

## 1. MODUL

# ÁTLÉPEK EGY KÜSZÖBÖN

Ez a modul a tanév indítását szolgálja. Célja az együttes tevékenységekre és a tanév modulépítkezésére történő ráhangolás.

Minden napra öt tanórát tervezünk.

A modul öt napon át napi öt tanítási órára tervez. A Dobbantó program koncepciójához illeszkedően nem a hagyományos tanítási órák szervezési módját követi, hanem a diákok aktivitására alapozva tréning jellegű foglalkozások megtervezését és megvalósítását kívánja.

Az öt nap célja alapvetően a csoporttagok megismerkedésének támogatása, azonban ezen belül az egyes napok eltérő tematikus egységekkel jellemezhetőek.

**Az első nap:** „Bemelegítés” – a csoporttagok megismerkedésének kezdeti lépései, melynek előterében a nevek megtanulása, valamint az elemi énbemutató áll a nap tevékenységeinek középpontjában.

**A második nap:** „Ismerj meg!” – a megismerést nehezítő és a kommunikációt torzító kommunikációs tényezők tudatosítása mellett az ismerkedést támogató további feladatok jelennek meg a nap folyamán. Egyik központi feladata e napnak az együttműködés során megvalósítandó kommunikációs szabályok rögzítése.

**A harmadik nap:** „Ami közös bennünk” – a csapatépítés azon előfeltételként szükséges elemeinek megteremtését célozza, amelyek a közös jellemzők azonosításán keresztül töreksenek az ön- és társismeret növelésére. Ennek megkönnyítését szolgálja egy film részleteinek megtekintése és feldolgozása, amely egy valós történeten alapszik és a hátrányos helyzet leküzdésére irányuló kitartó erőfeszítést mutatja be.

**A negyedik nap:** „Együtt könnyebb” – a csapatépítés bizalmi tőkét igyekszik megteremteni amellyel, hogy további, az ismerkedést szolgáló gyakorlatokat tartalmaz.

**Az ötödik nap:** „Egy csapat vagyunk!” – a csoport tagjainak közös élményeire alapozva a csoport csapattá alakításához járul hozzá. E napon a csoporttal szerveződés külső szimbólumainak megteremtése kerül a figyelem középpontjába és az, hogy a csoport több mint a tagok egyszerű összessége.

Az öt nap tematikája egyrészt mélyülést, másrészt, pedig az egyre szélesebb alapok megteremtését szolgálja. Minden napra öt tanórányi tevékenységet tervezünk, a hatodik tanóra a szükségessé váló nagymozgásos tevékenység, kikapcsolódás, testmozgás biztosítását szolgálja. Ennek beiktatása a nap tevékenységei közé rugalmas, a pedagógus csoporthoz illeszkedő tervező tevékenységének függvénye.

A Dobbantó program szellemiségéhez illeszkedő csoportműködési szabályok megalkotása a második napon történik (a **Kié a hörcsög?** c. feladathoz kapcsolva). Ugyanakkor ezeknek a szabályoknak a lefektetése központi jelentőségű. Kivitelezéséről akár úgy is lehet gondolkodni, hogy az ismerkedést szolgáló nap végén, pluszfeladatként alkalmazzuk és valósítjuk meg a szabályok megalkotását.

Az öt nap során a megismerkedést és az önismeret növelésének támogatását célzó önismereti csoport a tréning csoportok alapelveinek megfelelően működik. Így a tréning csoport jellemző működésmódját a továbbiakban részletesen is ismertetjük.

Egy tréning csoport tevékenysége jellemzően a következő lépésekből áll:

1. A kör kialakítása
2. Az alapszabályok áttekintése
3. A téma bemutatása
4. A tagok megosztják egymással gondolataikat a témáról
6. Az egymással megosztott gondolatok áttekintése
7. Összegző megbeszélés

### A kör kialakítása

Amikor egy körbe ül a tanulókkal, ne feledje, hogy nem órát tart nekik. Egy csoportot irányít. Az Ön feladata a pozitív atmoszféra biztosítása. Nyugodt magatartással nevezzen minden tanulót a nevére, nézzen a szemükbe, és sugározzon elfogadást, bizalmat. Komolysággal vegyes lelkes magatartással tudathatja a tanulókkal, hogy az önismereti csoport fontos tanulási folyamat – érdekes és jelentőségteljes tevékenység.

### Az alapszabályok áttekintése

Az első ülés kezdetén, majd azt követően megfelelő időközönként fussák át az önismereti csoport szabályait. Tegye világossá a tanuló számára, hogy elvárja, emlékezzenek ezekre a szabályokra, és ezek szerint viselkedjenek. Tudassa velük, hogy jó véleményrel van róluk, és hogy képesnek tartja őket a felelősségteljes viselkedésre. Ezenkívül emlékeztesse őket arra, azzal, hogy részt vesznek az üléseken, kötelezettséget vállalnak arra, hogy meghallgassák a többiekét, és tisztelettel viseltessenek irántuk és Ön iránt.

Egy tréning csoport lehetséges szabályai:

1. Csak magadat hozd a csoportba, semmi mást (szó-rakoztató, figyelemelterelő eszközt)!
2. Mindenki lehetőséget kap arra, hogy megossza a gondolatait (a vezető is).
3. Nem muszáj beszélned, ha te vagy soron és nem kívánsz hozzászólni a témához! (Lehet „passzolni”!)
4. Hallgasd meg azt, aki beszél – félbeszakítás nélkül!
5. Az időt egyenletesen osztjuk el, és tartjuk az időbeli határokat.
6. Mindenki a saját témájánál marad! (A másikat nem kritizáljuk, nem minősítjük a hozzászólását.)
7. Egyes szám első személyben beszélünk!

### A téma bemutatása

A témát a pedagógus a saját szavaival fogalmazza meg. Úgy adjon és dolgozzon fel témákat, ahogy a tevékenység megkívánja. Segítsen a tanulóknak megérteni a témát. Válaszolja meg a témával kapcsolatos felmerülő kérdéseket, és hangsúlyozza, hogy nincsen „megfelelő vagy „jó” hozzászólás. Végül fogalmazza meg újra a témát, és nyissa meg az ülést; ekkor elkezdődhet a hozzászólások sorozata. Néha segíthet a téma lényegének megértésében, ha Ön szól hozzá elsőként a témához. Bizonyos pontokon újra lehet fogalmazni a témát.

Mielőtt elkezdené az önismereti csoport vezetését, gondolja át a témát, és találjon legalább egy lehetséges hozzászólást, amelyet megoszthat a tagokkal.

### A tagok megosztják egymással gondolataikat a témáról

A legfontosabb, amit meg kell jegyeznie: az önismeret növelésének támogatására létrehozott csoport célja, hogy a tanulók előtt lehetőség nyíljon önmaguk kifejezésére és arra, hogy az általuk megosztott tapasztalatokat, gondolatokat és érzelmeket elfogadják. Ne vegye el a lehetőséget a szerepléstől!

### Az egymással megosztott gondolatok áttekintése

Amellett, hogy bemutatja, hogyan kell hatékonyan meghallgatni másokat és pozitívan megerősítést adni, amikor a tanulók odafigyelően hallgatnak, az áttekintés is fejleszti az odafigyelés készségét.

Az áttekintés a reflektív hallgatás ideje, amikor a csoport tagjai felelevenítik mások korábbi hozzászólását. Azonkívül, hogy hatékony meghallgatásra bátorítja a tanulókat, az áttekintés további felismerésekkel gazdagítja őket. Megerősíti a közreadott tapasztalatok jelentőségét, és közvetíti azt a gondolatot, miszerint mindenki egyformán fontos.

Áttekintésnél egy csoporttag megnevez valakit, aki hozzászólta a témához, és tömören összefoglalja, amit az illető mondott („István, te azt mondtad, hogy...”).

Az első néhány alkalommal, amikor áttekintést tart, fordítson különös figyelmet arra, hogy egyeztesse a beszélővel, az összegzése megfelelően foglalta-e össze az összes pontot, amelyről szó esett. Ha a beszélő úgy találja, hogy nem volt megfelelő az összegzés, engedje meg, hogy pótolja a hiányosságokat. Hangsúlyozza azt is az összefoglalást végző személy számára, mennyire fontos, hogy a beszélővel kommunikáljunk, használjuk a nevét, valamint a „te” – és ne az „ő” – névmást. Ha valaki azt mondja, hogy „Ő azt mondta...”, lépjen közbe olyan gyorsan és tiszteletteljesen, ahogy csak tud, és mondja az áttekintőnek, hogy „Dettihez beszélj...! Mondd, hogy te”. Ez nagyon fontos. A személy, akinek a hozzászólását összefoglalják, másképpen fogja érezni magát, mivel így vele és nem róla beszélnek.

Megjegyzés: Ne feledje, hogy az áttekintés szabadon választható, és akkor a leghatékonyabb, ha csak alkalmanként használjuk és nem minden tréning csoport alkalmával.

### Összegző megbeszélés

Az összegző megbeszélés az önismereti csoport leginkább elvont gondolkodást igénylő része. Ebben a fázisban a vezető gondolatébresztő kérdéseket tesz fel a szabad megbeszélés és magasabb szintű gondolkodás serkentése érdekében. Ilyen kérdéseket talál ebben a modulban is, ám előfordulhat, hogy csoportja jellemzőihez igazodva megfelelőbb kérdéseket kíván kitalálni.

Fontos, hogy ne keverje össze az áttekintést a megbeszéléssel. Az áttekintés szabadon választható, a megbeszélés nem. A megbeszélés az önismereti csoport csúcspontja, amely során a tanulók tisztázzhatják azokat a kulcsfogalmakat, amelyek az ülés során felmerültek.

### A csoportülés/ foglalkozás lezárása

A legmegfelelőbb időpont a csoportülés/foglalkozás lezárására az, amikor a megbeszélés eléri természetes végét. Őszintén köszönje meg mindenkinek a részvételt. Ne köszönje meg egyes tanulóknak a hozzászólást, mivel ez azt sugallja, hogy beszélni elfogadottabb, mint hallgatni. Ezután zárja le a kört ezzel: „A mai csoport/foglalkozás véget ért” vagy „Ez a foglalkozás ezzel véget ért”.

További részletesebb útmutatások olvashatóak az irodalomban jelzett műben.

### Irodalom

SZITÓ IMRE (2009): *Az érzelmi intelligencia fejlesztése az iskolában*. Edition Nove, Sopron.

## ÖSSZEFOGLALÓ TÁBLÁZAT A MODULBA TARTOZÓ RÉSZMODULOKRÓL, ILLETVE AZ AZOKHOZ KAPCSOLÓDÓ MELLÉKLETEKRŐL

	Részmodul címe	Részmodul óraszám	A részmodulhoz tartozó segédletek
1. részmodul	<b>Bemelegítés</b>	6	1. melléklet: Telitalálat – feladatlap 2. melléklet: A „kiskönyv” hajtogatásának menete
2. részmodul	<b>Ismerj meg!</b>	6	1. melléklet: Meghallgatás – ábra 2. melléklet: Meghallgatás – feladatlap 3. melléklet: Mit lehet tenni? – öröm, megelégedettség 4. melléklet: Mit lehet tenni? – gond, nehézség 5. melléklet: Kié a hörcsög? – megfigyelők lapja 6. melléklet: Kié a hörcsög? – információs kártyák 7. melléklet: A mai nap – értékelő lap
3. részmodul	<b>Ami közös bennünk</b>	6	1. melléklet: Tanárinterjú – feladatlap 2. melléklet: Te + Én = Mi 3. melléklet: A boldogság nyomában – feladatlap 4. melléklet: Napzárás – feladatlap
4. részmodul	<b>Együtt könnyebb</b>	6	1. melléklet: Körben állva – témakártyák 2. melléklet: Kedves legyek vagy önző? – játéklap 3. melléklet: Kedves legyek vagy önző? – pontozó lap 4. melléklet: Kedves legyek vagy önző? – pontozó lap 5. melléklet: Kedves legyek vagy önző? – megbeszélés 6. melléklet: Becslés – táblázat 7. melléklet: Együttműködünk? – önértékelő lap
5. részmodul	<b>Egy csapat vagyunk!</b>	6	1. melléklet: A mi csapatunk – értékelő lap 2. melléklet: Ma ilyen volt – értékelő lap

## 1. RÉSZMODUL

# BEMELEGÍTÉS

Ez a modul a tanév indítását szolgálja. Célja az együttes tevékenységekre és a tanév modulépítkezésére történő ráhangolás. A csoporttagok megismerkedésének kezdeti lépései, melynek előterében a nevek megtanulása, valamint az elemi énbemutató áll a nap tevékenységeinek középpontjában.

Az első nap egyben az első részmodul közös eleme is.



### KIEMELTEN FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK

- Kezdeményezés
- Beszélt nyelvi kompetencia
- Mások érzelmeinek és szándékainak észlelése
- Felelősségvállalás
- Saját érzések és gondolatok észlelése



### IDŐIGÉNY

- 6 óra

## MELY CÉLOK ELÉRÉSÉHEZ JÁRUL HOZZÁ?

Annak elősegítése, hogy a szociális kompetenciákon belül, mások érzelmeinek, gondolatainak, személyiségének, nézőpontjának azonosításával és tiszteletben tartásával asszertív módon legyen képes a tanuló kommunikálni, másokat meghallgatni, kezdeményezni és együttműködni a feladatmegoldás során.

A szociális kompetenciákon belül képessé válik erősegeinek és fejlesztendő területeinek felismerésére, azonosítására, felismeri továbbá érdeklődési köreit és a kedvelt, számára motiváló tevékenységeket, s ezek alapján pozitív énképet és önértékelést alakít ki és tart fenn.

## SZAKTUDOMÁNYI ÉS PEDAGÓGIAI HÁTTER

A tréning jellegű foglalkozások pedagógiai és motivációs nyeresége abból adódik, hogy a tréning során meg

valósított feladatok (gyakorlatok) erőteljesen motiválóak. Új társas és életvezetési készségek nem sajátíthatók el gyakorlás nélkül. A tréning-gyakorlatok éppen azt a biztonságos környezetet nyújtják, amely a gyakorláshoz nélkülözhetetlen. Noha önmagukban a feladatok nem hoznak létre gyökeres változást, de elindítják az egyént a változás útján, mert kipróbálhatják: „mi történe, ha”...

A gyakorlatok a strukturáltságukkal biztosítják, hogy ne telepedhessen rá, ne uralhassa az összes folyamatot egyetlen személy, ugyanakkor csökkenti a vezetőtől való függőséget is – nem kell minden apró lépésnél a vezetőhöz, felnőtthöz fordulni, és ez felelősségvállalásra serkent.

A játékok rugalmasak, tartalmuk és a szabályok apró módosításaival a csoporthoz illeszthetők. Ugyanakkor maga a csoport is meghatározza a gyakorlatokat, s ugyanaz a játék különböző csoportokban a csoporttagok készségszintje függvényében más-más kimenetelt eredményez. Nem véletlenül szokták a gyakorlatokat

játéknak is nevezni, hiszen gyakran éppen játékos, a valóságtól elrugaszkodó természetük könnyíti meg a bevonódást, a belefeledkezést, ezáltal is csökkentve a szorongásszintet, ami miatt a résztvevők gyakran „nem hallják meg” azt, amit környezetük üzeni szeretne számukra. A gyakorlatok egyben közös élményt is jelentenek, ami kiválóan alkalmassá teszi a megközelítést a csapatépítésre, a csoport kohéziójának növelésére. Ez azonban csak akkor valósul meg, ha az egyes egyéneket kizáró gyakorlatokat, helyzeteket elkerüljük, s arra összpontosítunk, hogy a tagok valóban úgy érezhessék, meghallgatták és meghallották őket.

A legjobb gyakorlat is játék marad azonban, ha a gyakorlatot követő megbeszélés során nem járja körül a csoportvezető a csoport tagjaival együtt a történeteket, nem beszél végig a megfigyeléseket és vonják le közösen a következtetéseket.

A 4. és 5. foglalkozás egymás alternatívája. Javasoljuk, hogy ha mód van rá, akkor a 4. foglalkozást valósítsák meg! Ennek akadálya az lehet, ha nem tudunk vállalkozó kedvű kollégákat találni a helyszíneken, akik aláírják a lapokat – minden más esetben célszerű a feladat módosításával „könnyíteni a feladatot”, a csoport szintjének megfelelően.

Elképzeltető, hogy a Képességfa című feladat hosszabb időt igényel – a csoporttól függően. Inkább biztosítsuk a szükséges időt, mintsem, hogy rövidre zárjuk. Ebben az esetben a „Mi a véleményed?” c. feladat elhagyható, és a Napzáró hosszabb változata valósítható meg.

## AJÁNLOTT FELDOLGOZÁSI MÓD

### 1. FOGLALKOZÁS

#### Ismerkedjünk!

Ismerkedés labdás játékkal

#### Időigény

45 perc

#### Eszközök

- Filctollak
- Öntapadós matricák
- Kisebb labda, felfújható strandlabda vagy összegyűrt újságpapír, amit labdaként használhatunk



15 perc **NAPNYITÓ – LABDÁVAL**

Egymás nevének megtanulása labda dobálásával.

#### Cél

Az ismerkedés elősegítése, a nevek megtanulása.

#### A feladat menete

1. Mindenki azt a nevet írja fel az öntapadós matricára, ahogyan szeretné, hogy a többiek szólítsák őt.
2. Alakítsunk kört úgy, hogy könyöktávolságra állunk egymástól (ha szükséges, rendezzük át a termet, ha jó idő van, akkor ki is mehetünk a szabadba, ekkor megnő az időigény...)
3. A szabály az, hogy mindenki csak egyszer kaphat labdát.
4. A pedagógus kezdje a labda dobását. Mielőtt eldobná a labdát, mondja: „(saját név) küldi (a kapó neve)”.
5. A labdát kapó diák is ugyanezt a szöveget mondja, mielőtt tovább dobná.
6. Amikor ezzel a szabállyal körbeért egyszer a labda, játszunk egy további kört, amikor már azt is meg kell nevezni, akitől a labdát kaptuk!
7. Így például a labdát kapó diák, mielőtt tovább dobná a labdát, ezt mondja: „[A dobó neve] dobta [saját név]-nak és [saját név] küldi [kapó név]-nek.) és így tovább.
8. A harmadik kör előtt a diákok cseréljenek helyet egymással! A harmadik körnél vissza lehet térni az első kör szabályához, de gyorsítani kell a tempót! A játék addig folytatható, amíg mindenki meg nem tanulta a többiek nevét...
9. Megbeszélés:
  - Mikor vált nehezebbé a feladat?
  - Ki hogyan jegyezte meg a többiek nevét?

### Változatok

A feladat tovább nehezíthető azzal, ha egy második labdát is útnak indítunk.



30 perc **TELITALÁLAT**

Aláírások gyűjtése igaz állításoknál.

### Cél

Az ismerkedés megkönnyítése.

### Forrás

1. *melléklet*: Telitalálat – feladatlap

### A feladat menete

1. Mindenki kap egy Telitalálat c. feladatlapot. Mindenkinél legyen valamilyen írószerszám is! (Akkor jelent kellő kihívást a feladat, ha az állítások száma kb. másfélszer annyi, mint ahány személy jelen van.)
2. A feladat az, hogy mindenkinek a lapján az összes állításnál legyen aláírása. Az írhatja alá a rubrikát, akire igaz az állítás.
3. Az a szabály, hogy csak négy szemközt lehet megkérdezni a másikat. Azaz bekiabálni, pl. „Kinek van kutyája?” – nem lehet.
4. Az a nyertes, akinek először sikerül telitalálatot elérnie. Akinek megtelt a lapja, üljön le!
5. Elképzelhető, hogy nincs pl. egyetlen balkezes sem a csoportban – ekkor az állítás aláírási helye mindenkinél üresen marad.

### Megbeszélés/Értékelés

- Amikor mindenki leült már – azaz mindenki a lehető legtöbb aláírást begyűjtötte –, ellenőrizzük a válaszokat!
- Olvassuk fel mindegyik állítást, és kérjük meg a diákokat, hogy tegyék fel a kezüket azok, akikre igaz az állítás, vagy akik a kérdésre aláírást adtak. (A kedvenc évszakra vonatkozó kérdésnél érdemes rákérdezni a négy évszakra külön-külön is.) Ha valamelyik állításnál nincs jelentkező, akkor mindenki kipipálgatja az üresen maradt helyet!
- Előfordult-e olyan, hogy valaki azért nem tudta elérni a telitalálatot, mert túl korán írta alá valakivel kétszer is az állítások lapját (így nem tudta azt az egy állítást esetleg aláírni a másikkal, ami csak rá volt jellemző)?
- Ki milyen stratégiát követett?

## 2. FOGLALKOZÁS

### Bemutatjuk egymást!

Egymás bemutatása megadott szempontok alapján.

### Időigény

90 perc

### Eszközök

- A4-es papírlapok
- Írószerszám

### Cél

A feszültséget lehetőleg jobban csökkentve ismereteket szerezni egymásról.

### Forrás

2. *melléklet*: A „kiskönyv” hajtogatásának menete

### A feladat menete

1. Alakítsunk párokat úgy, hogy magasság szerint sorba állnak a diákok. A két széléről indulva, mindig a két szélső ember alkot egy párt. (Ha páratlan számú diák van, akkor alkothatunk egy háromfős csoportot is.)
2. Készítsen mindenki kiskönyvet a melléklet útmutatásai szerint úgy, hogy a pedagógus lépésenként bemutatja a készítés menetét.
3. A kiskönyv oldalait jegyzetkészítésre felhasználva válaszoljon egyénileg mindenki az alábbi kérdésekre:
  - Mi a legkedvesebb gyermekkori emléke?
  - Hogyan tanult meg úszni/biciklizni?
  - Hogyan ünnepelte meg legutóbbi születésnapját?
  - Mivel tölti szívesen a szabad idejét?
4. A párok egymással osszák meg válaszaikat! Ha szükséges, kérdezhetnek is egymástól a teljesebb megértés kedvéért. Hívjuk fel a figyelmet arra, hogy ezt követően majd be kell mutatniuk egymást a teljes csoport előtt! 20 percet adjunk erre a feladatra úgy, hogy félidőben jelezzük a szerepcserét.
5. Ülünk körbe! Ezt követően mindenki 3 percet kap társa bemutatására. Úgy történjen a bemutatás, hogy a bemutatott személy ül, és a háta mögé áll a társa, aki egyes szám első személyben mondja el, amit társától hallott!
6. A bemutatást követően a bemutatott diáknak adjunk lehetőséget a kiegészítésre. Pl. Szeretnél még valamit kiegészíteni, hozzáfűzni?
7. Adjunk lehetőséget a csoport többi tagjának is kérdések felvetésére. Ezt követően térjünk rá a pár másik tagjának bemutatására.

## 8. Megbeszélés:

- Honnan tudtad, hogy a másik valóban meghallgat téged?
- Milyen érzés volt, hogy más mutatott be?

## 3. FOGLALKOZÁS

## SZAKMÁK – MÁSKÉPP

Szakmák és foglalkozások gyűjtése.

## Időigény

30 perc

## Eszközök

- 4 ív csomagolópapír
- Filctollak

## Cél

Ráhangolódás a félév egyik legfontosabb témájára: a szakmák és foglalkozások világára.

## A feladat menete

1. Készítsünk kártyákat úgy, hogy 4-4 kártyán ugyanaz a foglalkozásnév van. (A csoport létszámától függően egyes foglalkozáskártyákból ötöt is készíthetünk.) Alakítsunk 4-5 fős csoportokat úgy, hogy mindenki húz egy kártyát, és megkeresi az azonos foglalkozásúakat.
2. A csoportot hangoljuk rá a feladatra úgy, hogy ötletbörze módszer segítségével gyűjtsük össze minél több szakma nevét! (Most nem fontos a foglalkozások és a szakmák közötti különbségtétel.) Minden bemondott választ írjunk a táblára. (Ha kell, kérjünk fel egy segitőt!)
3. Minden csoportnak adjunk egy ív csomagolópapírt, egy ceruzát, egy radírt és egy hosszú vonalzót, továbbá annyi filctollat, ahány csoporttag van.
4. A játék előkészítéseként kérjük meg a csoportot, hogy a csomagolópapír szélétől befelé számolva 20 centiméterre készítsenek ceruzával egy keretet. Erre írják rá a magyar ábécé betűit – a rövidebb oldalakra kb. 8-8, a hosszabb oldalakra 14-14 betű kerüljön filctollal írva. (Ha szükséges, hangosan mondhatjuk közösen az ábécé betűit.) Eközben töröljük le a táblát!

a	á	b	c	cs	d	dz	dzs	e	é	f	g	gy	h	i		
zs														í		
z														j		
x,														k		
y														l		
w														ly		
v														m		
ú	ü	ú	u	ty	t	sz	s	r	q	p	ő	ö	ó	o	ny	n

5. A csoport feladata az, hogy találjon minél több, az ábécé különböző betűivel kezdődő szakma vagy foglalkozás nevét! A cél az, hogy a csomagolópapírra felírt ábécé minden betűjéhez találjanak foglalkozás- vagy szakmanevet. Ugyanaz a foglalkozás/szakma nem szerepelhet kétszer (pl. eladó és bolti eladó az ugyanaz!). A megtalált megnevezést írják fel a csomagolópapírra! Hangsúlyozzuk, hogy nem fontos VALÓDI szakmáknak lenniük!
6. A feladatra 15 perc áll rendelkezésre. Az idő letelével minden csoport jelöljön ki egy személyt, aki a többi csoport szakmalistáját ellenőrzi (így mindig másik 3 fő értékeli egy csoport eredményét – más-más összetételben).
7. A pontozás: minden nem ismétlődő megnevezés 1 pont.
8. Megbeszélés:
  - Melyik csoport hogyan osztotta meg a munkát?
  - Milyen eljárásokat követtek a szakmamegnevezések gyűjtéséhez?

#### Változatok

A csomagolópapírokat előre is elkészítheti a pedagógus az ábécé betűivel.

## 4. FOGLALKOZÁS

### Akadályverseny az iskolában

Az iskola lényeges pontjainak felfedezése csoportosan.

#### Időigény

60 perc

#### Eszközök

- Az iskola fénymásolt alaprajza 16 példányban
- Névjegykártya méretű kartonlapok
- Írószer
- Csomagolópapír (1 ív)

#### Cél

Az iskola alaprajzának megismerése, az iskolában dolgozó felnőttekkel való kapcsolatteremtés támogatása.

#### A feladat menete

1. A pedagógus részéről előkészítést kíván a feladat, mert előre el kell készíteni az iskola alaprajzát 16 példányban, és azonosítania kell négy helyszínt, amit a diákoknak meg kell találniuk. (Pl. büfé, tanári szoba, tornaterem, könyvtár – természetesen más, a diákok szempontjából érdekes helyszínek is választhatóak az adott iskola jellemzőihez igazodva.) Ezek a helyszínek jó, ha a pedagógus előre megbeszéli az ott tartózkodó kollégákkal, hogy diákjaink keresni fogják az ott tartózkodó kollégát – összesen négy csoport. (Ha ez nem valósítható meg, úgy a feladat nem végezhető el.)
2. Alakítsunk négy csoportot számolással vagy számhúzással. (Sorban mindenki húz egy kártyát, és az azonos számot húzók alkotnak egy csoportot, vagy egyszerűen körben állva sorba haladva 1-től 4-ig mindenkinek mondunk egy számot, amit meg kell jegyeznie, és ezt követően alkotnak az azonos számot kapók egy-egy csoportot.)
3. Első feladat:
  - Minden csoportnak adjunk 4 alaprajzot – ezek tetejére írják rá a csoport sorszámát.
  - Minden csoport húzzon egy névjegykártyát – ez lesz az a helyszín, amit meg kell találnia. A csoport tartsa titokban, hogy melyik helyszínt kell felkeresnie!
  - Keresse meg a csoport a helyszínt, és közben rajzolják be az útvonalat mind a négy alaprajzra! Segítségképpen rárajzolhatnak tájékoztatósi pontokat is (pl. vitrin érmével, DÖK falújság stb.)!

- A helyszín megtalálását követően kopogtassanak be, és udvariasan kérjenek egy aláírást az ott tartózkodó felnőttől, tudakolják meg a foglalkozását és a végzettségét is. A kapott információkat írják rá az egyik lapra, és ezt írássák alá a válaszadó felnőttel! Írja alá az a diák is, aki az interjút készítette!
  - MIELŐTT a csoportok útnak indulnának, játsszuk el szerepjátékban, hogy mit mondjanak, tegyenek a diákok a helyszínre érve. Pl. X. Y. vagyok a Dobbantó csoport tagja, és az a feladatunk, hogy megtaláljuk a (helyszín)-t, és megtudakoljuk az ott dolgozó nevét, foglalkozását és végzettségét. Megkérdezhetnénk, hogy mi az Ön neve és mi az Ön foglalkozása és végzettsége?
  - Ha a diákok teljesítették a feladatot, akkor térjenek vissza az osztályba!
4. Második feladat:
- Minden csoport adjon egyet-egyet a saját maguk által megrajzolt útvonalból a többi csoportnak.
  - A feladat az, hogy járják végig az útvonalat, és amikor a helyszínre érnek, írják fel a helyszín megnevezését.
  - A helyszín megtalálását követően kopogtassanak be, és udvariasan kérjenek egy aláírást az ott tartózkodó felnőttől, tudakolják meg a foglalkozását és a végzettségét is. A kapott információkat írják rá az egyik lapra, és ezt írássák alá a válaszadó felnőttel! Írja alá az a diák is, aki az interjút készítette! Ha lehet, a csoportból mindenki egyszer legyen az interjú készítőjének szerepében!
  - Ha mind a három helyszínt sikeresen megtalálták, a csoportok térjenek vissza az osztályba!
5. Megbeszélés során nemcsak az alábbi általános kérdéseket beszéljük meg, hanem az adott iskola sajátosságaira is kitérhetünk:
- Adódott-e valamilyen nehézség a feladat megvalósítása során?
  - Melyik része volt nehezebb a feladatnak – a térkép megrajzolása vagy követése?
  - Mi volt az interjú készítésének legnehezebb pillanata?

### Megbeszélés/Értékelés

Az elkészült útvonaltervek és rövid interjúrészletek kerüljenek a portfólióba.

### Változatok

Ha az iskola nagyon nagy, akkor egyszerűsíthető a feladat azzal, hogy a helyszín megnevezése mellett a kártyán megadjuk az emeletet és/vagy az épületet is.

A feladat egyszerűsítését jelenti, ha a négy útvonalat rárajzoljuk az alaprajzokra, és már a kész útvonalakat adjuk oda a diákoknak – gyakorlatilag ezzel csak a feladat második felét valósítjuk meg. Ebben az esetben célszerű minden csoportnál előre meghatározni az egyes helyszínek eltérő sorrendben történő felkeresését, hogy ne legyen torlódás.

### Megjegyzés

Ez a foglalkozás az 5. foglalkozás alternatívája.



5 perc **NAPZÁRÁS**

Reflektálás a nap feladataira.

### Cél

A nap feladatainak áttekintése. Vélemény kialakítása.

### A feladat menete

1. A csoport üljön körbe, a pedagógus írja a nap feladatainak listáját egy csomagolópapírra, és szükség szerint emlékeztesse a diákokat az egyes feladatokra.
2. Osszon ki a pedagógus mindenkinek 5 db öntapadós korongot.
3. Mindenki használja fel az öt korongot. Tetszés szerint adható egy-egy feladatnak pont (korong), de összesen csak öt pontja van mindenkinek. Minél inkább tetszett a feladat, annál több pontot adjunk rá!

### Megbeszélés/Értékelés

A portfólióba kerüljön be a csomagolópapíron pontozott feladatok listája!

### Változatok

Ha még maradt idő, akkor a csomagolópapírt áttekintve kérdezzük meg a diákok véleményét, hogy mi tetszett nekik a leginkább kedvelt feladatban, mi nem tetszett a legkevésbé kedvelt feladatban.

## 5. FOGLALKOZÁS

### Ilyenek vagyunk mi

Egymás megismerése tudások és képességek önbemutatása és véleménymegosztás révén.

#### Időigény

60 perc

#### Eszközök

- Csomagolópapír
- Filctollak
- Gyurmaragacs
- Ragasztó
- Színes lapok
- Ollók



30 perc **KÉPESSÉGFA**

A csoportban lévő képességek és tudások megjelenítése.

#### Cél

Egymás megismerésének támogatása, az együvé tartozás alapjainak kialakítása.

#### A feladat menete

1. Először mondjuk el a diákoknak a feladatot:
  - A csoport készítsen a csomagolópapírra egy fát, amelynek annyi ága van, ahányan az osztályban vannak!
  - A feladat az, hogy, mindenki válasszon magának egy ágat, írja rá a nevét!
  - Vágjon ki mindenki legalább öt falevelet, amelyek beleférnek egy 5 x 8 centiméteres téglalapba!
  - A levelekre írják rá a diákok a rájuk jellemző tudást, képességet. Egy falevélre egy válasz kerüljön! Legalább öt falevél készüljön!
  - A faleveleket mindenki a saját „ágára” ragasztja fel.
2. Osszuk két csoportra az osztályt! Mindkét csoportnak adjunk egy-egy ív csomagolópapírt!
3. Az egyik csoport készítse el a fa körvonalát (annyi ággal, ahányan az osztályban vannak), a másik csoport pedig rajzoljon annyiféle levélformát a csomagolópapírra, ahányat csak tud (ehhez az internetes hozzáférésű számítógépek is használhatóak pl. <http://www.kepgaleria.hu/alkategoria/id/3063>).
4. A fa körvonalának elkészültét követően az egész osztály nézze meg az elkészült tervezetet! Mindenki formáljon véleményt, hogy szerinte megfelelő lesz-e így a fa – vagy milyen változtatást javasol! Véglegesítsük a fa körvonalait!

5. Mindenki gyűjtse össze egy írólapra, hogy milyen képességekkel/tudásokkal rendelkezik, amelyek az ő számára fontosak! (Pl. össze tud állítani egy ünnepi menüt, tudja üzemeltetni a mosógépet, tud fát vágni, fel tud varrni egy gombot, tud bejglit készíteni stb.)
6. A diákok készítsék el a faleveleket, és filctollal írják rájuk a tudást, képességeket! Bátorítsuk a diákokat minél több tudás és képesség összegyűjtésére! (Közben kisebb csoportokban hívjuk oda a fához a diákokat, és kérjük meg őket, válasszanak ki egy ágat, írják rá a nevüket, és színezzék ki az ágat!)
7. Aki készen van a saját levelek elkészítésével, kérjük meg, segítsen a teljes fa színezésében.
8. Amikor elkészült a fa, tegyük fel gyurmaragaccsal a falra, és ahogyan sorban elkészülnek a diákok, egyenként ragasszák fel a faleveleket a saját águkra!
9. Álljunk körbe a fát, és mindenki emeljen ki hármat a fa levelei közül, és azt hangosan is olvassa fel!
10. A megbeszélés során emeljük ki a hasonlóságokat, és adjunk módot arra is, hogy a tagok egymástól kérdezhessenek.
  - Vannak-e olyan tudások-képességek, amelyek több embernél is előfordulnak?
  - Milyen területen van a legtöbb tudás a csoportban?
  - Van-e olyan tudás-képesség, ami a munka világában is használatos lehet? (Pl. főzés – szakács, barkácsolás – faipar, bőrdíszművesség, gépipar.)
11. A fa kifüggeszthető az osztályban. A fa a tanév során újabb levelekkel gyarapodhat.

#### Forrás

<http://jatek.gyujtemeny.com/jatek-tipus/csoportepito/oldal/0.php> alapján

#### Megbeszélés/Értékelés

A portfólióba kerülnek az írólapon összegyűjtött képességek, tudások.

#### Változatok

1. Készítsünk elő egy nagy csomagolópapírra ceruzával előrajzolva egy fát, amelynek annyi ága van, ahány tanuló az osztályban! (Esetleg egy rajz szakos kolléga segítségét is kérhetjük.) Ne legyen teljesen befejezett – csak a főbb ágakat rajzoljuk meg! – Ez fontos véisztartalék lehet, ha a csoport nagyon elégedetlen azzal, amit készített!
2. Ha szükségesnek látjuk, előkészíthetünk különböző sablonokat a levelekhez.

3. Ez a feladat – a diákok nyitottságától függően több időt is igénybe vehet – ebben az esetben a „Mi a véleményed?” c. feladat elhagyható, és helyette a napzáró hosszabb változata alkalmazható.



30 perc **MI A VÉLEMÉNYED?**

Nézőpontok kialakítása és megismerése szavazással.

### Cél

Az eltérő nézőpontok érvényességének tudatosítása. A hiedelmekkel és az érzelmekkel kapcsolatos kritikai gondolkodás bátorítása.

### A feladat menete

1. Ülünk körbe! (Fontos, hogy mindenki láthassa egymást!)
2. Kérje meg a tanulókat, hogy figyeljenek oda a következő kijelentésekre, ahogyan felolvassa őket.
3. Miután adott egy kis időt a kijelentés felolvasása után a gondolkodásra, szavazzanak a tanulók. (Tehát minden egyes kijelentés után szavaznak).
4. Ha úgy érzik, hogy a kijelentés általában véve igaz, akkor mutassák az „élet” jelét (felfelé tartott hüvelykujj), ha szerintük általában nem igaz a kijelentés, akkor, pedig a „halál” jelét (lefelé tartott hüvelykujj) mutassák hüvelykujjukkal. Minden egyes szavazás után felkérhetünk egy-egy tanulót, hogy mondja el gondolatait a kijelentéssel kapcsolatban.
5. Emlékeztessük a diákokat a meghallgatás fontosságára! Itt kiemelten fontos annak hangsúlyozása, hogy nincs egy jó megoldás, mindenki másként látja ugyanazt a helyzetet, tapasztalataitól függően. Vannak olyan nézetek, amelyek „közhiedelmek – azaz a többség egyetért velük”, ugyanakkor nem feltétlenül igazak mindig.
6. Ha egy kérdésben nagyon megoszlanak a vélemények, több embert is kérdezzünk meg a különböző nézőpontot vallóak közül! Kezdeményezzünk beszélgetést a témáról!
7. Ajánlott kijelentések (más kijelentések is alkalmazhatók):
  - Jó elfelejteni a problémákat.
  - Soha nem kell kínosan érezned magad.
  - A kedves emberek okosak.
  - A fiúk jobbak atlétikában, mint a lányok.
  - Elfogadható, ha egy felnőtt gyerekesen viselkedik.
  - Mindenki unottá válik valamikor.
  - A szülőknek büszkének kell lenniük gyermekeikre.

- A vicces embereket kedvelik.
  - Nem probléma, ha egy tanár elveszíti a türelmét.
  - Jó, ha az ember izgatott lehet valami miatt.
  - Az emberek akkor tanulnak a legjobban, ha kényszerítik őket.
  - Nem mindig jó boldognak lenni.
8. A tevékenység végén kérdezze meg a tanulóktól, hogy mit tanultak a játékból és miért lehet fontos néha egy másik személy nézőpontjából nézni a dolgokat.

Ez a foglalkozás a 4. foglalkozás alternatívája.

### Változatok

1. Jelölje ki, hogy mely tanuló(k) milyen álláspontot fog(nak) képviselni az adott kijelentéssel kapcsolatban. Vitassák meg a kijelentést. A bírák (a többi tanuló) szavazhatnak annak eldöntésére, hogy melyik álláspontot tartják igaznak. Érdemes a vitát videóra felvenni. Ezt a változatot csak akkor érdemes játszani, ha a diákok már ismerik a vita módszerét.
2. További témák: A focimeccsek unalmasak. Az iskolában minden hétvégén diszkónak kellene lennie. A szeszital-fogyasztást csak 21 év felett lenne szabad engedélyezni.

### A részmodulban

Ráhangelést szolgáló feladatok:

- Napnyitó – labdával
- Telitalálat
- Szakmák – másképp
- Bemutatjuk egymást
- Akadályverseny az iskolában

Elsajátítást támogató feladatok:

- Napnyitó – labdával
- Szakmák – másképp
- Mi a véleményed?
- Akadályverseny az iskolában

Alkalmazást gyakoroltató feladatok:

- Telitalálat
- Szakmák – másképp
- Bemutatjuk egymást
- Akadályverseny az iskolában
- Képességfa
- Mi a véleményed?
- Napzárás

## ÉRTÉKELÉS

A portfólióba kerülnek:

Az írólapon összegyűjtött képességek, tudások a „Képességfa” c. feladatnál.

Az „Akadályverseny az iskolában” c. feladatnál elkészült útvonaltervek, a megszerzett információkkal.

A Napzárás csomagolópapíron pontozott feladatlistája.

## FORRÁSOK

BAGDY EMŐKE-TELKES JÓZSEF (1988): *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*, Tankönyvkiadó, Budapest

KROEHNERT, GARY (2007): *103 játékos tréninggyakorlat*. Z-Press Kiadó, Budapest

KROEHNERT, GARY (2008): *102 extra tréninggyakorlat*. Z-Press Kiadó, Budapest

LOHMANN, BEATE (1997): *Játsszunk együtt. Személyiségfejlesztő társasjátékok*. Akkord Kiadó, Budapest

SCHRUMPF, F., FREIBURG, S. ÉS SKADDEN, D. (1993): *Life Lessons*. Research Press, Champaign Illinois

WALKER, JAMIE (1995): *Feszültségoldás az iskolában*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest



## 1. MELLÉKLET

# Telitalálat – feladatlap

A csoportból az a diák írja alá a vonalon az állítást, akire igaz!  
Egy ember legfeljebb kétszer írhat alá!!!

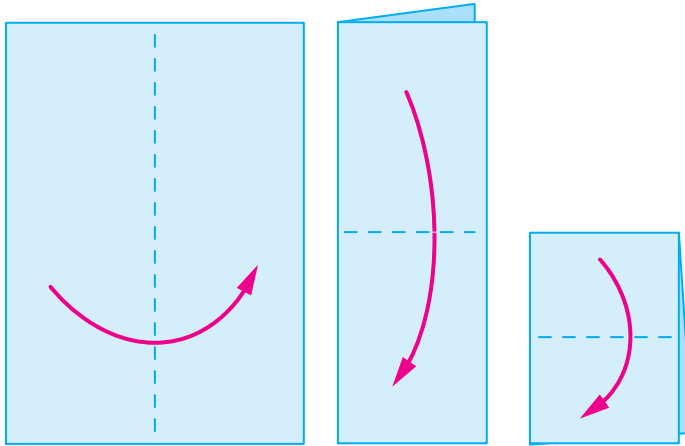
Van fiútestvére	Általában megeszi a zöldségeket	Fél az egerektől	Nézi a „Barátok közt”-et
Focizik, kézilabdázik vagy kosarazik	Szeret énekelni	Veszélyesnek tartja a motorkerékpárokat	Szereti Fábry Sándort
Nem tud úszni	Ugyanaz a kedvenc évszaka, mint nekem	Fél a bogaraktól, pókoktól	Barna szeme van
Szereti a káposztát	Van háziállata (kutya, macska vagy más)	Két lánytestvére van	Balkezes
Szereti a csoki-fagyaltot	Nem eszik húst	Főzött már paprikás krumplit	Szokott vezetékes telefont használni



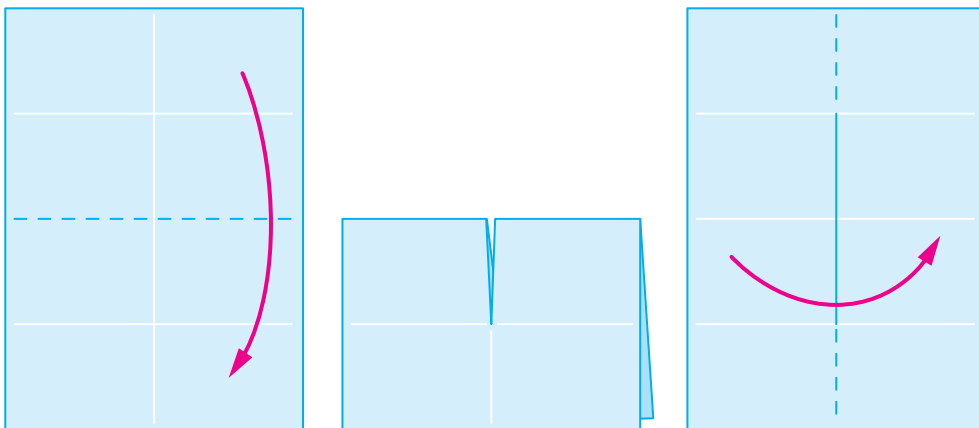
## 2. MELLÉKLET

# A „KISKÖNYV” HAJTOGATÁSÁNAK MENETE

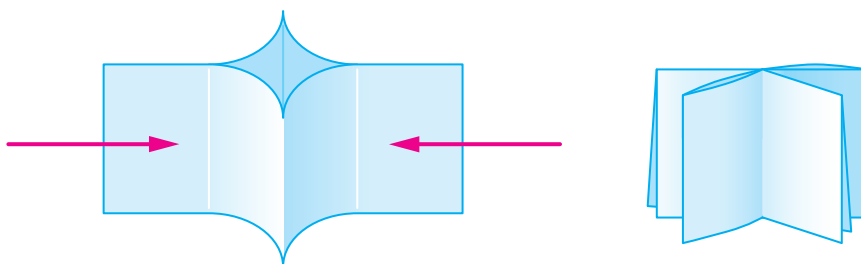
1. Egy A/4-es lapot hajtsunk hosszában félbe! Majd a hosszanti irányban már félbehajtott lapot hajtsuk félbe a másik irányba is kétszer! Ennek eredményeképpen az A/4-es lapot 8 egyforma téglalagra osztottuk.



2. Hajtogassuk szét az A/4-es papírt (ami 8 téglalagra van már osztva), és hajtsuk keresztirányban félbe! A jelzett helyen félútig tépjük be. Hajtsuk hosszanti irányban ketté.



3. Fogjuk össze a széleket, és toljuk a középvonal felé, és máris kész a kiskönyv.





## 2. RÉSZMODUL

# ISMERJ MEG!

E részmodulban a további megismerkedést támogató feladatokon túl, a hatékony megismerést nehezítő és a kommunikációt torzító kommunikációs tényezők tudatosítása mellett az ismerkedést támogató további feladatok jelennek meg a nap folyamán. Egyik központi feladata e napnak az együttdolgozás során megvalósítandó kommunikációs szabályok rögzítése.



### KIEMELTEN FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK

- Meghallgatási készségek
- Saját és mások érzelmeinek azonosítása
- Kezdeményezőkézség
- Alkalmazkodás
- Csoportmunkakészségek



### IDŐIGÉNY

- 6 óra

### MELY CÉLOK ELÉRÉSÉHEZ JÁRUL HOZZÁ?

A részmodul fejleszti azt, hogy a diákok képesek legyenek a szociális kompetenciákon belül mások érzelmeinek, gondolatainak, személyiségének, nézőpontjának azonosítására és tiszteletben tartására, az asszertív módon történő kommunikációra, mások meghallgatására, továbbá arra, hogy a feladatmegoldás során kezdeményezzenek és együttműködjenek.

Segíti továbbá, hogy a szociális kompetenciákon belül képesek legyenek erősségeik és fejlesztendő területeik, érdeklődési köreik valamint kedvelt, számukra motiváló tevékenységeik azonosítására, s ezek alapján pozitív énkép és önértékelés kialakítására és fenntartására.

### SZAKTUDOMÁNYI ÉS PEDAGÓGIAI HÁTTÉR

A tréning módszer alkalmazásához kapcsolódó előnyök csak akkor válnak, válhatnak valóra, ha a csoport működésében olyan szabályokat juttatunk érvényre, amelyek konkrét viselkedéses szinten tartalmaznak útmutatást arra, hogy miként biztosítható az alapvető jogok és kötelességek megvalósulása.

jogok	felelősségek
Kedvesen bánjanak velem: senki se ugrasson, csúfoljon.	Másokkal úgy bánjak, ahogyan szeretném, hogy mások bánjanak velem.
Önmagam legyek: senki nem bánik igazságtalanul velem csupán külsőm, nevem vagy más jellemzőm alapján.	Hagyjam, hogy mások önmaguk lehessenek.
Biztonságban legyek: senki sem fenyeget, bántalmaz és lop meg.	Hagyjam és tegyem lehetővé, hogy mások is biztonságban érezhessék magukat.
Meghallgassanak: nem kiabálnak rám, meghallgatják és figyelembe veszik véleményemet.	Meghallgassak másokat, és hagyjak másokat is szóhoz jutni.
Ismereteket szerezzek magamról: szabadon kifejezhetem érzelmeimet és véleményeimet anélkül, hogy kritizálnának.	Hagyjam, hogy mások tanulhassanak és elmondhassák véleményüket.

A második részmodul egyik központi feladata, hogy a csoporttagok felismerjék e szabályok nélkülözhetetlenségét, és maguk is **aktívan részt vegyenek** a szabályok megfogalmazásában. Az aktív részvétel az elköteleződést segíti elő, ahogyan a részmodul gyakorlata során az a játékos mozzanat is, hogy mindenki körülrajzolja a szabályokat tartalmazó lapon a kezét és ráírja a nevét. Fontos, hogy a szabályok a **tényleges cselekvések szintjén** írják le, hogy mi az elfogadható viselkedés: azaz mit látunk, mit hallunk, az érzések kifejezésének milyen formáit tapasztalhatjuk.

Fontos szempont még a szabályok száma. Könnyedén 5 +/- 2 dolgot tudunk észben tartani. Ha hozzávesszük, hogy a tréninggyakorlatok során valamilyen érzelmi elem is jelen van, ami csökkenti a kapacitást, akkor ajánlatos inkább a maximum **5-7 db szabály** alapelvét alkalmazni. A modul bevezetőjében olvashatók ajánlások a konkrét szabályokat illetően.

Mivel a szabályok megalkotása és érvényre juttatása az előfeltétele annak, hogy a szorongóbb diákok is felmerjék vállalni a szereplést, ezért ennek előkészítését több gyakorlat is szolgálja („Mi van a tető alatt?”, „Mit lehet tenni?” és „Kié a hörcsög?”). Mivel a szabályok szükségességével való szembesülés és a betartásukkal kapcsolatos felelősség felvállalása nehéz folyamat, külön fontos, hogy a diákok érezzék, hogy ők maguk

adnak hozzá információt, az ő megfogalmazásaikból származnak a szabályok. Egyben szinte természetes reakció erre az ellenállás, ami pl. a gyakorlat leszólásában kerülhet felszínre. Ilyenkor a negatív érzelmek és azok elfogadására vonatkozó kijelentések megfogalmazásával modellálhatjuk, hogy valóban elfogadjuk, hogy a különböző emberek eltérőképpen reagálnak ugyanarra a helyzetre. Nehéz megjósolni, hogy melyik csoport pontosan hogyan reagál, ezért fontos, hogy a pedagógus olyan feszültségoldó gyakorlatokkal is készüljön, amelyeknek egyik lehetséges forrása a Dobbantó által kiadott Játékgyűjtemény c. kiadvány (Diák-támogató füzetek 3. Szárnyalás) vagy a forrásokban megjelölt egyéb játékgyűjtemények.

## AJÁNLOTT FELDOLGOZÁSI MÓD

### 1. FOGLALKOZÁS

## Információ vagy híresztelés?

Az eltérő értelmezési keret és az információmennyiség miatt bekövetkező információtorzulás megtapasztalása.

### Időigény

45 perc

### Eszközök

- Írólapok
- Íróeszközök



15 perc **NAPNYITÓ – JÓ REGGELT!**

Körben járás közben szavakkal és nem-verbális eszközökkel üdvözljük egymást.

### Cél

A megérkezés támogatása, változatos üdvözlési formák gyakorlása.

### A feladat menete

1. Biztosítsunk szabad teret a gyakorlathoz a tanteremben.
2. Járjunk körbe, és a diákok üdvözljék egymást. Minél többféle kifejezést alkalmazzunk!
3. 1-2 perc után leállítjuk a játékot, és arra kérjük a résztvevőket, hogy ugyanígy üdvözljék egymást, de most szavak nélkül! Ezt is 1-2 percig folytassuk!
4. Körben leülve beszéljük meg a következőket:
  - Összegezzük, hányféle kifejezés hangzott el üdvözlésképpen!
  - Hányféle módon köszöntek a résztvevők egymásnak szavak nélkül? Ki hogyan köszönt szavak nélkül?
  - Kinek, melyik üdvözlési forma tetszett jobban?
  - Melyik volt könnyebb, a szóban történő vagy a szavak nélküli üdvözlés?
  - Volt-e félreérthető üdvözlési forma?



30 perc **ADD TOVÁBBI!**

Információ pontos megjegyzése és továbbadása.

### Cél

Az információtorzulás bemutatása. Annak tudatosítása, hogyan jönnek létre tévhitek és híresztelések.

### A feladat menete

1. A feladat az, hogy 5 tanuló kimegy az osztályból, és ott várja a feladatadást.
2. Eközben az osztállyal összeállítunk egy tetszőleges (akár tréfás) öt-nyolc mondatos szöveget. Ezt leírjuk egy lapra a későbbiekben bizonyítékul. Érdemes a főbb adatokat a bent maradó diákokkal is felírni egy oszlopba egymás alá egy írólapra. Pl. Éppen be akartam menni a sarki ABC-be, amikor kiabálást hallottam, hogy „Rabló!!!” Az ajtóhoz érve majdnem fellökött egy kockás flanelingbe és a térdén szakadt farmerbe öltözött férfi, aki lila orrú bohóc-álarcot viselt. Pipaszár lábán piros tornacipő volt, jobb vállán fehér női vászontáska, bal kezében mintha pisztolyt tartott volna, amit igyekezett csíkos mellénye alá rejtetni. Enyhén kopaszodott, ezüst, fémkeretes szemüveget viselt, és úgy 170-175 centiméter lehetett. A boltba lépve egy pirosposztagás gömbölyded hölgy sajnálkozott, hogy bizony az ő ütött-kopott szatyrárt ugyan mire akarja használni a rabló, mert nincs abban semmi sem, csak épp a lakása kulcsa, hiszen még el sem pakolta a vásárolt holmit, és még a kezében tartotta a pénztárcáját is. Ennek a történetnek a listája pl. a következő lehet:

sarki	ABC
kiabálás	rabló
kockás	flaneling
térdén	szakadt
farmer	férfi
bohóc	álarc
pipaszár	piros
tornacipő	jobb váll
fehér	női
vászón	táska
kezében	pisztoly
csíkos	mellény
kopaszodó	ezüst
fémkeretes	szemüveg
170-175 cm	pirosposztagás
gömbölyded	hölgy
sajnálkozott	ütött-kopott
szatyor	lakáskulcs
vásárolt holmi	pénztárca

3. Egyenként hívjuk be a folyosóról a tanulókat. Az elsőnek megmondjuk, hogy nagyon figyeljen a felolvasott szövegre, mert az lesz a feladata, hogy a másodikként bejövőnek továbbadja a hallottakat.
4. A másodiknak és a többieknek ezután azt az instrukciót adjuk, hogy nagyon figyeljen az előző tanulóra, mert tovább kell adnia majd a hallott információt.

5. Az utolsó embernek az egész csoport számára kell hangosan visszamondania a hallottakat.
6. A „hallgatóságnak” is élvezetesebb a feladat, ha az írólapon oszlopban felsorolt adatok mellé minden fordulóban egy pipát tesznek a mellé az adat mellé, ami pontosan elhangzik és egy kérdőjelet, ami elhangzik ugyan, de torzítva, 0-át írnak a mellé az információ mellé, ami kimaradt! Ennek a megoldásnak az előnye, hogy így konkrétan nyomon követhető az információ lecsökkenése és torzulása.
7. A megbeszélés során az alábbi kérdéseket járjuk körül:
  - Mely információk veszttek el elsőként, melyek módosultak elsőként?
  - Melyik fordulóban volt legnagyobb az információ torzulása?
  - Milyen következménnyel járhat, ha nem jegyezzük meg pontosan azt, amit a másik mond?
  - Fordult-e már elő valakivel hasonló helyzet (ti. torzított információt kapott)? Mi volt a következménye? (Ha erre a kérdésre nem jön válasz, akkor kérdezzünk rá, előfordult-e már valakivel, hogy pletykákat, téves információkon alapuló információkat hallott vagy ezek áldozata volt. Mi lett a következménye?)
8. Emeljük ki, annak ellenére megváltozik a tartalom és a lényeg, hogy a feladatmeghatározásnál mindenki figyelmét felhívtuk a pontosságra. Jól alkalmazható a gyakorlat a tévhitek tisztázására és valószínű híresztelések tapasztalásakor.

## 2. FOGLALKOZÁS

### Egymásra hangolva

A foglalkozás során a meghallgatás, odafigyelés és tisztázás elemi szabályait felelevenítve és alkalmazva osztják meg a diákok a csoporttal a megelőző évek kellemes és kellemetlen élményeit az iskolával kapcsolatban. Azt is megfogalmazzák, hogy mit lehet tenni a kellemes élmények gyakoriságának növelése és a gondot, nehézséget okozó események kiküszöbölése érdekében.

#### Időigény

90 perc

#### Eszközök

- Csomagolópapír
- Filctoll
- Post-it



25 perc **FÓKUSZBAN A MEGHALLGATÁS**

Különböző feltételrendszerek mellett diktálás alapján rajz elkészítése.

#### Cél

Rávilágítani a (meg)hallgatás /odafigyelési készség fontosságára, felhívni a tanulók figyelmét a hatékony kommunikáció nehézségeire, a tisztázás lehetőségeire.

#### Forrás

1. *melléklet*: Meghallgatás – ábra
2. *melléklet*: Meghallgatás – feladatlap

#### A feladat menete

1. A tanár mindenkinek osszon ki egy feladatlapot (2. *melléklet*) és mondja, hogy most egy rajzos feladat következik – egy kicsit másképp, mint a megszokott.
2. Kérjen meg egy tanulót, hogy legyen a csoport vezetője. Ennek a tanulónak adjon egy példányt a „Meghallgatás” ábrából (1. *melléklet*) anélkül, hogy a többiek láthatnák annak tartalmát. Mondja el a csoportnak, hogy le kell rajzolniuk egy ábrát egy a 2. feladatlap 1. ábra című üres részén található téglalapba a csoportvezető utasításai alapján. A szabályok a következők:
  - Az utasításokat csak egyszer lehet elismételni.
  - Senki sem tehet fel kérdést.
  - Vonalzót és egyéb mérőeszközt nem szabad használni.

3. Kérje meg a csoportvezetőt, hogy álljon ki háttal a csoportnak a csoport elé, és magyarázza el az 1. ábrát úgy, hogy egyszerre csak egy új vonalat vagy alakzatot említsen az egyes utasításokban, valamint beszéljen hangosan és érthetően. A vezetőnek el kell ismételnie az adott utasítást, mielőtt a következő utasításba kezd. Például: „A papír bal oldalára alulra rajzolj egy kört, amelynek magassága 1,5 centiméter és szélessége 3,5 centiméter (utasítás elismérlése). Ezután a négyzetben belül rajzolj egy kört, ami majdnem ugyanakkora, mint a négyzet. (Utasítás elismérlése).”
4. Miután a tanulók elkészültek a rajzzal, a pedagógus mutassa be az eredeti rajzot, hogy összehasonlíthassák a diákok a rajzaikat. Ezt követően tegye fel a következő kérdéseket:
  - Nehéz volt a feladat?
  - Miért születtek különböző rajzok, ha az utasítások mindenkinek ugyanazok voltak?
  - Milyen tényezők akadályozták a megfelelő kommunikációt?
  - Miben különbözik ez a feladat a kommunikáció egyéb fajtáitól? Miben egyezik?
5. Ismételje meg a feladatot, a Meghallgatás – ábra feladatlap 2. ábrájának (2. melléklet) használatával. Ezúttal engedje meg a tanulóknak, hogy kérdéseket tegyenek fel a feladat közben, és a csoportvezető válaszolhasson is ezekre.
6. Beszéljék meg a két helyzet közötti különbségeket (amikor nem tehettek fel kérdést, és amikor tehettek):
  - Melyik helyzetben érezte magát jobban a diktálást végző diák? Miért?
  - Melyik helyzetben érezték magukat jobban a rajzolók? Miért?
  - Melyik helyzetben születtek pontosabb rajzok?
  - Miért lehetett ez?
  - Ki mikor, milyen ponton tett fel kérdést? Miért éppen akkor fogalmazta meg a kérdését?
  - Volt-e olyan, hogy nem tettél fel kérdést, de később kiderült a rajz alapján, hogy nem úgy értetted az utasítást, ahogyan a rajzot diktáló személy értette?
7. Mutassunk rá, hogy a félreértések nemcsak abból származhatnak, hogy nem jegyzünk meg jól információkat, hanem abból is, ha nem tudunk vagy nem merünk kérdezni, kérdéseket megfogalmazni olyan helyzetekben, amikor úgy érezzük, nem értjük pontosan az elhangzottakat.

### Megbeszélés/Értékelés

2. melléklet: Meghallgatás – feladatlap



35 perc **MI VAN A TETŐ ALATT?**

Az iskolához fűződő korábbi pozitív és negatív érzelmek felszínre hozatala páros és csoportos munkában.

### Cél

Az iskolához kapcsolódó pozitív és negatív érzelmek felszínre hozatala és tudatosítása.

### A feladat menete

1. Álljunk körbe, és ráhangolásként a következő játékot játsszuk: álljon lábujjhegyre és nyújtsa fel karját az, aki:
  - a lakhelyén járt eddig iskolába,
  - akinek más településre kellett átjárnia iskolába,
  - eddig csak egy iskolába járt korábban,
  - több iskolába is járt eddig,
  - kis iskolába járt (minden évfolyamon egy osztály volt),
  - nagy iskolába járt,
  - gyalog járt iskolába,
  - tömegközlekedéssel járt iskolába,
  - keveredett már nézeteltérésbe egy diákkal,
  - keveredett már nézeteltérésbe egy tanárral (más kijelentések is megfogalmazhatók).

Minden egyes kijelentés előtt térjünk vissza az alap helyzetbe!

A következő feladatban az eddigi iskolai élményeket fogjuk megosztani egymással.

2. Megtartva a kört, forduljon mindenki úgy, hogy a jobb válla essen a kör közepe felé, és olyan kis kört alkossunk, amelyet csak lehet! Mindenki csukja be a szemét, és nyújtsa be a jobb kezét a kör közepe felé, majd fogja meg valakinek a kezét, szabályos kézfogást alkalmazva. Ha szükséges, alkossunk párokat! Minden pár kapjon fél ív csomagolópapírt! A csomagolópapírra rajzoljanak egy nagy házat, amit függőlegesen ketté kell osztani egy vonallal!
3. A feladat: a diákok a ház egyik felébe írják felsorolásszerűen az iskolával kapcsolatos örömeiket, jó dolgokat, a másik felébe kerüljön mindaz, ami eddig problémát, gondot, nehézséget jelentett! A háztetőre készített rajzzal jelezzék, hogy a ház egyik és másik fele mit tartalmaz! (pl. mosolygós arc, szomorú arc, nap versus felhők). Erre 15 percük van!

4. Két-két pár alkosson egy négyfős csoportot. Beszéljék meg a ház egy-egy felébe került jelenségeket, helyzeteket! A megbeszélést követően post-it-re írják fel az iskolával kapcsolatos örömeiket és gondjaikat, úgy, hogy minden post-it-re csak egy-egy állítás kerüljön, és az állítások ismétlődjenek.
5. A post-it lapokat rakják ki két oszlopba (örömök és gondok), és állítsanak rangsort aszerint, hogy mennyire fontos a csoport számára. Az örömök esetében, hogy továbbra is öröm forrása legyen, a gondok esetében, hogy elkerülhetőek/elkerülendőek legyenek. (Eközben a tanár készítsen maga is egy KÖZÖS házat, kettéosztva örömökre és gondokra, és helyezze ki a táblára.)
6. A csoportok válasszanak szószólót, aki felolvassa a két lista első 5-5 elemét. (Ezt a határt növelhetjük vagy csökkenthetjük, az idő és a csoport teherbírása függvényében.)
7. A pedagógus váltakozva szólítsa a csoportokat, hogy mondják el a post-it-en szereplő helyzetet/eseményt. Miután elmesélt a szószóló egyet, kérdezzük meg a többi csoportot, hogy szerepel-e hasonló esemény vagy történet a felsorolásukban. Ha igen, akkor helyezzük a post-it-eket egymás mellé a közös házban. Ha ez megtörtént, vagy nem szerepelt hasonló helyzet/esemény a többi csoportnál, akkor kérjük fel a következő csoport szószólóját. Mindaddig folytassuk ezt az eljárást, amíg el nem fogynak a felírt örömök és gondok. A cél az, hogy felkerüljön a közös házba az összes csoport által készített post-it úgy, hogy a hasonló tartalmúak egy csoportot alkossanak.
8. Az elkészült közös házat állítsuk ki!
9. Megbeszélés:
  - Milyen jó dolgok, helyzetek okoznak örömet az iskolában?
  - Milyen helyzetek, események okoznak gondot, nehézséget?
  - Milyen jó dolog szerepel a leggyakrabban?
  - Melyik gond vagy nehézség szerepel leggyakrabban?



30 perc MIT LEHET TENNI?

Az előző feladatban azonosított gondok és örömök esetében olyan cselekvések, magatartásmódok azonosítása, amelyek elősegítik vagy támogatják a pozitív élményeket jelentő helyzetek megjelenését, illetve amelyekkel elkerülhetőek vagy megoldhatóak a gondot vagy nehézséget okozó helyzetek.

#### Cél

Annak tudatosítása, hogy aktív, kezdeményező szerepe van az egyénnek a helyzetek és általában véve a jövő alakítása szempontjából.

#### Forrás

3. *melléklet*: Mit lehet tenni? – öröm, megelégedettség
4. *melléklet*: Mit lehet tenni? – gond, nehézség

#### A feladat menete

1. Az előbbi csoportokat megtartva dolgozunk az előző feladatban meghatározott örömet, megelégedést, illetve gondot, nehézséget okozó helyzetek megoldásán.
2. Minden csoport kapjon egy-két helyzetet. Arra ügyeljünk, hogy legyen a helyzetek között örömet és nehézséget okozó helyzet is!
3. A csoportok minden kapott helyzetnek megfelelő feladatlapot kapjanak (3. és 4. *melléklet*)!
4. A feladatlapon vázolt menetnek megfelelően kezdjük azzal, hogy a megfelelő feladatlapokra írják fel röviden a helyzetet, amihez ötleteket kell gyűjteni. (1. lépés).
5. Majd válasszák ki az egyik helyzetet, és gyűjtsenek ötleteket, amelyekkel elő lehet segíteni, illetve meg lehet előzni az adott helyzet kialakulását (2. lépés). Emlékeztessük a csoportokat az Ötletbörze szabályaira! Nem feltétlenül kell 6 (a-e) ötletet összedni minden egyes helyzetre – csak annyit, amennyi éppen megfogalmazódik. Egy-kettő is elég!
6. A harmadik lépésben tárgyalják meg az ötleteket a megvalósíthatóság szempontjából, és lássák el a megfelelő betűjellel az ötleteket (valószínű [V], lehetséges [L], nem valószínű [NV] vagy nem tudják eldönteni [NT]).
7. A kiválasztott ötletekhez gyűjtsenek cselekvéseket és magatartásformákat (4. lépés). Elképzelhető, hogy az ötlet maga is egy viselkedésforma vagy cselekvés volt – ebben az esetben itt csak ismételt megfogalmazásról van szó. A fontos az, hogy a viselkedéses szinthez jussunk el!
8. Ismételjék meg az 5–8. lépéseket a többi kapott helyzettel is!

9. A csoportok olvassák fel a viselkedéseket, amiket az egyes helyzetek esetében javaslatként megfogalmaztak!

### Megbeszélés/Értékelés

A portfólióba kerüljenek be a kitöltött feladatlapok (3. és 4. melléklet)!

### Változatok

Ha növelni akarjuk a feldolgozandó esetek számát, akkor páronként is adhatunk egy helyzetet – így rövidíthető a csoportos/páros munkaidő, illetve a terhelés szintje.

## 3. FOGLALKOZÁS

### Szabályaink

A korábbi feladatok és az információfeldolgozás módjára rávilágító feladat kapcsán a csoport működését meghatározó közös szabályok kidolgozása.

### Időigény

90 perc

### Eszközök

- Csomagolópapír
- Filctollak



45 perc **KIÉ A HÖRCSÖG?**

Információk megosztását igénylő logikai feladat megoldása.

### Cél

A logikai problémamegoldás fejlesztése, az együttműködés fontosságának, a szabályok hasznosságának felismertetése.

### Forrás

5. melléklet: Kié a hörcsög? – megfigyelők lapja  
6. melléklet: Kié a hörcsög? – információs kártyák

### A feladat menete

1. Ossa az osztályt 5-10 fős csoportokra.
2. Minden csoportból kérjünk egy önként jelentkezőt, aki megfigyeli a csoport tevékenységét a feladatmegoldás során. Adjuk oda számukra a Kié a hörcsög? – megfigyelők lapját (5. melléklet).
3. Egy-egy csoport tagjai között osszuk ki a 10 kártyát, amelyek mindegyikén egy-egy információ szerepel. A megfigyelőn kívül így egy-egy embernek 1-2 információs kártya jut (10 db kártya/csoport; 6. melléklet).
4. A játék neve: „Kié a hörcsög?”, és három kérdést kell megválaszolni a kapott információs kártyák segítségével.
  - Kié a hörcsög?
  - Ki vezet Citroënt?
  - Ki dolgozik hivatalnokként?

5. A kérdéseket írja fel a táblára.
6. Hagyja, hogy a csoportok megoldják a feladatot.

A feladat megoldása:

Név	Foglalkozás	Háziállat	Autó-márka
András	orvos	kutya	Rolls Royce
Mariann	<b>HIVATALNOK</b>	macska	Ford
Karola	fotóművész	<b>HÖRCSÖG</b>	Fiat
Béla	könyvtáros	nyúl	<b>CITROËN</b>

7. Megbeszélés:
8. Amikor minden csoport elkészült, beszéljük meg:
  - A csoportok egyenként számoljanak be róla, hogy milyen helyzetek okoztak nehézséget a feladat megoldásában?
  - Hogyan látták, mondják el, hogyan oldották meg a feladatot!
  - A megfigyelők is számoljanak be megfigyeléseikről!
  - Foglaljuk össze, milyen helyzetek okoznak leggyakrabban nehézséget!
  - Hogyan lehetne csökkenteni ezeket a nehézségeket?

### Változatok

A feladat nehezíthető azzal, ha:

- Kikötjük, csak felolvasni szabad a kártyákon lévő információt, és nem szabad letenni a kártyákat úgy, hogy mindenki láthassa és áttekinthesse őket.
- Ha felesleges információkat is rakunk a kártyák közé.
- Ha úgy megnöveljük a felesleges információk számát, hogy egy embernél 5-6 információ is legyen (és közülük csak 1-2 tartalmaz valóban fontos információt) – ebben az esetben az információk kiosztásánál célszerű vigyázni arra, hogy mindenkinél legyen legalább egy fontos információ. (Ellenkező esetben a csak lényegtelen információkkal rendelkező teljes joggal érezheti magát háttérbe szorítottak.)

A feladat könnyíthető azzal, ha:

- Sugalmazzuk, érdemes papírt, ceruzát használni és táblázatot készíteni.
- Ha megmondjuk, 4 személyről van szó, és mindegyiknek van autója és háziállata.



35 perc  **SZABÁLYAINK MEGALKOTÁSA**

A csoport működését meghatározó szabályok közös megfogalmazása.

### Cél

Közös működési szabályok kialakítása.

### A feladat menete

1. A feladatra történő ráhangolásként foglaljuk össze a „Mit lehet tenni?” és a „Kie a hörcsög?” feladatok tanulságait!
2. Mondjuk el a feladatot. Most mindenki csak önmagára gondolva válaszoljon egy-egy szóval a következő kérdésekre:
  - Amit szeretnék, ha történne.
  - Amit szeretném, ha elkerülnék.
  - Mivel akadályozhatom a közös munkát?
 Ezeket célszerű előre felírni nagybetűvel egy-egy csomagolópapírra; a csomagolópapírokat gyurma-ragaccsal rögzítsük a falra jó látható helyre!
3. Mindenki annyi post-it cédulát vesz, amennyit szeretne. Minden post-it cédulára csak egy-egy szó vagy kifejezés kerüljön! Bátorítsuk a diákokat, hogy egy-egy kérdésre több válasz is adható!
4. Mindenki, ahogyan készen van, ragassza fel a post-it céduláit a megfelelő csomagolópapírra!
5. Az első – Amit szeretnék, ha történne – kérdésre válaszoló válaszok felolvasása során csoportosítsuk a válaszokat! Kérdezzük meg a diákoktól, hogy milyen magatartásformák, viselkedések, cselekvések járulhatnak hozzá a cél eléréséhez. A kapott válaszokat átfogalmazva kössük a „Mit lehet tenni?” c. feladatban kapott válaszokhoz, és pozitív kijelentő mondatot fogalmazzunk meg szabályként, majd írjuk a táblára! Amikor így végighaladtunk a kérdés-csoporton, kérdezzük meg, hogy mindenki egyetért-e a megfogalmazott szabályokkal. Ha nem, akkor addig változtassunk a megfogalmazáson, amíg mindenki elégedett nem lesz!
6. Ugyanígy (lásd 5. pont) járjunk el a második kérdéssel kapcsolatban is. Fontos a pozitív, állító formában történő szabálymegfogalmazás!
7. A harmadik – Mivel akadályozhatom meg a közös munkát? – kérdésnél külön kihívást jelenthet a szabályok pozitív kijelentésként történő megfogalmazása, de ekkor is fontos, hogy állító mondat legyen a szabály!

8. Amikor az összes szabályt megfogalmazzuk, kérdezzük meg a csoporttól, hogy számukra hiányzik-e még szabály. Kiegészítsük-e valamivel? (Fontos, hogy legfeljebb 7 szabály legyen, mert ennél többet csak nehezen tudunk emlékezetünkben tartani és érvényre juttatni. A modul leírásában található javaslatot a hét szabályra vonatkozóan.)
9. Kérjünk meg egy önként jelentkezőt, aki egy újabb csomagolópapírra felírja „Szabályaink”, és alámásolja nagy betűkkel a táblán láthatóakat. (Javaslat: 20-20 centiméteres margót hagyjon körben a diák – esetleg eleve halványan elő is rajzolhatjuk ceruzával a keretet.)
10. Miközben a diák másolja a Szabályokat, beszéljük meg, hogy ezek a szabályok – az együttélés szabályai – olyan jogok és kötelességek, amelyek minden helyzetben, ahol emberek dolgoznak együtt, fontosak és a sikeresség előfeltételei (lásd részmodul Szakmai és pedagógiai háttér).
11. Zárásként, a csomagolópapír szélein hagyott 20 centiméteres margón mindenki rajzolja körül a saját kezét színes filctollal, és az így készített körvonalba írja is alá a nevét!
4. Hívjuk fel a figyelmet, hogy a feltartott kéz az alapszintre történő visszatérést – az egy-egy ujjal dobolást – jelzi, amiről majd az új szavazás indul.
5. Induljon el a dobolás – alapszinten –, és egyenként olvassuk fel a feladatok megnevezését. Minden újabb feladatnév felolvasása előtt térjen vissza a csoport az alapszinthez!
6. Megbeszélés

### Megbeszélés/Értékelés

7. melléklet: A mai nap – értékelő lap

### Változatok

Ha a pedagógus úgy érzi, hogy a dobolás nagyon zavaró a szomszédos osztályok munkáját, akkor a dobolás helyett választható a kézfeltartással történő szavazás, az alábbi fokozatokkal:

- nem szavaz,
- egy kéz feltételével szavaz,
- két kéz feltételével szavaz.

További változat, ha megkérjük a diákokat arra, hogy becsüljék meg a dobolás hangereje vagy a feltartott kezek sokasága alapján, hogy melyik feladat volt a legnépszerűbb az osztályban.



10 perc **NAPZÁRÓ**

Írásos reflektálás a nap feladataira és annak megbeszélése.

### Cél

A nap eseményeinek tudatos végiggondolása, visszajelzés.

### Forrás

7. melléklet: A mai nap – értékelő lap

### A feladat menete

1. Mindenki egyénileg oldja meg a feladatalapot! Ha szükséges emlékeztessük a diákokat arra, hogy melyik megnevezés melyik feladatot jelöli.
2. Kérjük meg a diákokat, hogy egyenletesen és halankán doboljanak az asztalon, két kezük egy-egy ujját használva dobverőként. Ha már sikerül egyenletes ütemben a dobolás, akkor 3-3 ujjal doboljanak! Itt is törekedjünk egyenletes ütemre. Majd az utolsó fokozatnál, amikor teljes tenyérrel dobolnak, akkor is törekedjünk az egyenletes ütemre.
3. Állítsuk meg a dobolást, és magyarázzuk el, hogy most a nap feladatairól jelezhetnek vissza a dobolással. Ha kevésbé volt számukra kedves az adott feladat, akkor 1-1 ujjal doboljanak, ha kedves volt a feladat, akkor 3-3 ujjal, ha nagyon tetszett a feladat, akkor teljes tenyérrel üssék az ütemet.



10 perc **OSZTÁLYHULLÁMZÁS**

A sportmérkőzéseken tapasztalható hullámmozgást fogjuk létrehozni.

Megjegyzés: ez csak akkor kerül sorra, ha pluszidő marad.

### Cél

Az egymásra figyelés és egymásra hangolódás támogatása, feszültségoldás.

### A feladat menete

1. Álljunk körbe!
2. A sportmérkőzéseken tapasztalható hullámmozgást fogjuk létrehozni.
3. Állapodjunk meg, hogy ki indítja a hullámot!
4. A hullám úgy alakul ki, hogy a két karunkat mellső középtartáson át függőlegesen négy ütemre felemeljük.
5. Először gyakoroljuk a 4 ütemre történő karfelemelést majd visszaengedést. Ha már jól megy az egész csoportnak, akkor kezdjük csak a hullámmozgást!
6. A hullám kialakításához akkor kezdjük el a saját mozgást, amikor a tőlünk balra álló ember mellső középtartáshoz ért. Külön ajánljuk a tanulók figyelmébe a szinkront és a hullámmozgás folyamatosságát, „gördülékenységét” mint kívánatos célt.

### Forrás

<http://www.sulinet.hu/tanar/igazgatas/drog/8.html> alapján

### A részmodulban

Ráhangelést szolgáló feladatok:

- Napnyitó – Jó reggelt!
- Add tovább!
- Fókuszban a meghallgatás
- Bemutatjuk egymást
- Akadályverseny az iskolában

Elsajátítást támogató feladatok:

- Add tovább!
- Szakmák – másképp
- Fókuszban a meghallgatás
- Mi van a tető alatt?

Alkalmazást gyakoroltató feladatok:

- Mi van a tető alatt?
- Mit lehet tenni?
- Szabályaink megalkotása

## ÉRTÉKELÉS

A portfólióba kerülnek:

2. melléklet: Meghallgatás – feladatlap
3. melléklet: Mit lehet tenni? – öröm, meglepedettség
4. melléklet: Mit lehet tenni? – gond, nehézség
7. melléklet: A mai nap – értékelő lap

## FORRÁSOK

BAGDY EMŐKE-TELKES JÓZSEF (1988): *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*, Tankönyvkiadó, Budapest  
JOHNSON, C., MARKS, S., MATTHEW, M. ÉS PIKE, J. (1987): *Key Skills: 14–16. Hodder and Stoughton*, London  
KROEHNERT, GARY (2007): *103 játékos tréninggyakorlat*. Z-Press Kiadó, Budapest  
KROEHNERT, GARY (2008): *102 extra tréninggyakorlat*. Z-Press Kiadó, Budapest  
LOHMANN, BEATE (1997): *Játsszunk együtt. Személyiségfejlesztő társasjátékok*. Akkord Kiadó, Budapest  
SCHRUMPF, F., FREIBURG, S. ÉS SKADDEN, D. (1993): *Life Lessons. Research Press*, Champaign Illinois  
WALKER, JAMIE (1995): *Feszültségoldás az iskolában*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

<http://www.sulinet.hu/tanar/igazgatas/drog/8.html>

<http://jatek.gyujtemeny.com/jatek-tipus/csoportepito/oldal/0.php>

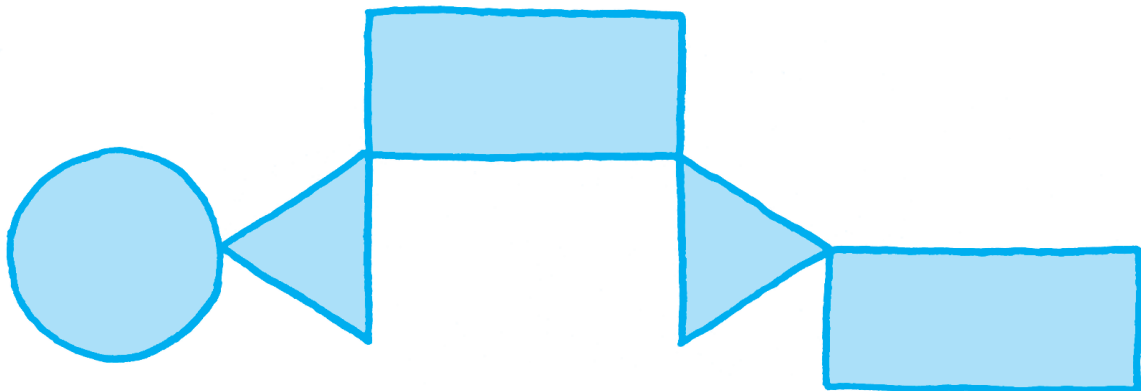
## 1. MELLÉKLET

# Meghallgatás – ábra

## ÖNKÉNTES JELENTKEZŐ FELADATLAPJA

**Első feladat:** Mondd el, hogy mi látható a rajzon úgy, hogy a csoportod tagjai valóságghűen le tudják rajzolni. A csoporttársaidnak nem szabad kérdezniük tőled, vagy más módon kommunikálniuk veled. Háttal állj nekik, hogy ne láthasd őket. Minden utasítást kétszer mondj el!

### 1. ábra



Amikor elkészültél, válaszold meg az alábbi kérdéseket:

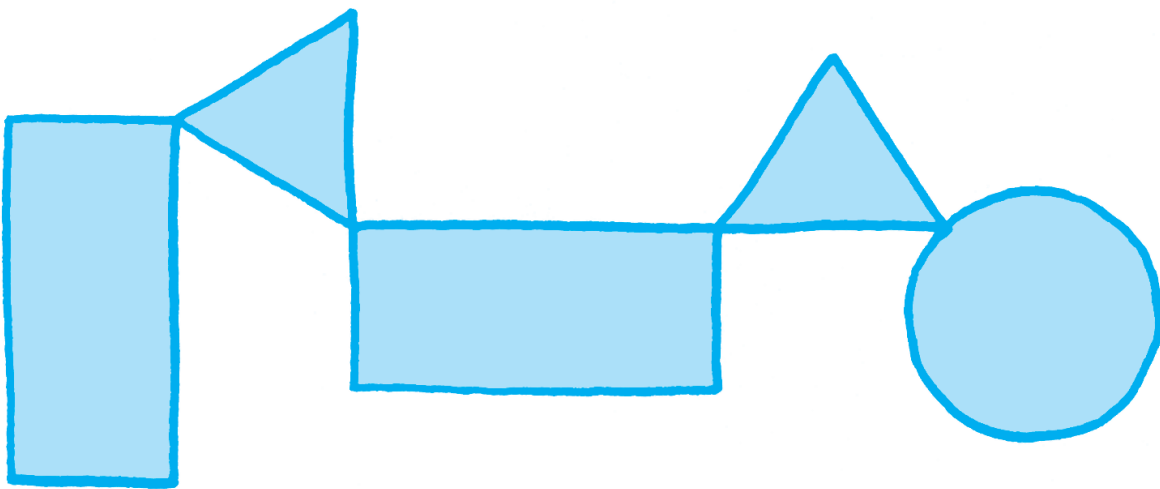
Szerinted mennyire lesznek pontosak a rajzok? .....

Mennyire érzed feszültnek magad? .....

Mennyi időt vett igénybe a feladat? .....

**Második feladat:** Mondd el, hogy mi látható a rajzon úgy, hogy a csoportod tagjai valósághűen le tudják rajzolni. Ezúttal a csoporttal szemben helyezkedj el, és az elhangzó kérdéseket is megválaszolhatod.

## 2. ábra



Amikor elkészültél, válaszold meg az alábbi kérdéseket:

Szerinted mennyire lesznek pontosak a rajzok? .....

Mennyire érzed feszültnek magad? .....

Mennyi időt vett igénybe a feladat? .....

## 2. MELLÉKLET

# Meghallgatás – feladatlap

**Első feladat:** A lenti üres helyre rajzold le az alakzatot, amit a társad körülír.

Ne beszélj, és ne másolj a többiekről.

### 1. ábra

Szerinted mennyire pontos az ábra, amit rajzoltál? .....

Mennyire érzed feszültnek magad? .....

Mennyi időt vett igénybe a feladat? .....

**Második feladat:** A lenti üres helyre rajzold le a körülírt alakzatot.

Ezúttal kérdéseket is tehetsz fel.

**2. ábra**

Szerinted mennyire pontos az ábra, amit rajzoltál? .....

Mennyire érzed feszültnek magad? .....

Mennyi időt vett igénybe a feladat? .....

### 3. MELLÉKLET

## Mit lehet tenni? – öröm, megelégedettség

1. lépés Az örömet, megelégedettséget jelentő helyzet:

.....

.....

2. lépés Milyen módon lehetne ennek a helyzetnek a gyakori előfordulását biztosítani? Ne feledjétek: ez ötletbörze! Ne minősítsétek az ötleteket!

a) .....

b) .....

c) .....

d) .....

e) .....

3. lépés Beszéljétek meg, hogy melyik megvalósíthatósága valószínű (V), lehetséges (L), nem valószínű (NV) vagy nem tudjátok eldönteni (NT). A megfelelő betűjeleket íjátok a felmerült ötletek mellé!

4. lépés Válasszon ki a csoport két olyan ötletet, amelyik „V” vagy „L” jelet kapott, és írja az „egyik ötlet” és a „másik ötlet” sorba! A csoport gyűjtsön olyan magatartásformákat, viselkedéseket, amelyek az örömet, megelégedettséget jelentő helyzet megvalósulását elősegítik!

Egyik ötlet: .....

Viselkedések: .....

.....

Másik ötlet: .....

Viselkedések: .....

.....



Ez kerüljön a portfóliódba!



#### 4. MELLÉKLET

## Mit lehet tenni? – gond, nehézség

1. lépés A gondot, nehézséget jelentő helyzet:

.....

.....

2. lépés Milyen módon lehetne ennek a helyzetnek a gyakori előfordulását kiküszöbölni, megelőzni? Ne feledjétek: ez ötletbörze! Ne minősítsétek az ötleteket!

a) .....

b) .....

c) .....

d) .....

e) .....

3. lépés Beszéljétek meg, hogy melyik megvalósíthatósága valószínű (V), lehetséges (L), nem valószínű (NV) vagy nem tudjátok eldönteni (NT). A megfelelő betűjeleket íjátok a felmerült ötletek mellé!

4. lépés Válasszon ki a csoport két olyan ötletet, amelyik „V” vagy „L” jelet kapott, és írja az „egyik ötlet” és a „másik ötlet” sorba! A csoport gyűjtsön olyan magatartásformákat, viselkedéseket, amelyek a gondot, nehézséget jelentő helyzet kialakulását megelőzik!

Egyik ötlet: .....

Viselkedések: .....

.....

Másik ötlet: .....

Viselkedések: .....

.....



Ez kerüljön a portfóliódba!



## 5. MELLÉKLET

# Kié a hörcsög? – megfigyelők lapja

Mi történt először, amikor megkapta a csoport a feladatot? Mit tettek a csoport tagjai?

.....

Mindenkit végighallgatott a csoport? .....

.....

Ki tett elsőként javaslatot arra, hogy hogyan oldják meg a feladatot? .....

.....

Ki irányította a feladat megoldását? .....

.....

Tekintettel volt a csoport mindenki hozzászólásaira, vagy volt olyan, hogy valakit nem hallgattak meg?

.....

Mik segítették a csoportot a feladat megoldásában? .....

.....

Mik akadályozták a csoportot a feladatmegoldásban? .....

.....

Hogyan alakult ki a vezetés a csoporton belül? .....

.....

Ki szerepelt a legtöbbet? .....

.....

Ki szerepelt a legkevesebbet? .....

.....

Hogyan lehetne növelni a csoport teljesítményét? .....

.....



## 6. MELLÉKLET

## Kié a hörcsög? – információs kártyák

<b>András kutyát tart</b>	<b>Karola fotóművész</b>
<b>Négy autó van</b>	<b>Mariann Fordot vezet</b>
<b>A könyvtáros nyulat tart</b>	<b>Az orvos Rolls Royce-ot vezet</b>
<b>Mariann macskát tart</b>	<b>Karola Fiatot vezet</b>
<b>A kutya a Rolls Royce-ban van</b>	<b>Béla könyvtáros</b>



## 7. MELLÉKLET

# A mai nap – értékelő lap

A mai nap feladatai voltak:

Napnyitó – Jó reggelt!

Add tovább!

Fókuszban a meghallgatás

Mi van a tető alatt?

Mit lehet tenni?

Kié a hörcsög?

Szabályaink megalkotása

Fejezd be a mondatokat!

Legjobban a ..... feladat tetszett,

mert .....

.....

Legkevésbé a ..... feladat tetszett,

mert .....

.....

Fejezd ki a véleményedet 1-től 5-ig számok beírásával, a kijelentések előtt kipontozott helyen!

1 = egyáltalán nem igaz

5 = teljes mértékben igaz

..... Megosztottam gondolataimat a csoport tagjaival.

..... Végighallgattam a csoport többi tagjának véleményét.

..... Megkértem a másik csoporttagot, hogy magyarázza el a nézőpontját, amikor  
nem értettem pontosan, hogy mit szeretne elmondani.

Karikázd be azt az értéket, amit növelni szeretnél a jövőben!



Ez kerüljön a portfóliódba!



### 3. RÉSZMODUL

# AMI KÖZÖS BENNÜNK

A csapatépítés azon előfeltételként szükséges elemeinek megteremtését célozza, amely a közös jellemzők azonosításán keresztül törekszik az ön- és társismeret növelésére. Ennek megkönnyítését szolgálja egy film részleteinek megtekintése és feldolgozása, amely valós történeten alapszik, és a hátrányos helyzet leküzdésére irányuló kitartó erőfeszítést mutatja be.



#### KIEMELTEN FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK

- Meghallgatás
- Saját érzelmek és gondolatok azonosítása
- Célok felismerése
- Mások érzelmeinek és szándékainak észlelése



#### IDŐIGÉNY

- 6 óra

#### MELY CÉLOK ELÉRÉSÉHEZ JÁRUL HOZZÁ?

A részmodul segítséget nyújt ahhoz, hogy a diákok azon szociális kompetenciái fejlődjenek, amelyek révén képesekké válnak mások érzelmeinek, gondolatainak, személyiségének, nézőpontjának azonosítására és tiszteletben tartására, hogy asszertív módon kommunikáljanak, másokat meghallgassanak, legyenek képesek a feladatmegoldás során a kezdeményezésre és együttműködésre.

A részmodul azt is segíteni kívánja, hogy szociális kompetenciákon belül a diák felismerje erősségeit és fejlesztendő területeit, érdeklődési köreit és a kedvelt, számára motiváló tevékenységeket, s ezek alapján pozitív énképet és önértékelést alakítson ki és tartson fenn.

Az alapvető munkavállalói és életpálya-építési kompetenciákon belül ismerje fel a munkalehetőség keresésével, megtartásával és megteremtésével kapcsolatos kompetenciák jelentőségét.

#### SZAKTUDOMÁNYI ÉS PEDAGÓGIAI HÁTTÉR

E részmodulban a csoport tagjainak megismerkedése azzal lép tovább az előző szinteknél, hogy immár a tagok közös jellemzőinek feltárása kerül a figyelem középpontjába. A közös jellemzők kiemelése azonban könnyen vezet torzításokhoz is. Az emberi megismerés során az emberi agy a hatékonyság növelése érdekében csoportosítja, kategorizálja az információkat. Ezzel azonban nemcsak gyorsabbá, hatékonyabbá válik az információ feldolgozása, hanem egyben a torzítás valószínűsége is megnő, mert ezáltal a kategória jellemzőihez jól illeszkedő elemeket könnyebben észleljük, míg a kategória jellemzőihez kevésbé illeszkedőket vagy azoknak ellentmondóakat nem. Ez a sztereotípiák és az előítéletek kialakulásának alapvető mechanizmusa is. A biológiai nemhez kapcsolódó sztereotípiák például, hogy a fiúk a természettudományos tantárgyakban, míg a lányok a humán tantárgyakban teljesítenek jobban.

A másik személy megismerésének hatékonyságát jelentősen csökkenti, ha valaki nagymértékben alkalmaz sztereotípiákat a gondolkodásában, vagy előítéletek vezetnek a megismerésben. Ezért került a gyakorlatok közé olyan feladat, amely ezen torzító tényezőkről való beszélgetést teszi lehetővé. Jól illeszkedik az előző gondolatkörhöz az e részmodul sajátosságát jelentő film feldolgozása is. A film egy valós történetet mesél el, hőse Chris Gardner valóban San Franciscóban élt, munkanélküli családost afroamerikaiként, aki felküzdötte magát a brókerek világába, és ma már tekintélyes vagyonának jelentős részét jótékonykodásra fordítja.

A film nemcsak azt szemlélteti, hogy milyen előítéletekkel kellett megküzdenie, milyen társadalmi és magánéleti nehézségeket kellett legyőznie, hanem azt is, hogy munkavállalóként milyen tulajdonságokkal kell rendelkeznie ahhoz, hogy eséllyel lépjen be a munkaerőpiacra.

Ha a diákoknak megtetszik a film, akkor érdemes kölcsönzöből is kivenni és közösen megnézni. A film feldolgozása során néhány jelenet kimaradt, ami azonban nem zavarja a film megértését, de könnyebbé teszi a lényeges fordulópontok kiemelését. Ez azonban azt jelenti, hogy a perchatárok jelenlegi megadása – a kihagyott részek kivágásával vélhetően csúszni fog.

Természetesen számos más kérdést is meg lehet fogalmazni a film eseményeinek feldolgozásához, a részmodulban közöltek csupán gondolatébresztőnek szántuk.

## AJÁNLOTT FELDOLGOZÁSI MÓD

### 1. FOGLALKOZÁS

#### Ilyenek vagyunk

Legjellemzőbb tulajdonságok érzékeltetése állandó jelzőkkel, a tanárral közös vonások kiemelése.

#### Időigény

45 perc

#### Eszközök

- Írószer



15 perc **NAPNYITÓ – ÁLLANDÓ JELZŐK**

Pozitív jellemző tulajdonságok azonosítása és felvállalása egy bemelegítő körben.

#### Cél

A megérkezés támogatása.

#### A feladat menete

1. Ismertessük meg a diákokat az „állandó jelző” fogalmával! Vezessük be a játékot azzal a gondolattal, hogy sok híres személynek volt egy olyan tulajdonsága, ami annyira jellemző volt rá, hogy a nevével össze is kapcsolódott: pl. Törökverő János (Hunyadi János), Igazságos Mátyás, gyorslábú Achilleusz stb. Ha a játék nehezen indul, mondjunk hétköznapi példákat is, pl. süteménysütő Sára, góllövő Gerzson stb.
2. Álljunk vagy üljünk körbe! Véletlenszerűen határozzuk meg, hogy ki a kezdő személy! A tőle jobbra ülő folytatja a játékot úgy, hogy megismétli az előtte szóló nevét és jelzőjét, majd hozzáteszi saját nevét és jelzőjét. A megszólalótól jobbra ülő személynek ismét csak az előtte elhangzó nevet és jelzőt kell megismételnie. Így haladunk körbe, amíg mindenki sorra nem került.
3. A játék végén adjunk lehetőséget arra, hogy a csoport tagjai kérdezhessenek egymástól, érdeklődhessenek, miért is gondolt valaki éppen arra a jelzőre. Fontos azt is tudatosítani, hogy lehet passzolni is! Ha nehezen indul be, akkor adjunk modellt! Pl. Azt mondtad Sára, hogy „süteménysütő” – milyen süteményt szeretsz legjobban elkészíteni? vagy – hány éves voltál, amikor először sütöttél egyedül süteményt? Stb.

### Változatok

Nehezítést jelent, ha nem körben haladunk, hanem labdát dobálva haladunk körben, és az előzőekben leírtakon kívül még a nevéen kell szólítani a kapót is.



30 perc **TANÁRINTERJÚ**

Interjú készítése a tanárral.

### Cél

A diákok és a tanár megismerkedése.

### Forrás

1. *melléklet*: Tanárinterjú – feladatlap

### A feladat menete

1. 5-10 szót írjon magáról a táblára. Ezek a szavak vonatkozhatnak utazásra, állatokra, könyvekre, kockázatokra stb.
2. Kérje meg a diákokat, hogy válasszanak egy szót és tegyenek fel kérdéseket a szóval kapcsolatban, hogy több információt kaphassanak Önről.
3. Bátorítsa a tanulókat arra, hogy további interjúkérdéseket tegyenek fel. Állapodjanak meg, hogy bármely kérdésnél passzolhatnak.
4. Miután átbeszélték néhány érdeklődési körét és tapasztalatát a diákokkal, kérje meg a diákokat, hogy fejezzék be a következő mondatokat a feladatlapon (1. *melléklet*)
  - Azt tudtam meg, hogy...
  - Meglepődtem, hogy...
  - Kíváncsi lennék...
  - Tanárommal közös jellemzőm...
5. A diákok válasszanak ki kedvük szerint egy befejezetlen mondatot, és osszák meg ezt az osztállyal.

### Megbeszélés/Értékelés

Kerüljön a portfólióba az 1. *melléklet*: Tanárinterjú – feladatlap.

### Változatok

- Ha a tanulók egy része nyitottnak mutatkozik, hogy ők is információkat adjanak magukról, akkor tegye lehetővé, hogy ők kerülhessenek a figyelem középpontjába.
- A tanulók írjanak egy cikket az iskolaújságba Önről.
- Hívja meg a tantestület valamelyik másik tagját is egy ilyen interjúra.

## 2. FOGLALKOZÁS

### Ami közös bennünk

Páros és teljes csoportos feladathelyzetben közös tulajdonságok és vélemények megtalálása és megfogalmazása.

#### Időigény

45 perc

#### Eszközök

- Írószer



30 perc TE + ÉN = MI

Közös tulajdonságok keresése páros helyzetben, osztálymegbeszéléssel.

#### Cél

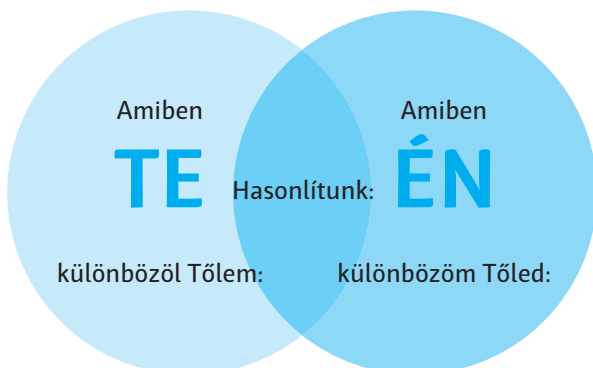
Barátságos hangnemben találjanak a csoporttagok hasonlóságokat és különbségeket a csoporttagok között.

#### FORRÁS

2. melléklet: Te + Én = Mi

#### A feladat menete

1. A tanulók keressenek olyan párt maguknak, akivel eddig még nem dolgoztak együtt. Ha páratlan számú tagból áll a csoport, akkor a tanár is vegyen részt a tevékenységben.
2. Mutassa meg az alábbi Venn diagramot a diákoknak:



3. A tanulók készítsenek listát azokról a dolgokról, amiket kedvelnek vagy fontosak a számukra. A párok beszéljék meg egymással az elkészült listát, és találjanak hasonlóságokat és különbségeket.
4. A párok maguk is készítsék el a saját Venn diagramjukat – és ezt osszák meg az egész osztállyal. Nézzük meg, melyik pár találja a legtöbb hasonlóságot és különbséget!
5. Rakjuk ki az elkészült Venn diagramokat a falújságra miközben beszélnek róluk! Hagyjuk fent a kiállítást a nap végéig!

#### Megbeszélés/Értékelés

2. melléklet: Te + Én = Mi



15 perc SAROKTÓL SAROKIG

Különböző állításokkal kapcsolatos vélemények nyilvánítása, a hasonlóságok és különbségek kiemelése.

#### Cél

Segíteni a tanulóknak abban, hogy tudatosak legyenek a meggyőződéseiket illetően, és megértetni velük, a különböző emberek különböző meggyőződésekkel bírnak.

#### A feladat menete

1. A pedagógus helyezzen el egy „Egyetértek és egy „Nem értek egyet” feliratú táblát a terem két különböző sarkába. Magyarozza el, hogy a diákok a véleményüket úgy fejezhetik ki, hogy az álláspontokat összekötő vonal mentén helyezkednek el.
2. Mondjon egy állítást, mint például: „Magyarország köztársasági elnökének nőnek kellene lennie.” Adjon egy percet a csoportnak arra, hogy végiggondolják az állítást, és hogy megfontolják, milyen mértékben tartják igaznak. Kérje meg a diákokat, hogy amikor jelzést ad, a diákok helyezkedjenek el úgy a képzeletbeli vonal mentén, hogy az a véleményüket képviselje.
3. Hagyja, hogy a különböző állásponton levő tanulók megvitathassák, ki miért döntött úgy, ahogy. Kérdezze meg a csoportokat, hogyan döntöttek és miért.
4. Ismétlje meg a feladatot a következő állításokkal is:
  - Kötelezővé kéne tenni a középiskolai érettségi letételét annak, aki jogosítványt szeretne.
  - A lányok okosabbak a fiúknál.
  - A tanulóknak joguk van arra, hogy az iskolában és otthon is úgy öltözzenek, ahogy nekik tetszik.
  - Az osztályzás idézi elő a csalást.
  - A nőknek meg kellene adni a lehetőséget, hogy katonai pilóták lehessenek.

- Az alkoholfogyasztás korhatárát 16 évre kellene csökkenteni, a vezetői engedélyét pedig 19 évre emelni.
5. Hívja fel a tanulók figyelmét arra, hogy nincsen jó vagy rossz válasz(tás), álláspont. A világ különböző emberekből áll, akik különböző álláspontokat képviselnek.
  6. Megbeszélés:
    - Mely állítások esetében a legnagyobb az osztályon belül az álláspontok összhangja?
    - Melyeknél a legkülönbözőbb?

### Változatok

Kérje meg a tanulókat arra, hogy képzeljék magukat a szüleik helyébe, és úgy végezzék el a feladatot. Miben hasonlít és különbözik a szülők álláspontja a gyerekekétől?

## 3. FOGLALKOZÁS

### A boldogság nyomában

Filmfeldolgozás és személyes reflektálás révén annak tudatosítása, hogy kitartással a nehézségek leküzdhetőek.

#### Időigény

125 perc

#### Eszközök

- Írószer
- DVD-lejátszó és tv- vagy DVD-lejátszóval rendelkező számítógép és projektor



110 perc **A BOLDOGSÁG NYOMÁBAN C. FILM**

Egy valóban megtörtént eseménysor filmes feldolgozásának megtekintése és feldolgozása kérdések alapján.

#### Cél

A nehézségek ellenében történő kitartás eredményességének érzékeltetése, a sikeres problémamegoldás bemutatása, ok-okozati kapcsolatok tudatosítása.

#### Forrás



A boldogság nyomában c. film részletei a „Minden jó, ha vége jó” DVD-ről.

3. melléklet: A boldogság nyomában – feladatlap

#### A feladat menete

1. Hangoljuk rá a diákokat a film megnézésére azzal, hogy ez egy valódi történet, amely valóban megtörtént egy személlyel, akit Chris Gardnernek hívnak. (Láthatjuk is őt a film zárójelenetében – ő az afroamerikai, aki mellett az apa elmegy a fiával...) Ő azt mondja magáról, hogy meg akarta törni azt az ismétlődő körforgást, ami a családjában több generáción keresztül jelen volt, hogy a gyermekek apa nélkül nőttek fel.
2. Készítsük fel a diákokat arra, hogy a filmet helyenként megállítsuk, és kérdéseket beszélünk meg. Javasolt megállítási pontok és kérdések (természetesen másokat is meg lehet fogalmazni). A megállítási pontokat 2 mp-es szünetek is jelzik a filmben.
  - 5 perc 32 mp
    - I. Milyen események okoznak feszültséget Chrisben, a főszereplőben?
    - II. Milyen a család anyagi helyzete? Szegények? Gazdagok?
    - III. Mivel foglalkozik Chris?

- 6 perc 14 mp
    - I. Mivel foglalkozik Chris?
    - II. Mit gondolsz a brókerfoglalkozásról (internetes keresés, beszélgetés, jellemzés)?
  - 6 perc 57 mp
    - I. Miért boldogtalan Chris?
    - II. Milyen a többi ember a filmben, aki boldog?
  - 8 perc 44 mp
    - I. Linda miért elégedetlen Chrisszel?
  - 11 perc 13 mp
    - I. Mit fog tenni, miután kezdi mindenét elveszíteni?
  - 27 perc 56 mp
    - I. Miért hagyja el Linda Christ?
    - II. Mit vár Linda Christől, amit nem tud ebben a pillanatban számára biztosítani?
    - III. Aki a Rubik-kocka 1 vagy 6 oldalát ki tudja rakni, milyen ember? Kitartó? Értelmes? Játékos?
  - 35 perc 28 mp
    - I. Mit gondoltok? Felveszik gyakornoknak vagy nem?
    - II. Ha igen, miért? Ha nem, miért nem?
  - 1 óra 2 perc 42 mp
    - I. Miért tették ki őket a motelszobából?
    - II. Miután az utcára kerülnek, mit fognak tenni?
  - 1 óra 18 perc (a fim vége)
    - I. Hogyan bánik Chris a gyermekével?
    - II. Sok nehéz helyzetet él meg Chris. Más apák hogyan bánnának gyermekükkel, ha ennyi baj érné őket?
3. A film végén osszuk ki a feladatlapot (3. melléklet), és kérjük meg a diákokat arra, hogy válaszoljanak a kérdésekre, és csak ezt követően beszéljük meg ezeket:
- Mivel éri el Chris, hogy felveszik brókernek?
  - Voltak-e megalázó helyzetek számára a munkahelyen? Ha igen, hogyan reagált rájuk?
  - Ha valakit megaláznak, különösen ha férfi, dühös lesz és veszekedni kezd. Chris mit csinált ilyen helyzetekben?
  - Chris történetében mit jelent az, hogy küzdeni valamilyen célért?
  - Mi a boldogság Chris életében? (Ez nem egy dolog, hanem sokféle mozzanattól tevődik össze, soroljanak fel ilyen részleteket a Chris-történetből.)
4. Megbeszélés:
- Melyik volt szerintetek a fordulópont Chris életében?

- Melyik jelenet tetszett a legjobban és miért?

### Megbeszélés/Értékelés

3. melléklet: A boldogság nyomában – feladatlap



15 perc **NAPZÁRÓ**

Írásos reflexiók a nap feladataira és feszültségoldás.

### Cél

A nap eseményeinek tudatosítása és feszültségoldás.

### Forrás

4. melléklet: Napzárás – feladatlap

### A feladat menete

1. A Napzáró feladatlap kitöltése (4. melléklet).
2. Ha a csoport nagyon feszült, akkor játszunk el ezt a játékot. Két részre osztjuk az osztályt és a terem két oldalán (legalább 3-4 méterre) állítjuk fel őket. Mindkét csapat jókora mennyiségű újságot kap, és rövid idő alatt minden tagnak legalább három újságpapírgolyót kell gyűrnie.
3. Ezt követően rövid (2-3 perces) csata következik, amelyben a cél, hogy minél kevesebb papírgolyó legyen a csapat térfelén (a játék közben a felek nem közeledhetnek egymáshoz). Mivel a papírgolyó könnyű, hamar lelassul és erőtlenné válik a dobást követően.

### Megbeszélés/Értékelés

4. melléklet: Napzárás – feladatlap

### A részmodulban

Ráhangelést szolgáló feladatok:

- Napnyitó – állandó jelzők
- A boldogság nyomában c. film

Elsajátítást támogató feladatok:

- Napnyitó – állandó jelzők
- Tanárinterjú
- Te + Én = Mi
- Saroktól sarokig
- A boldogság nyomában c. film

Alkalmazást gyakoroltató feladatok:

- Tanárinterjú
- Te + Én = Mi
- Saroktól sarokig
- A boldogság nyomában c. film
- Napzárás

## ÉRTÉKELÉS

A portfólióba kerülnek:

1. melléklet: Tanárinterjú – feladatlap
2. melléklet: Te + Én = Mi
3. melléklet: A boldogság nyomában – feladatlap
4. melléklet: Napzárás – feladatlap

## FORRÁSOK

BAGDY EMŐKE-TELKES JÓZSEF (1988): *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*, Tankönyvkiadó, Budapest  
JOHNSON, C., MARKS, S., MATTHEW, M. ÉS PIKE, J. (1987): *Key Skills: 14–16. Hodder and Stoughton*, London  
KROEHNERT, GARY (2007): *103 játékos tréninggyakorlat*. Z-Press Kiadó, Budapest  
KROEHNERT, GARY (2008): *102 extra tréninggyakorlat*. Z-Press Kiadó, Budapest  
LOHMANN, BEATE (1997): *Játsszunk együtt. Személyiségfejlesztő társasjátékok*. Akkord Kiadó, Budapest  
WALKER, JAMIE (1995): *Feszültségoldás az iskolában*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

<http://jatek.gyujtemeny.com/jatek-tipus/ismerkedos.php>

<http://www.sulinet.hu/tanar/igazgatas/drog/8.html>

## KÉPEK FORRÁSA

A BOLDOGSÁG NYOMÁBAN C. FILM (COLUMBIA PICTURES) (2006): *Forgalmazó: Fórum Home Entertainment Hungary Kft.* – részletek láthatók a „Minden jó, ha vége jó” DVD-n.



**1. MELLÉKLET**

# Tanárinterjú – feladatlap

A tanároddal készített interjú után egészítsd ki a mondatokat!

A tanár neve .....

Azt tudtam meg, hogy .....

.....

Meglepődtem, hogy .....

.....

Kíváncsi lennék .....

.....

Tanárommal közös jellemzőim .....

.....

.....

.....

.....



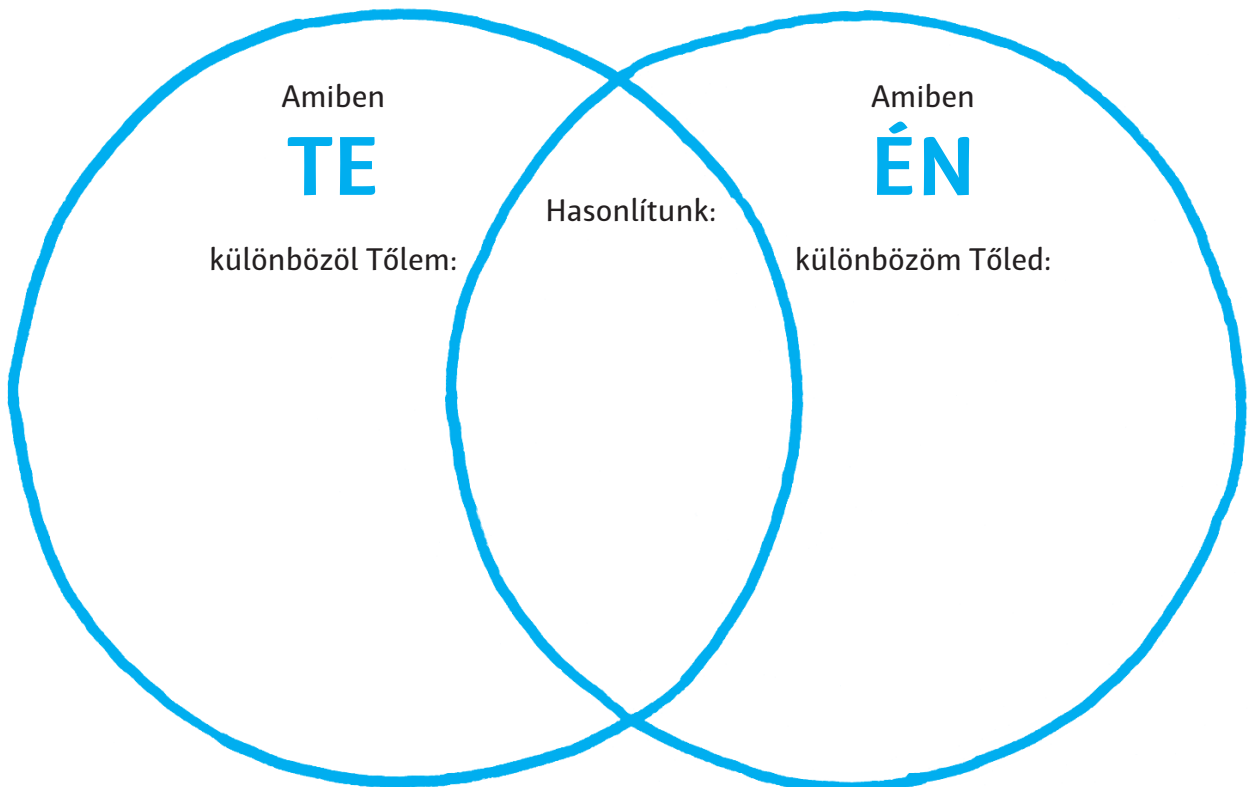
Ez kerüljön a portfóliódba!



## 2. MELLÉKLET

# Te + Én = Mi

Írd a tulajdonságokat a megfelelő helyre!



Ez kerüljön a portfóliódba!



### 3. MELLÉKLET

## A boldogság nyomában – feladatlap

A film megtekintését követően válaszolj a kérdésekre!

1. Mivel éri el Chris, hogy felveszik brókernek?

---

---

2. Voltak-e megalázó helyzetek számára a munkahelyen? Ha igen, hogyan reagált rájuk?

---

---

3. Chris történetében mit jelent az, hogy küzdeni valamilyen célért?

---

---

4. Mi minden jelent boldogságot Chris életében?

---

---

5. Szerintem én is ugyanolyan jó szülő lennék, mint Chris, mert

---

---



Ez kerüljön a portfóliódba!



#### 4. MELLÉKLET

## Napzárás – feladatlap

Írd a kipontozott vonalra azoknak a feladatoknak a sorszámát, amelyekre leginkább igaz a kijelentés!

1. Napnyitó – állandó jelzők
2. Tanárinterjú
3. Te + Én = Mi
4. Saroktól sarokig
5. A boldogság nyomában c. film

- ..... Ez a feladat elgondolkodásra készítetett.
- ..... Sokat tudtam beszélgetni a csoporttársaimmal.
- ..... Sok mindent megtudhattam a csoporttársaimról.
- ..... Szerintem ez volt a legizgalmasabb feladat.
- ..... Jól éreztem magam a feladat során.
- ..... Ebből tanultam a legtöbbet.
- ..... Sok gondolatot ébresztett bennem.
- ..... Kíváncsivá tett.
- ..... Szívesen végezném újra.



Ez kerüljön a portfóliódba!



## 4. RÉSZMODUL

# EGYÜTT KÖNNYEBB

A csapatépítés bizalmi tőkét igyekszik megteremteni e részmodul mellett, hogy további, az ismerkedést szolgáló gyakorlatokat tartalmaz. Az egymás megismerését támogató feladatok jellemzője, hogy mélyebb önfeltárást igényelnek.



### KIEMELTEN FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK

- Csoportmunkakészségek
- Döntéshozatal
- Érzelmek és gondolatok észlelése
- Kezdeményezés
- Beszélt nyelvi kommunikáció



### IDŐIGÉNY

- 6 óra

### MELY CÉLOK ELÉRÉSÉHEZ JÁRUL HOZZÁ?

A részmodul olyan személyiségfejlesztéshez kíván hozzájárulni, amelynek eredményeként az egyén mások érzelmeinek, gondolatainak, személyiségének, nézőpontjának azonosításával és tiszteletben tartásával asszertív módon kommunikál, másokat meghallgat, kezdeményez és együttműködik a feladatmegoldás során.

A szociális kompetenciákon belül azonosítja erősségeit és fejlesztendő területeit, érdeklődési köreit és a kedvelt, számára motiváló tevékenységeket, s ezek alapján pozitív énképet és önértékelést alakít ki és tart fenn.

### SZAKTUDOMÁNYI ÉS PEDAGÓGIAI HÁTTÉR

E részmodul elsődleges feladata az egymás iránti bizalom kialakítása, erősítése – miközben az első modul alapvető céljának – egymás megismerésének elősegítése a legfőbb cél. A részmodul két formában mutatja be a bizalmatlanságot.

Az egyik bizalmatlansági szituáció, amikor egyik legfőbb érzékszervünk információit veszítjük el – azaz beakasztott szemmel, „vakon” kell tevékenykedni –, és a hiányzó információk kiegészítésében a társra kell bízni magunkat.

A másik bizalmatlansági helyzetet az ún. fogoly-dilemma szituációt leképező „Kedves legyek vagy önző?” c. játék, illetve a „Beclsés” c. gyakorlat döntési helyzetei jelentik.

A fogoly-dilemma helyzet lényege az, hogy együttműködni csak akkor tudunk, ha bizalommal vagyunk egymás iránt. A „Kedves legyek vagy önző?” c. gyakorlatban a nyereség és veszteség mátrixa olyan, hogy a versengést támogatja. (Van még egy rejtett üzenet is a feladatban, amit csak kivételes esetben vesznek észre a játékosok: az utasítás nem azt mondja, hogy a csoportod nyerjen, hanem csupán annyit, hogy annyi pontot gyűjtsetek, amennyit csak lehet – tehát megengedő az együttműködéssel szemben, de nem teszi nyilvánvalóvá annak szükségességét.)

Ha a kedves helyett azt írjuk, hogy bizalommal vagyunk a másik iránt és az önző helyett azt, hogy bizalmatlanok vagyunk, akkor láthatjuk, mindkét fél rosszul jár, ha mindketten bizalmatlanok. Csak akkor biztos a nyereség, ha mindkét fél bizalommal van a másik iránt. Amikor az egyik fél bizalmatlan és a másik bizalommal van a másik iránt, akkor a bizalmatlan jut nyereményhez – ezt a csapdahelyzetet mutatja be a játék. Ez nehezíti meg a megfelelő döntés meghozatalát.

A „Becslés” c. gyakorlatban a döntéshozatal módja hoz létre negatív érzelmeket. Ugyanis a konszenzusos (A és C csoport) döntéshozatal ugyan több időbe kerül – de a végén mindenki elégedettebb. Ráadásul az egyenlőtlen feltételek miatt az „A” csoport úgy érezheti, hogy hátrányosabb helyzetben van, mert nem érhet hozzá az üveghez.

## AJÁNLOTT FELDOLGOZÁSI MÓD

### 1. FOGLALKOZÁS

#### Rólam

Kommunikáció szóban és rajzban.

#### Időigény

45 perc

#### Eszközök

- A/4-es lapok
- Filctollak



10 perc **NAPNYITÓ – KÖRBE ÁLLVA**

Egy percre beszéljen egy témáról.

#### Cél

A megérkezés támogatása, saját érzelmek és gondolatok megfogalmazása és megosztása.

#### Forrás

1. *melléklet*: Körben állva – témakártyák

#### A feladat menete

1. Mindenki húzzon egy témakártyát. Egyelőre ne áruljuk el, miért lesz szükség rá!
2. Alakítsunk ki két egyenlő létszámú kört úgy, hogy minden egyes, a külső körben álló embernek van egy – a belső körben álló – párja. (Ha szükséges, akkor a pedagógus is álljon bel!)
3. A belső kör az óramutató irányával megegyezően, a külső kör az óramutató járásával ellentétes irányban kezdjen sétálni.
4. A tanár jelzésére álljanak le a sétálással és mindenki forduljon szembe a párjával (a belső és a külső kör egy-egy embere alkot párt)!
5. A belső körben álló beszéljen 1 percre arról a témáról, amit húzott, és közben szője bele, hogyan indult a reggel, most hogyan érzi magát. Egy perc letelte után szerepcserével folytatódik a tevékenység, szintén egy percre. Emlékeztessük a diákokat arra, hogy a tényleges odafordulással és meghallgatással segíthetjük egymást!
6. Megbeszélés:
  - Mi volt számodra a legnehezebb rész ebben a feladatban?
  - Mi volt nehezebb, valóban odafigyelni a másikra egy percre, vagy folyamatosan beszélni?
  - A másik viselkedésében mi segítette a folyamatos beszédet?



35 perc **SEMÉLYES CÍMEREM**

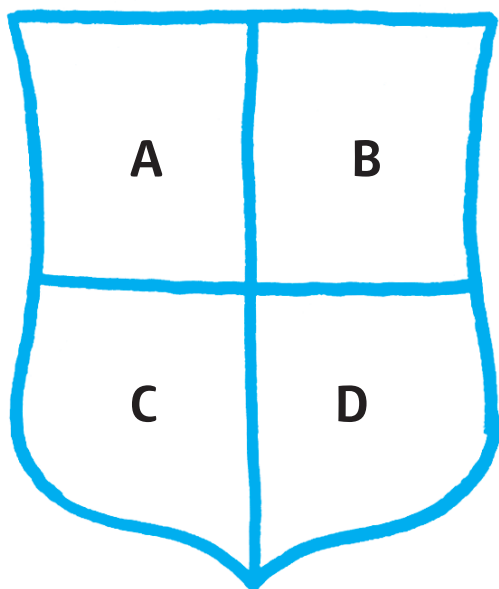
Személyes címer készítése.

### Cél

Egymás megismerésének támogatása.

### A feladat menete

1. Beszéljünk arról, hogy mire szolgáltak régen a családi címerek! A címer olyan, általában pajzson megjelenített, meghatározott szabályok szerint szerkesztett színes ábrázolás, amelyet egy család, intézmény, közösség vagy állam a saját azonosítására örökletes, állandó jelleggel használ. A címerekkel foglalkozó tudomány neve heraldika, amely magában foglalja a nemesi címerek, valamint a települési és állami címerek tudományát is.  
Mutassunk be néhány címert!  
([http://www.heraldika.hu/index\\_hu.html](http://www.heraldika.hu/index_hu.html))
2. Mindenki kap egy A/4-es lapot és csoportonként filctollakat.
3. A feladat az, hogy válasszon ki egy címerformát, rajzolja meg, és ossza négy részre egy függőleges és egy vízszintes tengelyt használva! (Ezt rajzoljuk is fel a táblára példaként!)



4. Az így keletkezett négy részbe a következők kerüljenek:
  - Amit sokan tudnak rólam.
  - Amit kevesen tudnak rólam.
  - Amit jól tudok csinálni.
  - Amit meg szeretnék tanulni, vagy amiben jobb szeretnék lenni.
5. A diákokat biztassuk, hogy nem művészi rajzról van szó, hanem utalásszerű ábra is lehet! (Ha valaki végképp nem szeret rajzolni, szavakkal is leírhatja.)
6. Készítsünk kiállítást a személyes címerekből, és amíg egy-egy címet a falitáblára kihelyezünk, addig a készítője osszon meg belőle a csoporttal annyit, amennyit szeretne (egy vagy akár mind a négy mező tartalmát is), és válaszoljon arra a kérdésre is, hogy melyik negyed megalkotása volt a legnehezebb vagy legkönnyebb a számára!  
Megjegyzés: A személyes címereket kicsinyítve másoljuk le a következő napra, ha erre mód van!

### Megbeszélés/Értékelés

A személyes címerek a hét végeztével a portfólióba kerülnek!

### Változatok

Ha van rá idő és lehetőség, akkor tegyük lehetővé, hogy a diákok megnézhessék a rajzokat, és kérdéseket tegyenek fel a címerrajz készítőjének.

## 2. FOGLALKOZÁS

### Bizalom

A „vak” helyzet okozta bizonytalanság leküzdése, a bizalom megélése a társsal kapcsolatban.

#### Időigény

90 perc

#### Eszközök

- 4-6 sál



15 perc **VAK-KÖR**

A bizonytalanság, bizalmatlanság és a bizalom növekedésének megélése.

#### Cél

Személyes élményt adni a bizonytalanság és a bizalmatlanság leküzdéséről.

#### A feladat menete

1. Ebben a gyakorlatban a bizalomról van szó, de immár egy kiszolgáltatott helyzetben, amikor az egyik érzékszervünk által szolgáltatott információk elvesznek, és ezért másokra vagyunk utalva. (Megjegyzés: az előbbi feladatban is a bizalomról volt szó, arról, hogy mennyi és milyen információt osztunk meg egymással.)
2. A terem méreteihez képest a lehető legnagyobb körben állunk.
3. A kör közepén csukott szemmel álló játékos egyenes tempóban megindul valamelyik irányba, egyenes irányt próbálva tartani a körön belül.
4. A körben állók feladata: a hozzájuk érkező, vakon járó társukat meg kell fogniuk. (A sérülések elkerülése végett az érkező elől oldalra kilépve!)
5. Ezek után szerepcserre következik. A játékost megfogó személyek egyike csukja be a szemét. A becsukott szemmel közlekedő játékos újra elindul – mindig egyenes vonalon halad a körön belül. Az újabb szerepcserénél, ha a sorra kerülő már volt a vak-körben, akkor a hozzá legközelebb álló olyan személy kerül sorra, aki még nem volt! Így folytatjuk a játékot, amíg mindenki legalább egyszer sorra nem kerül.
6. Megbeszélés:
  - Milyen érzés volt becsukott szemmel menni?
  - Mit lehetett megfigyelni a vakon közlekedő játékosok mozgásán?
  - Milyen érzés volt, amikor a társak „megfogtak”?
  - Mi segített a bizonytalanság leküzdésében?

#### Forrás

<http://jatek.gyujtemeny.com/jatek-tipus/csoportepito/oldal/0.php>

#### Változatok

A játék közben a körben állók – adott vezetői jelre – változtathatják (kisebbre, nagyobbra) a kör méretét.



60 perc **BIZALOMSÉTA**

Akadálypályán történő végighaladás bekötött szemmel, a látó társ vezetésével.

#### Cél


A bizalom kibontakozásának, a biztonság érzetének a megélése a társakhoz kapcsolódóan.

#### A feladat menete

1. Az összes felesleges padot és széket a terem oldalához félretéve alakítsunk ki párhuzamosan két akadálypályát székekből és padokból. Viszonylag egyszerűek legyenek, hogy a diákok könnyen megjegyezhesék az útvonalat. Vigyázzunk a sérülésveszélyre! A padra helyezünk 3-4 tárgyat (pl. radír, ceruza, toll, papír zsebkendő, gemkapocs stb.), amelyek közül egyet a bekötött szemű társ tapintással vehet „szemügyre”.
2. Alakuljanak párok. A párok egyik fele az egyik, a másik fele a másik akadálypálya indulópontjához menjen. Mindkét akadálypályánál az első pár egyik tagjának szemét bekötjük és a másik feladata az, hogy balesetmentesen – anélkül, hogy beleütközne a bekötött szemű társ az akadályokba – vezesse őt végig az akadálypályán, miközben a padnál egy tárgyat „megmutat” neki. Az akadálypálya végéhez érve, leveheti a kendőt a vezetett a szeméről, és a sor végére állnak.
3. Amikor a pár még egyszer sorra kerül, szerepcserre következik.
4. Megbeszélés:
  - Könnyen rá tudták-e bízni magukat a másakra?
  - Milyen vezetési módok voltak megfigyelhetők?
  - A különböző vezetési módokat (húz, tol, csak a kezét fogja vagy a csípőjét stb.) választók miért éppen az adott módszer mellett döntöttek?
  - Könnyű volt-e vezetni?
  - Mi volt a kellemesebb: vezetni vagy vezetettnek lenni?

**Változatok**

Nem feltétlenül szükséges két párhuzamos akadálypálya, de 8 pár esetén így sokkal gyorsabb, és a diákok nem unják el magukat a várakozás során.

 15 perc (rugalmas) **HÁTAL VEZETÉS**

Egymásnak háttal álló személyek – a vezető és vezetett szerepét váltogatva – mozogjanak a térben, oldalazó mozgással haladjanak végig az osztálytermen.

**Cél**

A vezető és vezetett rugalmas szerepcseréjének megélése, az egymásra figyelés gyakorlása.

**A feladat menete**

1. Alkossunk újabb párokat!
2. A tanulók egymásnak háttal állnak úgy, hogy érintik egymás testét.
3. A feladat az, hogy váltakozó irányítással le és föl mozogjanak, minél nagyobb szinkront teremtve a közös mozgásban. Cél az, hogy oldalazó mozgással „végigsétáljanak” a tantermen.
4. Megbeszélés:
  - Hogyan döntöttétek el, hogy mikor ki lesz a vezető?
  - Milyen élmény volt vezetettnek lenni úgy, hogy most látsz?
  - Milyen élmény volt vezetőnek lenni?
  - Mi volt nehéz számotokra ebben a feladatban?
  - Mi jelentett könnyebbséget?

Megjegyzés: Ez a feladat kihagyható, ha az előző két feladat a tervezettnél hosszabb időt vett igénybe.

**3. FOGLALKOZÁS****Kedves legyek vagy önző?**

A bizalom és bizalmatlanság és az együttműködés kölcsönhatása szavazólapos játék során.

**Időigény**

45 perc

**Cél**

Megtapasztalni a döntéseknek a bizalomra gyakorolt hatását.

**A feladat menete**

1. Ossa az osztályt két csapatra. Biztosítsa, hogy a versengő csapatok megfelelően elkülönüljenek.
2. Minden csapatnak adjon egy eligazító lapot, hagyjon időt arra, hogy feldolgozzák azt, majd válaszolja meg az esetleges kérdéseket.
3. Mindkét csapat válasszon „kapitányt”, aki kapcsolatot tart a játékot vezető tanárral.
4. Válasszanak a csapatok nevet maguknak, és azt mindenki írja a pontozó lapja tetejére!
5. Mondja el, hogy 5 percük van arra, hogy a csapat egyik tagja leadja a pontozó lapot a csapat válaszával. Ossa ki az értékelő lapokat (2. melléklet). Ha mindkét csapat értékelő lapját megkapta, az alábbi módon ossza ki a pontokat:

A csoport	B csoport	A csoport	B csoport
Kedves	Kedves	+4	+4
Kedves	Önző	0	+2
Önző	Kedves	+2	0
Önző	Önző	-2	-2

6. Minden forduló között két perce van a csapatoknak a döntéshozatalra (3. melléklet).
7. A forduló végén a kapitányok mutassák meg a csapat döntését.
8. A csapatok nyilatkozása után a játékot vezető tanár hirdesse ki az egyes csapatok pontszámát az adott fordulóban. Írja be a saját táblázatába mindkét csapat eredményét (4. melléklet).

9. Játsszák le a többi fordulót az alábbiak figyelembevételével:
- a 4. és 8. forduló bónusz forduló,
  - a tárgyaló felek a 4. és 8. forduló után találkozhatnak.
10. A 4. forduló és a 8. forduló után kérje meg a csapatokat, hogy nevezzenek meg 2-2 embert, akik tárgyalni fognak a másik csapat küldötteivel.
11. A tárgyalásra 3-3 perc áll rendelkezésre.
12. A játék végén ossza ki a megbeszélő lapokat (csapatként egyet, 5. melléklet), és kérje meg a csapatokat, hogy töltsék ki a lapot. Amikor végeztek, a csapatok megosztják egymással válaszaikat, megfigyeléseiket.
13. A megbeszélés során hangsúlyozzuk, hogy a feladat az volt, hogy a lehető legtöbb pontot gyűjtsék – nem volt kikötve, hogy a másik csoport kárára tegyék ezt!
14. Beszéljünk a csoportnak a „fogoly-dilemma” helyzetről.

Lényege: együttműködni csak akkor tudunk, ha bizalommal vagyunk egymás iránt. Ha a kedves helyett azt írjuk, hogy bizalommal vagyunk a másik iránt és az önző helyett azt, hogy bizalmatlanok vagyunk, akkor láthatjuk, mindkét fél rosszul jár, ha mindketten bizalmatlanok.

Csak akkor biztos a nyereség, ha mindkét fél bizalommal van a másik iránt.

Amikor az egyik fél bizalmatlan és a másik bizalommal van a másik iránt, akkor a bizalmatlan jut nyereséghoz – ezt a csapdahelyzetet mutatta be a játék.

## 4. FOGLALKOZÁS

### Megbecsülöm

Az egymásra figyelés gyakorlása, különböző döntési formák kipróbálása becslési helyzetben és ennek hatása az érzelmekre.

#### Időigény

45 perc

#### Eszközök

- Befőttesüveg
- Vonalzó
- Üveggolyók vagy nagy szemű bab
- Stopper vagy stopper funkcióval rendelkező mobiltelefon



30 perc **BECSLÉS**

Mennyiség becslése különböző módszerekkel.

#### Cél

Rávilágítani a döntéshozatal módja és a csoport közérzete közötti összefüggésre, a becslés és a statisztikai mintavétel közötti különbségre.

#### Forrás

6. melléklet: Becslés – táblázat

#### A feladat menete

1. Ossa fel az osztályt három egyenlő létszámú csoportra vagy kétszer 3 egyenlő létszámú csoportra. (Csoportalkotásra példa: Előre elkészítve annyi kártya, ahány résztvevő. Válasszunk ki három állatnevet, amelyeket egyenlő számban írunk a kártyákra, kártyánként egyet. Minden résztvevő húz a kártyák közül egyet, és az általa húzott kártyán szereplő állat hangját hallatva kell a csoport többi tagját megtalálnia.)
2. A feladat az, hogy kiderüljön, melyik csoport tudja legpontosabban megbecsülni az üvegben levő dolgok számát.
3. Minden csoport pontosan három percig férhet hozzá az üveghez. Ezt szigorúan felügyelni kell.
  - Az A csoport nézheti az üveget, de nem érhet hozzá, és közösen kell megegyezniük egy becslt értékben.
  - A B csoport nézheti az üveget, de nem érhet hozzá, és minden csoporttag önállóan becsülhet egy értéket.

- A C csoport megérintheti az üveget és tartalmát, használhatja a vonalzót, kiveheti az üveg tartalmának egy kis részét (vissza is kell tennie). Közösen kell megegyezniük egy becsült értékben.
4. A csoportok kaphatnak néhány percet a feladat előtt, hogy végiggondolják, milyen módon használhatják fel leghatékonyabban a rendelkezésükre álló három percet.
  5. A csoportok egymás után hajtják végre a feladatot. Amikor minden csoportnak megvan a becsült értéke, kérje meg a B csoportot, hogy számítsa ki a csoport-átlagot – ez lesz az ő becsült értékük. Összesítse a becsült értékeket a mellékletben közölt táblázatban (6. melléklet). (Ha a pedagógus úgy gondolja, akkor ez elkészíthető egy nagy csomagolópapírra is.)
  6. Jegyezze fel a felhasznált időt.
  7. Kérdezze meg a csoportot, hogy mennyire gondolják pontosnak a becslésüket, azaz +/- hány golyóval (babbal) több vagy kevesebb lehet az üvegben.
  8. Amikor minden csoport befejezte és megmondta, hogy szerinte mennyire volt pontos, osszunk ki mindenkinek egy-egy papírcetlit. Kérje meg a csoporttagokat, hogy 1–5 közötti számok ráírásával jelezzék, mennyire elégedettek a csoport döntésével. Az „1” azt jelenti, hogy egyáltalán nem elégedett, az „5” azt jelenti, teljes mértékben elégedett.
  9. Számítsuk ki a csoportátlagot, és írjuk az „Elégedettség” rovatba.
  10. Fedje fel a valós értéket.
  11. Megbeszélés:
    - Melyik a leggyorsabb módszer?
    - Melyik a legpontosabb módszer?
    - Melyik a legkielégítőbb módszer?
    - Hogyan érezték az A (B, C) csoport tagjai?
    - Hogyan dolgoztak az A (B, C) csoport tagjai?
    - Igazságtalan előnye volt-e a C csoportnak?
    - Hogyan éreznek a B csoport tagjai az eredmények átlagolásával kapcsolatban?
    - Levonható-e általános következtetés ebből a gyakorlatból a problémamegoldást illetően?



### 15 perc ÉRTÉKELÉS ÉS NAPZÁRÁS – ESŐERDŐ

Önértékelő lap kitöltése, és hullámszerűen tovaterjedő cselekvéssel az eső hangjának utánzása.

#### Cél

Visszatekintés a napra, a saját tevékenység önértékelése. Egymásra figyelés, figyelem-összpontosítás fejlesztése.

#### Forrás

7. melléklet: Együttműködünk? – önértékelő lap

#### A feladat menete

1. Töltse ki mindenki egyénileg az Együttműködünk? c. önértékelő lapot (7. melléklet).
2. Mindenki ossza meg a többiekkel azt, amit számára a legkönnyebb volt megvalósítani – az önértékelés szerint.
3. Írjuk fel a táblára a nap feladatait, és ha szükséges, emlékeztessük a diákokat az egyes feladatokra.
  - Napnyitó – Körben állva
  - Személyes címerem
  - Vak-kör
  - Bizalomséta
  - Háttal vezetés
  - Kedves legyek vagy önző?
  - Becslés
4. Egyenként felolvassa a feladatok nevét a diákok mutassák az élet vagy halál jelét véleményük kifejezéséeként.
5. A diákok álljanak körbe. Állapodjunk meg, hogy a pedagógus lesz a cselekvés elindítója! A tőle jobbra álló személy vegye át azt a cselekvést, amit a pedagógus kezdeményez – és ezt így adják tovább a csoport tagjai egymásnak. Amikor a csoporttaghoz ér a cselekvés, akkortól kezdve mindaddig folytassa azt a cselekvést, amíg egy újabb körben egy újabb cselekvés el nem jut hozzá! Amikor körbeért a mozdulat, akkor egy új cselekvést kezdeményez a pedagógus, ami az előzőhöz hasonlóan lassan elterjed az egész körben. Hívjuk fel a figyelmet a ritmus tartására! A cselekvések:
  - csendben áll,
  - két tenyerét egymáshoz dörzsöli,
  - ujjával csettint,
  - térdeit felváltva üti,
  - lábaival felváltva dobbant,
  - térdeit felváltva üti,
  - ujjával csettint,
  - két tenyerét egymáshoz dörzsöli,
  - csendben áll.

#### A részmodulban

A ráhangolást szolgáló feladatok:

- Napnyitó – Körben állva
- Vak-kör

Az elsajátítást támogató feladatok:

- Napnyitó – Körben állva
- Kedves legyek vagy önző?
- Becslés
- Vak-kör
- Bizalomséta
- Becslés

Az alkalmazást gyakoroltató feladatok:

- Személyes címerem
- Kedves legyenek vagy önző?
- Vak-kör
- Bizalomséta
- Háttal vezetés
- Becslés
- Napzáró – Esőerdő

## ÉRTÉKELÉS

A portfólióba kerülnek:

Az elkészült személyes címerek

5. melléklet: Kedves legyenek vagy önző? – megbeszélés

7. melléklet: Együttműködünk? – önértékelő lap

## FORRÁSOK

BAGDY EMŐKE-TELKES JÓZSEF (1988): *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*, Tankönyvkiadó, Budapest

JOHNSON, C., MARKS, S., MATTHEW, M. ÉS PIKE, J. (1987): *Key Skills: 14–16. Hodder and Stoughton*, London

KROEHNERT, GARY (2007): *103 játékos tréninggyakorlat*. Z-Press Kiadó, Budapest

KROEHNERT, GARY (2008): *102 extra tréninggyakorlat*. Z-Press Kiadó, Budapest

LOHMANN, BEATE (1997): *Játsszunk együtt. Személyiségfejlesztő társasjátékok*. Akkord Kiadó, Budapest

WALKER, JAMIE (1995): *Feszültségoldás az iskolában*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

[http://pszicho.btk.ppke.hu/diakelet/munkaink/tréning\\_sampon.pdf](http://pszicho.btk.ppke.hu/diakelet/munkaink/tréning_sampon.pdf)

<http://www.sulinet.hu/tanar/igazgatas/drog/8.html>

**1. MELLÉKLET**

# Körben állva – témakártyák

Előre kivágandó!

<b>Puding/sodó</b>	<b>Üzlet</b>
<b>Fogorvosok</b>	<b>Dohányzás</b>
<b>Pandák</b>	<b>Szökőkutak</b>
<b>A kedvenc dolgom</b>	<b>Szappanok</b>
<b>Dolgok, amiket utálok</b>	<b>Házaló ügynökök</b>



<b>Sárgarépa</b>	<b>Dupla cukormáz</b>
<b>Csizma</b>	<b>Külföldiek</b>
<b>Életem legunalmasabb órája</b>	<b>Hangyák</b>
<b>A hónap íze</b>	<b>Üzlet</b>
<b>Fekete</b>	<b>A zene, amit igazán szeretek</b>



## 2. MELLÉKLET

# Kedves legyek vagy önző? – játéklap

A játék célja, hogy minél több pontot gyűjtsetek.

A játék 10 fordulóból áll. Minden fordulóban el kell döntenetek, hogy kedvesek vagy önzőek lesztek a másik csapattal. A másik csapatnak is ugyanezt a döntést kell meghoznia. Minden fordulóban -2, 0, +2, illetve +4 pontot szerezhettek a két csapat döntései alapján. A pontozás módját az alábbi táblázatból ismerhetitek meg:

Ha így döntötök	A másik csapat pedig így dönt	A ti pontszámotok	Az ő pontszámuk	A ti nyereségeitek
Kedves	Kedves	+4	+4	0
Kedves	Önző	0	+2	-2
Önző	Kedves	+2	0	+2
Önző	Önző	0	0	0

A 4., 8. és 10. forduló bónusz forduló, azaz a táblázatban szereplő pontszámok többszörösét lehet nyerni vagy veszíteni.

Nem beszélhettek a másik csapattal, kivéve a 4. és 8. forduló után, amikor minden csapat küldhet egy tárgyaló felet, akik egy semleges helyen találkozhatnak.

Öt percetek van megbeszélni a taktikátokat és meghozni az első döntéseket. Ha elkészültek, vigyétek az értékelő lapotokat a játékvezetőnek. A játékvezető feljegyzi a pontszámotokat, ezután pedig visszatérhettek, hogy meghozzátok a döntéseket a második körre. Az első fordulót követően minden fordulóban két perc áll rendelkezésetekre.



## 3. MELLÉKLET

## Kedves legyek vagy önző? – pontozó lap

Forduló	Döntés: Kedves/Önző	„Saját” csapat		„Másik” csapat	
		Pontszám	Összesített pontszám	Pontszám	Összesített pontszám
1.					
2.					
3.					
4.*					
5.					
6.					
7.					
8.*					
9.					
10.*					

\* = Bónusz fordulók: 4. forduló – pontszám x 2  
 8. forduló – pontszám x 5  
 10. forduló – pontszám x 10



## 4. MELLÉKLET

## KEDVES LEGYEK VAGY ÖNZŐ? – PONTOZÓ LAP

Forduló	Döntés: Kedves/Önző	„A” csapat		„B” csapat	
		Pontszám	Összesített pontszám	Pontszám	Összesített pontszám
1.					
2.					
3.					
4.*					
5.					
6.					
7.					
8.*					
9.					
10.*					

\* = Bónusz fordulók: 4. forduló – pontszám x 2  
8. forduló – pontszám x 5  
10. forduló – pontszám x 10



## 5. MELLÉKLET

# Kedves legyek vagy önző? – megbeszélés

Beszélgétek meg egymással a kérdéseket, és röviden írd le a választ!

1. Milyen érzéseitek vannak a játék végeredményét illetően? .....

.....

Miért? .....

.....

2. Hogyan hoztatok döntést a csapat taktikájáról? .....

.....

3. Miben állapotok meg az egyezkedő felek? .....

.....

4. Másképp csinálnád-e legközelebb? .....

.....

5. Mit tanultatok a bizalomról és az önzésről a játék folyamán? .....

.....

6. Tudtok-e a játékhoz hasonló példát hozni a való életből? .....

.....



Ez kerüljön a portfóliódba!



**6. MELLÉKLET****BECSLÉS – TÁBLÁZAT**

Csoport	Szabályok	Idő	Pontosság		Pontosság (a valós és becslt érték különbsége)	Elégedettség
			Becsült érték	Valós érték		
A	Ránézés alapján közös becslt érték					
B	Ránézés alapján csoportátlag					
C	Ránézés és számítás alapján					



**7. MELLÉKLET**

## Együtműködünk? – önértékelő lap

Minden kijelentés után tegyél X jelet abba a négyzetbe, ami leginkább kifejezi a véleményedet!

	Néha	Gyakran	Mindig
Ma kedves voltam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Megosztottam az eszközöket.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meghallgattam másokat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Udvariasan mondtam el a véleményemet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kivártam a soromat a megszólalásnál.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ellenkező véleményemet úgy mondtam el, hogy a másikat tiszteletben tartottam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A feladattal foglalkoztam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Karikázd be azt a bejelölt négyzetet, amin legközelebb javítani szeretnél!



Ez kerüljön a portfóliódba!



## 5. RÉSZMODUL

# EGY CSAPAT VAGYUNK!

A csoport tagjainak közös élményeire alapozva a csoport csapatként alakításához járul hozzá. E napon a csoport szerveződés külső szimbólumainak megteremtése kerül a figyelem középpontjába és az, hogy a csoport több mint a tagok egyszerű összessége.



### KIEMELTEN FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK

- Kreativitás
- Csoportmunka
- Rugalmasság és alkalmazkodás
- Kezdeményezőkézség
- Asszertív kommunikáció



### IDŐIGÉNY

- 6 óra

### MELY CÉLOK ELÉRÉSÉHEZ JÁRUL HOZZÁ?

A részmodul programja az olyan személyiség kialakításához kíván hozzájárulni, amely képes mások érzelmeinek, gondolatainak, személyiségének, nézőpontjának felismerésére és mások tiszteletben tartásával asszertív módon kommunikál, másokat meghallgat, kezdeményez és együttműködik velük feladatai megoldása során.

A szociális kompetenciákon belül, azonosítja erősségeit és fejlesztendő területeit, érdeklődési köreit és a kedvelt, számára motiváló tevékenységeket, s ezek alapján pozitív énképet és önértékelést alakít ki és tart fenn.

### SZAKTUDOMÁNYI ÉS PEDAGÓGIAI HÁTTÉR

A csapatépítés kerül az előtérbe és ennek megfelelően a csoport egészét bevonó feladatmegoldások. Ez kihívást jelent a pedagógusnak, hiszen a feladatok megoldása során és a megbeszélésnél sokkal többfelé kell figyelnie. Ugyanakkor könnyebbés, hogy a csoport tagjai már megszokták a tréninggyakorlatok szabályait és működését.

E részmodulnál fokozottabban érdemes odafigyelni arra, hogy minden csoporttag egyformán szerephez és szóhoz juthasson, hiszen a csoportfejlődés eredményeképpen már bizonyosan érzékelhetővé vált, hogy kik azok a csoportban, akik igyekeznek közvéleményformáló hatalomra szert tenni. A teljes csoportot bevonó, de ugyanakkor egyéni feladatok megbeszélése különösen alkalmas arra, hogy egy-egy személy megpróbálja kisajátítani az interakciót.

A csoport jelképeinek megalkotása a hangsúlyos tevékenység ebben a részmodulban – de legalább ugyanannyira fontos, hogy a diákok kreativitásának ne szabjunk feleslegesen gátat – a közös jelképek megalkotása egyben legyen közös öröm forrása is!

## AJÁNLOTT FELDOLGOZÁSI MÓD

### 1. FOGLALKOZÁS

## Ilyenek vagyunk mi

A csoporttagok jellemző nézeteinek, tulajdonságainak feltárása.

#### Időigény

45 perc

#### Eszközök

- Számolókorongok (pontként)
- Csomagolópapír
- Gyurmaragacs
- Filctollak
- Cellux
- Írólapok



15 perc **NAPNYITÓ – ÉN MÉG SOHA...**

Információ adása önmagunkról.

#### Cél

A megérkezés támogatása, egymással kapcsolatos ismereteink bővítése.

#### A feladat menete

1. A körben ülő játékosok sorban mondanak valamit, amit még sohasem csináltak. Például: „Én még sohasem ettem káposztát.”
2. A többiek jelzik, hogy van-e az éppen soron lévő játékoson kívül olyan, akire ez szintén igaz. Ha ő az egyetlen a körben, aki az adott dolgot nem csinálta, kap egy pontot (számolókorongot), ha más is van ilyen, akkor nincs pont. Ezért célszerű minél hétköznapiabb dolgokat megemlíteni. Ha valaki azt mondja:  
„Én még sohasem ejtőernyőztem.”  
Bizonyára nem marad egyedül ezzel. Ha azonban valamilyen sajátos ok miatt tényleg nem evett még káposztát, akkor már jóval nagyobb erre az esély.
3. Előre határozzuk meg, hogy hány körből áll a játék. Mindenki írja le a kapott papírdarabra, hogy szerintem hány pontot fog tudni gyűjteni a csoport!
4. A játék végén megnézhetjük a becsléseket.

#### Forrás

<http://jatek.gyujtemeny.com/jatek-tipus/csoportepito/oldal/0.php> – „Én még soha” c. játék alapján.

### Változatok

Versengő módon is játszható a játék. Ilyenkor a játéknak akkor van vége, ha bármelyik játékos eléri a 3 pontot, ő nyer.



30 perc **KOLLÁZS BEFEJEZETLEN MONDATOKKAL**

A csoportra jellemző nézetek és vélemények összegyűjtése.

### Cél

A tanulók bátorítása, hogy kifejezzék érzelmeiket és gondolataikat különböző témákban.

### A feladat menete

- A csomagolópapírokat tegyük ki a falra. A csomagolópapírookra írja fel előre az alábbi mondatkezdeményeket (minden csomagolópapírra egy mondatkezdeményt):
  - Én azt szeretem az iskolában, hogy...
  - A barátság azt jelenti, hogy...
  - Szeretném, ha a csoportunknak lenne...
  - Nehéz fiatalnak lenni, mert...
  - Engem az bánt, hogy...
  - Szombaton szeretnék...

(Más mondatkezdeményeket is lehet alkalmazni.)
- Bátorítsa a diákokat, hogy szabadon fejezzék ki gondolataikat a kiválasztott témával kapcsolatban. A diákok az írólapokon fejezhetik be a mondatokat, és celluxszal ragasszák a megfelelő csomagolópapírra. Kérjük meg a diákokat, hogy mindenki legalább 4 kijelentéshez írjon mondatbefejezést, azaz két esetben „passzolhat”.
- A diákokat emlékeztessük a szabályokra: nem lehet sértő vagy gúnyolódó mondatbefejezéseket alkotni.
- Miután a diákok befejezték a munkát, tekintsük át egyenként a mondatbefejezéseket.
- A megbeszélés során emeljük ki, hogy egy-egy mondatkezdésre milyen nagy gyakoriságú, jellemző befejezések érkeztek!

### Forrás:

SCHRUMPF, F., FREIBURG, S. ÉS SKADDEN, D. (1993): *Life Lessons*. Research Press, Champaign Illinois nyomán készült feladat.

### Változatok

Felhasználható ez a feladattípus aktuális témáknál is! Bátorítsa a diákokat, hozzanak be újságokból képeket – és ragassza fel ezeket a csomagolópapírra. A diákok ráírhatják a képekkel kapcsolatos gondolataikat a képek mellé a csomagolópapírra.

## 2. FOGLALKOZÁS

### A mi várunk

Egy közös vár építése, az építőanyagok kialakításával.

### Időigény

45 perc

### Eszközök

- Üres papírdobozok, konzervek, gyufásdobozok (legalább annyi, hogy minden tagnak 4-5 elem jusson)
- Ragasztó
- Csomagolópapír, színes papír, színes hirdetési újságok
- Filctollak

### Cél

Kreativitás, egymásra figyelés és a nem verbális kommunikáció fejlesztése.

### A feladat menete

- Minden résztvevő válasszon ki 4-5 építőelemet.
- A feladatnak ebben a szakaszában színes papírral, ragasztással, festéssel díszessé kell tenni az építőelemeket. (kb. 15-20 perc)
- Amíg az építőanyagok száradnak, addig a diákok rendezzék körbe a székeket, és a pedagógus tegyen ki a kör egyik szélére további, építőelemként használható tárgyakat (pl. műanyag pohár, katalógusok, radír, szivacs, tejfölösdoboz stb.).
- A diákok a pedagógus által kirakott holmik mellé tegyék le a díszített építőelemeket is.
- A diákok és a pedagógus foglaljanak helyet a székeken, és a pedagógus ismertesse a játékszabályokat:
  - Egy közös várat fogunk építeni: a mi várunkat.
  - Teljes csendben kell dolgozni.
  - Egyszerre csak egy ember építhet – azaz egyszerre csak egy ember hagyhatja el a székét. (Ez azt is jelenti, hogy az előző építőnek le kell ülnie, mielőtt a másik felemelkedik a székéről. Előfordulhat, hogy ezt a szabályt erőteljesen moderálnia kell a pedagógusnak.)
  - Minden egyes alkalommal csak egy elemmel lehet tovább építeni a várat.
  - Minden egyes alkalommal el lehet mozdítani egy már beépített tárgyat vagy akár többet is – de az összes elmozdított elemet újra fel kell használni, csak legfeljebb átrendezve.
- A játéknak akkor van vége, ha az összes odakészített építőelem elfogyott.

7. Ha egyetértenek abban, hogy elkészült a vár, akkor mindenki álljon fel és „járjuk körbe” a várat, hogy minden nézőpontból mindenki láthassa! (Ha van rá mód, akkor készítsünk róla fényképet is – akár mobil is megfelel erre a célra!)
8. Megbeszélés:
- Hogyan jelezte valaki, hogy szeretne sorra kerülni?
  - Ezt tiszteletben tartotta-e a csoport többi tagja?
  - Ha volt olyan eset, amikor valaki többször is próbálkozott sorra kerülni, de valaki más állt fel helyette, hogyan érzett a háttérbe szoruló személy?
  - Hogyan alakult ki a sorrend?
  - Hogyan érezték az egyes csoporttagok, amikor valaki „átépítette” a várat? (Általánosan fogalmazva – a pedagógus kérdezzen rá minden szokatlan eseményre, ami csak egy-két esetben fordult elő.)
  - Hogyan alakult ki a közmegegyezés arról, hogy a vár készen van?
  - Ki mennyire elégedett ezzel a várral?
  - Mit lehetett volna másképp csinálni?

#### Forrás

<http://jatek.gyujtemeny.com/jatek-tipus/csoportepito/oldal/0.php> alapján adaptálva

#### Változatok

Mindenki tetszés szerint sokat építhet, illetve változtathat. Általános játékszabály lehet, hogy menet közben nem szabad beszélni.

### 3. FOGLALKOZÁS

#### Jellemzőink

A csoportra közösen jellemző tulajdonságok, érdeklődések feltárása.

#### Időigény

45 perc

#### Eszközök

- Névjegykártya nagyságúra vágott papírlapok
- Írólapok
- Íróeszköz
- Filctollak
- Csomagolópapír
- Gyurmaragacs



30 perc **TULAJDONSÁGBOLT**

Kívánatos, de hiányzó tulajdonságok és olyan jellemzők azonosítása, amelyekből túl sok is az egyén rendelkezésére áll.

#### Cél

Az önismeret növelése, a csoport, mint önálló entitás jellemzőinek tudatosítása. Annak felfedeztetése, hogy a csoport több és más, mint a tagok összessége.

#### A feladat menete

1. A különleges boltban tulajdonságokat lehet adni-venni.
2. A bolt kialakításához 3-4 padot rakjunk hosszában egymás mellé.
3. Ahhoz, hogy a diákok vásárolni mehessenek, különleges „bevásárlólistát” kell készíteniük. Minden diák kap egy írólapot, amit hosszában félbehajt. Az első oszlop tetejére írja azt, „adok”, a másik oszlop tetejére írja azt, „veszek”.
4. Az „adok” oszlopba a diákok készítsenek egy listát azokból a tulajdonságaikból, amiből túl sok van, és szeretnék, ha kevésbé lenne rájuk jellemző, vagy éppen meg szeretnének szabadulni tőle. Például, aki mindig sokat beszél, az felírhatja, hogy „beszéd” vagy „hozzászólás”. Az ide felírt tulajdonságok lesznek a diákok „portékái” és „fizetőeszközei”. Ezeket írják fel a névjegykártya nagyságú papírlapokra filctollal!
5. A „veszek” oszlopba a diákok írják le azokat a tulajdonságokat, amikből kevés van, és többet szeretnének. Például ha valaki úgy érzi, keveset segít otthon, felírhatja „otthoni segítség”. Ez lesz a tényleges bevásárlólista!

6. Hívjuk fel a figyelmet, hogy itt 1-1 arányú csere lesz, tehát csak az tud bevásárolni, aki cserébe tud felesleget kínálni!
7. A bolt kialakításához 3-4 padot rakjunk hosszában egymás mellé.
8. Véletlenszerűen legyen a diákok fele vásárló, a másik fele eladó. Az eladók álljanak a pad mögött, a kirakott kártyákkal – ezek a tulajdonságok képezik az „árut”. A vevők a kezükben lévő kártyákkal, a felesleges tulajdonságokkal fizethetnek.
9. Szabályok:
  - Minden kívánt tulajdonságért fizetni kell egy „túl sok” tulajdonsággal.
  - Aki megszerzett egy kívánt tulajdonságot, pipálja ki a listáján!
  - Természetesen a vásárlás alatt tisztázni lehet egymással a fogalmakat.
10. Amikor lanyhul az aktivitás, üljünk le körbe.
11. Készítsünk gyors felmérést arról, hogy kinek hány „felesleges” tulajdonsága maradt, és mennyi hiányzó tulajdonságot sikerült megszereznie (ezt a bevásárlólistán kipipált tulajdonságok számából láthatja).
12. Egy kalapba/tálba gyűjtsük össze a megmaradt „felesleges” tulajdonságokat, és rakjuk le egy padra őket. Mindenki nézze végig a kínálatot, és ebben a körben mindenki szabadon, „fizetés nélkül” elvehet a tulajdonságokból.
13. Írjuk fel a megmaradt feleslegeket a táblára!
14. A következő körben kérjük meg a diákokat, hogy osszák meg a többiekkel azt a két hiányt, amit nem sikerült beszerezni, de fontos lenne számukra! Ezt is írjuk össze egy másik oszlopba a táblán! Minden esetben kérjük ajánlatot is, hogy milyen „felesleges” tulajdonsággal „fizetne” szívesen az illető!
15. A záró körben mindenki ossza meg a többiekkel azt a 2-3 tulajdonságot, aminek megszerzésével a legelégedettebb!
16. Lezárásként foglaljuk össze, hogy a csoportban milyen tulajdonságokból van „túlkínálat”, felesleg és mely tulajdonságokból van „hiány”, mely tulajdonságok a legkeresettebbek. Egyben ez a tevékenység alkalmas arra is, hogy a csoport, több mint a tagok összessége.

### Megbeszélés/Értékelés

Az írólapra készített bevásárlólisták kerüljenek a portfólióba!



15 perc **AMIT KEDVELÜNK**

Kedvelt tevékenységek összegyűjtése, hasonlóságok felfedezése.

Megjegyzés: ez a feladat elhagyható, ha a „Tulajdonságbolt” feladat hosszabban tart.

### Cél

Az együttműködés kialakítása, kedvelt tevékenységek megosztása másokkal

### A feladat menete

1. Írja a következőt a táblára:

Amit mi kedvelünk:

- tévéműsor,
- film,
- együttes,
- étel,
- édesség,
- rádióműsor,
- sport,
- autó,
- könyv,
- iskolai tárgy.

(Más kategóriák is alkalmazhatók!)

2. Ossa az osztályt négy csoportra, és minden csoport írja fel egymás alá a kategóriákat a csomagolópapírra.
3. A csoport döntse el, hogy minden kategóriában mi az, amit kedvelnek (legfeljebb 3 dolog), és írják fel csomagolópapírra a kategória neve mellé (lehetőleg egy eltérő színű filctollal).
4. Rakjuk ki a csomagolópapírokat, és a csoportok osszák meg egymással, hogy miket kedvelnek. A pedagógus is részt vehet a játékban.
5. A megbeszélés során kérdezzünk rá, hogy hogyan született meg a döntés, hogy mit írjon a csoport egy-egy kategóriában.
6. Emeljük ki az ismétlődő, közösen kedvelt elemeket.

### Forrás

SCHRUMPF, F., FREIBURG, S. ÉS SKADDEN, D. (1993): *Life Lessons*. Research Press, Champaign Illinois nyomán készült feladat.

### Változatok

A csoportok előkészített lapokra is dolgozhatnak – ez esetben nehezebb megosztani az információt.

## 4. FOGLALKOZÁS

### Egy csapat vagyunk!

A csoport jelképeinek és nevének megalkotása.

#### Időigény

90 perc

#### Eszközök

- Csomagolópapír
- Filctoll
- Írólap
- Festék és ecset
- Gyurmaragacs



20 perc **ADJUNK NEVET A CSOPORTNAK!**

Névválasztás a csoport számára.

#### Cél

A csoportkohézió növelése és a csapatépítés bátorítása.

#### A feladat menete

1. Az ötletbörze módszerével gyűjtsön a csoport elképzeléseket arról, hogy mit jelent csoportnak lenni.
2. A csoport beszélje meg, hogy milyen különböző, de fontos szerepeket töltenek be az egyes tagok a csoport életében.
3. Tárgyalja meg a csoporttal, hogy egy jól ismert csapat (vállalkozások vagy sportcsapatok) milyen nevet vagy szlogent használ önmaga népszerűsítésére, milyen logót vagy emblémát használ.
4. Ötletbörze segítségével gyűjtsön a csoport olyan neveket, amik jól jelképeznék a csoportot.
5. Egy rövid megbeszélést követően döntsön a csoport a nevéről.



55 perc **JELKÉPEK**

Az osztály különféle jelképeinek megalkotása.

#### Cél

Az együtt dolgozás élménye, kreatív feladatmegoldás.

#### Forrás

1. *melléklet:* A mi csapatunk – értékelő lap kerüljön a portfólióba.

#### A feladat menete

1. A termet úgy rendezzük be, hogy négy csoportban folyik majd a munka.

2. Ismertessük, hogy most négy feladat közül lehet választani:
  - „A” csoport írjon egy verset, dalt vagy rapet, ami jellemzi a csoportot;
  - „B” csoport készítsen egy emblématervet, amit akár kitűzőre, akár pólóra is rá lehetne nyomtatni;
  - „C” csoport osztálycímet készít a nap során megtapasztalt csoporttulajdonságok felhasználásával;
  - „D” csoport egy mottó vagy szlogen kidolgozásán munkálkodik.

3. A diákok szabadon választhatnak a csoportok között. Arra törekedjünk, hogy senki ne maradjon egyedül egy feladattal – ajánljuk, hogy helyette próbáljunk legalább még egy embert csábítani a feladathoz, de ha ez nem sikerül, akkor inkább a feladatot hagyjuk el.

4. A csoportok 30 percig dolgozhatnak a feladaton, majd 5-5 percen mutassák be a csoportnak!

5. Ha sikerült az előző napon elkészült személyes címereket lekicsinyíteni, akkor ragasszuk a kicsinyített személyes címereket az osztálycímer köré!

6. A diákok egyénileg töltsék ki az önértékelő lapot!

#### Megbeszélés/Értékelés

1. *melléklet:* A mi csapatunk – értékelő lap



15 perc **NAPZÁRÓ – JÁRMŰ**

Visszatekintés a napra, értékelő lap kitöltése és jármű megalkotása önmagunkból.

#### Cél

Kreativitás, feszültségoldás, csapattudat erősítése.

#### Forrás

2. *melléklet:* Ma ilyen volt – értékelő lap

#### A feladat menete

1. A mi csapatunk értékelő lap kitöltése egyénileg.
2. Mondja el a diákoknak, hogy most az lesz a feladat, hogy a csoport önmagából, a tanteremben látható tárgyak segítségével készítsen egy járművet! Döntse el a csoport, hogy milyen jármű legyen! Az egyetlen kikötés az, hogy mindenkinek részt kell vennie a jármű megalkotásában.

3. Megbeszélés:
  - Ki hogyan látta, hogyan alakult ki, hogy milyen jármű lesz a csoport?
  - Szerintetek miért éppen ez a jármű lett a csoport?

- Ki hogyan döntötte el, hogy a jármű mely részét alkotja?
- Mi történne a járművel, ha a csapatból bárki is kimaradna, nem lenne ott, ahol most van?

### Megbeszélés/Értékelés

2. melléklet: Ma ilyen volt – értékelő lap kerüljön a portfólióba.

### A részmodulban

Ráhangelést szolgáló feladatok:

- Napnyitó – Én még soha...

Elsajátítást támogató feladatok:

- Napnyitó – Én még soha...
- Kollázs befejezetlen mondatokkal
- A mi várunk
- Tulajdonságbolt
- Amit kedvelünk
- Adjunk nevet a csoportnak!
- Jelképek

Alkalmazást gyakoroltató feladatok:

- Kollázs befejezetlen mondatokkal
- A mi várunk
- Tulajdonságbolt
- Amit kedvelünk
- Adjunk nevet a csoportnak!
- Jelképek
- Napzáró – Jármű

## ÉRTÉKELÉS

A portfólióba kerülnek:

A „Tulajdonságbolt” c. feladat során az írólapra készített bevásárlólisták.

1. melléklet: A mi csapatunk – értékelő lap

2. melléklet: Ma ilyen volt – értékelő lap

## FORRÁSOK

BAGDY EMŐKE-TELKES JÓZSEF (1988): *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*, Tankönyvkiadó, Budapest  
KROEHNERT, GARY (2007): *103 játékos tréninggyakorlat*. Z-Press Kiadó, Budapest

KROEHNERT, GARY (2008): *102 extra tréninggyakorlat*. Z-Press Kiadó, Budapest

LOHMANN, BEATE (1997): *Játsszunk együtt. Személyiségfejlesztő társasjátékok*. Akkord Kiadó, Budapest

JAMIE WALKER (1995): *Feszültségoldás az iskolában*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest


















## 1. MELLÉKLET

## A mi csapatunk – értékelő lap

A mai nap folyamán általában	Jellemzők			Pontszám
párbeszéd	Szinte nem volt párbeszéd <b>1</b>	Valamennyi párbeszéd <b>2</b>	Lelkes beszélgetés <b>3</b>	<input type="text"/>
összpontosítás	Nem mindig a feladattal foglalkoztunk <b>1</b>	Általában a feladattal foglalkoztunk <b>2</b>	Szinte mindig a feladattal foglalkoztunk <b>3</b>	<input type="text"/>
részvétel	Kevés diák vett részt aktívan <b>1</b>	Több diák is részt vett aktívan <b>2</b>	Szinte az összes diák részt vett aktívan <b>3</b>	<input type="text"/>
teljesítmény	Csak a feladatok egy kis részét teljesítettük <b>1</b>	A feladatok jelentős részét teljesítettük <b>2</b>	Megfelelő szinten teljesítettük az összes feladatot <b>3</b>	<input type="text"/>
			<b>ÖSSZESEN:</b>	<input type="text"/>

Mennyire vagy elégedett a csoport... (Karikázd be a megfelelőt!)

nevével .....			
emblémájával vagy logójával .....			
címerével .....			
vers/dal/rappel .....			
mottójával vagy szlogenjével .....			



Ez kerüljön a portfóliódba!

## 2. MELLÉKLET

# Ma ilyen volt – értékelő lap

A mai nap feladatai:

1. Napnyitó – Én még soha...
2. Kollázs befejezetlen mondatokkal
3. A mi várunk
4. Tulajdonságbolt
5. Amit kedvelünk
6. Adjunk nevet a csoportnak!
7. Jelképek
8. Napzáró – Jármű

Írd a véleményedet tükröző módon a megfelelő feladat sorszámát a kijelentés elé a kipontozott vonalra:

..... A legizgalmasabb feladat volt számomra a mai napon

..... A legérdekesebb feladat volt számomra a mai napon

..... A legtöbbet tudtam meg általa a többiekről

..... A legtöbbet tudtam meg önmagamról

..... Ebben a feladatban dolgoztam együtt a többiekkel a legszívesebben

..... Ezt a feladatot szívesen újból csinálnám máskor is

..... Ez a feladat volt a legnehezebb a számomra

..... Ennél a feladatnál tudtam a legjobban figyelni a többiekre



Ez kerüljön a portfóliódba!

