA-LOKNAK _ ES _ VELUK _ FOGLALKOZO _ SZAKEMBEREKNEK.PDF](http://www.unp.hu/sites/default/files/imuk/pdf/jatek-tar _ a _ nemformalis _ pedagogia _ modszer-tanara _ epulo _ gyakorlatok _ jatekok _ fiata-lok-nak _ es _ veluk _ foglalkozo _ szakembereknek.pdf) [ACCESSED 16 FEB. 2020].

JEGYZETEK

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

JEGYZETEK

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

JEGYZETEK

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

