

HIPERSZUPER VILÁG

**Érzékeny, dinamikus,
intelligens, találékony**
gyermekek fejlesztése
három tehetségterületen



Tanulni
tanulunk...



KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM

MAGYAR IDENTITÁSÉRT REGIONÁLIS EGYESÜLET

NTP-SPEC-21-0076 Hiperszuper Csapat



© MIRE • Tata, 2022

Második, bővített kiadás, melynek 100 példányban történő megjelenését a Nemzeti Tehetség Program támogatta.

ISBN 978-615-01-6927-9

*„A gyermek: az elevenség, az öröm, a jövőbe ható ígélet,
a bilincsbe nem vert ember, az igazán igaz isten.”*

Ady Endre

ELŐSZÓ A MÁSODIK KIADÁSHOZ

A Pólya György Általános Iskola Esztergomi Úti Telephelye Tatabánya Újváros városrészének nagy múltra visszatekintő iskolája. (1952. szeptember 8-án nyitotta meg kapuit.) Iskolánk 8 évfolyamos általános iskola, köznevelési alapfeladatunk az általános iskolai nevelés-oktatás; kiemelt feladatunknak tartjuk az alapkészségek kibontakoztatását, alsó tagozatban az olvasás, az alapvető matematikai műveletek, valamint az írás biztos elsajátítását és alkalmazását.

Iskolánk felvállalja SNI-tanulók, BTMN-tanulók integrált oktatását is gyógypedagógusaink szakszerű segítségnyújtásával. Tanulóink jelentős hányada hátrányos szociokulturális környezetből érkezik, ezért az itt dolgozó kollégák egytől egyig magasfokú empátiával, toleranciával, elfogadó attitűddel fordulnak a gyerekek felé.

2019. szeptember 1-től pedig ép értelmű, autizmus spektrum zavaros gyermekek integrációs programját kezdtük meg felmenő rendszerben. Jelenleg 12 diagnosztizált autista gyermek integrációja zajlik az intézményben, ez komoly szakember-gárdát, és egy teljesen új gyógypedagógiai részleg kialakítását kívánta meg.

A program példaértékű. Tantestületünk szakmailag rengeteget fejlődött, attitűdjük megváltozott, - a sikeres megvalósítás adta sikerélmény miatt is - a kollégák nyitottabbá váltak, a változással kapcsolatos félelmet felváltotta a kíváncsiság és a lelkesedés. Büszkeséggel tölt el bennünket, hogy szakmai körökben folyamatos előadásokra, kerekasztal-beszélgetésekre, szakmai konzultációkra hívnak bennünket, szeretnék megismerni módszereinket, eredményeinket.

*„Egy szervezet erejének az a próbája, hogy többet tud-e felszínre hozni
egy közönséges földi halandóból, mint amire az képesnek látszik,
előhívja-e rejtett energiáit, hogy azzal másokat is segítsen
képességeinek kibontakoztatásában.”*
(Peter Ferdinand Drucker)

Köszönetemet és tiszteletemet fejezem ki a szerkesztő kollégáknak, e kiadványt pedig, mely 2022-ben is a Nemzeti Tehetségprogram támogatásával juthat el a megújulni vágyó pedagógusokhoz, jó szívvel ajánlom!

Zsargó Judit

intézményvezető-helyettes

Tartalomjegyzék

Előszó	5
Bevezető.....	6
Ajánlás.....	10
Hogyan használjuk ezt a kézikönyvet?	12
A találkozók témakörei	13
Útravaló.....	14
Hozzáférés.....	16
Ajánlott tanmenet.....	17
Ajánlott honlapok	17
Ajánlott irodalom	18
Súgó.....	20
Johari ablak	20
A Tapasztalati tanulás modellje	21
Sürgős – fontos dimenziók.....	22
Zónák.....	23
Tanulást segítő készségek kialakítása	24
Az emberi viselkedés sémái	29
Viselkedési típusok.....	30
A nyíltan agresszív viselkedés jellemzői.....	30
Asszertív vagy méltányosan céltudatos viselkedés.....	31
Manipulatív vagy rejtetten agresszív viselkedés.....	32
A passzív, másként alárendelődő viselkedés	33
Vázlatok, munkalapok és melléletek.....	34
Szia, tükör, mutasd! (intrapersonális készségek/önismeret fejlesztése).....	35
Mások közt, vidáman (interperszonális/társas készségek fejlesztése).....	53
Elmondom bátran (nyelvi-kommunikációs fejlesztés/énképviselés).....	71
<i>Szabadkézi munkalapok.....</i>	<i>86</i>
<i>Matató csomag.....</i>	<i>93</i>
<i>Hangulathőmérők, állapotjelzők.....</i>	<i>94</i>
<i>Egy terepasztal története az alkotó, érintett szülő beszámolója alapján.....</i>	<i>95</i>
<i>A Boldog terem, Nyíreti Erika gyógypedagógus kolléganőnk terme.....</i>	<i>98</i>
<i>Szenzoros eszközök beválása.....</i>	<i>102</i>
<i>A protetikus/segítő/támogató környezet elemei.....</i>	<i>108</i>
<i>Payerné Felgyői Anita kolléganőnk játék-javaslatai.....</i>	<i>134</i>
<i>Dányi Tímea kolléganőnk beszámolója a kötet tesztelését követően.....</i>	<i>135</i>

Előszó

A címlapon látható kisgyermek új utakra indul.

Szent misszió ez, tiszteletben kell tartani.

Ismeri a lépcsőt. Ezt a konkrét lépcsőházat is megjárta már mindkét irányba többször. Mászott rajta pelenkásként és futott kopogós papucsban kipirult arccal fel és lefelé is óvodásként. Eleinte féltő felnőttek szorították apró kis kezét, ahogy bizonytalan lábacska-ját a járólapon sétáltatták.

Aztán felfedezte a követ. Tudta, hogy hideg, hogy a széle éles. A vaskorlátban meg is ütötte magát nem egyszer. Ismeri a helyzetet. Már már néha unja is. A színe, a formája..olyan ismerős... mi lenne, ha...?

Ezer ötlete támad hirtelen. Szívesen átfestené például olyan szép citromsárgára, amelyet az iskolában látott!

Hallgat. Előbb szótlannul elindul lefelé, ahogy tanították: bal keze a korláton csúszik, a fokokon egyesével lépdél ütemesen. De a kanyar új lehetőségeket rejt. Körülnéz, egyetlen pillanatig tétovázik csak, aztán enged a kísértésnek, kielégíti kíváncsiságát és kilép a sorból: ma másképp fog az emeletről a földszintre érkezni...

Bátor és magabiztos.

Szeptemberben iskolába indul. 2019-ben, Közép-Európában.

Kívánjuk, hogy adassék meg neki ez az érzés egész életében.

Miként minden új utakat keresőnek.

S áldassék a szülő, testvér, gondozó és pedagógus, aki engedi az elszánt útkeresőket tapasztalatokat szerezni és a járatlan felfedezéséért a járt útról letérni¹.

¹Sok atipikus személy impulzívan, vakmerően vág bele olyan dolgokba, amik rosszul is elsülhetnek. A fejlesztő/szülő/pedagógus látja a veszélyt. A fejlesztés a tudatos önismeret felé terel és az impulzusok kontrollálását is tanítja. Célunk, hogy a fejlesztett egyén tudatossága mélyülése következményeképpen ne kockáztasson naivan és ritkábban kerüljön veszélybe, ugyanakkor a veleszületett kíváncsisága és kezdeményezőkézsége egész életén át megmaradjon.

Bevezető

Tisztelt kollégák, kedves szülők!

Egyikünk hivatása sem olyan, mint amire számítottunk. 2019-ben nem olyan pedagógusra és nem olyan szülőre van szükség, amilyenek mi készültünk korábbi tapasztalataink, képzésünk és egyéni terveink szerint. Megváltozott a környezet, amiben élünk és ehhez a túlélés érdekében alkalmazkodni igyekszünk. Ehhez az igyekezethez nyújt mankót a hónunk alá ez a kézikönyv, melyet a Nemzeti Tehetség Program keretében Az innovatív tanulási környezet kialakítását segítő hazai programok támogatása című pályázat keretében az Emberi Erőforrások Minisztériuma és az Emberi Erőforrás Támogatáskezelő által kiírt és a Magyar Identitásért Regionális Egyesület által elnyert Menni kéne, mindig menni, (ADHD vel boldogan) című pályázat keretében, érintett gyermekeket és családtagokat, valamint pedagógusokat is bevonó műhelymunkák tapasztalatai alapján állítottunk össze. Tevékenységünk önkéntes, megvalósulását a magyar állam 500.000 forinttal támogatta.

A kiadvány előkészítése során a Csehák Hajnalka, pszichológus, a Lelki Titkaink Mentálhigiénés Stúdió vezetője és Szentesi Balázs, specifikus tanulási zavar terapeuta, tanulásmódszertan tréner, művészetterapeuta, kulturális antropológus, a Nap-Kör Mentálhigiénés Alapítvány Diszlexia Központjának ADHD tréner, valamint Sütő Teodóra, pszichológus, családterapeuta által megosztott szakmai tapasztalatokat is beépítettük. Támogatásukat köszönjük.

Ma már tényekkel alá tudjuk támasztani², hogy minden 10 főt meghaladó embercsoportban beazonosítható 1-2 rendkívüli egyén, vagy személy, aki nem teljesen simul bele a csoport látszólag egységes rendszerébe, hanem valamiféle belső rend vezet, s ezt a belső rendet követve válik az elfogadó csoport különleges tagjává. Saját szabályai szerint működik és részvétele a csoportban is esetleges. Tevékenysége hullámzó intenzitást mutat. Hol aktívabb és bevonódik, máskor elvonultam mélyül el önnön világában. Magyarországon az iskoláskorúak körében 3-7 százalékra tehető a figyelem- és hiperaktivitás-zavarként diagnosztizált esetek száma³.

Tekintettel azonban arra, hogy diagnózist csak azok kapnak, akik eljutnak szakemberhez és az azt állapítja meg, hogy a tünetek valóban tartósan fennállnak és funkcióromlást okoznak, vagyis az egyébként színjeles tanuló csak nagyon kis valószínűséggel kapja meg a diagnózist, feltehetően a közölt számoknál lényegesen

² Elsősorban Elaine Aron kutatásai igazolják, hogy a populáció mintegy 20%-a mutat a többséghez képest magasabb érzékenységet.

³ <http://semmelweis.hu/hirek/2017/04/20/a-figyelemhianyos-hiperaktivitas-zavar-jol-kezelheto-ezert-is-fontos-a-korai-felismeres/> (Internet, elérés: 2019. 5. hó)

magasabb a diagnosztizáltak aránya⁴. Ismerve azt a tényt, miszerint a nemek aránya is jelentős eltérést mutat a diagnosztizáltak között a fiúk javára, tapasztatunk alapján azt feltételezzük, hogy minden 30 fős osztályban jelen vagy legalább 2-3 olyan gyermek, aki az érzékenységet tekintve sokkal kifinomultabban működik társainál, csak látszólag illeszkedik be és tulajdonképpen mindvégig kívülálló marad.

Ez a kézikönyv azért íródott, hogy egy 12 alkalmas foglalkozás sorozathoz adjon vezérfonalat azok számára, akik az osztályokban vagy egyéb keretek között érzékenyítenek és fejlesztenek egy részben vagy teljesen érintett, tehetséges gyermekcsoportot, a tudatosság, a kölcsönös megértés, elfogadás és énképviselő (asszertív) kommunikáció felé terelgetve az együttműködést.

Ideális esetben az arra rászoruló tanulók célzott kiscsoportos fejlesztésben részesülnek. Ez azonban a mai hazai viszonyok között merő álom. Egyrészt mivel a rászorulóknak több mint fele diagnosztizálatlanul marad, másrészt mivel gyógypedagógus hiánnyal küzdünk, harmadrészt az időkeret nem adott.

Ennek ellenére – ha akad olyan oktató, aki ezt biztosítottként látja – bíztatjuk, hogy vágjon bele. Sokkal valószerűbbnek látjuk azonban azt az esetet, amikor az osztályfőnök nyúl a kézikönyvhöz, mint egy mentőövként, hogy a nehezen integrálható gyerekeknek kapaszkodót nyújtson és a többség elfogadó magatartásának kialakulását támogassa.

Az AD(H)D beazonosítása összetett ismereteket igényel, gyakran társul más problémákkal, tünetekkel (szorongás, depresszió), vagy állapotokkal (pl. Aspergeri autizmus spektrum) illetve ezekkel könnyen összetéveszthető. Gyanú esetén érdemes szakember tanácsát kérni. Jelen kiadvány célja az önismereti, társismereti és kommunikációs területen történő fejlesztés.

Sokkal fontosabbnak tartjuk az egyén sajátosságaihoz illeszkedő, erősségeit kiemelő, fejlesztendő területeit tudatosan támogató szemléletmód kialakítását és fenntartását az osztályterekben, családokban és a társadalomban.

Számos saját ötlet mellett sok ismert gondolat fog visszaköszönni a kézikönyv lapjairól sőt a sorok között olvashatók az elmúlt tanév során diákoktól, szülőktől, nagyszülőktől, tanároktól gyűjtött gondolatok, tanácsok is. Kézikönyvünk inkább gyűjteményes kötet: igyekszik a ma Magyarországon elérhető, számos fejlesztő lehetőséget is felsorolni, ajánlani, népszerűsíteni.

A foglalkozások vezetése a meglévő élettapasztalaton túl nem igényel egyéb szakmai felkészültséget. A súgóban és a lábjegyzetekben bőven található háttérolvasmány, ennyi elégséges a megértéshez és az ismeret tovább adásához. Nem

⁴ ADHD Magyarország Alapítvány sajtótájékoztatóján hangzott el Hajdú Ágnesztől: „...házánkban mintegy 50 ezer gyermek él anélkül, hogy ő vagy környezete tudna állapotáról, holott ... segítséggel nagymértékben javulnak a gyermekek szociális, beilleszkedési, magatartási problémái, interperszonális kapcsolatai, tanulási nehézségei, majd később továbbtanulási lehetőségei, munkaképességei. Vagyis esélye lesz egy egészséges, pozitív életpálya kialakítására...”

hályogkovácsokat kívánunk nevelni és nem is kételkedünk az avatott szakemberek hozzáértésében, mindössze tudatában vagyunk annak, hogy nem jut el mindenhová a tapasztalt, képzett terapeuta. Annál is inkább bátorítjuk a hívást érzőket a képzés megszervezésére, mert életük folyamán valamikor ők is ki kellett alakítsák azokat a jó szokásokat magukban, amelyeket most át kell adniuk a csoportnak.

A szórt figyelem összpontosításának képessége tanult viselkedés. Nem születik velünk. Néhányan észrevétlenül, mások tudatosan sajátítják el, akár a testbeszédet. Növendékeink, tanítványaink, gyermekeink az általunk látott és érzékelt valóságot tekintik általánosnak, és az érzékenyek leginkább akkor sérülnek, amikor azzal szembesülnek, hogy többségi társaik a világ azon apró rezdülésiből, melyket ők érzékelnek, mit sem tapasztal. Ugyanakkor a többség megbélyegzi, kigúnyolja az ő másságukat és érzékenységüket, emiatt szorongóvá válnak. Úgy lehet ezt a legjobban megérteni, ha arra gondolunk, hogy egy gyermek mondjuk úgy születne, hogy a kutyákéhoz hasonlóan hallaná a magasabb és mélyebb frekvenciájú hangokat is, amelyek az emberi fül által érzékelhető tartományon kívül esnek. Tény, hogy ő hallja, de a többiek nem és emiatt a többség nem kiemelné és elismerné, hanem kiközösítené őt. Ezt a példát a gyermekek megértik, mert láttak olyan filmeket, ahol ún. néma síppal hívja a kiképző a kutyát magához.

A másik, általam gyakran alkalmazott példa: attól, még hogy egy rövidlátóval szigorúan bánok és hetente többször elmondom neki, hogy szedd össze magad, ő még ugyanolyan homályosan fog tapogatózni csak egyre bizonytalanabban hiszen azt se tudja, hogy mit nem tud. A homály fogalmát se ismeri, hisz még életében sosem látott élesen. Nem tud szemüvegért kiáltani, eluralkodik rajta a pánik, a kétségbeesés. Körmét rágja, dadog, nyirkosan ébred éjjel, nem tudja mi a baj vele. Holott csak egy szemüvegre lenne szüksége! És bizony hány olyan eset van, hogy a szülő csak a tanító nénik figyelmeztető szavára megy el gyermekével szem- vagy fülorvoshoz és diagnózissal térnek vissza, s a gyermek fél even belül kitűnő tanulóvá válik, hiszen nehézsége, akadályozottsága megszűnik.

A szülő-pedagógus-gyermek hármasság kitartó, rendszeres és céltudatos együttműködése látványos javulást eredményez. Szülőként éljünk a lehetőséggel a pedagógusokkal való találkozásra. Nálunk a kulcs a gyermekhez, amit a pedagógus keres. Osszuk meg vele felismeréseinket, adjuk át neki ezt a kulcsot. Hálás lesz érte, mert gyermekünk az ő óráin is kinyílik, legyen az akár Magyar nyelv, történelem, vagy zongoraóra.

És viszont is igaz: pedagógusként keressük aktívan a szülők társaságát, ösztönözzük őket a közeledésre. Megtérül a befektetésünk. Nem biztos, hogy hanyagság miatt nem jön a fogadóórára, sem a nyílt órára. Lehet, hogy maga is olyan mértékben érintett, hogy azt sem tudja, hova írta fel a fogadóóra idejét. Esetleg szorong, hogy be kell üljön a többi (ismeretlen) szülővel együtt egy terembe. Próbáljuk meg telefonon elérni és ajánljuk fel, hogy négy szemközt találkozzunk egyszer.

Tapasztalataink szerint sokan nyitottak rá, hiszen az az óra róluk, az ő nehézségeikről, az ő gyermekükről, az ő családjukról, az ő életükről fog szólni. Nem egy szülővel találkoztunk mi is itt-ott, ahol éppen össze tudunk futni ebédszünetben 30 percre. Beszélgettünk, könyvet adtunk a kezükbe. Végtelenül hálásak érte.

Belső utazásuk során – ami akár több évet is felölelhet – felismerik a genetikai vonalat, miszerint a bőbeszédű, hirtelenharagú nagyapában ugyanaz a tűz égett, mint örökmozgó unokájában, s türelemmel, elfogadással fordulnak korholás helyett a gyermekhez. Mérlegelik a gyógyszerhasználatot, de nem vetik el a szakmai segítségkérés lehetőségét. Egyszóval áldozat helyett útkeresővé és tudatos szülővé válnak, aki coach-a, mentora, társa lesz gyermekének a nehézségekkel való megküzdés útján. Harcostársakká válnak, kapcsolatuk is megerősödik. S nem egyszer, a szülő is felismeri érintettségét.

Közelítsünk hát a ránk bízott gyermekek között a sorból kilógó, egyébként tehetségesek felé is nagyfokú érzékenységgel és nyitottsággal és fedjük fel, milyen területen rendelkeznek kiemelkedő képességekkel, illetve hol szorulnak támogatásra és adjuk ezt tudtukra. Nem az ő hibájuk, ha eddig nem tervezték a feladataikat., ha nem tudják, hogyan kellett volna. Ha felmentjük őket az önvád alól, mérséklődik a szorongásuk és eszközt kapnak a továbblépéshez. Előfordulhat, hogy támogatásunk olyan hitet ad nekik, hogy szárnyalni fognak képességeik kibontakoztatásában.

Olvassunk el minden vonatkozó irodalmat, ami a kezünkbe kerül, vegyünk részt szakmai eseményeken, de szűrjük át a tartalmat az adott gyermekkel kapcsolatos tapasztalatainkon⁵. Ne higgyünk vakon, bízzunk a megérzéseinkben, hagyatkozzunk a belső hangra is. A döntésekbe, melyek a gyermek, a család életminőségét hivatottak javítani, vonjuk be az érintett tinédzsert. Sokszor objektívebben látja nálunk nehézségeit és a kiutat. Álljunk mellé harcában, vértessük fel a legkülönbözőbb fegyverekkel az önismerettől a hatékony kommunikációig és tanúi leszünk, ahogy dacos ellenállóból együttműködővé válik és egyre jobban kinyílik.

Ez a kézikönyv sok-sok ötletet és további olvasnivalót tartalmaz. Keressük kitartóan azt a megoldást, ami annak a konkrét gyermeknek tüneteinek enyhülését, magabiztossága megerősödését, teljesítménye javulását hozza el.

Kísérje áldás az útkeresők lépteit!

⁵ Melina Sherman: The Cultural Production of a Pharmaceutical Market: The Making of ADHD (A gyógyszerpiac kultúrprodukcója: Az ADHD létrehozása). www.academia.edu

Ajánlás

Kedves Pedagógustársaim!

Figyelmedbe ajánlok egy kiadványt, bár tudom, a téma szakirodalma az utóbbi években könyvtáryira duzzadt.

Figyelmedbe ajánlom, bár tudom, a téma pusztá említése is kellemetlen emlékeket idézhet fel Benned, hiszen a probléma, amellyel foglalkozik, szakmailag és emberileg is próbára tesz mindannyiunkat.

Figyelmedbe ajánlom, bár nem kétlem, hogy pályafutásod során találkoztál már hasonlóval, sőt oldottál is meg sikeresen ilyen jellegű iskolai krízist.

Figyelmedbe ajánlom mégis, mert a szakirodalmat kevesen - jobbára érintett szülőként – olvassuk, képzéseink során nem vártnak fel minket olyan eszközökkel, módszerekkel és szemlélettel, amelyek segítségével rutinosan állhatnánk elébe az utóbbi évtizedek civilizációs kihívásai által létrejött magatartás- és viselkedészavarokkal, rendellenességekkel. Én azonban hiszem, hogy azért választottuk ezt a hivatást, mert – bárhogyan is – jól akarjuk csinálni.

Végül azért is ajánlom figyelmedbe, mert megoldani vagy legalábbis jól kezelni egyáltalán nem lehetetlen.

Miről is lesz hát szó ebben a kézikönyvben? Melyikünk ne hallott volna a figyelemzavaros hiperaktivitással élő gyerekekről, akikből ma Magyarországon egy átlagos létszámú osztályra 1-2, akár 3 is jut? Amit azonban jellemzően tudunk róluk, az az a tapasztalat, hogy szertelenségükkel bármikor képesek felborítani az óratervünket, lerombolni a fegyelmet, szétdúlni az osztályközösséget, áthágni az összes létező szabályt és tekintélytisztelést nem ismerve érvényesíteni a saját akaratukat. De vajon tényleg ilyen elvetemült kis gonosztevők-e az ADHD-s gyerekek? Természetesen nem azok, hiszen - mint ahogy a nevelési közhely is megállapítja – annak van a szüksége a legtöbb szeretetre, aki a legvérlázítóbban viselkedik. Hiszen még ha nem is ezt kommunikálja, ordít róla, hogy segítségre szorul, megerősítésre vágyik és folyamatos büntudat gyötri. Márpedig Böjte Csaba óta tudjuk, hogy „A szeretet olyan, mint a gyógyszer, nem jutalom. Nem annak kell adni, aki megérdemli, hanem annak, akinek szüksége van rá.”

Magától értetődik, az ADHD megélése az iskolában egészen más jellegű; olykor sokkal kritikusabb kérdéseket vet fel, mint az érintett családokban. Egyik sem tartozik az élet könnyen kezelhető helyzetei közé, de kétségtelen tény, ahogy az iskolai helyzetekben lényegesen több szereplő vesz részt, ebből adódóan eltérő ezek dinamikája és az érdekütközések is megsokszorozódnak.

Ideje azonban felismerni, hogy a cél közös! Ezek a gyerekek is részei - ha nem áldozatai! - társadalmunknak, és nekik is végig kell menniük a szocializáció olykor keserves tapasztalatszerzésén. Az ellenségeskedés, az egymásra mutogatás, a bűnbakkeresés, sőt még a sopánkodás sem segít. Nincs más lehetőség, mint megtalálni a hozzájuk vezető utat. Ezt gyerek, szakorvos, szülő és pedagógus csak együtt érheti el. A folyamatos kommunikáció, az egymás szempontjainak a megértése, a bizalom és az optimista hozzáállás tehát elkerülhetetlen. Nem ez az egyszerűbb, de ez a működőképesebb megközelítés.

A helyzetet tovább nehezíti – és talán nem tántorítok el ezzel senkit a továbbgondolástól -, hogy ha valami biztos, akkor az az, hogy csodaszerek nem léteznek. Kicsi tehát annak az esélye, hogy akár ebben, akár más kiadványban találjunk olyan eszközöket és módszereket, amelyek mindenkinél beválnak. Veszélyes dolog ilyen elvárásokat támasztania annak, aki eltökélte, hogy elindul ezen az úton. Hogy is lehetne egy módszer olyan univerzális, hogy minden „bevetésből” diadallal kerüljön ki, amikor maga a „csata” is százféle lehet? Ahogy nem tanítjuk meg ugyanazt a tananyagot sem kétszer ugyanúgy, egy konfliktushelyzetet is millió tényező befolyásol.

Jó eséllyel hatékonyan működő módszerek azonban léteznek, sikeres hozzáállás pedig egészen biztosan létezik. Rengeteg olyan ember él közöttünk, akik hasonló indulást követően váltak „rendes” felnőttekké; az ő tapasztalataik is építőek lehetnek abban, hogy szülőként is és pedagógusként is megtaláljuk a saját eszköztárunkat. Ez tehát a kulcs, amit mindenkinek szem előtt kell tartania, aki megoldást szeretne konfliktus helyett. Az újdonságokra nyitottnak kell lenni, az ötleteket be kell fogadni, majd azokat az adott személyiség, családi háttér, hely, napszak, tantárgy és még számtalan szempont függvényében meg kell szűrni, a tapasztalatok alapján megint újakkal kombinálni és így - apránként kis szinteket lépve – saját módszertant fejleszteni. Az ötleteket és ajánlásokat a differenciálás különböző lehetőségei illetve a problémakezelés mentén érdemes felsorakoztatni, kiemelt hangsúlyt fektetve arra, hogy hatékony alkalmazásuk szemléletváltozást tehet szükségessé. A pozitív kommunikáció és megerősítés ill. a hitelesség talán mindennél fontosabb ezen gyerekek esetében, ami azt feltételezi, hogy a személyes elköteleződés „nem kispórolható a rendszerből”.

Őszinte hittel ajánlok tehát kellemes önképzést mindazon kollegáimnak, akik készek egy egymást megértő és különbözőségeinket elfogadó közös út felkutatására és szívesen emelik be jelen kézikönyv elemeit óráik tartalmába, szívesen szentelnek akár 3 hónapot is arra, hogy együttműködőbbé, egymás felé odafordulóbbá, elfogadóbbá tegyék a rájuk bízott gyermekcsoportot, hiszen ezáltal is biztosítható, hogy a belőlük épülő közösség együttes fejlődése töretlen és tartós legyen.

Türelmet és kitartást kívánok az úthoz,

Lendvai Emese, tanár

Hogyan használjuk ezt a kézikönyvet?

Mindenekelőtt: *szabadon* ☺! **A kézikönyvet tekintjük a lehetőségeket felsorakoztató javaslatnak**, amelytől a csoport szükségletei és a fejlesztendő terület igényei szerint a legjobb tudásunk és józan belátásunk szerint eltérhetünk.

Javasoljuk a tevékenységeket kis csoportos formában elvégezni, ez ideálisan 6-7, legfeljebb 8-12 résztvevőt jelent. Ismerve az intézmények adottságait és lehetőségeit, feltételezzük, hogy sok esetben a teljes osztállyal kerülnek feldolgozásra az alábbi témák. Arra buzdítunk minden kollégát, hogy bátran szabja testre az általunk tett javaslatot, a saját körülményeikhez leginkább alkalmazkodó, az adott oktatási-nevelési célhoz legjobban idomuló módszert, formát és alkalmat választva.

Változatos, sokrétű tevékenységet rejtő foglalkozásokat tartsunk. Emeljünk be a mozgást (az egyensúlyozó ill. keresztező mozgások serkentik a tanulásért felelős agyterületek aktivitását), pár perces erőteljesebb hangerőt (tapsot) tartalmazó “pihenőszigeteket”. Ezek lehetőséget adnak, hogy mind erőt gyűjtsünk újra.

Sok-sok képet, ábrát használjunk. Kivetítve, fénymásolva, könyvből mutatva. A populáció többsége képekben gondolkodik, a verbális információt kisebb arányban tudja befogadni és feldolgozni. Segítsük a csoport tanulását emlékezetes fotókkal.

Vigyünk be a foglalkozásra megfogható, tapintásra alkalmas segédeszközt. Az érzékszervek bevonása segíti a tanultak rögzítését. Illatokkal is dolgozhatunk (egyszerű illóolajok, füstölő, DOTERRA olajok jól beválhatnak, de ha más nem megy, csak a saját csészénkben viszünk be frissen leforrázott mentateát és annak illata járja be a termet, már érezni fogjuk nyugtató hatását tanítványainkon. Ha kérnek belőle, legközelebb vihetünk egy egész kancsóval. Mi akadály lenne, hogy a foglalkozás során – kb. félidőben – közösen elfogyasszuk?

Tapasztalatunk azt mutatja, hogy ezek a különös érzékenységgel megáldott gyermekek (miként a hozzájuk hasonló fiatalok és felnőttek is) nyitottak a belső munkára, a kiscsoportos fejlesztésekre és az újszerű megoldásokra. Aknázzuk ki efféle éhségüket és lássuk el őket bőségesen személyes tapasztalatszerzésre irányuló helyzetekkel. Néha a magyarázatra sincs szükségük, intelligenciájuk különösebb elméleti háttér nélkül is be tudja építeni a tanultakat. Mindössze annyi a dolgunk, hogy új és új, egyre komolyabb kihívások elé állítsuk őket mind az önismeret, a társismeret, kommunikáció terén és tisztes távoból kövessük látványos fejlődésüket.

A **kézikönyv** a foglalkozásvezetők részére készült. Az (óra)vázlatok kétoldalasak, ezeket érdemes **színesen kinyomtatni, laminálni**. A résztvevők számára elégséges a **munkalapok fénymásolása**, ezeket esetleg tűzzük össze, fűzzük le, vagy spirálizzuk. Ha a foglalkozás után a padok között hánykódik, értékét vesztheti a belső munka. A PDF-ben feltüntetett hivatkozások élő linkek.

Ha megtorpanást tapasztalunk, legyünk türelmesek. Az alábbi pár példa jól szemlélteti mindennapi iskolai és családi helyzeteinket és azok lassú javulását.

Még egy átlagos 12 éves gyermek számára teljesen természetes, hogy kérésre leugrik a sarki boltba, ha otthonról hiányzik valami az ételhez, addig a mi csodacsapatunk tagjai ezernyi akadállyal szembesülnek ilyen esetben. Először is, tervezetlen, ad-hoc helyzet, ami szorongást kelt bennük és az elvárás, hogy kikököcsöjenek éppen aktuális tevékenységükből, erős frusztrációt okoz. Aztán ott vannak a társadalmi elvárások, miszerint ha elbogyom a házat, "viselkedni kell", kommunikálni, esetleg szembejön a szomszéd, s annak köszönni. Hogyan is? A csókolom már ciki, a jó napot-ot meg kéne toldani egy kívánókkal, ami még a tanároknak csak-csak kijár, na de szomszédra pazarolni plusz egy szót?! És még álljak mellette nyugodtan és nézzék is közben a szemébe? Na, ne!

Ráadásul mindehhez még fel is kell öltözni: irritál a póló, inkább kibányásszák a szennyeskosárból, felveszik az elnyűttet, mert az "puha és finom", semminthogy a frissen mosott, vasalt holmit magukra húznák. Cipőt kell felvenni, borzalom! S abba szokni, de izzadt a lába, akkor mossuk meg előtte és töröljük szárazra, aztán fordítsuk ki, hogy az orrvarrást ne érezzé...na most, talán.

A pénzt tegyük zárható zsebbe, hiszen ez a gyermek nem egyenes vonalú előrehaladó mozgást végez. El-eltérül közben. Ki tudja, hány fát mászik meg odafelé, mennyi cicához guggol le az út mentén. Féltő, hogy mire a boltba ér, kibullik a zsebéből. Jó, ha a cetli is mellette van, rajta olvashatóan a lista. Emlékeztessük kárpót, hogy melyik zsebbe tettük, mert mire odaér, elfelejti. "Melyik kezdeddel írsz? Azon az oldalon keresd a bélelt zsebet.." És bizakodjunk, hogy nem a torzborz tulaj fogja kiszolgálni, aki "olyan furcsán néz ki", hanem a nyájas felesége, mert akkor van esélyünk máskor is megkérni rá, hogy szembenézzon ennyi akadállyal. Hasonló a helyzet, ha megkérjük, vigye át a Naplót a szomszéd terembe. Mire visszaér, útközben megtalálta Julcsi elveszett gyűrűjét a folyosón, segített az érkező takarító néninek felcipelni a tisztítószeret, sőt, járt a büfében is és tudja, hogy Lajos bácsi beteg, elmarad a tesióra. Imádnivaló, fantasztikus kölykök, ha adunk nekik teret és lehetőséget kibontakozni.

Tudatos odafigyelésünk, elfogadó visszajelzéseink sora és végtelen türelmünk idővel meghozza gyümölcsét. Egy hetedik osztályos nagyjú fogalmazott így a nyár közepén édesanyja felé: "Megbeszéltem Apával, hogy ha olyan gyerek érkezik a pályára, akit nem ismerek és nekem nem szimpatikus, akkor kiállhatok, ha nem szeretnék vele együtt játszani a mi csapatunkban." Ez hatalmas lépés az egyébként idegeneknek lassan bizalmat szavazó gyermektől és az édesapa kitartó, bátorító odafigyelésének eredménye, mivel a nyár elejétől kezdve igyekezett minden napba egy kis játszótéri közös mozgást beépíteni. A kiskamasz részéről pedig bámulatos felismerése szükségleteinek, belső működésének és igényes megfogalmazása egy olyan megoldásnak, ami mindenki számára minden szempontból elfogadható. Alig pár hónapja egyszerű sikítással jelezte ilyenkor averzióját és diszkomfortját, ami minden szereplő számára nehézséget okozott.

A találkozók témakörei

A 12 alkalom a Nemzeti Tehetség Program keretében ajánlottak közül az alábbi három fejlesztendő tehetségterületen fejt ki hatását::

- I. Intrapersonális (önismeret): Szia, tükör, mutasd!**
- II. Interperszonális (társas készségek): Mások közt, vidáman**
- III. Nyelvi-kommunikációs (énképviselet): Elmondom bátran**

Mindhárom területre 4 foglalkozást terveztünk, (az oldalszámok foglalkozásonként újra indulnak), ugyanakkor a kínált anyagból ennél jóval több foglalkozásra is válogatható össze fejlesztő tevékenység.

A foglalkozások egymásra épülnek, de külön-külön is megállják a helyüket, és ki-ki szabadon zsonglörködhet velük a csoport szükségletei szerint.

Útravaló

Azért állítottam össze ezt a kézikönyvet, mert az én életem is könnyebb lett volna, ha a témával korábban találkozom. Legyen hasznos minden szülő, oktató és válaszkereső fiatal számára.

Három éves se voltam, amikor – a családi emlékezet szerint – először ültettem magam köré Andi babát, Norbi mackót, Fagyit, Kókót és a többi plüssöt, hogy a Cini, cini, muzsikából “felolvassak” nekik. Fejből szavaltam addigra a kötet verseit és mindet sorra előadtam türelmes közönségemnek. Egy év múlva megszületett Gábor öcsém, ő lett az első tanítványom! Amikor iskolás lettem, kaptunk egy emeletes ágyat és én a szigorú lámpaoltási rend ellenére folyamatosan gyártottam számára is a feladatlapokat a ruhásszekrény tetején. Közben elemlámpával világítottam, hogy lássak a sötét szobában...Ti is csináltatok ilyet? Szerettem sokáig ébren maradni! Ez azóta sem változott...

Aktív kislány voltam. Igazi jótanuló, érettségiig színjeles. Na jó, a hatodik osztályos földrajz és testnevelés tárgyak egy icipicit jobban is sikerülhettek volna, nade a térkép és a bukfenc sose voltak a kedvenceim. Általános iskolás koromban a kötelező tanórák után hetente kétszer kórusba jártam, heti 2 alkalommal zongoráztam, 1 óra szolfézsom volt. Emellett alsóban bábozni jártam, felsőben BASIC programozó szakkörre. Nyelveket is tanultam: elsőtől szlovákot, másodiktól németet, ötödiktől oroszot és első gimnáziumtól angolt. Érettségi környékén a latinba is belekóstoltam, egyetemista koromban franciául tanultam és az angol mellett holland nyelvből nyelvvizgáznom is sikerült. Népitáncolni 8 évesen kezdtem. A ma Magyarországon a Felszállott a páva nyerteseként ismert somorjai Csali Néptáncgyűttes oszlopos tagjaként 10 éven át minden szerdán és pénteken másfél órán át próbákon vettem részt, emellett hétvégenként gyakran fellépésekre jártunk a környező falvakba, és az előadásokat több éven át konferáltam is. Néha tollunk se volt, s rúzzsal írt papírról olvastam fel az egymást követő produkciók ákombákom címeit tizenévesen, látszólag magabiztosan.

Korán felismertem: tanulni és tanítani születtem. Amióta lehet, folyamatosan iskolába járok. Ha épp nem további diplomát szerzek, akkor tanfolyamot végzek. Felsorolni is sok lenne, mi mindenről van oklevelem a svédmasszázstól a Reiki-ig, a Vadaskert tréningjétől az auralátó tanfolyamig.

Első diplomám szerint pedagógus vagyok, a második szerint kisebbségsszociológus. Komolyan tanultam kertépítészet-történetet és tanulmányoztam a Loire-menti kastélyokat. 2022-ben tettem pedagógus szakvizsgát atipikus pedagógiából Prof. Dr. Gyarmathy Évánál. Régiótörténetből majdnem ledoktoráltam, végül átlovagoltam oktatástörténetre. Az oktatás tereinek átalakulását vizsgálom. A Prakash Nair new

york-i iskolaépítéssel készített interjúm és az outdoor tantermet bemutató kötetéről írt recenzióm idén augusztusban jelent meg a Szociálpedagógia aktuális számában⁶.

Be kell azonban valljam, hogy ez a sok minden nem élt bennem mindig ekkora harmóniában, mint most. Hosszú évek alatt számos alkalommal gyötrődtem azon, ki is vagyok én. Népi táncos, aki szeret ABBÁ-ra is táncolni, vagy disco-királynő, aki egykor népitáncolt. Konzolidált angoltanár, aki néha magánórákat ad, vagy szabadúszó tréner és oktató, aki időről-időre néha elkötelezi magát egy-egy intézmény mellett. Végül – nem is oly régen – megfogadtam egy bölcs ember tanácsát, és a sok VAGY helyett kezdtem sok-sok ÉS-t használni és mindennapos tapasztalataimba beemelni a sok szerteágazó tevékenységet és elfogadni, hogy én úgy vagyok én, hogy ezeket mind szeretem, csinálom. Nem kell válasszak közülük egyet, a másik hátrányára.

Nagyjából ezidőtájt lettem szabadúszó nyelvtanár. Oktattam pelenkás apróságokat a Helen Doron nyelviskolában, jártak hozzám általános iskolások korrepetícióra, gimnazisták és szakközépiskolások nyelvvizsga-felkészítésre és vállalatvezetők angol nyelvű tárgyalástechnika órákra. Lubickoltam e sokszínűségben. Óraadó egyetemi tanár lettem a győri Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Tanítóképző Karán, Alkalmazott Emberismeretet oktattam két szemeszteren át. Közben immár egy évtizede bejegyzett tolmács-fordítója vagyok a Belügyminisztériumnak több nyelvből és nyaranta sok alsószoknyába bújva az egyik helyi játszótéren gyöngyöt fűzök. Közben van munkahelyem is. Ez mind én vagyok, és így érzem jól magam. Ilyen sokrétűen, sokoldalúan, folyamatosan változva.

Némi tánccsoportvezetést és tanítást leszámítva, a tehetségek támogatását 25 évvel ezelőtt választottam hivatásul, amikor frissdiplomás szociológusként az Utrecht University College újonnan alapított, bentlakásos elitképző felsőoktatási központ tutora lettem. A Hollandiában pályakezdőként látott oktatási együttműködési modellek a mai napig nem jutottak el Magyarországra. Később állami alkalmazottként határon túli kisebbségi és szociális ügyekkel foglalkoztam, majd nemzetközi vállalatok személyzeti munkatársaként dolgoztam. A Develor HR tanácsadó vállalatnál töltött idő alatt tanultam meg a minőségi ügyfélkezelést és ott sajátítottam el azt a szemléletet, hogy **hiteles oktató csak abból válhat, aki személyes tapasztalatokkal rendelkezik.** A PricewaterhouseCoopers HR Business Partnereként a XXI. századi modern, mátrix szervezetek belső dinamikájába, s az érzékeny, tehetséges egyének erre válaszul kialakuló érzéseibe és változatos megküzdési stratégiáiba nyertem beavatást. Tanítani utoljára 5-6. osztályosokat volt szerencsém 2018-ban. Szerettem őket nagyon. (A 2021/22-es tanév óta a volt Móra Ferenc Általános Iskolában tevékenykedem, nagy örömmel.)

⁶ https://www.academia.edu/87038202/Szocped19_v%C3%A9gleges_III%C3%A9sK%C3%A1dekK
http://real-j.mtak.hu/23685/1/szocped19_v%C3%A9gleges.pdf
<https://szocialpedagogiafolyoirat.webnode.hu/kotetek/>

2022 nyarán tettem szakvizsgát és államvizsgáztam Prof. Dr. Gyarmathy Évánál atipikus pedagógiából Vácott, közben AOSZ családmentor is lettem. A konzultációkon, foglalkozásokon, egyéni és családi beszélgetéseken személyes tapasztalataimat a gyógypedagógiai képzésben tanultakkal, külföldi és hazai továbbképzésekkel és szakirodalmakkal támogatom. Az egyéni és vállalati megkeresések mellett rendszeresen segítek családokat, gyermekeket és fiatal felnőtteket. Tantestületekhez járok, osztályfőnöki órákra, szülői értekezletekre.

Tartsuk szem előtt a VETÉS-ARATÁS törvényét: minden befektetett energiánk megtérül - sokkal később, nagyobb mértékben és mindig ugyanolyan tartalommal.

Ezt a kézikönyvet a hozzám hasonlóan dinamikus, sokrétű érdeklődéssel és érzékeny lélekkel megáldott, sokoldalúan tehetséges fiatalok és segítőkész, elkötelezett, oktatóik, támogatásukat fel-nem-adó szüleik részére készítettem, hogy vezesse közös felfedező tevékenységünket, és terjessze azt a meggyőződést, mely szerint a divergens és tényyszerű gondolkodás egymás kölcsönös kiegészítői, és az átlagostól eltérő érzékenység valamint dinamika olyan természetes állapotok, amely az emberiség jelentős hányadának értékes, egészséges, veleszületett adottsága.

Illés Kádek Kata

Hozzáférés

A kézikönyv díjmentesen letölthető a www.aspilangue.com és a www.hiperszuper.hu oldalakon keresztül. Észrevételeket, visszajelzéseket szívesen fogadunk névvel vagy anonim módon egyaránt. Konzultációs lehetőséget szívesen biztosítunk, sőt igény esetén bemutató órát tartunk, részt veszünk a tantestületi vagy szülői értekezleteken.

A kézikönyv az alábbi, a Nemzeti Tehetségprogram által elvárt, eszközökkel kapcsolatos elvárásoknak felel meg:

1. a köznevelésben tanulók számára érdekes és könnyen értelmezhető,
2. biztonságos, egészségre nem káros, környezettudatos magatartást tükröz,
3. költséghatékony,
4. a hazai és külföldi szakmai előzményekre, forrásokra utaló hivatkozásokat tartalmazza.

Ajánlott tanmenet

Az összeállított foglalkozásokat – tekintettel a célcsoport sajátosságaira – egy rövid, de intenzív periódusra terveztük. Tapasztalatunk szerint őszi végén vagy tavasszal érdemes megtartani, amikor nem szakítják meg hosszabb szünetek a közös munkát, illetve a tanévkezdés és a félévi izgalom már elhalványulnak s az év vége még távolinak tűnik. Szánjunk rá 3 hónapot, amikor intenzíven foglalkozunk a fejlesztéssel, alkalmaink legyenek kiszámíthatóak, rendszeresek és tervezettek. Igény esetén megismételhetjük.

Fejezet	Témakör (tehetségterület)
I/1	Szia, tükör, mutasd! <i>(önismeret)</i>
I/2	Szia, tükör, mutasd! <i>(önismeret)</i>
I/3	Szia, tükör, mutasd! <i>(önismeret)</i>
I/4	Szia, tükör, mutasd! <i>(önismeret)</i>
II/1	Mások közt, vidáman <i>(társas készségek)</i>
II/2	Mások közt, vidáman <i>(társas készségek)</i>
II/3	Mások közt, vidáman <i>(társas készségek)</i>
II/4	Mások közt, vidáman <i>(társas készségek)</i>
III/1	Elmondom bátran <i>(nyelvi-kommunikációs készségek)</i>
III/2	Elmondom bátran <i>(nyelvi-kommunikációs készségek)</i>
III/3	Elmondom bátran <i>(nyelvi-kommunikációs készségek)</i>
III/4	Elmondom bátran <i>(nyelvi-kommunikációs készségek)</i>

Ajánlott honlapok

www.szupererzekenyek.hu
www.adhd-magyarorszag.com
<https://gyemantbogar.hu/>

www.lelkititkaink.hu
<https://diszlexia.hu/>
www.egymasikut.hu

www.vikote.hu
www.diszk.hu
www.aspilangue.com

Ajánlott irodalom

- Az én családom különleges, Carolyn Brock, 2015, Geobook
- A hiperaktív, figyelemhiányos gyerek, Ettrich-Murphy-Witt, 2014, Móra
- Miért fontos, hogy rendkívüliek legyünk? E.Tolle-dr. W. Dyer 2015 Budapest
- Patricia Howlin – Michael Rutter: Autisztikus gyermekek kezelése – A szociális fejlődés előmozdítása, Autizmus Alapítvány Kapocs Könyvkiadó, Budapest 1997
- Kolozsváry Judit: Más gyerek, más szülő, más pedagógus, OKKER Kiadó 2002
- Hiperaktív álmodozók jobbak, rosszabbak, mások, Marko Ferek, Geobook Kerner Tibor: Sziklaszilárd önbecsülés, Bagolyvár 2011
- Hallowell-Ratey: Szétszórtság, URSUS LIBRIS 2014
- Elaine N. Aron: Szuperérzékeny vagyok?
- Elaine N. Aron: Szuperérzékeny gyerekek, SENSUM DONUM 2014 Sandahl: Játék dán módra, hvg könyvek 2018
- Máté Gábor: Szétszórt Elmék, Libri, 2013
- Kari Dunn Buron: Amikor a félelmeim túl nagyra nőnek! – Munkafüzet szorongó gyerekeknek, Geobook 2017
- ADHD Dr. Mark Selkowitz: A hiperaktivitás – figyelemzavar tünetegyüttes 1. kiadás eredeti: Oxford University Press
- Gyarmathy Éva: A tehetség, ELTE, Eötvös kiadó
- Gyarmathy Éva: Pszichomediáció, Móra, 2019
- Hypo- és hiperaktivitás, Cordula Neuhaus, Kairosz kiadó, 1999 Az örökmozgó gyermek, László Zsuzsa, FI-MO-TA Bt.
- Hipergés, Tea Teadore, TON-TON Kiadó, 2007
- A hiperaktív gyermek, serdülő és felnőtt, Paul H. Wender, Medicina, 1999
- Hiperaktivitás és tanulási zavarok, Dr. Földi Rita, Comedius Kiadó Kft. 2004
- A hiperaktivitás organikus és lelki háttere, Dr. Földi Rita, Comedius Kiadó Kft. 2005
- A pszichikus fejlődés problémái, Dr. Földi Rita, Okker Oktatási, Kiadói és Kereskedelmi Kft. 1999
- Beszélj úgy, hogy érdekelje, hallgasd úgy, hogy elmesélje, Faber, Adele – Mazlish Elanie, Reneszánsz Könyvkiadó 2013
- Buda Béla (1994, 2001) A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei, Animula Kiadó, Budapest
- Kell a gyerekeknek a korlát, Jan-Uwe-Rogge, Park Kiadó 2013

A nevelés „tízparancsolata”, Dr. Hegyi Ildikó, Okker Kiadó 2006 Fejlődési lépcsőfokok óvodáskorban, Dr. Hegyi Ildikó, Okker Kiadó 2000 Siker és kudarc a pedagógus munkájában, Dr. Hegyi Ildikó, Okker 1996 Esély vagy sorscsapás, Szűcs Mariann, Universitas 2003

Korlátok és kételyek, Vekerdy Tamás, Jan-Uwe-Rogge, Park Kiadó Amig nem késő, Andrea Kisch - Sabine Pauli, Deák és Társa, Budapest 2007 Reflexek, tanulás és viselkedés, Sally Goddard, Medicina 2015 Zűr-zavaros gyermek, Carol Stock Kranowitz, Studio Nagy, Dunakeszi 2012 A koncentrációs képességek fejlesztése, Dr. Helmur Weyhelter, Saxum Kiadó 2015 Szétszórt Elmék, Máté Gábor, Libri Könyvkiadó 2018

Pozitív fegyelmezés, Jane Nelsen, Reneszánsz Könyvkiadó 2013 Pillegyerekek, Gilles Diederichs, 2018 Saxum

Marslakó a játszótéren, Clare Sainsbury, 2011 Geobook Hungary kiadó Az Asperger szindróma kézikönyve, Tony Attwood, 2015 Animus

Ezeregy nagyszerű ötlet autizmussal élő vagy Asperger - szindrómás gyerekek neveléséhez vagy tanításához Ellen Notbohm – Veronica Zysk, Akadémiai kiadó 2016

Mint egy nagy vulkán forrok és ...mindjárt felrobbanok! Éliane Whitehouse – Warwick Pudney 2013 Geobook

A kis herceg, Antonie De Saint – Exupéry, Móra 2018

Boldogságóra kézikönyv 3-6 éveseknek, Bagdi Bella, Mental Focus. 2017
Boldogságóra kézikönyv 6-10 éveseknek, Bagdi Bella Mental Focus, 2017
Boldogságóra kézikönyv 10-14 éveseknek, Bagdi Bella Mental Focus, 2017

DODA JÓGA illusztrált gyakorlatsor gyermekeknek, The purple cow, reflexshop.hu

Andrea Harn: Moodcards 1. és 2., BIOENERGETIC

Kim John Payne: Egyszerűbb gyermekkor, Aduprint 2013

Kerekedj felül az ADHD-n! Safren-Sprich-Perlman-Otto, VIKOTE munkafüzet 2011

Smart but stuck (emotions in teens and adults) Thomas E. Brown Ph.D, 2014, Jossey-Bass

Kukorelli Katalin: A hallgatás szerepe és funkciói, az aktív hallgatás mint kommunikációs stratégia, ANYK, Miskolc, VI.évf.1.sz. (2011) 133-184

Szaffner Éva – Gosztonyi Nóra: Szociális történetek, Geobook, 2015

WIRED TO CREATE: Unraveling the Mysteries of the Creative Mind by Scott Barry Kaufman and Carolyn Gregoire. To be published on December 29, 2015 by Perigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC. Copyright © 2015 by Scott Barry Kaufman and Carolyn Gregoire.

Súgó

Összeállította: Csehák Hajnalka, pszichológus (www.lelkititkaink.hu)

Johari ablak

Az önismeret mérésére használt egyszerű modellt, melyet Joseph Luft és Harry Ingham dolgozott ki, az elnevezés kettőjük nevének kezdőbetűiből született.

<p>Aréna - Nyílt terület Én ismerem – mások ismerik</p> <ul style="list-style-type: none">• Név, fizikai megjelenés• Családi, közösségi kapcsolódások• Magunk és mások számára észlelhető• Ismert terület• Megjelenés, mint jelenség• Beszédtempó• Stílus• Másokra tett benyomás, ha belépünk valahova• Történeteinkre, tanácsainkra adott reakciók• Gátlások nélküli mozgás• Leghatékonyabb kommunikáció	<p>Vak terület Én nem ismerem – mások ismerik</p> <ul style="list-style-type: none">• Tudattalan viselkedésmódjaink, cselekvéseink, (nagyképű, modoros)• Akaratlan, öntudatlan mozdulataink informálják a környezetünket (tick)• Mások által észrevett erősségeink és gyengeségeink• Vakságunk megakadályozza, hogy a mások dicsérete őszinte, vagy érdekvezérelt, vagy konvencionális udvariasság• A vak területre nem kapunk másoktól hiteles visszajelzést• Ha a visszajelzés hiányzik, formális vagy hamis, nincs módunk a nyílt terület növelésére, önismeretünk fejlesztésére
<p>Zárt - Rejtett terület Én ismerem – mások nem ismerik</p> <ul style="list-style-type: none">• Olyan érzések, gondolatok, viselkedések és tények, amelyek mások előtt rejtve maradnak, ezek a mi titkaink• Mi határozzuk meg, hogy mekkora betekintést engedélyezünk a kommunikációs partnerünknek• Mindenkinek szüksége van rejtett területre• Tárgyalás folyamán elrejtjük érzelmeinket, titkoljuk elfogadási határunkat• Lehetővé teszi, hogy elkerüljük a nevetségessé válást, a kiszolgáltatottságot	<p>Sötét - Ismeretlen terület Én nem ismerem – mások nem ismerik</p> <ul style="list-style-type: none">• Tudattalan vágyaink, késztetéseink, elfojtott emlékeink tartoznak ebbe a zónába• Nem lehet tudatosan szabályozni vagy megváltoztatni• Pszichoanalízis, vagy hipnózis következtében képes tudatosulni

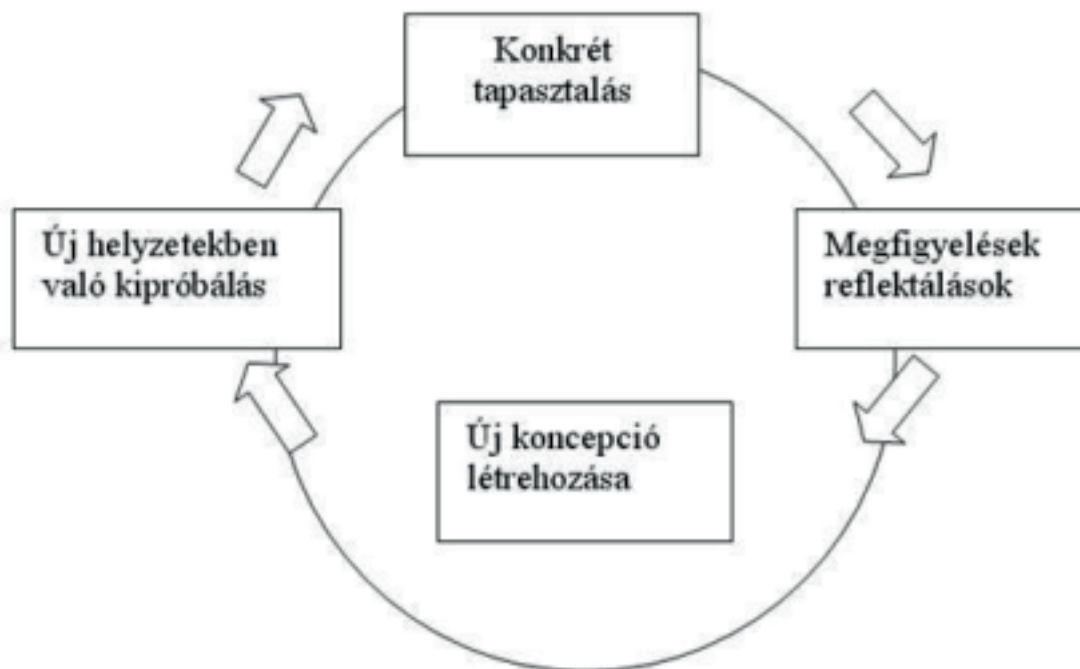
A modell két fő dimenziót ad meg az „én” azaz a személyiség megértéséhez. Egyrészt azokat a viselkedési és stílus jegyeket, amelyeket „én” ismerek, ahogyan én látom magam, másfelől pedig ahogyan mások ismernek engem, ahogyan mások látnak engem.

A Johari ablak kizárólag a pozitív tulajdonságokat vizsgálja, ellentétben a Nohari ablak, mely kizárólag a negatív tulajdonságok mentén vizsgálja a személyiséget.

Négy nagy területet különböztet meg a Johari ablak: Aréna, Vak, Zárt, Sötét. A területek nem egyenlő méretűek, a gyermek születésekor, a „Sötét” szinte majdnem az egész ábrát lefedi.

Az élet előrehaladtával, ahogy megismeri önmagát illetve ahogy mások megismerik, folyamatosan csökken a „Sötét” terület, és növekszik a másik három terület mérete.

A Tapasztalati tanulás modellje



A tanulási teljesítmény növekedésének kiinduló pontja az az állapot, amit úgy jellemezhetünk, hogy „még azt sem tudjuk, mit nem tudunk”.

A tapasztalati tanulás modelljét David Kolb alkotta meg. A tapasztalati tanulás modelljében négy fő lépést határozott meg:

1. Konkrét megtapasztalás
2. A tapasztalás megfigyelése, és a megfigyelés eredményének visszajelzése
3. A visszajelzéseken alapuló absztrakt koncepciók kialakítása, a hasonlóságot mutató elemek és minták kiemelése, a szükséges módosítások meghatározása.
4. A koncepciók próbája és alkalmazása.

A fent felsorolt lépések körkörös ismétlése által egy spirálszerű fejlődésre nyílik lehetőség.

Sürgős – fontos dimenziók

<i>Sürgős és fontos</i> <i>- Előre látható</i> <i>- Előre nem látható</i>	<i>Sürgős és nem fontos</i>
<i>Nem sürgős és fontos</i>	<i>Nem sürgős és nem fontos</i>

Már a gyermekkorban is szembesülnek a gyermekek azzal, hogy a számtalan feladat könnyebben és kevesebb szorongással elvégezhető, ha megtanulják az időgazdálkodás módszerét.

Az időgazdálkodáshoz a feladatokat priorizálniuk kell, azaz sorrendbe kell állítani.

A sorrendbe állítás lépései:

- 1. Összegyűjteni minden olyan feladatot, amelyet el kell végezni. Minden apróságnak látszó feladatot fel kell sorolni.*
- 2. egyenként 1-5-ig osztályozni kell a feladatokat a fontosságuk szerint. Itt nem számít a határidő, kizárólag a fontosság jelölése a cél.*
- 3. Ebben a lépésben a feladatokat a sürgősségük szerint kell értékelni. Ekkor már látszik, hogy melyik feladatot hová kell beírni a táblázatba.*
- 4. Az összes feladat bekerül a mátrixba, megtörténhet a priorizálás.*

A sürgős és fontos feladatok két fő részre oszthatók: amelyek nem láthatók előre, és amelyek tudhatók előre, de az utolsó pillanatra hagytuk. Az utóbbiak teljesítése jó időgazdálkodással nem ég a körmünkre. A feladataink tervezésénél érdemes egy kis időt hagyni a naptárban az előre nem látható feladatok számára. Így elkerülhető a stressz. Ha mégis krízishelyzet áll elő, a feladatok átütemezése segít.

A sürgős és nem fontos feladatok azok, amelyek akadályok a célok elérésében. Érdemes átgondolni, hogy saját magunk vállalunk-e be olyan feladatokat, amelyek nem nekünk, hanem másoknak fontosak. Fontos mások kéréseit is figyelembe venni az idő tervezésénél, de érdemes elsősorban a saját céljainkat szolgáló feladatokat előre sorolni.

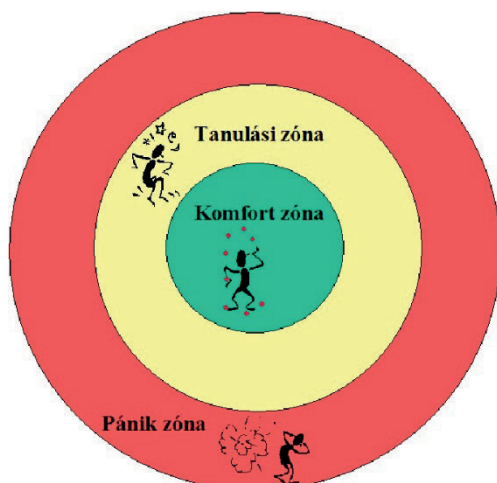
Nem sürgős, de fontos. Ezek a feladatok a kitűzött céljaink elérését szolgálják. Ha tudunk arra figyelni, hogy időben elkészítsük a fontos feladatainkat, akkor elkerülhetjük a kapkodás okozta figyelmetlenséget, és a véghajrában érzett stresszt.

Nem sürgős és nem fontos feladatok. Ezek a feladatok zavaró tényezők a feladataink végzése szempontjából. Ha lehet, érdemes elkerülni ezeket, vagy valakitől segítséget kérni a megoldáshoz. Ezekre a feladatokra lehet, sőt gyakran kell udvariasan „nem”-et mondani.

Zónák

KOMFORT ZÓNA

Komfort zónának azt a helyzetet nevezzük, ahol kényelmesen, biztonságban érezzük magunkat. Ahol nem érnek meglepetések, a reakciók kiszámíthatók, hiszen a megtanult viselkedési mintáinkat magabiztosan használjuk. Amikor ebben a zónában vagyunk, stressz mentesen, önállóan haladunk.



Gyakran akkor is a komfort zónánkban maradunk, ha tudjuk, hogy csak időleges, átmeneti megoldást hoz a problémánkra. Akik nem lépnek ki a komfort zónájukból, azaz nem változtatnak a viselkedési szokásaikon, gyakran egész életükben szerencsétlennek érzik magukat és a körülményeket okolják a sikertelenségükért. Rohamosan változó világunkban óriási szükség van arra, hogy a gyermekeinket megtanítsuk a komfort zónából való kilépés igényére és bátorságára.

Foto: www.piacésprofit.hu

TANULÁSI ZÓNA

A legtöbb személy életében eljön az az idő, amikor belülről érzi: nem mehet így tovább, változtatásra van szüksége. A változtatás mindig tanulási folyamatot jelent, amit tanulási zónának hívunk. A tanulási zónába való belépésünk történhet külső kényszer, vagy belső motiváció hatására. A komfort zónából a tanulási zónába való átlépés mindig veszteség érzéssel jár, hiszen olyan jó volt a megszokott, ismert helyzetekben a megszokott, ismert reakciók között ellavírozni.

A tanulási zónába való átlépés feszültségekkel, kényelmetlenség érzésekkel jár, ugyanakkor motiváció lehet az újdonságok megismerése, új viselkedési formák tanulása. Fel kell adni a megszokott megoldásokat, ismeretlen eszközöket kell kipróbálni, amelyek működésében nem vagyunk biztosak. A szülőknek, pedagógusoknak, segítő szakembereknek abban kell támogatni a gyermekeket, hogy tartósan a tanulási zónában maradjanak, ahol kellő rugalmasságot szerezhetnek a változások aktív elviselésében, illetve a változások előidézésében. A fejlesztések ebben a zónában zajlanak, és személyre szabott fejlesztési tervekkel, módszerekkel rendkívüli eredmények érhetők el.

P Á N I K Z Ó N A

A pánik zóna az az állapot, amikor már nem lehet kontrollálni az eseményeket, és a változások irányítása kicsúszik a kezünk közül. Mindent el kell követnünk azért, hogy ezt az állapotot elkerüljük. A pánik zóna veszélyes. Ebbe a zónába akkor kerülnek a gyermekek, ha belenyomják őket olyan elvárások követelésével, amelyekre az adott pillanatban, élethelyzetben, vagy fejlettségi fokon még nem képesek.

Az erős nyomás hatására a gyermekek vagy pánikkal reagálnak, ami rendkívül nehezen megélhető és káros stresszel jár a gyermek számára, vagy „visszaesnek” a komfort zónába, ahonnan egyre nehezebb „kicsalogatni” őket, mert megtanulták, hogy a változások mennyire veszélyesek lehetnek.



A zónahatárok az egyén személyiségétől függenek. A fejlődés kulcsa az önkéntesség, a szabad bevállalás.

A cél egyértelműen a zónák belülről kifelé történő tágítása.

Gyermekeknek – de akár képekben gondolkodó saját magunknak is – ezt a lángosnyújtás példájával tudjuk a legegyszerűbben illusztrálni.

Forrás: <https://www.vaol.hu/hetvege/2019/07/langos-nelkul-nem-nyar-a-nyar-a-szajki-tavaknal-sem>

Tanulást segítő készségek kialakítása

*“Elmerengek gondolkodva gyakran,
S nem tudom, hogy mi gondolatom van,
Átröpülök hosszában hazámon,
Át a földön, az egész világon.
Dalaim, mik ilyenkor teremnek,
Holdsugári ábrándos lelkemnek.”
Petőfi Sándor: Dalaim*

AZ ADHD érintettjei gyakran számolnak be arról, hogy azért nem képesek befejezni feladatokat, mert valami más, kevésbé fontos feladat, vagy figyelmüket elterelő tényező megzavarja őket.

A rövid figyelem tartás az ADHD egyik jellemzője. Ezt mi nem tekintjük csökkent intelligencia vagy képesség jelének, hanem inkább olyasminek, ami miatt az ADHD érintettjeinek külön erőfeszítéseket kell tenniük a boldogulás érdekében.

Az elterelhetőség késleltetésének technikája

1. Készítse maga mellé a jegyzetfüzetét.
2. Állítsa be az időmérőt a megfelelő időtartamra, tehát vagy olyan hosszú időre, ameddig általában tartani tudja a figyelmét vagy, ha ezt az időt növelni akarja, akkor valamivel hosszabb időtartamra.
3. Kezdje el a feladatvégzést.
4. Amikor zavaró gondolatok kezdenek megjelenni a fejében, írja le őket a jegyzetfüzetébe, de ezen kívül ne tegyen semmit ezek ellen a gondolatok ellen (tehát ne álljon fel, és ne kezdjen el telefonálgatni, vagy pakolni, stb.).
5. Ha már lejegyzetelte a zavaró gondolatokat, használjon olyan megbirkózást szolgáló mondatokat, mint „Erre majd később visszatérek”, vagy „Ez most nem tartozik a legfontosabb feladatok közé”, vagy „Majd később foglalkozom vele”.
6. Fordítsa vissza a figyelmét az eredeti feladatra addig, amíg el nem végezte azt a részt, amit kiválasztott.
7. Ha az időmérő jelez, tartson szünetet. Ez alatt átnézheti, milyen elterelő gondolatokat jegyzetelt le a jegyzetfüzetében, és eldöntheti, akar-e velük most foglalkozni, vagy inkább elhalasztja őket későbbre?
8. Ha befejezi az aznapi foglalatoskodást, térjen vissza a jegyzetfüzetben szereplő elterelő gondolatokra, és döntse el, valóban fontosak, vagy csak azért tűntek annak, mert eltértek az éppen végzett feladattól.
9. Ha valóban fontosnak találja az elterelő gondolatokat, hajtsa végre, vagy vegye fel őket a teendők listájára.

Készség: elterelhetőség késleltetése

Ha unalmas feladaton dolgozik, elkerülhetetlenül eszébe jutnak majd oda nem illő gondolatok, és ezek nagy csábítást jelentenek. Sokan kezdenek például pánikszerű takarításba – ami mozgással jár – amikor le kéne ülniük a számítógép elé szellemi munkát végezni.

Időnként ezek az elterelődések, mintha fontosságukban is egyre jelentősebbek lennének.

Mi is itt a gond: tényleg fontosak ezek az elterelő gondolatok, vagy csak attól válnak olyan fontossá, mert

1. *semmi közülük az eredetileg végzett feladathoz*
2. *az eredetileg végzett feladat érdektelenné vált.*

A fő kérdés: Vajon tényleg fontos vagy csak érdekesebb?

Ha már tudja, általában mennyi ideig tudja tartani a figyelmét és azt is megtanulta, hogyan bontsa le a feladatokat ennek megfelelő ideig tartó lépésekre, javasoljuk, hogy próbálja meg kialakítani az elterelhetőség késleltetésének technikáját a munkavégzés során.

Milyen nehézségekre számíthat?

Bár ezek a készségek egyszerűnek tűnnek, távolról sem azok! Ezért ne is számítson arra, hogy azonnal eredményesen tudja őket használni! Időt vesz majd igénybe azoknak a külön megbirkózási képességeknek a gyakorlása, amelyeket éppen azért tanul, hogy le tudja küzdeni figyelme terjedelmének rövidegét vagy az elterelhetőségét. Elég, ha arra gondolt, hány évbe telt, mire jelenlegi szokásai kialakultak, ezért időre lesz szüksége ahhoz is, hogy ezeket a célravezetőbb szokásokat magáévá tegye. Ha kitart a program mellett, meglátja, hosszú távon megéri majd.

Házi feladat

- ✓ Kezdje el használni a problémamegoldást arra, hogy az unalmas feladatokat a figyelmének terjedelmével egyenlő időtartamú részekre bontsa.
- ✓ Használja az elterelhetőség késleltetése eljárását, amikor „nem szeretem” vagy unalmas feladatokon kell dolgoznia.
- ✓ Minden nap használja a jegyzetfüzetét, és ellenőrizze a teendők listáját.
- ✓ Soroljon be minden feladatot fontosság és sürgősség szerint
- ✓ Gyakorolja a készséget, hogy először a sürgős és fontos feladatokat végzi el.
- ✓ Használja a problémamegoldást (megoldás tervének kiválasztása, feladatok szükség szerinti kisebb lépésekre bontása).

Néhány jellemzően előforduló figyelem elterelés:

- ✓ telefoncsörgés
- ✓ Internetes barangolás, on-line csevegés, on-line játékok játszása • e-mailek és üzenetek azonnali megválaszolása
- ✓ valami más dolog felfedezése az asztalon, amivel foglalkozni szükséges
- ✓ valamit hallgatni a rádióban, vagy az okostelefonon
- ✓ valamit nézni a televízióban
- ✓ beszélgetni egy baráttal vagy rokonnal, aki a szobában tartózkodik • figyelni valamit, ami az ablak túloldalán történik

Stratégiák, amelyek csökkentik az érzékenységet az adott elterelő tényező iránt.

- ✓ kikapcsolni a telefonját
- ✓ becsukni a web böngészőt vagy/és az e-mailt
- ✓ kikapcsolni a hangot, amely jelzi, ha új e-mailt kapott
- ✓ letakarítani az asztalát
- ✓ kikapcsolni a rádiót vagy a televíziót
- ✓ megkérni másokat, hogy ne zavarják, mert tanul, vagy feladatot végez
- ✓ elfordítani az íróasztalát az ablaktól

Készség: fontos tárgyak számon tartása

Az ADHD egyik félreismerhetetlen jele, hogy az ebben érintettek gyakran hagynak el fontos dolgokat. Ez azért gond, mert emiatt gyakran elkéshetnek és éreznek csalódottságot.

Megoldás lehet egy checklist készítése a fontos tárgyairól, amivel iskolába indul.

Például:

Egy nagyobb kosár a szobában vagy az előszobában. Ebben a kosárban tartani minden olyan tárgyat, amit magával kell vinnie.

Táska, amit az asztalánál órarend szerint bepakolt. Tornazsák. Úszó zsák. Üzenő füzet – ellenőrizve. Tolltartó bekészítve.

Fontos a checklist részekre bontása. A kosárba csak akkor kerüljön be a Tolltartó, ha előtte a tolltartó checklist elkészült már. Ha a checklist nincs részekre bontva, a feladat áttekinthetetlen halmazzá növekszik.

Készség: emlékeztetők használata

Ideális lenne, ha volna valaki, aki állandóan követi és figyelmezteti a gyermeket mindazokra a készségekre, amelyeket megtanult. A készségek gyakorlásához ugyanis aktív emlékeztetre van szükség.

De nincs 24 órás segítség a gyermek mellett, ezt helyettesítik az öntapadós címkék. Támogatják a vizuális emlékeztetést. Ezek a címkék elhelyezhetők minden olyan tárgyon, ami a gyermek figyelmét eltereli.

Feladat: *Ahányszor a gyermek meglát egy ilyen öntapadós címként, mindig kérdezze meg magától a következő kérdést: „Most azzal foglalkozom-e, amivel kellene, vagy elterelődtem?” Ha úgy észleli, hogy ismét elterelődött, térjen vissza haladéktalanul az éppen aktuális feladathoz.*

Készség: ébresztő/jelző használata

Az ébresztő/jelző használata segíthet abban, hogy rendszeresen ellenőrizze magát a gyermek, hogy éppen a feladattal foglalkozik-e. Használhatunk erre ébresztőórát, vagy a karóra ébresztő funkcióját, számítógépet, vagy mobiltelefont.

Úgy állítsa be az ébresztőórát, hogy rendszeres időközönként jelezzen. Amikor az ébresztő jelez, kérdezze meg magától: „Azzal foglalkozom-e, amivel kellene, vagy elterelődtem?” Ha észreveszi, hogy a figyelme elterelődött, haladéktalanul térjen vissza az éppen végzett feladathoz.

Térközszabályozás

A térközszabályozás, vagyis a proxemika az állatok társadalmi érintkezésének is az egyik meghatározó elve. Az emberi társadalomban az interakciókhoz rögzült távolságot sokféle szempont szabályozza. A partnerek közti elfogadott „illendő” távolság függ attól, hogy milyen földrészen élünk. A ritkábban lakott földrészekben a nagyobb távolság tartása a kívánatos, míg a zsúfolt nagyvárosokban esetleg a kisebb távolság sem számít az intimitás megsértésének. A térközszabályozás vizsgálata Edward T. Hall nevéhez fűződik. A vizsgálat amerikai mintán készült, de Európában is ez a térközszabályozás az érvényes.

Az interakcióban résztvevők közötti viszony, illetve a kommunikációs feltételek figyelembevételével négy távolságtípust különböztetünk meg:

1. **Intim zóna.** Bizalmas és intim távolság: 0 – 0,5 méter. A 0,25 méteren belül a közelség intim. Hallható a halk suttogás, a szem a partner testének kis, közeli részére fókuszál, nagy szerepe van a szaglásnak, lehetőség van a partnerek közti érintésre. 0,25-0,50 méter: bizalmas távolság van a partnerek között. A suttogás zárt helyen, a halk hang szabadban is pontosan érthető. Továbbra is érezhetik egymás illatát a partnerek és megérinthetik a másikat.
2. **Személyes zóna.** Személyes távolság: 0,5-1,2 méter. A beszéd halk zárt térben. Alkalmas térköz a bizalmas, személyes témákat megbeszélni. A szaglás szerepe csökken, a partner teste csaknem teljes egészében a látószögbe kerül.
3. **Társadalmi zóna.** Társasági távolság: 1,2 – 3,0 méter. Normál hangerejű beszédre alkalmas. A partner alakja teljesen látható, a szaglás (normál esetben) elveszti jelentőségét. Hivatalos témák megbeszélésére, udvariassági beszélgetésekre megfelelő távolság.
4. **Nyilvános zóna.** Nyilvános távolság: 3,6 – 7,5 méter. Általában előadás, közönség előtti nyilvános megszólalásra megfelelő térköz. Csak a hangos beszéd érthető.

A távolságtípusok interakciós jelentése:

1. nagyon közeli – a halk suttogás is hallható;
2. közeli (kb. fél méter) – a suttogást még hallani;
3. viszonylag közeli (nem távolabb egy méternél) – helyiségben halkan lehet ilyen térközzel beszélni, szabadban normál hangon;
4. közeli semleges – a bizalmas témák megbeszéléséhez, halk hangon;
5. távoli semleges (másfél – két méter) – normális hangvétel szükséges;
6. nyilvános (két-három méter) – hangos normál beszéd, általában nyilvános helyzetben;
7. termen át – közönség előtti előadás, szónoklat;
8. a távolság nyújtása – elmenetben levő közlés, integetés távozáskor.

Az emberi viselkedés sémái

Asszertív – agresszív – passzív - manipulatív

Önmagunk és környezetünk elfogadása, vagy el nem fogadása négy viselkedési alapszituációt eredményez, amelyet az alábbi ábrán tekinthetünk át.

Önmagunk elfogadása

Környezetünk el nem fogadása	<i>Agresszív</i> <i>Önbizalom hiánya</i> <i>Mások elfogadásának hiánya</i> <i>Negatív érzések mások iránt</i> <i>Harag és vádaskodás</i> <i>Felsőbbrendűségi érzés</i> <i>Minden helyzetet kontrollálni akar</i> <i>Nem érdekli mások érzése</i>	<i>Asszertív</i> <i>Önbizalom, reális önértékelés</i> <i>Mások és önmaga elfogadása</i> <i>Felelősségvállalás</i> <i>Érdeklődik mások érzései, gondolatai</i> <i>Őszinte, egyenes</i> <i>Meghallgat másokat</i> <i>Nyíltan kérdez</i>	Környezetünk elfogadása
	<i>Manipulatív</i> <i>Önbizalom hiánya, alacsony önértékelés</i> <i>Mások és önmaga elfogadásának hiánya</i> <i>Gyanakvás</i> <i>Őszintétlenség</i> <i>Mások önértékelését is aláássa</i> <i>Depresszió, motiválatlanság</i>	<i>Passzív</i> <i>Önbizalom hiánya, alacsony önértékelés</i> <i>Önelfogadás hiánya</i> <i>Negatív érzések önmaga iránt</i> <i>Kisebbségi érzés</i> <i>Önfeladás</i> <i>Lelkiismeret furdalás</i> <i>Motiválatlanság</i>	

Önmagunk el nem fogadása

Négy alapvető magatartási minta különböztethető meg. Az osztályozás annak alapján történik, hogy mennyire nyitott vagy zárt az illető személykommunikációja, illetve mennyire veszi figyelembe mások céljait, igényeit, jogait.

A két dimenzió külön-külön is vizsgálható. Ha az ábrát közepén egy vízszintes vonallal kettévágjuk, akkor felül azt a két mezőt látjuk, amelyek az erőteljesen nyitott kommunikációjú magatartásmintákat mutatják. Mi ezekre a jellemző? A saját érdekek erőteljes és egyértelmű képviselése, a világos szókimondás.

Az ábra alsó felén a zártabb kommunikációjú mezők vannak. Mit lehet ezekről mondani? A saját érdekek és vélemények fedettek maradnak, nem derül ki az, hogy az illető személy mit forgat a fejében: lehet támogató, de lehet az ellenkezője is.

Ha az ábrát függőleges irányban osztjuk ketté, akkor a bal oldalon azok a minták találhatóak, amelyek úgy szolgálják a saját célokat, hogy a másik fél érdekét nem (vagy kevésbé) veszik figyelembe.

A jobb oldali két mező mintái a másik felet méltányolják, tekintettel vannak rá és ezt kifejezésre is juttatják. A négy mező együttes elemzése további magatartási formák bemutatását teszi lehetővé. Vegyük sorba ezeket:

Viselkedési típusok

A nyíltan agresszív viselkedés jellemzői

- Amikor kifejezésre juttatjuk igényeinket, ötleteinket, de háttérbe szorítjuk mások igényeit, ötleteit, vagy nem veszünk azokról tudomást.
- Amikor a hibák, problémák miatt másokat hibáztatunk.
- Amikor gúnyolódó, leereszkedő vagy ellenséges képet mutatunk.

A cél: mások legyőzése és elnyomása által a saját törekvések érvényre juttatása, nem véve figyelembe mások céljait.

Az agresszív attitűd és viselkedés nem verekedős erőszakosságot jelent, hanem az alacsony önértékelés kompenzálásaképpen kialakított látszólagos önbizalmat. Ezen attitűddel az egyének kiválóknak szeretnék látni magukat, ezért másokat alulértékelnek. Úgy tesznek, mintha nem lenne másokra szükségük, és azt gondolják, nem látszik, mennyire nincs önbizalmuk.

Az agresszív viselkedés azon a meggyőződésen alapul, hogy az ember saját igényei, kívánságai és véleménye fontosabb, mint másoké. Az agresszív ember azt gondolja, hogy neki vannak jogai, másoknak nincsenek, hogy ő teljes mértékben hozzá járul a probléma megoldásához, míg mások nem.

Az ilyen ember célja a mindenáron való győzelem, ha kell mások figyelmen kívül hagyásával is akár.

Az agresszív ember kiáll jogaiért, de ha kell, megsérti mások jogait eközben. Mások igényeit, kívánságait, érzéseit és véleményeit figyelmen kívül hagyja. Az agresszív ember gyakran mérges, elvörösödik, felfújja magát, szuggesztív tekintetű. Általában erőteljesen gesztikulál, hangos, a véleményét tényként közli, ténynek állítja be.

Az agresszivitás megnyilvánulásai

Szófordulatok: Indulj, különben... vagy Ezt magad sem hiszed.

Testbeszéd: éles, erős hang, gyors beszéd, lenéző tekintet, összezárt állkapocs, fenyegető ujj.

Asszertív vagy méltányosan céltudatos viselkedés

- Amikor kifejezésre juttatjuk igényeinket, ötleteinket, érzéseinket annak elismerését is kifejezve, hogy másoknak is joguk van ugyanezt tenni.

A cél: összpontosítás a feladatok hatékony megoldására, párosulva az emberek jogainak tiszteletben tartásával. Törekvés olyan módon való cselekvésre, ami fejleszti saját magabiztosságunkat és önbizalmunkat, egyszersmind másokét is.

Az asszertív attitűd önfogadást és mások elfogadását, reális önértékelést, mások és önmagunk tiszteletét jelenti. Viselkedésben az asszertivitás felelősségvállalásban, saját érdekeink közvetítésében és mások érdekeinek figyelembevételében mutatkozik meg.

Az asszertív viselkedés: olyan önérvényesítő magatartás, melynek során képes vagy kifejezni érzéseidet, gondolataidat, érvényesíteni jogaidat és ezáltal elérni céljaidat úgy, hogy eközben figyelembe veszed mások érzéseit, gondolatait, érdekeit és jogait.

Az asszertív, vagy más szóval a kellő határozottságú és öntudatú emberre az jellemző, hogy környezetével összhangban igyekszik elérni céljait. Van önbizalma, határozott, szemkontaktust tart, erőt, nem alkalmaz, együttműködő.

Az asszertív egyén meggyőző, jó beszédű, céltudatos, határozott, elszánt, következetes, miközben tiszteletben tartja a másik egyén nézőpontjait és véleményét, annak személyiségét. Mindemellett azonban nagy szociális hatékonysággal rendelkezik, vagyis hatni tud más emberekre, könnyen el tudja fogadtatni saját álláspontját úgy, hogy a partnere közben valóban elhiszi, hogy nem neki van igaza.

Az asszertív ember nem vonakodik kényes ügyeket intézni, magas pozícióban lévőkkel tárgyalni, eredeti célkitűzését nehézségek árán is véghez vinni.

Asszertivitás megnyilvánulásai

Szófordulatok: *Azt hiszem, ez neked is jó. Vagy Ezt így gondolom, te mit gondolsz?*

Testbeszéd: kiegyensúlyozott hanghordozás, egyenletes beszéd, nyugodt tónus, nyílt és nem parancsoló tekintet és gesztusok.

Manipulatív vagy rejtetten agresszív viselkedés

- A saját igényeinket, ötleteinket tekintjük egyedül fontosnak, háttérbe szorítjuk mások igényeit, ötleteit, vagy nem veszünk azokról tudomást, de ezeket nem hozzuk a másik tudomására.
- Amikor a hibák, problémák miatt másokat hibáztatunk, de ezt nem hozzuk a tudomására nyílt formában.
- Amikor gúnyolódó, leereszkedő vagy ellenséges képet ugyan nem mutatunk nyíltan, de ez az érzés rejtve megvan bennünk.

A cél: mások legyőzése és elnyomása által a saját törekvések érvényre juttatása, nem véve figyelembe mások céljait úgy, hogy nem vállaljuk a nyílt harcot. Ennek okai lehetnek taktikai jellegűek és személyiségből fakadóak is.

A manipulatív attitűd, ahogy neve is mutatja, azt jelenti, hogy az egyén hátulról, ferde utakon, ügyeskedve próbálja elérni céljait, mert nem bízik se önmagában, se másokban. Nem tudja elképzelni, hogy kiállhat egyenesen érdekeiért, mert nem tudja elképzelni, hogy elfogadják. Alacsony az önértékelése, és másokat se tart sokra. Ezért folyton gyanakszik, hogy mások hasonlóan manipulálják.

A manipulatív ember próbálja rejtteni érzelmeit, gondolatait, gyakran a környezetét utánozza, igyekszik a legsikeresebbnek tűnő társát utánozni, a többieket pedig megtéveszteni, saját sikere érdekében.

Rejtett agresszivitás megnyilvánulásai

Szófordulatok: Csináld, ahogy gondold! vagy Majd meglátom.

Testbeszéd: kevés testbeszéd-elem, passzivitás kifejező mimika és gesztusok, tekintetkerülés, esetleg elfojtott ingerültség, a teljes önfeladás látszata.

A passzív, másként alárendelődő viselkedés

- Amikor feltétel nélkül eleget teszünk mások kérésének, elvárásainak. Amikor nem juttatjuk kifejezésre igényeinket, ötleteinket.

A cél: elkerülni mások megsértését, a konfrontálódást, illetve a helyeslés és jóváhagyás elnyerése mások részéről.

Passzív ember viselkedésére az jellemző, hogy kerüli a problémás helyzeteket. A kommunikáció elől kitér, visszafogottan viselkedik.

Passzív attitűd esetén az egyén önmagát másoknál értéktelenebbnek tartja, és azt gondolja, hogy mások is azt gondolják, hogy nem jó amit tesz. Gyakran úgy ítéli meg a helyzeteket, hogy kudarcot fog vallani. Ezért inkább háttérbe vonul. Azt gondolja, hogy másoknak mindig igaza van, így meg se próbálja érdekeit képviselni. Még mielőtt konfliktus alakulna ki, megadja magát.

A passzív viselkedés azon a meggyőződésen alapul, hogy a másik ember igényei, vagy kívánságai fontosabbak, mint a Te sajátjaid. A másik félnek vannak jogai, de neked nincsenek. Te nem, vagy csak kismértékben tudsz hozzájárulni a dolgok megoldásához, míg a másik fél teljes mértékben. Általában a passzív viselkedés célja, hogy mások kedvében járj és, hogy elkerüld a konfliktusokat.

A passzív viselkedésű ember nem áll ki jogaiért, vagy azt oly módon teszi, hogy azt mások figyelmen kívül hagyják. Igényeinek, véleményének, érzéseinek és meggyőződéseinek bocsánatkérő, bátortalan kifejezése jellemzi.

A passzív viselkedés megnyilvánulásai

Szófordulatok: *Bocsánat, hogy igénybe veszem a drága idejét, de ... vagy Ez persze csak a saját véleményem.*

Testbeszéd: habozó, halk hang, kevés szemkontaktus, ideges mozdulatok, görnyedt testtartás.

A saját tanulási stílus felmérése a Kolb-féle tanulási ciklus alapján online is lehetséges:
https://moodle.appi.bme.hu/pluginfile.php/68819/mod_resource/content/3/kolb_LSL.pdf

Felhasznált irodalom

Edward de Bono. Tanítsd gondolkodni a gyereked! Park Kiadó, 1995

Norbert Sillamy: Pszichológiai lexikon, Corvina, 1997

Rudas János: Delfi örökösei, Oriold és Társai Kft, 2016

Vera F. Birkenbihl. Kommunikációs gyakorlatok Trivium Kiadó, 2000

http://www.shdgroup.hu/ftp/surgos_fontos_matrix_hu.pdf

Vázlatok, munkalapok és mellékletek

Fejezet	Tehetségterület	Téma
I/1	Szia, tükör, mutasd! (<i>önismeret</i>)	Ki vagyok én? Milyen vagyok?
I/2	Szia, tükör, mutasd! (<i>önismeret</i>)	A szokás
I/3	Szia, tükör, mutasd! (<i>önismeret</i>)	Tanulási szokások
I/4	Szia, tükör, mutasd! (<i>önismeret</i>)	A tanulási kör és az érzékelési-észlelési sajátosságok
II/1	Mások közt, vidáman (<i>társas készségek</i>)	Kik azok a mások? Tényleg mások-e?
II/2	Mások közt, vidáman (<i>társas készségek</i>)	A szociális történetek
II/3	Mások közt, vidáman (<i>társas készségek</i>)	A kölcsönhatás
II/4	Mások közt, vidáman (<i>társas készségek</i>)	Idő, dinamika, türelem
III/1	Elmondom bátran (<i>nyelvi-kommunikációs készségek</i>)	A kommunikáció
III/2	Elmondom bátran (<i>nyelvi-kommunikációs készségek</i>)	A társalgás, íratlan szabályok, aktív hallgatás
III/3	Elmondom bátran (<i>nyelvi-kommunikációs készségek</i>)	Az asszertívítás, avagy énképviselet
III/4	Elmondom bátran (<i>nyelvi-kommunikációs készségek</i>)	Énképviseelő mintamondatok

INTRA



HIPERSZUPER VILÁG

Fejlesztendő tehetségterület: intraperszonális (önismeret)

Szia, tükör,
mutasd!

I/1

Tehetségterület

Téma

Teljesítménymutatók

INTRAPERSZONÁLIS (önismeret): Szia, tükör, mutasd!

Ki vagyok én? Milyen vagyok?

A résztvevők a találkozó végére:

Segítséget kapnak önmaguk jellemzéséhez

Megismerik a Johari-ablakot és a mélyülő önismeret hasznát

Megerősíthetik pozitív énképüket

Előkészületek

Tekintettel a szokásosnál mélyebb belső munkára, érdemes a leendő résztvevőket pár nappal korábban ráhangolni a témára. Utalhatunk rá más óra keretében, esetleg egy olvasmány vagy aktuális esemény kapcsán. Adhatunk előkészítő feladatot.

A. Ráhangoló

I/1/1 Mostanában sokat beszélgettünk egy szóról. Ki találja ki, melyikre gondolk? Átismételtük, hogy a személyes névmások közé tartozik. Megbeszéltük, hogy a fogalmazásokban nem örülünk neki, ha túl gyakran fordul elő, különösen kerülendő a mondat elején...két betűből áll, egy mássalhangzó és egy magánhangzó alkotja...(eddigre már valószínűleg kitalálták). Mire utalunk vele?

B. Célkitűzés

Ma arról fogunk beszélgetni, miért fontos, hogy ismerjük magunkat.

C. Előkészítés

I/1/2 Vajon kire is utal az a szó, hogy én? Írd le, kérlek a kérdést: Ki vagyok én? Tedd fel magadnak és válaszolj rá a munkalapodon található táblázat első sorában egy szóval. Majd tedd fel a kérdést újra és válaszolj rá újra. Arra vagyok kíváncsi, hányszor tudsz válaszolni. Dolgozz nyugodtan, megvárunk! (Ki hányat írt, kinek milyen élmény volt? A leghosszabb listát olvassassuk fel.)

I/1/3 a Töltsd ki önállóan az adatlapot, utána megbeszéljük.

I/1/3 b Bármilyen további önismereti teszt vagy ábra ide beemelhető. Sajátos ADHD-s, szuperérzékenység-teszteket is használhatunk, vagy optikai illúziót keltő képeket. A Necker-kocka, a Forgó Táncos ¹ is jó ráhangoló lehet.

I/1/3 c Mit tudsz még elmondani magadról, mint jellemzőt. Pl. Kinek van szemüvege? Kinek van valamilyen ételérzékenysége? Esetleg más érzékenysége? Ki az, akit zavar a túl erős fény/zaj/illat? Ha valaki új információt mond: Nahát, köszönöm, hogy ezt megosztottad velünk, ezt nem is tudtuk rólad! Éppen erről fogunk most beszélgetni, hogy milyen szinten ismerjük egymást/magunkat.

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=9pvNRE8na-Q>, <http://www.diszk.hu/tesztek/ADHD-D-TZ-teszt>, <https://svabhegy.eu/adhd-kerdoiv/>, <http://adhdoki.blogspot.com/2013/08/tajekozodo-teszt.html>, <http://www.karierdebrecen.hu/kezdolap/blog-necked/279-onismereti-motivacios-tesztek>, <https://hir.ma/cletmod/a-legegyyszerubb-onismereti-teszt/559248> (Ezt ne hagyjuk ki! Fialatok, gyerekek egyaránt szeretik.)

A JOHARI-ablak bemutatása következik. Ennek a Sűgón túl is érdemes utána nézni², hogy a megosztást résztvevőink korosztályi sajátosságaihoz tudjuk igazítani. Szánjunk rá időt, hogy előbb mi magunk, majd a csoport is megismerje a bemutatott elméletet. Hagyjuk a résztvevőket kérdezni és türelemmel válaszolgassunk kérdéseikre. Elképzelhető, hogy most először találkoznak olyan modellel, ami a lelki működést mutatja be látható formában. Minél fiatalabbak, annál szokatlanabb, meglepőbb lehet számukra. Számít a családi háttér is. Az érzelmi intelligencia fejleszhető, legyünk türelmesek.

D. Ismeretátadás

Azok a gyerekek, akik olyan családból érkeznek, ahol a mentálhigiéné napirendi kérdés, lehet, hogy már hallottak is róla, ismerik a modellt. Mások esetleg el is utasíthatják. Hagyjuk őket barátkozni a gondolattal. Lesz, aki esetleg hevesebben reagál, különösen az érzékeny gyerekek között. Fogadjuk el azt is, ha valaki tiltakozik. „Utálom a pszichológusokat, honnan ismernek engem?!” (SNI-s bélyeg miatt sérült lelkük tiltakozik). Engedjük leülledni bennük az elméletet. A kétkedőknek érdemes bevezetni a természettörvények fogalmát. Ezek akkor is igazak, ha kételkedünk bennük. A Nap pl. mindig keleten kel fel, a kréta le fog esni, ha leejtem, akkor is, ha Julcsi nem hisz benne. Szabályszerű.

I/1/5 Egymásról írnak 2-2 POZITÍV külső/belső tulajdonságot, utána tippelünk, kiről írtak. Aki kitalálja, felolvashatja a sajátját. Jót, szépet, építő gondolatot, vagy semmit. Ez legyen a jelmondatunk, amikor egymást jellemezzük. Tanítsuk meg nekik, hogy a gondolat energia. Nem mindegy, hogy milyen az előjele, mert azzal megegyező lesz a hatása. Ránk is.

E. Gyakorlás

I/1/6 Adjunk rá időt. Ha olyan a csoport, akár adjuk fel leckének. Nem is szükséges leírni, csak gondolkodjanak rajta. Amikor beszámolnak róla, engedjük azt, akiről szó van, megfürödni a sok pozitív visszajelzésben. Kiül a ragyogás az arcukra. Áradjon szét. Hagyjuk őket megmerítkezni az érzésben.

Tanítsuk meg nekik a Dale Carnegie-től tanult tanácsot: Barátokat szeretnél? Adj nyílt, őszinte elismerést! (Vigyázat, autisztikus növendékeink nem ismerik az íratlan társadalmi szabályokat, segítsünk nekik ezek tudatosításában.) A munkalap feladatain túl érdemes néhány mozgásos³ vagy képeket tartalmazó gyakorlatot⁴ is beemlíteni a feldolgozás lépései közé.

F. Összegzés

Foglaljuk össze a saját szavainkkal és a résztvevők segítségével, mi mindent tekintettünk át az első alkalommal közösen.

G. Visszajelzések

A foglalkozás végén – vagy más óra terhére – engedjük, hogy szabadon megosszák élményeiket. Segítsünk nekik megfogalmazni, hogyan élték meg, hogy belső munkával töltötték az időt. Milyen érzés volt? Ez is tanulás? De még mennyire! Beszéljük meg, hogy a mélyülő önismeret bátrabbá tesz és merni fogunk kérdezni, még többet tanulni. A kíváncsiságról is beszéljünk!

² <http://shop.coachcard.hu/Johari-ablak-coach-kartya-CoachCard>, <https://slideplayer.hu/slide/11711202/>, https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412b2/2013-0002_pszichologia_es_szemelyisegfejlesztes_i/tananyag/JEGYZET-16-2.4_Enkep_es_onismeret.scorml

³ Játékgyűjtemény

⁴ Önismereti képek, pl. <https://www.pinterest.com/pin/213217363581864239/>, optikai illúziók képei

I/1 Munkalap

1. Szerinted melyik szóra gondoltunk: _____

2. Válaszolj az alábbi kérdésre ahányszor csak tudsz!

3. Töltsd ki az alábbi adatokat magadról:

Így szeretem, ha szólítanak:

Ennyi éves vagyok:

Magasságom:

Testsúlyom:

Hajam színe:

Szemem színe:

Mások által ismert jó tulajdonságaim:

Mások által nem ismert jó tulajdonságaim:

4. JOHARI-ablak

5. Jellemezd pozitív tulajdonságokkal 2 társadat! Lássuk, kitalálják-e, kire gondoltál!

6. Adj elismerést! Azt szeretem magamban/Benned...

7. Mít tanultál ma?

Tehetségterület

Téma

Teljesítménymutatók

Előkészületek

A. Ráhangoló

B. Célkitűzés

C. Előkészítés

INTRAPERSZONÁLIS (önismeret): Szia, tükör, mutasd!

A szokás

A résztvevők a találkozó végére:

*Megérthetik a szokások hatalmát**Felismerhetik néhány saját jó és rossz szokásukat**Megismerkednek egy szokás megváltoztatásának menetével*

Amikor elhangzik az "én azt szoktam mondani/csinálni..." kifejezés valamelyik tanórán/találkozónkon, álljunk meg egy szóra és hívjuk meg őket egy játékra. Ki-ki írja össze néhány jó és rossz szokását név nélkül és tegyük be ezeket egy nagy kalapba/dobozba. Dobjunk be közéjük mi is pár ADHD-ra/érzékenységre jellemző szokást, pl. gyakran halogatom a teendőimet, szorongok és rágom a körmömet, ügyesen kitalálom, ki mire gondol és azelőtt válaszolok, mielőtt befejeznék a kérdést...stb. A képet, idézetet vetítsük ki.

Nyissuk fel közösen a szokásokat gyűjtő dobozt vagy kalapot, olvassuk fel egyenként az állításokat és a Munkalap 1. feladata mellett annyi tojást színezzünk ki/ húzzunk át, amennyi jellemző ránk is. Összesen 50 tojásnyi szokást olvashatunk fel, mindenki önállóan dolgozik és nem kell mások előtt vállalnia, melyik eset igaz rá is. Szükséges jeleznünk, hogy ítélezés nélkül fogadjuk a leírt vallomásokat. Végül kérdezzünk rá, hány szokásban ismertek magukra. Kiderül majd, hogy "egyben-másban hasonlítunk".

Ma folytatjuk mélyülő önismereti munkánkat és a szokásról fogunk tanulni.

2. A szokás definíciója

Hallottunk számos példát a bevezetőben. Kinek mit jelent? Hogy tudnád leírni? Mi a szokás? Keressünk egy elfogadható definíciót közösen (akár szótárakkal, esetleg online kutatással)!

3. "A jó szokás jutalma a szokás maga."

Ezt Gretchen Rubin Jobban, mint valaha c. könyvében olvassuk.
Mit jelenthet? Mit tapasztaltatok, mi történik a jó szokással, ha jutalom követi?
Hogyhogy elromlik? Mondjatok példákat a saját életetekből!
Milyen tanulságot vonhatunk le mindebből?

4. *Kulcsoljátok össze a két kezeteiket így (mutassuk nekik). Figyeld meg, melyik kezed melyik ujjja került felülre!*

*Kinek volt a hüvelykujja felül?
Kinek volt a bal hüvelykujja felül?
Tanítottak erre Téged vajon valaha? Lehet, hogy ösztönösen cselekszünk ilyenkor?*

*Próbáld megcserélni az ujjad. A kezed.
Mit érzel? Szokatlan? Idegen érzés? Kényelmetlen?
Mit gondoltok, az új szokás eleinte szokatlan?*

Sokan azt állítják - egy korábbi téves Maxwell Maltz értelmezés miatt -, hogy 21 nap alatt bármilyen új szokást rutinná lehet tenni. Sajnos ez nem igaz, ennél keményebb munka vár arra, ki önmaga felett győzedelmeskedni akar.

Ettől függetlenül tehetünk egy próbát. Kérek szépen pár önként vállalkozót, aki megpróbál 3 hétig kitarítani egy új jó szokás mellett!

D. Ismeretátadás

5. A szokás megváltoztatásának/új szokás bevezetésének lépései (Tom Bartow nyomán)

1. **Vízreszállás és hajrá**

Lelkesen elindulunk és haladunk. Hajt a cél, közelinek és elérhetőnek tűnik. Lendületben vagyunk, ösztönöz a nyerési vágy, a haladást könnyűnek érezzük. Néhányan tovább bírjuk, másokban korábban kialszik a fény. Olyan érzés ez, mint a hirtelen kitört nyári szünet. Kiviharzunk a suliból a bizonyítványosztás után és pár napig, esetleg egy-két hétig fel vagyunk dobva és határtalan az energiánk.

2. **Az áttörés/zúgó**

Előbb-utóbb alábbhagy a lendület, megszokottá, unalmassá válik az is, ami korábban újdonság volt. Le kell menni a tornaterembe, meg kell csinálni a fekvőtámaszokat, magunk mögött kell tudni ezt is, mint egy feladatot. Már nem vonzó, nem hajt. Ráadásul a korábbi rutin olyan csábítónak tűnik, tespedni a televízió előtt. Hm.. chips-szes zacskóval a kezünkben, ugye? Ismerős. Egyszerű. Hívogató. Az a könnyebb út. Különösebb nehézség nélkül meg tudjuk tenni, mint korábban annyiszor. Az igazság az, hogy az győz, aki nem esik vissza. Ha engedsz a kísértésnek, legközelebb könnyebb lesz nyernie újra. Tudd: az a feladatod, hogy felismerd, hogy az áttörés szakaszába értél és akkor győzől, ha 2-3 alkalommal mindig ki tudsz belőle jönni visszaesés nélkül. Dolgozz az érzelmeiddel! Miért jó nekem, ha kitartok a céloom mellett? Képzeld el az életed 1 év múlva, ha kitartasz... illetve, ha nem. Szembe kell nézned az érzéssel.

3. **A túlpart**

Néha csak épphogy eléred, máskor ki is tudsz kapaszkodni a partra, aztán megint jön egy ár és elsodor, ha nem másztál ki jó messzire. De jó hír, hogy létezik a túlsó part és ki is lehet oda jutni, sőt: lehet tartósan ott tartózkodni, ha képesek vagyunk az ártó hullámoknak ellenállni. Ne hagyjuk, hogy a kétségbeesés a hatalmába kerítsen (áh, ez mégsem fog nekem menni, nem is működik, nem is hoz olyan eredményt, amelyet szeretnék). A túlparton be kell rendezkedni. Olyan ez, mint az autóvezetés. A kormányt folyamatosan fogni kell, ha a célba el akarunk jutni. Itt is mi vezetünk!

Miért fontos vajon dolgoznunk azon, hogy a rossz szokásainkat megváltoztassuk? Hogyan hat az önbecsülésünkre, ha vannak rossz szokásaink?

6. A párosítás a szokásformálás egyik remek módszere.

Ennek lényege abban rejlik, hogy valamit, amit nem szívesen teszünk, olyasmíhez kötünk, amit mindenképpen megtennénk és még élvezünk is. Így aztán mindkettőt végrehajtjuk különösebb unszolás nélkül.

Jó példa erre, hogy ...pl. én szeretek Retró Rádiót hallgatni, viszont megbeszéltem magammal, hogy ha be akarom kapcsolni, akkor a rádióhallgatás idejét házimunkával töltöm.

A legfontosabb szabály, hogy ne szegjük meg a saját magunknak tett ígéretet. Hiába lenne egy fél órámmal, amikor bekapcsolhatnám mondjuk fürdés közben is a rádiót, nem teszem. Tisztelem magam annyira, hogy amit eldöntöttem, ahhoz tartom magam.

A munkalapon soroljuk fel kedvenc foglalatosságainkat. Olyanokat írjunk, amit így is, úgy is megteszünk, mert szeretjük megtenni.

Majd soroljuk fel nemszeretem tevékenységeket is, kötelességeket, mindennapi unott rutinokat, amelyek alól szívesen kibújnánk.

Végül párosítgassuk össze őket. Nézzük meg, melyeket lehetne egymáshoz kötni.

E. Gyakorlás

F. Összegzés

G. Útravaló

Foglaljuk össze a résztvevőkkel együtt, mit tanultunk a szokásról a mai alkalommal!

7. Tegyük egy közös vállalást, hogy a párosítást a legközelebbi találkozóig kipróbáljuk!

5. Új szokás bevezetésének lépései és jellegzetességeik:

6. Keress számodra kellemes és kellemetlen tevékenységeket, majd párosítsd egymáshoz ezeket.

7. Vállalásom:

I/3

Tehetségterület
Téma
Teljesítménymutatók

Egyéb előkészületek

A. Ráhangoló

B. Célkitűzés

C. Előkészítés

INTRAPERSONÁLIS (önismeret): Szia, tükör, mutasd!
Tanulási szokások
A résztvevők a találkozó végére:
<i>Eszközt kapnak tanulási szokásaik jellemzéséhez</i>
<i>Megismerik a tanulás 6 alapelvét</i>
<i>Megismerik rend-rendszer-rendszeresség feltételeit a tanulási siker szempontjából</i>
Kérjük meg a résztvevőket, hozzanak képet/rajzot a szobájukról/asztalukról, és mi is mutassuk be a sajátunkat, esetleg a gyermekünkét, illetve gyűjtsünk olyan képeket, amelyek különböző környezeteket mutatnak (legyen köztük rendetlen és elhanyagolt, rendezett és ijesztően pedáns).
Kérjük meg a résztvevőket, rakjanak rendet maguk körül. Ha iskolai órán vagyunk, akkor a padjukon, ha másutt, akkor a szék, a táskájuk környékén. Nézzünk szét közösen és beszéljünk róla, ki mit lát és kinek mit jelent a rend. Bármely korosztály hosszán tud erről beszélni, hiszen a szülők között ez örök téma és többnyire elégedetlenséget tapasztalnak a gyerekek és fiatalok. Gyűjtsünk néhány utalást arra is, miként reagálnak a szülők a rendre és a rendtelenségre. Asszertivitás téma során fel tudjuk majd használni, ki tudjuk javítani.
<i>Ma folytatjuk mélyülő önismereti munkánkat és azt is megtanuljuk, hogyan kellene tanulnunk!</i>
<i>I/2/1 Lapozz a kézikönyv elejére és nézd meg jól a címlapon a gyermeket! Figyeld meg a körülményeket! Hol tartózkodik? Hol lehet ez? Mit lehet a kép alapján kideríteni róla? Mi van előtte, ki állhat mellette...s hogyan viselkedik? Vajon miért? Beszéljétek meg párokban. Nini, meztlábás! Vajon miért? Ki szeret így járni? Ejtsünk pár szót a szenzorosságról. ¹ Esetleg olvassátok el közösen a kötet bevezető sorait, ha érett rá a csoport. Kinek mit jelent?</i>
<i>I/2/2 Próbáljuk megfogalmazni, mit jelent tanulni.</i>
<i>I/2/3 Vetítsük ki Szentgyörgyi Albert szavait. Olvassák el némán, majd értelmezzük. Egyetértenek? Miért? Miként módosítanák az idézetet a maguk szája íze szerint a XXI. század iskolájára? (ez a Munkalap 2. Feladata lesz)</i>
„Az iskola dolga, hogy megtaníttassa velünk, hogyan kell tanulni, hogy felkeltse a tudás iránti étvágyunkat, hogy megtanítsa bennünket a jól végzett munka örömeire és az alkotás izgalmára, hogy megtanítsa szeretni, amit csinálunk és hogy segítsen megtalálni azt, amit szeretünk csinálni.” (Szentgyörgyi Albert)
<i>I/2/4 Csoportokban nézzünk rá a képekre, amit saját környezetükről hoztak. Adjunk szempontokat a beszélgetéshez.</i>
- Milyennek találd a bemutatott környezetet? Kellemes? Vonzó? Ijesztő? Inspiráló? Miért?
- Mutassuk meg a saját környezetünket, íróasztalunkat (ahol a dolgozatokat javítjuk 😊)
- Mutassunk képet ugyanarról a szobáról rendrakás előtt és után (Munkalap 1. feladat). A képek alatti sorokat használjuk szabadon. Átírható rá a fenti idézet saját szavakkal, vagy feljegyezhető rá a tanulás 6 alapelve, vagy a képekről alkotott benyomások.
- A mellékletben található szobatervezővel is dolgozhatunk, ha a korosztálynak megfelelő
Mutassunk más példákat is a rendre és rendszerezésre (a kézikönyv végén is találunk párat): pl. Emlékeztető fotó az úszósák, tornászák tartalmának összekészítésére, egyéni tervezők személyes időbeosztás hatékonyságának növelésére.

¹ A Legsötétebb óra c. filmben jól látható W. Churchill érzékenysége és meztlábás jelenetei (The darkest hour, 2017)

D. Ismeretátadás

I/2/5 A Tanulás 6 Alapelvének interaktív formában történő ismertetése

1. A folyamatosság elve
Egész életünk folyamán tanulunk, fogantatásunktól halálunkig. Folyamatosan.
2. A gyakorlás elve
Egyszeri alkalom mindössze a felismerésre elég.
3. A kölcsönhatás elve
Minden új élményt átszűrünk korábbi tapasztalatainkon, s úgy építjük be azok közé.
4. Az egymásra épülés elve
Lépésről lépésre haladunk, az egyszerűbbtől az összetettebb ismeretek felé.
5. A táguló tölcser elve
Spirális, egyre szélesebb körű, egyre elmélyülő ismeretanyaggal rendelkezünk.
6. A rend, a rendszer és a rendszeresség (ismétlés) elve.

Térjünk vissza a személyes időgazdálkodás fontosságára.

I/2/6 Vegyünk elő a mellékletek között található Napi és Heti tervező mintáját és előbb beszéljünk róla közösen, majd ki-ki készítse el saját napjának/hetének tervét.

Szemponatok a tervezéshez:

- mely tevékenységeknek van megszabott idejük?
- mely tevékenységek ismétlődnek?
- mely tevékenységek rendszeresek, mégis gyakran megfeledezünk róluk?
- mely tevékenységek esetiek, ám fontosak?
- mely tevékenységekhez van szükség előkészületekre? Milyen hosszán tart vajon?
- mely tevékenységeket végzi a tervező egyedül/másokkal közösen?
- mely tevékenységek ideje változtatható rugalmasan?
- mely tevékenységek ideje helyezhető át későbbre?
- mely tevékenységek épülnek egymásra?
- mely tevékenységek szoktak még felbukkanni anélkül, hogy beterveztük volna őket?
- mely tevékenységek közben szokott a tervező eltérülni a tervtől?
- mely tevékenységek a leghosszabbak/legrövidebbek?
- mely tevékenységek várhatóak?
- mely tevékenységekkel szoktunk a tervezettnél több időt tölteni? Mégis, mennyit?

E. Gyakorlás

Beszéljük meg közösen a tanulságokat. Hogy élték meg a tudatos időbeosztás érzését? Felszabadít vagy gúzsba köt? Megnyugtat vagy frusztrál? Ki, mit tapasztalt?

Marko Ferek szerint sokan inkább ábrándoznak, semminthogy engednék, hogy a valóság és a tények megzavarják őket. Pedig sokszor ez az objektív terv segíti az álmódzókat a továbblépéshez, hiszen egyébként hamis álmokat kergetnek. A kérdések vezetnek, tervezzünk!

Dolgozhatunk ezen felül számos hazai és külföldi tanulásmódszertani tréning anyagával. Az ajánlott olvasmányok között többet is említünk.

F. Összegzés

Foglaljuk össze a saját szavainkkal és a résztvevők segítségével, mi mindent tekintettünk át ez alkalommal közösen.

G. Útravaló

A) Mit üzen neked ez a két idézet? Mit érzel, ha hallod? Miért?

„A zseni átlátja a káoszt”

„Dolgozni csak pontosan és szépen, ahogy a csillag megy az égen, úgy érdemes”^{*}
(kapcsolódik a II/4D szakaszhoz)

B) „A hetedik te magad légy”^{*}: Mi lehetne a 7. Alapelv, ha Te fogalmazhatnád meg?

^{*}említjük meg, hogy József Attilától származik mindkét idézet

I/3 Munkalap

1. Mit látsz a képeken? Milyen érzéseket ébreszt Benned? Vannak hasonló élményeid?





I/4

Tehetségterület

Téma

Teljesítménymutatók

Előkészületek

A. Ráhangoló

B. Célkitűzés

C. Előkészítés

INTRAPERSONÁLIS (önismeret): Szia, tükör, mutasd!

A tanulási kör és az elsődleges érzékelési-észlelési sajátosságok

A résztvevők a találkozó végére:

Megismerik a tanulás folyamatának 4 szakaszát

Megismerik az elsődleges érzékelési-észlelési sajátosságokat

Kérjük meg a résztvevőket, gyűjtsenek példát saját tanulási folyamatra. Pl. megtanultak bevásárolni, palacsintát sütni, cipőfűzőt kötni stb. Írják le egy bekezdésben, milyen lépésekből állt a tanulás folyamata.

I/4/1 Álljunk fel, jöjjenek egy nagyobb mozgásteret nyújtó szabad térre. Ne engedjük, hogy azonnal körbe álljanak, akkor kezdjük el beszélni hozzájuk, amíg kaotikusan állnak. Adjunk könnyű labdát a csoportnak.

A feladat, hogyan labdázzanak úgy, hogy mindenki csak egyszer érhet hozzá, de egyszer hozzá kell érjen. Ha leesik, előlről kell kezdeni!

Remek móka. Eljátszanak vele egy ideig, majd felismerik, hogy a rendszerben és a rendszerben az erő és körbeállva adogatják egymásnak szépen sorba.

Ha körbeért, dícséret és taps illeti a csoportot (a tapsot amúgy is gyakrabban kellene alkalmazzuk, hiszen a kinesztetikusan hangolt gyermekek teljesen felvillanyozódnak tőle. Próbáljuk néha beemelni a gyakorlatokba.

Ma a tanulás folyamatát fogjuk részekre bontani, hogy minél átláthatóbbá váljon és segítsen beazonosítani, hogy milyen téren hol tartotok. Ezen túl arról is beszélgetni fogunk, hogy van, aki hallás, más látás útján tanul jobban, sőt akad, akinek mozognia kell, mialatt tanul.

I/4/2 Foglaljanak helyet. Beszéljük meg előbb az előző gyakorlat tanulságait (Mit jelent tanulni? Mit jelent a rend?)

Majd ismerkedjünk meg a hozott tanulás-történetekkel.

Említ-e a csoport több tagja hasonlót?

Hallgassuk meg őket elsőként és emeljük ki a hasonlóságokat és az eltéréseket.

I/4/3 A Tanulási (fejlődési) kör¹

1. Utaljunk vissza egy korábban hallott példára és azon keresztül vezessük le a négy fázist a résztvevők korához, ismereteihez igazítva az ismeretek átadását. Érettebb növendékek esetén használható az elméleti terminológia, gyerekek részére inkább az egyszerűbb „nem tudja, hogy nem képes”, „tudja, hogy nem képes”, „tudja, hogy képes” és „öntudatlanul is képes/ha nem figyel, akkor is képes” megoldást ajánljuk
2. Felsőoknál már fokozatosan vezessük be a tudatos/nem tudatos és kompetens/nem kompetens komplementer párokat.
3. Ismertessük az egyes szakaszokra jellemző érzéseket, viselkedéseket, magatartásokat.
4. Hangsúlyozzuk, hogy a folyamat kötőpályás ☺, vagyis mindig ugyanezeneken az állomásokon halad keresztül mindenki, aki épp tanul valamit, néha gyorsabban, máskor lassabban, de önmagába tér vissza és azt egy magasabb szinten újjászüli. Örvénylik.
5. Készítsük el egy tanulási folyamat pl. autózvezetés, cipőkötés fejlődési körét a munkalap első ábrájába, majd párban/csoportban további folyamatok ábráját.

D. Ismeretátadás

I/4/4 A domináns érzékelési-észlelési típusok²

1. Vizuális
2. Kinesztetikus
3. Auditív

„A legtöbben a **vizuális típusba** tartoznak, azaz az új dolgok elsajátításakor, és a korábban megszerzett tudás felidézésekor leginkább azokhoz az emlékekhez nyúlnak, amelyek valamilyen kép formájában jeleníthetők meg, így általában mint egy fotót, úgy idézik fel például a könyv oldalait, amelyből tanultak.

A vizuális típusok mellett léteznek még **kinesztetikus típusok**, akiknél a különböző mozgások csatornák számítanak, valamint **auditív típusok**, akiknél a hallás csatornája az elsődleges a tanulás során. Emellett természetesen léteznek **vegyes tanulási stílusú** tanulók is, akik két vagy mindhárom stíusból merítve építették fel a saját tanulási stratégiájukat.”³

E. Gyakorlás

Kiscsoportos feldolgozás:

A csoport:

Végezzük el az 1. Lábjegyzetben elérhető tesztet és beszéljük meg tapasztalatainkat!

B csoport:

Gyűjtsük össze az egyes észlelési típusok tanulási jellemzőit!

C csoport:

Végezzük el a Munkalap 4. feladatát!

F. Összegzés

Foglaljuk össze a saját szavainkkal és a résztvevők segítségével, mi mindent tekintettünk át ez alkalommal közösen. Érdemes kitérnünk az egyéni sajátosságok támogatására⁴.

G. Útravaló

Rend és vizualitás, mint hívószavak. Mi más is lehetne az útravaló, mint egy mandalafestés? A kézikönyvben A4-es méretben található, a linkről eredetiben letölthető.

Közepes méretű, kb. 12 fős csoport részére ajánljuk együtt, közösen kiszínezni, amely esetben egy kb. 1 négyzetméteres méretben érdemes kinyomtatni.

Ha a találkozó végén kezdenék színezni, akkor adjunk nekik lehetőséget a háttérzene hallgatására és válasszunk öblös, hömpölygő, áradó klasszikus zenét. Mint pl. Bedrich Smetanától a Moldva folyó vagy Liszt Ferentől a Les Preludes. Megdöbbennek majd, de szívesen hallgatják és ha rászoknak, később maguktól kérik!

¹ A Magyarországon elérhető legjobb összefoglaló: <https://www.develcor.hu/fejlodesi-kor/>

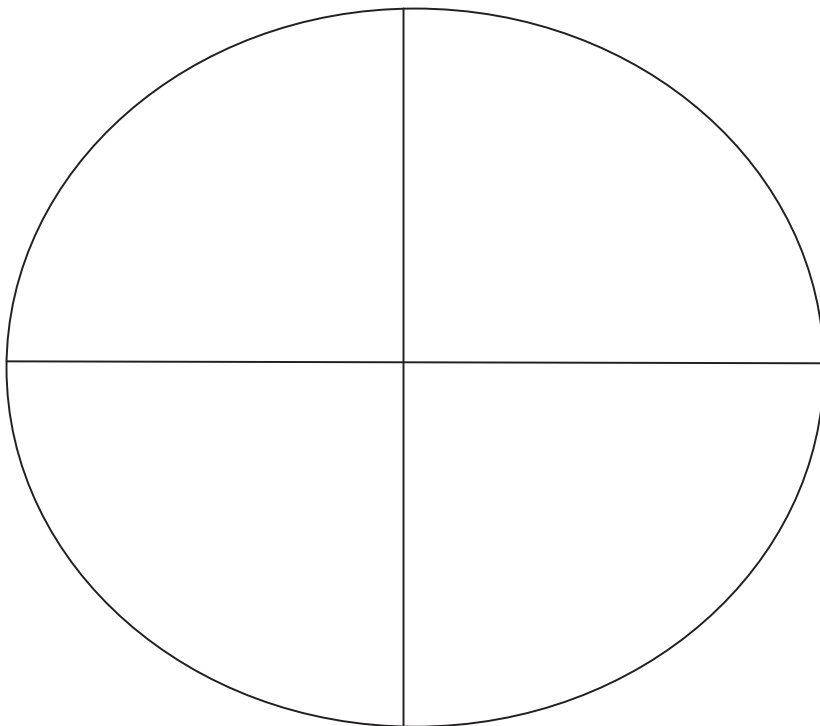
² Remek összefoglaló és egy egyszerű teszt: https://megtanitalakangolul.blog.hu/2011/01/08/vizualis_auditiv_vagy_kinesztetikus

³ <https://felelosszulokiskolaja.hu/oktatas/a-legjobb-tanulasi-modszerek-vizualis-auditiv-es-kinesztetikus-tipusu-gyerekeknek>

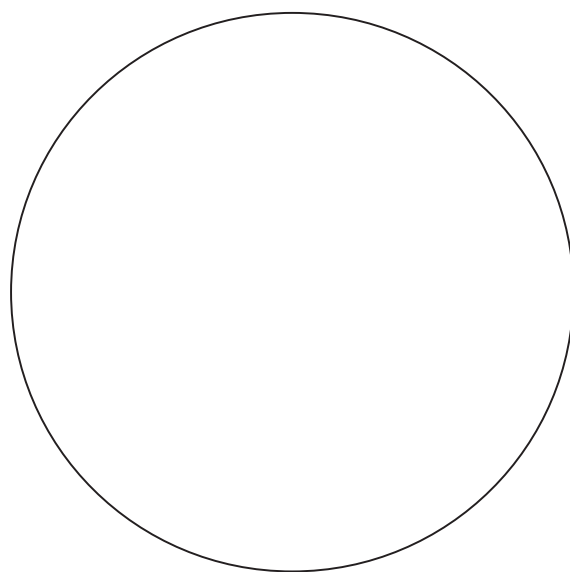
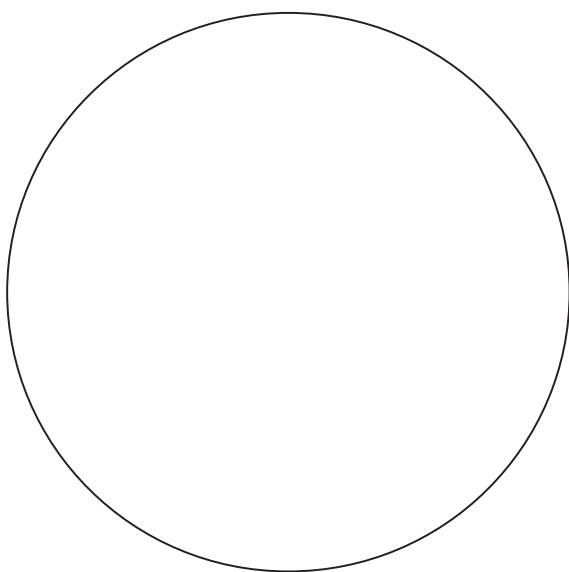
⁴ Ehhez itt találunk remek segítséget: http://vetesi.hu/osztalyfonoki/Anyagok/tanmsz_1_4.pdf

I/4 Munkalap

1. Tanulási kör:



2. Készíts további ábrákat más tanulási folyamatokról!



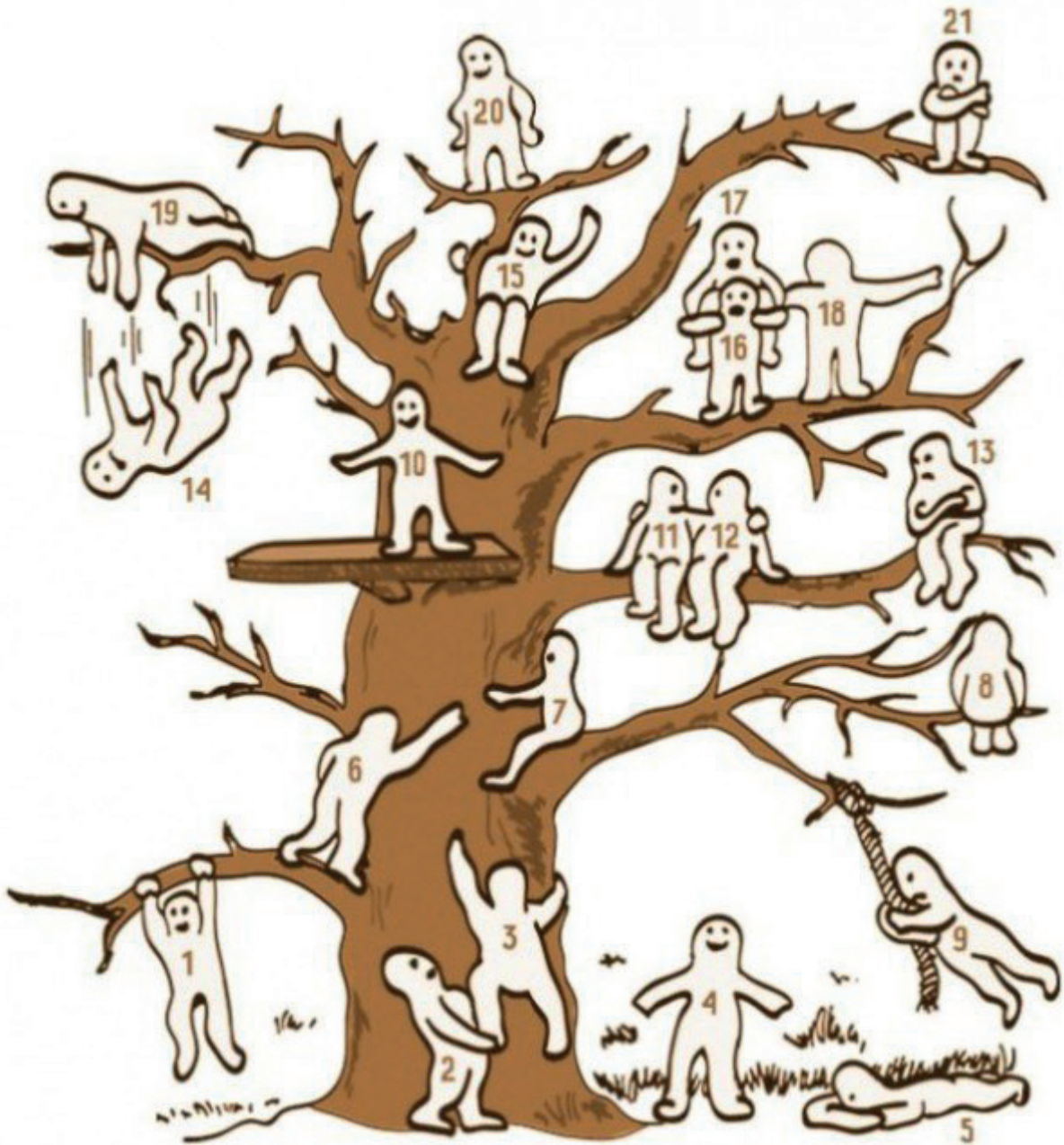
3. Mi jellemzi az észlelési-érzékelési sajátosságokat?

Hallás útján észlelők	Látás útján észlelők	Mozgás és tapintás útján észlelők

4. Olvasd végig az állításokat és jelöld x-szel, ami igaz rád!

IGAZ	HAMIS	ÁLLÍTÁS
		A TANANYAGOT KÖNNYEBBEN FELIDÉZEM, HA ÁBRÁT TARTALMAZ, MÉG KÖNNYEBBEN, HA AZ ÁBRA SZÍNES
		GYAKRAN RÁZOM A LÁBAM, A KEZEM
		HA VAN MIRE, SZÍVESEN FELMÁSZOM, SZERETEK PL. AZ ASZTALON ÜLNI
		NEHEZEN VISELEM A SORBANÁLLÁST
		SZERETEK HANGOSAN BESZÉLNI AKKOR IS, HA EGYEDÜL VAGYOK
		A SZOBÁMBAN IS SZOKTAM TÁNCOLNI TANULÁS KÖZBEN
		HA VALAKI BESZÉL HOZZÁM, AZT NEM ÉRTEM ANNYIRA, MINTHA RAJZOLNA, VAGY HA MEGMUTATNÁ A SZÖVEGET ÉS ÉN OLVASHATNÁM EL
		HANGOSAN SZERETEK TANULNI, FELMONDOM A LECKÉT
		SZERETEK VALAMIVEL MATATNI, PL. SZORONGATOM A RADÁRT
		MUTOGATOK, HADONÁSZOM, MIALATT BESZÉLEK
		SZERETEK ÁBRÁNDOZNI, SZINTE LÁTOM, AMIT ELKÉPZELEK
		SZERETEK MESÉT HALLGATNI, OLYANKOR MEGJELENNEK ELŐTTEM A HALLOTT ESEMÉNYEK KÉPEKEN IS
		GYAKRAN EMLÉKSZEM RÁ, HOGY A FÜZETEM MELYIK RÉSZÉRE, MILYEN SZÍNNEL ÍRTAM FEL VALAMIT.
		AZ ERŐTEJES, SZINTE RIKÍTÓ SZINEKET KEDVELEM

Mit állapítottál meg magadról és társaidról? Mi támogatná hatékonyan a tanulási folyamatot számotokra?



Pip Wilson érzelmi intelligencia-tesztje

A képen emberkéket látsz. Mindegyikük máshol van, mást csinál, másképp viselkedik.

Feladat:

Válassz két emberkét:

1. Az első, akit választasz, az az emberke legyen, aki szinte olyan, mint te, akihez a legjobban hasonlítasz.

Írd ide a számát:

2. A második, aki választasz, pedig az az emberke legyen, akire a legjobban szeretnél hasonlítani.

Írd ide a számát:

INTER



HIPERSZUPER VILÁG

Fejlesztendő tehetségterület: interperszonális (társas készségek)

Mások közt,
vidáman

II/1

Tehetségterület	INTERPERSZONÁLIS (társas készségek): Mások közt, vidáman
Téma	Kik azok a mások? Tényleg mások-e? Lehet, hogy nekik mi is „mások” vagyunk?
Teljesítménymutatók	A résztvevők a találkozó végére: megbizonyosodhatnak róla, mindannyiunknak a sajátosságaival és egyedi érzékenységgel együtt <u>helye van</u> a közösségben. <i>Felismerhetik, hogy „mindannyian mások vagyunk, egyben-másban hasonlítunk”.</i> <i>Megismerhetik a térközszabályozás rendjét és megtanulhatják olvasni "titkos" jeleit.</i> <i>Tudatosíthatják, hogy minden ismerős egyszer idegen volt, érdemes nyitottnak lenni.</i>
Előkészületek	A résztvevők hozzanak magukkal fényképeket hozzájuk közel álló személyekről.
A. Ráhangelő	II/1/1 Látsz néhány üres ábrát magad előtt. Rajzold le azokat, akik közel állnak hozzád. Nem a szép rajz a fontos, csak annyit ábrázolj, amiről te tudod, hogy kire gondoltál. (Lesz, aki a családját rajzolja, lesz, aki a barátait, lesz, aki egy tinisztárt, esetleg kedvenc háziállatát. Engedjük, fogadjuk el, kérjünk indoklást. Ne minősítsünk. Ha a többiek valaki választására heves kritikával, nevetéssel válaszolnak, védjük meg! Mondjuk el, hogy nekünk is van olyan kabalánk, ami bizonyos helyzetekben a lelkünk támasza. (Pl. főiskolás koromban volt egy Fagyó babám, aki egy dobozban lakott és vizsga előtt az orrát kellett simogatni. Le is kopott! Mondjuk el, hogy a csuhébabának azért nincs szája, hogy a tulajdonos lelki állapotát tudja visszatükrözni...érteni fogják). <i>Ki szeretné elmondani, hogy kire, mire gondolt? Meg is mutatod nekünk?...Ki rajzolt családtagot? Nagyszerű! Ki rajzolta a háziállatát? Kihez áll közel esetleg barát?</i> II/1/2 Vegyük elő a képeket! Rakd magad elé és szánj 1 percet rá, hogy átgondold, ki mitől rendkívüli számodra. Meséld róluk így: <i>Ő itt a nagyapám. Abban különleges, hogy mindkét kezét ugyanolyan ügyesen tudja használni. A jobb kezével kanalazza a levest, és a bal kezével kalapál. Ő a nagybácsim. Mindig füttyörészik, dúdol vagy beszél. Szól, mint a rádió! Ő Vica, 4 éves. Retteg a pókoktól, imádja a tejbegrízt...</i>
B. Célkitűzés	<i>Ma több témáról fogunk beszélgetni: először kitágítjuk a teret magunk körül és megbeszéljük, hogy ki mindekit értünk az alatt, ha azt mondjuk, hogy MI. Ezután csoportosítjuk a többiekkel különböző szempontok szerint, végül megbeszéljük, ki milyen közel áll hozzánk, milyen távolságtartó. Ugye, milyen szép ez a magyar nyelv?! Látni fogjuk, nem csak átvitt értelemben gondoljuk a közelséget.</i>
C. Előkészítés	<i>Kapcsolataink fokozatosan mélyülnek. Minél több időt töltünk valakivel, annál jobban megismerjük. Minél jobban ismerjük, annál jobban szeretjük. Így válnak az idegenekből futó ismeretségek, aztán ismerősök, majd közös társaságok, végül barátságok, aztán a szűk baráti kör, végül a legjobb barát.¹</i> II/1/3 Ismersz ilyen nevű személyt? Kösd a neveket a megfelelő körcikkhez! II/1/4 Hogyan viselkedünk azokkal, akiket ismerünk? (Szógyűjtés: lazán, oldottan, kötetlenül, zavartalanul) És azokkal, akiket nem ismerünk? (feszengve, zavarban vagyunk, szorongunk, izgatottan, aggódunk, félünk...) Vajon miért? Kihez állunk közelebb a térben? Akit ismerünk, vagy akit nem? Mit gondoltok, miért?

¹ <https://the5personalitypatterns.com/6-levels-relationship/>

D. Ismeretátadás	<p>A Hall-féle térközsabályozási modell bemutatása következik (Súgóból)².</p> <p>1. Intim zóna (15-45 cm): ez egy igazán bizalmas távolság. Jellemzően a családtagok helye. Ezer közül is felismernénk a családtagunk pólóját. Még bekötött szemmel is. Megismerjük anyukánk parfümjét, sőt izzadságát is a hálóingén. Ha ide olyan személy lép be, aki illetlen betolakodó, akkor az izmaink megfeszülnek, kellemetlennek érezzük a közelségét és hátrahőkölünk, kitérünk a közeledése elől.</p> <p>A személyes zóna (46-120 cm): kb. fél métertől egy méterig terjed a jó barátok helye. Mindennapi beszélgetőtársainkat idáig engedjük be. Figyeljünk a másik jelzéseire, nehogy akaratlanul belépünk valaki személyes zónájába, mert tolkodónak fog tartani.</p> <p>A társasági zóna (1,2-3,6 m) az idegeneké, ez az ún. „három lépés távolság”. Aki ennek a közepéig ér, azzal úgy érezzük, beszélgetnünk kell. Ezért kezdenek beszélgetésbe pl. A vasúti kupéban egymás mellett ülő utasok, vagy a zeneiskola folyosóján gyermeküket váró szülők. Beléptek egymás társasági zónájába, nyitnak egymás felé.</p> <p>A nyilvános távolság már több méter és a személyes téren kívül esik.</p> <p>Ha sikerül ezekre a mindennapi beszélgetéseink során emlékeznünk, biztosan jobban fogunk kommunikálni és könnyebben szót értünk másokkal.</p> <p>A térközsabályozásra vonatkozó íratlan szabályokkal különösen fontos tisztában lenniük a nagy mozgásigényű személyeknek, hiszen ők szinte állandóan mozgásban vannak és így könnyebben megsérthetik mások személyes tereit. <i>Gyűjtsük össze, milyen jelzésekre kell figyelnünk!</i> (Pl. vkihez odalépünk és ő hátralép, vkihez odahajolunk és ő hátradől, összefonja a kezét védekezésésképpen stb.)</p>
E. Gyakorlás	<p>II/1/5 Résztevőinknek meg kell tapasztalniuk a terek egyénre gyakorolt hatását. A leghatékonyabb, ha krétával koncentrikus köröket rajzolunk egy arra alkalmas terembe és beleállítjuk a résztvevőket. Lehet az udvaron is, gallyal jelölni, esetleg felfesteni, míg megjegyzik.</p> <p>II/1/6 Játsszunk szituációs játékokat! Pl. Székekből autóbust alakítva. Szerepeket húzva. Ki hol száll fel, hogyan köszön, hova ül, ki kivel beszélget. Beszéljük meg, ki hogy élte meg a szerepjátékot. Esetleg cseréljenek szerepeket! A szemkontaktust külön beszéljük meg (pl. miért nehéz a liftben?).</p>
F. Összegzés	<p>Foglaljuk össze a saját szavainkkal és a résztvevők segítségével, mi mindent tekintettünk át ez alkalommal közösen.³</p>
G. Útravaló	<p>A foglalkozás végén kérjük meg a résztvevőket, hogy végezzenek megfigyeléseket, esetleg tesztek. Vegyék észre, ki miként tartja be/sérti meg a proxemika íratlan szabályait! Meghallgathatjuk közösen a Bródy-dalt⁴ Halász Judit előadásában. Adjuk ki a szöveget is, később visszautalhatunk rá.</p>

² https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0005_03_a_kommelmelet_alapjai_scorm_12/32_a_trkzsabalyozs.html

³ A résztvevők egyéni sajátosságainak figyelembevétele mellett további nagyszerű ötletek találhatóak az alábbi két kiadványban, melyek közül az elsőt inkább a fiatalabb, a másodikat inkább az idősebb korosztály számára ajánljuk. Carolyn Brock: Az én családom különleges (Geobook Kiadó, munkafüzet). E. Tolle és Wayne Dyer: Miért érdemes rendkívülinek lenned? Ezeken túl Forgács József (Joseph P. Forgas) rendkívül humoros ábráit ajánljuk A társas érintkezés pszichológiája c. könyvéből.

⁴ Bródy János-Halász Judit <https://www.youtube.com/watch?v=tBqUit4mw2M>

II/1 Munkalap

1. Közel áll hozzám:

2. Válassz ki 3 személyt a fentiek közül. Ki milyen téren különleges, rendkívüli, "más", mint a többiek?

Név	Miért rendkívüli, miben más?

3. A Mellékletek közt találsz egy lapot nevekekkel, a közepén egy négyosztatú ábrával. Kösd a neveket a körületekhez!
4. Hogyan viselkedünk azokkal, akiket ismerünk?

Hogyan viselkedünk azokkal, akiket nem ismerünk?

Kihez állunk közelebb a térben? Akít ismerünk, vagy akít nem? Mít gondoltok, miért?

5. Hall-féle társas térközszabályozás zónái⁵



6. Gondolkodj el, számodra milyen társas helyzet okoz kihívást. Készüljetekek fel, majd játsszátok el és beszéljétek át!
7. Ismersz-e olyan személyt, aki tudatosan, vagy akaratlanul megsérti a térhasználat általánosan betartott szabályait? Miként teszi ezt? Hogyan tudnánk segíteni az ilyen egyéneket? Milyen tanácsot adnál nekik? S ha neked tenné szóvá más, miként tegye? Hogyan válaszolnál?
8. A mai találkozó tanulságai számomra...

⁵ <http://mipszi.hu/cikk/140709-maganbuborekok>

II/2

Tehetségterület

INTERPERSZONÁLIS (társas készségek): Mások közt, vidáman

Téma

A szociális történetek - segítsünk egymásnak megérteni egymást

Teljesítménymutatók

A résztvevők a találkozó végére:

Felismerik, hogy miért jó MÁS-nak lenni és bátrabban vállalják egyediségüket

Megismerik a sokszínűség és az elfogadás előnyeit.

Megtanulnak szociális történetet írni.

Előkészületek

A résztvevők hozzanak magukkal olyan családi történetet, amikor valaki rendszerint megszeg valamilyen társas szabályt pl. belevág mások beszédébe.

II/2/1 Lazítsunk kicsit. Hajtsd le a fejed a padra, kapcsolok be halk zenét, képzeld el, amit mondok (relaxáljunk velük kicsit).

Ki szeretné elmondani, látott-e a gyakorlat során valamit?

Szoktatok-e otthon relaxálni?

Neked mi segít abban, hogy ellazulj?

Gyűjtsünk néhány lazulást, pihenést segítő dolgot, eszközt, körülményt!

6 mező áll a rendelkezésedre. A magasabba rajzolhatsz, a keskenybe pedig írd is be, mire gondoltál. (zene, illat, fekvő helyzet, hangok, habos fürdő, séta)

A. Ráhangoló

II/2/2 Miért fontos a lazítás? Mi az, hogy stressz? Van jó stressz is?

Mondjatok stresszes helyzeteket!

Számotokra milyen az a szituáció, amikor majdnem felrobbantok? Mi okozza ezt?

Hogy érzed ilyenkor magad? (vulkán)

(válasszon a lehetőségek közül, majd írjon saját érzéseket is)

Mi lehet ennek az oka?

Mit tudsz tenni, ha nem érted a helyzetet, csak azt érzed, hogy gond van?

B. Célkitűzés

Ma arról fogunk beszélgetni, hogy mindegyikünk számára vannak nehéz helyzetek és tudnunk kell egymásnak segíteni az ilyen helyzetekben. Van erre egy remek módszer, mégpedig az, ha rövid, segítő történetet írunk. Sőt, rajzolunk is mellé!

C. Előkészítés

II/2/3. Felolvasok nektek/hallgassunk meg egy (két) rövid történetet!

Arra figyelj, Te hogy éreznéd magad a szereplők helyzetében.

Olvassunk olyat, ami hétköznapi iskolai történet lehet, hogy pl. valakit nevet az osztály, holott nem az osztálytársat nevetik ki, csak vicces számukra, amit és ahogyan mondott, ezt viszont ő az érzékenysége miatt nem érti és szorong, nem is tudja, mit mondjon, vagy kérdezzen és kitől).

Ird a két kör alá a 2 szereplő nevét és színezd be sötét színnel, ha rosszul érezte magát a sztoriban, és világos színnel, ha jól érezte magát.

Az érzelmek kifejezését hangulatkártyákkal segíthetjük. Fiatalabb gyermekeknél a szókincs hiány, kamaszoknál a zárkózottság nehézséget okoz.

D. Ismeretátadás

II/2/4. Készítsünk otthon pár szociális történetből segítő könyvet és mutassuk be az osztálynak. A lábjegyzetben találunk hozzá remek példákat¹.

Ez az óra remek alkalom a csoporton belüli AHA-élményekre. Segítsük a növendékeket a stigma-mentes, építő visszajelzések megfogalmazására egymás felé.

Meséljük el, mire valók az ehhez hasonló segítő könyvek.

A résztvevői Munkalapon található lekerekített sarkú mezőt szabadon felhasználhatjuk idézetre, definícióra, listakészítésre, önálló munkára.

E. Gyakorlás

II/2/5 Résztvevőinknek osszunk ki színes kartonlapokat, ollót, ragasztót, tűzőgépet és ösztönözzük őket a minták alapján saját segítő könyvecske összeállítására. Minél érettebbek a gyermekek, annál nagyobb önállóságot adhatunk nekik.

Az alsósok számára előre gyártott sztorikkal is készülnünk kell a barkács-eszközök mellett. Segítsünk a pálcikaember rajzolásában, adjunk mintákat, vetítsük ki.

F. Összegzés

Foglaljuk össze, mire valók a segítő történetek. Készíthetünk kiállítást az elkészült alkotásokból. Hirdethetünk versenyt a következő alkalomra ki készíti a legjobb hasonló segítő könyvecskét. Adhatunk további szituációkat ötletként: valaki sokat beszél, valaki gyakran megérinti társait, valaki túl közel áll hozzánk.

G. Útravaló

A foglalkozás végén kérjük meg a résztvevőket, hogy végezzenek megfigyeléseket. Vegyék észre, ki hol vét a társas viselkedés szabályai ellen és miként tudnánk segíteni neki egy szociális történettel.

Készítsenek odahaza szorgalmi feladatként segítő történetet.

¹ <https://www.storyboardthat.com/hu/articles/e/t%C3%A1rsadalmi-r%C3%B6rt%C3%A9netek-a-tizen%C3%A9vesek>, illetve: Szaffner-Gosztonyi: Szociális történetek

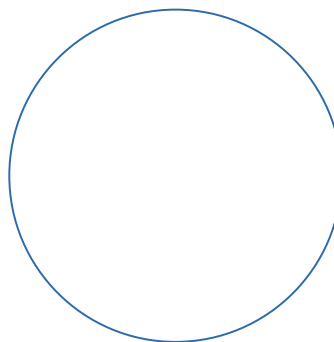
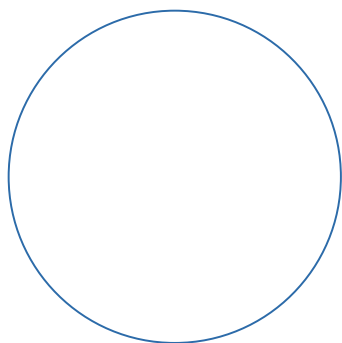
II/2 Munkalap

1. A pihenésemet segíti:

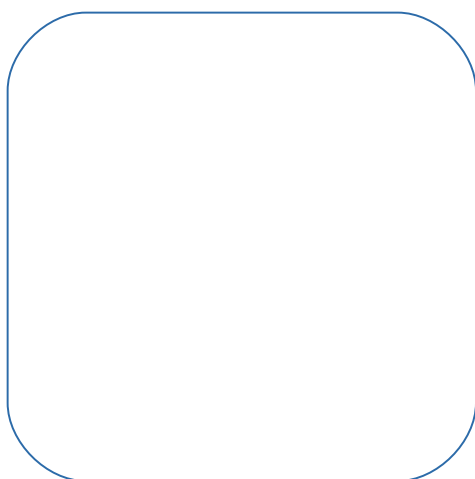
2. Rajzolj egy tüzet okozó vulkánt!

VULKÁN:	elpirulok, hevesen dobog a szívem, gyorsabban szedem a levegőt, izgulok
	hadarok, hangosabban beszélek, kiabálok, rázom a kezem, ide-oda járkálok,
	zavarban vagyok, elhallgatok, félek, hogy kinevetnek, elszégyellem magam,
	elveszettnek érzem magam, tanácstalan vagyok, rossz érzés, ...

3. Két személy - két hangulat!



4. Mintahelyzetek



Forrás: mejmaslenni.blogspot.com

5. Tervezz saját történeteket!



II/3

Tehetségterület

INTERPERSZONÁLIS (társas készségek): Mások közt, vidáman

Téma

A kölcsönhatás

Teljesítménymutatók

A résztvevők a találkozó végére:

Felismerhetik, hogy a dolgok kölcsönhatása egy általános természettörvény.

Felismerhetik, hogy a társas viszonyrendszerben sokféleképpen hatunk egymásra.

Megtanulhatják a kölcsönhatást felismerni és megfelelő módon reagálni rá.

Előkészületek

Mágnesek, gombolyag, fakanál vagy "beszélő bot"

II/3/1 Mozgásos gyakorlattal kezdjük. Lehet egy aktuális, ismert mondóka ritmikus kántálása, dobogás, páros tapsolás. Legyen intenzív, erőteljes, ütemes. A végére olyan gyakorlatot illesztünk, amely során tenyerükkel a padot ütik, pl. szeretik a We will rock you! tititá ritmusát.

Ki mit érzett? Jólesett-e ez a kis gyakorlatsor? Vajon miért?

Milyen érzés volt a másikkal párban tapsikolót játszani? Elsőre sikerült?

Mire kellett figyelni? Miért?

Gyűjtjük a táblára az elhangzó, kölcsönhatásra utaló szavakat: pl. hozzám ért, szemébe néztem, nagyot csapott a tenyerembe, a szemébe kellett nézni ahhoz, hogy jól sikerüljön, figyelni kellett a másokra, hallgatni kellett a ritmust, felvenni az ütemet, ha gyorsított, én is gyorsítottam

A. Ráhangoló

II/3/2 Mágnesmóka

Bármilyen móka lehetséges. Pl. színes mágnessel "kergetjük" a táblán a többi mágneset látványosan, a résztvevők GEOMAG-ból építhetnek közösen egy modern hotelt, vasreszeléket formázhatunk alátartott mágnessel egy papírlapon, vagy barkácsórán készült pecabottal horgászhatunk párokban.

Mit tapasztaltunk? Hogyan kellett dolgoznunk?

Folytassuk a szógyűjtést: taszít, vonzotta, hatott rá, odahúzta, összegyűjtötte, együtt kellett működnünk a játék/építkezés során

B. Célkitűzés

Ma megismerkedünk egy természettörvénnyel, ez pedig a kölcsönhatás. A természetben és a társadalomban is folyamatosan érvényes. (Idősebb diákok esetében utalhatunk Newton III., akció-reakció törvényére)

C. Előkészítés

II/3/3 Saláta

Üljünk egy nagy körbe (székekre vagy párnákra, kijelölt helyekre). Uborkasalátát fogunk készíteni. Mit tegyünk bele? Mondanak 3-4 összetevőt, több ne legyen. Jegyezd meg, melyik esik rád, körbejárok, kiszámolom. Pl. Uborka-fokhagyma-só-tejföl-uborka-fokhagyma.... Aki középen áll, mond egy összetevőt és akire ez jutott, az elindul a kör közepe felé és beáll egy üres helyre. Vissza nem állhat a helyére. Aki középen áll, az is beáll, s akinek nem marad hely, az marad középen és mond egy összetevőt.

Ha ez már így megy, akkor az oktató maradjon középen: *Mostantól azt is lehet mondani: saláta, s akkor mindenkinek el kell indulnia, s átrendeződik a kör.*

Mit tapasztaltunk?

II/3/4 Csendmadzag

Álljunk egy nagy körbe. Egymásnak fogjuk adni ezt a gombolyagot úgy, hogy közben nem szólalunk meg. Az a szabály, hogy mindenkinek csak egyszer lehet. Figyeld meg, mi történik! Tapsra indulunk és tapsra fogjuk befejezni. Akkor szólalunk meg, ha a második taps elhangzott.

Minél idősebb a csoport, annál könnyebben fog menni, hiszen társas készségeik fejlettebbek. Adjunk nekik időt az elején, hogy "beinduljon" a játék. Némán, mutogatva instruáljuk őket, rá fognak érezni.

Taps, a gombolyag visszatért hozzám. Üljünk a helyünkre és beszéljük meg, mit tapasztaltunk. "A beszélő bot körbejár, szólhatok, ha nálam már".

D. Ismeretátadás

II/3/5. A tapasztalatok és olvasmányaink alapján foglaljuk össze a résztvevők szintjén a szociális kompetenciáról szóló ismereteket. Támponatok:

1. Ahhoz, hogy sikeresen tudjunk együttműködni másokkal, meg kell értenünk a helyzeteket.
2. A helyzetek felismeréséhez tapasztalatokra van szükségünk.
3. A megfelelő reakciókhoz fontos, hogy bele tudjuk élni magunkat a másik helyzetébe.

A Munkalap 2. pontja alatt a korosztálynak megfelelő megfogalmazással összefoglalást írhatunk, illetve rajz is készíthető.

E. Gyakorlás

II/3/6 A Munkalapon négy egyszerű, 4 soros párbeszédet láttok, melynek sorait sorba kell rendeznünk. Melyik lehet a kezdő mondat? Hogyan állnak szöveggé?

F. Összegzés

Foglaljuk össze, mit tapasztaltunk ma, mi szükséges ahhoz, hogy hatékonyan együtt tudjunk működni másokkal.

G. Útravaló

A foglalkozás végén kérjük meg a résztvevőket, hogy készítsenek otthon egy négysoros párbeszédet, majd vágják össze és tegyék borítékba. A legközelebbi alkalmat ezzel a játékkal kezdhetjük. Alkalmassint környezet, magyar vagy idegennyelv órán visszautalhatunk a (szöveg)kohézió szerepére, a kölcsönösségre.

3. Vájon mi lehet a négy párbeszédben a mondatok sorrendje? Másold le helyesen!

Indokold szóban a döntésedet!

I.

a) Áronnak. És téged?

b) Szép név!

c) Szia, téged hogy hívnak?

d) Zsuzsi.

II.

a) Bizony! Már én is nagyon vártam.

b) Holnap milyen nap lesz?

c) Akkor vége a hétnek!

d) Péntek.

III.

a) Miből gondolod?

b) El kéne induljunk.

c) Igen, hat óra elmúlt, menjünk!

d) Lement a nap.

IV.

a) Zsíros kenyeret hagymával.

b) Mit ennél szívesen?

c) Vacsoraidő!

d) Máris jövök, kész is a leckém.

II/4

Tehetségterület

Téma

Teljesítménymutatók

INTERPERSZONÁLIS (társas készségek): Mások közt, vidáman

Idő, dinamika, türelem

A résztvevők a találkozó végére:

Felismerhetik, hogy az idő tőlünk független változó.

Megérthetik, hogy a dinamika fontos tényező, mely hat az eredményre.

Elsajátíthatnak néhány technikát arra, hogyan legyenek türelmesebbek.

Előkészületek

MINIMETRO alkalmazás, órák, nyelvtörő (esetleg környezet vagy biológia órán csíráztatott, elültetett magok, amelyeken bemutatható az idő objektív jellege)

II/4/1 Pihitempó-káosz

Miután hangosan a falióra utalunk, hogy kezdődik az óra, indítsuk a találkozót egy gyorsuló ütemű játékkal, ami a végére élvezhetetlen káoszba fullad. Pl. Csiripelő madarak vagy Nád a házam teteje c. dalok, esetleg egy dunántúli friss csárdás.

Ki mit érzett? Jólesett-e ez a kis gyakorlatsor? Vajon miért? Számít a tempó? Gyűjtsük a táblára az elhangzó, kölcsönhatásra utaló szavakat: pl. lassabb, gyorsabb, ütemesen, könnyű, nehéz, követhető, kusza, káosz, összevisszaság

II/4/2 Nyelvtörő

Foglaljunk helyet és próbáljuk a felírt/kivetített mondatot elolvasni, majd egyre gyorsabban mondogatni. Pl. Csorba bögre, görbe bögre; csípős csibecombsontok, stb. Esetleg közben egy háztartási gumit ritmikusan nyújtogathatunk, ez a manuális ingerhiányt kielégíti és segít koncentrálni.

A. Ráhangoló

Mit tapasztaltunk? Hogyan jártunk sikerrel?

Folytassuk a szógyűjtést: először lassan, türelem, türelmes, gyakorlás, felgyorsult, ritmus

II/4/3 Párbeszéd

Vegyük elő a múlt óra után írt dialógusokat. Ki hányat írt? Könnyű volt? Mire kellett figyelned? Mit értünk az alatt a szó alatt, hogy sorrend?

Felolvashatják, eljátszhatják, szerepet cserélhetnek. Megfigyelhető számos korábban megbeszélte téma, pl. a térközsabályozás, az érintés, a hangerő, a szemkontaktus.

Mit tapasztaltunk? Mi történik, ha a sorrend felcserélődik? Mit okoz ez? Mondj rá példát az életből, hol kell még a sorrendet betartani? (főzés, öltözködés stb.)

B. Célkitűzés

Ma arról fogunk beszélgetni, milyen szerepe van az időnek a kapcsolatainkban, mit jelent a sorrendiség és hogyan tudjuk jól használni az idő sajátosságait.

C. Előkészítés

II/4/4. MINIMETRÓ

A képernyő jobb alsó sarkában látjuk az időt. Milyen formátumban? Azonos vajon azzal, amit a falióránk mutat? Miért fontos a pontosság? Szoktál késni? Ha késik a busz, az nagyon bosszantó. Mutatok egy nagyszerű alkalmazást. Egy város metróhálózata tervezhető vele. Mutatja, hogy telik az idő és hogy nő az utasok száma. A tervezőnek lépést kell tartania a növekvő igénnyel. Hálózat, minden pontja hat a másikra. Miért kell időben reagálnunk? Késheetünk? Egy filmbejátszást még esetleg megejthetünk, türelmetlen sorakozókról.

II/4/5. Az időérzék és a türelem fejlesztése, a mindfulness gyakorlatok¹ és a tudatos jelenlét haszna a mindennapokban.

Az időérzék az egyik utolsóként kialakuló érzetünk. A kisbaba, amikor megszületik, még homályosan lát, inkább foltokat lát belőlünk és körvonalakat, de a szeme egyre érzékenyebbé válik, az agya is egyre jobban dolgozza fel az érkező információt, mígnem pár hetes korában már egészen jó felismer ezt-azt és két hónaposan már a tárgyakat is felismeri, és 3 hónapos korára az arcokat is, s ekkor megjelenik a társas mosoly, vissza is mosolyog ránk, ha rámosolygunk. Folyamatosan alakul a hallásunk, a tapintásunk, a hőérzetünk és egyre ügyesebbek leszünk minden területen. Nagyjából az óvodáskor végére alakul ki az időfogalom. Akinek van kisebb testvére, tudja, hogy ő még keveri a napszakokat (pl. holnap elmentünk a mamához), a hónapok neveiről nem is beszélve, hiszen nem is érti a sorrendiséget sem. Ahhoz viszont, hogy iskolásként, aztán majd felnőttként jól működjünk, ki kell fejlesszük az időérzékünket. Ezt fogjuk is sokat gyakorolni.

D. Ismeretátadás

Az időérzék fejlődésével alakul a türelmünk is, felismerjük, hogy a nyers húsétel nem finom, hogy a kutyafuttában behabzsolt reggelitől fáj a hasunk, hogy az összecsapott leckére nem kapunk jelest és az átolvasott versből nem tudunk felelni. Jó munkához idő kell, mondták régen, s József Attilától megtanultuk, hogy "Dolgozni csak pontosan és szépen, ahogy a csillag megy az égen, úgy érdemes". (I/3G szakaszra visszautal)

A HATÉKONY TANULÁS SZABÁLYAI:

1. Mozogjunk eleget! Csak akkor ülünk le tanulni, ha előtte friss levegőn voltunk.
2. Gondoljuk végig a tanulási folyamatot, tervezzük meg a lépéseket.
3. Tűzzük ki a célt, komolyabb feladatokhoz a "célprémiumot", a jutalmat
4. Menjünk végig a megtervezett úton (esetleg bontsuk szakaszokra).
5. Időnként szakítsuk meg a folyamatot. pl. 20 percenként. Igyunk, mozogjunk.
6. Ha szükséges, tervezzük újra a folyamatot.
7. Ha végeztünk, dicsérjük meg magunkat! Fogadjuk el és élvezzük a jutalmat.

E. Gyakorlás

II/4/6 Tervezzünk (napi/heti/havi minták a mellékletben) és relaxáljunk!

F. Összegzés

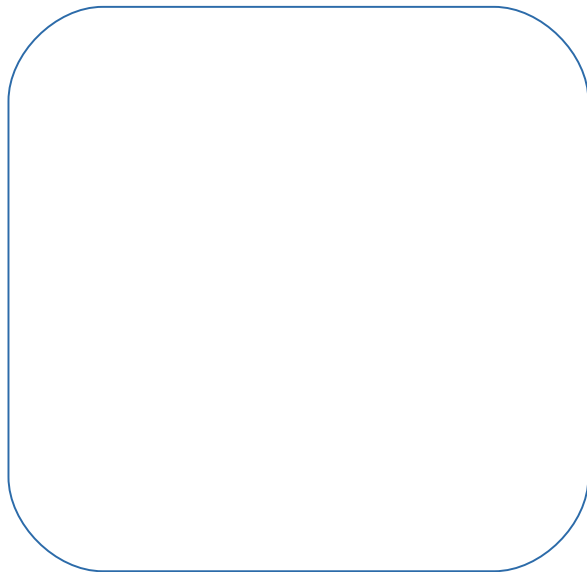
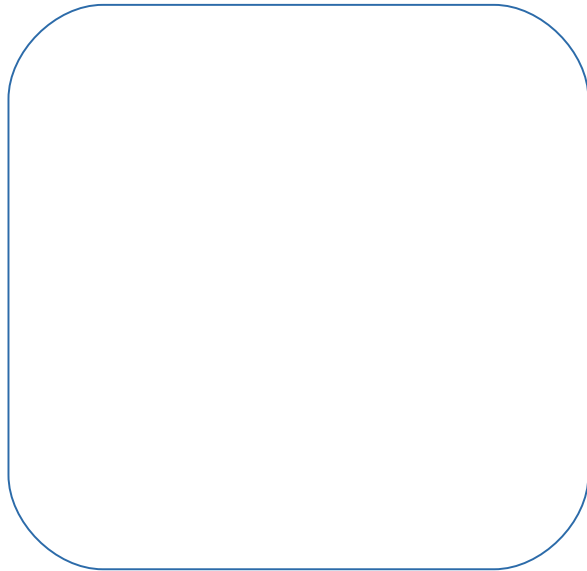
Foglaljuk össze, mit tanultunk ma, mi szükséges ahhoz, hogy figyelni tudjunk az időre, türelmesek legyünk magunkhoz és másokhoz.

G. Útravaló

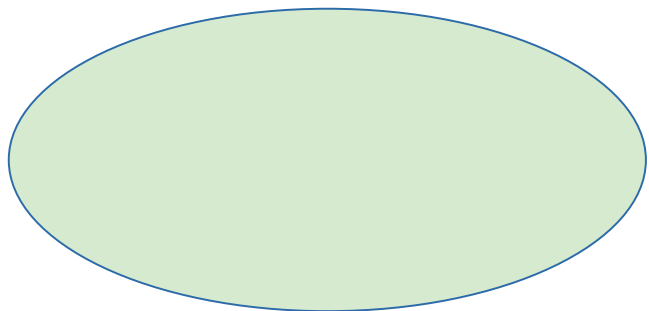
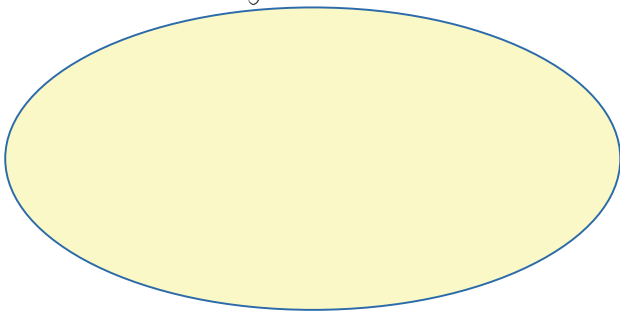
A foglalkozás végén kérjük meg a résztvevőket, hogy készítsenek otthon egy heti/napi tervet, vagy figyeljék meg magukat, mi segít nekik türelmesebbnek lenni.

II/4 Munkalap

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



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



3. Rajzolj ide egy izgalmas hálózatot. Lehet úthálózat, benzínkutak, emberek között láthatatlan szálak, pókháló, villanyvezeték, bármi, ami számodra megjeleníti ezt a szót: kölcsönhatás.

A hálózat egyes elemeit jelöld az alábbi ábrákkal:



4. A hatékony tanulás 7 szabálya

1. szabály: _____

2. szabály: _____

3. szabály: _____

4. szabály: _____

5. szabály: _____

6. szabály: _____

7. szabály: _____

adakozó	gazdag fantáziájú	kötelességtudó	rendszerető
aktív	gondolkodó	következetes	rendszerező
alapos	gondoskodó	közérthető	rettenthetetlen
alázatos	gyakorlatias	közösségi	romantikus
áldozatkész	gyors	közvetlen	röviden beszél
alkotó típusú	gyors	kreatív	rugalmas
álmódzó	felfogóképességű	kritikus	sármos
ambiciózus	gyorsan reagáló	kulturált	segítőképző
barátságos	gyorsan számol fejben	laza	sokoldalú
bátor	határozott	leleményes	stresszmentes
bátorító	hatékony	lelkes	szabatosan fogalmaz
becsületos	hazafias	lelkedésre képes	szakmáját jó szinten
békés	hiteles	lelkiismeretes	végzi, szakember
belátó	humoros	lényeglátó	szavahihető
beleérző	hűséges	lényegre törő	szavatartó
beszédes	igazságos	logikus	széles látókörű
bizakodó	igényes	lojális	szellemes
bizalomébresztő	információi	magabiztos	szerencsés
bolondos	naprakészek	megbízható	szerény
célorientált	intelligens	megbocsátó	szerelem másokat
célratörő	intuitív	megértő	hallgatni
csöndes	játékos	megfelelő hangereje	szerelem/tud közönség
csoporthoz szeret	jó a kezűgyessége	van	előtt beszélni
dolgozni	jó a megfigyelő	meggyőző	szerelem a változatos
derűlátó	képessége	meglátja az	feladatokat
dinamikus	jó a nyelvérzéke	összefüggéseket	szerelem
diplomatikus	jó a technikai érzéke	megnyerő	szívesen dolgozik
diszkrét	jó az önismerete	megnyugtató	szolgáltatékész
döntésképes	jó az üzleti érzéke	melegszívű	szórakoztató
edzett	jó helyesíró	merész	szorgalmas
egyenest beszélő	jó ítélőképességű	minden újra nyitott	takarékos
egyszerre több	jó kapcsolatteremtő	minőségre törekvő	találékony
dologra képes	jó konfliktuskezelő	modern	tánckedvelő
odafigyelni	jó megfigyelő	gondolkodású	tanul a hibáiból
együttérző	jó megjelenésű	módszeres	tanult
együttműködő	jó műszaki érzékű	munkaszerető	tapintatos
elemző	jó szervező	nagy a fizikai	tárgyalóképes
élnék	Jó testvér	teherbírása	társaságkedvelő
éleslátású	jól érzékeli és	nagy munkabírású	tartja a határidőket
elfogadja a kritikát	értelmezi mások	nagylelkű	tehetséges
elkötelezett	jelzéseit	nem terjengős	terhelhető
elmélyülő	jól informált	beszédű	termelékeny
előzékeny	jól tud kérdezni	nyílt	természetes
elszánt	jól tud különböző	nyitott	tisztelettudó
eltökélt	anyagokkal bánni	nyugodt	titokzatos
emberszerető	józan	odaadó	toleráns
energikus	kalandkedvelő	oknyomozó	törekvő
engedelmes	karizmatikus	okos	tréfás
építő jellegű	kecses	optimista	tud nemet mondani
érdeklődő	kedves	önálló	tud szembeállni
eredeti	kellemes modorú	önállóan fogalmaz	önmagával
eredeti gondolatai	keményen dolgozó	önmagát serkentő	türelmes
vannak	képes gyorsan jó	örömmel veszi a	udvarias
eredmény-centrikus	döntéseket hozni	feladatokat	ügyesen kezeli a
eredményes	képes könnyen	önuralma van	számítógépet
érett	meggyőzni az	összefüggéseket	újító szellemű
erős	embereket	meglátó	vállalkozó kedvű
érzékeny	képes rangsorolni	őszinte	vendégszerető
fantáziadús	kezdeményező	ötletes	versenyszellemű
fejlett a térlátása,	kiegyensúlyozott	ötletgazdag	vezéregyéniség
térbeli gondolkodása	kihívásokat kedvelő	pártatlan	vezető
fejlődőképes	kijavítja a hibákat	pontos	vidám
feladatcentrikus	kitartó	pozitív gondolkodású	vidám alaptermészetű
feladatot meglátó	kíváncsi	precíz	világosan fogalmaz
felelősséget vállaló	könnyed	problémaérzékeny	zenél
felelősségteljes,	könnyen	raciónalis	zseniális
felelősségtudat	alkalmazkodó	ragaszkodó	
figyelmes	könnyen értelmezi a	rálátása van a	
független	feladatot	dolgokra	
gátlásuktól mentes	körültekintő	rátermett	

KOMM



HIPERSZUPER VILÁG

Fejlesztendő tehetségterület: nyelvi-kommunikációs (énképviselő)

Elmondom
bátran

III/1

Tehetségterület

NYELVI-KOMMUNIKÁCIÓS KÉSZSÉGEK (énekviselet): Elmondom bátran

Téma

A kommunikáció

Teljesítménymutatók

A résztvevők a találkozó végére:

Megismerik a kommunikáció résztvevőit

Megértik a kommunikáció szerepét az élőlények között

Megismerkednek a szóbeli és a szavakon túli kommunikáció lehetőségeivel

Előkészületek

Érdekes néhány filmrészlettel készülni, pl. az AVATÁR c. filmből Ewa bemutatása, a delfinek kommunikációját bemutató kísérletről szóló fotók.

(R)ejtsünk el egy papírgalacsint/papírsebkendőt az osztályterem első harmadában. Miután üdvözlöttük a csoportot/osztályt, tegyük a mutatóujjunkt a szánkra, hogy teljesen elcsendesedjenek. Mutassunk rá egy résztvevőre, intsünk neki, hogy jöjjön oda hozzánk, majd mutassunk rá egy földön heverő papírsebkendőre és kérjük meg gesztusokkal, hogy dobja a szemeteskosárba. Ha megtette, a hüvelykujjunkt feltartva ismerjük el, majd jelezzük a résztvevők felé, hogy helyet foglalhatnak. Még ne beszéljük meg, mit láttunk.

A. Ráhangoló

Hoztam nektek egy filmet, kíváncsi vagyok, melyikőtök találja ki ez alapján, hogy mi lesz a mai találkozásunk témája. Egyetlen szó a megoldás. Magyar szó, de a latinból származik. Indítsunk el egy max. 5-7 perces kisfilmet, amely az állatok közti kommunikációról szól. (Munkalap, 1. kérdés) Ki szeretné megosztani velünk, mire gondolt? Miből gondolt? Indokold! Más ötlet?

B. Célkitűzés

Ma a kommunikációról fogunk beszélgetni. Körbejárjuk a fogalmát, megpróbáljuk definiálni. Megismerjük, hogyan működik, melyek a sikeres kommunikáció feltételei.

Térjünk vissza a filmre! Hogyan kommunikáltak a bemutatott állatok? Szavakkal? Beszélgetnek? Vajon hogyan? Mit mondanál, ezek alapján, mi az, hogy kommunikáció?

C. Előkészítés

Emlékeztek, hogyan kezdtük ma az órát? ...eldobta a galacsint. Hogyan kommunikáltunk? És ha a szavakkal történő kommunikációt verbálisnak is mondhatjuk, akkor a szavak nélkülinek mi lehet a neve? Nagyszerű! Ez is latin, ugye? Verba volant, scripta manent – írjuk le ezt a kétféle kommunikációt. (2. kérdés)

Vajon mi szükséges ahhoz, hogy a kommunikáció működjön? Ha háttal állt volna, akkor is látta volna, hogy intek neki? Mi volt ebben az esetben a közös nyelv? Adódhat félreértés is ebből? Hogyne! Mi magyarok pl. ha bólogatunk, igent jelzünk, ugye? Kik jelzik így a nemet? A bolgárok, görögök, így van. Számunkra zavaró és furcsa. Nézzük a modellt!

A klasszikus kommunikációs modell ismertetése Buda Béla szerint Kucsma Daniella kommunikációs tréninganyagából¹ (ábra a résztvevők munkalapján). *“Az adó az a személy, aki információt szeretne megosztani a vevővel, ő a kommunikáció forrása...A kommunikáció azzal kezdődik, amikor az adó szavakat és más jelzéseket választ ki és logikai sorrendet készít abból a célból, hogy üzenetét eljuttassa a vevőnek. Ha elindult a kommunikáció, következik a kódolás folyamata. Az adó gondolatait szimbolikusan formába rendezi. Az üzenet a legfőbb eleme a kommunikáció folyamatának, az átadott információk összességét jelenti... (Griffin 2001) A csatorna az a közeg, amelyen az üzenet áthalad. A vevő az a személy, aki a kapott üzenetet veszi, és azt lefordítja és dekódolja a saját nyelvére. Ahogy a kódolás folyamata lényeges, így a dekódolás is, amit befolyásol a vevő tapasztalati mezője, ami azt jelenti, hogy tapasztalatai és attitűdjeihez kapcsolódóan dolgozza fel az üzeneteket.”*

D. Ismeretátadás

Növendékeink életkorához alkalmazkodva egyszerűbben, példákkal mutassuk be: A kommunikáció = információátadás. Szereplői az adó és a vevő: pl. a tanár az adó, amikor ezt mondja, a gyerekek a vevők. Vagy egy TV adó és a készülék, mobiltelefon és bluetooth fejhallgató. A levegő a csatorna, ami az üzenetet közvetíti, mert abban halad a hang (de lehet pl. fény, amihez nem kell levegő vagy elektromos jelek, rádiójelek.) A jel maga a hang, amit a gyerekek hallanak épp, a kódolás a tanár fejében történik, amikor a gondolatait átalakítja érthető hangjelekké. A kód itt a magyar nyelv. A dekódolás a tanulók fejében történik, akik ismerik a kódot (magyar nyelv) ezért a hangokat (a jelet) értelmes gondolatokká tudják alakítani. (Mobil és bluetooth fejhallgató esetében a mobil a zenét rádió jelekké alakítja, amit átküld a fejhallgatóba, amelyik visszaalakítja a jeleket zenévé.) A zaj bármi lehet, ami zavarja az információátadást, tehát aminek következtében nem pontosan az érkezik meg a vevőhöz, amit az adó küldött. Pl. zsbongás a tanteremben, beszűrődő légkialapács zaj, de a dekódolásnál is lehet "zaj", ha pl. nem jó a kód (nem érti jól a nyelvet az illető) és félreérti a másikat, vagy ugyanazt a kifejezést másképp értelmezik. (A Bluetooth esetén lehet zaj egy másik, erősebb rádióhullám.) **Töltsük ki a munkalap 3. kérdését a megismertek alapján!**

Munkalap 4. Feladat: Játszunk postás játékot!

Mondjuk el irodalmi nyelven a munkalap 5. Feladatának mondatait. Megoldások:

- 1) *Ez pedig itt a barátnőm.*
- 2) *Igyál már, aztán menjünk!*
- 3) *Honnan jöttök?*
- 4) *Miért nem iszol vizet?*
- 5) *Ennyi gyermeket egy családban ki látott?*
- 6) *Fiam, az utánfutót hova parkoltad?*
- 7) *Hát a pólód hol van?*
- 8) *Ne mellénybe menj, inkább vedd fel melegítőt, úgy szedd a babot!*

E. Gyakorlás

Mit tapasztaltunk? Tájnnyelv, jövevényszavak tarkítják nyelvünket, s csak az érti, mit jelent, aki ott él és azt a „kódot” ismeri és dekódolni, lefordítani képes.

F. Összegzés

Foglaljuk össze a saját szavainkkal és a résztvevők segítségével, mi mindent tekintettünk át ez alkalommal közösen.

G. Visszajelzések

A foglalkozás végén – vagy magyar óra terhére – osszuk meg növendékeinkkel az alábbi szót: „Ahány nyelven beszélsz, annyi ember vagy”. Biztassuk őket, hogy gyűjtsék össze és tanulják meg a számokat 1-től 10-ig minél több nyelven, s mutassák be legközelebb. A kicsik is nagyon fogják élvezni, de a nagyok lesznek igazán ügyesek benne. Talpraesett felnőtt 2-3 nyelvet össze kéne hozzon. Egy évtizede még a Ménesi úti Eötvös-kollégiumba is beugró kérdés volt, hogy hány nyelven tud a jelölt tízig elszámolni. Hajrá!

¹ Fialodó és megújuló Egyetem – Innovatív tudásváros, A Miskolci Egyetem intelligens szakosodást szolgáló intézményi fejlesztése, EFOP-3.6.1-16-2016-00011, Kucsma Daniella, Kommunikáció tréninganyag., 4. Oldal

További elméleti háttér (innen a munkalapon szereplő ábra is: http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/MediaelmletV2/i12_kommunikaci.html)

III/1 Munkalap

1. Melyik szóra gondolhattunk?: _____

Indokold! _____

2. Válaszolj arra a kérdésre, hogy melyik a kommunikáció két típusa:

A szavakkal történő kommunikációt úgy hívjuk:
A szavak nélkül történő kommunikáció neve:

3. A klasszikus kommunikációs modell



AZ ADÓ AZ A SZEMÉLY, AKI _____

A CSATORNA AZ A KÖZEG, AHOL _____

A VEVŐ AZ A SZEMÉLY, AKI _____

A ZAJ AZ A JELENSÉG, AMELY _____

A KÓDOLÁS AZ A FOLYAMAT, AMELY SORÁN _____

A DEKÓDOLÁS AZ A FOLYAMAT, AMELY SORÁN _____

4. Postásjáték

1. Előbb egymás fülébe súgva az üzenetet
2. Majd egymás hátára rajzolva egy egyszerű ábrát
3. Végül mutogatva egy közmondást.
4. Összegezzük a tapasztaltakat közösen!

5. Micsoda furcsa mondatok! Húzd alá bennük a kakukktojás (oka)t és írd le irodalmi nyelven!

1. Emmög itt a csajom.
2. Igyá mán, oszt mönnyünk!
3. Hunnan gyüttök?
4. Mé nem iszó vizet?
5. Ennyi pulyát egy családbo ki látott?
6. Fiam, a vlecskát hova parkoltad?
7. Hát a majicád hun van?
8. Ne pruszlikba menj, inkább húzzál tyeplákit, úgy szedd a paszulyt!

Mit tapasztaltunk?

csak azzal tudunk beszélgetni, aki _____

6. Számoljunk tízig!

Nyelv:	Nyelv:	Nyelv:
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

III/2

Tehetségterület

Nyelvi-kommunikációs tehetségterület fejlesztése

Téma

A társalgás

Teljesítménymutatók

A résztvevők a találkozó végére:

Felismerik, hogy a kommunikáció a társas együttlét része és szabályai vannak

Megérthetik, hogy a kommunikáció lényege a kölcsönösség

Megismerkednek az aktív hallgatás fogalmával

Előkészületek

1. A székek aljára némi furfangot követően rejtünk el kommunikációval kapcsolatos szavakat, köztük a társalgás szót is. (Vászonzsákból is húzható).
2. Filmrészletekkel készülünk, pl. A Szaffi c. meséből Gáspár érkezése (válaszol Cafrinka kérdésére, holott nem is őt kérdezték), az Egy kutya négy élete c. filmből a fiatalok szakítása (kimondatlan gondolatok), vagy a végén a kutyas megmutatja gazdájának, hogy ő az igazi Bailey. A résztvevők kedvenc filmjét/sorozatát is használjuk fel, igazítsuk korosztályhoz (pl. a Mindenki című díjnyertes magyar filmből is használhatunk fel részleteket).

Az előző találkozónkon a kommunikációról beszélgettünk. Ahogy ültök egymás mellett, dolgozzatok párokban s gyűjtsetek annyi szót, amennyit csak tudtok 2 perc alatt a kommunikációval kapcsolatosan. Ne válogassatok, csak írjátok össze! Indul.

Nézzük, melyik páros mennyit gyűjtött! Hallgassuk meg azokat, akik a legtöbbet gyűjtötték, közben húzzátok alá a saját listátokról azokat a szavakat, amelyek elhangzanak és a következő pár már csak azt olvassa fel, amit nem hallottunk.

Úgyes gyermekcsoport akár 50 szót is össze fog gyűjteni, minden megoldást fogadjunk el, hiszen szabad asszociációt engedtünk. Értelmezzük a szavakat közösen, s a kiemelt fontosságúakat írassuk is le a saját gyűjtés mellé.

Én is gyűjtöttem, nézzük, szerepel-e köztük olyan, amit még nem említettünk! Zsákból fogjuk húzni/mindenki a széke aljára ragasztva talál egyet.

(Adjunk szómagyarázatot, ha szükséges, a társalgás szó kiemelendő! Mozogjunk!)

A. Ráhangoló

Ma arról beszélgetünk, hogy a kommunikáció társas együttlétünk egyik formája.

Megbeszéljük az irratlan szabályokat, amelyeket be kell tartanunk, amikor másokkal társalgunk, és megtanuljuk, mit jelent a másikat aktívan hallgatni, meghallgatni.

B. Célkitűzés

Készültem mással is: néhány filmrészletet fogtok látni. Figyeljétek meg, hol veszitek észre a szereplők közti kölcsönösséget, vagy annak hiányát a kommunikációban.

Minden bejátszás után hagyok időt a jegyzetekre. A munkalap 2. pontja alá írjátok.

C. Előkészítés

Összesen...részletet láttunk. Mit tapasztaltatok?

Maga a tény, hogy ismerős sorozat vagy film részletét látják, valószínűleg beindítja őket és sok-sok észrevételt tesznek majd, sőt, olyasmit is megemlítenek, amire nem gondoltunk. Nem baj, ha hosszabban időzünk ennél a résznél, örüljünk neki, hogy sikerült megnyitni őket és maguktól csacsognak. Esetleg adhatunk szorgalmi feladatot, hogy keressenek tanulságos társalgásra filmrészletet. Lelkesedni fognak.

D. Ismeretátadás

1. A társalgás íratlan szabályai (Munkalap 3. Feladat leírható, lerajzolható)

- 1) *Illendően megszólítjuk a másikat*
- 2) *Türelmesen meghallgatjuk egymást*
- 3) *Arra válaszolunk, amit kérdeztek, ami elhangzott (mondat-láncolat)*
- 4) *Kerüljük a személyes, magánéleti vagy intim témákat*
- 5) *Úgy beszélünk másokkal, ahogy szeretnénk, ha velünk is beszélnének*
- 6) *Illendően elbúcsúzunk*

Mondjunk a fentiekre példákat/ellenpéldákat! Tudtok egyéb szabályt keresni?

2.Varázsszavak: Kérlek, légy szíves, bocsánat, ne haragudj, köszönöm, szeretném, sajnálom, elnézést kérek, rendben van, elfogadom, örülök, szeretettel, ... kívánok.

3.Érettebb csoport esetén beszéljünk az alábbi Charles Stewart (1901) idézetről is:

“A legelső néprétegben általában másokról beszélnek, a középosztály eseményekről vagy dolgokról folytat párbeszédet, a társadalom legmagasabb rétege pedig elméleteket és eszméket oszt meg egymással, ezért mondjuk, hogy elmélkedik vagy eszmecsereét folytat.”

4.Csapidák (Munkalap 5. feladat, ha tudnak többet mondani, egészítsük ki a sort)

- I. Sok beszédnek sok az alja – előfordulhat, hogy annyira belemelegedsz a mondókádba, hogy mások szóhoz sem jutnak melletted. Tanács: Előbb gondold át, mit szeretnél megosztani, majd préseld bele 3-4 mondatba.
- II. Csend-örök – A csend is a társalgás része, fogadd el. Ha menet közben vennéd észre, hogy már egy jó ideje uralod a beszélgetést, akkor tegyél fel egy kérdést és add tovább a szót.
- III. Feledékenység, figyelmetlenség – megesik, hogy annyira szárnyalsz, hogy figyelmen kívül hagysz fontos információkat, pl. mások megosztják veled, hogy másnap hol és mikor találok, vagy a mások által imént megosztott dologra kérdezel rá újra. Ilyenkor érdemes önreflexiót is alkalmazni, pl. Bocsánat, nem figyeltem, megismételnéd? Elkalandoztam, mit is mondtál?
- IV. Unalmasnak, érdektelennek tűnő téma – a dinamikus emberek gyakran furcsálják, hogy mások milyen apróságokról képesek hosszan diskurálni. Légy megértő és türelmes!
- V. Közbevágás – csúnya szokás, illetlenség mások szavába vágni. Ha többször előfordul, esetleg lesz, aki ki is lép a beszélgetésből, így jelzi a szabálysértést. Ha félbeszakítanak, fogalmazd meg, mit érzel, pl. szeretném ezt a gondolatot még befejezni. Ha te vagy az, aki ingert érez rá, hogy közbeszóljon, keress módot rá, hogy levezesd a belső feszültséget például mozgással. Nem kell egy helyben állnod. Ha van a kezdedben valami, amivel játszhatasz, talán jobban sikerül figyelned. Tudtok más csapidát említeni?

5.Az aktív hallgatás művészet¹: folyamatos visszajelzés, összefoglalás, empátia. Metakommunikáció (szemkontaktus, odahajlás, bólogatás). Szóbeli megerősítés: *Ha jól értem, azt mondd..., Úgy érzed..., Tehát... Akkor szerinted...Úgy érted, ...*(mutassuk be)

Játsszunk szerepjátékot, játsszuk el a csapidákat és lehetséges elkerülési módjukat!

- 1) Hívjátok meg egymást a születésnap bulitokra szombat estére!
- 2) Kérd meg az osztálytársad telefonon, hogy mutassa meg a leckét!
- 3) Ajánld fel a barátodnak, hogy a hétvégén aludjon nálatok (pizsamaparty)!
- 4) Tervezzetek közösen családi kirándulást/túrát/múzeumlátogatást/mozizást!
- 5) Játsszuk el, milyen az, amikor valaki nem tartja be a szabályokat!
- 6) Mutassuk meg, milyen az aktív hallgatás és annak elmulasztása!

Mit tapasztaltatok?

E. Gyakorlás

F. Összegzés

Megismertük tehát a társalgás íratlan szabályait, a csapidákat és az aktív hallgatást.

G. Visszajelzések

Kössük össze a találkozó anyagát a korábban tanultakkal, a társalgás során betartandó személyes térével, a formális/informális kommunikáció szabályaival.

¹ Kukorelli Katalin: A hallgatás szerepe és funkciói, az aktív hallgatás mint kommunikációs stratégia, ANYK, Miskolc, VI.évf.1.sz. (2011) 133-184

III/2 Munkalap

1. *KOMMUNIKÁCIÓ:* _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2. *Filmrészletekkel kapcsolatos tapasztalatok:*

3. Íratlan szabályok

4. Varázsszavak

5. Csapdák

Csapda	Elkerülése, kivédése
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

6. Az aktív hallgatás szóbeli támogatói:

III/3

Tehetségterület

NYELVI-KOMMUNIKÁCIÓS KÉSZSÉGEK (énképviselő): Elmondom bátran

Téma

Az asszertivitás, avagy az énképviselő hatékony módja

Teljesítménymutatók

A résztvevők a találkozó végére:

Megismerhetik a kommunikáció résztvevőinek lehetséges alapállapotait

Megértik az egyenrangú kommunikáció előnyét és a benne rejlő lehetőségeket

Megismerkednek az asszertív kommunikáció 5 szabályával

Előkészületek

Érdekes néhány képpel készülni, ami ráköti a témát az előzőre (feltéve, hogy sorban haladunk☺). Képregényből olyan pillanat kiragadása, ahol a testtartás már hozzáállást is sugároz, pl. csípőre tett kéz, esetleg agresszióra emelt kéz, arc elé kapott kar, stb. Ezen felül szükséges lesz még 1-2 életszerű szituációra a helyzetgyakorlathoz.

A. Ráhangelő

Indítsuk a találkozást mozgásos játékkal. Pl. alkossunk kört és néhány kiválasztott résztvevő vegyen fel egy jellemző testtartást, majd a többiek járjanak körbe és találják ki, melyik szobor milyen érzést, hozzáállást fejez ki. Zárkózott, vagy nem összeszokott csoport esetén mi magunk írjunk fel borítékba rejtve néhány megjelenítendő érzést, élethelyzetet, ami az adott korcsoportra jellemző. Ha nehezen találgatnak, adjunk nekik lehetőségeket, amiből választhatnak, mondjuk kivetítve.

B. Célkitűzés

Nagyon ügyesen megjelenítettétek a múlt alkalommal megbeszélte testbeszéd egyes eseteit. Látszik, hogy végeztetek megfigyeléseket is. Ma arról fogunk beszélgetni, melyik az a 3 alaphelyzet, amelyek közül minden kommunikáló választ(hat), és a 3 közül melyiket érdemes használnunk.

C. Előkészítés

Játsszunk el egy-két helyzetet, amely során többféleképpen reagálhatunk!

Csoportos játék formájában adjunk rá feldolgozási lehetőséget. A szituációk hétköznapiak legyenek pl. vki elvette a ceruzámat, a padtársam lelökte a könyvem, anya eloltotta a lámpát, de én még egy oldalt szerettem volna elolvasni, apa megkér, hogy vasaljam ki az ingét, nagymama véletlenül összemossa a kedvenc fehér pólómat a tesóm piros szoknyájával és rózsaszín lesz stb. Nézzük, ki mit tenne, ki hogyan „válaszol/felel”. (Idősebbek esetében vezessük be a felelősség, mint válasz-készség fogalmát, az angol miatt érteni fogják: response-ability = responsibility)

Korlátozzuk az időkereteket, mert hosszan el tudnának játszani a helyzetekkel, ugyanakkor jussunk el odáig, hogy a 3 alaphelyzetre a modell bemutatása során vissza tudjunk majd utalni egy-egy mondattal az általuk kimondottak közül.

D. Ismeretátadás

Az asszertivitás modell ismertetése (leírás a Sűgőban, ábra a résztvevők munkalapján).

E. Gyakorlás

Ismertessük az 5 szabályt, majd előbb közösen, később párokban végezzünk el a javasolt gyakorlatok közül néhányat. Beszéljük is meg, mit tapasztalunk. Előfordulhat, hogy egyik-másik résztvevő olyannyira rabja a szerepének, hogy nem tud kilépni, testidegennek találja a másik alaphelyzetet, képtelen onnan hitelesen kommunikálni.

Humorral segítsük át a résztvevőket az akadályokon. Legyünk mi a példák, álljunk be játszani, vállaljuk el a nehéz szerepeket. Mutassuk meg, játsszuk el, bohóckodjunk a csoporttal, változtassuk el a hangunkat, húzzunk fel gombócos sapkát és csíkos zoknit. Értékelik majd, hogy lazítottunk és megértik, milyen könnyen átjárhatóak a határvonalak az egyes pozíciók között.

Adjunk időt. Az asszertivitás nem születik velünk. Gyakorlással azonban elsajátítható.

F. Összegzés

Foglaljuk össze a saját szavainkkal és a résztvevők segítségével, mi mindent tekintettünk át ez alkalommal közösen.

G. Visszajelzések

Hosszan és egyéneként szóljunk ez alkalommal a résztvevőkhöz, különös tekintettel azokra, akik megpróbálták a legnyitottabb, legrugalmasabb, legalkalmazkodóbb formájukat hozni, sőt rámutattak a különböző hozzáállásból érkező válaszok tartalma közti különbségre.

Ha kaphatóak rá, írassunk velük rövid naplót, amelyben reflektálnak a tanultakra és amiben beszámolnak róla, hogyan élük meg a változást.

III/3 Munkalap

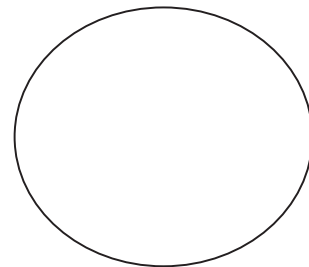
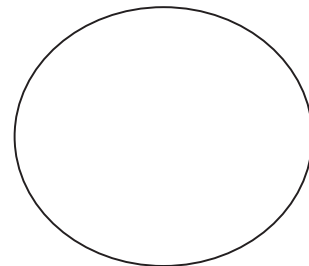
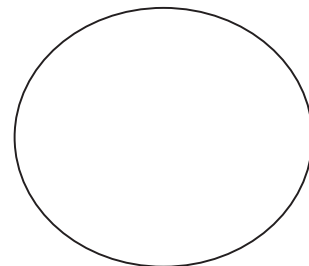
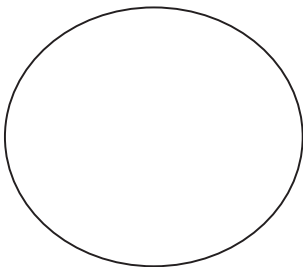
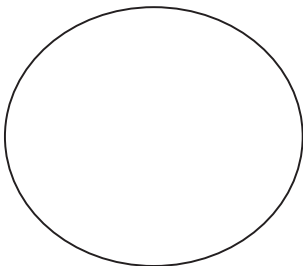
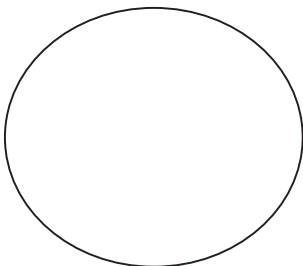
1. Mít olvasol le a képen látható alak(ok) testtartásából?: _____

Indokold! _____

2. Szituációs játékok

3. Az asszertivitás modell

Jellemzők:



4. Ismerkedj meg a szabályokkal és gyakorolj sokat! Így válsz majd igazi mesterré..

Az énképviselő (asszertív) kommunikáció abban segít bennünket, hogy szükségleteinket és kéréseinket önmagunkat másokkal egyenrangú félként tisztelve tudjuk megfogalmazni, így nem leszünk se visszavonuló, passzív önfeladók, se a felgyülemlett feszültség és a tehetetlen düh miatt támadóan agresszívek.

Nézzük az 5 legfontosabb szabályt és pár használható mintát alább:

1. Légy tényszerű, ne ítélezz!

Pl. ha a barátod elfelejti, hogy elígérkezett Veled moziba
*ehelyett: Szemétség tőled, hogy nem mentiünk el a moziba.
ezt mondd: Vártalak, hogy elmegyünk moziba, de nem jöttél.*

2. Fogalmazz pontosan, ne túlozz!

*ehelyett: Soba többé nem tudok moziba menni Veled.
ezt mondd: A szüleim ebben a hónapban sajnos többször nem engednek el moziba.*

3. Használj "én"-üzeneteket!

*ehelyett: Te megbízhatatlan vagy.
ezt mondd: Ha valaki nem tartja be, amit megbeszéltünk, akkor én elveszítem a bizalmamat.*

4. Használj sablont! "Amikor ..., akkor én úgy érzem..."

Fogalmazz így: *Amikor te megígéred és mégsem jössz el, akkor én csalódottnak érzem magam.*

5. Ha még ügyesebb vagy, ezt a mintát is használhatod:

"Amikor ..., akkor én ..., és emiatt... érzem magam."

"Amikor valaki nem tartja be a szavát, akkor ideges leszek, mert úgy érzem, becsaptak."

Sok gyakorlás kell ahhoz, hogy az önérvényesítő kommunikáció mesterévé válj.

Légy kitartó, próbálkozz újra és újra!

Gyakorolj! Hogyan reagálnál a következő helyzetekre I) szóban II) írásban?

- a) A testvéred elvette a kedvenc radírgumidat a tolltartódból és nem tette vissza.
- b) A pincér véletlenül rád lötyölt a maradék levest, amikor elvette a tányérod.
- c) Kasszás Erzyi kevesebbet adott vissza a boltban, mint amennyi járt volna.
- d) Az anyukád nem ért oda érted a szakkör végére délután.
- e) Az osztályfőnököd rendre az idősebb testvéred keresztnévén szólít Téged.
- f) A szomszéd kisfiú mindig átrúgná a labdát hozzátok és letörné nálatok a virágokat.
- g) A kistesód összefirkálná a Harry Potter könyvedet.
- h) A padtársad a Te tanszereiden felejtén a csöpögős lekváros buktáját.
- i) Az anyukád a zeneiskolai koncerted napján is ragaszkodna hozzá, hogy elmenj este fociedzésre.
- j) Az apukád mindig Veled készíttetné el az utiköltség-nyilvántartását, hiszen ez Neked egyszerű.
- k) Az osztálytársad anyukája felajánlaná, hogy hazavisznek, Te viszont inkább hazasétálnál.
- l) Egy néni szeretné megigazítani a gallérod, Te viszont szeretted, ha csáléra áll, maradjon így.
- m) Az anyukád próbálna meggyőzni, hogy a zoknit nem kifordítva kellene hordani, téged viszont zavar az orrvarrás.
- n) A töriórán szemedbe sütné a nap és emiatt nem látnád, mit írnak a táblára.
- o) Ha az anyukád heves vízkötlenítésbe kezd, holott Te ki nem állhatod az ecetszagot.
- p) Ha szeretnél végre egy saját szobát, de a szüleid meg vannak győződve róla, hogy jobb, ha az óvodás tesóddal laksz együtt.
- q) Ha a nagy esküszik rá, hogy az éjjel előtti alvás értékesebb és nyolckor ágyba parancsol.
- r) Ha a nagynéd kitarotán főzi Neked a boszorkakrémet, pedig Te nem szeretted.
- s) Ha anyukád folyvást jógára vagy népitáncra küldene, Te viszont max. focira szeretnél járni.

III/4 JÁTÉKOS GYAKORLÁS: ÉNKÉPVISELŐ MINTAMONDATOK

Hogyan mondj nemet valamire

1. Köszönöm, nem. Köszönöm, én most nem. Én inkább nem. Inkább most nem. Talán most inkább nem. Köszönöm, én nem. Köszönöm, inkább nem szeretnék.
2. Jól hangzik/izgi/biztos jó, de én most nem tudok beszállni/csatlakozni/veletek tartani/jönni/.
3. Köszö, hogy rám gondoltál, de azt hiszem, most ezt elengedem. Sajnos most ez nekem nem fér a tervek közé. Erre most nem tudok ránézni. Ezzel most nem tudok foglalkozni. Ebben most nem tudnék elmélyedni. Ehhez több időre lenne szükségem és most másra kell fordítanom. Másat terveztem helyette. Talán máskor.
4. Értem, hogy segítségre van szükséged, de én most nem fogok tudni segíteni. Próbáljuk másképp megoldani. Mi lenne számodra a legnagyobb segítség? Milyen egyéb megoldás lehetséges?
5. Értékelem, hogy Te ennyire élvezed a főzést/siklóernyőzést/kertészkedést, de ez távol áll tőlem/számomra nem annyira vonzó/nekem nem okoz ekkora örömet.

Hogyan kérj időt valamire

- a. Szükségem van egy kis időre, hogy átgondoljam. Vissza tudunk rá térni holnap délelőtt?
- b. Átgondolhatnám mielőtt válaszolok/választ adok?
- c. Hm... Ezt most így nem tudom. Gondolkodhatok rajta egy kicsit?
- d. Hú, nagyon fontos, amit mondasz. Sajnos nem tudok most annyi időt szánni erre, amennyit megérdemel. Meg tudunk beszélni egy alkalmat, amikor visszatérünk rá?
- e. Értem, amit mondasz. azt is érzem, hogy ez Neked fontos. Aludjunk rá egyet.
- f. Ezen el kell gondolkodjak. Kérek egy kis haladékot. A jövő heti meccs után megbeszéljük, ok?
- g. Világos. Én viszont nem tudok ad-hoc dönteni. Körbe kell járjam a témát.
- h. Aha..jó. Meghányom-vetem magamban és visszacsörgök, jó?
- i. Most nem tudok erre reagálni, nem vagyok egyedül. Este skype/viber/chat/messenger?
- j. Mielőtt erre válaszolok, beszélnem kell...-val/vel. Utána beugrom/visszatérek hozzád.

Hogyan fogalmazz a saját nevedben

- A. Amikor megemeled a hangod, kényelmetlenül érzem magam.
- B. Félni kezdek, ha így kiabálsz. Ez egyikünknek se jó.
- C. Én olyan anyukát szeretnék, aki nem büntet.
- D. Megijedek, amikor így beszélsz. Megtennéd, hogy visszatérsz a megszokott hangerőhöz?
- E. Múlt héten egyedül pakoltam össze a játékokat a gyerekszobában. Legközelebb úgy érezném igazságosnak, ha összedolgoznánk. Mégiscsak a kettőnk szobája.
- F. Ketten lakunk ebben a szobában. Szerinted mikor tudnánk együtt felporszívózni?
- G. Nehezen viselem, hogy bőrös a kakaóm. Megpróbáljuk úgy, hogy később készüljön el?
- H. Én meg szoktam csúszni, ha bejövök este a fürdőszobába. Mit tegyünk, hogy száraz maradjon a padló, miután lefürdöttünk?
- I. Én nem szeretem a beszáradt fogkrémmel mosni a fogam. Megpróbáljuk, hogy visszacsavarod a kupakot a tubusra használat után?
- J. Amikor csak a fél mondatomat hallgatod meg és közbevágsz, úgy érzem, értéktelennek gondolod, amit mondani szerettem volna.
- K. Amikor magamra maradok az orvosi rendelőben, elveszettnek érzem magam.
- L. Ha nem érnek oda értem a napközibe 4-re, elhagyott vagyok a takarító nénik között.
- M. Ha nem tudom előre, hogy mi lesz az ebéd, izgatott leszek. Ki tudnád deríteni valahogy és meg tudnánk beszélni reggel, hogy ne érjen váratlanul délben?
- N. Nem esik jól, ha az, akivel beszélgetek, közben más is csinál. Tudunk ezen változtatni?
- O. Számomra fontos, hogy tudjam, mikor írunk dolgozatot, mert ha váratlanul ér, nagyon izgok és elrontom. Tetszene tudni szólni előző órán?

- P. Le tudnád rajzolni? Amit mondasz, azt is értem, de ha látom magam előtt amiről beszélünk, akkor el tudom képzelni. Nem kell hozzá szépen rajzolnod :)
- Q. Nekem gondot okoz emlékezni rá, hogy a tornaszákat hazavigyem. Ki tudnánk találni valami emlékeztetőt keddre és csütörtökre, hogy ne maradjon a suliban?
- R. Én mindig megjedek, ha Zoli bácsi belefúj a sípjába. Olyankor szinte zeng az egész tornaterem. Meg se merek moccanni utána, olyan éles a fülemnek.
- S. Nekem néha fel kell állnom. Egyszerűen elindul a lábam. Mozognom kell kicsit, aztán megint visszaülök a helyemre és folytatom a feladatokat.
- T. Ha a lábam ujjai között húzogathatom a paplan sarkát, könnyebben elalszom. Ugye nem zavar, hogy ezt hallod? Nekem ez olyan, mint az esti torna. Nyugtat.
- U. Még nem tetszett kiosztani a dolgozatokat, pedig már egy hete írtuk. Engem nagyon érdekel, hogy sikerült. Tetszik már látni, mikor lesz ideje kijavítani? Kaphatunk visszajelzést?

Hogyan adj visszajelzést

1. Örömmel hallom, hogy Te magyarázod az új osztálytársaknak a csengetési rendet. Ez azt jelenti nekem, hogy fontosak Neked az iskolai szabályok és a házirend.
2. Hálás voltam, hogy tegnap feltörölted Julcsi kiömlött madártejét az ebédlőben. Igazán segítőkész voltál!
3. Tényleg finom ebédet főztél ma, anya!
4. Hetente alig egyszer-kétszer visztek el edzésre. Mehetnének többször kocsival? Akkor lenne alkalmunk pár szót beszélgetni is közben. A busz olyan személytelen.
5. Kíváncsi vagy, hogy lehetne könnyebben verset tanulni? Elmondjam én hogy csináltam?

Hogyan add jelét annak, hogy őszintén odafordulsz a másikhoz és meghallgatod

1. Ha jól értem, azt mondod, hogy Ezzel két ponton nem értek egyet: Ezeket hogy látod?
2. Szeretném tisztán látni, hogy miről beszélünk. Kifejtenéd bővebben, te hogyan látod?
3. Elmondod nekem, hogy élted meg?
4. Kíváncsi vagyok, mit gondolsz erről.
5. Megosztanád a gondolataidat azzal kapcsolatban, hogy ...
6. Mesélnél arról, hogy hogyan tervezed? Meghallgatnám.

A mintamondatokhoz az inspirációt innen gyűjtöttük. A csoportnak megfelelőeket válasszuk ki. Böngésszetek a honlapon bátran, kiváló!

<https://asszertivakademia.hu/18-hasznos-asszertiv-mondat/>

Ötletek a mintamondatok gyakorlásához:

- a) *Mondd ki hangosan/halkan/suttogva/némán/változó hangerővel/halkulva/egyre hangosabban!*
- b) *Mondd ki a tükör előtt, alkoss hozzá szituációt szóban/írásban!*
- c) *Játszd el egyedül, párban, csoportban!*
- d) *Játszd el képzeletben valakivel. Esetleg vedd elő a fényképét és mondd neki hangosan.*
- f) *Játszd el egy (-két) bábbal, plüssel, kartonfigurával, Lego-bábuval*
- g) *Minden témából jelölj ki egy-két kedvencet és némi gyakorlás után próbáld alkalmazni. Jó, ha belepirulsz, hiszen ez a tanulóznád, gyakorolj. Figyeld meg a hatást, amit elérsz. A reakciókat.*
- h) *Ami beválik, azt jegyezd meg örökre, alkalmazd folyamatosan. Legyen ez a Te varázsmondatod.*
- i) *Saját mondatokat is írhat, alkothatsz, miután ráérezte az ízére. Nem tudsz tévedni, próbálkozz!*
- j) *Válassz egy számodra igen nehéz helyzetet és keress(etek) hozzá énképviselő mondatokat!*

HAM Tervező :

H

K

Sz

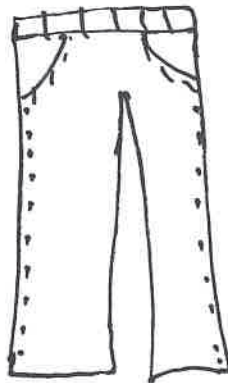
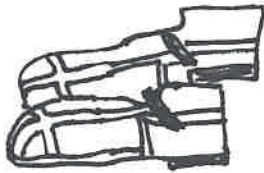
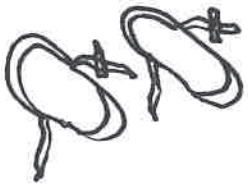
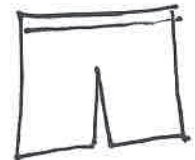
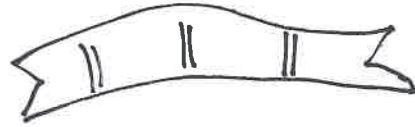
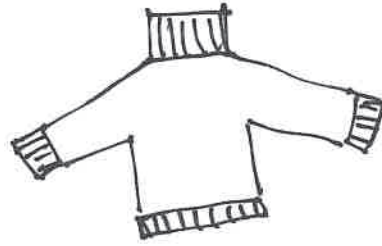
Cs

P

Sz

V

JEGYZETEK :



Samu

Öcsi

Linda

Sándor

Helga

Eri

Maja

Lulu

Luigi

Károly

Bianka

NOÉMI

ISMERŐS

Hitti

ISMERETLEN

BARÁT

Miklós

Léda

IS

CSALÁDTAG

Ferenc

Petra

József

Dia

Balu

Kata

Dicsi

Dóra

Zénó

Dodi

Vera

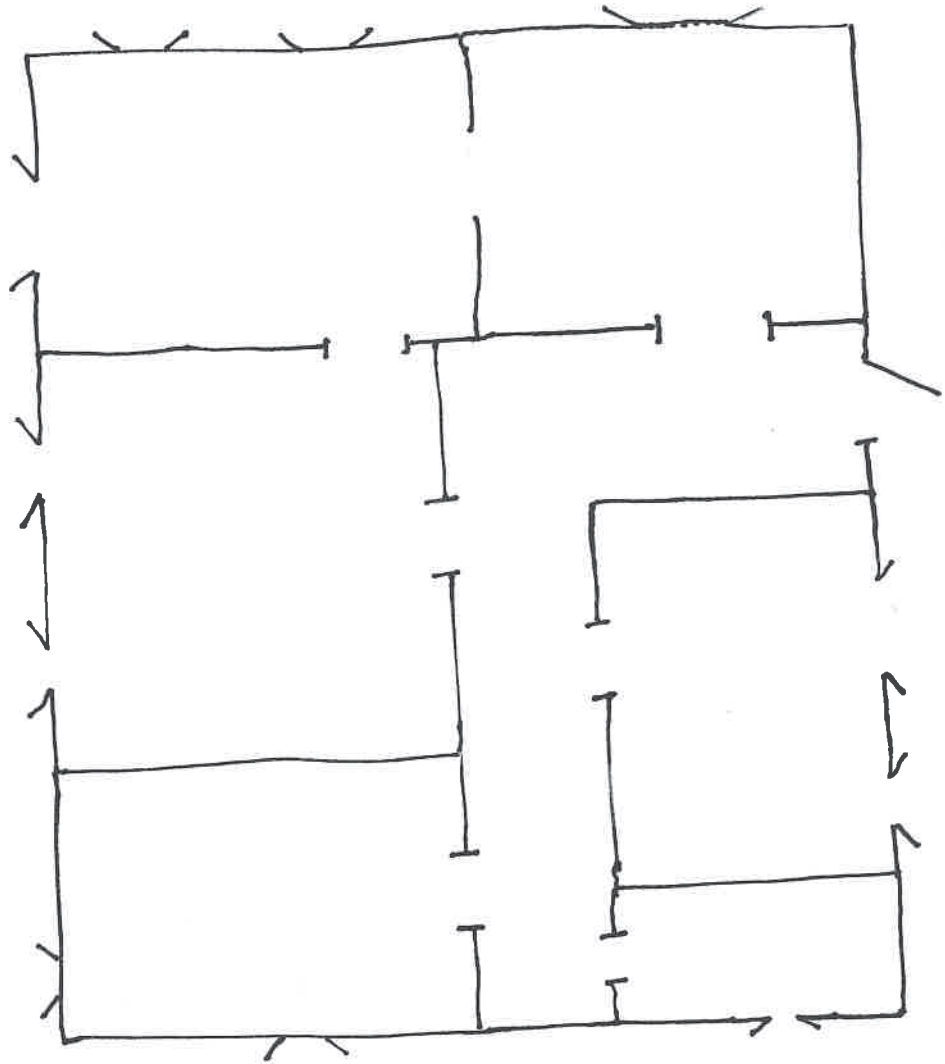
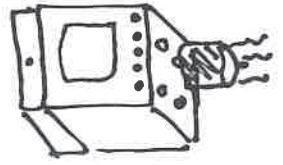
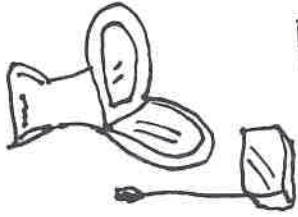
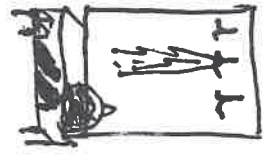
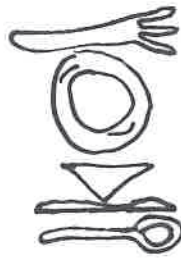
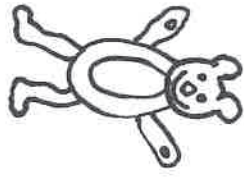
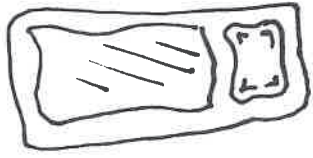
Sren

Attila

Marta

Kinga

Gusztáv



NAPI TERVEZŐ

h, k, sz, cs, p, sz, v











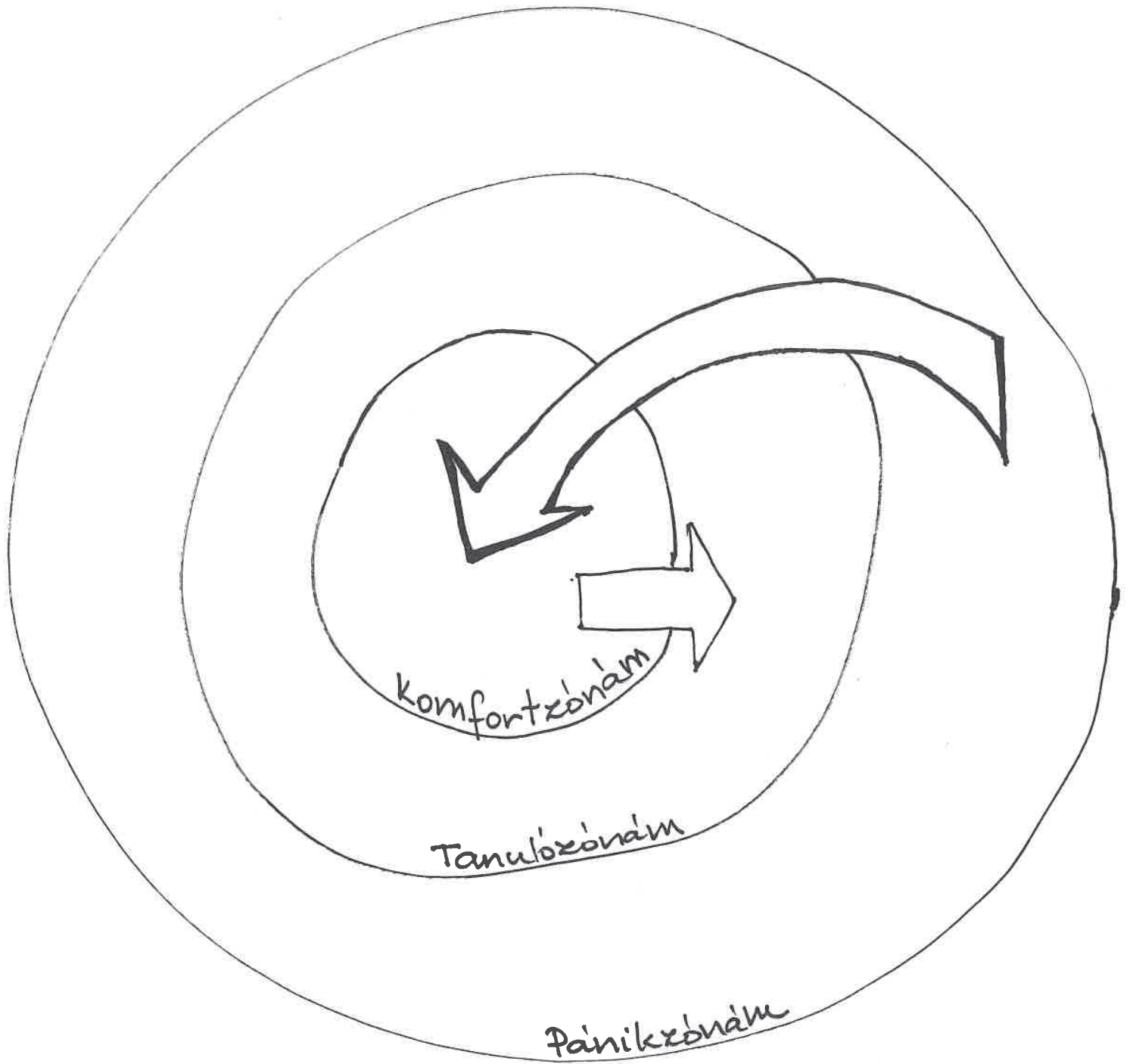










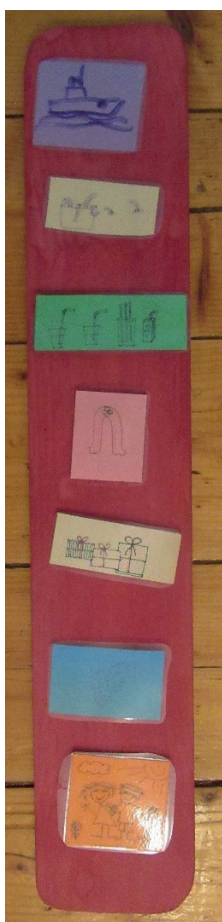


MATATÓ CSOMAG



A fenti eszközök kiválóan alkalmasak arra, hogy azon gyermekek, akiknek a gondolkodását segíti, ha közben a kezükkel matatnak, fogni, nyomkodni, morzsolgatni tudjanak valamit óra alatt hangtalanul.

Nyugaton teljesen bevett szokás, hogy a pedagógus úgy érkezik a tanterembe, hogy óra elején egy dobozból meg tudja kínálni a diákokat – vagy akár az egyetemi hallgatóit is – efféle huncutságokkal, hiszen pontosan tudja, hogy az osztály populációjának legalább harmada így könnyebben figyel.



Az időbeliség elsajátítását támogatja az alább bemutatott eszköz. Egyszerű asztalosüzemi hulladék deszkalap temperával lefestve, 7 db öntapadó tépőzárral ellátva, mellé rajzolt emlékeztető képek laminálva, tépőzárzva.

Hétfőn hajózunk

Kedden kukacot szedünk

Szerdán szívószállal iszunk

Csütörtökön csomagolunk

Pénteken patkót szegelünk

Szombaton szőlőt csipegetünk

Vasárnap vigadunk!

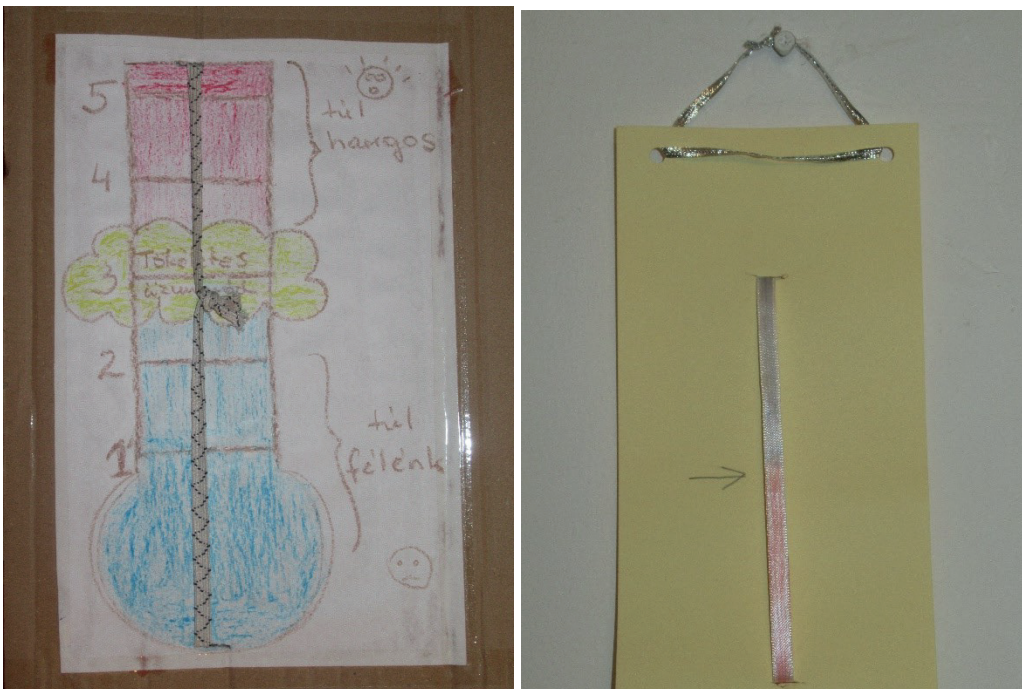
HANGULATHŐMÉRŐK, ÁLLAPOTJELZŐK

Néhány példa egyszerűen elkészíthető eszközökre.



Készítsük el közösen, függesszük elérhető helyre, tegyük lehetővé az atipikus gyermekek számára, hogy – akár ki-ki a saját hőmérőjén, akár óra közben is – jelezni tudja társai felé, ha vihar jön...

Ily módon senkit nem fog váratlanul érni, számára pedig egyre könnyebbé válik az önuralom gyakorlása, a szabályok betartása és a megfelelő viselkedés manifesztációja.





Ma van az AUTIZMUS világnapja... 

[#ragyogjkéken](#) [#terepasztal](#) [#vár](#) [#összefogás](#) [#újrahasznosítás](#) [#beton](#) [#papírmásé](#)
[#papírfonás](#) [#RikaNjuszi](#) [#Mórasuli](#) [#autizmus](#)

Nem is tudom hol kezdjem...Mint sokan tudjátok mi is érintettek vagyunk. Szűk 1 éve kapta meg a kisfiam az autista diagnózist. Ez sokmindent átírt az életemben, de abszolút nem "teherként" élem meg, hanem minden körülmények között a maximumot hozom ki belőle, alkalmazkodom az ő szokásrendszeréhez és próbálok vele együtt "azonosulni". Nyilván voltak nehéz évek, dührohamok meg mindenféle egyéb élethelyzet, amit meg kellett oldani, úrrá kellett rajta lenni. Tanulni és fejlődni általa. Viszont bátran kijelenthetem, hogy Istinek köszönhetően megismertem egy csodálatos világot. Egy kendőzetlen őszintét, sok különleges gyereket -és felnőttet is- meg megannyi apró csodát.

Az igazi csoda tavaly szeptemberben kezdődött. Isti a Móra Ferenc Általános Iskola diákja(új nevén Pólya György Általános Iskola).


Egy nagyszerű gyógypedagógus Nyireti Erika vette szárnyai alá Istit, aki azóta is szárnyal, mert jó kezekben van.

Erika ötlete volt az, hogy az iskolába az autizmus hetére készítsünk egy terepasztalt. Persze ez azzal kezdődött, hogy egy februári napon megkérdezte tőlem Erika, hogy hogyan is készül a papírmásé?!  Szeretne egy "tájat" amin van vonat, dombocskák, fák stb. és papírból lenne jó elkészíteni. Megkért, hogy segítsek. Kisebb agyalás után kezdtem átlátni hogy mi is lenne ez az egész és igent mondtam. Jó, vágjunk bele, csináljuk és biztosan valami végeredmény is lesz.  Fontos volt, hogy benne legyen az újrahasznosítás, a közösségi munka, amiben a gyógypedagógusok, pedagógiai asszisztensek és apró dolgokban a gyerekek is részt vettek.

Március 11-én pénteken kezdődött az érdemi munka. A vonatot megvásároltam, kellett pár kreatív kellék, de alapvetően az egész újrahasznosított.


A vár 90%-át én csináltam. Egy 12 db-os tartós tej doboza volt az alap. Azt vontam be filccel meg mogyoróval(ez amolyan tömőanyag)és erre jött a beton és csemperagasztó. A nagy vártornyok alapja sprayfestékes doboz, a kicsiké karton, fém dobozka. A tetőt és a csúcsos tornyokat tojástartóból készítettük.

A dombocskák papírmáséból készültek(lufik voltak bevonva). Az alagútak konzervdoboz, kavicsok, beton, csemperagasztó. Aztán főzött gyurma meg számtalan kellék segítette a munkánkat. Óriási munka volt és március 25-re szinte teljesen készen lett. Pár apró simítást még készítettem, de alapvetően készen vagyunk. A terepasztal nemcsak az autizmus hetében lesz kiállítva, hanem állandó kiállítás az iskola gyógypedagógiai részlegén, ahol Isti a hétköznapjait tölti.

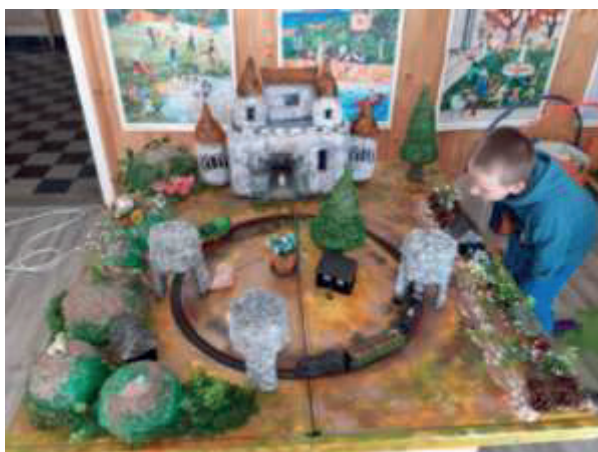
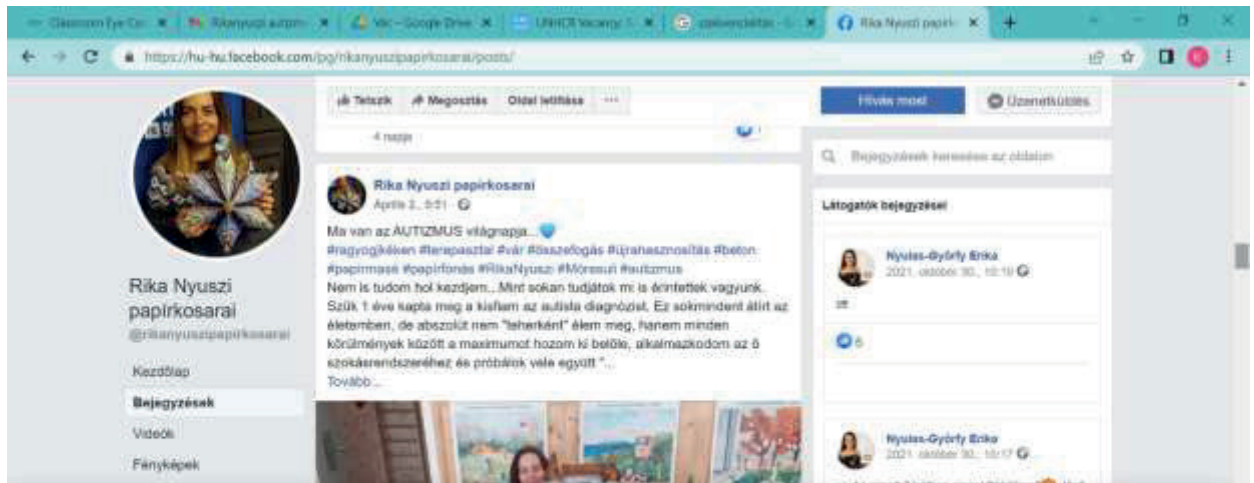
Csodálatos volt ez az egész projekt a maga nehézségével és kihívásaival, de azt gondolom megérte. Rengeteget tanultam belőle és nagyon megszerettem ezt a betonozást 

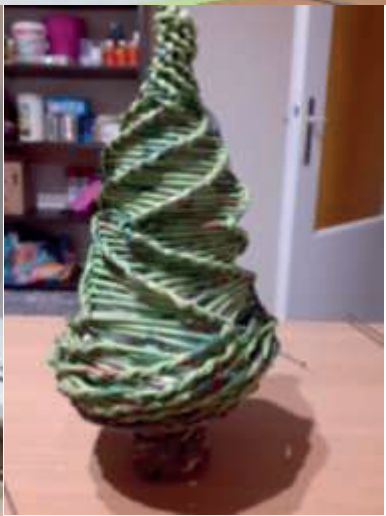
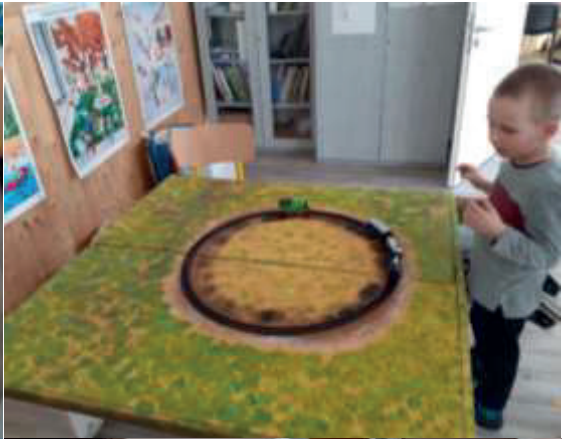
Betonoztam, csiszoltam, portalanítottam, erősítettem, festettem. Voltak napok hogy alig láttam a rengeteg portól, de amikor láttam a lelki szemeim előtt a végeredményt -várat- akkor minden igyekezetemmel azon voltam hogy nagyon tartós legyen és mutatós.

Kevés fázisfotót készítettem, de azokat is megosztom. Ahogy lapozgatjátok a képeket, lehet látni honnan indultunk.

Ha tetszik nektek a végeredmény, akkor kommentben egy kék szívecskével  jelezzétek, hogy a Ti szívetek is együtt dobban az autizmussal élőkkel. Ők különlegesek, értékesek és nagyon-nagyon sokat lehet tőlük tanulni. Többet, mint az ember gondolná





Képriport – a Boldog terem (részlet Illés Kádec Kata Prof. Dr. Gyarmathy Évánál írt szakdolgozatából)

Két idézetből származik a terem neve. Egyik diákunk ősszel mindig mindenkitől, akit a bizalmába avatott, rendszeresen megkérdezte „Boldog vagy?”. Mivel Erika kolléganőnk mindig ide vonult vissza vele tanulni, ez lett a Boldog terem. Ugyanakkor, mivel a kialakítása is örömet okozott, illetve aki betér ide, az is örömet talál az itt végzett tevékenységekben, így ez lett a Boldog terem. Kollégánk pedig boldogan emlékszik vissza, hogy augusztusban elhitta az igazgató helyettesnek: „Itt igazán szárnyalhatsz” és nekiállt leszedetni az ezer éves lambériát és felújítani, berendezni a termet.



✘	✔	Segítségét kérek
Káromkodok	Leülök, sorolok, megnyugszom	
Verekedek	Elvonulok	
Hazudok	Boxzsákot ütök	
Rongállok	Őszinta vagyok	
Sikítok, kiabálok	Kérek papírt (eltépni)	
Türelmetlen vagyok	Kérek palackot (nyomni)	
Szó nélkül elmegyek	Elvonulok	
-500 Ft	+500 Ft	Várok azok (számolni, énekelni)
	Elvonulok	Elkéredzkedek



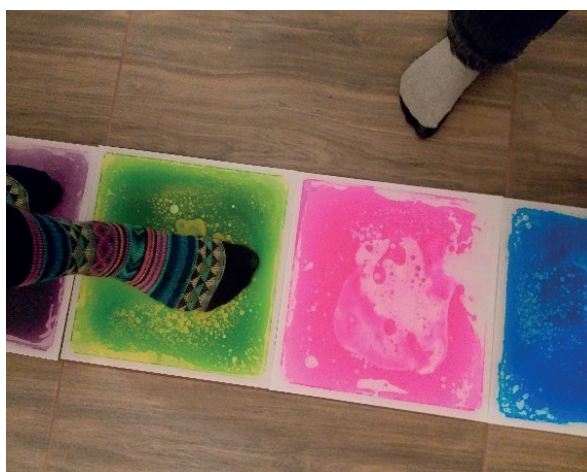






Vásárolt és készített eszközök bevéálása

Az NTP projekt keretében 1 millió forintnyi fejlesztő eszközt, emellett százezer forintnyi szakkönyvet vásárolunk. Az eszközök többsége szenzomotoros fejlesztést szolgál, de vannak köztük SYMBO társasjátékok, és elemes építőjátékok is.



Izgalmas tapasztalat volt, hogy amikor a pedagógus megtudja, mennyibe kerül egy-egy ilyen fejlesztő eszköz, azonnal utánanézés és másnapra már hozza is a barkácsolással otthon fillérekből elkészített, legalább annyira tartós, látványos és eredményes fejlesztő eszközt. A mi esetünkben a szenzoros padló helyett készültek laminálófóliából vasalt, ételfestékkel, olajjal és hungarocellgömbökkel töltött szenzoros játékok.



További tapasztalat, hogy egyelőre minden bátorítás ellenére kizárólag a gyógypedagógus „szakosztály” használja ezeket az eszközöket. Nyilván, be kell épülnön a köztudatba, hogy ez is az iskolai közös eszköztár része és nem csak a „furigyerekek” fejlesztését szolgálja eredményesen. Ez is egy tanulási út, csak ez most nem a gyermekeké, hanem a miénk, a felnőtteké, a pedagógusoké, a tantestületé. Haladunk.

A kutatás hetei alatt saját magam is vagy tucatnyi játékot, játékos eszközt készítettem és kínáltam meg vele a gyermekeket és a kollégákat a diverzifikáció, a gamifikáció és a szenzomotoros fejlesztés céljával. Beválásukat igyekeztem fotózni. Ezekből szemezgetünk alább.



Kis eszközök új élete

2022.03.30.

Élve a lehetőséggel, hogy végre van szőnyeg, azzal indítottam a reggelt, hogy leterítettem két számozott csomagolópapírt és egy kartont, amire különböző alakzatok voltak felrajzolva. Ez utóbbihoz készítettem kisebb kartonlapokból hozzájuk méretben passzoló alakzatokat. Ezeknek számuk és némi színezetük is volt, előző esti alkotásaim. Párosítani kellett az alakzatokat. Mindent ügyesen megcsináltak, büszke voltam rá, milyen jó játékot és egyben fejlesztő eszközt készítettem.

A megfigyelésem izgalmas része azonban csak ekkor következett – mivel a játékaim, eszközeim önálló életre keltek a gyerekek kezében. Egyszer csak burjánzani kezdtek az ötletek és szabályok, s én csak kapkodtam a fejem, hogy ahová fordulok, ott játék folyik, mindenféle irányítás, előzetes instrukció és szabályozás nélkül. Békés, egyetértő, jóleső játék. Számoltak, kacagtak, pakolgatták a kartonlapokat, jólesően viccelődtek, összekeverték, újraosztották a lapokat egymás közt. Már nem is volt rám szükség. Ez a pedagógus dolga, nem? Elkísérni a tanulót oda, ahol tanulni tud. Ez volt az igazi varázslat.

Az a tény, hogy játszottak egy jót, szemernyivel sem csökkenti annak értékét, hogy a szekvencialitás fejlesztésén dolgoztak: Iskolai készségeink mindegyike az egymásra épülő panalek során alapszik. Lépésről lépésre dolgozzuk fel a rendelkezésre álló információt, elemizzük a logikai összefüggéseket, az egymásból következőt, a következő lépések lehetőségeit. A tanító nénik mindig balról jobbra, fentről lefelé haladnak. Ezt is el kell sajátítani minden kisgyermeknek. Azok ugyanis, akik holisztikusan gondolkodnak, logika helyett inkább átlátással értik meg a világot, társaiktól eltérő ütemben, lényegesen lassabban fogják elsajátítani az iskolai készségeket (Gyarmathy, 2007).



A legfeltűnőbb beválási mutató számomra az a tény, hogy a gyerekek a feladat végrehajtása után benne maradnak a helyzetben. Nem stimulálja őket a csengő, nem rohannak ki, hanem elkezdik kreatívan használni az eszközöket. Tanulmányozzák, beépítik a játékaikba, szünetben is ezzel foglalatoskodnak. Sőt, pár nap elteltével is kérik, szeretik, használják. Ennél objektívebb tény nem is tudnék elképzelni, ami mérhetően alátámaszthatná jogszerűségüket.

A legjobb fejlesztő eszköz mindig az, amit nem szükséges tolni, kényszeríteni, hanem épp ellenkezőleg, ami felé – ha megkínáljuk vele – önmagától is inklinálódik, hajlik a gyermek. S ha az anya által tízóraira tett almát majszolgatva szünetben is odaül az eszközhöz és tanulmányozgatja, akkor nyilván felcsigáztuk az érdeklődését, izgatja, hogyan működik, mik ezek a számok itt? Mi mindent lehet még velük csinálni, hogyan lehet még vele játszani. Ez egy jó helyzet. A legjobb, leghatásosabb kiindulópont. Megteremtettük a nyitottságát, amire építeni tudunk. Ezt követően kérdezni fog, lehet őt terhelni. Ugrásra készen áll, „üzemi hőmérsékletre hoztuk”. Bevált az eszköz. Pedig ez is „csak” egy kikukázott kacat. Egy ugrálós tojáslabda lábtartója, ami eldobásra várt, csak én megláttam benne a fejlesztő eszközt. A rácsos szerkezet beindította a fantáziámat, számokat írtam a cellákba és máris új karrier kezdődött. A kép ugyan életlen, de minden cellában más szám látható.



Egyik-másik eszköz olyannyira vonzó lehet, hogy ha az iskolában nem fér hozzá a gyermek a tanórán kívül, mert galád módon megfosztjuk tőle – a képzelete szárnyalásának viszont nehezen szab határt – akkor elkezdi otthon könyörögni az eszközért. Megtörtént már nem egyszer, hogy az ilyen, gazdag képzelőerővel és kiváló matematikai-logikai adottságokkal megáldott gyermek részére a szülők szereztek be otthonra 3-4 doboznyi színesrúd készletet, amiből aztán a leendő mérnök összetett épületeket emelt tanulás közben – vagy helyett – az íróasztalán.



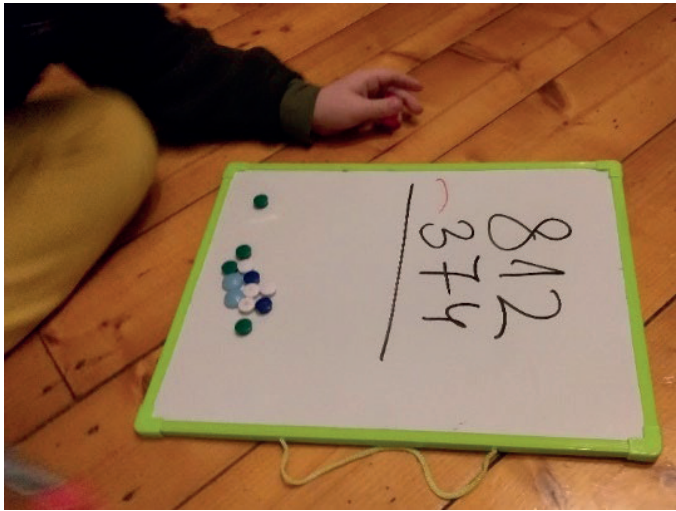
Ugyanerre a következtetésre jutottam egy másik élmény kapcsán ugyanebben az időben. Az iskolai tevékenységem idején érzékenyítő foglalkozást tartottam alsós diákoknak és szüleiknek a tehetség különböző megnyilvánulási formáiról a szőnyi Kemence Egyesület meghívására, amelyet úgy kezdtem, hogy kipakoltam egy sor izgalmas eszközt az asztalra.

A gyerkőcök alighogy megérkeztek, birtokba is vették az asztalomat, hol ez, hol amaz után az eszköz után nyúltak, sehogy sem tudtam őket az asztalomtól elhessegetni. Egy idő után feladtam, volt még negyed óra a kezdésig, beláttam, hogy ennyi vonzó műtyűr társaságában kegyetlenség arra kérni őket, hogy csak a szemük lakjon jól a látvánnyal, hozzáérni majd csak akkor szabad, amikor és ahogyan én azt megterveztem.

Több se kellett a biztatásból, máris nyíltak a dobozok és a szájacskák, ezt hogy használják? És ez mire való? És ezzel hogy kell...? Pillanatok alatt épült torony, lett hangzavar a koccanó kövektől és elindult az érzékletes megtapasztalás.



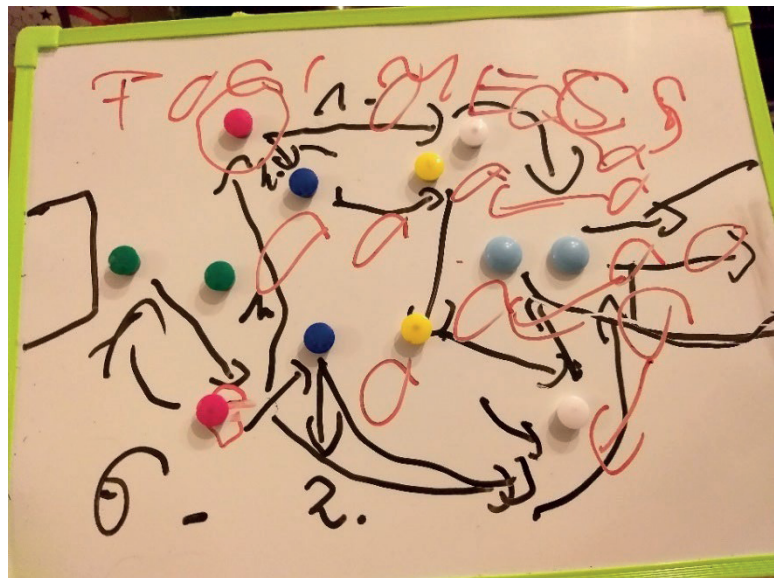
Az ajánlás tehát, hogy vegyük körbe a gyermekeket értelmüknek, életkoruknak és érdeklődési szintjüknek megfelelő biztonságos eszközökkel, s hagyjuk őket fejleszteni magukat. Tapasztaljanak, próbálkozzanak, gyakorolgassanak vele, rajta, általa, s közben fejlődjenek a társas készségeik is, hiszen ki melyiket próbálja, azzal kapcsolatosan tudja megosztani a tapasztalatait a többiekkel. Igazán csak az alapokat kell megtanítanunk és jó példával elöl járnunk, aztán megy minden, mint a karikacsapás egész tanévben.



Még egy-két ráadás. Oktatói eszköztáram egyik pár éve felfedezett eleme a minitábla. Akár egy régi palatábla, kéznél van a gyerekeknél, táblafilc és egy fél pár kopott zokni szükséges hozzá, amit a nem író kezére húz. Ezzel fog törölni (a bilateralitás nevében). Én mondom a feladatokat, ők felírják a választ. Végtelen variációs lehetőséggel, egyénileg vagy

csoportban, mágneses, krétás, és fehérítáblás kombinációban is elérhető az eszköz, sok móka végrehajtható vele, ami szimultán foglalkoztatja az osztályt.

Honnan tudom, hogy bevált az eszköz? A tanórai használatán túl – másra is szolgált. A rugalmas tanulási térben a források is dinamikusan hozzáférhetőek, a kölcsönös bizalom jegyében a gyermekek is elővehetik azokat. Egy ilyen alkalommal született ez a táblarajz. Jól látható, hogy már nem magyar nyelv vagy



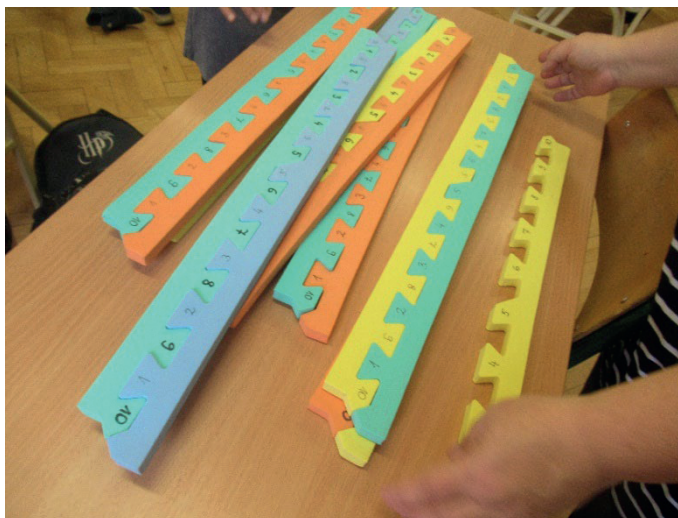
matematika témában kerültek rá feladatok, megoldások vagy információk, hanem – egy kisgyermek kreatívan alkalmazta az elérhető forrásokat, és – igen, a délutáni focimeccs stratégiai megbeszélése folyt valószínűsíthetően a tábla körül. A mágnesek lettek a játékosok, a fiúk kreatívan továbbgondolták és újrahasznosították az eszközöket.

Szenzoros eszközök, promptok készítése

Képes vagyok percek alatt bármiből alsós fejlesztő eszközt készíteni. Foglalkozási ártalom.

Ez itt úgy került hozzám, hogy a kisfiam iskolájában a takarító néni felszedte a habszivacs szőnyeg széleit, mert nem volt rá szükség és a mintegy 60 cm hosszú, 3-4 cm széles, 1 cm vastag fogazott színes szálakat éppen gyömösölte a fekete kukazsákba, amikor odaértem a fiamért. Több se kellett, otthon számok kerültek rájuk, s másnap már jöttek velem a Móra 1. osztályába!

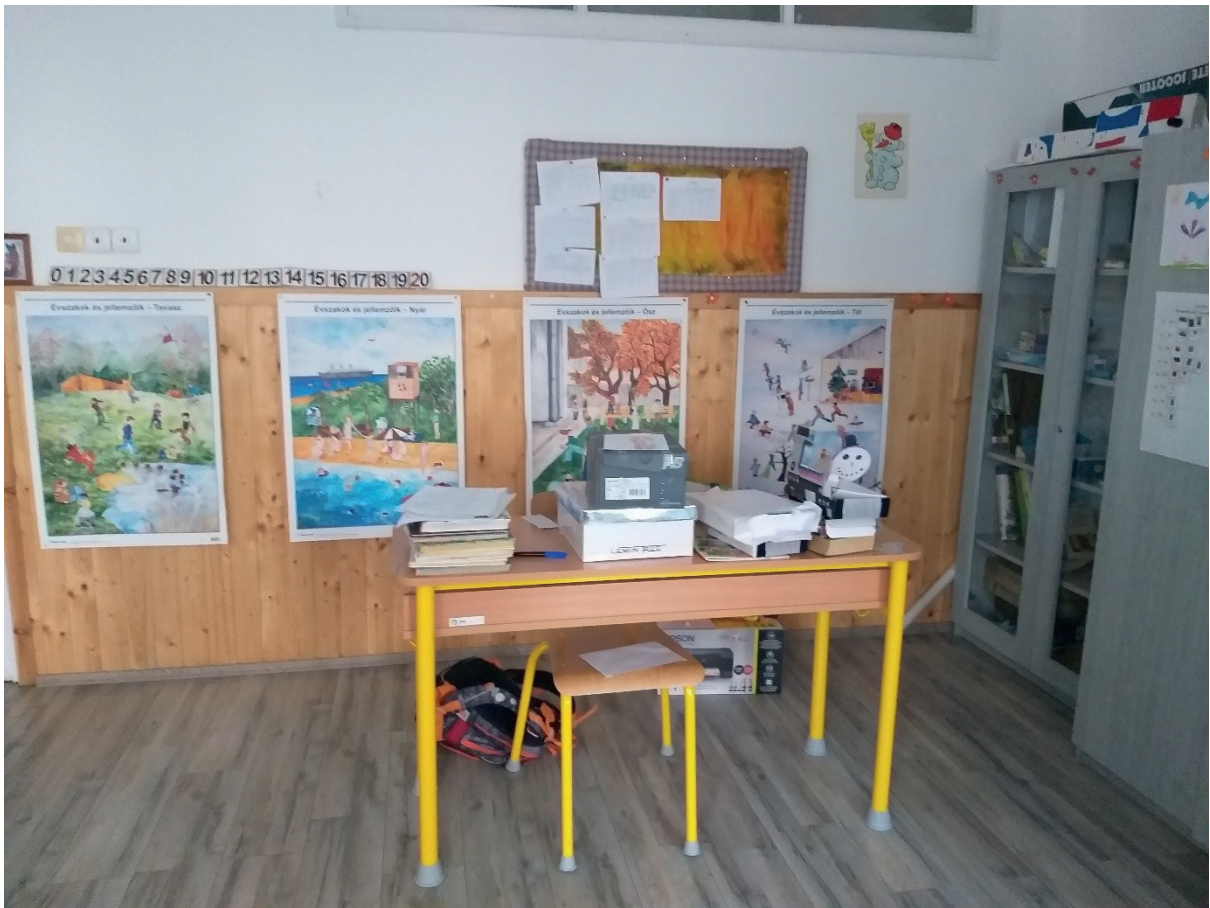
Nem mindenki gondolkodott úgy, ahogy én. Volt ugyan, aki számolni kezdett rajta, sőt olyan is akadt, aki felismerte a szabályt magától és pótlásra alkalmazta, de akadt elsős, aki inkább korona gyanánt viselte egész nap.



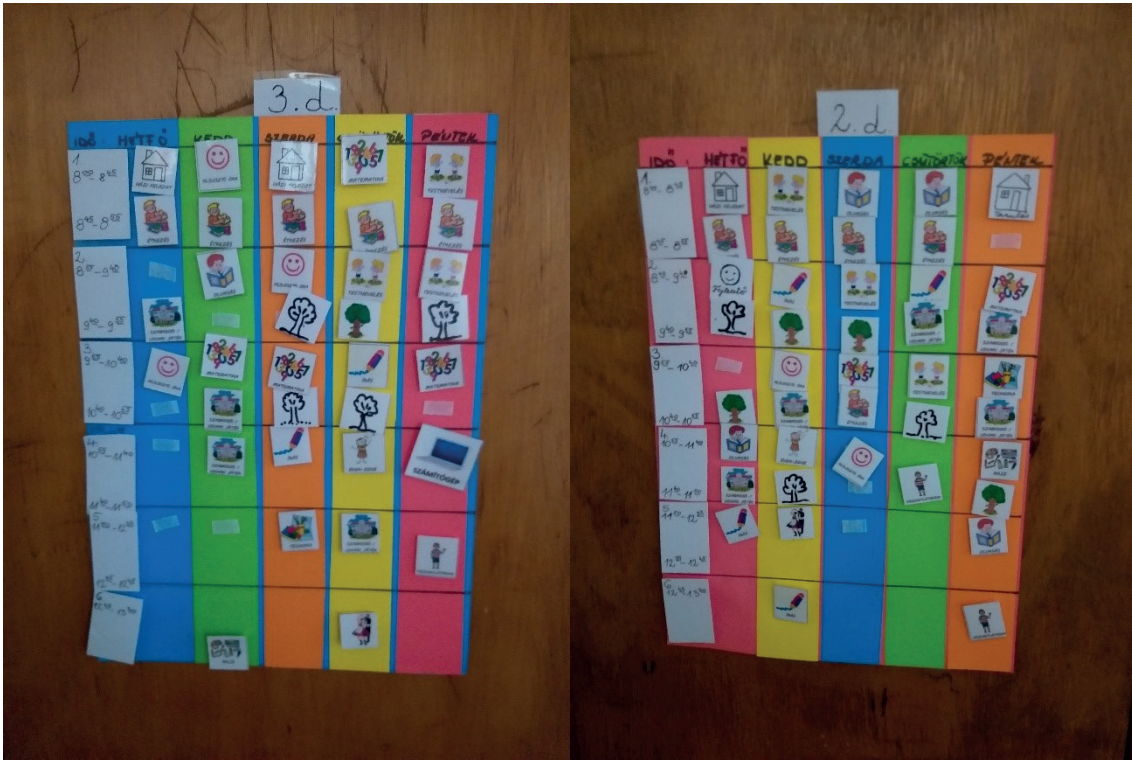
A maradékot pedig feldaraboltam kockákra, betűk kerültek rájuk és a magánhangzókat bepötytyöztem.

A PROTETIKUS (SEGÍTŐ/TÁMOGATÓ) KÖRNYEZET ELEMEI







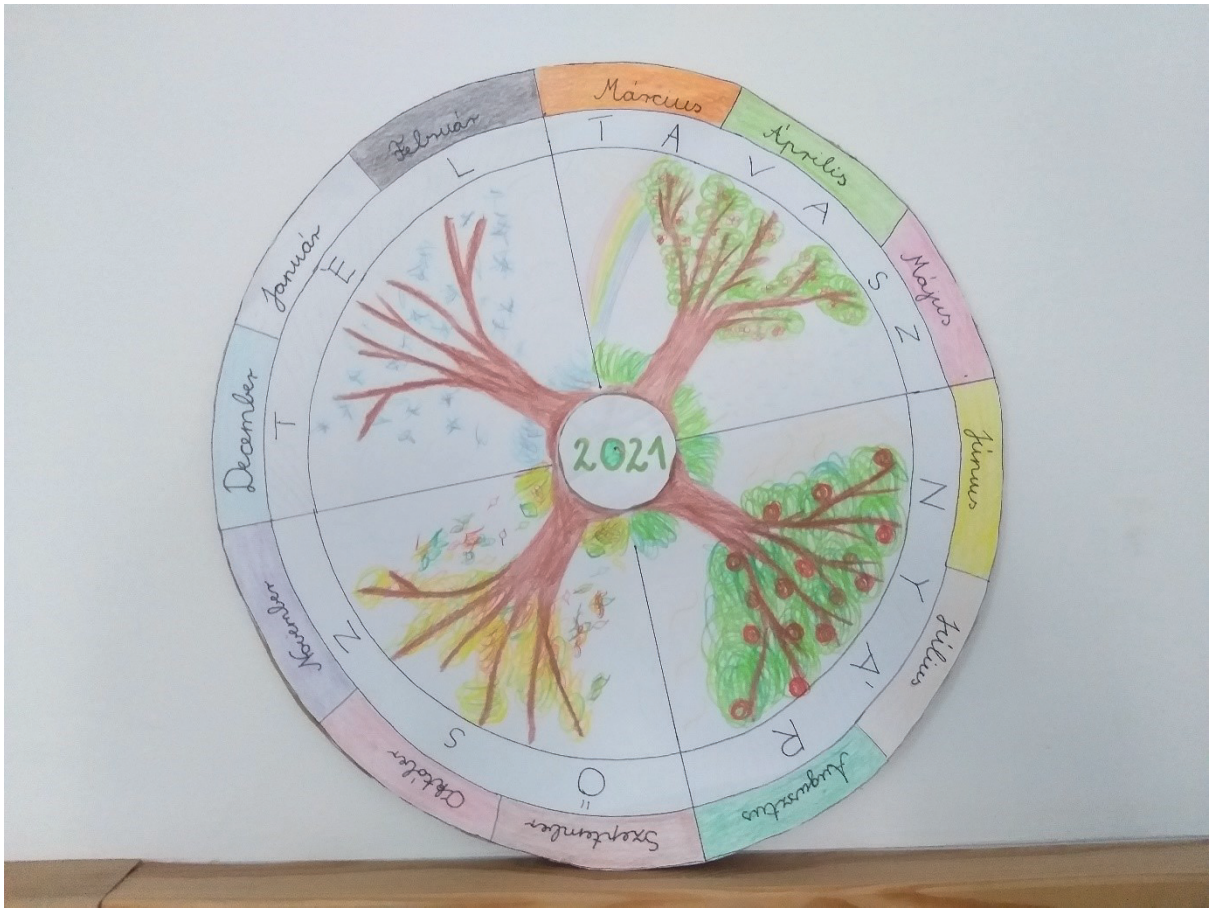


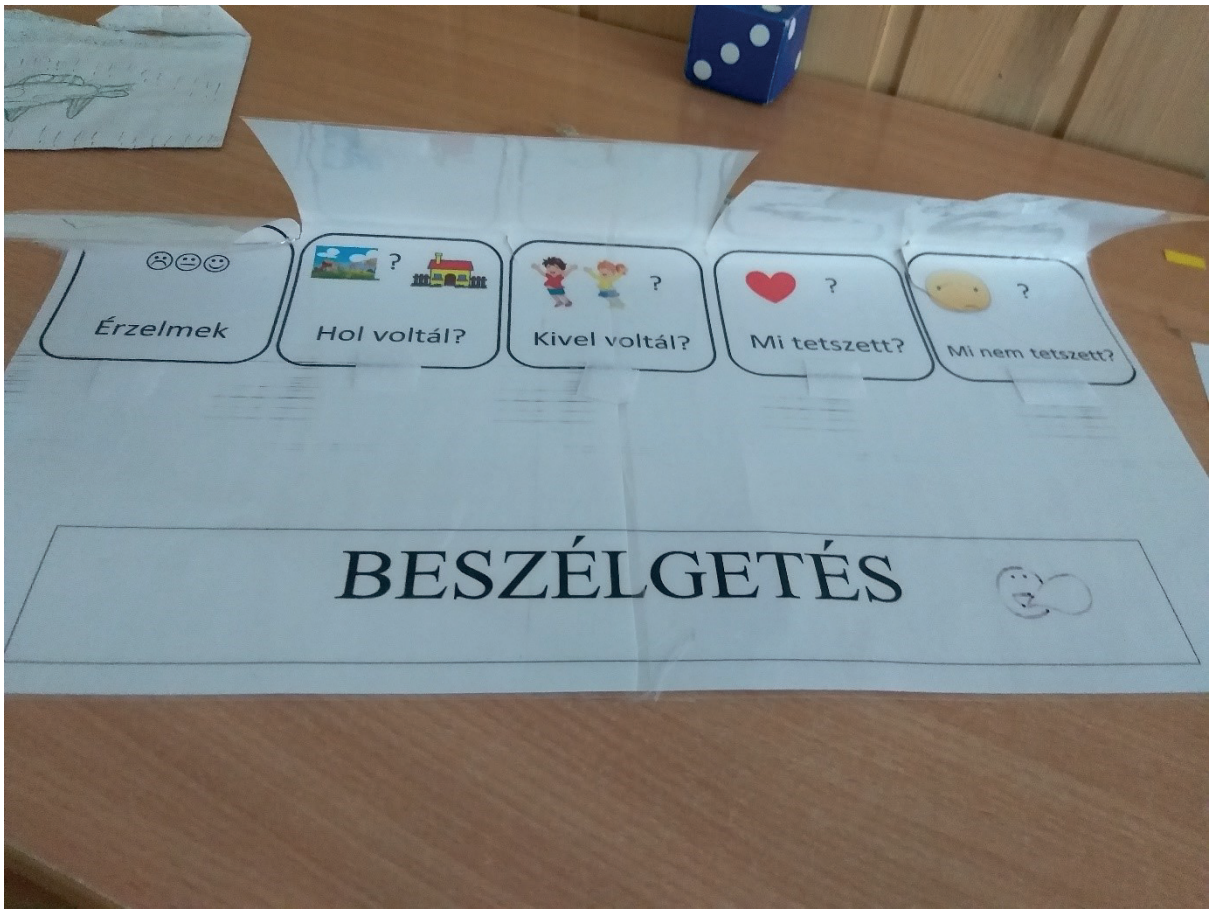
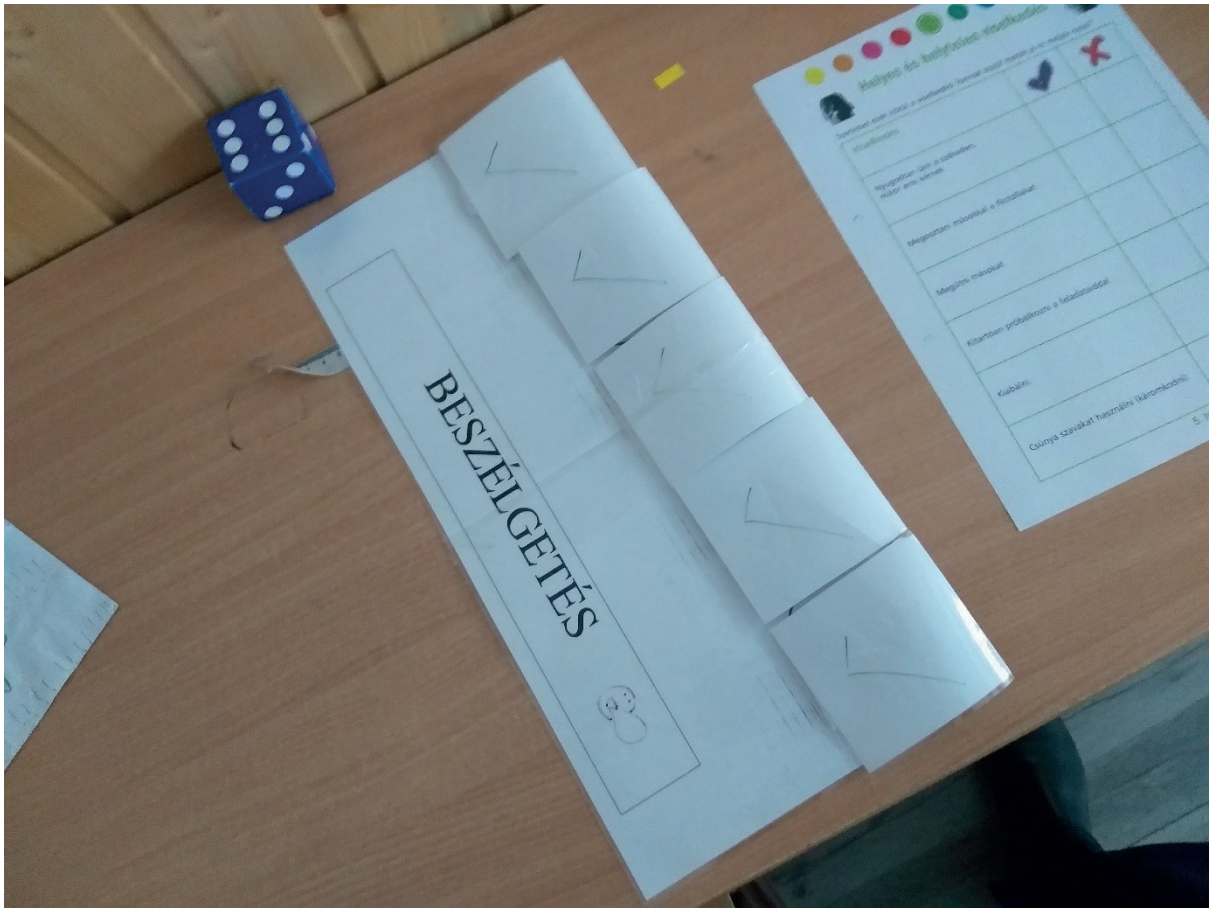
Vizuális órarendek az alsó évfolyamok számára













Helyes és helytelen viselkedés

Szerinted ezek közül a viselkedési formák közül melyik jó és melyik rossz?

Viselkedés		
Megosztani úlni a székeden, mikor erre kérek.		
Megosztani másokkal a filctollakat.		
Megútni másokat.		
Kiartaan próbálkozni a feladataiddal.		
Kiabálni.		
Csúnya szavakat használni (káromkodni).		

5. fejezet: Én és a viselkedésem 19

Benice napirend

9:45 DVAR

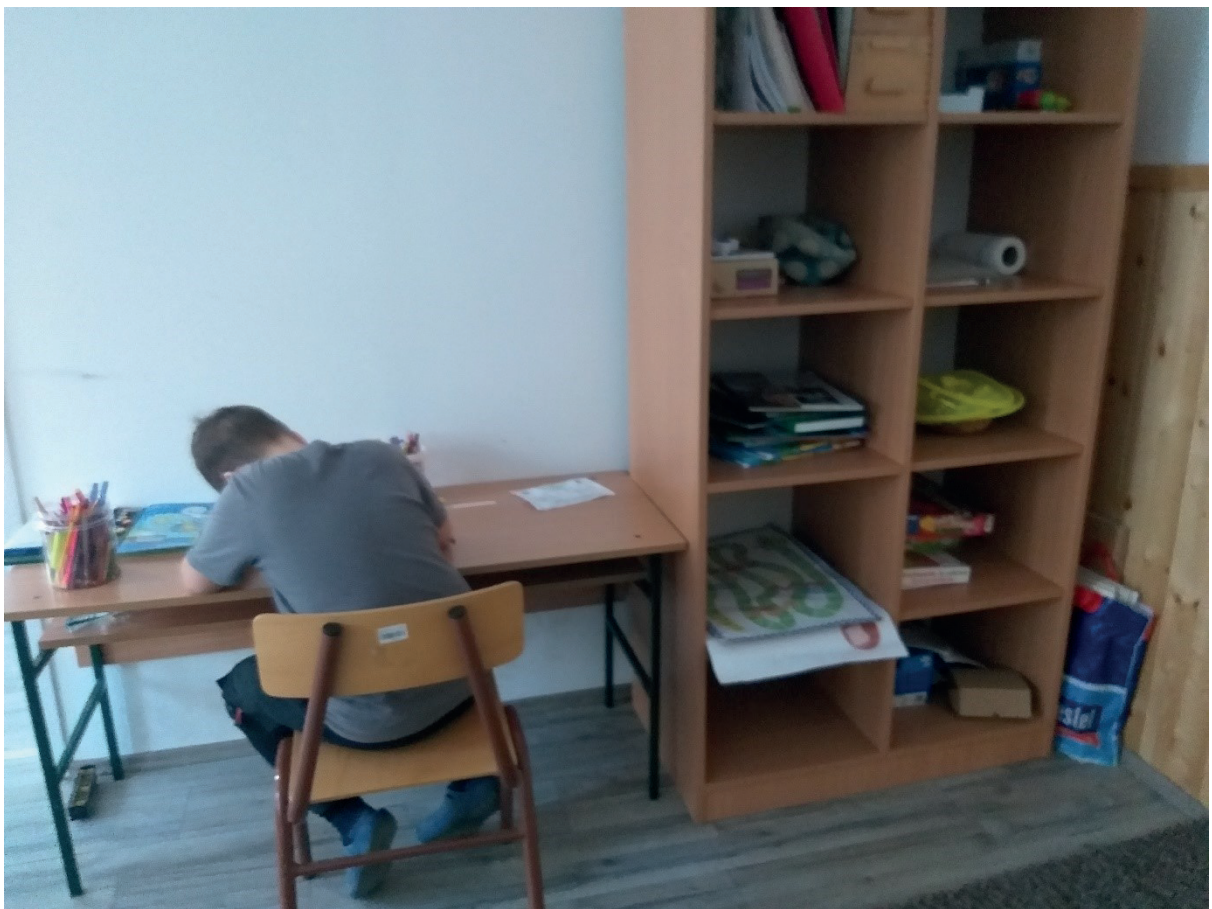
10:10 → UDVAR

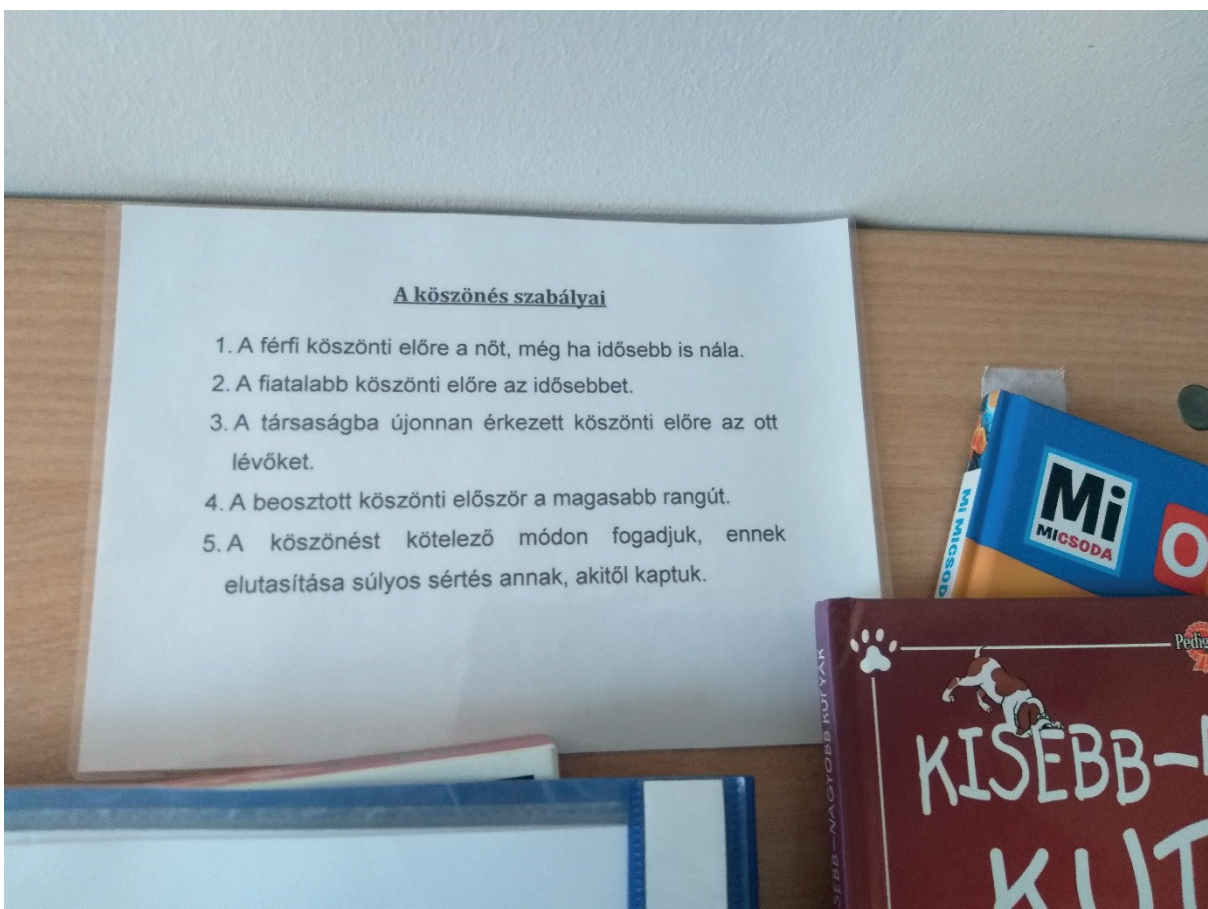
10:45





Munkaállomás













Az asszisztens egyszerre több autista gyermekre is felügyel ill. emellett segít a többieknek is. Nem véletlen, hogy tőlünk nyugatabbra kánon, hogy egy osztályban egyszerre két felnőtt tartózkodik, egyikük a foglalkozást vezeti, a másik az ő munkáját támogatja.





Amikor tud, mindenki másnak is segít, akinek szüksége van rá



Képriport_tanora_egyeni tamogatas (RÉSZLET Illés Kátek Kata szakdolgozatából)

Mivel az írásképek tanúsága szerint jelentős a tanulók lemaradása és ezt a gyógypedagógus kolléganővel megbeszélve a mozgásos fejlesztő gyakorlatok számának megemelése mellett döntöttünk, elkértem az első órát mozgásos játékokra, szenzomotoros fejlesztésre, zenélésre, kéz- és ujjgyakorlatokra, ritmusos játékokra.

Két részre osztottuk a tanórát. Az első felében interaktív mozgásos gyakorlatokat végeztünk. Ez a képriport nem is annyira a feladatokról, hanem a két integráltan nevelt autista gyermek támogatásáról szól. Azt mutatja be, hogy a gyógypedagógus és az asszisztens milyen összehangoltan tudja támogatni a két gyermeket, akik ennek köszönhetően gyakorlatilag az egész órán velünk együttműködve, bevonódva dolgoznak.

Jól látható gyakori interakciójuk, illetve az, hogy amikor az autik egyensúlyban vannak, akkor a többiek támogatására is van idő és lehetőség, az asszisztens oda-odalép másokhoz is segíteni elkapni a ritmust, vagy az ujjacskákkal esőcseppeket imitálni.

Érzékelhető, hogy miután a csörgők kiosztásra kerültek, a gyerekek folyamatosan mozgásban voltak, alig akad egy-két éles kép.

Ugyanakkor az is megemlítenéd, hogy ötpercenként másik kisgyermeké lehetett a fényképezőgép és ők dokumentálták az egész órát. Nem mindenkinek sikerült, de így is izgalmas látni, hogy mi mindenre figyeltek.















A sikeres órai támogatás kulcsa a lépésről lépésre történő kölcsönös bizalomépítés és egymás fokozatos megismerése. Ez a folyamat mind a támogatott atipikus gyermek, mind az őt támogató felnőtt gyógypedagógus vagy gyógypedagógus asszisztens részéről egy hosszú belső munkát feltételez, megállókkal, pihenőkkel, nekilendülésekkel és rázós időszakokkal.



Létezik itt is szerelem első látásra, de vannak nagy összezördülések és látványos kibékülések is. Mindkét fél ember, a mindennapokba a személyiségén túl behozza az aktuális életélményeit, lelki, fizikai és érzelmi állapotát.

A tanév során összeérik a páros, "megtanulják" egymást, ismerik a másik bogarait, hákljait, erősségeit és gyenge pontjait. Ami a kialakult bizalmat illeti, talán mi sem árulkodik róla jobban, mint a képek, filmek, melyek iskolánkban készülnek.



Pip Wilson 52. oldalon található érzelmi intelligenciatesztjéhez:

Ha az 1, 3, 6 vagy 7-es figurát választottad: elég motivált vagy az életben, nem félsz az akadályoktól, bármilyen nehézség adódjon is.

Ha a 2, 11, 12, 18, vagy 19-es emberkét választottad: szinte biztos, hogy kommunikatív, beszédes személyiség vagy, aki segít a barátainak.

Ha a 4-es figurát választottad: olyan ember lehetsz, aki stabilan megállja a helyét az életben és igyekszik minél több mindent megvalósítani.

Ha az 5-ös figurát választottad: rendszerint fáradt és gyenge vagy, és nincs elegendő erőd az élethez.

Ha a 13-as és 21-es figurát választottad: kissé visszafogott személyiség lehetsz, aki gyakran küzd belső konfliktusokkal, anélkül, hogy ezeket megosztaná másokkal.

Ha a 8-as figurát választottad: leginkább csak magadra gondolsz, hajlamos vagy arra, hogy a te saját világodban merülj el.

Ha a 9-es figurát választottad: imádsz szórakozni, alapjában véve boldog ember vagy.

Ha a 10-es vagy a 15-ös figurát választottad: képesek vagy remekül alkalmazkodni az életben, és alapvetően optimista személyiség vagy.

Ha a 14-es figurát választottad: valószínűleg lelki traumát élsz át, ami miatt érzelmileg összeomlottál. Súlyos krízisen mehetsz keresztül.

Ha a 20-ast figurát választottad: hatalmas önbizalommal rendelkezel, te irányítasz, igazi vezéregyéniség vagy, aki arra törekszik, hogy a körülötte lévők mindig adjanak a véleményére.

Ha a 16-os figurát választottad: valószínűleg belefáradtál abba, hogy mindig támogatnod kell valakit. Ezért öleled át azt, aki a 17-est választotta, aki arra törekszik, hogy minél jobban ráfigyeljenek.

Pip Wilson ábráját a világ számos pontján ismerik. Az idős pszichológus egyik szakterülete az érzelmi intelligencia. A teszt eredetileg azt hivatott kideríteni, hol a tanulási nehézségekkel küzdő diákok milyen személyiségek, ám kiderült, hogy az ábra felnőttek esetében is eredményesen alkalmazható.

Forrás: <https://www.akupunktura-hipnozis.hu/l/erzelmi-emberke-teszt/> (Letöltés: 2019.március 8.)

Ilyenek vagyunk!

	Gyakorlat	Cél	Eszköz
1.	<p>Pókháló névjáték</p> <p>A csoport tagjai körben ülnek. Az első gyerek megfogja egy pamutgombolyag kezdő szálát, megmondja a nevét, és a gombolyagot átdobja az egyik társának. Ő is megmondja a nevét és tovább dobja a gombolyagot, és így megy tovább, amíg ilyen módon valamennyi tanuló részese a hálónak. A hálót aztán le kell fejteni olyan módon, hogy fordított sorrendben dobja vissza mindenki a gombolyagot annak a társának, akitől eredetileg kapta. A visszadobásnál mindig meg kell nevezni a fogadót.</p> <p>Fontos, hogy a gombolyagot mindig a fonal fölött dobják.</p>	<p>Egymás nevének megtanulása, az összetartozás érzésének átélése.</p> <p>A játék ügyességet, figyelmet, fegyelmezettséget feltételez.</p>	Fonalgombolyag.
2.	<p>Elvárásolt csoport</p> <p>Képzeld, hogy jön egy varázsló és felkínálja azt a lehetőséget, hogy elvárásolhatjuk a csoportunkat. Mindenkit valamivé (növény, állat, jármű, tárgy, természeti jelenség stb.) Kit mivé varázsolnánk? Minden gyermek lerajzolja. Aki szeretné, el is mondhatja, hogy kit mivé varázsolta és miért.</p>	<p>Szimbolikus önábrázolás, szimbolikus csoportbemutató, azonosságtudat kialakítása.</p>	Rajzlap, rajzeszközök tetszés szerint.
3.	<p>Ki üzent?</p> <p>A tanulók körbe rajzolják a kezüket egy lapon, majd kivágják. Rá írják a nevüket, hogy tudják, melyik az övék. Egy dobozba tesszük, megkeverjük, és körben mindenki húz egyet. Ha valaki véletlenül a sajátját húzta, akkor visszateszi és újra próbálkozik. A kihúzott papírkézre mindnyájan írnak a játékosra jellemzőt. Aki elkészült, visszateszi azt a dobozba. Ha már az összes kéz visszakerült, mindenki kiválasztja a sajátját, és megpróbálja kitalálni, hogy ki üzent neki. Az üzenő megfogalmazhatja, hogy miért ezt írta az adott játékosról.</p>	<p>Az énonosságtudat erősítése, egymás megismerése, elfogadása.</p>	papír, ceruzák, színesek, ragasztó, olló

Dányi Tímea vagyok, gyógypedagógus, autizmus-specifikus és tanulásban akadályozottak szakirányú végzettséggel. Egy tatabányai Általános Iskolában látom el az autizmussal élő gyermekek integrációjának feladatát. Ebben az intézményben került sor a kötet által leírt program gyakorlati kipróbálására, melyet egy pályázat keretein belül valósíthattunk meg, szociálpedagógus végzettségű kolléganőmmel.

A csoport összetettsége szerint 8 gyermekből állt, akik vegyesen érintettek ASD-ben és ADHD-ban, valamint volt közöttük pár többségi gyermek is. Ez a csoportösszetétel alapvetően már kihívást jelentett számunkra, jellemzően egy rehabilitációs foglalkozáson a hatékonyság érdekében ennyi gyermekkel nem foglalkozunk egyszerre, viszont most a program leírása alapján kipróbáltuk milyen ennyi gyermekkel dolgozni. Azt már előre láttuk, hogy indokolt, hogy mindkét szakember jelen legyen az összes foglalkozás alkalmával, egyikük, mint a foglalkozás vezetője, a másik pedig mint segítségnyújtó, promptoló. Voltak alkalmak, amikor ez sem volt elegendő, és az intézményben dolgozó egyik gyógypedagógiai asszisztens segítségét is kértük, hogy a viselkedési problémák ne hatalmasodjanak el a foglalkozáson.

A gyermekek 2. és 3. évfolyamra járó gyermekek, valamint egy 5. osztályos gyermek volt a csoportunkban. A feladatokat átnézve arra jutottunk, hogy a korosztályhoz és a diagnózishoz igazodva az órák kivitelezési módján módosítanunk kell. Figyelembe vettük, hogy ezek a gyermekek gyakran impulzívak, figyelmük hullámzó és gyors munkatempóval rendelkeznek. Minden foglalkozás során beiktattunk mozgásos tevékenységeket, ez akár az óra elején, közepén vagy végén is lehetett. Minden feladatlapot tevékenykedtetően, kártyák, plüssök, játékok, rajzolás segítségével oldottunk meg, nagyon ritkán fordult elő, hogy kifejezetten a feladatlapot töltöttük ki a gyerekekkel.

Mivel, ahogy említettem, a csoport jelentős része sajátos nevelési igényű, figyelmet fordítottunk arra is, hogy kellő motiváltsággal jöjjenek a gyerekek az órára, illetve egyértelműek legyenek a tanóra szabályai. Készítettem egy „Jósághegy” elnevezésű jutalomtáblát. Ezen feltüntettem a különböző elvárt viselkedési formákat (pl. Bent maradok a teremben, Részt veszek a feladatokon, A hangerőm maximum 3-asra viszem fel), illetve emellé készítettem egy hangerő skálát is. Minden óra végén megnéztük, hogy a gyerekek, hogy teljesítettek, meddig jutottak fel a jósághegyen. Jutalomként édességet vagy kis játékfigurát ajánlottam fel.

A kötet feladatai egyfajta vonalvezetőként, témakijelölésként szolgáltak számunkra. A feladatokat általában átalakítottuk, beletettünk mozgásos elemeket és játékos tevékenységeket

is. A tanterem elrendezése eltért a megszokottól, kialakítottunk egy pihenősarkot, ahova el lehetett vonulni, ha esetleg valaki nem szeretett volna részt venni bizonyos feladatokban. Hagytunk egy nagy üres teret a mozgásos gyakorlatokra, illetve a teremben található tükröt is felhasználtuk amikor a gyermekek önmagukkal, önértékelésükkel ismerkedtek a feladatok során. A padokat a terem szélében összetoltuk, a papíron, kártyákon végzendő feladatokat közösen oldották meg a gyermekek folyamatos visszajelzés mellett.

Úgy tapasztaltuk, hogy a gyermekek egy idő után szívesen jönnek a foglalkozásokra. Szomorú volt látni, hogy néhányan milyen negatív énképpel rendelkeznek magukról, a folyamatos iskolai kudarcok, vagy csak szimplán a másságuk érzékelése miatt. Az óra egyfajta frusztráció levezetesként, közös játékként is szolgált a gyermekek számára.

Sajátos Nevelési Igényű tanulóknál, és főleg autizmusban érintett gyermekek esetében nagyon fontos az egyénreszabottság és a rugalmasság. A foglalkozások megtervezése előtt érdemes egy felmérést, megfigyelést készíteni, hogy milyen szükségletei vannak az adott gyermeknek vagy gyermekcsoportnak, és ezen igényeket miképp tudjuk kielégíteni az óra során. Fontos a nyitottság arra, hogy változtatni tudjunk a begyakorolt rutinokon, ha látjuk, hogy azok egy-egy gyermeknél sehogy sem akarnak működni. Ez nehéz és időigényes feladat, azonban sosem vagyunk vele egyedül. Ahogy mi is együtt dolgoztunk és közösen találtuk ki ötleteinket a pályázattal kapcsolatban, úgy minden pedagógus mellett vannak kollégák, akik tanácsot adhatnak az ilyen helyzetekben. Ne féljeteK segítséget kérni akár a gyógypedagógus, akár a többi tanító, tanár kollégától, vagy az intézményben dolgozó pedagógiai és gyógypedagógiai asszisztensektől. Együttes erővel sokkal többre juthatunk, mint egyedül.



Sajtóközlemény

HIPERSZUPER CSAPAT
(NTP-SPEC-21-0076)



A Magyar Identitásért Regionális Egyesület közel 4,5 millió forintos támogatást nyert a Nemzeti Tehetségprogram keretében egy tatabányai oktatási intézményben tervezett tehetséggondozó tevékenység megvalósítására. A tatabányai egyesület célja az anyaországban és annak határain kívül élő magyar közösségek kölcsönös kapcsolatainak erősítése, valamint az oktatási innováció támogatása a határ mindkét oldalán.

A HIPERSZUPER CSAPAT elnevezésű pályázatban az egyesület partnere a tatabányai Pólya György Általános Iskola Esztergomi úti Tagintézménye - korábban Móra Ferenc Általános Iskola -, melynek bátor kiállása a sajátos nevelési igényű gyermekek mellett példaértékű, emiatt is esett rájuk a választás. A projekt elsődleges célja az integráló környezetben nevelt kettős vagy többszörös különlegességű tehetségeket támogató komplex program megszervezése és lebonyolítása, valamint Roma tehetséggondozás. A tehetségek erős oldalának fejlesztése történik oly módon, hogy tehetségüket kiemelő foglalkozásokon vesznek részt, példaképekkel találkoznak, illetve a június elejére tervezett Tehetségnapon bemutatják tehetségüket.

A projekt keretén belül két fő tevékenység valósul meg. Egyrészt az intézmény egészséges IQ-val rendelkező, autizmussal és/vagy ADHD-val élő diákjainak fejlesztése 3 tehetségterületen: 1. Intrapersonális kompetenciák (önismeret) fejlesztése; 2. Interperszonális kompetenciák (társas készségek) fejlesztése; 3. Nyelvi és kommunikációs kompetenciák fejlesztése (énekviselet). Egy-egy tehetségterületre 20-20-20 óra fejlesztés jut a tanév során, a gyakorlatok egymásra épülnek és megerősítik a korábban elsajátított ismereteket és viselkedést. A foglalkozásokhoz felhasználjuk az NTP-ITKK-18-0015 jelű projekt során összeállított oktatói kézikönyvet és tanulói munkalapokat.

A másik vállalt tevékenységünk a szociokulturálisan hátrányos helyzetű, tehetséges gyermekek zenei fejlesztése, szintén 60 órás, tanéven átívelő, tanórán kívüli, integrált környezetben megvalósuló zenés tehetséggondozó program keretében, zenetanár, zeneművész bevonásával, vendégelőadókkal és tanulmányi úttal. A projektben tervezett rendszeres Csütörtöki Muzsika pedig helyi zenészek és az Erkel Ferenc Zeneiskola együttműködésével valósul meg.

Emellett közvetett célként a tantestület inkluzív oktatásra érzékenyítése, a szülői közösség kompetenciáinak növelése és a régió pedagógusainak fejlesztése történik -jó gyakorlat- tanulmányi utakon való részvétellel, valamint kiadjuk a korábban elkészült és jelen pályázat keretében gyakorlatban is felhasznált kézikönyvünket 100 példányban és azt az iskolák rendelkezésére bocsátjuk.

Elkészítünk egy min. 2 perces kisfilmet a bevont gyermekek segítségével, felnőtt vezetésével, amely mindkét vállalt tevékenységről tartalmaz beszámolót. A tanév végén egy Tehetségnapot tartunk a szülők és az érdeklődő szakmai közönség számára, ahol disszemináljuk a tevékenységek eredményét (tárgyasult alkotásait). A Tehetségnapunk egy Interaktív élménynap, amely az iskola épületét aznapra egy hatalmas forgószínpaddá változtatja. Az érdeklődő ízelítőt kap az iskola tehetséggondozó programjából, valamint jelen projekt foglalkozásaiból, bemutatkozik min. 10 tehetséges gyermek vagy tehetségígéret, valamint szakmai előadásokat hallgathatnak a tehetséges gyermek nevelésének témájában forgószínpad-szerűen az osztálytermekben.

Jelen program innovatív hatása abban rejlik, hogy konkrét programot ad a tehetséges Aspergeres/ADHD-s gyermekek önismereti, társismereti és kommunikációs nehézségeinek kezelésére. A legnagyobb innováció azonban az, hogy mindez egy vidéki, posztindusztriális nagyváros lakótelepi iskolájában történik, amely befogadó, támogató tanulási környezetet igyekszik biztosítani minden tanulója számára.

A Nemzeti Tehetség Program „A speciális fejlesztést célzó programok támogatása” révén a projekt költségvetését 4 413 000 forinttal támogatja. A megvalósítók örömmel fogadják minden további segítő szándékot, anyagi, eszmei és szellemi támogatást, társfinanszírozást a projekt futamideje alatt és után egyének, a közszféra és a vállalatok részéről.

Sajtókapcsolat és további információ:

Zsargó Judit, igazgatóhelyettes, moraiskolatbanya@gmail.com

Illés Kátek Katalin, projektmenedzser, hiperszuper csapat.mora@gmail.com, 30/7479 544

