

Készség és kompetenciafejlesztő képzés tananyaga

Önismeret és személyiségfejlesztés modul

Interreg-IPA CBC Magyarország-Szerbia

HUSRB/1602/42/0152

Acronym: Socioagro



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

*Jó szomszédok
a közös
jövőért*

Tartalomjegyzék

A készség és kompetencia fejlesztő képzés elkészítésének szempontjai	5
A készség és kompetencia fejlesztő képzésben megvalósuló modulok	6
Használt módszerek	7
A tananyag felépítése és a célcsoport meghatározása	8
A hátrányos helyzet meghatározása és jellemzői	9
A munkanélküliség jellemzői és mentálhigiénés vonatkozásai	11
A családi életben megjelenő nehézségek, krízishelyzetek	13
Hátrányos helyzetű és munkanélküli csoportok fejlesztési lehetőségei	15
Az önismeret fogalma, és jelentősége	17
Az önismeret felépítésének modelljei- Az önismereti kerék	19
A Johari - ablak	21
Önismeret szerzése csoportban	22
A szerepek kialakulása a csoportban	23
Interakciók	24
Tréning tematika a lehetséges gyakorlatokkal	24
1.NAP	24
Bemelegítő játék	24
Gyakorlat: Bemutatkozás - bemelegítés	25
Gyakorlat: Pókháló névtanulós (Bakos, 2006)	25
Szabályalkotás és normák a csoportban	26

Gyakorlat: Általános csoportszabályok lefektetése I. - <i>jövőbeli gördülékenyebb együttműködés segítése</i>	26
Gyakorlat: Általános csoportszabályok lefektetése II.	26
Ismerkedős, csoportkohéziót erősítő gyakorlatok	27
Gyakorlat: Névjegykártya készítés I.....	27
Gyakorlat: Névjegykártya készítés II. (Gulyás, 2006)	27
Gyakorlat: Páros önéletrajz (Gulyás, 2006)	28
Gyakorlat: Önmagam elhelyezése a csoportban.....	28
Frissítő, energizáló gyakorlatok	29
Gyakorlat: Üdvözlés (Gulyás, 2006).....	29
Gyakorlat: Székhiány (Gulyás, 2006)	29
Gyakorlat: Ismerkedős párkeresés.....	30
Szerepjátékok, és szerepek kialakulása a csoportban	30
Gyakorlat: Irányított rajzolás.....	31
Gyakorlat: Hídépítés – Rudas (2007)	31
Gyakorlat: „A zongora" (Gulyás, 2006).....	33
Az önismeret tovább mélyítése - személyiség típusok.....	33
Gyakorlat: Csoportbank (Rudas, 2016).....	34
Gyakorlat: Eysenck-féle Személyiség Kérdőív (EPQ) (Matolcsi, 1988).....	34
Gyakorlat: Stresszesemény Leküzdés Felmérés CISS-48 (Perczel Forintos et al., 2012)	36
2. NAP	38
Bevezető – ráhangolódás a napra	38
Gyakorlat: Blob-tree	38

Gyakorlat: Időjárás jelentés	39
Gyakorlat: Mutasd meg, hogy vagy!	39
Munka a családdal - gyökereink, kapcsolataink fényében önmagunk jobb megismerése	40
Gyakorlat: Genogram (Sherman & Fredman, 1986b).....	40
Gyakorlat: Családi szociális atom	41
Gyakorlat: Értékek tisztázása (Anyu mindig azt mondta, hogy...) (Sherman & Fredman, 1986c)	42
Levezető, feszültségcsökkentő gyakorlatok	43
Gyakorlat: Kovács-Szabó család	43
Gyakorlat: Medvék és favágók	44
Gyakorlat: Ki vagyok én?	44
A tréning/képzés zárása	44
Gyakorlat: A képzés zárása	45
Gyakorlat: Hasznos, haszontalan.....	45
Gyakorlat: Ajándék (Rudas, 2007).....	46
Tapasztalatok, összegzés	46
Célcsoport (a megismerésük után):	46
Távolabbi célok, tervek (a képzés tapasztalatai, információi tükrében):	47
Mellékletek	48
1. melléklet: Eysenck-féle Személyiség Kérdőív EPQ	48
2. melléklet : CISS-48 kérdőív	51
3. melléklet: Blob Tree	55
Irodalomjegyzék	56

A készség és kompetenciafejlesztő képzés elkészítésének szempontjai

A készség- és kompetenciafejlesztő képzések keretében lehetőséget biztosítunk a projektbe bevont munkanélküliek számára, - learning by doing módszer segítségével - hogy a munka világában újra sikeresek legyenek. A képzések legfőbb célja, hogy a résztvevők a tartós munkanélküliséggel szembe tudjanak nézni és segítséget kapjanak az újra elindulásban.

A képzési alkalmak során cél a résztvevők személyiségének fejlesztése. A tananyagot elkészítő és a tréningeket tartó szakmailag jól felkészült trénerek arra törekednek, hogy felkeltsék a résztvevők érdeklődését, motivációját, pozitív hozzáállását, esetleges igényeit, elvárásait a képzés menete, keretei és témája iránt.

A képzési témakörök: munkamorál, időgazdálkodás, önbizalom és vállalkozói készségek fejlesztése, melyek segítenek a képzésben résztvevők számára, hogy önmagukat és társaikat is jobban megismerjék és az itt elsajátított tudást az élet minden területén hasznosítani tudják. A projekt során összesen négy készség és kompetencia fejlesztő, mentálhigiénés képzésre kerül sor.

Ezen tananyag mellett elkészül a programban résztvevőknek szóló, az egyes képzési anyagokat, az ott elsajátított ismereteket és tréningfeladatokat összefoglaló, valamint új gyakorlatokat is tartalmazó „Munkafüzet”. Célja, hogy a projektbe bevont munkanélküliek ne csupán a program megvalósulása, a képzések ideje alatt foglalkozzanak önmaguk fejlesztésével, hanem a jövőben, hosszabb távon is segítségükre lehessenek a tréningek, gyakorlatok.



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

A készség és kompetencia fejlesztő képzésben megvalósuló modulok

I. Önismeret:

- saját erősségeik és gyengeségeik megismerése
- akaraterő és önbizalom erősítése - *rövid és hosszabbtávú célok egyéni megfogalmazása*
- szemléletformálás, tudatosság erősítése – *probléma kezelés, gyermeknevelés, siker*
- a függőség, a szenvedélybetegségek okozta problémák, megoldási lehetőségek- *a helyi problémákhoz igazítva: alkoholizmus kezelése*
- helyi nehézségek kezelése - *hosszú távú munkanélküliség hatásai, motivátlanság, kilátástalanság*

II. Munkamorál, munkához való hozzáállás:

- személyes felelősségvállalás a saját életünkért
- munka szabályai - *pontosság, rendszeresség, stb.*
- a munka szerepe - *a saját, a gyermekeik és a közösség életében, példaadás*
- helyi közösség, mint megtartó erő

III. Időmenedzsment, időgazdálkodás:

- napi rutin kialakítása - *saját, családjuké, stb.*
- időbeosztás – *prioritások: fontos, sürgős, stb.*

IV. Vállalkozói alapok, vállalkozói képzés:

- pénzügyi tudatosság - *spórolás, megtakarítások*
- networking - *helyi kapcsolatok szerepe*
- kockázatkezelés
- mezőgazdasági vállalkozási lehetőségek
- elsajátított tudás beépítése - *a projektben tanult ismeretek hasznosítása a saját kertjében*

A készség és kompetencia fejlesztő képzés tananyaga

I. Modul – Önismeret és személyiségfejlesztés

Képzés helye: Szerbia, Drea

Képzés ideje: 2018. március 16 - 17.

Képzés célja (előzetes ismereteink tükrében):

A képzésben résztvevő személyek megismerése, hogy a későbbi képzések személyre szabottabb segítséget, fejlődést jelentsenek számukra. A jövőbeli közös munka megalapozása, motiválásuk a további folytatásra. Önmaguk és társaik megismerése a további közös munka érdekében.

Használt módszerek

A képzés során javasolt, hogy a frontális, illetve kooperatív módszerek mellett a résztvevőket aktivitásra és elmélyülésre serkentő módszereket is alkalmazzunk. A foglalkozásokat érdemes ráhangoló beszélgetéssel kezdeni, körben ülve. Fontos, hogy felmérjük a résztvevők előzetes tudását és tapasztalatait az adott témával. A foglalkozások során tanácsos olyan feladatokat alkalmazni, amely lehetővé teszi a csoporttagok élmény alapú tanulását. Inspiráljuk a csoporttagokat a közös gondolkodásra, segítsük a tudás- és véleménymegosztást. Ajánlatos, hogy a tréning során a következő munkamódszereket alkalmazzák:

- egyéni feladatvégzés, páros élménymegosztással
- kiscsoportos feladat, csoportos élménymegosztással
- csoportos feladatvégzés, csoportos élménymegosztással
- önreflexió, korábbi tapasztalatok megfogalmazása
- visszacsatolás alkalmazása

A képzés során fokozott hangsúlyt helyezünk a gyakorlatorientáltságra, ugyanakkor a siker érdekében, fontos, hogy a gyakorlatvezetők naprakész tudással a képzésben résztvevők szociokulturális és pszicho-szociális jellemzőiről.



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

A tananyag felépítése és a célcsoport meghatározása

A képzés célcsoportját képező személyek a társadalmi csoportok egy jól körülhatárolható, marginalizálódott, depriválódott részét képezik. Szociokulturális és pszicho-szociális jellemzőik meghatározzák a társadalomban elfoglalt pozíciójukat. Átható erővel határozzák meg életük minden aspektusát. Ezek a hátrányos vagy halmozottan hátrányos helyzettel bíró csoportok speciális pszicho-szociális jellemzőkkel bírnak, melyek meghatározzák gondolkodás és viselkedésmintázataikat, megküzdési mechanizmusaikat, rövid és hosszútávú céljaikat, alapvető idő és pénzgazdálkodási stratégiáikat.

A célcsoport területi sajátosságai és társadalmi-gazdasági helyzete a következőképpen írható le: Óbecse község (Opština Bečej) területe 487 km², amely 5 települést foglal magába. Óbecse községhez a következő öt település tartozik: Bácsföldvár (Bačko Gradište), Csikériapuszta (Radičević), Kutaspuszta-Drea (Drljan-Mileševo), Óbecse (Bečej), Péterréve (Bačko Petrovo Selo) (Vajdaság enciklopédiája, 2018a). A 2011-es népszámlálási adatok szerint Óbecse községben 37209 fő lakott a felmérés idején. Drljan-Mileševo településen a 2011-es népszámlálási adatok tükrében a népesség száma 911 fő. Óbecse községben a munkanélküliség a lakosság 30 százalékát teszi ki, Drljan-Mileševon ez az arány még magasabb (Vukmirovic, 2011). A községben számos iparral és mezőgazdasággal foglalkozó gyár ment tönkre az elmúlt évtizedben. A bezárt gyárak helyében nem nyíltak újak és a munkanélküliek száma egyre csak növekedik. Jelenleg a PIK Bečej mezőgazdasági birtok szinte az egyedüli munkalehetőség a falusiak számára, illetve az idénymunkák a mezőgazdaságban. Drea-Mileševon a családok többsége rossz anyagi körülmények között él, mivel a mezőgazdaság volt a fő megélhetési forma, ám mára teljesen ellehetetlenedtek e lehetőségek (Vajdaság enciklopédiája, 2018b).

A képzésben résztvevő személyek fejlődésének és motiválásának egyik kulcsa az érintett célcsoport társadalmi és pszichológiai sajátosságainak megismerése és megértése. Az elmúlt ötven évben lezajló politikai változások nagymértékben meghatározták a közép-kelet-európai régió társadalmi-gazdasági helyzetét. Ennél fogva fontos áttekinteni az érintett társadalmi csoport anyagi, munkaerőpiaci, mentálhigiénés és pszichés státuszát.

A tananyag felépítése ennek köszönhetően többszintű célt szolgál. Egy részről betekintést nyújt az érintett csoport pszicho-szociális jellemzőibe, valamint a lehetséges fejlesztési és



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

támogatási módszereibe. Más részről részletesen kitér az önismeret- és személyiségfejlesztésben rejlő lehetőségekre, oly módon, hogy a módszertani elméleti háttér mellett segítséget ad tematikusan felépített gyakorlatorientált feladatsorral is. A gyakorlati feladatsor minden témában három gyakorlatot kínál fel, melyek közül szabadon válogathat a foglalkozásvezető.

A hátrányos helyzet meghatározása és jellemzői

A projektbe bevont célcsoport lakóhelye a Vajdaság középső régiójában elhelyezkedő kistelepülés. A település lakosainak megélhetési formáját hosszú ideig a mezőgazdaság képezte. Az elmúlt időszakban lezajló átalakulások a mezőgazdaság terén is negatív változásokat eredményeztek. Így jelenleg a lakosság nagy részt az anyagi és munkaerőpiaci nehézségeknek és az ezzel együtt járó jellemzőknek köszönhetően hátrányos vagy halmozottan hátrányos helyzetű. Annak érdekében, hogy segítsük a hátrányos vagy halmozottan hátrányos helyzetű csoportokat és csökkentsük a társadalmi különbségekből eredő nehézségeket meg kell értenünk a hátrányos helyzet fogalmát és következményeit.

A hátrányos helyzetű csoportokat gyakran éri negatív megkülönböztetés, támadás vagy kirekesztés, mely csak tovább nehezíti az adott élethelyzettel való megküzdést és az élethelyzet javítását. A hátrányos helyzetű egyének és csoportok számos előítéletek áldozatai, ami csak tovább nehezíti a helyzetük pozitív irányba való elmozdulását (Csepeli, 2001).

Egy adott személy valószínűleg hátrányos helyzetű vagy halmozottan hátrányos helyzetű családból származik, ha az alábbi jellemzők részben vagy teljesen igazak rá:

- A család szegénységben vagy nyomorban él és a jövedelmet leginkább segély, nyugdíj vagy alkalmi munkából származó bevétel jelenti.
- A család lakhatási körülményei nem megfelelőek. Kis alapterületű ingatlanban laknak együtt sokan, gyakran nem megfelelő körülmények között. A lakóhelyek gyakran egészségtelenek vagy rossz felszereltségűek (hiányzik a fürdőszoba, beltéri mellékhelyiség vagy a konyha)
- Az aktív korúak alulképzettek vagy olyan szakképzettséggel rendelkeznek, mely kevésbé piacképes.
- A családtagok vagy közeli hozzátartozók alkohol, szerencsejáték vagy

kábítószerproblémával küzdenek.

- Az egyén állami gondozásban, fogyatékkal élő, beteg, vagy egyszülős családban nevelkedett fel

A fenn összefoglalt kritériumok a magyar jogszabályoknak felelnek meg. A szerbiai jogszabályi háttér eltérhet ettől. Ugyanakkor a hátrányos helyzet társadalmi-gazdasági alapjai nagyon hasonlóak a két régióban, ugyanúgy, ahogy a hátrányos helyzet mentálhigiénés és pszichés vetületei is (1997. évi XXXI. törvény 67/A. §).

A hátrányos helyzet kialakulásának számos oka lehet, ami gyakran független az érintett személyek akaratától és befolyásától. Ezzel szemben a köztudatban a hátrányos helyzetűeket és szegényeket megítélik aszerint, hogy felelősek-e a saját helyzetükért. A szegénység konzervatívabb magyarázatai alapján a hátrányos helyzet kialakulásáért a képesség, a motivációhiány és a nem megfelelő viselkedésrepertoár tehető felelőssé. Ugyanakkor a sikertelen szociálpolitika, a munkanélküliség vagy egyéb diszkrimináció sokkal kisebb hangsúlyt kap a magyarázatokban. Ez a megközelítés számos negatív következményt és előítéletet fog eredményezni. A többségi társadalom szempontjából a hátrányos helyzetű csoportok többek között munkaerőpiaci tartalékot is jelentenek és gyakran ezek a csoportok végzik a rosszul fizetett, alacsony presztízsű munkákat is (Gans, 2002).

Ahhoz hogy a hátrányos helyzetűek helyzetét és viselkedését megértsük fontos különbséget tennünk a szegénység és a szegénység kultúrája között. A szegénységgel szemben a szegénység kultúrája nem kizárólag egy anyagi háttérre takar, hanem egy komplex társadalmi-gazdasági-pszichológiai állapotot, aminek része a munkanélküliség, az alacsony bérek, az erőforráshiány, a kirekesztés és a szegregáció. Ez nem pusztán az egyént, hanem az egész családot, sőt az adott közösséget érinti, így mindezek a hatások generációkon át továbbadódnak. Jellemző a gyermekkor hiánya, a korai házasságkötés, valamint a mentálhigiénés problémák jelenléte (Lewis, 2000).

A hátrányos helyzettel a kirekesztettség és a megkülönböztetett bánásmód együtt jár. A többségi társadalom ezen attitűdje nehéz és megterhelő helyzetet hoz létre az érintetteknek. Nem pusztán csak az adott helyzetben nehéz szembesülni ezekkel a negatív előítéletekkel, mivel ezeknek hosszútávon viselkedés alakító hatásuk is van. A Pygmalion-effektus egy olyan jelenség, amely az elvárások valóságalkító hatását jelöli. A többségi társadalom tagjai sokféle, gyakran

torzított megismerés alapján elvárásokat fogalmaznak meg a hátrányos helyzetű emberek irányába. Ezeknek az elvárásoknak, sugallt információknak köszönhetően a másik emberben az elvárt magatartás ténylegesen bekövetkező eseménnyé, cselekvéssé válik. Emiatt ezt a sajátos jelenséget Pygmalion effektusnak vagy önbeteljesítő jóslatnak is szokták nevezni. A hátrányos helyzetű csoport az önbeteljesítő jóslatra kifejezetten érzékeny (Rosenthal & Jacobson, 1968).

A negatív, előítéletes bánásmód, melyben részesülnek a hátrányos helyzetű csoportok hosszútávú hatással bír. A saját magukról alkotott képre, az identitás alakulására nagy kihatással van. A társadalom komplex rendszerében való elhelyezésre a társas összehasonlítás útján kaphatunk választ, így amennyiben a visszajelzések jelentős hányada negatív, úgy a társadalom által közvetített képet az érintettek elhiszik, befogadják, más szóval internalizálják. A személyiségük része lesz, mely a családi szocializáció útján a gyermekeiknek is átadásra kerül. Emiatt kifejezetten fontos a hátrányos helyzetű csoportok fejlesztésénél és rehabilitálásánál a családi nevelési mintázatok feltárása, az önismeret és személyiség fejlesztése, a tudatosság és szemléletformálás segítése valamint az erőforrások feltérképezése és szupportálása.

A munkanélküliség jellemzői és mentálhigiénés vonatkozásai

A hátrányos és a halmozottan hátrányos helyzet meghatározásában sarkalatos pontot játszik az egyén illetve a család anyagi és munkaerőpiaci helyzete. Munkaerőpiaci szempontból hátrányos helyzetű csoportoknak számítanak az alacsony végzettségűek, a bevándorlók, a megváltozott munkaképességűek, a fogyatékosok, illetve a cigányság.

Az alacsony végzettségűnek tekintjük azokat, akik nem fejezték be az általános iskolát, illetve azokat, akik rendelkeznek az általános iskolai végzettséggel, de ezen kívül más végzettséget nem szereztek, mivel szakma nélkül hasonlóan kevés esélyük van az elhelyezkedésre. 2001-ben Magyarországon végzett népszámlálási adatok alapján kiderült, hogy a végzettség növekedésével csökken a munkanélküliség aránya. Míg a befejezetlen általános iskolával rendelkezők pusztán 10,9%-a volt foglalkoztatott, addig a befejezett általános iskolával rendelkezők körében ez a szám majdnem négyszeres, 37,8%.

A kimutatások alapján a nők minden végzettség tekintetében kisebb arányban találnak munkát, mint a férfiak. Ez különösképpen igaz a befejezetlen általános iskolával rendelkezők



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

populációjára. A foglalkoztatott férfiak aránya duplája a foglalkoztatott nők arányának.

Fontos megemlíteni, hogy a munkanélküliek arányában nincs ilyen éles különbség az általános iskolai végzettséggel nem rendelkezők, az általános iskolai végzettséggel rendelkezők és a szakmával rendelkezők között. Ennek oka abban van, hogy a nyugdíjasok körében arányaiban magasabb az alacsonyabb végzettségűek aránya.

Az alacsonyabb végzettségűek munkaerőpiaci helyzetét tovább nehezíti, hogy a legtöbb munkahelyhez számítástechnikai, illetve idegen nyelvi tudásra is szükség van, ami további megugorhatatlan akadályt jelent számukra (Őry, 2005).

A munka elvesztése, illetve a tartós munkanélküliség egy olyan élethelyzet, mely nagy hatással van az érintett személyek érzelmi állapotára, gondolkodásmódjára és viselkedésére is. A hosszú távú munkanélküliség komoly lelki változásokhoz vezethet. A munkáját veszített személy értéktelennek és feleslegesnek érzi magát, csökken a munkaképessége és egyre kevésbé fog abban bízni, hogy képes visszakerülni a munka világába. Testi és lelki egészségét is fenyegeti ez az állapot. Egyre inkább beszűkül a társas kapcsolatainak mennyisége, a családi konfliktusok mértéke és a válások száma növekszik. Növekszik a szomatikus egészség romlása és a mentális betegségek aránya. A reménytelenség, a depresszió és a szorongás mértéke megnő. A pszichés közérzet romlik, az önértékelés csökken, a kisebbségi érzése szintén nő. Az alkohol fogyasztás és dohányzás mértéke növekszik.

A hosszú távú munkanélküliség hatására a kitartás a motiváció is jelentős mértékben csökken, az alacsony aktivitási szint és a passzivitás egyaránt jellemző. Az időbeni dezintegráció hatására komoly időgazdálkodási problémák jelentkeznek, az érintettek úgy érezhetik, hogy szétfolyik az idejük, ami nagyban megnehezíti a mindennapi életvezetésüket.

A hosszabb idejű munkanélküliségnek tehát komoly következményei vannak, mely nem csak a munkanélkülivé vált egyént, hanem annak egész családját és a munkanélküliség által sújtott egész közösséget is érinti. Ezért is fontos olyan megoldási forgatókönyvet kidolgozni, ami nem pusztán az egyénre, hanem az egész közösségre fókuszál (Székely, 2003).

Láthatjuk, hogy a hátrányos helyzetű csoportokban, azon belül is a munkanélküliséggel sújtott családok körében sokkal gyakrabban fordulnak elő mentálhigiénés problémák, mint amilyen a depresszió, szorongásos és pánikbetegség, pszichoszomatikus betegség, dohányzás,

alkohol- és szerencsejáték függőség. A megoldási lehetőséget kínáló módszerek tárháza ugyanakkor kevésbé érhetőek el az érintett csoportok számára. A hátrányos helyzetű családok lakókörnyezete gyakran nem megfelelő minőségű, a gyerekek oktatása szegregáltan zajlik, a többségi társadalom által kirekesztettséget élnek meg és mindemellett az anyagi jövedelmük is jelentősen alacsonyabb az átlaghoz képest. A felsorolt tényezők kockázati faktorokként vannak jelen a mentálhigiénés problémák kialakulásában. A csoportokban kialakult viselkedésmintázat a családi és iskolai szocializációval tudattalanul átadásra kerül, normaként épül be, így a mentálhigiénés problémák csökkentésére irányuló programoknak nem egy lépéses folyamatban kell gondolkodniuk, hanem hosszabb, évekig tartó prevenciós módszerekben.

A családi életben megjelenő nehézségek, krízishelyzetek

A család nem pusztán a szülők és gyermekek vérségi kapcsolaton vagy örökbefogadáson alapuló egysége, hanem egyéni tulajdonságokkal jellemezhető társadalmi rendszer, amelynek saját szabálykészlete, értéke, viselkedési normája van. Szervezett hierarchiával rendelkezik, és a tagjainak kijelölt illetve szánt szerepei vannak. A tagokat mély és sokrétű kapcsolat köti össze, aminek alapja a közös előtörténet, a világról alkotott közös meggyőződés és a közös cél érzése (Goldenberg & Goldenberg, 2008).

Minden családi rendszer egy adott társadalomba, nagyobb közösségbe ágyazódik be. Felépítését és működését meghatározza az adott tér és idő, amelyben él, ugyanakkor a rassz, az etnikum, szocio-ökonómiai státusz, az aktuális családi életciklus, a vallási meggyőződés és a családtagok mentális és fizikai egészségi állapota is meghatározó erővel bír. A család felépülése és funkciói mindig alkalmazkodnak az adott kor gazdasági-szociális körülményeihez. A 20. század társadalmi-politikai változásai erősen kihatottak a családmódel alakulására is, így a 21. századi családnak jelentősen más követelményeknek kell megfelelnie, mint amit a korábbi korszakok igényeltek. Ebből kifolyólag a modern felfogás szerint nem beszélhetünk egy homogén, hagyományos felépítéssel bíró családmódelről, mivel a sajátos élethelyzetek különféle családi struktúrákat eredményezhetnek (pl. egyszülős családok, mozaikcsaládok, gyermeknevelést az apa látja el, az anya felelős a fő bevételi forrásokért, stb.).

Egyik családi struktúráról sem mondhatjuk ki egyértelműen, hogy „jól” vagy „rosszul”



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

működik. Mindegyik szerkezetnek és felállásnak vannak előnyei és hátrányai is egyaránt. Az elég jól funkcionálás kulcsa a pozitív tulajdonságok felismerésében, valamint az akadályok és nehézségek hatékony leküzdésében rejlik (Goldenberg & Goldenberg, 2008).

A családi élet folyamata – hasonlóképpen az egyénekhez – jól elkülöníthető életszakaszokra osztható. Ezek a szakaszok:

- párválasztás
- házasság
- gyermekvállalás
- kisgyermek és a serdülő nevelése
- leválás és életközépi válság
- inaktivitás

A családi életben ezeket a szakaszokat fejlődési kríziseknek nevezzük, mivel mindegyik szakasznak megvan a maga kihívása és problémaköre. Annak érdekében, hogy a család sikeresen megoldja az adott nehézséget, fontos, hogy az alapvető funkciói stabilan működjenek, mivel ez adja az alapot a hatékony megküzdéshez (Hajduska, 2008a).

A fejlődési krízisek mellett meg kell említenünk az akcidentális kríziseket, amik véletlenszerűen, sorscsapásként érintik az egyént és családját. Ilyen krízis lehet a haláleset, válás, baleset, betegség vagy munkahely elvesztése is. Az akcidentális krízis lényege, hogy az egyén vagy család érzelmileg kitüntetett jelentőségű tárgyat veszít el, ami lehet személy, dolog, érzés, testi épség, stb. (Hajduska, 2008a).

Kiemelt jelentőségű, ha az akcidentális krízis egy időben jelentkezik egy fejlődési krízissel, hiszen ekkor az egyén és családja fokozottan veszélyeztetett. Jelentősen nagyobb megterhelésnek van kitéve az egyén és család megküzdő kapacitása, erőforrástartaléka, egészséges működése és nagyobb esély van a krízis kedvezőtlen kimenetelére. A szakirodalom ezt Jacobson-féle krízismátrix modellként említi (Csürke et al., 2009). Krízismátrix lehet a gyakorlatban egy kisgyermekes családban megjelenő súlyos betegség, vagy egy életközépi válságban szenvedő felnőtt munkahely elvesztése is.

A fejlődési és akcidentális krízisekkel való megküzdés hatékonyságának számos bejósoló faktora van. A krízisekkel való megküzdést negatívan befolyásolja az erőteljes stressz, gyenge

mentális fékek, szenvedélybetegek, mentális betegek, alacsony önértékeléssel, gyenge megküzdési repertoár, alacsony szocio-ökonómiai státusz, maradandó egészségügyi károsodás, munkanélküliség (Hajduska, 2008b).

Hátrányos helyzetű és munkanélküli csoportok fejlesztési lehetőségei

Ahogy korábban áttekintettük, a szegénység kultúrája nem egy anyagi állapotot takar, hanem egy komplex társadalmi-gazdasági-pszichológiai állapotot, mely nem csak az egyént, hanem egész családját, sőt az egész közösséget jellemzi. Emiatt fontos mélyrehatóan megismerni az adott család és közösség működését, hiszen a családi és közösségi szocializáció által az adott normarendszer átadásra, majd beépülésre kerül a következő generációba.

A jelenség miatt fontos, hogy az adott hátrányos helyzetű csoportok fejlesztése ne egyéni szinten valósuljon meg. A fejlesztés hatékonyságát növeli, ha a szolgáltatások és rehabilitációs folyamatok nem csak az egyén, de az egész közösség számára elérhetőek.

A közösségfejlesztés során a közösség fokozatosan önállósodik. Feltárja saját szükségleteit, feltérképezi saját erőforrásait, majd elköteleződik a cél érdekében és aktív részvétellel oldja meg a meglévő problémáit (Varga & Vercseg, 1998). Ugyanakkor a részvétel az egyén és közösség szintjén is jelentkezik. Az egyén szintjén azt jelenti, hogy az egyén részt vesz saját élete irányításában. Vállalkozik az önirányításra és felelősséget vállal döntéseiért és tetteiért. Célokat és értékeket fogalmaz meg, elköteleződik, majd feltérképezi erőforrás lehetőségeit és ennek segítségével aktívan cselekszik a cél megvalósulásáért.

A közösség szintjén ez az egymás iránti bizalmat, kölcsönös támogatást és együttműködést jelenti. Fontos kialakítani egy egységes normarendszert, közös célokat, mely serkenti a közösség tagjainak aktivitását a cél érdekében (Arapovics & Vercseg, 2017).

Annak érdekében, hogy közösségi szinten pozitív irányú elmozdulás legyen tapasztalható fontos a tudatosság erősítése és a szemléletformálás. A változás elérése érdekében elsődleges fontosságú, hogy a közösség tagjai tudatosan viszonyuljanak saját életükhöz és nehézségeikhez. Fontos, hogy átlássák azt és prioritási sorrendet állítsanak fel a változás érdekében. Kifejezetten fontos a rövid és hosszútávú célok megfogalmazása és a cél megvalósulása érdekében az elérhető

erőforrások feltérképezése. Első lépésként el kell indítani a közösségben egy szemléletformálást, amely az alapját képezi a változásnak.

A tudatosság erősítése elsősorban az önismeret és a családi önismeret fejlesztésével tud megvalósulni. Az ön- és társismeret fejlődésével képesek lesznek felismerni viselkedésük mozgatórugóit, illetve egyes szerepeikkel együtt járó felelősség fontosságát. Az értékítélet és a tudatosság formálódik a minőségi élet és az öngondoskodás terén. Az ismeretek alkalmazása elősegíti a kiegyensúlyozott és harmonikus családi élet megvalósulását. Az ön- és társismeret hozzásegít ahhoz, hogy hatékonyabban kezeljék a konfliktushelyzeteket, valamint fejlesztik a szociális érzékenységet és a lelki egészséggel kapcsolatos szemléletet. Erőforrásaikat és megküzdési stratégiáikat jobban fogják ismerni, ami hozzásegíti őket a hatékonyabb problémamegoldáshoz, illetve a krízishelyzetekkel való megküzdéshez. A változásoknak köszönhetően a közösség alapegységei, a családok jól működő egységként fognak létezni, képesek lesznek betölteni a szerepeiket és a családtagok személyiségfejlődéséhez rugalmas, érzelmileg stabil háttérrel lesznek képesek biztosítani.

Az önismeret és családi önismeret fejlődésével pontosabb rálátást kaphatnak a résztvevők saját erősségeikre és gyengeségeikre is. A komfort zónából való kimozdulás újszerű élményt eredményez, mert hosszútávú változások elindítója lehet. A kiscsoportban megélt sikerélmény növeli tudatosságukat, elkötelezettségüket és motivációjukat.

A fejlődés érdekében fontos, hogy a résztvevők képesek legyen rövid- és hosszútávú célok kijelölésére is. Mind a rövid, mind a hosszútávú célok esetében törekedni kell az úgynevezett SMART célok kitűzésére. A SMART kifejezés angol kifejezések kezdőbetűiből áll, amik azt jelölik, hogy a kitűzött céloknak adott probléma megoldására specifikusnak (Specific), mérhetőnek (Measurable), reálisnak (Achievable), fontosnak (Relevant) és határidőnek kötötthöz (Time-bound) kell lennie. Amennyiben a kitűzött célok megfelelnek ezeknek a feltételeknek, nagyobb eséllyel lesznek megvalósíthatók, így a résztvevők sikerélménye hozzájárul a motiváció fenntartásához (Dara, 2013).

A célok elérése érdekében fontos feltérképezni a lehetséges erőforrásokat. Ez megtehető az egyén, a család és a közösség szintjén is. Az erőforrások tudatosítása és kiaknázása az egyik



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

leghatékonyabb módszer az önálló problémamegoldás fejlesztésében. Az erőforrások feltérképezésére kiváló módszer az Ecomap, az egyéni/családi hálózat feltérképezése. Az Ecomap grafikusán ábrázolja a személy vagy család kapcsolatait más családokkal, szervezetekkel és intézményekkel. Segít feltérképezni, hogy milyenek az egyén/család érzelmi és anyagi erőforrásai. Ennek segítségével ki lehet választani azokat a személyeket és intézményeket, akik alkalmasak a változás elősegítésére (Sherman & Fredman, 1986a).

Láthatjuk, hogy számos megoldási lehetőség áll rendelkezésre az egyének és közösségeik fejlesztése szempontjából. Ugyanakkor fontos, hogy első lépésként a tudatosság erősítését és a szemléletformálást kell erősíteni az érintett csoportokban. A hatékony együttműködés érdekében fontos megalapozni a közös munkát. Ez a bizalom erősítésével, csoportkohézió növelésével és az egyéni- valamint családi önismeret növelésével lehetséges. A következőkben egy erre irányuló csoportos foglalkozás tematikáját foglaltuk össze, mely témánként több lehetséges gyakorlatot is kínál a foglalkozás vezetőjének. A csoportos foglalkozás felépítésében kitér minden fontos téma elméleti hátterére, anyag és időszükségletére, levezetésére és feldolgozására is. A következő főbb témák kerülnek feldolgozásra:

- Bevezető és jégtörő gyakorlatok
- Csoportszabályok lefektetése
- Bizalom és csoportkohézió növelése
- Szerepek a csoportban
- Személyiség típusok, vérmérsékleti tipológiák
- Érzelmek tudatosítása
- Munka a családdal, családi önismeret
- Feszültségcsökkentő és levezető gyakorlatok
- Zárógyakorlatok

Az önismeret fogalma, és jelentősége

Az önismeretnek az önmagunk megismerésére irányuló törekvést nevezzük. Ez a törekvés a kezdetektől jelen van az emberiség történetében. Az ember tudatában van annak, hogy vannak céljai és törekvései, rendelkezik bizonyos képességekkel, és tulajdonságokkal, és ezen érzelmekkel



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

átszótt magáról való tudást nevezzük énképnek (Kollár & Szabó, 2004).

Kezdve az ókori híres Dephi jósdá „Ismerd meg önmagad” mottójától (Rudas, 2007), Gróf Széchenyi István Önismeret című könyvében megfogalmazottakon át: „...kitapogatni, kiismerni, kitudni, ő vajon miféle s micsoda emberi teremtmény” (Gr. Széchenyi, 1875), a legújabb szakirodalomig, számos szerző foglalkozott az önismeret kérdéskörével. Miért van az embereknek ilyen nagy mértékű szubjektív igénye, és objektív szüksége az önmaga megismerésére? Egyrészt a fejlettebb élőlények keresési-kutatási ösztönében, kíváncsiságában gyökerezik, mely az ember esetében a rajta kívül lévő világ mellett önmagára is vonatkozik. Másrészt cselekedetei, hajtóerői, lelki történéseinek, okainak és szabályszerűségeinek megismerése. Milyen hatást teszünk embertársainkra? Miért éppen olyat, amelyet? Hogyan reagálunk bizonyos helyzetekben? Harmadrészt, lévén, hogy az ember társas lény, kiemelt területként az emberi kapcsolatok és személyközi viszonyok állnak az önismeret fejlesztésének hajtóerejeként. Mit teszünk rosszul? Mik azok az okok, amelyek nehézségekhez vezetnek kapcsolatainkban, és milyen módon lehet ezeken változtatni, amennyiben felismerjük az okokat (Rudas, 2007)?

A legtöbb munkakörben és szakmában – legalább a munkakör egy részében - az embereknek szüksége van arra, hogy a személyiségét használja a feladatok célirányos elvégzésére, vagy kapcsolatai célirányos szervezéséről. Legyen szó akár bármilyen szinten előforduló vezetőre, akinek munkája fontos része a hozzá tartozó emberek irányítása, befolyásolása vagy akár üzleti partnereivel való tárgyalása, akár hivatali ügyintézőkre, szociális munkásokra, pszichológusokra. De gondolhatunk a kereskedelem, posta, vendéglátásban dolgozókra, akik napról napra ügyfelekkel, vásárlókkal kerülnek kapcsolatba. Az önismeret munkaköri hasznosulásán kívül fontos beszélni még azokról a kapcsolatokról és személyközi helyzetekről, mint például szülő, gyermek, házastárs, barát, szomszéd, amelyek hatékony kiépítéséhez és fenntartásához saját magunkat „használjuk eszközként”. Ahhoz, hogy hatásosan bánjunk bármilyen eszközzel, ebben az esetben önmagunkkal, fontos ismerni a szerkezetét és működését, és ahhoz kapcsolódó elengedhetetlen fogásokat (Rudas, 2007).

Összegzésül elmondható, hogy az önismeret szélesítése, azzal, hogy segít megtalálni az erősségeket, amik a sikeres helyzetek, és működésük háttérében húzódnak, mind pedig a gyengeségeket, és konfliktusos területek mögött húzódnak, ezzel segítve az egyént a magánéleti



és munkahelyi boldogsághoz (Olah et al, 2006).

Az önismeret felépítésének modelljei- Az önismereti kerék

Az személyiség szerveződésére számos modell született magyarázatul. A S. Miller, E. S. Nunally és D. B. Wrackman által megalkotott ún. önismereti kerék a „hogyan?” kérdésre keresi a választ (in Rudas 2007).



(Rudas, 2007)

Ebben a modellben az önismereti kerék öt küllője öt kategóriát fog össze, melyek segítségével leírhatók a megismeréses folyamat egyes szakaszai.

Érzet: Azoknak az információknak az összessége, amelyet az érzékszerveink által felfogott ingerekből nyerünk. Az érzetek közé tartoznak az érzékszerveink által felfogott ingerek (amit látunk, érzünk, hallunk, szaglunk, tapintunk), de ide tartoznak például a hideg-, meleg-, fájdalom érzet, éhség, szédülés. Érzeteinkről általában leíró jellegű információt adunk: „Éhes vagyok.”

Értelmezés: Arra használjuk, hogy jelentést tulajdonítsunk az érzékszerveink által közvetített információknak. Érzelmeket múltbéli tapasztalatainkhoz illesztjük, és közöljük az

ezekkel kapcsolatos feltételezéseinket: „Ma nem ettem eleget ebédre, ezért vagyok éhes.”, „Azt hiszem, a holnaputáni beszámoló miatt vagyok ilyen feszült.”

Érzés: Legtöbbször az érzetekre adott válaszként jelentkezik, de nem logikai jellegű. Indulati és érzelmi állapotunk megtapasztalása: „Sajnálom, hogy elkeseredtél.”, „Félek.”

Szándék: Utalás arra, amit akarunk, kívánunk. Szándék megfogalmazásának tekinthető mind a saját, mind pedig mások szándékára tett utalásunk: „Te segíteni szeretnél a többi kollégának.”, „Meg akarom mérni a lázam.”

Cselekvés: Olyan aktivitást, viselkedést jelent, amely szavakkal vagy szavak nélkül megnyilvánul. Ilyem cselekvés például, a láz megmérése, vagy az elkeseredett barát megvigasztalása.

Az önismeretünk egészséges jellegét és hatékonyságát a bemutatott öt „küllő” garantálja, ahogyan a kerékpár kerekét is a küllők tartják stabilan. Előfordulhat azonban, hogy néhány küllő hiányzik. Ezt nevezzük hiányos önismereti keréknek, amelyben az önismereti folyamat hiányos, vagy nem elég hatékony. Néhány változat ismertetésével, nyilvánvalóvá válik a „küllő-hiány” okozta nehézségek.

Egy ilyen változat az **érzékelés-érzés-cselekvés**. Ennél a szerveződésnél kimarad az értelmezés. Az ilyen emberek az érzeteikre érzelmileg reagálnak. Indulataiktól, érzelmeiktől vezérelve cselekszenek, amelyet gyakran megbánás követ.

Akik az **értelmezés-cselekvés** sémát használják, rendkívül magabiztosak, gyakori esetben ítélkeznek, feltételeznek, határozottan vélekednek valamiről, és ennek megfelelően cselekednek, azonban nem tudatosítják szándékaikat és érzéseiket. Ez ahhoz vezethet, hogy nem értik az olyan szükségszerű fordulatok bekövetkezését, mint például, hogy szeretteik elfordulnak tőlük.

Az **értelmezés-érzés** változatot használó embereket nagy lelki gazdagság és képzelőerő jellemzi, azonban a cselekvés hiányával jár együtt.

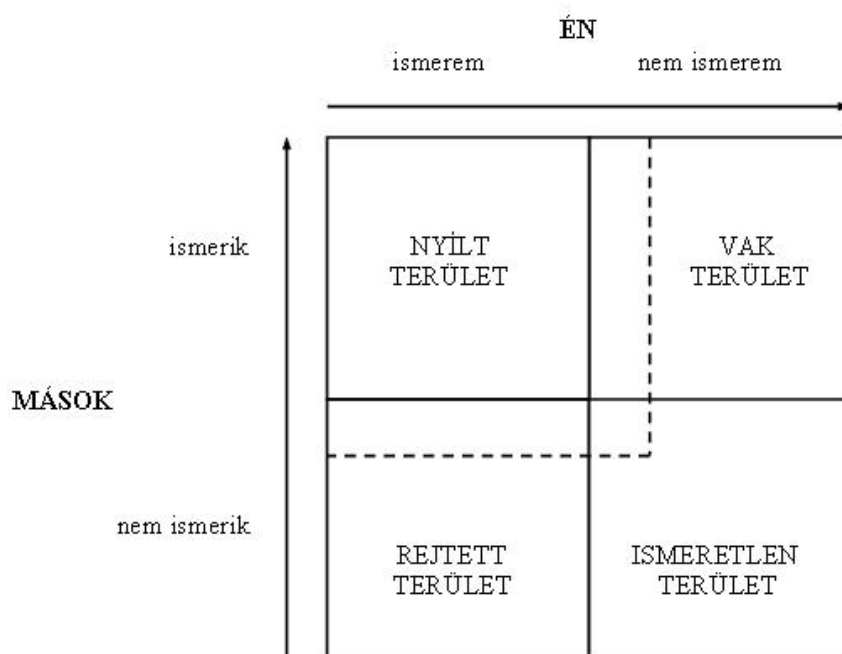
Az **értelmezés-érzés-cselekvés** kategóriáit használó embernél hiányzik a külső világ ingereinek felvétele, érzékelése. Sokat foglalkozik érzéseivel, sokat gondolkodik, ám a cselekvéskor a külvilágot nem igen veszi számításba.

Ezeknek a hiányos önismereti változatokkal bemutatásra került, miért fontos az önismerettel, annak összetettségében foglalkozni (Rudas, 2007).

A Johari - ablak

Ahogy arra már kitértünk, az önismeret feltárásának, megértésének és fejlesztésének fontos szerepe van társas készségeink fejlesztésében is. A *Board (1978)* által megfogalmazott részcélok, amelyek az önismeret-fejlesztés általános céljaihoz kapcsolódnak, szintén a társas közegben történő boldogulásunkat taglalja (Rudas, 2007):

- érzékenynek lenni arra, hogy az emberek egymás közötti viszonya milyen
- érzékenyebbnek lenni arra, hogy a többi ember, hogyan reagál a viselkedésünkre
- érzékenyebbnek lenni abban, hogyan legyünk ügyesek azokban a viselkedésekben, amit a helyzet megkövetel tőlünk.



Rudas, 2007

Ezeknek a céloknak a szemléletes és közismert modellje a *Joseph Luft és Harrington Inghram* által 1955-ben kidolgozott kétdimenziós diagram (Rudas, 2007). A modell két fő szempontot ad a megismeréshez; az egyik az alany, azaz az én vagy mások alkotják, a másikat pedig az önismeretre vállalkozó személyről való tudás.

Ebben a modellben önmagunk, a személyiségünk, és a viselkedésünk négy mezőre osztható:



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

- ✓ **Nyílt terület (Aréna):** Az egyén viselkedésének azon része, amely láthat, észlelhető mások számára. Ismert tulajdonságinkból, viselkedéseinkből áll, pl. név, fizikai megjelenés;
- ✓ **Rejtett terület (Zárt):** Ebben a mezőben olyan érzések és viselkedések vannak, amelyek az egyén tudatában van, de szándékosan titkolja mások elől;
- ✓ **Vak terület (Vakfolt):** Az egyén olyan viselkedései tartoznak ide, amelyek az „Én” nincsen tudatában, viszont mások számára látható, észlelik azt. Ilyen viselkedés lehet például, amikor valaki modorosán beszél, de nem tud róla, és ezért meglepve szembesül ezzel;
- ✓ **Ismeretlen terület (Tudatalatti):** Azt a területet jelöli, amelynek sem az egyén, sem mások nincsenek tudatában, nem nyilvánul meg.

A négy mező között határok nem statikusak, hanem függenek a személyiségtől (egyéntől), a történeti előzményektől, a szituációktól, az „én” és „mások” közötti kapcsolattól, és ezek változásától.

Az önismereti csoportokban zajló folyamatok és ismeretek szerzésének hatására a Johari-ablakon belüli dimenziók határai úgy tolódnak el, hogy növekszik a nyílt terület, és csökken a rejtett és a vak terület (Rudas, 2007).

Önismeret szerzése csoportban

A csoport szónak számos jelentése van, azonban a jelen tananyagban az önismereti/személyiségfejlesztő kiscsoport fogalmát tárgyaljuk részletesen. A kiscsoport olyan egyének együttese, akik egymással rendszeresen interakcióban vannak, egymást közvetlenül érzékelik, és a többi csoporttól (pl. család, munkahelyi közösség) megkülönböztető sajátosságokkal rendelkezik, úgy, mint:

- a) szándékosan hozzák létre, nem spontánul, vagy külső szempontok alapján alakul;
- b) konkrét céllal rendelkezik, mint például személyiségfejlesztés, önismeret-fejlesztés;
- c) magába sűríti az emberi lét változásainak fő fázisait: keletkezés, növekedés, leépülés, elmúlás;
- d) célját a csoport azáltal valósítja meg, hogy egymással interakcióba lépő egyének valósítják meg (Rudas, 2007).

A változások, amelyeken az önismereti csoportok tagjai keresztül mennek, igen sokrétű, és bonyolult folyamat. Ahogyan a Johari-ablak kapcsán felmerült, az önismereti csoportban lezajló események racionális, érzelmi és viselkedési szinten segítik a csoportban részt vevő egyének önmagukról való tanulását. A csoport által előidézett pozitív irányú változások több téren mennek végbe:

- a) Módosulhatnak azok a stratégiák, amelyek segítségével az egyén a problémákat kezeli;
- b) Növekszik a csoporttag önértékelése, önbecsülése, autonómiája, azaz az én-azonossága;
- c) Az csoportban lévő egyének nyitottabbá válnak, visszajelzéseket adnak és kérnek másoktól, és kommunikációjukban, véleményükben egyenesebben fejezik ki;
- d) A tolerancia ész elfogadás növekszik másokkal szemben, ezzel együtt pedig a sztereotípiák leépülnek;
- e) A résztvevők értékei változnak, a humanista célok egyre fontosabbá válnak (Rudas, 2007).

A szerepek kialakulása a csoportban

Mindenféle csoport sajátossága, hogy szerepek szerint strukturálódik. Ebben nem különbözik az önismereti célból összejött emberek által alkotott csoport sem. A szerep fogalmának többféle meghatározása ismert. Létezik az adott környezetben elvárt viselkedés szerepe, az érzékelt viselkedések együttese, az eljátszott viselkedésmódok. E háromféle szerep közötti eltérések jó kiindulópontját képezik a később végbemenő változásoknak mind a viselkedés, mind pedig az önismeret terén. *Mladanecz (1984)* megalkotott egy átfogó szereplistát, mely jelenség szintén tárgyalja az önismereti csoportoknál jelentkező szerepeket (Rudas, 2007).

A. **Önirányultságú szerepek** – olyan szerepviselkedések, amelyek a csoporttagok a személyes feszültségeik oldására használnak:

- a. Függőség
- b. Ellenszegülés
- c. Rivalizálás
- d. Kitérés
- e. Párképzés
- f. Kilépés

- B. **Feladatra irányuló szerepek** - olyan szerepek, amelyek a feladat vagy probléma megoldását segítik:
- a. Kezdeményezés
 - b. Információkérés
 - c. Információ átadás
 - d. Kritikai tisztázás
 - e. Összegzés
- C. **Csoportfenntartó szerepek** – olyan szerepviselkedések, amelyek a jó hangulat fenntartására, a feszültség csökkentésére, a működés zavartalanságára irányulnak:
- a. Összhangteremtés
 - b. Bátorítás
 - c. Kompromisszumkeresés
 - d. Kognitív serkentés
 - e. Feszültségoldás

Interakciók

Interakciónak nevezzük, amikor két ember egymással verbális vagy nem verbális módon üzenetet vált. Az önismereti csoport egész működése interakciókra épül. A szerepek és normák kialakulása is interakciók segítségével történik. A csoport célja; az önismeret- és a személyiség fejlődése, önfeltárás, a visszajelzés is interakciók sorozatának kialakulásával, változásával megy végbe.

Tréning tematika a lehetséges gyakorlatokkal

1.NAP

Bemelegítő játék

A foglalkozás kezdetén alkalmazott bemelegítő, bejelentkező játékok fontos szereppel bírnak. Lehetőséget adnak rá, hogy a csoporttagok átgondolják, a csoportvezető pedig képet kapjon



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

a csoporttagok aktuális érzelmi-hangulati állapotáról, melyek nagymértékben befolyásolják az adott nap aktivitását. Ezek mellett a bemutatkozó játékokban a csoporttagok lehetőséget kaphatnak olyan személyes információk megosztására a csoporttal, amelyeket fontosnak tartanak. Érdeemes a verbális, és mozgásos játékokat kombinálni, mert a nonverbális gyakorlatok többlet információval gazdagíthatják a dinamika értelmezését.

Gyakorlat: Bemutatkozás - bemelegítés

Javallatok: Néhány általános, fontosnak tartott személyes információ megosztása a csoport többi tagjával, a csoportvezetőkkel.

Körülmények: A csoporttagok körben ülnek, szokásos csoporthelyzet

Időkeret: 10 perc

Szükséges eszközök: -

A gyakorlat menete: A csoporttagok körben ülve megosztanak magukról néhány fontosnak tartott személyes információt. Bármelyik csoporttag szabadon kezdheti és továbbadhatja a szót bárkinek a csoportban.

Gyakorlat: Pókháló névtanulás (Bakos, 2006)

Javallatok: Egy fontosnak tartott információ megosztása a többiekkel, és a csoportvezetővel.

Körülmények: A csoporttagok körben ülnek, ehhez megfelelő nagyságú helyszín szükséges.

Időkeret: 15 perc

Szükséges eszközök: gombolyag

A gyakorlat menete:

1. kör: A csoport tagjai körben ülnek. Az első résztvevő megfogja a gombolyag kezdő szálát, megmondja a nevét (opcionális: kedvenc étel, stb.), majd a gombolyagot tovább dobja az egyik társának. Ő is megmondja a nevét, és tovább dobja a gombolyagot, és ez így megy tovább, amíg ilyen módon az összes résztvevő része nem lesz a hálónak.

2. kör: A hálót oly módon fejtjük vissza, hogy fordított sorrendben dobja mindenki vissza a gombolyagot annak, akitől eredetileg kapta (opcionális: A visszafelé dobásnál mondania kell arról egy mondatot, hogy mit jelent neki az önismeret).

Szabályalkotás és normák a csoportban

A normák előírásokat, szabályokat jelentenek, melyek a társadalmat szabályozzák. Csoportnormának a csoportban kialakított viselkedések és normák összessége, melyek a csoporttagokat szabályozzák. Ezeket a normákat a csoportban résztvevő egyének alakítják ki közösen, segítve a biztonság érzetének megteremtését. Amikor valaki belép egy önismereti csoportba, akkor vagy azonosság, vagy eltérés lesz az ő személyes normái között. A feszültségre, amit a normák közötti eltérés okozhat, a csoporttag több módon reagálhat; igazodhat a csoporthoz, megváltoztathatja a csoportnormákat, megmarad deviánsnak, vagy akár el is hagyhatja a csoportot (Rudas, 2007).

Gyakorlat: Általános csoportszabályok lefektetése I. - jövőbeli gördülékenyebb együttműködés segítése

Javallatok: Azon fontos szabályok összegyűjtése, kimondatása, lerögzítése táblára és papírra, amik a jelenlévők számára fontosak, amiktől együtt tudnak működni, vagy amiktől nem, mert idegesítő vagy elfogadhatatlan számukra, ha nincs biztosítva. A csoportnormák meghatározása.

Körülmények: A csoport körben ül.

Időkeret: 10 perc

Szükséges eszközök: filc, csomagolópapír

A gyakorlat menete: A csoport körben ül, szabadon kezdheti és továbbadhatja a szót bárki, a meghozott csoportszabályokat az egyik csoporttag, esetleg az egyik csoportvezető rögzíti.

Gyakorlat: Általános csoportszabályok lefektetése II.

Javallatok: A csoportnormák kifejezése, a szabályok közös megalkotása.

Körülmények: A csoporttagok körben ülnek.

Időkeret: 20 perc

Szükséges eszközök: papírsíkok a befejezetlen mondatokkal, filc, csomagolópapír

A gyakorlat menete: A csoportvezető mindenkinek kioszt három darab mondatot, amely nincs

befejezve. A csoporttagok egyénileg befejezik őket. Ezután mindenki felolvassa, és a csoport megállapodik abban, melyek lesznek azok a szabályok, amelyek mindannyiuk számára fontosak a csoport működéséhez.

Nekem biztonságot ad egy csoportban, ha...

Fontos számomra, hogy a csoport során...

Azt szeretném, ha a csoportok alkalmával...

Ismerkedős, csoportkohéziót erősítő gyakorlatok

Az ismerkedős gyakorlatok közé azok tartoznak, amelyek során alkalom nyílik arra, hogy néhány fontosnak vélt dolgot megtudjunk egymásról. Jó néhány olyan játék van, amely - különösen nagyobb létszámú csoportnál - hosszabb időt igényel, ezért fontos felmérni, tudunk-e rá megfelelő hosszúságú időt biztosítani, van-e elég idejük a résztvevőknek nyugodt tempóban befejezni. Egy-két általános gyakorlatot (pl. Páros önéletrajz) érdemes még a program elején, minél hamarabb bedobni, biztosítva a lehetőséget a bemutatkozásra (Gulyás, 2006).

Gyakorlat: Névjegykártya készítés I.

Javallat: résztvevők jobb megismerése. Alkotás, a kreativitásnak teret adás lehetősége, személyes megjelenési tudás segítése, esetleges gátlások oldása.

Körülmények: Szokásos csoporthelyzet, tér a névkártyák elkészítéséhez

Időkeret: 15-20 perc

Eszköz: papírlapok, íróeszközök

A gyakorlat menete: A résztvevők felírják a neveiket egy-egy névjegytablára, ahogy szeretnék, ha szólítanák őket a csoportban. Valamint egy szimbólum vagy a személyiségére jellemző tulajdonság, jelző megjelenítése, a személyesebb, mélyebb bemutatkozás segítésére néhány irányított kérdéssel (milyen motivációval, érdeklődéssel van jelen és miért, milyen az előzetes hozzáállásuk, meghatározó attitűdjük).

Gyakorlat: Névjegykártya készítés II. (Gulyás, 2006)

Javallat: Lehetőséget nyújt a csoporttagoknak arra, hogy megmutathassanak néhány saját maguk



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

által kiválasztott tulajdonságot.

Körülmények: Szokásos csoporthelyzet, tér a névjegykártyák elkészítéséhez

Időkeret: 20-25 perc

Eszköz: papírlapok, íróeszközök

A gyakorlat menete: Minden játékos készít magáról egy "névjegykártyát". A szokástól eltérően a kártya nem tartalmazza a nevet, címet, telefonszámot. Ezek helyett egyéni - nem külső - jellemzőinket írjuk rá, tömören szólva arról, milyennek látjuk magunkat. Ezután a játékvezető összeszedi a kártyákat, majd megkeverve kiosztja őket. Felolvasva a kártyán található szöveget, mindenki próbálja meg kitalálni, kinek a lapja került hozzá.

Gyakorlat: Páros önéletrajz (Gulyás, 2006)

Javallat: Ideális megoldás a részletes(ebb) bemutatkozásra a program első napjára

Körülmények: Tér a megalakult párok különvonulására

Idő: 40-60 perc

Eszköz: -

A gyakorlat menete: Rögtönzött párokat alakítunk, lehetőleg úgy, hogy egy párba egy fiú és egy lány kerüljön, és a párok tagjai korábbról ne ismerjék egymást. A párok tíz percre elvonulnak beszélgetni, és ez alatt minél több dolgot igyekeznek megtudni egymásról. A tíz perc letelte után mindenki visszatér és bemutatja párját a csoportnak, illetve válaszol a feltett kérdésekre. Változat: A párok előzetes beszélgetés nélkül, rögtönözve beszélnek a másiktól, így csupán megérzéseikre hagyatkozhatnak. Ezután a társ önmagát bemutatva megerősíti, vagy cáfolja a róla elmondottakat.

Gyakorlat: Önmagam elhelyezése a csoportban

Javallat: Szavak nélküli kommunikációt gyakoroltató, ismerkedést és esetleges csoport kohéziót építő játék.

Körülmények: elegendő tér a feladat elvégzéséhez

Időkeret: 5 perc

Szükséges eszközök: -

A gyakorlat menete: A résztvevő játékosoknak beszéd nélkül kell végrehajtani a gyakorlatvezető



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

által megadott utasítások szerint egy-egy feladatot, egymással szavak nélkül szót értve. Például: születési idő szerint sorba állni.

Frissítő, energizáló gyakorlatok

A tréning/képzés felépítése során fontos tekintettel lenni, hogy a hosszú, a csoporttagoktól elmélyülést kívánó feladatok után, a résztvevők elfáradhatnak, figyelmüket kevésbé tudják fenntartani. Ahhoz, hogy koncentrációjukat visszanyerjék, rövidebb, úgynevezett frissítő gyakorlatok alkalmazása javasolt a csoportvezetők részéről. Ezek a gyakorlatok többségében mozgással járnak, akár humorosak is lehetnek, így segítve a csoporttagok energiával való feltöltődését a mozgás, és nevetés által.

Gyakorlat: Üdvözlés (Gulyás, 2006)

Javallat: A gyakorlat mozgás és a képzelet aktivizálása segítségével, oldott légkör teremtésével segíti a felfrissülést

Körülmények: Szokásos csoporthelyzet, elegendő tér a járkáláshoz

Időkeret: 15 perc

Eszközök: -

A gyakorlat menete: A résztvevők össze-vissza járkálnak egy viszonylag nagyobb területen, és a vezető utasításai szerint üdvözlik a szembejövő társukat: mintha az utcán futnának össze, mintha egy fogadáson találkoznának, mintha nem emlékeznének a nevére, vagy mintha nem látták volna 5 éve egymást stb.

Gyakorlat: Székhiány (Gulyás, 2006)

Javallatok: A játék során a mozgás segít a frissesség visszaszerzésében a csoporttagoknak

Körülmények: Szokásos csoporthelyzet, elegendő tér

Időkeret: 15-20 perc

Eszköz: technikai eszköz a zene biztosításához, székek

A gyakorlat menete: A székekből a résztvevők kört alkotnak, támlájukkal a kör közepe felé fordulva. A csoportvezető eggyel kevesebb széket helyez el, mint ahányan a résztvevők vannak.



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

Az emberek a székeken kívül állnak és egy zenére elkezdnek a székek körül körbe vonulni. A zene hirtelen véget ér, ekkor mindenkinek villámgyorsan le kell ülnie valahova. Akinek nem jut szék, kiesik a játékból. A következő fordulóhoz egy további széket kivesz a csoportvezető a körből, és így tovább. Győztes, aki az utolsó székre le tud ülni. Változat 1: Egyvalaki a kör közepén áll, a többiek ülnek. Amikor a közepén álló azt mondja: most, az ülőknek helyet kell cserélniük, úgy, hogy a szomszéd székét nem szabad elfoglalni. A bent álló célja az, hogy leüljön valahova. Az így kimaradó áll most középre. Változat 2: Pontosán annyi szék van, ahány játékos, de a kör közepén állót nem engedjük leülni. Ezt csak úgy tehetjük meg, hogy valaki a körből gyorsan ráül arra a helyre, ahova a bent álló szeretne (vagy többen próbálják azt egyszerre lefoglalni).

Gyakorlat: Ismerkedős párkeresés

Javallat: Mozgós, párválasztós játék, amely megmozgatja az egyes résztvevőket és elkezd a kapcsolatépítést a csoporton belül.

Körülmények: Szokásos csoporthelyzet, tér a párválasztáshoz.

Időkeret: 5 perc

Eszközök: -

A gyakorlat menete: A résztvevő játékosok újra és újra párt választanak, követve a játékvezető utasításait, egy-egy mozdulathoz kötve a választott párt. *Például: kézfogás, felül összecsapott tenyér, meghajlás,...*

Szerepjátékok, és szerepek kialakulása a csoportban

A társas helyzetekben számos pozíciót, szerepet veszünk fel, számos pozíciónak, szerepnek kell megfelelnünk. Míg a délelőttöt munkával töltjük és a dolgozó ember szerepét vesszük fel, addig délután a családdal vagyunk és anyai vagy apai szerepelvárásainknak kell megfelelnünk. Néha nem egyszerű összeegyeztetni ezeket a szerepeket, és az is előfordul, hogy egy-egy szerep elvárása távol áll személyiségünkötől. Különbözünk aszerint, hogy egy-egy feladat megoldása során az ötletadó, a vezető vagy a beosztott szerepét vesszük fel szívesen. Mindegyik szerepnek megvan a saját erőssége és gyengesége egyaránt, ugyanakkor fontos tudnunk, hogy mely szerepekben funkcionálunk igazán jól, mivel ez meghatározza a munkavégzés, de más

problémamegoldás során mutatott viselkedésmintánkat is (Keményné Pálffy, 1989).

Gyakorlat: Irányított rajzolás

Javallat: Olyan gyakorlat, mely segíti felismerni és tudatosítani a résztvevők saját pozitív tulajdonságait és előkészíti a csoportban való együttműködést, lehetőséget ad különböző szerepek (irányító, végrehajtó) kipróbálására.

Körülmények: Szokásos csoporthelyzet, megfelelő nagyságú tér ahhoz, hogy a párok egymástól megfelelő távolságban helyezkedjenek el.

Időkeret: 20 perc

Szükséges eszközök: írószerek, képek a rajzhoz

A gyakorlat menete: A résztvevők párokat alkotnak, egymásnak háttal ülve kell a pár egyik tagjának elmagyarázni a maga előtt tartott képet úgy, hogy a pár másik tagja ugyanazt a rajzot értse alatta és rajzolja le az előtte lévő papírra, majd szerepcserével újra véghezvinni a tevékenységet. Szerepcsere alkalmával a pár másik tagja egy másik képet próbál elmagyarázni a párjának. A rajzolás után annak megbeszélése, kiértékelése ki melyik szerepben érezte magát jobban, melyiket volt könnyebb véghezvinnie, melyikben volt sikeresebb.

Gyakorlat: Hídépítés – (Rudas, 2007)

Javallatok: A csoportban kialakuló struktúra és szerepmegosztás bemutatása. Együttműködés a csoporton belül és a csoportok között, csoportkohézió elősegítése

Körülmények: Páros számú (legalább négy) csoport, egyenként 3-6 taggal; csoportonként egy megfigyelővel. Minden csoportnak külön helyiség egymás közelében a munkához

Eszközök:

- ✓ Csoportonként 2 db A/0 méretű kartonpapír.
- ✓ Csoportonként 1 db papírvágó olló és 1 db kb. 30-40 cm-es egyenes vonalzó.
- ✓ Csoportonként egy tubus papírragasztó (elhagyható)

Megfigyelőknek: Megfigyelési szempontok

A gyakorlat menete: Négy vagy hat alcsoport alakul, mindegyik kap két ív kartonpapírt, ollót, vonalzót, esetleg ragasztót. A csoportvezető kijelöli az egymással együttműködő



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

csoporthelyiségeket. Közli a feladatukat: a rendelkezésükre álló eszközökkel kartonpapírból hidat építeni oly módon, hogy mindkét csoport a híd felét oldalát építi meg; a két fél hidat a munka befejezése után kell összeilleszteni.

- A csoportok külön helyiségekbe vonulnak, ha van rá mód, egy-egy megfigyelő követi őket. Az együttműködő csoportoknak arra van lehetőségük, hogy egy-egy képviselő útján – saját helyiségükön kívül – kommunikáljanak egymással. Erre háromszor van lehetőségük két-két perc időtartamban. A csoportok 90 percig dolgozhatnak. Ennek a letelte után az eredeti csoporthelyiségbe kell hozniuk alkotásaikat, összeillesztve a fél hidakat. A megfigyelőkből álló zsűri dönti el a helyezéseket a következő kritériumok szerint:

- a) a hidak hossza;
- b) a hidak stabilitása (egy vonalzót el kell bírnia összedőlés nélkül);
- c) a hidak eredetisége és szépsége (a zsűri szubjektív döntése alapján).

A teljes csoport megbeszéli a tapasztalatokat, a résztvevők érzéseit, a megfigyelők visszajelzését, az általános tanulságokat.

Megfigyelési szempontok

1. Hogyan fogott a csoport a munkához? Hogyan szervezte meg magát?
2. Kialakult-e valamilyen csoportszerkezet? Milyen szerepeket vállaltak el az egyes személyek? Hogyan reagáltak a többiek? Volt-e vezető (vagy vezetők)?
3. Hogyan gazdálkodtak az idővel? Mennyi ideig tartott az előkészítés, tervezés, kivitelezés időszaka? Milyen volt a munkatempó? Nem kerültek-e időzavarba?
4. Milyen volt a légkör? Mindenki részt vett-e a munkában? Voltak-e közben feszültségek? Hogy érezték magukat?
5. Hogyan oldották meg a partnerscsoportokkal való kommunikáció kérdését? Ki volt a képviselő, és hogyan voltak megelégedve vele?
6. Milyen volt a csoporttagok motivációs szintje, és ez változott-e a folyamatban?
7. Hogyan fogadta a csoport a zsűri döntését?

Gyakorlat: „A zongora” (Gulyás, 2006)

Javallat: A csoport együttműködését segíti, és a különböző szerepek tudatosítása

Körülmények: Elegendő hely a gyakorlat megjelenítéséhez

Időkeret: 20 perc

Használt eszközök: -

A gyakorlat menete: A csoporttagok összeülnek, és 10 perc „tanácskozás” után kitalálnak egy stratégiát arra vonatkozóan, hogy hogyan lehetne egy hatalmas méretű zongorát átvinni a terem egyik sarkából a másikba. Eszközöket nem használhatnak, csak a fantáziájukat hívhatják segítségül. A bemutatóban mindenkinek részt kell vennie. A terem közepén elhelyeztünk egy lefektetett széket, ezen a csoportoknak „át kell majd emelnie” a zongorát. A gyakorlat után megbeszélés arról: Hogyan alakult ki a stratégia?, Ki, milyen szerepet vállalt ebben?, Hogyan alakultak ki a szerepek, hogyan tudtak összedolgozni?, Milyen nehézségek voltak a feladat megoldásában?

Az önismeret tovább mélyítése - személyiség típusok

A személyiség magában foglalja az egyén fizikai, lelki és szellemi tulajdonságainak egyedi kombinációját. Nincs két egyforma személyiséggel rendelkező ember. A személyiség egységes egész, de ugyanakkor képes a dinamikus változásra. Külső és belső hatásokra egyaránt képes reagálni, formálódni, fejlődni. Megismerése fontos, hiszen ez magyarázza gondolkodási, érzelmi és viselkedési mintázatait. Amennyiben megismerjük és megértjük önmagunk és társaink személyiségét és működésmódját, jobban megérthetjük a kommunikációs mintázatainkat és a viselkedésünk mögötti indítékokat (Pléh & Boross, 2008).

A személyiséget a személyiségvonásokkal, személyiségtípusokkal írhatjuk le. A szakirodalomban számos személyiségteszt érhető el, melyek különböznek aszerint, hogy a személyiség átfogó egészét mérik, vagy annak csak egy részterületét.

A saját személyiségünk megismerése, viselkedési, érzelmi és gondolati működési módunk tudatosítása az önismeret útján lehetséges. Ez megvalósulhat csoportos formában valamilyen sajátélményű gyakorlat segítségével, de papír-ceruza alapú kérdőívek kitöltésének segítségével is.

Gyakorlat: Csoportbank (Rudas, 2016)

Javallatok: Egymásnak ismeretlen csoporttagoknál az ismerkedés mélyítése, saját önismeretem fejlesztése, mélyítése

Körülmények: Tetszés szerinti számú triád, megfelelő tér a zavartalan kiscsoportos munkához

Szükséges eszközök: borítékok, papírlapok, íróeszközök

Időkeret: 50 perc

A gyakorlat menete: A csoportvezető elmondja a gyakorlat menetét. A helyiség közepén lévő asztal képezi a csoportbankot, melyben papírlapok, borítékok, íróeszközök vannak. Minden résztvevő elvesz egy borítékot és ráírja a nevét, ez fogja képezni a saját széfjét. A csoporttagoknak az lesz a feladata, hogy gondolják végig milyen tulajdonságok és viselkedésmódok jellemzik őket. Felírhatják azokat a negatív tulajdonságokat és viselkedésmintákat, melyektől szívesen megszabadulnának, valamint felírhatják azokat a pozitív tulajdonságokat és viselkedésmintákat, melyeket szívesen megosztanának másokkal. Annyi lapot használhat fel mindenki, amennyit szeretne. A következőkben a tulajdonságokat mindenki belehelyezheti a saját széfjébe. Amikor mindenki elvégezte ezt a műveletet a csoportvezető triádokat alkot. A csoporttagok feladata az lesz, hogy ismertesse másik két társával a tulajdonságait, majd cserekereskedelem útján üzeleteljének a tulajdonságaikkal. A triádok tíz percig dolgozhatnak együtt, majd újabb triádok alakulhatnak, amik szintén tíz percig dolgozhatnak együtt. A gyakorlat végzése után az egész csoport összejön, és a résztvevők beszámolnak érzéseikről a cserekereskedelem végrehajtásával. Áttekintik a tulajdonságlistájuk prioritási sorrendjét. Mennyire tartják önmagukra jellemzőnek a kezdeti majd a gyakorlat végén birtokolt tulajdonság és viselkedéslistát.

Gyakorlat: Eysenck-féle Személyiség Kérdőív (EPQ) (Matolcsi, 1988)

Javallatok: Az egyén személyiségvonásainak megismerése, az önismeret mélyítése

Körülmények: Tetszés szerinti számú csoport, megfelelő tér a kérdőív kitöltéséhez

Szükséges eszközök: kérdőívek, íróeszközök

Időkeret: 40 perc

A gyakorlat menete: Kiosztjuk a résztvevőknek a kérdőíveket (1. melléklet). Elegendő időt hagyunk a kérdőívek kitöltésére. A résztvevőket segítjük az értékelés folyamatában. Majd teljes



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

csoporthoz megbeszéljük a tapasztalataikat, érzéseiket. Fontos felmérni, hogy a csoporttagok egyet értenek-e a kapott eredménnyel. Miben látják önmagukat másnak? Milyen pozitív és negatív tulajdonságokra világított rá a kérdőív eredménye?

Értékelés: A kérdőív két alskálája a következő:

Extraverzió skála:

igen: 1, 3, 5, 7, 9, 13, 18, 20, 22, 25, 27, 28, 30, 32, 35, 38, 45, 47

nem: 11, 15

Neuroticizmus skála:

igen: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 17, 19, 21, 23, 26, 29, 31, 33, 37, 39, 42, 43,
44, 46, 48

nem: 24, 34, 36, 40, 41

Minden „igen” válasz, illetve fordított tételek esetében minden „nem” válasz egy pontot ér. A skála értékét a pontok összege adja. A magyar vizsgálatok eredményei alapján a standard értékek a következők:

Neuroticizmus: Férfi (M=8,9; SD=4,7), nő (M=11,8; SD=4,6)

Extraverzió: Férfi (M=11,3; SD=4,2), nő (M=9,9; SD=4,4)

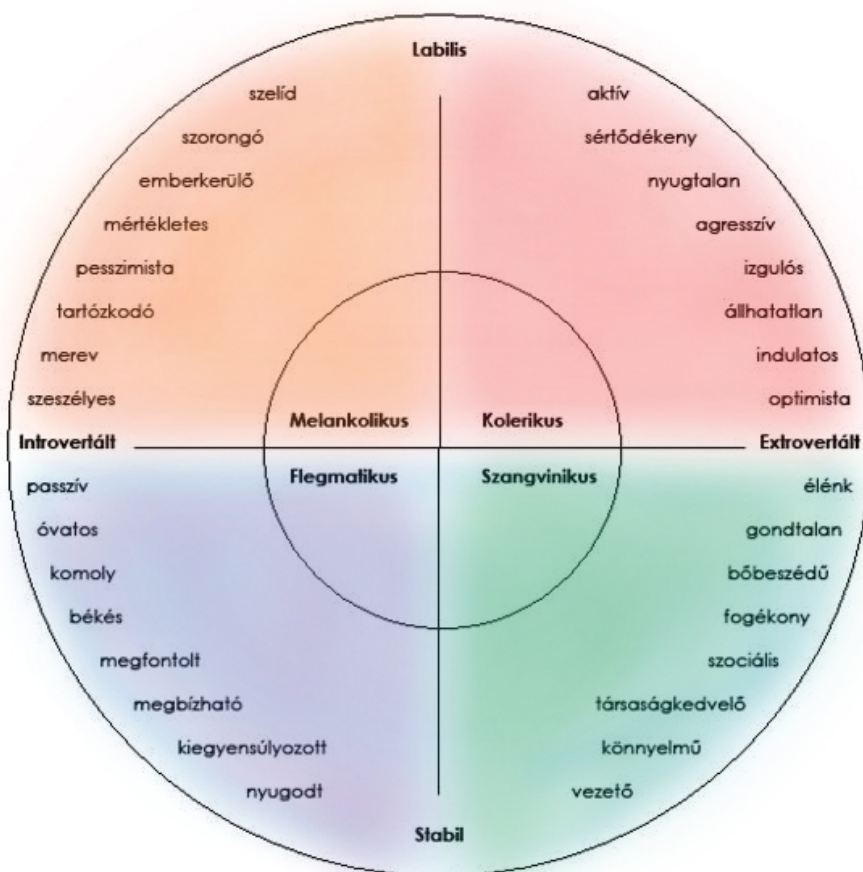
Az extrovertált embereknek sok barátja van, kedveli a társas összejöveteleket. Nem szeret egyedül lenni, sokkal inkább kedveli az izgalmakat, kockázatot. Optimista, tevékeny, szereti a vidámságot és a változatosságot. Impulzív, gyakran a pillanat hevében dönt, érzelmeit könnyen kiadja, gyakran megbízhatatlan. Ezzel szemben az introvertált emberek csendesek, visszahúzódóak. Inkább a könyvek, mintsem az emberek társaságát kedveli. Hajlamos az elmélkedésre. Szeret előre tervezni és elbizonytalanítják a váratlan események. Pesszimista, nem könnyű kihozni a sodrából érzelmeit rendszerint visszatartja, megbízható.

Az emocionálisan labilis emberek (magas pontszám a Neuroticizmus skálán) szorongók, aggodalmaskodók, jellemző rájuk a gyors hangulatváltozás. Az ingerekre gyakran adnak szélsőséges választ és nehezen tudnak megnyugodni. Az alkalmazkodóképességét erősen megzavarják az erőteljes érzelmi válaszok. Az emocionálisan stabil emberek (alacsony pontszám

a Neuroticizmus skálán) általában nyugodtak, az érzelmeik felett képesek uralkodni. Érzelmileg lassan reagál és kibillenés esetén képes az érzelmi egyensúlyát gyorsan visszanyerni.

A két skálán elért értékek függetlenek egymástól. A két dimenzió négyféle módon tud kombinálódni, melyek a szangvinikus, kolerikus, melankolikus és flegmatikus személyiség típusokat alkotják. A négy személyiség típusot az ábrán látható tulajdonságok jellemzik.

Eysenck személyiségfaktorai



(Atkinson et al., 1995)

Gyakorlat: Stresszesemény Leküzdés Felmérés CISS-48 (Perczel Forintos et al., 2012)

Javallatok: Az egyén megküzdési mechanizmusainak megismerése, az önismeret mélyítése

Körülmények: Tetszés szerinti számú csoport, megfelelő tér a kérdőív kitöltéséhez

Szükséges eszközök: kérdőívek, íróeszközök

Időkeret: 40 perc

A gyakorlat menete: Kiosztjuk a résztvevőknek a kérdőíveket (2. melléklet). Elegendő időt hagyunk a kérdőívek kitöltésére. A résztvevőket segítjük az értékelés folyamatában. Majd teljes csoportban megbeszéljük a tapasztalataikat, érzéseiket. Fontos felmérni, hogy a csoporttagok egyet értenek-e a kapott eredménnyel. Miben látják önmagukat másnak? Milyen pozitív és negatív tulajdonságokra világított rá a kérdőív eredménye? Hogyan tudnának változtatni a megküzdési stratégiájukon? Milyen módon tudom megváltoztatni a problémáról alkotott nézetemet?

Értékelés: A válaszadó ötfokú skálán ítéli meg, hogy egyes tételek mennyire jellemzők rá. A tételekre adott válasz összeadásával megkapjuk az adott alskálán elért eredményt:

Feladatközpontú megküzdés: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47

Emócióközpontú megküzdés: 3, 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 33, 34, 38, 45

Elkerülésre irányuló megküzdés: 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 30, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48

A magyar vizsgálatok eredményei alapján a standard értékek a következők:

Feladatközpontú megküzdés: Férfi (M=58,31; SD=11,23), nő (M=57,42; SD=10,86)

Emócióközpontú megküzdés: Férfi (M=38,19; SD=10,73), nő (M=43,54; SD=12,91)

Elkerülésre irányuló megküzdés: Férfi (M=41,29; SD=10,87), nő (M=46,62; SD=11,32)

A megküzdés az egyén olyan kognitív és viselkedésbeli erőfeszítései, amellyel olyan belső vagy külső konfliktusokat igyekszik kezelni, melyek meghaladják vagy felemészti személyes erőforrásait. A szakirodalom alapján megkülönböztetünk probléma-, vagy feladatközpontú, érzelemközpontú, illetve elkerülésre irányuló megküzdési módokat (Endler & Parker, 1994). A probléma- vagy feladatközpontú megküzdési módok a stressz forrásának megszüntetésére irányulnak. Ennek a feltétele az, hogy az ember felismeri a probléma forrását és aktív erőfeszítést fordít a megoldás irányába. Ezzel szemben az érzelemfókuszú problémamegoldás inkább a stresszhelyzet okozta megterhelő érzelmi állapot csökkentésére fókuszál. Általában a feladatfókuszú megküzdési mód hatékonyabbnak bizonyul, de vannak olyan élethelyzetek, amikor az érzelemközpontú megküzdés adaptívabb. Amennyiben a helyzetet az egyén veszteségnek, kívülről irányítottnak vagy megváltoztathatatlanak tartja, akkor gyakrabban választ érzelemközpontú megküzdési módot. Abban az esetben, ha megváltoztatható, akkor inkább feladatközpontú megküzdési módot választ.

kontrollálhatónak ítéli a problémát, inkább választ feladat- vagy problémaközpontú megküzdési módot (Folkman & Lazarus, 1980). Az elkerülő megküzdési módot választó egyének igyekeznek kilépni az adott problémahelyzetből oly módon, hogy valamely más személyt vagy elfoglaltságot keresnek, így tulajdonképpen nem kell szembesülniük a nehézségekkel (Endler & Parker, 1994).

2. NAP

Bevezető – ráhangolódás a napra

Minden foglalkozás kezdetén érdemes egy rövidebb bejelentkező gyakorlattal indítani az alkalmat annak érdekében, hogy a csoporttagok átgondolhassák és kifejezhessék pillanatnyi érzelmi-gondolati állapotukat. A gyakorlat több szempontból is hasznos. Egyrészt a csoporttag tudatosíthatja az aktuális állapotát, más részről ez a többi csoporttag és a foglalkozás vezető számára is fontos többlet információval szolgál. Az adott nap aktivitását jelentősen befolyásolhatja az aktuális érzelmi-hangulati állapotunk, de a közelmúltban történt érzelmileg jelentős események is. Több napos foglalkozás esetén különösen fontos a bejelentkezés, hiszen az előző nap tapasztalatai érzelmileg jelentős belső gondolkodást indíthattak el, melyről jó a foglalkozásvezetőnek visszajelzést kapni. A gyakorlatot érdemes úgy megválasztani, hogy a hangulati állapotot ne csupán verbálisan fejezzék ki a csoporttagok. A további érzékszervi modalitások bevonása non-direktív válaszokat fog eredményezni, mely fontos információ-többlettel is rendelkezik.

Gyakorlat: Blob-tree

Javallatok: Az egyén aktuális érzelmi-hangulati állapotának megismerése

Körülmények: Tetszés szerinti számú csoport, megfelelő tér az ábra kiszínezéséhez

Szükséges eszközök: „blob-tree” ábra, színesceruzák

Időkeret: 10 perc

A gyakorlat menete: A csoportvezető kiosztja a „blob tree” ábrákat (3. melléklet) és megkéri a résztvevőket, hogy válasszák ki az aktuális érzelmi-hangulati állapotuknak megfelelő figurát és színezzék ki egy választott színnel. A színezés után a résztvevők nagy körben megosztják a

tapasztalatokat: Hogy érzik magukat? Hogyan érkeztek? Hogyan vannak jelen? Milyen hatással volt rájuk a tegnapi nap? Mit várnak a mai naptól?

Gyakorlat: Időjárás jelentés

Javallatok: Az egyén aktuális érzelmi-hangulati állapotának megismerése

Körülmények: Tetszés szerinti számú csoport

Szükséges eszközök: -

Időkeret: 10 perc

A gyakorlat menete: A csoportvezető megkéri csoporttagokat, hogy válasszanak maguknak egy időjárást, amely tükrözi az aktuális érzelmi-hangulati állapotukat. Az időjárás formákat szabadon árnyalhatják jelzőkkel is a résztvevők. A gondolkodás után a résztvevők nagy körben megosztják a választásukat. A csoportvezetők kitérhetnek a következő kérdésekre is: Hogy érzik magukat? Hogyan érkeztek? Hogyan vannak jelen? Milyen hatással volt rájuk a tegnapi nap? Mit várnak a mai naptól?

Gyakorlat: Mutasd meg, hogy vagy!

Javallatok: Az egyén aktuális érzelmi-hangulati állapotának megismerése

Körülmények: Tetszés szerinti számú csoport

Szükséges eszközök: -

Időkeret: 10 perc

A gyakorlat menete: A csoportvezető megkéri a csoporttagokat, hogy válasszanak maguknak egy mozdulatot, amely tükrözi az aktuális érzelmi-hangulati állapotukat. A gondolkodás után a résztvevők nagy körben megosztják a választásukat. A mozdulat bemutatása után a csoport tagjai egyszerre megismétlik, ezzel serkentve őket az érzelmi ráhangolódásra. A csoportvezetők kitérhetnek a következő kérdésekre is: Hogy érzik magukat? Hogyan érkeztek? Hogyan vannak jelen? Milyen hatással volt rájuk a tegnapi nap? Mit várnak a mai naptól?

Munka a családdal - gyökereink, kapcsolataink fényében önmagunk jobb megismerése

A hagyományos családi modell átalakulni látszik a társadalmi-gazdasági változásoknak köszönhetően. A megváltozott családmodell a családi struktúrában is változásokat eredményez. Ezek a változások új szerepeket és megfeleléseket állítanak a családtagok elé. Gyakoribbak az egyszülős és a mozaikcsaládok. Ahhoz hogy a szűkebb és tágabb értelemben vett család (nagyszülőkkel, unokatestvérekkel) képes legyen jól működő egységként létezni, fontos megismerni a családi struktúra mélyebb rétegeiben jelenlévő értékeket, hiedelemrendszereket, probléma- és erőforrásokat. Fontos segíteni a családi önismeret bővülését, mert ennek köszönhetően érthetik meg a családtagok a döntéseik és viselkedéseik mozgatórugóit. Fontos, hogy a szülők rálátást kapjanak saját identitásukra, nevelési stílusokra, problémamegoldási és kommunikációs stratégiáikra, mivel ez a családi szocializáció által könnyen tovább örökíthető a fiatalabb generációkra (Goldenberg & Goldenberg, 2008).

Gyakorlat: Genogram (Sherman & Fredman, 1986b)

Javallatok: Az egyén családi értékeinek, erőforrásainak és kapcsolatrendszerének megismerése, a minták transzgenerációs áthagyományozódásának feltérképezése

Körülmények: Tetszés szerinti számú csoport, megfelelő tér a rajzok elkészítéséhez

Szükséges eszközök: papír, íróeszközök

Időkeret: 15 perc + 15 perc/fő

A gyakorlat menete: A foglalkozásvezető megkéri a csoporttagokat, hogy a papírra rajzolják le saját származási családjukat. Segítségképpen felrajzolhatja a genogram ábrázolásának alap szimbólumkészletét. A származási családot legalább három generáción át ábrázolja. A családtagok feltüntetése mellett érdemes a szereplők életkorát, házasságok, elhalálozások, válások, születések időpontját és más, érzelmileg fontos eseményeket is bejelölni. Felkerülhet a társas támasz, érzelmi szakadás, konfliktusok jelenléte is. A rajzok elkészülése után a csoporttagok egyenként megoszthatják az elkészült genogramokat. A foglalkozásvezető irányított beszélgetéssel és segítő kérdésekkel segítheti a rajzok feldolgozását:



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

Gondolja végig mindenki, kik jutnak eszébe, kik fontos személyek számára családjából:

- ✓ Kik a szeretett, követendő példák vagy éppen ellenkezőleg, a felejtendő, nem szeretett, nem követendő személyek családban és miért?
- ✓ Családi érzelmek pozitív, negatív kapcsolatok átgondolása, emlékeim felidézése!
- ✓ Mik a családom erősségei, gyengeségei, melyekből erőt meríthetek, tanulhatok?
- ✓ Mit tanulhatok családom életéből?
- ✓ Mi a családom ereje? Hol vannak gyökereim, kapcsolataim, kapcsolódásaim velük?
- ✓ Ezek fényében én esetleg merre tartok?

Gyakorlat: Családi szociális atom

Javallatok: Az egyén családi kapcsolatrendszerének megismerése, a minták transzgenerációs áthagyományozódásának feltérképezése, családon belül megjelenő hasonlóságok megismerése

Körülmények: Tetszés szerinti számú csoport, megfelelő tér a szociális atom elkészítéséhez

Szükséges eszközök: A3 papír, különböző méretű, színű és alakú gombok

Időkeret: 15 perc + 15 perc/fő

A gyakorlat menete: A foglalkozásvezető megkéri a csoporttagokat, hogy a papírra alkossák meg a családjuk szociális atomját. Először megkéri a tagokat, hogy válasszanak egy gombot, ami önmagukat szimbolizálja, majd tegyék ezt a gombot a lap közepére. Gondolják végig azokat a családtagokat, akik valamilyen módon fontos szerepet játszanak vagy játszottak az életükben. A családtagok lehetnek azok is, akik már nincsenek közöttünk. Válasszanak ki minden családtagnak egy gombot, ami szimbolizálja őket, majd helyezték el a lapon. A gombok távolsága fontos, hiszen ez fejezi ki a kapcsolat erősségét. Az alkotások elkészülése után a csoporttagok egyenként megoszthatják az elkészült szociális atomokat. A foglalkozásvezető irányított beszélgetéssel és segítő kérdésekkel segítheti az alkotás feldolgozását:

Gondolja végig mindenki kik jutnak eszébe, kik a fontos személyek számára családjából:

- ✓ Milyen gombot választottam magamnak és a többi családtagomnak? Miért esett ezekre a gombokra a választásom?
- ✓ Kik állnak közel hozzám? Mit jelentenek ők számomra?
- ✓ Kik a szeretett, követendő példák vagy éppen ellenkezőleg, a felejtendő, nem szeretett,

nem követendő személyek családomban és miért? Kire hasonlítok én?

- ✓ Mik a családom erősségei, gyengeségei, melyekből erőt meríthetek, tanulhatok?
- ✓ Mit tanulhatok családom életéből?
- ✓ Mi a családom ereje? Hol vannak gyökereim, kapcsolataim, kapcsolódásaim velük?
- ✓ Ezek fényében én esetleg merre tartok?

Gyakorlat: Értékek tisztázása (Anyu mindig azt mondta, hogy...) (Sherman & Fredman, 1986c)

Javallatok: Az egyén családi értékeinek, hiedelemrendszerének és erőforrásainak megismerése, a minták transzgenerációs áthagyományozódásának feltérképezése

Körülmények: Tetszés szerinti számú csoport

Szükséges eszközök: papír, íróeszközök

Időkeret: 15 perc + 10 perc/fő

A gyakorlat menete: A csoport tagjait a foglalkozásvezető megkéri, hogy töltsék ki az „Anyu/apu mindig azt mondta...” kezdetű formulát. A formula kitöltését mindkét szülőre és 11 területre kérjük. A gyakorlatnak köszönhetően megérthetjük a családuink, így a saját értékeinket is, így ráláthatunk arra is, hogy a korlátozott időnkkel és energiánkkal mit vagyunk hajlandók megtenni. Amennyiben értékeink nagyban különböznek a másik értékeitől vagy esetleg nem ismerjük pontosan a másik értékrendszerét, az számos konfliktus és félreértés forrása lehet. A gyakorlat rávilágíthat az esetleges diszfunkcionálisan működő családok maladaptív értékeire, pl. beleszakad a munkába, csak a pillanatnak él, stb. A kitöltés után a csoporttagok egyenként megoszthatják a többiekkel a válaszaikat. A foglalkozásvezető irányított beszélgetéssel és segítő kérdésekkel segítheti a válaszok feldolgozását:

- ✓ Általában mit tekint értéknek? Egyaránt fontosak ezek?
- ✓ Különböznek-e azok az értékek, amiket az anyjától, illetve, amiket az apjától kapott?
- ✓ Melyek azok az értékek, amelyek különböznek? Okoznak-e ezek konfliktust?
- ✓ Mely értékek lepték meg önt?

(Pénz)	Anyu mindig azt mondta:	Apu mindig azt mondta:
(Vagyon)	Anyu mindig azt mondta:	Apu mindig azt mondta:
(Szexualitás)	Anyu mindig azt mondta:	Apu mindig azt mondta:
(Vallás)	Anyu mindig azt mondta:	Apu mindig azt mondta:
(Szabadidő)	Anyu mindig azt mondta:	Apu mindig azt mondta:
(Politika)	Anyu mindig azt mondta:	Apu mindig azt mondta:
(Munka)	Anyu mindig azt mondta:	Apu mindig azt mondta:
(Család)	Anyu mindig azt mondta:	Apu mindig azt mondta:
(Kisebbségek)	Anyu mindig azt mondta:	Apu mindig azt mondta:
(Énkép)	Anyu mindig azt mondta:	Apu mindig azt mondta:
(Jövő)	Anyu mindig azt mondta:	Apu mindig azt mondta:

Levezető, feszültségcsökkentő gyakorlatok

Egy-egy nagyobb, mélyebb gyakorlat után érdemes valamilyen rövidebb, mókásabb játékkal folytatni a sort. Ezeknek a gyakorlatoknak köszönhetően az érzelmeket megmozgató feladatok során keletkezett feszültséget észrevétlenül tudjuk levezetni a csoporttagok körében.

Gyakorlat: Kovács-Szabó család

Javallatok: Feszültségcsökkentés, levezetés

Körülmények: Tetszés szerinti számú csoport, megfelelő tér a mozgáshoz

Szükséges eszközök: papír, íróeszköz

Időkeret: 5 perc

A gyakorlat menete: A csoportvezető előre elkészíti a papírlapokat, amin a játék szereplői lesznek: Kovács anyuka, Kovács apuka, Kovács kislány, Kovács kisfiú, Szabó anyuka, Szabó apuka, Szabó kislány, Szabó kisfiú, Tóth anyuka, Tóth apuka, Tóth kislány, Tóth kisfiú, stb. A családok fogják alkotni a gyakorlat során a csoportokat, fontos, hogy a csoportok teljeseek legyenek, tehát a családtagok számával maradéktalanul osztható legyen a csoport létszáma. A foglalkozásvezető összekeveri a papírlapokat. Mindenki húz egy papírlapot. A feladat az, hogy



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

minél rövidebb idő alatt egymás mellé álljanak a családtagok ebben a sorrendben: kislány, anyuka, apuka, kisfiú.

Gyakorlat: Medvék és favágók

Javallatok: Feszültségcsökkentés, levezetés

Körülmények: Tetszés szerinti számú csoport, megfelelő tér a mozgáshoz

Szükséges eszközök: -

Időkeret: 5 perc

A gyakorlat menete: A csoportvezető kijelöli a „medvét”, mindenki más „favágó” lesz a gyakorlatban. A favágók vágják a fát, a medve lesben áll az erdőben. Amikor a medve tapsol, egyet a favágók megmerevednek. A medve feladata, hogy megnevettesse a favágókat. Amelyik favágó elneveti magát, az a következő körben medve lesz, így már két medve próbálja megnevetetni a favágókat. Addig játszunk a játékot, amíg minden favágó medve nem lesz.

Gyakorlat: Ki vagyok én?

Javallatok: Feszültségcsökkentés, levezetés

Körülmények: Tetszés szerinti számú csoport, megfelelő tér a mozgáshoz

Szükséges eszközök: papírlapok, íróeszköz, cellux

Időkeret: 10 perc

A gyakorlat menete: Minden résztvevő kap a hátára ragasztva egy kitalálendő főnevet (személy, tárgy, állat...) és feladata a társaival való találkozások és nekik feltett kérdések segítségével kideríteni és kitalálni ki ő. A társaknak csak eldöntendő kérdéseket tehet fel, így ők csak igennel és nemmel válaszolhatnak neki. Egyszerre csak egy kérdést tehet fel a csoporttársának.

A tréning/képzés zárása

A zárógyakorlatok nagyon fontos szerepet játszanak a csoportfolyamatok során, hiszen feladatuk a csoport befejeződésének felkészítése, a hazatérés tudatosítása és a lezárás élményének felerősítése. Fontos átgondolni a megélt élményeket, számot adni a tanultakról. Mi az, amit tanultam magamról, mit kaptam a csoporttársaimtól és mi az, amit az én segítségemmel tanulhattak



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

meg önmagukról a társaim. A gyakorlatok során fókuszáljunk a pozitív élményekre, negatív, érzelmileg megterhelő tartalmakat ilyenkor már nem érdemes a fókuszba hozni.

Gyakorlat: A képzés zárása

Javallatok: A csoport lezárásaként, vagy többnapos tréning nap zárásaként használható. A csoportvezetők szimbolikus ajándékot adnak a csoporttagoknak, részben összegzésnek, részben előretekintésnek és természetesen szimbólumnak, emléknek, magyarázatnak is a hosszabbtávú és közelebbi jövőre tekintve, az eddigi és további közös munka folytatását előirányozva vele. A szimbolikus ajándék, az önismeret fontosságára hívja fel a figyelmet

Körülmények: Szokásos csoporthelyzet

Időkeret: 10 perc

Eszköz szükséglet: ajándék – tükör

A gyakorlat menete:

Minden csoporttagnak személyesen átadott névre szóló, becsomagolt ajándék, egy kicsi tükör.

Gyakorlat: Hasznos, haszontalan

Műfaj: Zárógyakorlat

Javallatok: Annak tudatosítása, és átgondolása, mit profitált a résztvevő a csoport folyamán, és mi vált kevésbé a hasznára

Körülmények: 8-20 fő közötti létszámú csoport. Szokásos csoporthelyzet, és elegendő hely mindenkinek az egyéni munkához.

Időkeret: 20 perc

Eszközök: kártyalapok, filcek, gyurmaragasztó

A gyakorlat menete: Összegzésként beszélgetés arról, hogy milyen volt a tréning, és melyek voltak azok, amiket hasznosnak éreztek a résztvevők. A résztvevők kis kártyákat kapnak, melyre felírják, mi volt az a tréningből, amit különösen értékesnek tartottak, és mi volt az, ami feleslegesnek bizonyult a tréning folyamán. 3-3 kártyát készít mindenki. A kártyák alapján minden résztvevő elmondja tapasztalatait, és felteszi a kártyákat a kihelyezett „Hasznos” és „Haszontalan” feliratok alá. Amikor mindenki sorra került, és együtt látszanak az észrevételek, lehetőség van az

utolsó benyomások megfogalmazására is.

Gyakorlat: Ajándék (Rudas, 2007)

Műfaj: Zárógyakorlat

Javallatok: Csoport befejezésekor szimbolikus ajándék. Visszajelzés adása-kapása

Körülmények: 8-20 fő közötti létszámú csoport. Szokásos csoporthelyzet, és elegendő hely mindenkinek az egyéni munkához.

Időkeret: 30 perc

Eszközök: Mindenkinek a csoport létszámának megfelelő számú, kb. A/5 méretű papírlap, íróeszköz

A játék menete: A csoportvezető közli, hogy eljött az utolsó gyakorlat ideje. Mivel a csoport feloszlik, azt szeretné, ha minden résztvevő valamilyen szimbolikus ajándékot vinne haza. Ezért arra kér mindenkit, hogy valamennyi csoporttársának küldjön egy-egy papírlapon valami személyes, csak neki szóló ajándékot, amiről feltételezi, hogy örülni fog neki. Mondja el, hogy a születésnapj és karácsonyj ajándékozásánál sem annak az ajándéknak örülünk a legjobban, amelyik a legtöbbre kerül, hanem annak, amire a legjobban vágyunk, és amit szeretettel adnak. Ez érvényes a szimbolikus ajándéokra is. Ezután a kiosztott papírokra mindenki felírja az egy-egy csoporttársának szóló szimbolikus ajándékot, és aláírja. Összehajtja a papírt, és a tetejére ráírja a címzett nevét. Amikor mindenki kész van, kipostázzák a cédulákat, vagyis mindenkinek a székére rakják a neki szólót. Amikor a címzettek elolvassák a nekik szólót, a résztvevőket arra kérjük, hogy adjanak a csoportnak rövid visszajelzést a kapott ajándékokról. Mindenkinek személyes joga, hogy annyit tegyen közzé, amennyit akar. Kérjük meg a csoporttagokat, hogy a visszajelzés során benyomásaikról, érzéseikről is számoljanak be.

Tapasztalatok, összegzés

Célcsoport (a megismerésük után):

Falusi kis közösség, ahol a munkanélküliség igen nehéz anyagi és lelki teherként nehezedik a lakókra. A kilátástalanság, reményvesztettség, önmaguk alulértékelése uralkodó érzélem. Az



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

alulmotiváltság, a lehetőségek meglátni nem tudása nehezíti életüket, boldogulásukat, előre és kilépni, továbblépni tudásukat.

Távolabbi célok, tervek (a képzés tapasztalatai, információi tükrében):

A résztvevők önbizalmának, önértékelésének erősítése, hogy hinni tudjanak magukban, saját képességeikben, ehhez a következő képzésekben segítséget kell nyújtani a képességeik megtalálásában.

Segíteni a résztvevőket a körülöttük lévő lehetőségek felismerésében, kiaknázni tudásában, mely a továbblépni tudásuk, fejlődésük kulcsa lehet.

Jobb kommunikáció elérése, annak fejlesztése, melynek sikerét és fontosságát beláttatva előre vihetik saját életüket.

Az alábbi témák érintése, feldolgozása a következő képzések során:

1. Életcélok megtalálása
2. Jövőbeli tervek/erősségeik
3. Céltudatosság - céltalanság helyett
4. Küzdeni akarás, helytállni tudás
5. Konfliktuskezelés
6. Alapéletbeli szükségletek (Maslow-piramis)
7. Keserűség helyett elégedettség, megnyugvás
8. Együtt, egymást támogatva előre jutni
9. Lehetőségek, vágyak és ezek realizálni tudása

Mellékletek

1. melléklet: Eysenck-féle Személyiség Kérdőív EPQ

Kérjük, válaszoljon minden kérdésre a mögötte álló „igen” vagy „nem” bekarikázásával. A kérdőívben nincsenek beugratós kérdések, és a feleletek egyike sem hibás vagy helyes. Kérjük, hogy gyorsan dolgozzon és ne gondolkozzon túl hosszú ideig azon, hogy mit is jelent szó szerint a kérdés.

1	Sokféle hobbija van?	IGEN	NEM
2	Hangulata gyakran ingadozik?	IGEN	NEM
3	Beszédes Ön?	IGEN	NEM
4	Érezte már magát minden ok nélkül szerencsétlennek?	IGEN	NEM
5	Élénk Ön?	IGEN	NEM
6	Gyakran bánkódik utólag olyan dolgok miatt, amiket nem kellett volna megtennie vagy mondania?	IGEN	NEM
7	Ha ideje engedi, szívesen jár vidám társaságba, és ott jól érzi magát?	IGEN	NEM
8	Ingerlékeny Ön?	IGEN	NEM
9	Szeret új ismeretségeket kötni?	IGEN	NEM
10	Érzékeny Ön?	IGEN	NEM
11	Társas összejöveteleken szívesebben marad háttérben?	IGEN	NEM
12	Gyakran érzi úgy, hogy mindennel torkig van?	IGEN	NEM
13	Szeret társaságba járni?	IGEN	NEM
14	Gyakran szenved büntudattól?	IGEN	NEM
15	Jobban szeret olvasni, mint emberekkel	IGEN	NEM

	együtt lenni?		
16	Vannak ellenségei, akik ártani akarnak Önnek?	IGEN	NEM
17	Idegességnek tartja magát?	IGEN	NEM
18	Sok barátja van?	IGEN	NEM
19	Aggodalmaskodó Ön?	IGEN	NEM
20	Könnyelműnek tartja magát?	IGEN	NEM
21	Gyakran foglalkozik azzal, hogy milyen bajok érhetik?	IGEN	NEM
22	Barátkozásban általában Ön a kezdeményező?	IGEN	NEM
23	Feszültnek, idegességnek érzi magát?	IGEN	NEM
24	Általában nyugodt, ha emberekkel van együtt?	IGEN	NEM
25	Könnyen fel tud vidítani egy unatkozó társaságot?	IGEN	NEM
26	Aggódik az egészségéért?	IGEN	NEM
27	Szeret a barátainak vidám történeteket, vicceket mesélni?	IGEN	NEM
28	Szeret elvegyülni az emberek között?	IGEN	NEM
29	Álmatlanságban szenved?	IGEN	NEM
30	Majdnem mindig kész felelete van az emberek kérdéseire?	IGEN	NEM
31	Gyakran érzi magát ok nélkül kedvetlennek, fáradtnak?	IGEN	NEM
32	Szereti az olyan feladatot, amiben gyorsan kell dönteni?	IGEN	NEM
33	Gyakran érzi nagyon unalmasnak az életét?	IGEN	NEM
34	Gyakran vállal több feladatot, mint amire	IGEN	NEM

	az idejéből telik?		
35	Sokat foglalkoztatja a külseje?	IGEN	NEM
36	Úgy gondolja, hogy az emberek túl sok időt fordítanak arra, hogy a jövőjüket bebiztosítsák (megtakarított pénzzel, biztosítással)?	IGEN	NEM
37	Előfordult már, hogy úgy érezte, jobb lenne meghalni?	IGEN	NEM
38	Tud egy társaságban jó hangulatot teremteni?	IGEN	NEM
39	Sokat emészt magát azon, ha valami kellemetlenség érte?	IGEN	NEM
40	Előfordult már, hogy ragaszkodott ahhoz, hogy valami az Ön akarata szerint történjék?	IGEN	NEM
41	A vonathoz általában az utolsó pillanatban érkezik?	IGEN	NEM
42	Szenved az idegei miatt?	IGEN	NEM
43	Gyakran érzi magát egyedül?	IGEN	NEM
44	Könnyen megbántódik, ha az emberek hibát találnak Önben, vagy a munkájában?	IGEN	NEM
45	Szereti a nyüzsgést, izgalmat maga körül?	IGEN	NEM
46	Időnként tele van energiával, máskor meg teljesen erőtlen?	IGEN	NEM
47	Az emberek nagyon élénknek tartják Önt?	IGEN	NEM
48	Sokszor hazudnak Önnek az emberek?	IGEN	NEM

2. melléklet : CISS-48 kérdőív

A következőkben nehéz, nyomasztó vagy aggasztó helyzetekre adott emberi reakciókat sorolunk fel. Minden állításnál karikázzon be egy számot (1 és 5 között) aszerint, hogy milyen mértékben reagál a megadott módon egy nehéz, bonyolult vagy dühítő helyzetben.

		1	2	3	4	5
		egyáltalán nem jellemző rám		semleges		nagyon jellemző rám
1	Jobban osztom be az időmet.	1	2	3	4	5
2	A problémára összpontosítok, és végiggondolom, hogyan oldhatnám meg.	1	2	3	4	5
3	A régi szép időkre gondolok.	1	2	3	4	5
4	Megpróbálok másokkal együtt lenni.	1	2	3	4	5
5	Hibáztatom magam a késlekedésért.	1	2	3	4	5
6	Azt teszem, mit a legjobbnak gondolok.	1	2	3	4	5
7	Figyelmemet a saját bajaim kötik le.	1	2	3	4	5
8	Hibáztatom magam, hogy ebbe a helyzetbe kerültem.	1	2	3	4	5
9	Kirakatokat nézegetek.	1	2	3	4	5
10	Végiggondolom, hogy	1	2	3	4	5

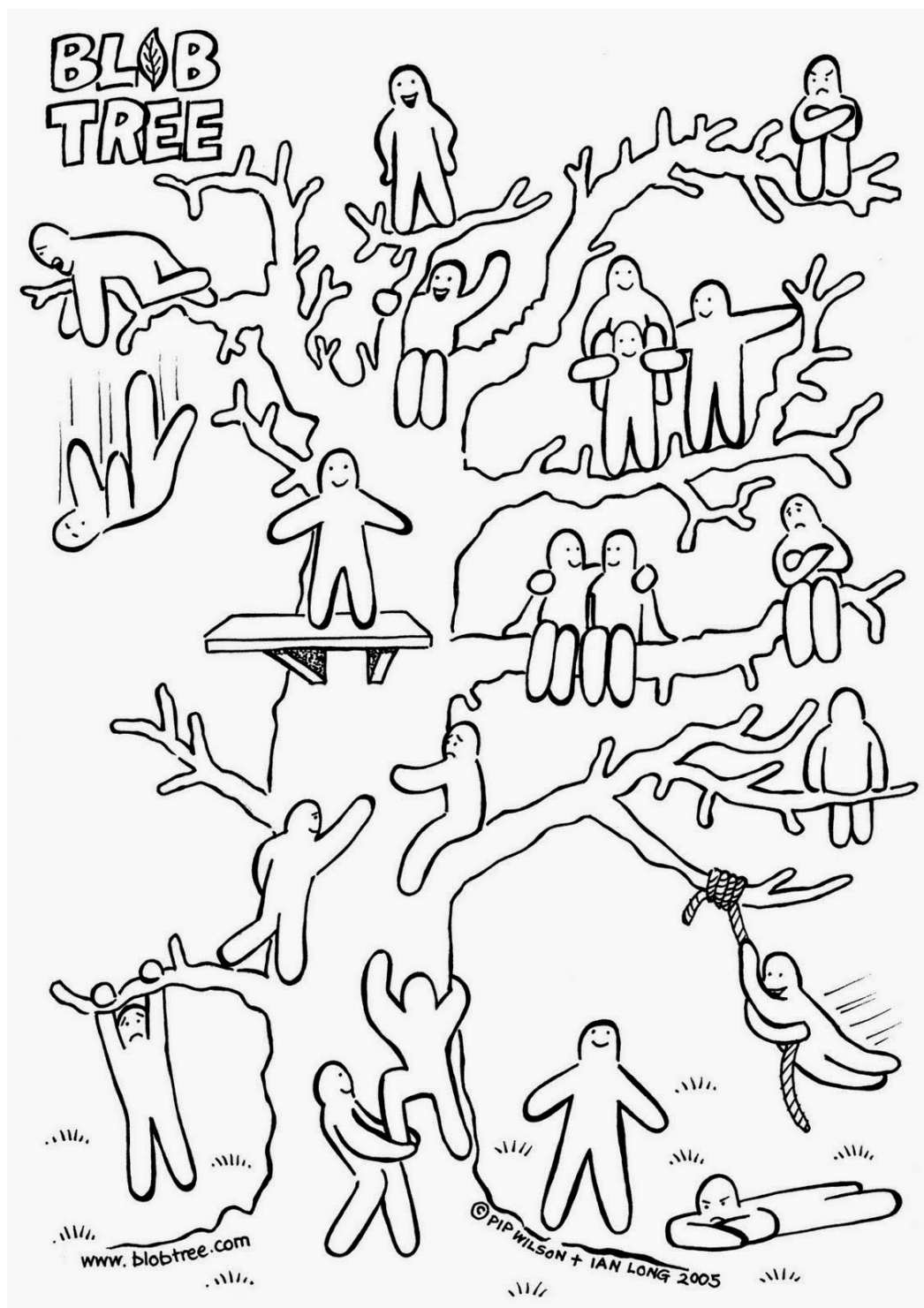
	mi fontos nekem és mi nem.					
11	Megpróbálok aludni.	1	2	3	4	5
12	Kedvenc étellemmel vígasztalom magam.	1	2	3	4	5
13	Aggódok amiatt, hogy nem tudok a problémával megküzdeni.	1	2	3	4	5
14	Nagyon feszültnek érezem magam.	1	2	3	4	5
15	Átgondolom, hogyan oldottam már meg hasonló problémákat.	1	2	3	4	5
16	Azt mondom magamnak, hogy valójában ez nem velem történik.	1	2	3	4	5
17	Hibáztatom magam, hogy érzelmileg túlságosan bevonódom a helyzetbe.	1	2	3	4	5
18	Kimegyek enni valamit.	1	2	3	4	5
19	Nagyon nyugtalan leszek.	1	2	3	4	5
20	Veszek magamnak valamit.	1	2	3	4	5
21	Elhatározom, hogy mit tegyek és aszerint cselekszem.	1	2	3	4	5
22	Hibáztatom magam azért, mert nem tudom, mit tegyek.	1	2	3	4	5

23	Elmegyek bulizni.	1	2	3	4	5
24	Azon vagyok, hogy megértsem a helyzetet.	1	2	3	4	5
25	„Leblokkolok” és nem tudom, mit tegyek.	1	2	3	4	5
26	Próbálok azonnal javítani a helyzeten.	1	2	3	4	5
27	Átgondolom a helyzetet és megpróbálok tanulni a hibáimból.	1	2	3	4	5
28	Azt kívánom, bárcsak meg tudnám változtatni azt, ami történt, vagy azt, ahogy éreztem magam.	1	2	3	4	5
29	Meglátogatom egy barátomat.	1	2	3	4	5
30	Azon idegeskedem, hogy mit tegyek.	1	2	3	4	5
31	Eltöltöm az időt valakivel, aki nagyon fontos számomra.	1	2	3	4	5
32	Elmegyek sétálni.	1	2	3	4	5
33	Azt mondogatom magamnak, hogy ez soha többé nem történhet meg.	1	2	3	4	5
34	Csak a hibáimon gondolkodom.	1	2	3	4	5
35	Beszélek valakivel, akinek adok a véleményére.	1	2	3	4	5

36	Áttekintem a problémát, mielőtt bármit is tennék.	1	2	3	4	5
37	Felhívom egy barátomat.	1	2	3	4	5
38	Dühös leszek.	1	2	3	4	5
39	Átértékelem, hogy mi fontos és mi nem.	1	2	3	4	5
40	Megnézek egy filmet.	1	2	3	4	5
41	Kézbe veszem a helyzetet.	1	2	3	4	5
42	További erőfeszítést teszek a dolgok elintézésére.	1	2	3	4	5
43	Különböző megoldásokat találok ki a problémára.	1	2	3	4	5
44	Szünetet tartok és kilépek a helyzetből.	1	2	3	4	5
45	Másokon vezetem le az idegességemet.	1	2	3	4	5
46	Arra használom a helyzetet, hogy bizonyítsam, képes vagyok megoldani.	1	2	3	4	5
47	Megpróbálom összeszedni magam, hogy a helyzet magaslatán legyek.	1	2	3	4	5
48	Tévét nézek.	1	2	3	4	5



3. melléklet: Blob Tree



Irodalomjegyzék

1997. évi XXXI. törvény 67/A. § (Utolsó letöltés dátuma: 2018. 07. 03.
<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99700031.TV>)
- A Vajdaság enciklopédiája- Drea: (Utolsó letöltés dátuma: 2018. 05.24. <http://vajdasag.rs/Drea>)
- A Vajdaság enciklopédiája- Óbecse község: (Utolsó letöltés dátuma: 2018. 05.24.
http://vajdasag.rs/%C3%93becse_k%C3%B6zs%C3%A9g)
- Arapovics, M. & Vercseg, I. (2017). *Közösségfejlesztés módszertani útmutató* (pp. 7-12). Szabadtéri Néprajzi Múzeum, Múzeumi Oktatási és Módszertani Központ: Budapest.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E. & Bem, D.J. (1995). *Pszichológia* (pp. 391). Osiris Kiadó: Budapest.
- Bakos, I. (2006). *Játéktár, a nemformális pedagógia módszertanára épülő gyakorlatok, játékok fiataloknak és velük foglalkozó szakembereknek*. Echo Innovációs Műhely: Székesfehérvár.
 (Utolsó letöltés dátuma: 2018.05.20.
http://www.unp.hu/sites/default/files/imuk/pdf/jatektar_a_nemformalis_pedagogia_modszertanara_epulo_gyakorlatok_jatekok_fiataloknak_es_veluk_foglalkozo_szakembereknek.pdf)
- Csepeli, Gy. (2001). *Szociálpszichológia*. Budapest: Osiris Kiadó. (Utolsó letöltés dátuma: 2018. 07. 03.
https://www.tankonyvtar.hu/en/tartalom/tamop425/2011_0001_520_szocialpszichologia/ch09s05.html)
- Csürke, J., Vörös, V., Osváth, P. & Árkovits, A. (2009). A lélektani krízis elméleti háttere. In: Csürke, J., Vörös, V., Osváth, P. & Árkovits, A. (Eds.): „*Mindennapi kríziseink*” – *A lélektani krízis és a krízisintervenció kézikönyve*. Oriold és társai Kiadó: Budapest.
- Dara, P. (2013). *Teljesítménymenedzsment*. (Utolsó letöltés dátuma: 2018. 07. 03.
https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/0007_e1_teljesitmenymenedzsment_s_corm/smart_celok_kituzese_1T1RvBCcOmg4HATw.html)
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50-60.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community.

Journal of Health and Social Behavior, 21(3), 219-239.

Gans, H. J. (1992). Mire szolgálnak az értelmetlen szegények? *Esély*, 3, 3-17.

Goldenberg, H. & Goldenberg, I. (2008). *Áttekintés a családról* (pp. 1-3). Animula: Budapest.

Gr. Széchenyi, I. (1875) *Önismeret* (pp. 11.). Athenaeum Irodalmi S Nyomd. R. Társ.: Budapest.

(Utolsó letöltés dátuma: 2018.06.02. <http://mek.oszk.hu/13200/13258/13258.pdf>)

Hajduska, M. (2008a). *Krízislélektan* (pp. 13-14). ELTE Eötvös Kiadó: Budapest.

Hajduska, M. (2008b). *Krízislélektan* (pp. 17-19). ELTE Eötvös Kiadó: Budapest.

Hivatkozás

Keményné Pálffy, K. (1989). *Bevezetés a pszichológiába* (pp. 65-67). Nemzeti Tankönyvkiadó: Budapest.

Lewis, O. (2000). A szegénység kultúrája. In Bauer Béla (Eds.) *Süsü a társadalomban. Társadalomismereti olvasókönyv*. Új Mandátum-ELTE TÓFK: Budapest.

Matolcsi, Á. (1988). Az Eysenck-féle személyiség kérdőív (EPQ) felnőtt változatának hazai adaptációja. In: Mérei F., Szakács F. (Eds.): *Pszichodiagnosztikai Vademecum I/2*. Tankönyvkiadó: Budapest.

N. Kollár, K. & Szabó, É. (2004). *Pszichológia pedagógusoknak* (pp.31). Osiris Kiadó: Budapest.

(utolsó letöltés dátuma: 2018.05.25.

https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_520_pszichologia_pedagogusoknak/adatok.html)

Oláh, A., Nagybányai Nagy, O. & Rózsa, S. (2006). A pszichológiai mérés alapjai pp. 281).

Bölcsész Konzorcium, Budapest. (Utolsó letöltés dátuma: 2018.05.28.

<http://mek.niif.hu/05500/05536/05536.pdf>)

Öry, M. (2005). *Hátrányos helyzetű csoportok helyzete a munkaerőpiacon* (pp. 6-8). Nemzeti

Felnőttképzési Intézet: Budapest. (Utolsó letöltés dátuma: 2018. 07. 03.

<http://mek.oszk.hu/06400/06453/06453.pdf>)

Perczel Forintos, D., Ajtay, Gy., Barna, Cs., Kiss, Zs. & Komlósi, S. (2012). *Kérdőívek, becslőskálák a klikaipszichológiában*. Semmelweis Kiadó: Budapest.

Pléh, Cs., & Boross, O. (2008). *Pszichológia: a pszichológia legfontosabb fogalmai magyar és angol nyelven* (pp. 276). Akadémiai Kiadó: Budapest.



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

- Rosenthal, R. & Jacobson, L. (1968). *Pygmalion in the classroom. The urban review*, 3(1), 16-20.
- Rudas, J. (2007). *Delfi örökösei. Önismereti csoportok – elmélet, módszer, gyakorlat* (pp. 14-44). Lélekben Otthon Kiadó: Budapest.
- Rudas, J. (2016). *Delfi örökösei* (pp 182-183). Oriold és Társai: Budapest.
- Sherman, R. & Fredman, N. (1986a). *Strukturált technikák pár- és családterápiában* (pp. 69-72). Animula: Budapest.
- Sherman, R. & Fredman, N. (1986b). *Strukturált technikák pár- és családterápiában* (pp. 60-65). Animula: Budapest.
- Sherman, R. & Fredman, N. (1986c). *Strukturált technikák pár- és családterápiában* (pp. 32-34). Animula: Budapest.
- Székely, V. (2003). A munkanélküliség lélektana. In Albert, A., Babocsay, Á., Bíró, B., Dornai, E., Dudás, E., F. Lassú, Zs., Faragó, K., Hunyady, Gy., Kiss, Gy., Kiss, P., Kovács, A., Kőrössi, J., Kulikné Láng, Zs., Lisznyai, S., Malota, E. & Mérő, L. (Eds.) *Gazdaságpszichológia*. Osiris Kiadó: Budapest. (Utolsó letöltés dátuma: 2018. 07. 03. https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_520_gazdasagpszichologia/ch03s06.html)
- Varga, A.T. & Vercseg, I. (1998). *Közösségfejlesztés* (pp. 20). Magyar Művelődési Intézet: Budapest.
- Vukmirovic, D. (2011). *Census of Population, Households and Dwellings in the Republic of Serbia* (pp. 25). Statistical Office of the Republic of Serbia: Belgrade. (Utolsó letöltés dátuma: 2018. 05.24. <http://media.popis2011.stat.rs/2011/prvi-rezultati.pdf>)

JOGI NYILATKOZAT

Ez a dokumentum az Európai Unió pénzügyi támogatásával valósult meg. A dokumentum tartalmáért teljes mértékben (a) Katház Közhasznú Nonprofit Kft. vállalja a felelősséget, és az semmilyen körülmények között nem tekinthető az Európai Unió és / vagy az Irányító Hatóság állásfoglalását tükröző tartalomnak.



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért