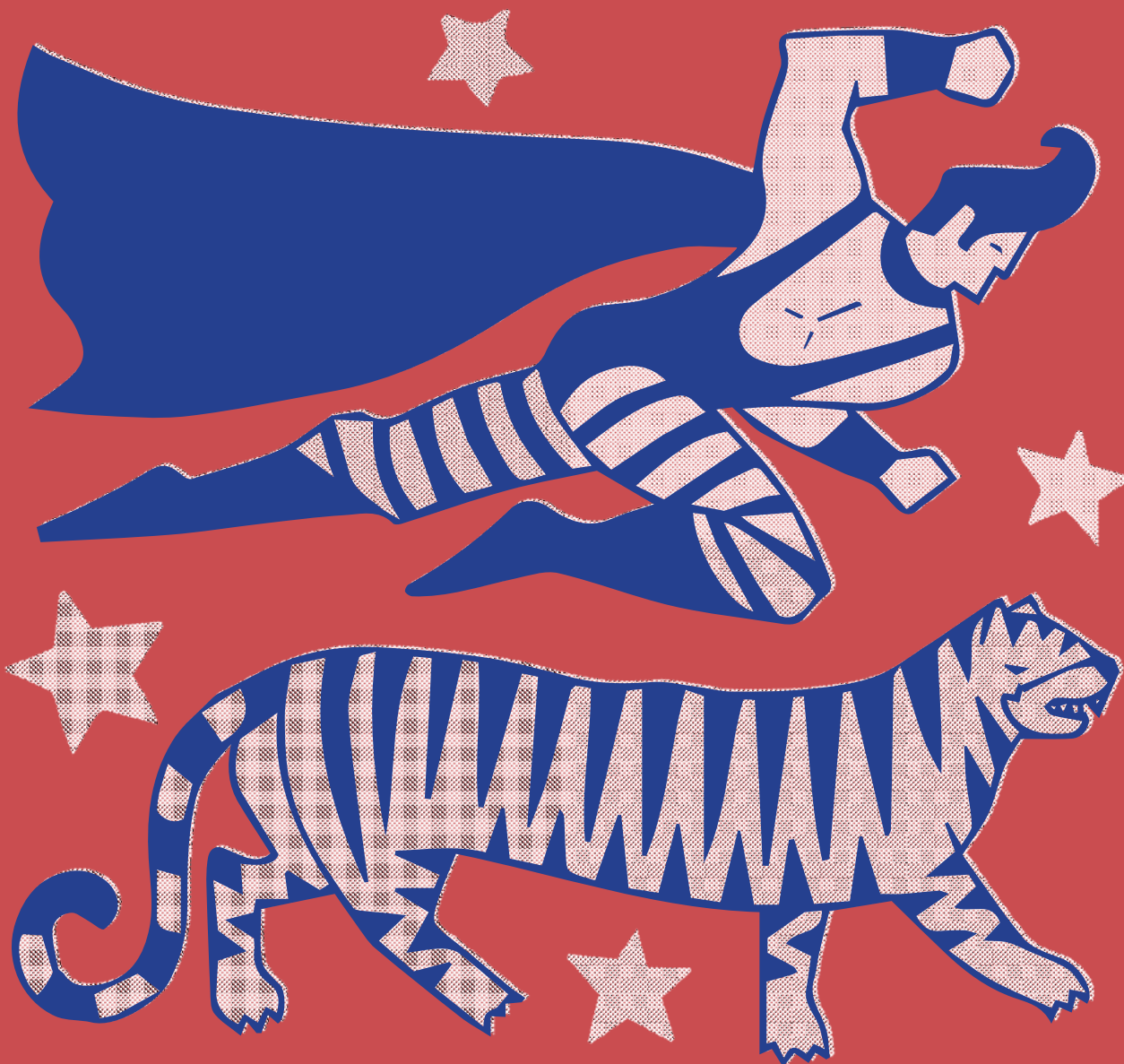


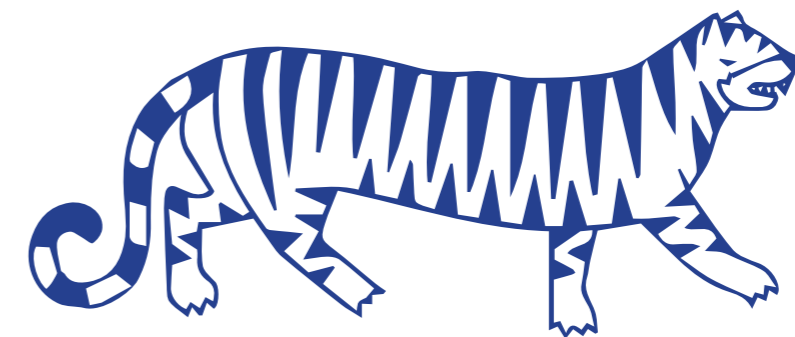
STEIGLER ANETT – SZÉNÁSI SZILVIA KRISZTINA



# ISMERKEDÉS ÖN MAGAMMAL

Önismeret-fejlesztő módszertani kézikönyv

Steigler Anett – Szénási Szilvia Krisztina



## ISMERKEDÉS ÖNMAGAMMAL

Önismeret-fejlesztő módszertani kézikönyv

Motiváció Oktatási Egyesület

Szeged

2022

# TARTALOM



[www.motivaciomuhely.hu](http://www.motivaciomuhely.hu)

Motiváció Módszertani Kiadványok sorozat

Sorozatszerkesztők: Fejes József Balázs, Szűcs Norbert

Szakmai lektor: Kasik László

Nyelvi lektor: Kasik László, Varga Andrea

© Steigler Anett 2022

© Szénási Szilvia Krisztina 2022

© Motiváció Oktatási Egyesület 2022

A kötetet tervezte és illusztrálta: Oláh Dóri

A kiadvány a Foundation Open Society Institute,  
valamint Szeged Megyei Jogú Város Önkormányzata támogatásával készült.

ISBN 978-615-01-2949-5

<b>BEVEZETŐ</b>	<b>9</b>
<b>A KIADVÁNY FELÉPÍTÉSE</b>	<b>10</b>
<b>1. ELMÉLETI ALAPOZÁS</b>	<b>11</b>
1.1. ÖNISMERET, ÖNELFOGADÁS ÉS ÖNBECSÜLÉS	12
1.2. RÉSZTVEVŐK ÉS KERETEK A CSOPORTBAN	13
1.2.1. CSOPORTSZABÁLYOK, CSOPORTALAKULÁS	13
1.2.2. CSOPORTLÉTSZÁM	14
1.2.3. CSOPORTVEZETŐ	15
1.2.4. IDŐBELI ÉS TÉRBELI KERETEK	15
1.3. A FOGLALKOZÁSOK FELÉPÍTÉSE	17
1.3.1. BEJELENTKEZŐKÖR	17
1.3.2. RÁHANGOLÓ GYAKORLAT	17
1.3.3. A FOGLALKOZÁS KÖZPONTI RÉSZE	18
1.3.4. ZÁRÁS, ZÁRÓKÖR	18
1.3.5. A FOGLALKOZÁSOK TERVEZÉSÉNEK SZEMPONTJAI	18
1.4. MÓDSZEREK	20
1.4.1. STRUKTURÁLT GYAKORLATOK	20
1.4.2. ALKOTÁS	20
1.4.3. MESE	21
1.4.4. RELAXÁCIÓ, VEZETETT IMAGINÁCIÓ	22
1.4.5. GONDOLATRENDEZŐ	23
<b>2. FOGLALKOZÁSTERVEK</b>	<b>25</b>
2.1. HOL LAKNAK AZ ÉRZÉSEINK?	29
2.2. TEST-KÉP	32
2.3. ÁLLATI ÉN	35
2.4. SZUPERHŐSÖK	38
2.5. AZ ÉGIG ÉRŐ FA	41
2.6. EGYÉN ÉS KÖZÖSSÉG	44

2.7.	KOMMUNIKÁCIÓS TÉRKÉP	48	3.2.10a	TÜKRÖM-TÜKRÖM	127
2.8.	A KOMMUNIKÁCIÓ MESTERE	51	3.2.10b	MI LENNE, HA...	128
2.9.	ILYEN VAGYOK, EZT SZERETEM	55	3.2.11.	A NYUGALOM SZIGETÉN	129
2.10.	TÜKRÖM-TÜKRÖM	59	3.2.12.	AZ ILLATOK ÉS HANGOK ŐRZŐJE	131
2.11.	A NYUGALOM SZIGETÉN	63	3.2.13.	PARALAP	132
2.12.	AZ ILLATOK ÉS HANGOK ŐRZŐJE	66	3.2.14a	BARÁTOT KERESSEK	133
2.13.	MEGSZELÍDÍTETT FÉLELMEK	70	3.2.14b	BARÁTNAK JELENTKEZEM	134
2.14.	KAPCSOLATOK HÁLÓJÁBAN	74	3.2.14c	SZÍVSZÍNEZŐ	135
2.15.	FÉNYKÉP	78	3.2.15.	FÉNYKÉP	136
2.16.	ÉRZÉSEINK NYOMÁBAN	82	3.2.16.	ÉRZÉSEINK NYOMÁBAN	137
2.17.	A FIGYELEM TERE	85	3.2.17a	A FIGYELEM TERE	138
3.	<b>MELLÉKLETEK</b>	89	3.2.17b	SZÓFELHŐ	139
3.1.	MESÉK	91		<b>IRODALOMJEGYZÉK</b>	140
3.1.1.	AZ ÉGIG ÉRŐ FA (MAGYAR NÉPMESE)	91			
3.1.2.	HANS CHRISTIAN ANDERSEN: A RÚT KISKACSA	96			
3.1.3.	KAM TÜKRE (KOREAI NÉPMESE)	98			
3.1.4.	MAROS KRISZTINA: AZ ILLATOK ÉS HANGOK ŐRZŐJE	99			
3.1.5.	A TÚHAL (ESZKIMÓ NÉPMESE)	100			
3.2.	GONDOLATRENDEZŐK, SEGÉDLETEK	101			
3.2.1a	ÉRZÉSRAJZOK	102			
3.2.1b	ÉRZÉSKÁRTYÁK	103			
3.2.2.	TEST-KÉP	105			
3.2.3a	ÁLLATI ÉN	107			
3.2.3b	KERETEK – ÁLLATI ÉN	109			
3.2.4a	SZUPERHŐSÖK	112			
3.2.4b	SZUPERKÉPESSÉG-KÁRTYÁK	113			
3.2.5a	CÉLJAIM	115			
3.2.5b	KERETEK – CÉLJAIM	117			
3.2.6.	EGYÉN ÉS KÖZÖSSÉG	120			
3.2.7a	TE HOGYAN KOMMUNIKÁLSZ?	122			
3.2.7b	SZÖVEGBUBORÉK-CETLI	123			
3.2.8.	FÉLREÉRT-ÉS?	125			
3.2.9.	AZ VAGY, AMIT TESZEL?	126			

# BEVEZETŐ



A Motiváció Műhely keretein belül – különböző segítő hivatású szakemberekként – több mint egy évtizede foglalkozunk hátrányos helyzetű gyermekek és fiatalok támogatásával. Célunk, hogy különböző készségek, képességek és motívumok fejlesztésével hozzájáruljunk a tanulók tanulmányi, iskolai sikerességéhez és életben való boldogulásához. Munkánk során egyre erőteljesebbé vált bennünk a felismerés, hogy legyen szó hátrányos helyzetű, vagy nem hátrányos helyzetű gyermekekről a képességeik kibontakoztatásához nem elegendő bizonyos alapkészségek (olvasás, szövegértés, matematika) fejlesztése. A kognitív készségek mellett a szociális-érzelmi készségek fejlesztése is elengedhetetlenül fontos, hiszen ezek amellet, hogy hatással vannak az iskolai teljesítményre, a munka világában és a társas kapcsolatokban egyaránt fontos szerepet játszanak (Heckman, Humphries, Urzua & Veramendi, 2011). Szükségesnek tartjuk, hogy mentoráltjaink képessé váljanak saját erősségeik és gyengeségeik azonosítására, céljaik megfogalmazására, és bízzanak abban, hogy képesek megvalósítani elképzeléseiket. Azaz elsajátítsák és az idő előrehaladtával mélyítsék az önismeret és az önbecsülés képességét.

A szociális készségek, köztük az önismeret fejlesztésének célja a köznevelés feladatai között is megjelenik. Hazánkban az iskolai nevelés-oktatás pedagógiai tartalmát a Nemzeti alaptanterv (Nat) határozza meg. A reális önismeret kialakítását a dokumentum alapvető nevelési célként, a társas kultúra alapjaként nevezi meg. A terület fejlesztési folyamatának célja, hogy a tanulók képessé váljanak érzelmeik hiteles kifejezésére, és az empátia gyakorlására, mások megértésére és elfogadására, szeretetteljes kapcsolatok kialakítására. Fontos továbbá, hogy felismerjék saját maguk is felelősek életkörülményeik alakulásáért (Nat, 2020).

A Nat-ban megjelölt nevelési célok a különböző műveltségi területekbe, tantárgyi tartalmakba ágyazottan jelennek meg a nevelési-oktatási folyamatban. Így az önismeret helyet kap többek között a magyar nyelv és irodalom, a matematika, a történelem és állampolgári ismeretek, az etika, az ének-zene, a vizuális kultúra, valamint a testnevelés és egészségfejlesztés területek fejlesztési céljai között is (Nat, 2020). Ezzel szemben jelen kiadványunk az önismeret nem tartalomba ágyazott, hanem direkt módon történő fejlesztéséhez ad kiindulópontokat.

Úgy véljük, e kiadványban található foglalkozástervek, gyakorlatok hátrányos és nem hátrányos helyzetű gyermekek körében egyaránt alkalmazhatóak. Ugyanakkor a hátrányos helyzetű gyermekcsoportokkal való munka során érdemes szem előtt tartani, hogy sokkal inkább van szükség tudatos szervezésre és önismeret-fejlesztésre, mint egy integrált vagy magasabb társadalmi státuszú gyermekekből álló közösségben. Kutatások igazolják, hogy az alacsony szocioökonómiai státuszú családok gyermekei gyakrabban alkalmaznak társas problémahelyzetekben kevésbé hatékony megoldási stratégiákat kedvezőbb körülmények között élő társaiknál (pl. Bradley & Corwyn, 2002; Kasik, Fejes, Guti, Gáspár, & Zsolnai, 2018; Yeung, Linver, & Brooks-Gunn 2002). A szociális vonatkozásban kevésbé adaptív működésmódok mellett többek között Wilkinson (1997) az alacsony társadalmi státuszú csoportok fő motívumai között a lehetőségektől való megfosztottságot és a saját élet feletti kontroll hiányérzetét azonosította. Előbbiek kompenzálásaként társas védőfaktorokat és több olyan személyiségbeli tényezőt azonosítottak, amelyek segíthetnek kivédeni a kedvezőtlen társadalmi-szociális-anyagi helyzet okozta tartós stressz állapotot és egyéb negatív hatásokat. Személyiségbeli védőfaktorot jelenthet például a pozitív életszemlélet, a személyes kontroll érzése, vagy az önkontroll képessége (Buckner, Mezzacappa, & Beardslee, 2009; Chen, Lee, Cavey, & Ho, 2013). A kutatási eredmények mellett tapasztalataink is a saját személyiség és erőforrásainak alaposabb megismerése és tudatos felhasználása mellett szólnak.

A foglalkozások összeállításában fontos kereteket állítunk és következetes pedagógiai munkát folytatunk. Mindezekhez elengedhetetlen megismerni a csoport tagjait, hogy sikerélményeket tudjuk biztosítani számukra, motiválni tudjuk őket érdeklődésüknek, készségeiknek megfelelő feladatokkal és játékokkal. Szintén nagyon lényeges, hogy a foglalkozás során olyan témákat dolgozzunk csak fel, amelyeket képesek vagyunk a csoportban kezelni, melyek az érzések szintjén nem indítanak el destruktív folyamatokat, nehezen vagy egyáltalán nem megélhető tapasztalásokat a gyermekben (pl. feldolgozatlan traumák, veszteségélmények, családi sorsok, bizonytalan létállapotok). Mindazonáltal fontos az is, hogy a gondoskodásunkra bízott gyermekek épp úgy megélhessék nehézségeiket, mint sikereiket, lehetőségük legyen megismerni önmagukat, preferenciáikat, működéseiket, ennek eszközéül a szociális kompetenciák fejlesztése mellett az önismeret fejlesztésre irányuló foglalkozásokat érdemes tartanunk.

Kisebb és nagyobb létszámú csoportos foglalkozásainkon már harmadik osztálytól kezdve fejlesztjük ezeket a képességeket különböző módszertani eszközökkel. A foglalkozások tervezése közben szembesültünk azzal a nehézséggel, hogy míg számos könyv és interneten közzétett játékgyűjtemény fókuszál például a társakkal való együttműködés, kommunikáció vagy problémamegoldás fejlesztésére, kevés kiadvány célja az önismeret direkt fejlesztésének segítése. Így született meg ennek a kiadványnak az ötlete, melynek célja az eddig megszerzett tudásunk, tapasztalataink összegzése és közzététele. Reményeink szerint inspirációt és hatékony támogatást nyújthatunk azon segítő szakmát végző kollégáinknak, akik fontosnak tartják hozzásegíteni a gyermekeket önmaguk megismeréséhez és elfogadásához.

## A KIADVÁNY FELÉPÍTÉSE

E kiadvány két nagyobb egységből (Elméleti alapozás, Foglalkozástervek), a mellékletekből és az irodalomjegyzékből áll. Az első egységben (Elméleti alapozás) a kiadvány céljainak és főbb fogalmainak ismertetése után a foglalkozások résztvevőit és kereteit (csoportszabályok, csoportalakulás, csoportlétszám, csoportvezető) – mutatjuk be. Ezt követően először a foglalkozások felépítéséről, a fő szerkezeti egységekről írunk (bejelentkezőkör, ráhangoló gyakorlatok, központi rész, zárókör), majd a foglalkozások tervezésének szempontjait részletezzük: milyen céllal, mely korosztály számára, mekkora időtartamban és létszámmal, milyen eszközökkel, módszerekkel javasoljuk a foglalkozások kivitelezését. Mindenképpen ajánljuk a foglalkozástervek használata előtt az elméleti alapozás megismerését.

A kötet második, gyakorlati részében a foglalkozástervek kaptak helyet. A kiadvány végén, a mellékletként a mesék, gondolatrendezők és segédletek találhatóak. Az irodalomjegyzék azoknak nyújthat segítséget, akik szeretnének egy-egy kérdéssel vagy gyakorlattal kapcsolatban további információkat szerezni, ötleteket meríteni. A kiadvány a Motiváció Műhely oldaláról ([motivaciomuhely.hu](http://motivaciomuhely.hu)) letölthető, a gondolatrendező lapok és segédletek nyomtatásához a kiadvány elektronikus változata kínál kényelmes megoldást.

# 1. ELMÉLETI ALAPOZÁS

## 1.1. ÖNISMERET, ÖNELFOGADÁS ÉS ÖNBECSÜLÉS

E kötet megírásának célja támogatás nyújtása a gyermekek és fiatalok önismeretének, önelfogadásának és önbecsülésének fejlesztéséhez. De mit jelentenek ezek a mindennapokban oly gyakran használt kifejezések? Az alábbiakban röviden ismertetjük kötetünk három kulcsfogalmának jelentését.

Az önismeret az önmagunkról, azaz a képességeinkről, adottságainkról, vágyainkról, céljainkról, erősségeinkről és gyengeségeinkről megszerzett tudást jelenti (Dévai, 1980). Ez a tudás segít minket személyes és szakmai boldogulásunkban, abban, hogy a személyiségünknek leginkább megfelelő pályát válasszuk, befolyásolja döntéseinket, viselkedésünket, ezáltal társas kapcsolatainkat. Az önismeret alapvetően négy forrásból táplálkozik: az egyén saját viselkedésének; saját gondolatainak, érzelmeinek; a többi ember reakcióinak megfigyeléséből; illetve önmaguk másokkal való összehasonlításából. Önmagunkról tehát többféle forrásból egyre több információhoz juthatunk, mely információk folyamatosan alakítják énképünket, bővítik önismeretünket (Fiske, 2006; Smith & Mackie, 2004).

Az önelfogadás önmagunk minősítés nélküli elfogadását jelenti. Kifejezi az önmagunkról, tulajdonságainkról és képességeinkről való gondolkodásunkat és az ezekkel kapcsolatos érzelmeinket, viszonyulásunkat (Berentés, 2012). Negatívnak vagy hátrányosnak vélt tulajdonságaink felismerése hozzásegíthet bennünket azok megváltoztatásához, személyiségfejlődésünkhöz. Azonban fontos, hogy képesek legyünk azon tulajdonságaink elfogadására, amelyeket nem áll módunkban befolyásolni, valamint pozitív személyiségvonásainkból tudjunk erőt meríteni céljaink megvalósításához.

Az önbecsülés (vagy önértékelés) az egyén önmagával kapcsolatban megfogalmazott értékítélete, azaz mennyire tartja magát értékesnek vagy értéktelennek valaki (Kőrössy, 2004). Az önbecsülés kifejezi a saját énképünk értékelését, valamint az önmagunkkal kapcsolatban érzett bizalom és megelégedettség érzését. Szoros összefüggésben áll viselkedésünkkel és pszichés jóllétünkkel, nagyban befolyásolhatja ezeket. Az önbecsülés alapja az önismeret, ami alapján az értékelést végezzük. Egyaránt tartalmaz kognitív és affektív tényezőket (V. Komlósi, Rózsa, S. Nagy, Köteles, Sági & Jónás, 2017). Saját képességeink, tulajdonságaink, teljesítményünk megismerése, majd egyfajta értékítélet megalkotása képezi az önbecsülés kognitív oldalát. Ám amint azt számos szerző hangsúlyozza, az önbecsülést elsősorban érzelmi válaszként értelmezhetjük. Amennyiben pozitívan értékeljük önmagunkat, az elégedettség vagy büszkeség, ellenkező esetben elégedetlenség vagy szegény érzései jelentkezhetnek (V. Komlósi, 2014).

## 1.2. RÉSZTVEVŐK ÉS KERETEK A CSOPORTBAN

### 1.2.1. Csoportszabályok, csoportalakulás

Legyen szó bármilyen csoportról, a közös munka megkezdése előtt fontos közösen meghozni az együttműködés szabályait. Ezekről a foglalkozásleírásokban nem ejtünk szót, de minden esetben szükség van a csoportmunka során olyan keretekre, szabályokra, amelyek elfogadhatók minden résztvevő számára.

Az önismereti munkához elfogadó, biztonságos légkörre van szükség, aminek megteremtéséhez szükséges a csoportvezető és a résztvevők egymás közötti együttműködésének megerősítése, közös csoportszabályok alkotása. Mielőtt a csoporttal elkezdünk dolgozni, meg kell vizsgálni kialakulásának célját, a résztvevők pszicho-szociális jellemzőit, várható elvárásait és igényeit. Amennyiben egy összeszokott vagy rutinosabb csoporttal dolgozunk, akkor gyorsabban kialakulnak a szabályok – akár a meglévő csoportnormák alapján, – ám ha ezek ütköznek a biztonság megteremtéséhez szükséges alapvetésekkel, akkor bátran módosítsunk rajtuk. Amennyiben egy frissen alakult, idegen csoporttal kezdünk dolgozni, ott érdemes több időt szánni a csoportszabályok és a keretek tisztázására, megértésükre és elfogadásukra. Bár jelen kiadványban nincsenek ismerkedéssel kapcsolatos gyakorlatok, ugyanakkor tartsuk szem előtt, hogy frissen alakult csoport esetén – különösen akkor, ha önismereti munka céljával hozzuk azt létre – fontos időt szánni egymás megismerésére.

A csoportszabályokat érdemes a szóbeli megállapodás után vizuálisan is megjeleníteni, illetve az ezek mellett való elköteleződést és egyetértést egy aláírással vagy szignóval (kisebbségnél esetleg kis rajzzal) megpecsételni, amit hasznos a foglalkozások során jól látható helyre tenni. Amennyiben valamilyen szabály a gyakorlat vezetőjének vagy a csoport bármely résztvevőjének nem elfogadható, azt érvek felsorakoztatásával vitassuk meg újra. Fontos, hogy a szabályok megalkotásakor mindenki elmondhassa a javaslatát, kifejezhesse szükségleteit az együttműködéssel kapcsolatban. Olyan szabályokat alkotunk, amelyek konkrétak, jelentésük egyértelmű minden résztvevő számára. Ajánljuk, hogy igény esetén a csoportszabályokat a későbbiekben lehessen módosítani, kiegészíteni, hiszen a lényeg az, hogy a csoport működését, a közös munkát segítsék, ne merev keretként nehezedjenek a csoporttagokra és a csoportvezetőre.

#### Segítő kérdések a csoportszabályok megalkotásához:

- Mire van szükséged ahhoz, hogy
  - jól érezd magad a csoportban?
  - biztonságban érezd magad a csoportban?
  - úgy érezd, elfogadnak a többiek?
  - lelkesen, érdeklődve tudj a többiekkel dolgozni?
- Mit vársz ezektől a foglalkozásoktól?
- Milyen szabályokat kell ahhoz közösen betartanunk, hogy ez megvalósulhasson?
- Mi az, amit magadtól vársz?
- Mi az, amit a többiektől vársz?
- Mi az, amit nem szeretnél átélni a csoportban?

Abban az esetben, ha az alábbi témákban nem születik szabály, mi a következőket javasoljuk:

- **Csoporttitok:** Ami a foglalkozás során történik, az csak a résztvevőkre tartozik, más helyzetben már nem érvényesek ezek az információk. Nem arról van szó, hogy a csoporttagok nem mesélhetnek másoknak a foglalkozás során szerzett élményeiről és tapasztalataikról, hanem arról, hogy a többi csoporttagról szóló információk továbbadása nem ajánlott. A továbbadott információ megbánthatja azt, akiről szól, illetve ha megtudja, kevésbé lesz nyitott a csoportban.
- **Fizikai és érzelmi biztonság:** Mindenki véleménye számít, fontos, hogy a résztvevők türelmesen meghallgassák egymást, ne vágjanak a másik szavába. Ha kérdésük van, azt jelezzék, és csak utána tegyék fel. Érzelmekkel, érzésekkel nem érdemes vitatkozni.
- **Ítéltkezés:** Törekedjenek a résztvevők arra, hogy ne minősítsék a többieket, tartsák tiszteletben egymás véleményét, érzéseit, és ha az nem egyezik sajátjukkal, igyekezzenek megérteni a másikat. Lehetőség szerint legyenek nyitottak mások gondolatainak és érzéseinek megismerésére.
- **Én időm, te időd:** Figyeljenek a résztvevők arra, hogy mindenkinek legyen lehetősége elmondani véleményét, érzéseit, ne sajátítsák ki maguknak az időt.
- **Önkéntesség:** Lehetőség van passzolni, ha a résztvevő valami miatt nem szeretné megosztani tapasztalatait, vagy nem szeretne hagyományos szerepben részt venni. A passzolás nem a teljes passzivitást jelenti. Az aktív részvételnek találjuk meg más formáját. Ha a passzolási igény a feladatmegoldásra vonatkozik, akkor hozzunk létre új szerepet a feladatot passzoló személy számára.
- **Hibázás lehetősége:** Az önismereti munka során a pozitív és a negatív döntésekből, tapasztalatokból egyaránt tanulhatunk. Ezeket bátran felvállalhatjuk.
- **Praktikus szabályok:** Ezek alkotásához további szempontok lehetnek a pontosság (szünetről való pontos visszaérkezés jelentősége), a telefonhasználat, az evés-ivás lehetősége vagy annak korlátozása.

A csoportszabályok kreatív feldolgozási formájához ajánljuk az „Ötujjas jelen-lét-szerződést”, melyről Liddle (2008) ír könyvében. A különleges szerződéskötésnek célja, hogy könnyed, minden csoporttag számára érthető módon a kéz öt ujjához különböző jelentéseket és szabályokat társítva alkossa meg a csoport a biztonságos, támogató kereteket. Az „Ötujjas jelen-lét szerződés” mindenki által követendő irányvonalakat határoz meg, melyeket a csoport tagjai töltenek meg konkrét tartalommal, szabályokkal. A kéz ujjaihoz a csoportmunka során fontos értékek kapcsolódnak – kisujj: biztonság; gyűrűs ujj: elkötelezettség, középső ujj: tisztelet, mutatóujj: felelősség, hüvelykujj: pozitív hozzáállás.

## 1.2.2. Csoportlétszám

A kiadványban szereplő foglalkozások és gyakorlatok kisebb létszámú (maximum 15 fős) csoportban végezve hatékonyabban, gördülékenyebben működhetnek, több figyelem fordítható a résztvevőkre, mint az ennél nagyobb létszámú csoport esetében. A személyközeli tapasztalatokat és énfeltáró megnyilvánulásokat könnyebb egy olyan csoportban megosztani, ahol a résztvevők úgy érzik, elég figyelem jut számukra. Nagyobb csoportban nehezebb lehet vállalni a személyes véleményt, a létrehozott alkotásokat, és érdemes további csoportokat, párokat kialakítani a feldolgozáshoz, vagy nem verbális feldolgozási módszereket alkalmazni (pl. alkotás, gondolatrendező, mozgásos elemek). Emellett minél nagyobb a csoport, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy néhányan passzívak lesznek, aminek oka lehet a felelősség megosztása vagy a „társas lazálás” (csökken az egyéni erőfeszítés, a tagok mások munkájára hagyatkoznak, kisebb mértékben veszik ki részüket az adott feladat megoldásából). Nagyobb csoportnál több olyan inger érheti a résztvevőket, amelyek miatt nehezebb lehet a gyakorlatra, az önismereti munkára összpontosítani.

## 1.2.3. Csoportvezető

Az iskolák, ezáltal a pedagógusok feladatai folyamatosan – környezeti hatásra és belülről, a diákok ismeretén alapulva – változhatnak annak érdekében, hogy a diákok képessé váljanak a felmerülő problémák kreatív megoldására, az egymással való együttműködésre, a megfelelő kognitív, érzelmi és szociális motívumok, képességek, készségek elsajátítására és gyakorlására. Hasonló kihívásokkal rendelkeznek a közoktatáson kívül eső, segítő-fejlesztő munkát végző intézmények, például a tanodák is. Jelen kötetben az önismeret áll a fókuszban, mely ugyancsak elengedhetetlen feltétele a sikeres szakmai és személyes boldogulásnak. Fontos kérdéssé válik az előbbieken alapján, hogy kinek a feladata az önismeret fejlesztése, milyen készségekkel, ismeretekkel, attitűddel érdemes megkezdni ezt a munkát.

Rogers (1986, idézi Tókos, 2005) kongruens tanárnak tekinti azt a pedagógust, aki tisztában van saját érzéseivel, képes ezeket megfogalmazni és azonosulni velük. A gyerekekkel szemben pozitív és támogató hozzáállás jellemzi. Fontos továbbá a pedagógus önmagáról kialakított tanáriszerep-értelmezése, a kép, amit saját magáról mint szakemberről alkot. Minél sokrétűbb, összetettebb a pedagógus szerepértelmezése, annál valószínűbb, hogy komplex személyiségfejlesztő munkát tud végezni. A személyiségfejlesztés alapja, hogy a fejlesztést végző szakember ismerje önmagát, folyamatosan törekedjen az önreflexióra, és ennek nyomán az önfejlesztésre. Koncz (1999) szerint a pedagógus legfontosabb tőkéje a reális önismereten és önértékelésen alapuló énerő, mely önmenedzseléssel is párosul. Ezen készségek birtokában tud a személyiség szándékainak megfelelően viselkedni, belső feszültségét szabályozni (Tókos, 2005).

Abban az esetben, ha korábban más jellegű foglalkozásokon vettek részt a diákok, és kevésbé volt jellemző az interaktivitás vagy az önismereti fókusz, előfordulhat, hogy a résztvevők első reakciója az ellenállás lesz. Fontos tudatosítani, hogy a gyerekek megváltozott viselkedése (pl. nevetgélés, tiltakozás, visszahúzódnás) nem a pedagógus személyének szól, hanem az új helyzetnek, változásnak. Különösen valószínű lehet az ellenállás megjelenése, amennyiben a csoportvezető már évek óta a diákok életének része. Ilyenkor a gyerekeknek nem csak a megváltozott helyzettel, de a korábbi pedagógus-diák kapcsolat átalakulásával is szembesülniük kell. A foglalkozások sikerességének érdekében ugyanis nem elegendő a kiadványban szereplő tervezetek precíz megvalósítása, hanem kiemelt jelentőséggel bír a spontaneitás megjelenése, és a partneri kapcsolat kialakulása a csoportvezető és a résztvevők között. A facilitátor természetesen megfogalmazhatja véleményét, gondolatait, érzéseit, de fontos tudnia és kifejeznie, hogy meglátásai nem az egyedüli igazságot tükrözik. A megváltozott körülményekre érdemes akár előre felkészülni, a csoportfolyamatokra türelemmel és elfogadással tekinteni (Kasik & Gál, 2019).

Az iskolai és a tanodai közegben a leggyakrabban a tanítók és a tanárok vállalkoznak a diákok önismeretének fejlesztésére, ám ilyen jellegű tevékenységet más végzettségű, a fejlesztésre szakmailag felkészült személy is tarthat (egyre több iskolában, más nevelési intézményben a pedagógusok a pszichológussal együtt végzik ezt a munkát). A foglalkozások facilitálása során a csoportvezető a személyiségével mintát közvetít, fontos tehát, hogy hiteles legyen szerepében. Javasoljuk az előbbieken felsorolt képességek folyamatos fejlesztését, valamint olyan technikák, módszertani elemek kiválasztását a foglalkozásokhoz, amelyekről saját élményt szereztünk, illetve amit – a hitelesség érdekében – a személyiségünkhöz közel állónak érzünk. Azonban nem kell tökéletesnek lennünk, tekintsünk bizalommal, megértéssel és elfogadással önmagunkra és a foglalkozásainkon résztvevőkre egyaránt, emellett használjuk ki a különböző helyzetek által kínált lehetőségeket a fejlődésre. Az egyes módszertani elemeknél további, a facilitátor számára készített útmutató is olvasható.

## 1.2.4. Időbeli és térbeli keretek

Akár gyermekekkel, akár fiatal felnőttekkel dolgozunk, jól jöhet, ha számukra már a foglalkozás elején látható az együtt töltött idő terve, a foglalkozásrészek és a szünetek hossza. Az átlátható és kiszámítható program növeli a gyermek, a résztvevő biztonságérzetét. A napirenden, programismertetőn szerepelhet, hogy milyen időrendi tagolás várható, mikor lesz szünet, mi fog történni, mi a nap célja. A foglalkozás alatt több praktikus információt is érdemes megosztani a csoporttal. Amennyiben ezek nagyon aktuálisak, akkor a foglalkozás első felében, a bejelentkezőkör előtt, a keretek ismertetése közben beszélhetjük meg, ha pedig a jövőbe mutató információkról van szó, akkor azt a foglalkozás végén, a záró kör után célszerű elmondani. Érdemes lehet az alkalom végén előre ismertetni a következő foglalkozás időpontját és kedv-



csinálóként a témáját is. Ezek az információk szintén a bizalom, a biztonságérzet és a motiváció megteremtéséhez szükségesek, azokat erősíthetik.

A résztvevők számára, különösen akkor, ha gyermekekről van szó, fontos a szünetek foglalkozásba történő beillesztése. A szünetek ütemezését olyan belső és külső tényezők alakítják, mint a figyelem fenntartásának képessége vagy a rendelkezésre álló idő. A figyelmünkkel vagyunk képesek válogatni, illetve kizárni a környezetünkből származó ingereket. A figyelem fenntartásának képességét számos körülmény befolyásolhatja. Ilyenek például a személy életkora, életmódja, szükségletei, az adott napszak vagy a feladat érdekessége. A folyamatos koncentrált figyelem fenntartására az alsó tagozatos tanulók kb. 15-20 percig, a felső tagozatosok kb. 20-25 percig képesek. Mindezek alapján az önismeretet fejlesztő foglalkozások esetében azt javasoljuk, hogy legalább 45 percnként tartsunk szünetet. Azonban más szempontokat is ajánlott figyelembe venni a szünetek időpontjának és időtartamának megválasztásakor. Fontos, hogy rugalmasak legyünk a szünet idejének és hosszának kijelölésében, hiszen amikor a résztvevők elmélyülten dolgoznak, nem javasolt kizökkenteni őket ebből a folyamatból. Hagyjuk őket kibontakozni, majd tartsunk szünetet a feladat megoldása vagy feldolgozása után. Fontos, hogy semmit ne hagyjunk félbe, ha pedig valamiről beszélgetés vagy vita indul a csoportban, adjunk neki teret, ugyanakkor tartsuk a foglalkozás időbeli keretét is. Mindig érdemes egy-két plusz (eltérő hosszúságú) feladattal, gyakorlattal készülni arra az esetre, ha az eredeti tervtől valamilyen oknál fogva el kellene térnünk (pl. hamarabb megoldották a tervezett feladatokat; kiderül, hogy nem valósítható meg egy feladat; külső tényező miatt meg kell szakítani a munkát, s a tervezett helyett csak egy rövidebb gyakorlatra van idő).

A keretek ismertetéséhez az is hozzátartozik, hogy nem csak az időbeli, hanem a fizikai tér határait is kijelöljük a teljes foglalkozásra, majd az egyes gyakorlatokra vonatkozóan is. A tér szempontjából törekedünk egy rendezett, a foglalkozás és a csoport igényeihez alakított teret biztosítani. Ha a résztvevők egy esztétikus, tágas térbe érkeznek, ahol kényelmesen elférnek egymás mellett, az segítheti a koncentrációt, motiváló, s hozzájárulhat az aktív részvételhez, és mindez segíti a hatékony önismereti munkát.

## 1.3. A FOGLALKOZÁSOK FELÉPÍTÉSE

Önmagában egyik feladat vagy gyakorlat sem képes olyan intenzív önismereti munkát eredményezni, mint ezek – célzottan egymáshoz kapcsolt, összeillesztett témacentrikus – csoportjai. Az egymással kapcsolatban álló feladatokból, gyakorlatokból álló foglalkozás kezdetén elengedhetetlen a biztonságos, támogató légkör megteremtése – ezt a célt szolgálja a bejelentkezőkör –, majd a továbbiakban ennek megőrzése, illetve a központi gyakorlatra való ráhangolódás. A központi feladatra való reflektálás és értékelés segítségével teljesebben ki a gyermekek tapasztalatszerzéséből, élményeiből kiinduló megismerési, tanulási folyamat. Ez utóbbi nélkül a foglalkozás inkább csak a szabadidő hasznos eltöltését szolgálja, de itt most nem ez az elsődleges cél. Ezért a jelen kiadványban szereplő foglalkozások az alábbi felépítést követik: bejelentkezőkör, ráhangoló gyakorlat, központi gyakorlat, zárókör. A gyakorlatok kombinálása, kiemelése esetén is javasoljuk ennek a szerkezetnek a követését, a gyakorlatok, feladatok ilyen sorrendben történő tudatos összefűzését.

### 1.3.1. Bejelentkezőkör

A bejelentkezőkörre egy olyan biztonságos térként tekintünk, ahol a résztvevők megoszthatják egymással felmerülő érzéseiket és gondolataikat az aktuális állapotukkal kapcsolatban. Lehetőséget teremt a résztvevők számára az esetleges feszültség levezetésére, a csoporttagokkal való érzelmi kapcsolódásra, annak kifejezésére, hogy figyelmükkel megérkeztek a foglalkozásra, valamint segítségével a facilitátor képet kap a csoporttagok aktuális állapotáról, szükség esetén ennek megfelelően alakíthatja a foglalkozást.

Ennél a foglalkozáselemnél fontos a bizalomteli, nyugodt, támogató légkör megteremtése, melyben a résztvevők felszabadultan mesélhetnek életük történéseiről és a bennük zajló folyamatokról. Az érzelmi biztonság szempontjából különös jelentőséggel bír az állandóság, ezért a foglalkozásokat mindig bejelentkezőkörrel kezdjük – ez lesz a foglalkozás egyik rituáléja. Nagy hangsúlyt fektetünk arra, hogy a fiatalok elsajátítsák az érzéseik és igényeik kifejezésének, ezzel párhuzamosan az egymásra való odafigyelésnek a képességét is.

A gyerekek önkifejezésének, koncentrációjának és a saját munkánk megkönnyítése érdekében különböző tréningeken alkalmazott, illetve általunk kidolgozott vagy továbbfejlesztett módszereket alkalmazunk a bejelentkezőkör megtartása során. Fontosnak tartjuk, hogy a résztvevők minél több érzékszerve aktiválódjon a foglalkozások közben, ezzel is fejlesztve önkifejező képességüket és képzeletüket. Felváltva hívjuk segítségül a képeket, tárgyakat, a mozgást, a hangzó vagy írott szavakat az adott hangulat, állapot kifejezéséhez, felismeréséhez és megértéséhez.

Néhány foglalkozás bejelentkezőköréhez készítettünk segédletet, ám ezeket a későbbiekben bármikor bármely foglalkozáselemhez segítségül lehet hívni. Ezeket laminálással többször használhatóvá, tartósabbá tehetjük.

### 1.3.2. Ráhangoló gyakorlat

A ráhangolódást segítő jégtörő játékok közül ajánlott legalább egyet beépíteni a foglalkozásba, ezáltal csökkenthető a csoportban felgyülemlett feszültség, izgalom, és a közös együttműködés elindulását, a megfelelő légkör kialakulását szolgálják. Nagyobb aktivitás várható a csoporttól a központi foglalkozásrész alatt, ha előtte van lehetőségük kapcsolatot kialakítani a csoporttársaikkal és a témával. A tudatosan felépített foglalkozássorban lehet olyan ráhangoló vagy jégtörő gyakorlat, amely a foglalkozás témáját vezeti be, és nem kizárólag a kellemes közérzet kialakítása vagy a feszültség oldása a cél. De fordítva is van lehetőség választani. A mozgással egybefűzött játékok például felfrissíthetik, aktivizálhatják a csoporttagokat. Az ilyen típusú gyakorlatokat alkalmazni lehet a foglalkozás kezdeti szakaszában, ám a szünetekről visszatérve is segíthetnek a csoporttagok figyelmének visszaszerzésében. Tehát a jégtörők mellett, hogy bemelegítő, hangulat- és feszültségoptimalizáló funkcióval bírnak, legtöbbjük más célokra is használható, például ismerkedésre a csoportban vagy a figyelem, koncentráció visszaszerzése (Rudas, 2011).

### 1.3.3. A foglalkozás központi része

A foglalkozástervek központi részében olyan gyakorlatok találhatóak, amelyek a bevezető résznél intenzívebb belső munkát igényelnek a résztvevőktől. Az itt olvasható feladatok és játékok lehetőséget biztosítanak a csoporttagok számára a komfortzónából való kilépésre, ezáltal társaik és a facilitátor támogatásával a saját magukról való tanulásra. Foglalkozásaink során különféle módszereket alkalmazunk (pl. mese, relaxáció, alkotás), ezzel biztosítva, hogy az érzelmek, az érzékelés, a gondolkodás és a cselekvés számos formája megjelenhessen a folyamatban. Ugyanakkor közös ezekben a módszerekben, hogy bármelyikkel is dolgozunk, az adott gyakorlat minden esetben valamilyen bevezetést és feldolgozást kíván. Az alkalmazott módszerekről az erre vonatkozó fejezetben írunk bővebben.

### 1.3.4. Zárás, zárókör

Lezárásra nemcsak a gyakorlatok végén, hanem a teljes foglalkozás összegzésekor is szükség van. A foglalkozást lezáró feldolgozó körben felelevenítjük, mi történt, visszajelzést kérünk arról, hogyan érezték magukat, mi a véleményük az egyéni és a csoportos munkáról, mivel gazdagodtak a foglalkozás alatt, illetve mi magunk is adunk visszajelzést a csoportnak. Célja, hogy a foglalkozáson szerzett tapasztalatokat saját szűrőjén keresztül értékelje és foglalja össze a résztvevő. Fontos, hogy ki lehessen fejezni a foglalkozás során szerzett pozitív és negatív élményeket, érzéseket egyaránt, tehát nem csak a pozitívumokra lehet koncentrálni. A zárás jó alkalom arra, hogy visszatérjünk olyan témákra, amelyek felvetődtek a gyakorlatok közben, de valami miatt nem volt lehetőség megbeszélni azokat. A csoportvezető szerepe a zárókörben, hogy segítsen a keletkezett érzések és gondolatok felszínre hozásában: ez történhet változatos, kreatív formában, illetve egyszerűen serkentő, nyitott (pl. Mi a véleményetek...?) kérdésekkel is. A csoportmunka lezárása fontos a realitásba való visszatérés segítése miatt is. A zárókör funkciója nem csak abban rejlik, hogy csoportvezetőként rápillantsunk a résztvevők aktuális állapotára, szerzett tapasztalásaira, hanem lehetőség arra is, hogy visszajelzéseket fogalmazzunk meg a csoport egészére vagy akár egy-egy tagjára vonatkozóan. Törekedjünk az erősségek hangsúlyozására, és emeljük ki az apróbb fejlődéseket, előrelépéseket is – ezek akkor a leghatékonyabbak, ha személyre szabottak, illetve mások számára példát nyújtanak. Tartózkodjunk a résztvevők minősítésétől és a visszajelzések konkrétumok nélküli megfogalmazásától.

### 1.3.5. A foglalkozások tervezésének szempontjai

#### Cél

A foglalkozásterveket minden esetben valamilyen előre megfogalmazott cél mentén építettük fel. A teljes csoportvezetői munka során elengedhetetlennek tartjuk a tudatosságot. Érdemes célokat megfogalmazni az egyes foglalkozások vonatkozásában, melyek reflektálnak egy hosszabb távú célra, elősegítik annak megvalósulását. A foglalkozástervekben található gyakorlatok az általunk meghatározottaktól eltérő célok elérése érdekében is alkalmazhatóak a feladatok, segítő kérdések átalakításával, változtatásával. A megvalósítás közben, majd azt követően is érdemes átgondolnunk, hogy az előre meghatározott célok közül mi valósult meg, milyen területeken van még tennivalónk, mi az, amin a következő alkalommal esetleg változtatnunk kell.

#### Korosztály

A foglalkozások tervezésének egyik alapvető szempontja a résztvevők életkora, hiszen a célunk, hogy a játékok és gyakorlatok minél inkább megfeleljenek a gyermekek életkori sajátosságainak, igényeinek. Ugyanakkor az életkor nem minden esetben enged következtetni a résztvevők érzelmi vagy értelmi fejlettségére, még kevésbé a teljes csoport jellemzőire. Előfordulhat, hogy egy csoport szinte megoldhatatlan kihívásként él meg egy gyakorlatot, míg egy másik hasonló életkorúakból álló közösség könnyen, minden probléma nélkül oldja meg ugyanazt. Leginkább a résztvevőkkel foglalkozó facilitátor képes mérlegelni, hogy melyik foglalkozáselem alkalmas a csoportja számára, mi ehhez csupán ajánlásokat tudunk kiindu-

lópontként megfogalmazni. Szigorú életkori ajánlások helyett korcsoportokat tüntettünk fel a foglalkozástervekben (alsós korosztálytól, felsős korosztálytól), de akár fiatal felnőttek körében is használhatjuk a gyakorlatsorokat.

#### Időtartam

A tervezetek elején összesítve, illetve az egyes feladatoknál, játékoknál is feltüntettük a várható időtartamot, ami az előkészületekre fordított időt nem foglalja magában. A foglalkozások megvalósításakor eltérhetünk ettől: ha valamelyik elemet a figyelem fókuszába szeretnénk állítani, szánjunk rá több időt, amennyiben azt észleljük, hogy a résztvevőket nem köti le a feladat, csökkentjük az erre szánt időkeretet.

#### Javasolt csoportlétszám

Foglalkozásainkat elsősorban 3–15 fős csoportoknak ajánljuk, ugyanakkor csoportbontásban nagyobb gyerekcsoportokkal, osztályközösségekkel is kivitelezhetőnek tartjuk, ahogyan erről már írtunk korábban.

#### Szükséges eszközök

A gyakorlatok megvalósításához szükséges eszközök felsorolásához azon praktikus okok vezettek minket, hogy minél inkább megkönnyítsük a csoportvezető munkáját, és láthatóvá tegyük a feladatok eszközszükségletét. Különösen az alkotásnál jellemző többféle eszköz és alapanyag feltüntetése, mert úgy gondoljuk, hogy ezek elősegítik a kreativitás kibontakozását, a különböző technikák megismerését és biztos alkalmazásukat.

## 1.4. MÓDSZEREK

### 1.4.1. Strukturált gyakorlatok

Strukturált gyakorlat alatt olyan tudatosan vezetett beavatkozást értünk, ahol egyrészt maga a gyakorlat szakaszonként értelmezhető lehet, másrészt a gyakorlatnak egy előre meghatározott célja van, ami a vezető feladatkijelölő és viselkedésszabályozó szerepe által valósul meg (Rudas, 2016). A kiadványban szereplő strukturált gyakorlatokra erőteljes élménypedagógiai szemléletmód jellemző. Az élménypedagógia a közvetlen tapasztalás segítségével egy olyan tanulási forma, amely során a csoport résztvevője aktív, tapasztalati tanulással, aha-élmény szerzésével képes az önismeret fejlesztésére, saját készségeinek, képességeinek és motívumainak megismerésére (Liddle, 2008). A résztvevő saját tapasztalataival dolgozik, amelyeket a gyakorlat során szerzett önmagáról, társairól és kapcsolati működéseiről. Az élménypedagógiai gyakorlatok előnye, hogy a frontális oktatásból kimoszdtva, játszva tanulhatnak a gyermekek.

Fontos figyelmet fordítani az előkészületekre, hogy minden, a gyakorlathoz és a biztonság megtartásához szükséges eszköz és intézkedés megtörténjen. A gyakorlatok során különösen rugalmasnak kell lennie a csoportvezetőnek, hiszen a feladatot a csoporthoz kell igazítani, és megtalálni azt a szintet, ami a résztvevők számára teljesíthető, de egyben kihívást is jelent számukra. A csoportvezető feladata, hogy ügyeljen a biztonságra, figyelemmel kíséresse a csoportfolyamatokat a tényezők kontroll alatt tartásával, és serkentse a csoport munkáját a résztvevőket nem korlátozva vagy irányítva. A strukturált vagy élménypedagógiai gyakorlat elengedhetetlen része a feladatmegoldás során szerzett élmények feldolgozása, amiben szintén a gyakorlatvezető feladata elindítani a beszélgetést és kérdésekkel segíteni a tanulási folyamatot. A gyakorlatok sikeres végrehajtásához általában nincs egyetlen jó megoldás, ezért a csoportvezető, facilitátor számára is okozhat egy csoport vagy egy végkifejlet meglepetést, nem várt választ, reakciót. Fel kell készülni a kudarcba fulladó végkifejletre is, hogy a csoport vezetőjeként, de mégis egy objektív, nem minősítő szerepből tudjuk segíteni a csoport tanulási folyamatát és élményszerzését (Liddle, 2008).

#### Útmutató a gyakorlatok facilitálásához:

- Ha egy gyakorlat során nem várt indulat, feszültség keletkezik a csoportban, akkor szánjunk időt a feldolgozásra, ne lépünk tovább a következő gyakorlatra.
- Készülünk fel a lehető legtöbb eshetőségre. Legyünk rugalmasak, a gyakorlatokat a csoport jellemzőihez igazítsuk. Mindig gondoljuk át, hogy az adott gyakorlatot – a felmerülő igények mentén – hogyan tudjuk egyszerűbbé vagy nagyobb kihívássá formálni.

### 1.4.2. Alkotás

Az önkifejezés vágya minden életkorban, különösen serdülőkorban alapvető motívuma személyiségünknek. Ennek eszközévé gyakran az alkotás válik (Kárpáti, 2005; Nagy, 2002). Nagy (2002) az önkifejezési képesség fő funkcióját az élményképzésben jelöli meg, azaz a saját örömeinkre létrehozott élményben, mely segít helyreállítani, stabilizálni lelki egészségünket. Bármilyen önálló, alkotó jellegű tevékenység bírhat ilyen hatással, hozzájárulhat érzelmek, gondolatok közléséhez. Ehhez azonban egy olyan eszközrendszerre (képeségekre, készségekre, ismeretekre, motívumokra) van szükség, amely alapján megfogalmazhatóvá válik a belső lelki tartalom (Nagy, 2002).

Az alkotás minden életkorban örömszerző tevékenység, mely lehetőséget teremt a képzelet és a kreativitás kibontakoztatására, akár olyan lelki tartalmak kifejezésére, amelyeket verbális úton nem, vagy csak nehezen lennének képesek megfogalmazni. A vizuális közlések lényege különböző érzelmek és indulatok kifejezése, a fiatal önmagáról és világról alkotott képzeletének megjelenítése (Kárpáti, 2005).

A vizuális önkifejező képesség fejlesztéséhez elengedhetetlen a vizuális ábrázolási készség és a változatos technikai készségrendszer ismerete. Ezért célszerű a gyerekeket minél többféle technikával, eszközzel megismertetni, síkban és térben egyaránt alkotni. Fontos, hogy hangsúlyozzuk, jelen foglalkozások alkalmával nem a valóság pontos leképezése a cél, sokkal inkább a szabad, belülről fakadó alkotás.

#### Útmutató a gyakorlatok facilitálásához:

- Biztosítsunk a gyerekeknek minél többféle eszközt, alapanyagot az alkotáshoz, feltehetően így mindenki elkészítheti a személyiségéhez, hangulatához illeszkedő, azt kifejező művet.
- Mindig készítsük el előre az adott feladatot. Ez egyrészt hozzájárul ahhoz, hogy reálisan lássuk az időszükségletet, a lehetséges nehézségeket, másrészt a mintadarab a szemléltetés és motiválás eszköze, ugyanakkor a kivitelezésnél nem szükséges tökéletesre törekednünk.
- Adjunk pozitív visszajelzéseket! Nagyon sok tanulótól hallottuk a mondatot, hogy ők nem tudnak rajzolni, ezért gyakran nincs is kedvük elkezdni a folyamatot. Próbáljuk eloszlatni ezt a képzetet, illetve az elvárást a valósághű ábrázolással kapcsolatban. Hangsúlyozzuk a munkák esztétikai szubjektivitását. Nem mindig a folyamatban elkészült produktum számít, gyakran az odavezető út a lényeges. Jelen foglalkozások esetében az elsődleges cél a képzelet mozgósítása.

### 1.4.3. Mese

A mesefoglalkozásaink tervezésének alapjaként a Metamorphoses Meseterápiás Módszer szolgál. A mesék alkalmazásának kiindulópontja az az elképzelés, miszerint a mesében kódolt üzenetek hozzásegítenek minket az életünkben keletkezett káosz helyreállításában, konfliktusaink megoldásában, önmagunk és egymás megismerésében és megértésében (Boldizsár, 2010).

Adott életkori szakaszokban különböző élethelyzetekkel, nehézségekkel szembesülnek a gyermekek, ezért kiemelt fontosságú a megfelelő, a résztvevő igényeihez leginkább illeszkedő mese kiválasztása. A hallott történetek feldolgozásában törekszünk minél többféle érzékszerv aktiválására, a kreativitás és a fantázia fejlesztésére.

A foglalkozások kezdetén megtörténik a mesei térbe való beléptetés, a ráhangolódás, a figyelemmel való megérkezés. A testi és lelki tudatosság növelése érdekében szerepet kapnak a légzőgyakorlatok és a különböző mozgásos feladatok, játékok. A facilitátor a mesét elmondja vagy felolvassa a gyerekeknek. A hallottak mélyebb megértését és feldolgozását a résztvevőkkel történő beszélgetés teszi lehetővé. A mesefoglalkozásoknak nem célja a szövegértési képesség fejlesztése, ez indirekt módon valósul meg. A történetben való elmélyülést, a képekben való gondolkodást, az érzések kifejezését rendszerint valamilyen alkotó tevékenységgel segítjük elő. Mint minden foglalkozást, a mesefoglalkozásokat is a mesei térből való kivezetéssel, illetve zárókörrrel fejezzük be.

#### Útmutató a gyakorlatok facilitálásához:

- Válasszunk olyan mesét, amelynek témája leginkább illeszkedik a gyerekek aktuális élethelyzetéhez. Olyan mesét ne válasszunk, amelynek témája akár egy résztvevőre is negatívan hatna (bár ezt nem lehet mindig elkerülni, törekedni kell rá, aminek alapja a csoporttagok alapos ismerete).
- Ha van rá lehetőségünk, tanuljuk meg a mesét. Teljesen elfogadható, ha nem szó szerint mesélünk, viszont a fő elemeket, fordulatokat mindenképp őrizzük meg. Könnyebbé teheti a mesemondást, ha készítünk magunknak egy vizuális jegyzetet, amibe időnként belepillanthatunk. Amennyiben komfortosabb, fel is olvashatjuk a történetet.
- Engedjük, hogy a gyerekek szabadon mozogjanak a térben, vagy helyet változtassanak. Nem kötelező a széken ülve hallgatni a mesét. Arra viszont kérjük meg őket, hogy lehetőség szerint csendben hallgassanak végig minket. Alsós korosztállyal való munka során érdemes megbeszélni egy jelet (pl. kézfeltartás) arra az esetre, ha valaki mindenképpen szeretne a mesehallgatás közben valamit mondani.
- Középkorú korosztállyal is lehet mesefoglalkozást tartani. Ekkor azonban érdemes felkészülnünk a kezdeti ellenállásra, amit jó esetben nagymértékű bevonódás és lelkesedés követ.

#### 1.4.4. Relaxáció, vezetett imagináció

A különböző relaxációs gyakorlatok a gyermekek körében is hatékonyak a stresszkezelés, feszültség- és szorongásoldás eszközeként. A relaxáció során a testi-lelki folyamatok egyensúlyát hozzuk létre a feszültségek tudatos elengedése által. Ez egy éber, de passzív tudatállapot, amely regenerációs folyamatok működését eredményezi (Bagdy, 2014). A relaxáció rendszeres gyakorlása segíti a gyermekek testképének, testtudatosságának, énképének kibontakozását. Érdeemes már kisgyermekkorban elkezdni a relaxációs technikákkal való ismerkedést. A relaxáció célja a megnyugvás keresése, a test tudatos ellazítása, a külső ingerek helyett a belső történésekre való koncentráció.

A vezetett imagináció egy olyan vizualizációs, képpé alakítással járó folyamat, amely alkalmával az elhangzottakat szemléletes, képszerű formába hívjuk a lelki szemünk elé a tudat teremtő munkájának segítségével (Bagdy, 2014). A gyakorlat vezetője kalauzolja el a résztvevőket saját belső világukba, miközben a résztvevők relaxált állapotban belső képeket alkotnak meg saját pszichés energiájuknak megfelelően. Az imaginációs, meditációs élmény feldolgozása a tudatosodási és elsajátítási folyamat fontos eleme.

E technikák alkalmazásának az a célja, hogy a figyelem, a koncentráció és a jelenre való összpontosítás eszközével a résztvevő fogékonyabbá váljon az önismereti tartalmak megtapasztalására, önmagának, gondolatainak és érzéseinek ítékezésmentes elfogadására.

A relaxáció és vezetett imagináció során a hétköznapi, aktív ébrenléti állapothoz képest módosult tudatállapotba kerülhetnek a résztvevők. Emiatt különösen indokolt a csoportvezető felkészültsége és jártassága, a gyakorlatok előzetes kipróbálása, sajátélmény megtapasztalása ezen módszertani elemek esetében. Viszont nagy körültekintéssel, a kompetenciahatárok betartásával biztatjuk a gyakorlatok foglalkozáson történő kipróbálását, mert újszerű élményekkel a relaxációban szerzett tapasztalatokkal gyakorolhatnak a csoport tagjai.

#### Útmutató a gyakorlatok facilitálásához

- A témában kevésbé jártas személyek – így a gyermekek is – gyakran társítanak a relaxáció és a meditáció témájához spirituális jelleget, ami idegen lehet számukra. Segítsünk nekik megérteni, hogy a meditáción, imagináción és relaxáción alapuló technikák a testi érzetek megtapasztalására fókuszálnak, ezáltal fejtik ki pozitív hatásukat.
- A gyakorlást ne erőltessük. Ha valaki úgy érzi, hogy nem tud részt venni, kérjük meg, hogy csendben hallgassa végig a gyakorlatot, ne zavarja a csoport többi tagját.
- Kérdezzük meg, hogy a lehuny szem okoz-e problémát bárkinek! Ha igen, akkor kínáljunk fel helyette másik alternatívát, például szegezze a tekintetét a talajon egy pontra, hajtsa le a fejét vagy nyitott ujjakkal takarja el az arcát a tenyerével. Ha tud, akkor javasoljon a résztvevő megoldást, ami korábban ilyen helyzetben bevált számára.
- Vezetett imagináció során a gyakorlat vezetője, aki a szöveget mondja, igyekezzen jól érthetően, hallhatóan, de mégis kellemes és nyugodt hangtónussal beszélni.
- Ne hadarjunk, valamint fontos, hogy tartsunk kis hatásszüneteket egy-egy mondat vagy bekezdés között! Jó, ha a kérdések után is hagyunk egy kis időt, hogy a résztvevőknek legyen idejük magukban válaszolni, elképzelni a választ.
- A gyakorlat utáni feldolgozáshoz már a vezetett imaginációs gyakorlat előtt készítsük elő az eszközöket.
- Ne legyenek irreális elvárásaink a gyakorlat sikerességét illetően, ha először próbálkozunk ilyesmivel! A gyakorlat a résztvevők számára nehéz és szokatlan lehet, ugyanis egyszerre kíván meg ellazulást és koncentrált figyelmet.
- Bármely relaxációs technikán alapuló módszerről legyen szó, minden esetben a gyakorlat vezetőjének feladata és felelőssége a résztvevők biztonságának megóvása. A gyakorlatok során rendkívül fontos a fokozatosság elvét alkalmaznunk. A gyakorlatvezető feladata, hogy miután a résztvevők figyelmét önmaguk felé irányította, a folyamat zárásaként mindenképpen vezesse is ki őket a befelé fókuszáló, megváltozott tudatállapotból.

#### 1.4.5. Gondolatrendező

Minden foglalkozástervhez mellékelünk egy gondolatrendezőt, amit fénymásolva adhatunk oda a résztvevőknek. A gondolatrendező többféle célt szolgál. A belső tartalmak tudatosítását célzó kérdések segítik, melyek megválaszolásával közelebb kerülhetünk önmagunk megismeréséhez. További előnyük, hogy azon résztvevők is bevonva érezhetik magukat az egyes kérdések átgondolása és válaszaik leírása során, akik élőszóban kevésbé szívesen tennék ezt meg. Több gondolatrendezőn biztosított a hely a rajzoláshoz, így ha valaki alkotással könnyebben fejezi ki magát, mint verbálisan, ezt bátran megteheti. Ugyanakkor a gondolatrendező esetében is fontos szem előtt tartani az önkéntességet, vagyis abban az esetben, ha egy résztvevő nem szeretne minden kérdésre válaszolni, vagy akár hangosan megosztani társaival a gondolatait, hagyjuk meg számára a passzolás lehetőségét.

Érdeemes tudatosítani a résztvevőkben, hogy az önismereti foglalkozások nem tanórák, nincsenek jó vagy rossz válaszok, illetve viselkedésükre, hozzáállásukra, munkájukra nem kapnak osztályzatot. Fontos, hogy a csoport vezetője is ezzel a szemléletmóddal legyen jelen foglalkozásokon. Ilyen értelemben például az sem releváns, hogy megfelelő-e a kitöltők helyesírása, vagy teljes mondatokban fogalmaznak-e, elegendő, ha néhány asszociációt, gondolatot írnak le. A résztvevők által megfogalmazott és rögzített gondolatok és érzések, valamint a fejlődési út a későbbiekben visszakereshetővé válik, ha azokat összegyűjtjük és megőrizzük – annak biztosításával, hogy ezeket a résztvevő beleegyezése nélkül rajta és a csoportvezetőn kívül más nem láthatja. Ez különösen a résztvevő egyéni céljainak dokumentálása-kor bizonyulhat hasznosnak. Javasoljuk egy-egy saját mappa elkészítését a gyerekekkel, amibe minden alkalom után elhelyezhetik a kitöltött papírjaikat. A gondolatrendezőn csak kérdéseket tüntettünk fel, nem szerepelnek rajta instrukciók, mert véleményünk szerint ily módon kevésbé idézik fel a gyerekekben az iskolai dolgozatok képét, illetve az ehhez kapcsolódó esetlegesen negatív érzéseket. Ehelyett ajánljuk, hogy a csoportvezető szóban fogalmazza meg a résztvevők feladatait.

## **2. FOGLALKOZÁSTERVEK**

# FOGLALKOZÁSTERVEK ÁTTEKINTŐ TÁBLÁZATA

	Foglalkozás-terv címe	Cél	Mellékletek	Szükséges eszközök	Alkalmazott módszerek	Életkori ajánlás
1.	Hol laknak az érzéseink?	a testtel és az érzésekkel kapcsolatos tudatosság növelése; az önkifejezés képességének fejlesztése	3.2.1a Érzésrajzok  3.2.1b Érzéskártyák	gondolatrendező, segédlet, íróeszköz, rajzeszközök, papírlap	strukturált gyakorlat, relaxáció, gondolatrendező	alsós korosztálytól
2.	Test-kép	a testtel kapcsolatos tudatosság növelése; az önkifejezés képességének fejlesztése	3.2.2. Test-kép	gondolatrendező, íróeszköz, színes papír, papírlap, olló, ragasztó, rajzeszközök, tempera, ecset, vizesztál, projektor/zseblámpa	alkotás, relaxáció, gondolatrendező	felső korosztálytól
3.	Állati én	az aktuális és az ideális énkép játékos tudatosítása	3.2.3a Állati én  3.2.3b Keretek	gondolatrendező, segédlet, íróeszköz, színes kartonpapír, ragasztó, tűzőgép, rajzeszközök, olló	strukturált gyakorlat, alkotás, gondolatrendező	alsós korosztálytól
4.	Szuperhősök	a meglévő képességek tudatosítása; lehetséges fejlődési területek, vágyak azonosítása	3.2.4a Szuperhősök  3.2.4b Szuperképesség-kártya	gondolatrendező, segédlet, íróeszköz, papírlap	strukturált gyakorlat, gondolatrendező	alsós korosztálytól
5.	Az égig érő fa	célok és erőforrások tudatosítása	3.1.1 Az égig érő fa című mese  3.2.5a Céljaim  3.2.5b Keretek	gondolatrendező, segédlet, íróeszköz, rajzeszközök, metszőolló, gipsz, faágak, gyöngyök, fonalak, tollak, gipsz, műanyag tálkák a gipszöntéshez, homok, ecset, tempera vagy akrilfesték, vizesztálka	alkotás, mese, gondolatrendező	felső korosztálytól

6.	Egyén és közösség	az egyén csoportokhoz való viszonyának, csoporttagságának tudatosítása	3.1.2. A rút kiskacsa című mese  3.2.6. Egyén és közösség	gondolatrendező, íróeszköz, érzelmi hőmérő, post-it, franciákártya	strukturált gyakorlat, mese, gondolatrendező	felső korosztálytól
7.	Kommunikációs térkép	kommunikációs igények tudatosítása; erősségek és fejlesztendő területek megismerése	3.2.7a Te hogyan kommunikálsz?  3.2.7b Szöveg-buborék-cetli	gondolatrendező, segédlet, íróeszköz, előre elkészített ábrák egyszerű alakzatokról, papírlap, csomagolópapír/flipchart papír	strukturált gyakorlat, gondolatrendező	felső korosztálytól
8.	A kommunikáció mestere	kommunikációs igények tudatosítása; erősségek és fejlesztendő területek megismerése	3.2.8. Félreért-ÉS?	gondolatrendező, íróeszköz, kendők a szem bekötéséhez, kis méretű tárgy (pl. plüssállat, apróbb használati tárgy, labda)	strukturált gyakorlat, gondolatrendező	felső korosztálytól
9.	Ilyen vagyok, ezt szeretem	a kedvelt és nem kedvelt tevékenységek, és az azok háttérben álló tényezők összegyűjtése, tudatosítása	3.2.9. Az vagy, amit teszel?	gondolatrendező, íróeszköz, papírcetlik, labda	strukturált gyakorlat, gondolatrendező	felső korosztálytól
10.	Tükröm-tükröm	saját tulajdonságok, az énkép és a mások által visszatükrözött kép tudatosítása	3.1.3. A Kam tükre című mese  3.2.10a Tükröm-tükröm  3.2.10b Mi lenne, ha...	gondolatrendező, segédlet, íróeszköz, papírlap, gyurma ragasztó, spagetti	strukturált gyakorlat, mese, gondolatrendező	felső korosztálytól
11.	A nyugalom szigetén	a stressz különböző fajtáinak, a stresszel való megküzdés lehetőségeinek tudatosítása; feszültségoldás	3.2.11 . A nyugalom szigetén	gondolatrendező, íróeszköz, papírlap, rajzeszközök	alkotás, relaxáció, gondolatrendező	felső korosztálytól

12.	Az illatok és hangok őrzője	a belső erőforrások tudatosítása	3.1.4. Az Illatok és Hangok Őrzője című mese  3.2.12. Az illatok és hangok őrzője	gondolatrendező, íróeszköz, gyógy- és fűszernövények, töltőanyagok az illatpárnához, illóolajok, tű, cérna, textil	alkotás, mese, relaxáció, gondolatrendező	felső korosztálytól
13.	Megszelídített félelmek	a félelmek megismerése; a félelemmel való megküzdés tudatosítása	3.1.5. A tūhal című mese  3.2.13 Paralap	gondolatrendező, íróeszköz, kavics, rajzeszközök, festék, ecset	strukturált gyakorlat, alkotás, mese, gondolatrendező	felső korosztálytól
14.	Kapcsolatok hálójában	erőforrást jelentő kapcsolatok feltérképezése, megerősítése	3.2.14a Barátot keresek 3.2.14b Barátnak jelentkezem  3.2.14c Szívszínező	gondolatrendező, segédlet, íróeszköz, rajzeszközök, rajzlap, fonalgombolyag	strukturált gyakorlat, alkotás, gondolatrendező	felső korosztálytól
15.	fÉNykép	saját tulajdonságoknak és érzésvilágnak, ezek változásának megismerése, tudatosítása	3.2.15. fÉNykép	gondolatrendező, íróeszköz, kulcscsomó, vagy egyéb zörgő tárgy, rajzlap/karton, rajzeszközök, olló	strukturált gyakorlat, alkotás, relaxáció, gondolatrendező	felső korosztálytól
16.	Érzéseink nyomában	az érzések azonosításának és megfogalmazásának gyakorlása	3.2.16. Érzéseink nyomában	gondolatrendező, íróeszköz, etikett címke, rajzeszközök	strukturált gyakorlat, gondolatrendező	felső korosztálytól
17.	A figyelem tere	igények megismerése és tudatosítása az ideális tanulási vagy alkotási helyzettel kapcsolatban	3.2.17a A figyelem tere  3.2.17b Szófelhő	gondolatrendező, segédlet, íróeszköz, rajzeszközök	strukturált gyakorlat, alkotás, relaxáció, gondolatrendező	felső korosztálytól

## 2.1. HOL LAKNAK AZ ÉRZÉSEINK?

**Cél:** a testtel és az érzésekkel kapcsolatos tudatosság növelése; az önkifejezés képességének fejlesztése

**Korosztály:** alsós korosztálytól

**Időtartam:** 90 perc

**Javasolt csoportlétszám:** 3–15 fő

**Szükséges eszközök:** a 3.2.1a számú gondolatrendező, a 3.2.1b számú segédlet, rajzeszközök, papírlap, íróeszköz

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat, relaxáció, gondolatrendező

### A foglalkozás áttekintése

Gyakorlat neve	Gyakorlat típusa	Idő (perc)
<b>ÉRZÉSHATÁROZÓ</b>	<b>BEJELENTKEZŐKÖR</b>	<b>15</b>
<b>SÉTA AZ ÉRZÉSEKKEL</b>	<b>RÁHANGOLÓ GYAKORLAT</b>	<b>15</b>
<b>RAJZOS RELAXÁCIÓ</b>	<b>RÁHANGOLÓ GYAKORLAT</b>	<b>20</b>
<b>GONDOLATRENDEZŐ</b>	<b>KÖZPONTI GYAKORLAT</b>	<b>30</b>
<b>ÉRZÉSHATÁROZÓ</b>	<b>ZÁRÓKÖR</b>	<b>10</b>

### BEJELENTKEZŐKÖR

#### ÉRZÉSHATÁROZÓ

**Cél:** információ gyűjtése a résztvevők aktuális állapotával kapcsolatban; a résztvevők számára lehetőség biztosítása az érzések, gondolatok megosztására; a figyelem koncentrációja a közös térbe

**Időtartam:** 15 perc

**Szükséges eszközök:** a 3.2.1b számú segédlet (Érzéskártyák)

1. Álljunk körbe a résztvevőkkel a teremben.
2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy válasszanak ki egy olyan érzéskártyát, amelyik kifejezi a jelenlegi hangulatukat, állapotukat. Majd mindenki ossza meg a többiekkel, hogy melyik kifejezést választotta, és miért.

**+Tipp:** Érdeemes megkérdezni a gyerekeket a választás előtt, hogy ismerik-e az összes kifejezést. Ha van olyan, amit nem ismer valaki, a társak vagy a csoportvezető elmagyarázza annak jelentését, példát ad rá.

### RÁHANGOLÓ GYAKORLATOK

#### Séta az érzésekkel, Rajzos relaxáció

## SÉTA AZ ÉRZÉSEKKEL

**Cél:** a testtel és az érzésekkel kapcsolatos tudatosság növelése; az önkifejezés képességének fejlesztése

**Időtartam:** 15 perc

**Szükséges eszközök:** –

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy kezdjenek el szabadon, szétszóródva sétálni a teremben, kitöltve a rendelkezésre álló teret. Kezdetben figyeljék meg, milyen a helyiség berendezése, a bútorok, a falak és a talaj. Ezeket akár meg is érinthetik.
2. Majd a sétát tovább folytatva fordítsák a figyelmüket saját magukra. Figyeljék meg, milyen tempójú séta esik jól nekik, tudatosítsák a bennük jelen lévő testérzeteket, érzéseket (összpontosítsanak arra, milyen érzések vannak bennük, hogyan érzik jelenleg magukat).
3. Néhány perc múlva kérjük meg a résztvevőket, hogy érzéseiket fejezzék ki mozdulatokkal, s közben haladjanak tovább.
4. Miután mindenki kifejezte saját érzéseit, a facilitátor határozza meg, hogy pozitív vagy negatív érzéseket jelenítsenek meg a résztvevők (pl. öröm, bánat, hála, düh, csodálkozás). Két érzés között érdemes megrázni végtagjainkat, ezzel lerázva magunkról az adott érzés keltette érzeteket.

## RAJZOS RELAXÁCIÓ

**Cél:** a testérzetek tudatosítása; a testi-lelki ellazulás képességének fejlesztése

**Időtartam:** 20 perc

**Szükséges eszközök:** rajzeszközök, papírlap

**Alkalmazott módszer:** relaxáció

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy helyezkedjenek el a székükön kényelmesen (érdemes támlás székeket használni). Néhány percig maradjanak csendes, mozdulatlan állapotban. Majd olvassuk fel/mondjuk el nekik a következő szöveget.

*„A talpak a talajon, a tenyered vagy a kézfejed engedd a combodon pihenni. A hátad egyenesítsd ki, nyújtózz felfelé fejtetővel, majd jólesően dönts a hátad a szék támlájának. Ha jólesik, hunyd le a szemed.*

*Majd egy hosszú, mély kilégzéssel engedd ellazulni a tested. Figyeld meg, ahogy ellazul a lábfejed, a bokád, ellazul a lábszár, a térd és a comb. Laza a csípő. Mindkét láb teljesen ellazult. Ellazul a kézfej, a csukló és az alkar. Laza a felkar és a váll. Mindkét kar teljesen ellazult. Ellazul a has, a mellkas, ellazult a hát. Laza a nyak, az állkapocs, ellazult az arc és a homlok. Ellazult a hajás fejbőr. Fejtetőtől a talpakig a teljes test ellazult. A talpaktól a fejtetőig a teljes test ellazult. Ebben az ellazult állapotban kezd el megfigyelni a légzésed is. Nem kell, hogy beleavatkozz, csak figyeld a be- és kilégzések ritmusát.*

*Most tudatosítsd, hogy melyik testrészeden milyen testérzeteket tapasztalsz! Figyeld meg, hogy hol van nagyobb ellazultság vagy éppen feszültség. Megfigyelheted, hogy melyik testrészeden érzed melegebbnek vagy hűvösebbnek. Figyeld meg, hogy tapasztalsz-e valahol bizsergést, zsidbadást.*

*Majd figyeld meg, milyen érzések vannak most benned. Képzeld el, milyen színe és formája van ennek az érzésnek. Milyen állat képe jelenik meg benned, ha erre az érzésre koncentrálsz? Képzetedben valamilyen hangot is idézz fel, ami számodra ehhez az érzéshez társul.*

*Lassan hozd vissza a figyelmed a légzésre, ezt követően fokozatosan újra tudatosítsd a teljes tested. Figyeld meg, ahogy a széken ülsz. Majd lassan mozgasd a kezujjaidat, mozgasd a csuklód, bokád. Dörzsöld össze a két tenyered, és simogasd, masszírozd át vele az arcod, a nyakad, vállaid. Lassan nyisd újra a szemeid.”*

2. A relaxációt követően adjunk minden résztvevőnek egy-egy papírt és rajzeszközöket. Kérjük meg őket, hogy rajzolják le az elképzelt alakot a hozzá társított színnel. Majd jelenítsék meg az érzés kapcsán felidézett állatot és a hozzá kapcsolódó hangot. Végül nézzük meg a rajzokat, és beszélgessünk róluk. Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Hogyan éreztél magad a gyakorlat közben?
- Mennyire volt könnyű vagy nehéz számodra csendben, mozdulatlanul lenni?
- Mennyire volt könnyű vagy nehéz számodra ellazulni?
- Milyen érzeteket tapasztaltál a testedben?
- Milyen érzést éreztél magadban?
- Milyen érzés volt számodra ehhez színt, alakot, állatot és hangot társítani, illetve megjeleníteni?

## KÖZPONTI GYAKORLAT

### AZ „ÉRZÉSRAJZOK” CÍMŰ 3.2.1a SZÁMÚ GONDOLATRENDEZŐ KITÖLTÉSE ÉS FELDOLGOZÁSA

**Cél:** a testtel kapcsolatos tudatosság növelése; az önkifejezés képességének fejlesztése

**Időtartam:** 30 perc

**Szükséges eszközök:** a 3.2.1a számú gondolatrendező, íróeszköz

**Alkalmazott módszer:** gondolatrendező

1. Osszuk ki a résztvevőknek az „Érzésrajzok” című 3.2.1a számú gondolatrendezőt, majd kérjük meg őket, hogy mindenki egyénileg töltsé ki.
2. Kezdeményezzünk közös beszélgetést a résztvevőkkel a kitöltött gondolatrendezőjük alapján. Kérjük meg őket, hogy mutassák meg társaiknak a rajzaikat, és osszák meg egymással az ezzel kapcsolatos gondolataikat, érzéseiket. Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:
  - Te hol tapasztalod leginkább a testedben az öröm, düh, meglepődés, szomorúság keltette érzeteket? Mit érzel ilyenkor?
  - Tudnál még mondani olyan érzéseket, amelyek valamilyen jellemző testérzettel járnak?
  - Van különbség a rajzaitok között, vagy mindenki hasonló helyen azonosította a különböző érzéseket?
  - Szerinted könnyű vagy nehéz felismerni mások érzéseit az arckifejezésük alapján?
  - A testünkkel a mimikánkon kívül hogyan tudjuk még kifejezni az érzéseinket?

## ZÁRÓKÖR

### ÉRZÉSHATÁROZÓ

**Cél:** visszajelzések kérése a résztvevőktől a foglalkozással, az átéltekkel kapcsolatban

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. Ülünk le egy körben a résztvevőkkel.
2. Kérjük meg őket, hogy ismételten válasszanak ki egy olyan érzéskártyát, ami leginkább jellemző az aktuális hangulatukra, vagy leírja azt, ahogyan a foglalkozás közben érezték magukat. A kártya kiválasztását csoportos megosztás, megbeszélés követi.



## 2.2. TEST-KÉP

**Cél:** a testtel kapcsolatos tudatosság növelése; az önkifejezés képességének fejlesztése

**Korosztály:** felsős korosztálytól

**Időtartam:** 90 perc

**Javasolt csoportlétszám:** 3–15 fő

**Szükséges eszközök:** a 3.2.2-es számú gondolatrendező, íróeszköz, színes papír, papírlap, olló, ragasztó, rajzeszközök, tempera, ecset, vizes tál, projektor/zseblámpa

**Alkalmazott módszer:** alkotás, relaxáció, gondolatrendező

### A foglalkozás áttekintése

Gyakorlat neve	Gyakorlat típusa	Idő (perc)
EGY MOZDULAT	BEJELENTKEZŐKÖR	10
RELAXÁCIÓ	RÁHANGOLÓ GYAKORLAT	10
GONDOLATRENDEZŐ	KÖZPONTI GYAKORLAT	30
ALKOTÁS	KÖZPONTI GYAKORLAT	30
KIÁLLÍTÁS	ZÁRÓKÖR	10

### BEJELENTKEZŐKÖR

#### EGY MOZDULAT

**Cél:** információ gyűjtése a résztvevők aktuális állapotával kapcsolatban; a résztvevők számára lehetőség biztosítása az érzések, gondolatok megosztására; a figyelem koncentrációja a közös térbe

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** –

- Álljunk körbe a résztvevőkkel a teremben.
- Kérjük meg a résztvevőket, hogy sorban haladva mindenki mutasson egy olyan mozdulatot, ami leginkább jellemezi az aktuális hangulatát, állapotát. Majd – amennyiben szeretnék – szóban kifejtetik az adott mozdulattal kapcsolatos érzéseiket, gondolataikat.

### RÁHANGOLÓ GYAKORLAT

#### RELAXÁCIÓ

**Cél:** a testérzetek tudatosítása; a testi-lelki ellazulás képességének fejlesztése

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** –

**Alkalmazott módszer:** relaxáció

- Kérjük meg a résztvevőket, hogy helyezkedjenek el a székekön kényelmesen. Néhány percig maradjanak csendes, mozdulatlan állapotban. Majd olvassuk fel/mondjuk el nekik a következő szöveget.

„A talpak a talajon, a tenyered vagy a kézfejed engedd a combodon pihenni. A hátad egyenesítsd ki, nyújtózz felfelé fejtetővel, majd jólesően döntsd a hátad a szék támlájának. Ha jólesik, hunyd le a szemed. Majd egy hosszú, mély kilégzéssel engedd ellazulni a tested. Figyeld meg, ahogy ellazul a lábfejed, a bokád, ellazul a lábszár, a térd és a comb. Laza a csípő. Mindkét láb teljesen ellazult. Ellazul a kézfej, a csukló és az alkar. Laza a felkar és a váll. Mindkét kar teljesen ellazult. Ellazul a has, a mellkas, ellazult a hát. Laza a nyak, az állkapocs, ellazult az arc és a homlok. Ellazult a hajas fejbőr. Fejtetőtől a talpakig a teljes test ellazult. A talpaktól a fejtetőig a teljes test ellazult.

Most tudatosítsd, hogy melyik testrészedben milyen testérzeteket tapasztalsz! Figyeld meg, hogy hol van nagyobb ellazultság vagy éppen feszültség. Megfigyelheted, hogy melyik testrészedet érzed melegebbnek vagy hűvösebbnek. Figyeld meg, hogy tapasztalsz-e valahol bizsergést, zsibbadást.

Majd képzeletben társíts színeket is a testrészeidhez! Milyen szín illene most a lábadhoz, a karjaidhoz? Milyen színt tudnál elképzelni most a hasadban, a mellkasodban, a fejedben?

Lassan hozd vissza a figyelmed, fokozatosan újra tudatosítsd a teljes tested. Figyeld meg, ahogy a széken ülsz. Majd lassan mozgasd a kezujjaidat, mozgasd a csuklód, bokád. Dörzsöld össze a két tenyered, és simogasd, masszírozd át vele az arcod, a nyakad, vállaid. Lassan nyisd újra a szemed.

- A relaxációt követően kezdeményezzünk beszélgetést a gyerekekkel.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Hogy éreztetted magad a gyakorlat közben?
- Mennyire volt könnyű vagy nehéz számodra csendben, mozdulatlanul lenni?
- Mennyire volt könnyű vagy nehéz ellazulni?
- Milyen érzeteket tapasztaltál a testedben?
- Milyen színeket képzelte el magadban?
- Melyik szín mit jelent számodra?
- Mikor lehet hasznos, ha tudatosan el tudjuk lazítani a testünket?

### KÖZPONTI GYAKORLATOK

#### A „TEST-KÉP” CÍMŰ 3.2.2-ES SZÁMÚ GONDOLATRENDEZŐ KITÖLTÉSE ÉS FELDOLGOZÁSA, ALKOTÁS

**A „Test-kép” című 3.2.2-es számú gondolatrendező kitöltése és feldolgozása**

**Cél:** a testtel kapcsolatos tudatosság növelése; az önkifejezés képességének fejlesztése

**Időtartam:** 30 perc

**Szükséges eszközök:** a 3.2.2-es számú gondolatrendező, íróeszköz

**Alkalmazott módszer:** gondolatrendező

- Osszuk ki a résztvevőknek a „Test-kép” című 3.2.2-es számú gondolatrendezőt, majd kérjük meg őket, hogy mindenki egyénileg töltsé azt ki.

2. Kezdeményezzünk közös beszélgetést a résztvevőkkel a kitöltött gondolatrendezőjük alapján.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Mennyire volt könnyű vagy nehéz pozitív érzéseket, gondolatokat gyűjteni a testeddel kapcsolatban?
- Mit gondolsz, mitől érzi jól magát a tested? Milyen érzések és gondolatok vannak benned ilyenkor?
- Mit szoktál azért tenni, hogy a testednek jobb legyen? Milyen szokást szeretnél még esetleg beépíteni az életedbe?
- Mit jelent számodra, hogy hálás vagy valamiért? Hogyan tudod ezt kifejezni akár a tested felé?
- Mitől függ szerinted, hogy miképp érezzük magunkat a testünkben?
- Te mit teszel azért, hogy jobban érezd magad a testedben?
- Mennyire fontos neked mások véleménye, amikor a tested megítéléséről van szó?
- Mit gondolsz, kinek van joga véleményt mondani a te testedről?

## ALKOTÁS

**Cél:** a téma kreatív feldolgozása; az önkifejezés és a társakkal való együttműködés támogatása

**Időtartam:** 30 perc

**Szükséges eszközök:** papírlapok (A3-as méretű műszaki karton), olló, ragasztó, rajzeszközök (filctoll, színes ceruza, zselés toll, tűfilc), tempera, ecset, vízestál, projektor/zseblámpa

**Alkalmazott módszer:** alkotás

1. Kérjük meg a gyerekeket, hogy alkossanak párokat. Majd a páros egyik tagja egészen közel a fal mellé ül úgy, hogy az arca párhuzamos a fallal. Projektorral vagy zseblámpával világítsuk meg az arcát. A páros másik tagját kérjük meg, hogy tartson egy A3-as méretű papírt a falhoz, és rajzolja körbe a kialakult sziluettet.
2. Miután elkészültek a sziluettek, kérjük meg a gyerekeket, hogy rajzoljanak, fessenek olyan motívumokat a fejformába, használjanak olyan színeket, ami rájuk jellemző, amiről felismerhetővé válnak a rajzok. Lehet konkrétumokat rajzolni (pl. kedvenc tevékenység, tárgy, állat, együttes), de lehet egészen absztrakt is az alkotás. A technikát meghatározhatjuk mi, ám a gyerekekre is bízhatjuk. Nagyobb felületek esetében érdemes temperát, széles ecsetet használni, míg az aprólékosabb részleteket akár zselés tollal, tűfilccel is ki lehet dolgozni.

+Tipp: Zseblámpa helyett használhatjuk a telefonok vaku- vagy zseblámpafunkcióját is.

++Tipp: Ha szeretnénk a feladatot a csoportidentitás, csoportkohézió erősítése céljából is felhasználni, az elkészült munkákból kialakíthatunk egy tablót a csoport termében.

## ZÁRÓKÖR .....

### KIÁLLÍTÁS

**Cél:** visszajelzések kérése a résztvevőktől a foglalkozással kapcsolatban

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. A foglalkozás lezárásaként tekintsük meg közösen az elkészült alkotásokat.
2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy mondják el a gondolataikat, érzéseiket a gyakorlatokkal, játékokkal kapcsolatban.

## 2.3. ÁLLATI ÉN

**Cél:** az aktuális és az ideális énkép játékos tudatosítása

**Korosztály:** alsós korosztálytól

**Időtartam:** 90 perc

**Javasolt csoportlétszám:** 3–15 fő

**Szükséges eszközök:** a 3.2.3a számú gondolatrendező, a 3.2.3b számú segédlet, íróeszköz, színes kartonpapír, ragasztó, tűzőgép, rajzeszközök, olló

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat, alkotás, gondolatrendező

### A foglalkozás áttekintése

Gyakorlat neve	Gyakorlat típusa	Idő (perc)
ÁLLATI RAJZOK	BEJELENTKEZŐKÖR	15
SÉTÁLÓ ÁLLATOK	RÁHANGOLÓ GYAKORLAT	10
GONDOLATRENDEZŐ	KÖZPONTI GYAKORLAT	30
ALKOTÁS	KÖZPONTI GYAKORLAT	30
VISSZAJELZÉS	ZÁRÓKÖR	5

### BEJELENTKEZŐKÖR .....

#### ÁLLATI RAJZOK

**Cél:** információ gyűjtése a résztvevők aktuális állapotával kapcsolatban; a résztvevők számára lehetőség biztosítása az érzések, gondolatok megosztására; a figyelem koncentrációja a közös térbe

**Időtartam:** 15 perc

**Szükséges eszközök:** fejenként egy cetli a 3.2.3b számú segédletből, rajzeszközök

1. Mindenkinek adjunk egy kivágott keretet a segédletből.
2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy figyeljék meg, milyen érzések és gondolatok vannak most bennük, majd próbálják ezt rajzolással kifejezni. Alkossanak egy olyan állatot a kiosztott keretbe, ami jellemzi az aktuális állapotukat.
3. Kérjük meg a résztvevőket, hogy mutassák meg egymásnak az elkészült rajzokat. Ha valaki szeretné, szóbeli kiegészítést is fűzhet a képéhez.

+Tipp: Az elkészült rajzokat összegyűjthetjük és laminálhatjuk. Így egy későbbi foglalkozás alkalmával felhasználhatjuk őket, például egy bejelentkezőkör során.

## RÁHANGOLÓ GYAKORLAT

### SÉTÁLÓ ÁLLATOK

**Cél:** energetizálás, feszültségoldás; a fő gyakorlat témájának bevezetése

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** –

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy álljanak fel, kezdjenek el sétálni a teremben, majd képzeljék el és vegyék fel a következő állatok alakját (pl. hangya, elefánt, oroszlán, macska, sas, veréb, kígyó)! A csoportvezető sorolja az állatokat, mindegyiket néhány másodpercig kell megjeleníteniük.
2. Néhány kör után a gyerekek is kitalálhatnak az utánzáshoz állatokat. Akár hangokat is adhatnak ki, ha van kedvük.

## KÖZPONTI GYAKORLATOK

**Az „Állati én” című 3.2.3a számú gondolatrendező kitöltése és feldolgozása, alkotás**

### AZ „ÁLLATI ÉN” CÍMŰ 3.2.3a SZÁMÚ GONDOLATRENDEZŐ KITÖLTÉSE ÉS FELDOLGOZÁSA

**Cél:** az aktuális és az ideális énkép játékos tudatosítása; a téma beszélgetéssel és alkotással történő feldolgozása

**Időtartam:** 30 perc

**Szükséges eszközök:** a 3.2.3a gondolatrendező, íróeszköz

**Alkalmazott módszer:** gondolatrendező

1. Osszuk ki a résztvevőknek az „Állati én” című 3.2.3a számú gondolatrendezőt, majd kérjük meg őket, hogy mindenki egyénileg töltsé ki. Hívjuk fel a figyelmet arra, hogy a cél az, hogy lehetőleg minél több tulajdonságot figyelembe véve válasszanak állatokat az egyes kategóriákhoz.
2. Kezdeményezzünk közös beszélgetést a kitöltött gondolatrendezők alapján. Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:
  - Milyennek látod magad? Melyik állathoz hasonlítasz legjobban?
  - Vajon ugyanígy lát téged a többi ember is?
  - Milyen állat lennél legszívesebben?
  - Van különbség abban, hogy miképp látnak téged a családtagjaid, a barátaid és az osztálytársaid?
  - Van különbség aközött, amilyen most vagy és aközött, amilyen szeretnél lenni?
  - Ha van különbség, szerinted miért lehet ez?
  - Melyik állat milyen tulajdonságokat jelképezhet?
  - Mit tud az az állat, aki lenni szeretnél? Milyen jó tulajdonságai, erősségei vannak?
  - Mennyire volt könnyű vagy nehéz ez a feladat?

## ALKOTÁS

**Cél:** a téma kreatív feldolgozása

**Időtartam:** 30 perc

**Szükséges eszközök:** színes kartonpapír, ragasztó, tűzőgép, rajzeszközök, olló

**Alkalmazott módszer:** alkotás

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy válasszanak ki egyet a gondolatrendezőjükön feltüntetett állatokból, amit szívesen megjelenítenének egy fejdíszben.
2. Minden gyereknek adjunk egy olyan hosszúságú kartonpapír-szalagot, ami átéri a fejüket.
3. Kérjük meg őket, hogy színes papírokból kivágott alakzatokkal, rajzolással alakítsák, díszítsék a fejdíszüket. Végül tűzőgép segítségével fogjuk össze a kartonszalagot úgy, hogy azt a fejükre tudják tenni.

## ZÁRÓKÖR

### VISSZAJELZÉS

**Cél:** visszajelzések kérése a résztvevőktől a foglalkozással kapcsolatban

**Időtartam:** 5 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. A foglalkozás lezárásaként kérjük meg a résztvevőket, hogy mondják el a gondolataikat, észleiket a gyakorlatokkal, játékokkal kapcsolatban.
2. Az elkészített fejdíszekből készíthetünk egy kiállítást vagy emlékként egy csoportos fotót.

## 2.4. SZUPERHŐSÖK

**Cél:** a meglévő képességek tudatosítása; lehetséges fejlődési területek, vágyak azonosítása

**Korosztály:** alsós korosztálytól

**Időtartam:** 90 perc

**Javasolt csoportlétszám:** 3–15 fő

**Szükséges eszközök:** a 3.2.4a számú gondolatrendező, a 3.2.4b számú segédlet, íróeszköz, papírlap

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat, gondolatrendező

### A foglalkozás áttekintése

Gyakorlat neve	Gyakorlat típusa	Idő (perc)
SZUPERKÉPESSÉGEK	BEJELENTKEZŐKÖR	10
BALERINA, PILÓTA, SZUPERHŐS	RÁHANGOLÓ GYAKORLAT	10
GONDOLATRENDEZŐ	KÖZPONTI GYAKORLAT	30
SEGÍTSÉG?!	KÖZPONTI GYAKORLAT	30
VÉLEMÉNYSKÁLA	ZÁRÓKÖR	10

### BEJELENTKEZŐKÖR

#### SZUPERKÉPESSÉGEK

**Cél:** információ gyűjtése a résztvevők aktuális állapotával kapcsolatban; a résztvevők számára lehetőség biztosítása az érzések, gondolatok megosztására; a figyelem koncentrációja a közös térbe

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** a 3.2.4b számú segédlet

- Álljunk körbe a résztvevőkkel a teremben.
- Kérjük meg a résztvevőket, hogy válasszák ki azt a szuperképesség-kártyát, amelyikre a legnagyobb szükségük lenne most. Majd egymás után mindenki megosztja a többiekkel, hogy melyik kártyát választotta, illetve miért.

### RÁHANGOLÓ GYAKORLAT

#### BALERINA, PILÓTA, SZUPERHŐS

**Cél:** a hangulat oldása; energetizálás; a téma játékos felvezetése

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** –

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat

- Kérjük meg a résztvevőket, hogy álljanak körbe, és egy résztvevő álljon a kör közepére. Önként vállalkozó álljon a kör közepére, s ha nem jelentkezik senki, játékos módon vagy kérdéssel (pl. Ki látott utoljára szuperhősről szóló filmet/mesét?) döntsük el, ki legyen az.
- A gyakorlat kezdetekor a kör közepén álló személy rámutat valakire a körből, majd a balerina, a szuperhős vagy a pilóta kifejezést mondja. Az a résztvevő, akire rámutattak, illetve a két oldalt mellette állók különböző mozdulatot végeznek attól függően, hogy milyen kifejezés hangzott el. A *balerina* esetében a középső felemeli karjait és körbefordul. A jobbról és balról mellette állók a tánccos képzeletbeli szoknyáját formálják meg karjaikkal két félkört alkotva. A *szuperhős* esetében a középső résztvevő előrelép egyik lábával, az egyik karját kinyújtva felemeli a füle mellé, a másikkal a talaj felé nyújtózik. A szomszédai kezükkel lebegtetik a szuperhős képzeletbeli palástját. A *pilóta* (középső ember) kézzel segítségével pilótaszemüveget formál, a mellette állók közben a repülő két szárnyát mutatják kinyújtott karjukkal.
- A közepén álló lehetőleg gyors tempóban mutasson rá valakire a körből, majd ha ő és a mellette állók elvégezték az adott mozdulatot, egy újabb résztvevőre kell rámutatni a körből.
- Az a játékos, aki hibázik vagy lassan reagál, helyet cserél a kör közepén állóval.

### KÖZPONTI GYAKORLATOK

**A „Szuperhősök” című 3.2.4a számú gondolatrendező kitöltése és feldolgozása, „Segítség?!” című gyakorlat**

**A „SZUPERHŐSÖK” CÍMŰ 3.2.4a SZÁMÚ GONDOLATRENDEZŐ KITÖLTÉSE ÉS FELDOLGOZÁSA**

**Cél:** a meglévő képességek tudatosítása; lehetséges fejlődési területek, vágyak azonosítása

**Időtartam:** 30 perc

**Szükséges eszközök:** a 3.2.4a számú gondolatrendező, íróeszköz

**Alkalmazott módszer:** gondolatrendező

- Osszuk ki a résztvevőknek a „Szuperhősök” című 3.2.4a számú gondolatrendezőt, majd kérjük meg őket, hogy mindenki egyénileg töltsse ki.
- Kezdeményezzünk közös beszélgetést a résztvevőkkel a kitöltött gondolatrendezőjük alapján.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Milyen szuperhősöket ismersz? Kikről hallottál már?
- Mit gondolsz, a hétköznapi életünkben is vannak hősök, vagy csak a filmekben és a játékokban?
- Szerinted könnyű vagy nehéz egy hétköznapi hős élete? Miért?
- Melyik az a képesség, aminek az elsajátítása /birtoklása még boldogabbá tenné téged? Miért? Milyen képességgel (kivételes erővel, tulajdonsággal) szeretnél élni? Miért?
- Mit kellene tennie ahhoz, hogy birtokold ezt a tulajdonságot?
- Milyen tulajdonságaid vannak, melyek már most segítenek neked az iskolában vagy otthon?

### SEGÍTSÉG?!

**Cél:** a segítségkéréssel és segítségnyújtással kapcsolatos érzések és gondolatok tudatosítása

**Időtartam:** 30 perc

**Szükséges eszközök:** papírlap, íróeszköz

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat

Az eredeti gyakorlat általunk ismert forrása: Gál (2019) munkájában a 78–79. oldalon található Akarsz-e, tudsz-e, lehet-e? című gyakorlat.

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy rendeződjenek párokba, majd írjanak egy-egy papírlapra kettő olyan helyzetet, amiben szívesen segítenének másoknak, és kettő olyat, amiben valamiért nem éreznék magukat komfortosan, jól, ha segíteniük kellene. Vegyesen írják le ezeket a szituációkat, hogy a társuk számára ne legyen egyértelmű, hogy melyik helyzet melyik.
2. Ezt követően cseréljék ki a papírokat a párok tagjai. Mindketten mondják el, hogy mit gondolnak, társuk melyik helyzetben érezné magát jól egy segítő szituációban, melyikben nem. Indokolják is meg a véleményüket. Miután meghallgatták egymást, mindkét fél megosztja, hogy valójában mi az igazság, illetve hogyan érezték magukat, amikor a társukat hallgatták.
3. A következő körben ismét négy szituációt kell vegyesen felírnia a papírra a párosok tagjainak. Két olyan helyzetet, amelyben szívesen fogadná mások segítségét, és két olyat, amelyben nem. Ezután ismét papírt cserélnek, és megpróbálják kitalálni, hogy társuk melyik helyzetben fogadná szívesen mások támogatását, melyikben nem. A véleményüket meg is indokolják. Egymás meghallgatása után elmondják, hogy ők valójában hogyan tekintenek ezekre a helyzetekre, és mit éreztek a társuk gondolatainak hallgatása közben.
4. Miután minden páros végzett a beszélgetéssel, ülünk vissza egy közös nagy körbe, és beszélgetünk a résztvevőkkel a gyakorlatról, illetve a bennük keletkezett érzésekről, gondolatokról.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Ismersz olyan embereket, akik segítségre szorulnak?
- Fel tudsz idézni egy olyan helyzetet, amikor segítettél valakinek? Miért segítettél?
- Kerültél már olyan helyzetbe, hogy segíteni szerettél volna valakinek, de ő visszautasított? Vajon miért mondott nemet?
- Milyen okai lehetnek annak, ha egy helyzetben nem szívesen segítenél valakinek?
- Szoktál segítséget kérni másoktól? Ez milyen érzéssel tölt el?
- Mi a könnyebb számodra: segítséget kérni vagy segítséget nyújtani? Miért? Mitől függ?

## ZÁRÓKÖR .....

### VÉLEMÉNYSKÁLA

**Cél:** visszajelzések kérése a résztvevőktől a foglalkozással kapcsolatban

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. Álljunk egy körben a résztvevőkkel.
2. Kérjük meg őket, hogy a guggolástól a felállva nyújtózkodásig tartó skálán találják meg, és mutassák is be azt a testhelyzetet, ami tükrözi a foglalkozással kapcsolatos véleményüket. A guggolás a legnegatívabb, a karokkal állásban felfelé nyújtózás a legpozitívabb véleményt fejezi ki. Ha valaki szeretné, csak szóban is megoszthatja gondolatait, érzéseit.

## 2.5. AZ ÉGIG ÉRŐ FA

**Cél:** célok és erőforrások tudatosítása

**Korosztály:** felsős korosztálytól

**Időtartam:** 90 perc

**Javasolt csoportlétszám:** 3–15 fő

**Szükséges eszközök:** a 3.2.5a számú gondolatrendező, a 3.2.5b számú segédlet, rajzeszközök, íróeszköz, metszőolló, faágak, gyöngyök, fonalak, tollak, gipsz, műanyag tálkák a gipszöntéshez, homok, ecset, tempera vagy akrilfesték, vízestálka

**Alkalmazott módszer:** alkotás, mese, gondolatrendező

### A foglalkozás áttekintése

Gyakorlat neve	Gyakorlat típusa	Idő (perc)
HANGULATFA	BEJELENTKEZŐKÖR	10
MESE	KÖZPONTI GYAKORLAT	20
GONDOLATRENDEZŐ	KÖZPONTI GYAKORLAT	25
ALKOTÁS	KÖZPONTI GYAKORLAT	30
VISSZAJELZÉS	ZÁRÓKÖR	5

### BEJELENTKEZŐKÖR .....

#### HANGULATFA

**Cél:** információ gyűjtése a résztvevők aktuális állapotáról; a résztvevők számára lehetőség biztosítása az érzések, gondolatok megosztására; a figyelem koncentrációja a közös térbe

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** fejenként egy cetli a 3.2.5b számú segédletből, rajzeszközök

1. Mindenkinek adjunk egy kivágott keretet a segédletből.
2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy figyeljék meg, milyen érzések és gondolatok vannak most bennük, majd próbálják ezt rajzolással kifejezni. Alkossanak egy olyan fát a kiosztott keretbe, ami jellemzi az aktuális állapotukat.
3. Kérjük meg a résztvevőket, hogy mutassák meg egymásnak az elkészült rajzokat. Ha valaki szeretné, szóbeli kiegészítést is fűzhet a képéhez.

**+Tipp:** Az elkészült rajzokat összegyűjthetjük és laminálhatjuk. Így egy későbbi foglalkozás alkalmával felhasználhatjuk őket például egy bejelentkezőkör során.

**++Tipp:** Ráhangelő gyakorlatként vagy egy későbbi foglalkozás alkalmával készíthetünk közös erdőt az alkotásokból. Majd beszélgethetünk arról, hogy ki hol helyezkedne el az erdőben faként, mit jelent ez a hely számára.

+++*Tipp:* Ugyancsak ráhangoló gyakorlatként megkérhetjük a résztvevőket, hogy állásban helyezkedjenek el a teremben, és képzeljék el, hogy egy-egy fát testesítenek meg. Akár a kezükbe is foghatják a saját rajzukat. Majd a csoportvezető instrukcióit követve jelenítsék meg különböző eseményeket, amik a fával történhetnek (pl. fa növekedése, eső, szél, vihar). Ezekhez érzéseket is párosíthatnak.

## KÖZPONTI GYAKORLATOK

**„Az égig érő fa” című mese meghallgatása és feldolgozása, a „Céljaim” című 3.2.5a számú gondolatrendező kitöltése és feldolgozása, alkotás**

### „AZ ÉGIG ÉRŐ FA” CÍMŰ MESE MEGHALLGATÁSA ÉS FELDOLGOZÁSA

**Cél:** a résztvevők egyéni céljainak, illetve az ehhez kötődő gátló tényezők, valamint külső és belső erőforrások tudatosítása

**Időtartam:** 20 perc

**Szükséges eszközök:** –

**Alkalmazott módszer:** mese

1. Mondjuk el vagy olvassuk fel „Az égig érő fa” című mesét (3.1.1-es melléklet).
2. Kérjük meg a gyerekeket, hogy csukják be egy kis időre a szemüket, majd képzeljék el a mese egyik helyszínét. Figyeljék meg, milyen képeket látnak, milyen hangokat hallanak, milyen illatokat éreznek itt. Ezt követően osszák meg a többiekkel a tapasztalt élményeket.
3. Beszéljessünk a résztvevőkkel a mesében hallottakról. Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:
  - Mit gondolsz, mi volt János célja?
  - Milyen dolgok, kik segítették őt a célja elérésében?
  - Szerinted mi kellett ahhoz, hogy János le tudja győzni a sárkányt?
  - Mi az a cél, amiért most megmásznál egy égig érő fát?
  - Ki vagy mi tudna segíteni a célod elérésében?
  - Gondolj egy fontos célodra. Milyen tulajdonságokra van szükséged az eléréséhez?
  - Milyen már meglévő tulajdonságaid segítenek a céljaid elérésében?
  - Milyen dolgok akadályoznak céljaid elérésében?

### A „CÉLJAIM” CÍMŰ 3.2.5a SZÁMÚ GONDOLATRENDEZŐ KITÖLTÉSE ÉS FELDOLGOZÁSA

**Cél:** a résztvevők egyéni céljainak, illetve az ehhez kötődő gátló tényezők, valamint külső és belső erőforrások tudatosítása

**Időtartam:** 25 perc

**Szükséges eszközök:** a 3.2.5a számú gondolatrendező, íróeszköz

**Alkalmazott módszer:** gondolatrendező

1. Osszuk ki a résztvevőknek a „Céljaim” című 3.2.5a számú gondolatrendezőt, majd kérjük meg őket, hogy mindenki egyénileg töltse ki.
2. Kezdeményezzünk közös beszélgetést a résztvevőkkel a kitöltött gondolatrendezőjük alapján. A kérdésekre adott válaszokat mindenki megoszthatja, aki szeretné.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Mennyire volt könnyű vagy nehéz a kérdések megválaszolása?
- Szerinted miért hasznos, ha megfogalmazzuk a céljainkat?
- Te inkább egyedül szeretted megvalósítani a terveidet, vagy jobban szeretted, ha mások is segítenek ebben? Miért?

## ALKOTÁS

**Cél:** a mese témájának alkotással történő feldolgozása, levezetése

**Időtartam:** 30 perc

**Szükséges eszközök:** metszőolló, faágak, gyöngyök, fonalak, tollak, gipsz, műanyag tálkák a gipsz-öntéshez, homok, ecset, tempera vagy akrilfesték, vízestálka

**Alkalmazott módszer:** alkotás

1. A gipszet keverjük be, majd kérjük meg a résztvevőket, hogy a kiválasztott tálkájuk aljára öntsenek homokot kb. 5 cm magasságban.
2. Ezt követően szúrják az erdőnek szánt faágakat a homokba, majd öntsenek gipszet a tálkába a homok tetejére kb. 2 cm magasságban. Akár gyöngyöket vagy más anyagokat is szórhatnak, ültethetnek a gipszbe.
3. Várjunk, amíg megszilárdul a gipsz. Amint ez megtörtént, vegyük ki a tálkákból az elkészült kis erdőt. A tálka alján maradt homokra és a tálkára már nem lesz szükségünk, tegyük el őket.
4. Kérjük meg a tanulókat, hogy díszítsék a fáikat festéssel, tollak, fonalak vagy más anyagok felhasználásával.

+*Tipp:* Ha nincs lehetőségünk gipsszel dolgozni, használhatunk helyette agyagot vagy gyurmát.

## ZÁRÓKÖR

### VISSZAJELZÉS

**Cél:** visszajelzések kérése a résztvevőktől a foglalkozással kapcsolatban

**Időtartam:** 5 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. A foglalkozás lezárásaként kérjük meg a résztvevőket, hogy mondják el a gondolataikat, érzéseiket a gyakorlatokkal kapcsolatban.

## 2.6. EGYÉN ÉS KÖZÖSSÉG

**Cél:** az egyén csoportokhoz való viszonyának, csoporttagságainak tudatosítása

**Korosztály:** felsős korosztálytól

**Időtartam:** 90 perc

**Javasolt csoportlétszám:** 3–15 fő

**Szükséges eszközök:** érzelmi hőmérő, post-it, íróeszköz, franciakártya, a 3.2.6-os számú gondolatrendező

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat, mese, gondolatrendező

### A foglalkozás áttekintése

Gyakorlat neve	Gyakorlat típusa	Idő (perc)
ÉRZELMI HŐMÉRŐ	BEJELENTKEZŐKÖR	10
HOVÁ TARTOZOM?	RÁHANGOLÓ GYAKORLAT	20
MESE	KÖZPONTI GYAKORLAT	20
GONDOLATRENDEZŐ	KÖZPONTI GYAKORLAT	30
ÉRZELMI HŐMÉRŐ	ZÁRÓKÖR	10

### BEJELENTKEZŐKÖR

#### ÉRZELMI HŐMÉRŐ

**Cél:** információ gyűjtése a résztvevők aktuális állapotával kapcsolatban; a résztvevők számára lehetőség biztosítása érzéseik, gondolataik megosztására; a figyelem koncentrációja a közös térbe

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** érzelmi hőmérő, post-it, íróeszköz

1. Előzetesen készítsünk el egy érzelmi hőmérőt. Egy nagyméretű kartonpapírra rajzoljunk egy hőmérőt 0-tól 10-ig terjedő skálával.
2. Álljunk körben a résztvevőkkel a teremben. Mondjuk el nekik, hogy az érzelmi hőmérő 0. fokozata rossz közérzetet, hangulatot jelöl, a 10. a nagyon örömteli, boldog állapotot. A skála többi fokozata e kettő érzés között helyezkedik el.
3. Kérjük meg a résztvevőket, hogy egy-egy post-it-re írják fel a nevüket, majd ragasszák fel az érzelmi hőmérő azon fokára, ami a hangulatuknak leginkább megfelelő.
4. Aki szeretné, szóban megindokolhatja, hogy miért oda tette a post-it-et.

+*Tipp:* Bár szemléletesebb és motiválóbb, de nem szükséges elkészíteni az érzelmi hőmérőt. A gyakorlatot szóban is elvégezhetjük.

++*Tipp:* Az érzelmi hőmérő akár állandó elemét képezheti a teremnek. Kérhetjük a gyerekektől, hogy bár-mikor, amikor úgy érzik, változott a hangulatuk, jelezzék rajta.

### RÁHANGOLÓ GYAKORLAT

#### HOVÁ TARTOZOM?

**Cél:** a csoportalakulás mechanizmusának modellezése, tudatosítása

**Időtartam:** 20 perc

**Szükséges eszközök:** franciakártya

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat

Az eredeti gyakorlat általunk ismert forrása: Liddle (2008) munkájában a 75. oldalon található Titokzatos kártya című gyakorlat.

1. Osszunk minden csoportagnak egy kártyalapot. Fontos, hogy senki nem nézheti meg, hogy milyen kártyát kapott.
2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy amikor hármat számol a csoportvezető, háromra tegyék a homlokukra a kártyalapot úgy, hogy a többiek lássák az ábrát.
3. A résztvevők feladata, hogy alkossanak csoportokat beszélgetés nélkül. Amikor úgy gondolják, hogy elkészültek, nézzük meg közösen a kialakult csoportokat, illetve ekkor mindenki megtekintheti a saját kártyalapját is. A feladatnak nincs helyes megoldása, bármi elfogadható, amit megindokolnak a résztvevők (pl. szín, forma).
4. A gyakorlatot követően kezdeményezzünk beszélgetést a gyerekekkel. Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:
  - Milyen szempont alapján alkottatok csoportokat?
  - Vállalta-e valaki a vezető szerepét?
  - Oda álltál, ahová szerettél volna? Ha nem, miért nem?
  - Milyen érzéssel tölt el, ha oda kerültél, ahová szerettél volna?
  - Milyen érzéssel tölt el, ha nem oda kerültél, ahová szerettél volna?
  - Szerinted lehetett volna más szempontok alapján is csoportokat alkotni? Milyen szempontok mentén lehetett volna még?

### KÖZPONTI GYAKORLATOK

„A rút kiskacsa” című mese, valamint az „Egyén és közösség” című 3.2.6-os számú gondolatrendező kitöltése és feldolgozása

#### „A RÚT KISKACSA” CÍMŰ MESE MEGHALLGATÁSA ÉS FELDOLGOZÁSA

**Cél:** az egyén csoportokhoz való viszonyának, csoporttagságainak tudatosítása

**Időtartam:** 20 perc

**Szükséges eszközök:** –

**Alkalmazott módszer:** mese

1. Mondjuk el vagy olvassuk fel „A rút kiskacsa” című mesét (3.1.2-es melléklet).
2. Kérjük meg a gyerekeket, hogy csukják be egy kis időre a szemüket, majd képzeljék el a mese egyik helyszínét. Figyeljék meg, milyen képeket látnak, milyen hangokat hallanak, milyen illatokat éreznek itt. Ezt követően osszák meg a többiekkel a tapasztalt élményeket.
3. Beszélgetünk a résztvevőkkel a mesében hallottakról.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Mit gondolsz, miért csúfolták a kiskacsát?
- Miért nem fogadták be őt a baromfiudvar lakói?
- Mit gondolsz, hogyan érezte magát ekkor a kiskacsa?
- Mit gondolsz, miért tett meg a rút kiskacsa ilyen hosszú utat a történet során?
- Előfordulhat szerinted, hogy valaki nehezen tud beilleszkedni egy közösségbe? Ha igen, ez milyen érzéssel töltheti el őt?
- Szerinted előfordulhat valakivel, hogy mások „rút kiskacsának” látták, de aztán később bebizonyosodott, hogy valójában „hattyú”? Ha igen, szerinted ez milyen érzéssel tölthette el őt?
- Mit érezhetett a kiskacsa, amikor a vízbe tekintve hattyúként látta meg magát?

+*Tipp:* Abban az esetben, ha a közösségben történt korábban bántalmazás, előfordulhat, hogy a foglalkozás témája, illetve a meséhez kapcsolódó kérdések feszültséget generálhatnak a csoportban. Érdemes felkészülni ennek kezelésére akár iskolapszichológus bevonásával.

## AZ „EGYÉN ÉS KÖZÖSSÉG” CÍMŰ 3.2.6-OS SZÁMÚ GONDOLATRENDEZŐ KITÖLTÉSE ÉS FELDOLGOZÁSA

**Cél:** az egyén csoportokhoz való viszonyának, csoporttagságainak tudatosítása

**Időtartam:** 30 perc

**Szükséges eszközök:** a 3.2.6-os számú gondolatrendező, íróeszköz

**Alkalmazott módszer:** gondolatrendező

1. Osszuk ki a résztvevőknek az „Egyén és közösség” című 3.2.6-os számú gondolatrendezőt, majd kérjük meg őket, hogy mindenki egyénileg töltsse ki. Szükség esetén fűzzünk magyarázatot a csoport fogalmához.
2. Kezdeményezzünk közös beszélgetést a résztvevőkkel a kitöltött gondolatrendezőjük alapján. A kérdésekre adott válaszokat mindenki megoszthatja, aki szeretné.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Mennyire volt könnyű vagy nehéz a csoportok megnevezése, a kérdések megválaszolása?
- Milyen csoportokat nevezte meg? Miért ezeket választotta?
- Mit gondolsz, miért alakulnak ki a csoportok?
- Mit gondolsz, miért lesz valaki egy csoport tagja?
- Mitől érzi magát valaki a csoportba tartozónak?
- Milyen csoportokban érzed azt leginkább, hogy önmagad lehetsz?
- Milyen csoportokban érzed úgy, hogy leginkább elfogadnak téged úgy, ahogy vagy?
- Milyen csoportokban érzed azt, hogy leginkább el tudod fogadni a csoport többi tagját?
- Mi szükséges ahhoz, hogy valaki könnyen beilleszkedhessen egy csoportba?
- Hogyan tudsz segíteni valakinek beilleszkedni egy olyan csoportba, aminek te is a tagja vagy?
- Mit tehetsz akkor, ha látod, hogy valakit kiközösítenek, kizárnak egy csoportból?
- Hogyan segíthetsz annak, akit az online térben (pl. Facebookon) piszkálnak mások?

## ZÁRÓKÖR

### ÉRZELMI HŐMÉRŐ

**Cél:** visszajelzések kérése a résztvevőktől a foglalkozással kapcsolatban

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** érzelmi hőmérő

1. A foglalkozás lezárásaként ismét nézzük meg közösen a foglalkozás elején kirakott érzelmi hőmérőt.
2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy helyezték a hőmérő azon fokára a nevüket tartalmazó cetlit, ami megfelel az aktuális hangulatuknak. Akinek kedve van, mondja el, mi miatt változott a hangulata.
3. A résztvevők szóban is megoszthatják a gondolataikat, érzéseiket.



## 2.7. KOMMUNIKÁCIÓS TÉRKÉP

**Cél:** kommunikációs igények tudatosítása; erősségek és fejlesztendő területek megismerése

**Korosztály:** felsős korosztálytól

**Időtartam:** 90 perc

**Javasolt csoportlétszám:** 3–15 fő

**Szükséges eszközök:** előre elkészített ábrák egyszerű alakzatokról, papírlap, csomagolópapír/flipchart papír, filctoll, íróeszköz, a 3.2.7a számú gondolatrendező, a 3.2.7b számú segédlet

**Alkalmazott módszerek:** strukturált gyakorlat, gondolatrendező

### A foglalkozás áttekintése

Gyakorlat neve	Gyakorlat típusa	Idő (perc)
SZÁMOK ÉS SZAVAK	BEJELENTKEZŐKÖR	5-10
KÖZÖS RAJZOLÁS	RÁHANGOLÓ GYAKORLAT	15
KOMMUNIKÁCIÓS GYŰJTEMÉNY, SZITUÁCIÓS JÁTÉK ÉS GONDOLATRENDEZŐ	KÖZPONTI GYAKORLAT	55
SZÓBELI VISSZAJELZÉS	ZÁRÓKÖR	5-10

### BEJELENTKEZŐKÖR

#### SZÁMOK ÉS SZAVAK

**Cél:** információ gyűjtése a résztvevők aktuális állapotával kapcsolatban; a résztvevők számára lehetőség biztosítása az érzések, gondolatok megosztására; a figyelem koncentrációja a közös térbe

**Időtartam:** 5-10 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. A csoport minden résztvevőjétől kérjük, hogy mondjon egy számot 1 és 10 között.
2. Miután mindenki mondott egy számot, kérjük meg a résztvevőket, hogy ennyi szót mondjanak a napjukkal, aktuális hangulatukkal kapcsolatban. Ha szükséges, a szavak elhangzása után egészítsék ki azokat, mondják el kerek egész mondatokkal azt, amire gondoltak.

### RÁHANGOLÓ GYAKORLAT

#### KÖZÖS RAJZOLÁS

**Cél:** a csoport energetizálása; különböző kommunikációs tényezőkkel kapcsolatos tapasztalatok gyűjtése

**Időtartam:** 15 perc

**Szükséges eszközök:** előre elkészített ábrák egyszerű alakzatokról, papírlap, íróeszköz

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat

1. Ismertessük a gyakorlat célját, menetét, és készítsük elő a szükséges eszközöket. A gyakorlat lényege, hogy a résztvevőknek egyszerű alakzatokat kell lerajzolni úgy, hogy a rajzoló személyek nem láthatják előre az alakzatot, csak a beszélők, akik szóbeli instruálás segítségével, próbálják minél pontosabban elmagyarázni a rajzolóknak, hogy mit rajzoljon.
2. Szervezhetünk egymással versengő csapatokat, de egyéni versenyhelyzetként is kipróbálhatjuk a gyakorlatot, ekkor egy személy beszél, a többi rajzol. A beszélő csak szóban kommunikálhat, a rajzoló személy/személyek nem beszélhet/nek.
3. Ha a beszélő úgy gondolja, hogy mindent elmondott, akkor fedjük fel az eredeti alakzatot, és kérjük meg a rajzolókat/rajzókat, hogy vessék össze az eredetit a saját rajzukkal. A gyakorlatot több egyszerű alakzattal és új szereposztásokkal is kipróbálhatjuk, több kör esetén adhatunk fokozatosan nehezedő alakzatokat.
4. A rajzolás és a munkák felfedése után beszéljük meg a gyakorlatot.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Mennyire volt könnyű/nehez számodra a feladat?
- Mi okozott neked nehézséget? Mi segített a legjobb változat elkészítésében?
- Melyik feladat volt/lett volna számodra testhezálló (a rajzoló vagy a beszélő)? Miért?
- Melyek voltak azok a támpontok, amelyeket igyekeztél beszélőként átadni?
- Melyek voltak azok a támpontok, amelyek rajzolóként segítettek a megoldást?

### KÖZPONTI GYAKORLATOK

#### Kommunikációs gyűjtemény, szituációs játék, a „Te hogyan kommunikálsz?” című 3.2.7a számú gondolatrendező kitöltése és feldolgozása

**Cél:** ismerkedés kommunikációs tényezőkkel; saját kommunikációs igények megismerése

**Időtartam:** 55 perc

**Szükséges eszközök:** íróeszköz, a 3.2.7b számú segédlet: cetlisablon (fejenként 1 cetli), csomagolópapír/flipchart papír, filctoll, a „Te hogyan kommunikálsz?” című 3.2.7a számú gondolatrendező

**Alkalmazott módszerek:** strukturált gyakorlat, gondolatrendező

1. Adjunk minden résztvevőnek egy cetlit a „Szövegbuborék-cetli” című 3.2.7b számú segédlet szétvágása után. Kérjük meg a résztvevőket, hogy írjanak fel önállóan legalább két olyan helyzetet, amelyet a szövegbuborékjukba, amelyben egy átlagos héten kommunikálniuk kell. Erre hagyjunk a csoportnak néhány percet.
2. Ezt követően terítsünk le egy nagy csomagolópapírt (vagy flipchart papírt), és írjuk fel erre a cetlire írt helyzeteket. Az azonosakat jelölhetjük vonallal, nem kell többször leírni.
3. Ezt követően szedjük közösen különböző szempontok alapján nagyobb csoportokba a kommunikációs helyzeteket (pl. iskolában, szabadidőben, barátokkal, családdal).
4. Alkossunk párokat vagy kis (3-4 fős) csoportokat. A csoportokat kérjük meg, hogy válasszanak maguknak egy helyzetet, és próbáljanak meg kitalálni hozzá egy szituációt, ezt kell majd bemutatniuk a többieknek.
5. 5-10 perc után bemutatják a kis csoportok (vagy párok) a szituációs jelenetet.

+Tipp: A teljes csoport létszámától függően több szituációt is eljátszhat egy kis csoport (vagy páros).

++Tipp: Nehezíthetjük a feladatot, ha plusz szempontokat is adunk a csoportok részére (pl. hang/mozgás/beszéd/gesztusok nélkül kell eljátszani; online/telefonon vagy személyesen történő szituáció legyen).

6. A szituációk bemutatása után osszuk ki a résztvevőknek a „Te hogyan kommunikálsz?” című 3.2.7a számú gondolatrendezőt, majd kérjük meg őket, hogy mindenki egyénileg töltsse ki.
7. Facilitáló kérdések segítségével beszéljük meg a gyakorlat és a kitöltés tapasztalatait. Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:
  - Könnyű vagy nehéz volt számodra a szituáció, amiben részt vettél?
  - Melyik eljátszott szituációban vennél részt a valóságban legszívesebben, illetve melyikben a legkevésbé/egyáltalán nem? Miért?
  - Mi határozza meg, hogy jól érzed-e magad egy kommunikációs helyzetben vagy sem?
  - Mi fontos számodra egy kommunikációs helyzetben?

## ZÁRÓKÖR .....

### SZÓBELI VISSZAJELZÉS

**Cél:** visszajelzések kérése a résztvevőktől a foglalkozással kapcsolatban

**Időtartam:** 5-10 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. Kérjük szóbeli visszajelzést a csoporttól a foglalkozás egészére vonatkozóan: Hogyan érezték magukat? A foglalkozás melyik része tetszett a legjobban, melyik a legkevésbé? Miért?

## 2.8. A KOMMUNIKÁCIÓ MESTERE

**Cél:** kommunikációs igények tudatosítása; erősségek és fejlesztendő területek megismerése

**Korosztály:** felsős korosztálytól

**Időtartam:** 90 perc

**Javasolt csoportlétszám:** 3–15 fő

**Szükséges eszközök:** kendők a szem bekötéséhez, kis méretű tárgy (pl. plüssállat, apróbb használati tárgy, labda), íróeszköz, a 3.2.8-as számú gondolatrendező

**Alkalmazott módszerek:** strukturált gyakorlat, gondolatrendező

### A foglalkozás áttekintése

Gyakorlat neve	Gyakorlat típusa	Idő (perc)
MIMIKA	BEJELENTKEZŐKÖR	5-10
ÁLLJUNK SORBA	RÁHANGOLÓ GYAKORLAT	20
NEM HALL, NEM LÁT, NEM BESZÉL	KÖZPONTI GYAKORLAT	35
GONDOLATRENDEZŐ	KÖZPONTI GYAKORLAT	15
SZÓBELI VISSZAJELZÉS	ZÁRÓKÖR	5-10

### BEJELENTKEZŐKÖR .....

#### MIMIKA

**Cél:** információ gyűjtése a résztvevők aktuális állapotáról; a résztvevők számára lehetőség biztosítása az érzéseik, gondolataik megosztására; a figyelem koncentrációja a közös térbe

**Időtartam:** 5-10 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. Álljunk körbe. A csoport résztvevőit megkérdezzük, hogy milyen érzések és gondolatok foglalkoztatják őket most, hogyan érzik magukat.
2. Ha sikerült magukban megfogalmazni a választ, találjanak hozzá egy olyan arckifejezést, ami ezt kifejezi, kifejezheti. Haladjunk végig, mindenki mutassa be a kiválasztott arckifejezést, majd szóban is egészítse ki, ha szükséges.

*+Tipp:* A csoport tagjai személyenként megpróbálhatják kitalálni, hogy az arckifejezés milyen hangulatot jelenthet.

*++Tipp:* Minden arckifejezést követően a teljes csoport is utánozhatja a bemutatott mimikát.

## RÁHANGOLÓ GYAKORLAT

### ÁLLJUNK SORBA

**Cél:** a csoport energetizálása; különböző kommunikációs tényezőkkel kapcsolatos tapasztalatok gyűjtése

**Időtartam:** 20 perc

**Szükséges eszközök:** –

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat

1. Álljunk fel és helyezkedjünk el a rendelkezésre álló térben. A résztvevők feladata, hogy különböző szempontok alapján (pl. magasság, születési idő, legfiatalabbtól a legidősebbig, testvérek száma) sorba álljanak, az adott sorban megtalálják a saját helyüket. A sorrend felállításánál a résztvevőknek figyelni kell arra, hogy senki se maradjon ki a megoldásból, illetve arra is, hogy közben nem beszélhetnek egymással. Érdekes a magassággal kezdeni, ez látható jellemző.
2. Mutassuk meg a térben, hogy hová álljon az első és hová a sor utolsó tagja.
3. Ismételjük meg néhány körön keresztül, más-más rendezési szempontokkal.
4. Ellenőrizzük szóban körönként a csoport végső megoldásait, hogy kiderüljön, sikerült-e megoldani a feladatot.
5. Néhány kör után beszéljük meg a gyakorlat tapasztalatait.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Milyenek találtad a gyakorlatot? Mi jelentette a legnagyobb nehézséget/kihívást?
- Hogyan oldottátok meg a feladatot?
- Mi volt segítségére a megoldás során?
- Tudtál-e meg valami újat valakiről? Mi az az új dolog?

## KÖZPONTI GYAKORLATOK

**„Nem hall, nem lát, nem beszél” című gyakorlat és a „Félreért-ÉS?” című 3.2.8-as számú gondolatrendező kitöltése és feldolgozása**

### NEM HALL, NEM LÁT, NEM BESZÉL

**Cél:** kommunikációs tényezőkkel és szerepekkel kapcsolatos preferencia tapasztalás útján való megismerése

**Időtartam:** 35 perc

**Szükséges eszközök:** kendők a szem bekötéséhez, kisebb tárgy (amit el lehet rejteni), íróeszköz

**Alkalmazott módszerek:** strukturált gyakorlat

Az eredeti gyakorlat általunk ismert forrása: Liddle (2008) munkájában a 123–124. oldalon található *Nem lát, nem hall, nem beszél* című gyakorlat.

1. Ismertessük a gyakorlat menetét a résztvevőkkel! A feladat során háromféle feladatkört és szereplőt különböztetünk meg: vannak a keresők (nekik van bekötve a szemük); az irányítók (nem beszélhetnek, de látják a keresést) és a vezetők (akik beszélhetnek, de nem látják, hogy mi történik). A három feladatkörben lévő személy/személyek közös célja, hogy összedolgozva megtaláljanak egy elrejtett tárgyat. A csapat megoldása akkor helyes, ha a számukra kijelölt tárgyat találja meg a bekötött szemű kereső. Az irányítók egy sorban ülve vagy állva úgy helyezkedjenek el, hogy lássák

a játékeret: az elrejtett tárgyat és a keresőt is. Az irányítók csak nonverbális jelzésekkel kommunikálhatnak a vezetővel. A vezető a játéktérnek háttal helyezkedik el, így nem látja sem a keresőt, sem az elrejtett tárgyat. A vezető szóban koordinálja a bekötött szemű keresőt, az irányítók nem verbális jelzései alapján.

2. Alakítsunk ki csapatot/csapatokat és kérjük meg őket, hogy maguk között beszéljék meg, ki melyik szerepet vállalja a három feladatkör közül. Fontos, hogy a kereső szerepét olyan résztvevőnek adjuk, aki számára nem jelent problémát a bekötött szem. Erről a résztvevőket még a játék elején (a szerepek ismertetésekor) kérdezzük meg. Válasszunk egy egyértelmű jelet arra az eshetőségre is, ha a résztvevők nem szeretnék tovább folytatni a gyakorlatot.
3. Miután tisztázódtak a szerepek és a játékosok elfoglalták a helyüket, mutassuk meg egyértelműen a csapat/csapatok irányító szereplőjének, hogy milyen tárgyat kell a csapatnak megkeresnie és azt hova helyezzük el a játéktérben.
4. Ezt követően, ha a résztvevők készen állnak, elkezdődhet a gyakorlat. Miközben a feladatmegoldás zajlik, folyamatosan kísérjük figyelemmel a résztvevők, különösen a bekötött szemű keresők biztonságát. A gyakorlatnak akkor van vége, ha a csapat megtalálta a saját elrejtett tárgyát, vagy a résztvevők azt jelzik, hogy nem szeretnék tovább folytatni a keresést.

*+Tipp:* A gyakorlatot végezhetjük csapatbontásokban nagyobb létszámú csoport esetén, ebben az esetben versenyhelyzet fog kialakulni a résztvevők között. Az eredeti gyakorlatban négy irányító, egy vezető és egy kereső alkot egy csapatot. Egynél több irányító esetén izgalmasabb, nagyobb kihívás a feladat. Több csapat esetén az a csapat mondható sikeresebbnek, amelyik gyorsabban megtalálja a csoport számára elrejtett tárgyat. Kiseb létszámú csoport esetében egy csapattal is végezhető a gyakorlat.

*++Tipp:* A gyakorlat tovább nehezíthető, ha a kereső sem beszélhet, ám ebben az esetben mindenképpen meg kell beszélni egy olyan jelzést, szót, aminek segítségével leállítható a játék, ha a bekötött szemű kereső számára kellemetlenné válik a feladat.

5. Kezdeményezzünk közös beszélgetést a résztvevőkkel a gyakorlatban szerzett élmények alapján.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Milyen érzés volt irányítóként/vezetőként/keresőként részt venni a gyakorlatban?
- Milyen különbségek lehetnek a különböző szerepek között, ha a való életre gondolunk?
- Szerinted milyen egy jó vezető? Milyen különbség lehet vezető és a vezető által vezetett személy, azok tulajdonságai között?
- Melyik szerepkör volt számodra a legkényelmesebb? Miért? Voltál-e már korábban bármilyen élethelyzetben hasonló szerepben? Mi volt az?
- Melyik szerepkört találtad legnehezebbnek? Miért? Kerültél-e már ilyen szerepbe a való életben is? Milyen volt, azt hogyan élted meg?
- Hogyan értékeled a csapatod munkáját? Miben voltatok nagyon ügyesek? Mi az, amiben jobbak voltatok mások, mint ti?
- Egy újabb játékban milyen stratégiát próbálnál ki szívesen?
- Mi ment nehezen és mi könnyen a megoldás során?
- Mit tanultál a kommunikációról a gyakorlat során? Mi lehet lényeges, ha a kommunikációról beszélünk?
- Volt-e félreértés a vezető és az irányítók, illetve a kereső és a vezetők között? Mi volt ez? Mi lehetett az oka? Milyen érzés volt félreértésbe keveredni? Milyen következménye volt?

## A „FÉLREÉRT-ÉS?” CÍMŰ 3.2.8-AS SZÁMÚ GONDOLATRENDEZŐ KITÖLTÉSE ÉS SZÓBELI FELDOLGOZÁSA

**Cél:** a kommunikációs nehézségek kapcsán szerzett tapasztalok, problémamegoldási módok tudatosítása

**Időtartam:** 15 perc

**Szükséges eszközök:** íróeszköz, a „Félreért-ÉS?” című 3.2.8-as számú gondolatrendező

1. Osszuk ki a résztvevőknek a „Félreért-ÉS?” című 3.2.8-as számú gondolatrendezőt, majd kérjük meg őket, hogy mindenki egyénileg töltsse ki.
2. Kérjük meg őket, hogy osszák meg a csoporttal a gondolatrendezőjük tartalmát, a témával kapcsolatos tapasztalataikat, gondolataikat.

### ZÁRÓKÖR

#### SZÓBELI VISSZAJELZÉS

**Cél:** visszajelzések kérése a résztvevőktől a foglalkozással kapcsolatban

**Időtartam:** 5-10 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. Kérjük visszajelzést a csoporttól arra vonatkozóan, hogy miként érezték magukat a résztvevők, és mely elemek tetszettek nekik jobban, melyek kevésbé, mi jelentett nehézséget, és mi volt egyszerű.

## 2.9. ILYEN VAGYOK, EZT SZERETEM

**Cél:** a kedvelt és a nem kedvelt tevékenységek, és az azok háttérében álló tényezők összegyűjtése, tudatosítása

**Korosztály:** felsős korosztálytól

**Időtartam:** 90 perc

**Javasolt csoportlétszám:** 3–15 fő

**Szükséges eszközök:** íróeszköz, a 3.2.9-es számú gondolatrendező, papírcetlik, labda

**Alkalmazott módszerek:** strukturált gyakorlat, gondolatrendező

### A foglalkozás áttekintése

Gyakorlat neve	Gyakorlat típusa	Idő (perc)
HOGY TELT A NAPOD?	BEJELENTKEZŐKÖR	5-10
MOLEKULÁK TALÁLKOZÁSA	RÁHANGOLÓ GYAKORLAT	15
AZ VAGY, AMIT TESZEL?	KÖZPONTI GYAKORLAT	35
TEVÉKENYSÉGPIAC	KÖZPONTI GYAKORLAT	20
ADD TOVÁBB!	ZÁRÓKÖR	5-10

### BEJELENTKEZŐKÖR

#### HOGY TELT A NAPOD?

**Cél:** információ gyűjtése a résztvevők aktuális állapotával kapcsolatban; a résztvevők számára lehetőség biztosítása az érzéseik, gondolataik megosztására; a figyelem koncentrációja a közös térbe

**Időtartam:** 5-10 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy mutassák be jelenlegi állapotukat úgy, hogy elmesélik a napjuk fő cselekvéseit, és azt is, hogy azok milyen hangulatot, érzéseket váltottak ki belőlük. Ha a foglalkozás délelőtt történik, akkor az előző napot mutassák be a résztvevők.
2. A nap fő cselekvései, hangulatuk feltárása után kérdezzük meg azt is, hogy mit csinálnának szívesen a foglalkozás során vagy éppen a foglalkozást követően, aznap mire lenne igényük.

### RÁHANGOLÓ GYAKORLAT

#### MOLEKULÁK TALÁLKOZÁSA

**Cél:** a csoport energetizálása; a csoporttagok önmagukról és egymásról való gondolkodásának serkentése; visszajelzések adása és fogadása

**Időtartam:** 15 perc

**Szükséges eszközök:** –

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy szóródjanak szét a rendelkezésre álló térben, és sétáljanak olyan tempóban, ami kellemes számukra. Bemelegítésként a séta tempóját is meghatározhatjuk, változhatjuk.
2. Ezt követően mondjunk különböző számokat úgy, hogy a résztvevőknek legyen elegendő ideje akkora létszámú kiscsoportokba rendeződni. A feladat tehát az, hogy a résztvevők minél gyorsabban akkora létszámú csoportokba rendeződjenek, amilyen számot a gyakorlat vezetője kér. Ezt 3-4-szer ismételjük meg más számokkal.
3. A számok után váltsunk át tevékenységekre. Mondjunk egy tevékenységet (pl. számítógépen játszani, kutyát sétáltatni, olvasni a kanapén, főzni a konyhában, virágot locsolni, gyöngyöt fűzni, focizni), a résztvevőknek pedig az a feladata, hogy minél gyorsabban egy olyan személy vállalja tegyék a kezüket, akiről az adott tevékenység végzését el tudják képzelni. Ismételjük meg több körön keresztül, hangozzanak el különböző tevékenységek. Lehet egy olyan kör is, amikor az alapján döntenek, hogy ki szereti/nem szereti azt a tevékenységet.
4. Kérdezzük meg a résztvevőktől, hogy kit és miért választottak az adott cselekvésnél. A legtöbbször által választott személyeket is megkérdezhetjük, hogy igaznak tartják-e magukra az adott tevékenység elvégzését/szeretétét.

+Tipp: Bár lelkesítő, motiváló, de kis létszámú csoportban elhagyható a szám szerinti összerendeződés.

++Tipp: Leginkább olyan tevékenységeket mondjuk, amelyeknek pozitív a megítélése, illetve fel tudnak vállalni az adott csoport előtt. De választhatunk néhány kevésbé elismert cselekvést is, ami esetében fontos lehet a csoport szemléletének formálása.

## KÖZPONTI GYAKORLATOK

### AZ „AZ VAGY, AMIT TESZEL?” CÍMŰ 3.2.9-ES SZÁMÚ GONDOLATRENDEZŐ KITÖLTÉSE ÉS FELDOLGOZÁSA, „TEVÉKENYSÉGPIAC” CÍMŰ GYAKORLAT

#### AZ VAGY AMIT TESZEL?

**Cél:** a saját preferenciák és motivációk megismerése és tudatosítása az általuk végzett vagy végezni vágyott tevékenységek kapcsán

**Időtartam:** 35 perc

**Szükséges eszközök:** az „Az vagy, amit teszel?” című 3.2.9-es számú gondolatrendező, íróeszköz

**Alkalmazott módszer:** gondolatrendező

1. Osszuk ki a résztvevőknek az „Az vagy, amit teszel?” című 3.2.9-es számú gondolatrendezőt, majd kérjük meg őket, hogy mindenki egyénileg töltsse ki.
2. A résztvevők a gondolatrendező segítségével gyűjtsék össze azokat a tevékenységeket, amelyeket nap mint nap végeznek.
3. Írjanak olyan tevékenységeket is, amelyeket a számukra fontos emberek javasolnak, javasoltak nekik, hogy gyakorolják, végezzék el.
4. Ezt követően bővítsék a listát olyan tevékenységekkel, amelyeket ők szeretnének napi rendszerességgel megtenni, vagy kipróbálni.
5. Kezdeményezzünk közös beszélgetést a résztvevőkkel a kitöltött gondolatrendezőjük alapján. A kérdésekre adott válaszokat mindenki megoszthatja, aki szeretné. Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:
  - Mi vagy ki határozza meg, hogy mit csinálunk nap mint nap? Miért?
  - Mi motivált téged ezekre a tevékenységekre?

- Milyen tevékenységeket végzel legszívesebben? Miért?
- Mely tevékenységek szolgálják a fejlődésed?
- Mely tevékenységek okoznak kikapcsolódást?
- Mit teszel kötelességből?
- Mire fordítasz túl sok időt, és mire túl keveset? Miért?
- Vannak-e olyan tevékenységek a napodban, amik úgy érzed, hogy elrabolják az időt? Mik ezek? Mire fordítanád inkább ezt az elveszett időt?
- Miért érdemes olyasmit tenni, amit szeretünk?
- Érdemes-e olyan tevékenységet folytatnunk, amit nem szeretünk? Miért?

## TEVÉKENYSÉGPIAC

**Cél:** a saját preferenciák és motivációk megismerése és tudatosítása a szokásként végzett, illetve a végezni vágyott tevékenységek kapcsán

**Időtartam:** 20 perc

**Szükséges eszközök:** íróeszköz, papírcetli (fejenként 4 db)

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat

1. Osszuk a résztvevőknek fejenként négy db papírcetlit, majd kérjük meg őket, hogy mindenki írjon saját magára vonatkozóan olyan tevékenységeket, amelyeket a mindennapokban tesz (kettőre olyat, amit szívesen végez, kettőre, amit nem szívesen, amit nem szeret csinálni). Minél konkrétan és röviden fogalmazzanak (pl. alvás, futás, takarítás, chatelés).
2. Ezt követően kérjük meg a résztvevőket, hogy egy gyors benyomás alapján állítsák fontossági sorrendbe a négy tevékenységet (az első a legfontosabb, a negyedik a legkevésbé fontos).
3. A gyakorlat második fele, hogy tevékenységpiacot hirdetünk. A résztvevők között induljon el a kereskedelem, cserebere (járváljanak a teremben). A feladat, hogy egymást üzletre hívva, mindenki törekedjen négy olyan tevékenységet összegyűjteni, amivel elégedett lenne. Adjunk a cserélgetésre a csoport aktivitásától függően 3-5 percet.
4. A kereskedés után ismét kérjük meg a résztvevőket, hogy állítsák fel a most náluk lévő cetlik fontossági sorrendjét.
5. Segítő kérdésekkel vitassuk meg a gyakorlat során szerzett tapasztalatot!

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Milyen tevékenységekkel indítottál és most milyenek vannak nálad? Mi volt a fontossági sorrend, amit felállítottál?
- Sikerült-e cserélned? Mire cseréltél mit? Miért?
- Miben változott a fontossági sorrend a csere után?
- Mi motivált a cserélgetésben, vagy éppen a cetlik megtartásában?
- Volt olyan, amitől nagyon szeretted volna megszabadulni vagy éppen megszerezni? Miért?
- Van olyan kötelezettséged, ami befolyásolja, hogy mivel töltöd az idődet?
- Számodra mi a gyakorlat tanulsága?

## ZÁRÓ GYAKORLAT

### ADD TOVÁBB!

**Cél:** visszajelzések kérése a résztvevőktől a foglalkozással kapcsolatban

**Időtartam:** 5-10 perc

**Szükséges eszközök:** labda

1. Kérjük visszajelzést a résztvevőktől arra vonatkozóan, hogy miként érezték magukat a foglalkozás során.
2. Dobjuk/gurítsuk a labdát annak a résztvevőnek, aki a visszajelzést elkezdi, ezt követően a résztvevők határozzák meg a megszólalás sorrendjét szintén a labda gurításával vagy dobásával.

## 2.10. TÜKRÖM-TÜKRÖM

**Cél:** saját tulajdonságok, az énkép és a mások által visszatükrözött kép tudatosítása

**Korosztály:** felsős korosztálytól

**Időtartam:** 90 perc

**Javasolt csoportlétszám:** 3–15 fő

**Szükséges eszközök:** papírlap, gyurmaragasztó, spagetti, a 3.2.10a számú gondolatrendező, a 3.2.10b számú segédlet, íróeszköz

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat, mese, gondolatrendező

### A foglalkozás áttekintése

Gyakorlat neve	Gyakorlat típusa	Idő (perc)
ÉRZÉSPÁROK	BEJELENTKEZŐKÖR	10
TÜKÖRKÉPEK	RÁHANGOLÓ GYAKORLAT	15
MI LENNE, HA...	KÖZPONTI GYAKORLAT	20
MESE	KÖZPONTI GYAKORLAT	15
GONDOLATRENDEZŐ	KÖZPONTI GYAKORLAT	25
VISSZAJELZÉSEK	ZÁRÓKÖR	5

### BEJELENTKEZŐKÖR

#### ÉRZÉSPÁROK

**Cél:** információ gyűjtése a résztvevők aktuális állapotáról; a résztvevők számára lehetőség biztosítása az érzések, gondolatok megosztására; a figyelem koncentrációja a közös térbe

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** 6 db A4-es papír, íróeszköz, gyurmaragasztó

1. A foglalkozást megelőzően írjuk fel egy-egy A4-es lapra a következő kifejezéseket: vidám, rossz-kedvű, energikus, fáradt, kíváncsi, unott. Más kifejezések is lehetnek, a fontos az, hogy ezek ellentétes érzéseket kifejező szavak legyenek.
2. Helyezzük el a terem két egymással szemben lévő pontjára, jól látható helyre az egyik összetartozó szópárt.
3. Majd kérjük meg a résztvevőket, hogy a jelenlegi hangulatuknak megfelelően helyezkedjenek el egy képzeletbeli vonalon egy skálán, melynek két végpontja a két kihelyezett érzés. Akár a végpontokon, akár a vonal bármely pontján elhelyezkedhetnek.

4. Akinek van kedve, megindokolhatja, miért az adott helyre állt.
5. Ezt követően cseréljük ki a feliratokat a következő érzéspárra, és ismét kérjük meg a résztvevőket, hogy helyezkedjenek el a képzeletbeli vonalon az állapotuknak megfelelő pozícióban.
6. Az utolsó szópár esetében is a fenti folyamatot ismételjük.

+Tipp: Ezt a technikát véleményvonalnak hívjuk. Nagyon jól alkalmazható olyan gyerekek körében, akik nehezen fejezik ki magukat szóban. Valamint a bejelentkezőkör mellett témafelvetésként, vitaindításként is használható.

## RÁHANGOLÓ GYAKORLAT

### TÜKÖRKÉPEK

**Cél:** a hangulat oldása; energetizálás; a téma játékos felvezetése

**Időtartam:** 15 perc

**Szükséges eszközök:** spagetti

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy rendeződjenek párokba, és álljanak egymással szemben.
2. Majd döntsék el, hogy melyikük próbálja ki először a vezető, melyikük a vezetett szerepét.
3. A feladatuk, hogy a két tenyerüket egymással szembe helyezték, ugyanakkor ne érintsék össze. Majd a vezető kezdje el először a kezeit, majd akár az egész testét mozgatni. A gyakorlat lényege, hogy a páros másik tagja tükörképként kövesse, utánozza társa mozdulatait. Néhány perc után cseréljük meg a szerepeket.
4. Nehezítésként adjunk a párosoknak két-két spagettit, amit a gyerekek csupán a mutatóujjuk hegyével tartanak meg együtt. A feladatuk, hogy továbbra is kövessék egymás mozdulatait anélkül, hogy a tészta leessen, összetörnék. Kis idő elteltével ismét kérjünk szerepcserét.
5. A gyakorlatot követően kezdeményezzünk beszélgetést a tapasztalatokról, élményekről. Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:
  - Mennyire volt könnyű vagy nehéz az egymás mozdulataira való koncentráció?
  - Mennyire sikerült a társadra hangolódnod? Miért?
  - Mi segítette vagy akadályozta az együttműködésedet?
  - Melyik szerep volt kényelmesebb, jobb számodra, a vezetői vagy a vezetett? Miért?

## KÖZPONTI GYAKORLATOK

**A „Mi lenne, ha...” című gyakorlat, a „Kam tükre” című mese meghallgatása és feldolgozása, a „Tükröm-tükröm” című 3.2.10a számú gondolatrendező kitöltése és feldolgozása**

### „MI LENNE, HA...”

**Cél:** saját tulajdonságok, az énkép és a mások által visszatükrözött kép tudatosítása

**Időtartam:** 20 perc

**Szükséges eszközök:** a „Mi lenne, ha...” című 3.2.10b számú segédlet, íróeszköz

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat

1. Osszunk ki a résztvevőknek egy-egy példányt a „Mi lenne, ha...” című 3.2.10b számú segédletből, majd kérjük meg őket, hogy képzeljék el, mi lenne, ha ők egy növény, egy állat stb. lennének. A gondolataiknak megfelelően töltsék ki a segédletet.
2. Majd kérjük meg a résztvevőket, hogy a segédletet vágják félbe a felezővonalnál, és írják rá a papírra a nevüket.

+Tipp: A félbevágást akár a csoportvezető előzetesen elvégezheti, így nem izgatja a gyerekek fantáziáját, hogy mi lesz vele a feladat.

3. Ezt követően mindenki adja tovább a saját papírját a társának. Ebben a körben a csoporttagok képzeljék el, hogy társuk mi lenne, ha egy növény, egy állat stb. lenne. Nagyon fontos, hogy hangsúlyozzuk, csak olyan dolgokat írhatnak a papírra, amivel nem bántják meg társaikat.
4. Mindenki egy dolgot ír a papírra, majd továbbadja azt. Ez így folytatódik addig, míg a gyerekek közösen kitöltik a lapokat. Majd az utolsó visszajuttatja a gazdájához a nála lévő segédletet.
5. A gyakorlatot feldolgozó beszélgetés követi.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Mennyire volt könnyű vagy nehéz beleképzelni magad különböző dolgok, élőlények képébe?
- Volt-e olyan pont, amikor bizonytalannak érezted magad, vagy végig magabiztosan töltötted ki a segédletet?
- Milyen érzés volt olvasni a többiek által írtakat?
- Mennyire hasonlítanak az általad írt dolgok arra, amit a többiek írtak veled kapcsolatban?
- Ha tapasztalsz eltérést, szerinted mi lehet ennek az oka?

+Tipp: A gyakorlat második részét, amikor egymásnak írhatnak szavakat a résztvevők, csak akkor alkalmazzuk, ha jól ismerjük a csapatot, és biztosak vagyunk benne, hogy a csoporttársak nem fognak bántó dolgokat írni egymás papírjára. Ellenkező esetben ki kell hagyni ezt az elemet.

## A „KAM TÜKRE” CÍMŰ MESE MEGHALLGATÁSA ÉS FELDOLGOZÁSA

**Cél:** saját tulajdonságok, az énkép és a mások által visszatükrözött kép tudatosítása

**Időtartam:** 15 perc

**Szükséges eszközök:** –

**Alkalmazott módszer:** mese

1. Mondjuk el vagy olvassuk fel a „Kam tükre” című mesét (3.1.3-as melléklet).
2. Kérjük meg a gyerekeket, hogy hunyják le egy kis időre a szemüket, majd képzeljék el a mese egyik helyszínét. Figyeljék meg, milyen képeket látnak, milyen hangokat hallanak, milyen illatokat éreznek itt. Ezt követően osszák meg a többiekkel a tapasztalt élményeket.
3. Beszélgessünk a résztvevőkkel a mesében hallottakról. Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:
  - Mit gondolsz, mit érezhettek a történet szereplői, amikor először a tükörbe néztek?
  - Szerinted miért látott a pap kivételével mindenki valamilyen negatív tulajdonságot a tükörben?
  - Miért javasolta a bölcs öreg a ház lakóinak, hogy mindig iganak egy csésze rizslevet, amikor idegesek?
  - Mit jelenthet szerinted, hogy a tükör nem mindig mondja el a teljes igazságot?

## A „TÜKRÖM-TÜKRÖM” CÍMŰ 3.2.10a SZÁMÚ GONDOLATRENDEZŐ KITÖLTÉSE ÉS FELDOLGOZÁSA

**Cél:** saját tulajdonságok, az énkép és a mások által visszatükrözött kép tudatosítása

**Időtartam:** 25 perc

**Szükséges eszközök:** a 3.2.10a számú gondolatrendező, íróeszköz

**Alkalmazott módszer:** gondolatrendező

1. Osszuk ki a résztvevőknek a „Tükröm-tükröm” című 3.2.10a számú gondolatrendezőt, majd kérjük meg őket, hogy mindenki egyénileg töltsse ki.
2. Kezdeményezzünk közös beszélgetést a résztvevőkkel a kitöltött gondolatrendezőjük alapján. A kérdésekre adott válaszokat mindenki megoszthatja, aki szeretné.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Mennyire volt könnyű vagy nehéz kitöltened a gondolatrendezőt? Miért?
- Amikor a tulajdonságaidra gondolsz, pozitív vagy negatív jut először eszedbe?
- Ki vagy mi támogat téged abban, hogy változtatni tudj azon a tulajdonságodon vagy szokásodon, amin szeretnél? Miből érzed az ő támogatását?
- Mivel vagy leginkább elégedett önmagaddal kapcsolatban?
- Ki vagy mi segít téged önmagad elfogadásában? Miért?

### ZÁRÓKÖR

#### VISSZAJELZÉSEK

**Cél:** visszajelzések kérése a résztvevőktől a foglalkozással kapcsolatban

**Időtartam:** 5 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. A foglalkozás lezárásaként kérjük meg a résztvevőket, hogy mondják el a gondolataikat, érzéseiket a gyakorlatokkal, játékokkal kapcsolatban.

## 2.11. A NYUGALOM SZIGETÉN

**Cél:** a stressz különböző fajtáinak, a stresszel való megküzdés lehetőségeinek tudatosítása; feszültségoldás

**Korosztály:** felsős korosztálytól

**Időtartam:** 90 perc

**Javasolt csoportlétszám:** 3–15 fő

**Szükséges eszközök:** a 3.2.11-es számú gondolatrendező, íróeszköz, papírlap, rajzeszközök

**Alkalmazott módszer:** alkotás, relaxáció, gondolatrendező

### A foglalkozás áttekintése

Gyakorlat neve	Gyakorlat típusa	Idő (perc)
EGY NYUGODT PILLANAT	BEJELENTKEZŐKÖR	10
RELAXÁCIÓ	RÁHANGOLÓ GYAKORLAT	15
GONDOLATRENDEZŐ	KÖZPONTI GYAKORLAT	30
KÖZÖS ALKOTÁS	KÖZPONTI GYAKORLAT	25
LÉGZÉSKÖR	ZÁRÓKÖR	10

### BEJELENTKEZŐKÖR

#### EGY NYUGODT PILLANAT

**Cél:** információ gyűjtése a résztvevők aktuális állapotával kapcsolatban; a résztvevők számára lehetőség biztosítása az érzéseik, gondolataik megosztására; a figyelem koncentrációja a közös térbe

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. Ülünk körbe a résztvevőkkel.
2. Kérjük meg őket, hogy idézzenek fel a napjukból egy olyan helyzetet, amikor feszültek, idegesnek érezték magukat, és egy olyan helyzetet, amikor nyugodtak voltak (ha a foglalkozás délelőtt zajlik, akkor ezt az elmúlt napjukból idézzék fel).
3. Amikor mindenki átgondolta, osszák meg egymással az élményeiket, tapasztalataikat.

### RÁHANGOLÓ GYAKORLAT

#### RELAXÁCIÓ

**Cél:** az ellazulás képességének tudatosítása, gyakorlása

**Időtartam:** 15 perc

**Szükséges eszközök:** –

**Alkalmazott módszer:** relaxáció



1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy helyezkedjenek el a széjükön egészen kényelmesen. Néhány percig maradjanak lehetőség szerint csendes, mozdulatlan állapotban. Majd olvassuk fel/mondjuk el nekik a következő szöveget.

„A talpak a talajon, a tenyered vagy a kézfejed engedd a combodon pihenni. A hátad egyenesítsd ki, nyújtózz felfelé fejtetővel, majd jólesően döntsd a hátad a szék támlájának. Ha jól esik, hunyd le a szemed.

Figyeld meg a lábad, és feszítsd meg, amennyire csak tudod. Feszítsd vissza a lábfejedet, nyújtsd ki a lábaid. Majd egy hosszú, mély kilégzéssel engedd ellazulni a lábakat. Figyeld meg, ahogy ellazul a lábfejed, a bokád, ellazul a lábszár, a térd és a comb. Laza a csípő. Mindkét láb teljesen ellazult.

Figyeld meg a karjaid, majd húzd a vállad a füledhez, nyújtsd ki és feszítsd meg a karjaid, szorítsd öködbe a kezed. Majd egy hosszú, mély kilégzéssel engedd ellazulni a karokat.

Ellazul a kézfej, a csukló és az alkar. Laza a felkar és a váll. Mindkét kar teljesen ellazult. Fordítsd a figyelmed a has területére, majd aktiváld a hasizmokat, feszítsd meg a hasad. A következő mély kilégzéssel engedd ellazulni a hasfalat is. Ellazul a has, a mellkas, ellazult a hát.

Figyeld meg a nyakad, a fejed, az arcod. Feszítsd meg az arcizmokat és grimaszolj! Majd egy hosszú, mély kilégzéssel engedd ellazulni az arcizmokat, nyakizmokat. Laza a nyak, az állkapocs, ellazult az arc és a homlok. Ellazult a hajás fejbőr. Fejtetőtől a talpakig a teljes test ellazult. A talpaktól a fejtetőig most már a teljes test ellazult.

A testről most már fordítsd a figyelmed a légzésre. Tudatosítsd, hogyan lélegzel most. Figyeld meg, milyen hosszúak a ki- és belégzéseid. Engedd, hogy egészen nyugodttá, lassúvá váljon a légzésed. Majd kezd el mélyíteni a légzésed. Lélegezz a tüdő alsó szakaszába, képzeletben a has területére. Akár a hasfalra is hozhatod a tenyered. Figyeld, ahogy belégzéssel a hasfal a tenyérbe simul, kilégzéssel pedig egészen ellazul, besüpped. Lélegezz tovább erre a területre, és figyeld, ahogy a hasi légzés segítségével egyre nyugodtabbá válsz.

Engedd el a hasi légzés figyelését. Képzeld el egy olyan helyet, ahol egészen nyugodtnak érezheted magad. Figyeld meg, hol van ez a hely? Mi található itt? Mit csinálnál itt? Milyen illatot érsz?

Lassan hozd vissza a figyelmed, fokozatosan újra tudatosítsd a teljes tested. Figyeld meg, ahogy a széken ülsz. Majd lassan mozgasd a kezujjakat, mozgasd a csuklóid, bokád. Dörzsöld össze a két tenyered, és simogasd, masszírozd át vele az arcod, a nyakad, vállaid. Lassan nyisd újra a szemeid.”

2. A relaxációt követően kezdeményezzünk beszélgetést a gyerekekkel.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Hogyan érezted magad a gyakorlat közben?
- Mennyire volt könnyű vagy nehéz csendben, mozdulatlanul lenni?
- Mennyire volt könnyű vagy nehéz ellazulnod?
- Milyen érzés volt képzeletben egy olyan helyen lenni, ahol egészen nyugodt lehetsz?
- Hol található ez a hely?
- Mit figyeltél meg itt?

## KÖZPONTI GYAKORLATOK .....

### „A NYUGALOM SZIGETÉN” CÍMŰ 3.2.11-ES SZÁMÚ GONDOLATRENDEZŐ KITÖLTÉSE ÉS FELDOLGOZÁSA, ALKOTÁS

**Cél:** a stressz különböző fajtáinak, a stresszel való megküzdés lehetőségeinek tudatosítása; feszültségoldás

**Időtartam:** 30 perc

**Szükséges eszközök:** gondolatrendező, íróeszköz, A3-as méretű papír, filctoll, színes ceruza

**Alkalmazott módszer:** gondolatrendező, alkotás

1. Osszuk ki a résztvevőknek „A nyugalom szigetén” című 3.2.11-es számú gondolatrendezőt, majd kérjük meg őket, hogy mindenki egyénileg töltsse ki.
2. Kezdeményezzünk közös beszélgetést a kitöltött gondolatrendezőjük alapján. A kérdésekre adott válaszokat mindenki megoszthatja, aki szeretné. Beszélgessünk a résztvevőkkel a stressz különböző típusairól (distressz – ártalmas, „rossz stressz”; eustressz – motiváló, „jó stressz”).  
Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Könnyű vagy nehéz volt a különböző stresszkeltő helyzetek gyűjtése?
- Mi a jellemzőbb, hogy a stresszt plusz motivációként, erőforrásként, vagy inkább hátráltató, szorongást keltő jelenségként éled meg?
- Milyen technikákat ismersz, amelyekkel kezelheted a kialakult feszültséget? Hogyan tudod előidézni a nyugalom állapotát saját magad számára?
- Milyennek képzeld a Nyugalom szigetét? Mitől tudnál itt igazán megnyugodni, ellazulni?

## ALKOTÁS

**Cél:** a stresszel való megküzdés lehetőségeinek tudatosítása; feszültségoldás

**Időtartam:** 25 perc

**Szükséges eszközök:** papírlap (lehetőség szerint A3-as méretű), rajzeszközök (filctoll, színes ceruza)

**Alkalmazott módszer:** alkotás

1. Adjunk minden résztvevőnek egy-egy A3-as méretű papírt, majd kérjük meg őket, hogy firkáljanak rá valamit. Hangsúlyozzuk, hogy bátran adják ki magukból az esetleges feszültséget a rajzolás során. Érdekes mindenkinek felírnia a nevét a lap hátuljára.
2. Ezt követően adják a munkájukat a baloldali szomszédjuknak, aki ismételtlen hozzáfirkál valamit a képhez. Így haladunk sorban, míg vissza nem ér az alkotás saját gazdájához.
3. Az eredeti tulajdonos feladata, hogy adjon egy címet a képnek, és mutassa be a többieknek, meséljen a műről, az ezzel kapcsolatos érzéseiről. A többiek kérdezhetnek is tőle, ha szeretnének.

## ZÁRÓKÖR .....

### LÉGZÉSKÖR

**Cél:** visszajelzések kérése a résztvevőktől a foglalkozással kapcsolatban

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy álljanak egy körbe. A lábak csípőszéles terpeszben, a karokat engedjék lazán maguk mellett lógni. Majd a következő belégzéssel nyújtózzanak meg a karokkal felfelé. Kilégzéssel engedjék a levegőt a „HA” szócskát hallatva a szájon át távozni, miközben a karjaikat teljesen ellazítják, ezáltal engedik lehullani a test mellé. Engedjenek bele a kilégzésbe minden – esetlegesen – bennük maradt feszültséget. Ismételjük meg kétszer a légzőgyakorlatot.
2. A gyakorlatot követően kérjük meg a résztvevőket, hogy osszák meg a foglalkozással kapcsolatos érzéseiket, gondolataikat.

## 2.12. AZ ILLATOK ÉS HANGOK ŐRZŐJE

**Cél:** a belső erőforrások tudatosítása

**Korosztály:** felsős korosztálytól

**Időtartam:** 90 perc

**Javasolt csoportlétszám:** 3–15 fő

**Szükséges eszközök:** a 3.2.12-es számú gondolatrendező, íróeszköz, gyógy- és fűszernövények (pl. fahéj, levendula, hársfavirág, szegfűszeg), töltőanyagok az illatpárnához (pl. rizs, bab, sárgaborsó), illóolajok, tű, cérna, textil

**Alkalmazott módszer:** alkotás, mese, relaxáció, gondolatrendező

### A foglalkozás áttekintése

Gyakorlat neve	Gyakorlat típusa	Idő (perc)
ÉRZÉSEK A PALACKBAN	BEJELENTKEZŐKÖR	10
RELAXÁCIÓ	RÁHANGOLÓ GYAKORLAT	10
MESE	KÖZPONTI GYAKORLAT	15
GONDOLATRENDEZŐ	KÖZPONTI GYAKORLAT	30
ALKOTÁS	KÖZPONTI GYAKORLAT	20
VISSZAJELZÉSEK	ZÁRÓKÖR	5

### BEJELENTKEZŐKÖR

#### ÉRZÉSEK A PALACKBAN

**Cél:** információ gyűjtése a résztvevők aktuális állapotával kapcsolatban; a résztvevők számára lehetőség biztosítása az érzések, gondolatok megosztására; a figyelem koncentrációja a közös térbe

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. Ülünk körbe a résztvevőkkel.
2. Kérjük meg őket, hogy helyezkedjenek el egy kényelmes ülőhelyzetben, majd csukják be a szemüket. Miután elcsendesednek, és befelé fordítják a figyelmüket, tudatosítsák, hogy milyen a jelenlegi állapotuk. Képzeld el, hogy a jelenlegi hangulatukat, érzéseiket beletöltik egy üvegcsébe.
3. A résztvevők belső képalkotását kérdésekkel támogatjuk.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Milyen alakja, mérete van ennek az üvegnek?
- Milyen színű ez az üvegcsé?
- Milyen halmazállapotúak a benne található érzések? Folyékonyak, szilárdak vagy légneműek?
- Ha kinyitod, milyen illat árad ki belőle?

### RÁHANGOLÓ GYAKORLAT

#### RELAXÁCIÓ

**Cél:** a testérzetek tudatosítása; a testi-lelki ellazulás, valamint a belső képalkotás képességének fejlesztése

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** –

**Alkalmazott módszer:** relaxáció

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy helyezkedjenek el a székükön egészen kényelmesen. Néhány percig maradjanak lehetőség szerint csendes, mozdulatlan állapotban. Majd olvassuk fel/mondjuk el nekik a következő szöveget.

„A talpak a talajon, a tenyered vagy a kézfejed engedd a combodon pihenni. A hátad egyenesítsd ki, nyújtózz felfelé fejtetővel, majd jólesően döntsd a hátad a szék támlájának. Ha jól esik, hunyd le a szemed. Majd egy hosszú, mély kilégzéssel engedd ellazulni a tested. Figyeld meg, ahogy ellazul a lábfejed, a bokád, ellazul a lábszár, a térd és a comb. Laza a csípő. Mindkét láb teljesen ellazult. Ellazul a kézfej, a csukló és az alkar. Laza a felkar és a váll. Mindkét kar teljesen ellazult. Ellazul a has, a mellkas, ellazult a hát. Laza a nyak, az állkapocs, ellazult az arc és a homlok. Ellazult a hajás fejbőr. Fejtetőtől a talpakig a teljes test ellazult. A talpaktól a fejtetőig a teljes test ellazult.

Most képzelj el, hogy ebben a szobában könnyed, lágy szellő fúj. Ezt a szellőt a légzésetek táplálja. Figyeld meg a légzésed! Figyeld, ahogy a belégzés feltölti a tested, hosszú mély kilégzésekkel, sóhajtásokkal pedig tápláld a szellőt! Tudatosítsd, hogy minden belégzéssel egyre frissebb és energikusabb leszel, a kilégzésekkel pedig egyre ellazultabb.

Majd képzelj el, hogy ez a szellő egy olyan helyre repít, ahol egészen biztonságban vagy és jól érzed magad. Figyeld meg, hogy hol van ez a hely? Mi található körülötted? Milyen a táj, az időjárás, az illatok?

Lassan hozd vissza a figyelmed, fokozatosan újra tudatosítsd a teljes tested. Figyeld meg, ahogy a széken ülsz. Majd lassan mozgasd a kezujjaidat, mozgasd a csuklód, bokád. Dörzsöld össze a két tenyered, és simogasd, masszírozd át vele az arcod, a nyakad, vállaid. Lassan nyisd újra a szemeid.”

2. A relaxációt követően kezdeményezzünk beszélgetést a gyerekekkel.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Hogy érezted magad a gyakorlat közben?
- Mennyire volt könnyű vagy nehéz csendben, mozdulatlanul lenni?
- Mennyire volt könnyű vagy nehéz ellazulnod?
- Milyen érzés volt képzeletben elrepülni egy olyan helyre, ahol biztonságban vagy és jól érzed magad?
- Hol található ez a hely?
- Mit figyeltél meg itt?

## KÖZPONTI GYAKORLATOK

„Az Illatok és Hangok Őrzője” című mese meghallgatása és feldolgozása, „Az illatok és hangok őrzője” című 3.2.12-es számú gondolatrendező kitöltése és feldolgozása, alkotás

### „AZ ILLATOK ÉS HANGOK ŐRZŐJE” CÍMŰ MESE MEGHALLGATÁSA ÉS FELDOLGOZÁSA

**Cél:** a belső erőforrások tudatosítása

**Időtartam:** 15 perc

**Szükséges eszközök:** –

**Alkalmazott módszer:** mese

1. Olvassuk fel „Az Illatok és Hangok Őrzője” című mesét (3.1.4-es melléklet).
2. Kérjük meg a gyerekeket, hogy hunyják le egy kis időre a szemüket, majd képzeljék el a mese egyik helyszínét. Figyeljék meg, milyen képeket látnak, milyen hangokat hallanak, milyen illatokat éreznek itt. Ezt követően osszák meg a többiekkel a tapasztalt élményeket.
3. Beszéljünk a résztvevőkkel a mesében hallottakról. Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:
  - Mit gondolsz, miért tűntek el az illatok és a színek a városból?
  - Hogy érezhették magukat az emberek a szürke városban?
  - Mitől jelentek meg időnként az illatok és színek az emberek életében?
  - Milyen tevékenységeket folytattak ilyenkor?
  - Hogy érezhették magukat?
  - Mit gondolsz, mi a célja az Illatok és Hangok Őrzőjének?
  - Teljesült-e a célja? Ha igen, mi kellett hozzá?

### „AZ ILLATOK ÉS HANGOK ŐRZŐJE” CÍMŰ 3.2.12-ES SZÁMÚ GONDOLATRENDEZŐ KITÖLTÉSE ÉS FELDOLGOZÁSA

**Cél:** a belső erőforrások tudatosítása

**Időtartam:** 30 perc

**Szükséges eszközök:** a 3.2.12-es számú gondolatrendező, íróeszköz

**Alkalmazott módszer:** gondolatrendező

1. Osszuk ki a résztvevőknek a „Az illatok és hangok őrzője” című 3.2.12-es számú gondolatrendezőt, majd kérjük meg őket, hogy mindenki egyénileg töltsse ki.
2. Kezdeményezzünk közös beszélgetést a résztvevőkkel a kitöltött gondolatrendezőjük alapján. A kérdésekre adott válaszokat mindenki megoszthatja, aki szeretné.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Előfordult már, hogy a saját életedben azt tapasztaltad, hogy nincs kedved igazán semmihez, és unalmassá, szürkévé váltak a napjaid?
- Ha volt már ilyen, hogyan reagáltál a kialakult helyzetre? Mit csináltál?
- Mit tehetsz azért, hogy jobban érezd magad?
- Milyen szokásaid, tulajdonságaid vannak, melyek segíthetnek ebben?

## ALKOTÁS

**Cél:** a téma kreatív feldolgozása; élményszerzés

**Időtartam:** 20 perc

**Szükséges eszközök:** gyógy- és fűszernövények (pl. fahéj, levendula, hársfavirág, szegfűszeg), töltőanyagok az illatpárnához (pl. rizs, bab, sárgaborsó), illóolajok, tű, cérna, textil

**Alkalmazott módszer:** alkotás

1. Előzetesen készítsünk el színes anyagokból kivágott, majd félig összevarrt illatpárnákat.
2. A foglalkozáson kérjük meg a gyerekeket, hogy szagolják, tapintsák meg a különböző gyógy- és fűszernövényeket, töltőanyagokat, illóolajokat.
3. Válasszák ki azokat az alapanyagokat, amelyek leginkább felvidítják, megnyugtatók őket.
4. Ezeket töltsék bele az illatpárnákba, majd varrják össze.

+Tipp: Könnyebb a gyerekek számára a vastagabb filc összevarrása, mint más vékonyabb, például vászon anyagokkal való munka. Amennyiben esetleg több időnk van a foglalkozás megtartására, a résztvevők a teljes illatpárnát maguk készíthetik el.

## ZÁRÓKÖR

### VISSZAJELZÉSEK

**Cél:** visszajelzések kérése a résztvevőktől a foglalkozással kapcsolatban

**Időtartam:** 5 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. A foglalkozás lezárásaként kérjük meg a résztvevőket, hogy mondják el a gondolataikat, érzéseiket a gyakorlatokkal kapcsolatban.

## 2.13. MEGSZELÍDÍTETT FÉLELMEK

**Cél:** a félelmek megismerése; a félelemmel való megküzdés módjainak tudatosítása

**Korosztály:** felsős korosztálytól

**Időtartam:** 90 perc

**Javasolt csoportlétszám:** 3–15 fő

**Szükséges eszközök:** íróeszköz, a 3.2.13-as számú gondolatrendező, kavics, rajzeszközök (zsírkréta, filctoll, festék, ecset)

**Alkalmazott módszerek:** strukturált gyakorlat, mese, gondolatrendező, alkotás

### A foglalkozás áttekintése

Gyakorlat neve	Gyakorlat típusa	Idő (perc)
KÉRDÉS	BEJELENTKEZŐKÖR	5-10
A FÉLELEM SZOBRAI	RÁHANGOLÓ GYAKORLAT	10
RÉMTÖRTÉNET	RÁHANGOLÓ GYAKORLAT	10
MESE ÉS GONDOLATRENDEZŐ	KÖZPONTI GYAKORLAT	35
AMULETTKÉSZÍTÉS	KÖZPONTI GYAKORLAT	15
BÁTORSÁGKÖR	ZÁRÓKÖR	5-10

### BEJELENTKEZŐKÖR

#### KÉRDÉS

**Cél:** információ gyűjtése a résztvevők aktuális állapotával kapcsolatban; a résztvevők számára lehetőség biztosítása az érzések, gondolatok megosztására; a figyelem koncentrációja a közös térbe

**Időtartam:** 5-10 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. Szólítsunk meg valakit, tegyünk fel egy kérdést számára, ami aktuális hangulatával, aznapi vagy tegnapi napjával kapcsolatos (pl. Hogyan érezted magad az iskolában? Milyen érzés volt hazamenni az iskolából? Mi volt a legvidámabb pillanotod ma/tegnap?). A válaszadást követően kérjük meg a résztvevőt, hogy egy másik kérdéssel szólítsa meg egy társát – ezt addig folytatják, amíg mindenki sorra nem kerül. Hangsúlyozzuk, hogy a kérdés a másik napjával, aktuális helyzetével legyen kapcsolatos.

### RÁHANGOLÓ GYAKORLATOK

„A félelem szobrai” és a „Rémtörténet” című gyakorlatok

#### A FÉLELEM SZOBRAI

**Cél:** a csoport energetizálása; a félelem témájának bevezetése

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** –

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy mindenki keresse meg azt a testhelyzetet és arckifejezést, ami ijedséget fejez ki a számára. Helyezkedjünk el egy körben, és mindenki mutassa be a saját „félelemszobrát”.
2. Ezt követően válasszunk ki egy „mókamestert”, akinek feladata az ijedség nevetéssel való elűzése afélelemszobrokról. A csoporttagok szobrukat bemutatva szóródjanak szét a térben.
3. A mókamester szerepben lévő személy feladata, hogy megnevettesen legalább egy szobrot, mindent úgy, hogy nem érhet hozzá, nem csiklandozhatja meg. Ha sikerült megnevetetnie valakit, akkor az a személy váltja őt a mókamester szerepben. Ismételjük meg néhány körön keresztül.

#### RÉMTÖRTÉNET

**Cél:** a csoport energetizálása; a félelem témájának bevezetése

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** –

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat

1. Indítsuk el a történetet a kezdő cselekmény megadásával úgy, hogy abban valami félelmetes elem is szerepeljen.
2. Ezután tetszőleges sorrendben minden résztvevő egészítse ki a közös történetet úgy, hogy egy vagy akár több ijesztő tényezőt is hozzáfűz.

### KÖZPONTI GYAKORLATOK

„A túhal” című mese meghallgatása, a „Paralap” című 3.2.13-as számú gondolatrendező kitöltése és feldolgozása, alkotás

#### „A TÚHAL” CÍMŰ MESE MEGHALLGATÁSA ÉS FELDOLGOZÁSA

**Cél:** a félelmek megismerése; a félelemmel való megküzdés serkentése

**Időtartam:** 35 perc

**Szükséges eszközök:** a „Paralap” című 3.2.13-as számú gondolatrendező, íróeszköz

**Alkalmazott módszerek:** mese, gondolatrendező

1. A csoportvezető elmondja vagy felolvassa „A túhal” című mesét (3.1.5-ös melléklet).
2. Beszéljünk a résztvevőkkel a mesében hallottakról.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Tetszett-e a történet? Miért?
  - Van-e tanulsága a mesének? Mi az?
  - Van olyasmi, amit a mese szereplőjéhez hasonlóan nem szívesen hagynál az igludban?
  - Mi az, amit egészen biztosan magaddal vittél volna a szereplők helyében?
3. Osszuk ki a résztvevőknek a „Paralap” című 3.2.13-as számú gondolatrendezőt, majd kérjük meg őket, hogy mindenki egyénileg töltsse ki.
  4. A gondolatrendező kitöltése után kérjük meg a résztvevőket, hogy válasszanak egy párt a csoportból, és beszélgessenek közösen a rendezőről, az abban szereplő kérdésekről. Erre hagyjunk a pároknak 5 percet (ez lehet több vagy kevesebb a csoport bevonódásától, lelkesedésétől függően).
  5. A páros megbeszélést követően kezdeményezzünk közös beszélgetést a résztvevőkkel a kitöltött gondolatrendezőjük alapján. A kérdésekre adott válaszokat mindenki megoszthatja, aki szeretné.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Számodra miről szólt a mese?
- Mi az a félelem? Mi idézi elő/váltja ki a félelmet az emberekből?
- Mi az, amitől a mese főszereplőjéhez hasonlóan megrémülnél?
- Milyen helyzetben tudtad legyőzni a félelmedet? Idézz fel egyet, ha tudsz!
- Mi segített ebben a helyzetben?
- Szerinted te mit tettél volna a mese szereplőjéhez hasonló helyzetben?
- Mi az, ami segít legyőzni a félelmeidet? Van-e olyan, amitől régebben féltél, de már nem?
- Melyik az a félelmed, amit szívesen legyőznél?
- Mi az, amit befolyásolni tudunk egy ijedtséget kiváltó helyzetben? Mi az, amire nincs ráhatásunk a félelemmel kapcsolatban?
- Milyen más érzések járnak együtt a félelemmel?
- Hogyan változik a tested, amikor félsz?
- Milyen vagy, amikor nyugodtnak érzed magad?
- Milyen vagy, amikor bátornak érzed magad?
- Mit gondolsz, mindenki ugyanazoktól a dolgoktól fél?
- Ki az, akire példaképként vagy hősödként tekintesz? Milyen félelméről tudsz?
- Mi lehet a félelem ellentéte?
- Miből lehet bátorságot meríteni?

## AMULETTKÉSZÍTÉS

**Cél:** a mese témájának alkotással történő feldolgozása, levezetése; a félelemmel való megküzdés serkentése

**Időtartam:** 15 perc

**Szükséges eszközök:** kavics (fejenként legalább 1 db), eszközök az alkotáshoz (festék, ecset, zsírkréta, filctoll)

**Alkalmazott módszerek:** alkotás

1. Az amulett alapját egy kavics jelenti. Minden résztvevő válasszon magának egy vagy több kavicsot.
2. Ezt követően festékekkel díszítsék úgy, hogy az kifejezze számukra a félelmüket vagy a bátorságot.
3. Az elkészült kavicsot magukkal hordhatják, ezáltal szimbolikusan felhasználhatják a félelmek elleni védekezésben, ugyanakkor meg is válhatnak tőle. Ha valaki úgy érzi, hogy legyőzte a félelmét, vagy éppen meg szeretne attól szabadulni, akkor a foglalkozás után magával viheti és beledobhatja a követ egy folyóba/tóba, hogy a kellemetlen érzés a víz sodrásában/a tó fenekén a tűhalakkal találkozhasson.

*+Tipp:* Ha tehetjük, használjunk olyan festéket, ami nem mosódik el a kavics felületén (pl. akrilfesték, körömlakk). Idő szűkében festék helyett használható filctoll vagy zsírkréta is. A lényeg, hogy a használt anyag a kő felületén egyenletesre és jól láthatóra száradjon.

*++Tipp:* Ha szeretnénk még a foglalkozás során vízbe dobni az elkészült amuletteket, akkor egy vödörbe vagy nagy tálba is készíthetünk elő vizet erre a célra.

## ZÁRÓKÖR

### BÁTORSÁGKÖR

**Cél:** visszajelzések kérése a résztvevőktől a foglalkozással kapcsolatban

**Időtartam:** 5-10 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. Álljunk fel, és alkossunk egy nagy kört. Kérjük meg a résztvevőket, hogy mindenki vegyen fel, majd mutasson be egy olyan testhelyzetet, amely a bátorság és az erő érzetét adja számára.
2. Miután egy személy bemutatta saját bátorságpózát, minden résztvevő ismételje utána. Amikor mindenki megmutatta, a gyakorlatnak vége.
3. A foglalkozás zárásaként kérjünk rövid szóbeli visszajelzést arra vonatkozóan, hogy hogyan vannak, miként érezték magukat.

## 2.14. KAPCSOLATOK HÁLÓJÁBAN

**Cél:** erőforrást jelentő kapcsolatok feltérképezése, megerősítése

**Korosztály:** felsős korosztálytól

**Időtartam:** 90 perc

**Javasolt csoportlétszám:** 3–15 fő

**Szükséges eszközök:** a 3.2.14a és a 3.2.14b számú gondolatrendező, a 3.2.14c számú segédlet, rajzeszközök (színes ceruza, filctoll, zsírkréta, pasztellkréta), fonalgombolyag, rajzlap, íróeszköz

**Alkalmazott módszerek:** strukturált gyakorlat, gondolatrendező, alkotás

### A foglalkozás áttekintése

Gyakorlat neve	Gyakorlat típusa	Idő (perc)
SZÍVSZÍNEZŐ	BEJELENTKEZŐKÖR	5-10
KAPCSOLATAINK HÁLÓJÁBAN	RÁHANGOLÓ GYAKORLAT	10
BARÁTSÁGFA ÉS JÓKÍVÁNSÁG	KÖZPONTI GYAKORLAT	35
APRÓHIRDETÉS ÉS GONDOLATRENDEZŐK	KÖZPONTI GYAKORLAT	25
SZÓBELI ZÁRÓKÖR	ZÁRÓKÖR	5-10

### BEJELENTKEZŐKÖR

#### SZÍVSZÍNEZŐ

**Cél:** információ gyűjtése a résztvevők aktuális állapotával kapcsolatban; a résztvevők számára lehetőség biztosítása az érzések, gondolatok megosztására; a figyelem koncentrációja a közös térbe

**Időtartam:** 5-10 perc

**Szükséges eszközök:** a „Szívszínező” című 3.2.14c számú segédlet, rajzeszközök (színes ceruza, filctoll)

1. Mindenkinek adjunk egy példányt a „Szívszínező” című 3.2.14c számú segédletből.
2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy kedvük és energiaszintjük alapján színezzék vagy dekorálják ki a sablont aszerint, hogy mennyire érzik feltöltődve magukat, mennyire teljes most az ő saját szívük.
3. Miután mindenki elkészült, kérjük meg őket, hogy mutassák be munkájukat.

+Tipp: Kinyomtatott sablonok helyett a résztvevők maguk is megrajzolhatják a szív körvonalát, ezzel is növelve a munkák egyediségét.

### RÁHANGOLÓ GYAKORLAT

#### KAPCSOLATAINK HÁLÓJÁBAN

**Cél:** a csoport energetizálása; asszociációk beindítása a szeretet, kapcsolatok témakörében

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** fonalgombolyag

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat

1. Helyezkedjünk el egy nagy körben, egymástól ugyanakkora távolságra. Mondjunk egy szót, ami az első kör asszociációs témáját adja (mondani kell mindenkinek egy szót, ami az első szóval kapcsolatban eszébe jut). A szó elhangzása közben indítsuk el a fonalgombolyagot is, vagyis a fonalgombolyagot dobálják egymásnak, miközben egy szóra asszociálnak.
2. Miután a soron következő résztvevő kimondta saját szavát, úgy dobja tovább a gombolyagot, hogy ő továbbra is tartja a fonalat, ezáltal egy hálót alkot minden olyan résztvevő, aki már mondott korábban szót, így könnyen követhető az is, ki nem volt még.
3. Miután mindenki sorra kerül, indítsuk el a gombolyagot visszafelé, hogy azt felfele kerüljön. A gombolyag visszafelé dobálása közben válasszunk egy új asszociációs szót.
4. A gyakorlat végén rövid beszélgetést indíthatunk az elhangzott asszociációk kapcsán.

+Tipp: Az első kör asszociációs témája – a témához kapcsolódva – lehet a „szeretet”, a második kör szava a „barátság”, de a csoport igényeihez, érettségéhez igazítva bármilyen kezdőszó adható. A gombolyag dobálása során elkészült háló jelképezheti az emberi kapcsolódásokat, azoknak bonyolultságát, egymásba fonódását.

### KÖZPONTI GYAKORLATOK

„Barátságfa-alkotás és jókívánság küldés”, az „Apróhirdetés” című gyakorlatok és a „Barátot keresek” című 3.2.14a számú és a „Barátnak jelentkezem” című 3.2.14b számú gondolatrendező kitöltése és feldolgozása

#### BARÁTSÁGFA-ALKOTÁS ÉS JÓKÍVÁNSÁG KÜLDÉS

**Cél:** kapcsolatok, a fontos mások támogató szerepének megerősítése

**Időtartam:** 35 perc

**Szükséges eszközök:** rajzlap, rajzeszközök (színes ceruza, filctoll, zsírkréta, pasztellkréta)

**Alkalmazott módszerek:** alkotás, strukturált gyakorlat

#### BARÁTSÁGFA-ALKOTÁS

1. Mindenki vegyen maga elé egy rajzlapot és a rendelkezésre álló rajzeszközöket.
2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy rajzoljanak egy fát. A fa bármilyen lehet.
3. A fa lombkoronájába, ágaira, de akár a fa egészére is gyűjtsenek össze és jelöljenek (írjanak) minden olyan személyt, aki valami miatt fontos a számukra. A fán fel lehet tüntetni családtagokat, barátokat, jó ismerősöket, a lényeg, hogy pozitív érzés, szeretet fűződjön hozzájuk.
4. A rajzolás során a fontos személyek neve mellé lehet gyümölcsöt/termést vagy virágot rajzolni, ezáltal még inkább személyre szabottá tehetjük a barátságfát, és jobban kifejeződhet az ábrázolni kívánt személy is.

- Miután a résztvevők elkészültek, szervezzük őket párokba vagy kisebb (létszámtól függően, pl. 3-4 fős) csoportokba, majd kérjük meg őket, hogy mindenki mutassa be röviden a saját maga által készített és felvázolt fát.
- A kiscsoportos/páros feldolgozás után rendeződünk vissza ismét egy csoporttá, és nagy körben, facilitáló kérdések segítségével dolgozzuk fel közösen a gyakorlatot.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Miért ilyen fát rajzoltál?
- Miért ezeket a személyeket írtad rá a fára?
- Miért fontosak neked ezek a személyek? Mi jelenti a kapcsolatokat alapját?
- Történt már olyan, amikor segítették neked valamiben? Mi az, amiben számíthatsz rájuk?
- Mi az, ami fontos neked egy barátságban? Miért?
- Hogyan éreztetted velük (mutatod ki feléjük), hogy fontosak számodra? Mitől érzed, hogy fontos vagy valaki számára?

*+Tipp:* Kisebb csoport esetén több időt hagyhatunk a barátságfa elkészítésére, illetve több eszköz bevonásával alkotási gyakorlat is lehet a grafikus szervezési funkció mellett.

*++Tipp:* A résztvevők akár címet is adhatnak az alkotásuknak, ami összefoglalja számukra annak jelentését. Ezt a címet akármikor felidézhetik, amikor egyedül vagy magányosnak érzik magukat.

## JÓKÍVÁNSÁGKÜLDÉS

- A gyakorlat során kérjük meg a résztvevőket, hogy egy rövid időre csukják be a szemüket, legyenek csendben, és képzeljenek el maguk elé egy személyt, akit a barátságfájukon is feltüntettek.
- Néhány kérdés mentén gondolkodjanak magukban erről a személyről.

Lehetséges kérdések:

- Milyen ez a személy, akire gondoltál?
  - Mi az, amit annyira nagyra értékelsz benne? Mi miatt fontos a számodra?
  - Milyen érzések vannak benned, ha rá gondolsz?
  - Mi az, amit kívánnál neki?
  - Mi az, amit üzennél neki?
- Mindenki képzelje el, hogy gondolataival üzeni tud az imént felidézett személynek, és fejben küldjön annyi pozitív érzést és kedves gondolatot neki, amennyit csak szeretne.

## AZ APRÓHIRDETÉS CÍMŰ GYAKORLAT ÉS A „BARÁTOT KERESÉK” CÍMŰ 3.2.14a SZÁMÚ, ILLETVE A „BARÁTNAK JELENTKEZEM” CÍMŰ 3.2.14b SZÁMÚ GONDOLATRENDEZŐK KITÖLTÉSE ÉS FELDOLGOZÁSA

**Cél:** kedvelt és nem kedvelt tulajdonságok tudatosítása baráti kapcsolatban

**Időtartam:** 25 perc

**Szükséges eszközök:** a „Barátot keresek” című 3.2.14a számú, a „Barátnak jelentkezem” című 3.2.14b számú gondolatrendező, íróeszköz

**Alkalmazott módszerek:** gondolatrendező, strukturált gyakorlat

*Az eredeti gyakorlat általunk ismert forrása: Rudas (2016) munkájában a 157. oldalon található Apróhirdetés című gyakorlat.*

- Osszuk ki a résztvevőknek a „Barátot keresek” című 3.2.14a számú és a „Barátnak jelentkezem” című 3.2.14b számú gondolatrendezőket, majd kérjük meg őket, hogy mindenki egyénileg töltsse ki. A résztvevők feladata, hogy adjanak fel hirdetést, ahol barátnak jelentkeznek és baráti kapcsolatra keresnek jelentkezőt.
- Röviden, egyszerűen, legfeljebb 20 szóban gyűjtsék össze azokat a pontokat, amelyek miatt magukat ajánlják barátságra, illetve egy másik hirdetésben azt is, hogy ők milyen személyt keresnek maguknak barátnak.
- A hirdetések elkészülése után gyűjtsük őket két kategóriába – barátságot kereső és barátságot hirdető – jól látható helyre, ahonnan a résztvevők tetszés szerint válasszanak egy vagy több hirdetést, amire válaszolnának!
- A szimpatikus hirdetések kiválasztása után nagy körben dolgozzuk fel a gyakorlatot. Mindenki mutassa be saját választását, hogy miért az adott hirdetésre jelentkezne, és ő maga milyen hirdetést adott fel, milyen személyt keresne barátai közé!
- Kezdeményezzünk közös beszélgetést a résztvevőkkel a kitöltött gondolatrendezők alapján. A kérdésekre adott válaszokat mindenki megoszthatja, aki szeretné.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Mi miatt jelentkezted volna arra a hirdetésre, amit kiválasztottál? Mi tetszett meg benne?
- Mi az, ami számodra fontos, ha a barátságról van szó?
- Milyen hirdetést adtál fel?
- Miért ezeket a tulajdonságaidat, jellemzőidet írtad be a hirdetésbe?
- Idegenként jelentkezted volna a saját hirdetésedre? Milyen barátnak tartod magad? Miről ismerik meg szerinted az igaz barátság?
- Milyen értékek fontosak számodra egy baráti kapcsolatban? Milyen elvárásaid vannak a jelentkezővel szemben?
- Te a saját hirdetésed alapján kiválasztottad volna magad? Miért?
- Külső vagy belső tulajdonságok jelentek meg inkább a hirdetéseidben?

## ZÁRÓKÖR

**Cél:** visszajelzések kérése a résztvevőktől a foglalkozással kapcsolatban

**Időtartam:** 5-10 perc

**Szükséges eszközök:** –

- Kérjük szóbeli visszajelzést a résztvevőktől arra vonatkozóan, hogy hogyan érezték magukat a foglalkozáson, mit tudtak meg saját magukkal, barátságaikkal kapcsolatban.

## 2.15. FÉNYKÉP

**Cél:** saját tulajdonságoknak és érzésvilágnak, ezek változásának megismerése, tudatosítása

**Korosztály:** felsős korosztálytól

**Időtartam:** 90 perc

**Javasolt csoportlétszám:** 3–15 fő

**Szükséges eszközök:** kulcscsomó (vagy egyéb zörgő tárgy); a 3.2.15-ös számú gondolatrendező, íróeszköz, rajzlap/karton, rajzeszközök (színes ceruza, filctoll, pasztellkréta, zsírkréta), olló

**Alkalmazott módszerek:** strukturált gyakorlat, vezetett imagináció, gondolatrendező, alkotás

### A foglalkozás áttekintése

Gyakorlat neve	Gyakorlat típusa	Idő (perc)
HOGY VAGY?	BEJELENTKEZŐKÖR	5-10
A KULCSCSOMÓ ÚTJA	RÁHANGOLÓ GYAKORLAT	10
VEZETETT IMAGINÁCIÓ ÉS GONDOLATRENDEZŐ	KÖZPONTI GYAKORLAT	40
KÉPKERETKÉSZÍTÉS ÉS KIÁLLÍTÁS	KÖZPONTI GYAKORLAT	20
CSÍZ!	ZÁRÓKÖR	5-10

### BEJELENTKEZŐKÖR

#### HOGY VAGY?

**Cél:** információ gyűjtése a résztvevők aktuális állapotával kapcsolatban; a résztvevők számára lehetőség biztosítása az érzéseik, gondolataik megosztására; a figyelem koncentrációja a közös térbe

**Időtartam:** 5-10 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. Kérdezzük meg a résztvevőket, hogy miként érzik most magukat. Milyen érzésekkel vannak jelen? Mire számítanak a foglalkozás során? A résztvevők adják tovább a szót egymás között, így kerüljön sorra mindenki.

### RÁHANGOLÓ GYAKORLAT

#### A KULCSCSOMÓ ÚTJA

**Cél:** a csoport lecsendesítése; a figyelem koncentrációja

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** kulcscsomó (vagy más zörgő tárgy)

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat

1. Álljanak fel és alkossanak kört a résztvevők.
2. A gyakorlatban résztvevők lesznek a hangok őrzői. A feladat, hogy egy kulcscsomót vagy más zörgő tárgyat úgy adjunk körbe kézből kézbe, hogy az ne adjon ki semmiféle hangot.

+Tipp: Úgy is kipróbálhatjuk a gyakorlatot, hogy egy személy csukott szemmel a kör közepén áll és csak a hallására hagyatkozva próbálja elcsípni a kulcscsomó aktuális helyét, útját.

### KÖZPONTI GYAKORLATOK

**Vezetett imaginációs gyakorlat, a „fÉNykép” című 3.2.15-ös számú gondolatrendező kitöltése és feldolgozása, alkotás**

#### VEZETETT IMAGINÁCIÓS GYAKORLAT, FELDOLGOZÁS GONDOLATRENDEZŐVEL

**Cél:** a résztvevők saját érzéseikkel és tulajdonságaikkal kapcsolatos belső képek és az azokban történő változások megismerése, tudatosítása

**Időtartam:** 40 perc

**Szükséges eszközök:** a „fÉNykép” című 3.2.15-ös számú gondolatrendező, íróeszköz

**Alkalmazott módszerek:** vezetett imagináció, gondolatrendező

1. Vezetett imaginációs gyakorlat. Pár szóban ismertessük a gyakorlat menetét, mondjuk el, hogy mi fog történni, mire szeretnénk, ha figyelnének a résztvevők, mikor ér véget a gyakorlat.
2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy helyezkedjenek el kényelmesen és csukják be a szemüket. Ha gondot okoz a csukott szem, akkor találjunk rá közösen megoldást.
3. Mondjuk el vagy olvassuk fel a vezetett imagináció szövegét.

„Igazítsd a testhelyezetedet, úgy, hogy kényelmes mégis aktivitást kifejező legyen. Ha kellemben ellazultál, hunyd le a szemed és hagyd áramolni a gondolataid. Figyeld meg, hogy a lehunyott szem és befelé figyelés milyen más testi érzeteket hangsúlyoz ki. Figyeld meg a bőröd felszínének érzetét, hangokat, illatokat, amelyeket tapasztalsz. Utadat kintről befelé indítva figyeld meg a belső szerveidhez kapcsolódó érzeteket, majd a testi érzetektől, amelyeket megtapasztaltál fokozatosan tereld a figyelmed a lélegzetedre. Lélegezz természetesen, figyeld meg, ahogyan a levegő beáramlik az orrodon, orrüregeden keresztül a tüdődbe, majd a kilégzésnél épp ellenkező utat jár be. Figyeld meg, hogy ilyenkor hogyan emelkedik és süllyed a mellkasod. Nem kell, hogy változtass a lélegzetvételeddel, egyszerűen hagyd, hogy abban a ritmusban történjen, mint eddig is.

A légzésedről könnyedén és kedvesen tereld a figyelmed a múlt történéseire. Képzeld el az elmúlt hetet úgy, mintha minden pillanatáról készült volna egy fotó és ezt gondosan egy albumba tetted volna. Lapozd fel emlékezetteddel ezt az albumot. Csak időzz el rajta, ha jól esik állj meg egy-egy pillanatképnél, de ujjaddal végig is pörgetheted úgy, hogy a képek egymásutánisága egy mozgóképet adjon ki, amely mozgókép főszereplője te magad vagy. Ha felgyorsultál volna a lapozásban, akkor most ismét térj vissza a lassú, elidőző tempóhoz. Milyen fotókat látsz, mi hagyott benned nyomot a közelmúlt eseményei közül?



Válassz ki két képet az albumból, kettő olyat az elmúlt egy hétről, ami valami miatt meghatározó volt, vagy úgy érzed, hogy bármi miatt lényeges. Vedd ki ezeket a fotóalbumból és már csak ezzel a két képpel dolgozz ezután.

Most vedd előre az elsőt. Vizsgáld meg magad rajta, milyennek tűnsz! Mit csinálsz éppen? Hogyan határoz meg ez a kép téged? Jól jellemez, vagy éppen egyáltalán nem? Mit érezhettél, mikor ez a fotó készült rólad? Mi volt akkor a célod, a fontos számodra? Milyen érzések és testi érzetek járnak át, mikor erre a képre gondolsz? Ha úgy érzed, hogy kellő figyelmet szenteltél az első képnek, akkor vedd elő a másikat is. Hasonlóan, mint az elsőnél, úgy most ezt a képet helyezd a figyelmed fókuszába. Vizsgáld meg magad ezen is, hogy milyennek tűnsz rajta! Mit csinálsz éppen a fotón? Meghatároz ez a kép téged? Jól jellemez, vagy éppen egyáltalán nem? Milyen ez a kép? Mi volt akkor a célod, a fontos számodra, amikor készült? Milyen érzések és testi érzetek járnak át, mikor erre a képre gondolsz?

Most pedig tedd a két képet egymás mellé. Hasonlóak vagy különbözőek? Melyik képre jobb és melyik képre rosszabb ránézni? Az egyik jobban jellemez téged, mint a másik? Melyik az, ami inkább rólad szól? Mennyi idő telhetett el a két kép elkészülése között? Mi az, ami változott az idő közben?

Miután ezeket a kérdéseket megválaszoltad magadban tedd a képeket a gondolataidban egy olyan helyre, ahová szeretnéd. Visszateheted az albumba, bekeretezheted és kiteheted valahová, de a fiók mélyére vagy a szemetesbe is dobhatod, ha úgy döntenél. Vess rájuk egy pillantást, ahogy a számukra elrendelt helyre kerültek.

Ezután lassan távolodj el a képek világától és térj vissza a légzésed követésére. Figyeld, ahogyan a levegő beáramlik az orrodon keresztül a tüdődbe, majd vissza. Figyeld meg, hogy ilyenkor hogyan emelkedik és süllyed a mellkasod, figyeld meg, hogy milyen a légzésed természetes ritmusa. Néhány be- és kilégzést követően engedd a figyelmed a belső térből a külvilág felé távolodni. Lassan és tudatosan keresd a külvilág zajait, és pislogva nyitott szemekkel térj vissza a terembe, ahol vagyunk. Véget ért a gyakorlat.”

#### 4. Beszéljünk a résztvevőkkel az imaginációs élményről.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Milyen élmény volt a gyakorlatban részt venni?
- Hogy érezted magad közben és most?
- Mi volt könnyű és mi nehéz? Milyen képek jutottak eszedbe?

#### 5. Osszuk ki a résztvevőknek a „fÉNykép” című 3.2.15-ös számú gondolatrendezőt, majd kérjük meg őket, hogy mindenki egyénileg töltsse ki.

#### 6. Kezdeményezzünk közös beszélgetést a résztvevőkkel a kitöltött gondolatrendezőjük alapján. A kérdésekre adott válaszokat mindenki megoszthatja, aki szeretné.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Mennyire volt nehéz kiválasztani két képet egy egész hét történései közül? Mi alapján esett a döntés arra a két képre?
- Milyen hasonlóságokat és különbségeket fedeztél fel a két kép között? Milyen volt az egyik és a másik helyzetre gondolni?
- Milyen érzelmi töltetű fotókat választottál? Milyen érzések jártak át, amikor ezekre a múltbéli cselekvésekre gondoltál?
- Melyik jellemez inkább téged? Melyik szituációban volt könnyebb részt vened?
- Történt-e benned változás a két kép elkészülése között? Milyen jellegű dolgok változhatnak egy hét alatt bennünk?
- Milyen végső helyre kerültek a képek? Volt olyan, ami a falra, vagy éppen a szemetesbe került?

## KÉPKERETKÉSZÍTÉS ÉS KIÁLLÍTÁS

**Cél:** kreativitás, önkifejezés serkentése alkotással

**Időtartam:** 20 perc

**Szükséges eszközök:** A3 vagy A4 méretű rajzlap/karton, rajzeszközök (színes ceruza, filctoll, pasztellkréta, zsírkréta), olló

**Alkalmazott módszerek:** alkotás

1. Készítsük elő az alkotáshoz szükséges eszközöket!
2. Mindenki vegyen maga elé egy rajzlapot/kartont, amire a képkeretének körvonalait, formáját felrajzolja.
3. Olyan képkeretet alkossanak, amelybe szívesen tennék az imént elképzelt képeket, vagy egy, a valóságban meglévő képet, ami fontos számukra. Az alkotás során mindenki olyan képkeretet alkosson színét, formáját, méretét, mintáját tekintve, ami jól keretezi az általa kiválasztott képet, valamint illeszkedik is az ő személyes stílusához. Ollóval ki is vágthatják a képkeretet annak körvonalai mentén.
4. Tartsunk kiállítást. Kérjük meg a résztvevőket, hogy mutassák be saját elkészült munkájukat, a benne lévő képzeletbeli vagy valós képeket is írják le röviden.

## ZÁRÓ GYAKORLAT

### CSÍZ!

**Cél:** visszajelzések kérése a résztvevőktől a foglalkozással kapcsolatban

**Időtartam:** 5-10 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. Álljunk körbe.
2. Mindenkitől kérjünk egy beállást, ami, ha most fotót készítenénk róla, kifejezné azt, hogy hogyan van, mennyire tetszett neki a foglalkozás.
3. A résztvevők röviden indokolják meg beállásukat.

## 2.16. ÉRZÉSEINK NYOMÁBAN

**Cél:** az érzések azonosításának és megfogalmazásának gyakorlása

**Korosztály:** felsős korosztálytól

**Időtartam:** 90 perc

**Javasolt csoportlétszám:** 3–15 fő

**Szükséges eszközök:** etikett címke, a 3.2.16-os számú gondolatrendező, íróeszköz, rajzeszközök (filctoll, színes ceruza, zselés toll, tűfilc)

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat, gondolatrendező

### A foglalkozás áttekintése

Gyakorlat neve	Gyakorlat típusa	Idő (perc)
TESTHELYZETEK	BEJELENTKEZŐKÖR	10
ÉRZÉSBARKÓBA	RÁHANGOLÓ GYAKORLAT	15
ÉRZÉSSOR	RÁHANGOLÓ GYAKORLAT	20
GONDOLATRENDEZŐ	KÖZPONTI GYAKORLAT	30
ELVISZEM MAGAMMAL	ZÁRÓKÖR	10

### BEJELENTKEZŐKÖR

#### TESTHELYZETEK

**Cél:** információ gyűjtése a résztvevők aktuális állapotával kapcsolatban; a résztvevők számára lehetőség biztosítása az érzéseik, gondolataik megosztására; a figyelem koncentrációja a közös térbe

**Időtartam:** 15 perc

**Szükséges eszközök:** –

- Álljunk körbe a résztvevőkkel a teremben.
- Kérjük meg őket, hogy figyeljék meg, hogyan érzik most magukat. Majd vegyenek fel egy olyan mozdulatlan testhelyzetet, ami leginkább kifejezi az aktuális állapotukat. A többi résztvevő feladata, hogy sorban haladva a testhelyzetek alapján próbálják kitalálni, hogy hogyan érzik magukat társaik.
- Az ötletek elhangzása után kérdezzük is meg az éppen soron lévő csoporttagot, hogy a többieknek sikerült-e eltalálni az általa kifejezett érzést.

*+Tipp:* A résztvevők akár hangadással is kísérhetik az érzéseiket kifejező mozdulatot, ha ez komfortos és kifejező számukra.

### RÁHANGOLÓ GYAKORLATOK

#### ÉRZÉSBARKÓBA

**Cél:** az érzések felismerésének, definiálásának gyakorlása

**Időtartam:** 15 perc

**Szükséges eszközök:** etikett címke írt érzések, filctoll

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat

- Előzetesen írjuk fel érzések megnevezéseit a címkékre.
- Minden résztvevő homlokára ragasszunk egy érzéfeliratot tartalmazó címkét anélkül, hogy az adott személy látná, mi van rajta.
- Miután mindenki homlokára felkerült egy érzéscetli, a résztvevők feladata az, hogy menjenek oda egymáshoz, s tegyenek fel egy kérdést, ami segít nekik kitalálni, mi van a homlokukon (pl. Dühös vagyok? Ilyen szoktam lenni dolgozatírás előtt? Ilyen vagyok, ha ajándékot kapok?). A cél, hogy minél előbb kitalálják a saját homlokukra felírt érzést.

*+Tipp:* A gyakorlatot könnyebbé tehetjük, ha előzetesen szempontokat adunk meg a résztvevőknek a kérdéshez.

#### ÉRZÉSSOR

**Cél:** az érzések, illetve ezek fokozatainak tudatosítása, kifejezésének, illetve felismerésének a gyakorlása

**Időtartam:** 20 perc

**Szükséges eszközök:** előre elkészített érzéskártyák, üres papírcetlik

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat

- Előzetesen készítsük el azokat az érzéseket tartalmazó kártyákat, amelyekkel dolgozni szeretnénk a foglalkozáson.
- Kérjük meg a résztvevőket, hogy alkossanak 3-5 fős csoportokat, majd adjunk minden csoportnak egy-egy érzést tartalmazó kártyát (pl. öröm, szeretet, düh, félelem, nyugodtság) és négy darab üres papírcetlit.
- A csoportok feladata, hogy az üres papírokra írjanak a kapott érzelmhez tartozó fokozatokat (pl. ijedség, félelem, rettegés), és ezeket állítsák is sorrendbe. Így a kapott érzéssel együtt egy öt érzésből álló sorozatot kapnak. Fontos elmondani a résztvevőknek, hogy nem létezik egy objektíven megállapítható helyes sorrend, így nem tudnak hibázni. Hagyatkozzanak érzéseikre.
- Amikor minden csoport elkészült a sorozatával, akkor az egyik csapat tagjai álljanak egy sorba, és minden résztvevő a testtartásával fejezze ki az érzéssorozat egy-egy tagját. A többi résztvevő feladata, hogy kitalálják, milyen érzéseket láthatnak. Ezt követően jön a többi csapat, s a feladat ugyanaz.
- Beszéljük meg a résztvevőkkel a tapasztalataikat, nehézségeiket, illetve azt is, mi volt könnyű a feladatban.

*+Tipp:* A gyakorlatot könnyebbé tehetjük, ha öt helyett csak három tagból álló sorozatot kérünk a résztvevőktől, vagy ha előre megírjuk az érzéseket, és nekik csak sorba kell azokat rendezniük.

Példák érzéscsoportokra:

szimpátia, kedvelés, szeretet, imádat, rajongás

derű, jókedv, vidámság, öröm, boldogság

zavar, felindultság, düh, harag, méreg

nyugtalanság, ijedtség, félelem, rémület, rettegés

nyugodtság, kiegyensúlyozottság, összhang, harmónia, béke

## KÖZPONTI GYAKORLAT

### AZ „ÉRZÉSEINK NYOMÁBAN” CÍMŰ 3.2.16-OS SZÁMÚ GONDOLATRENDEZŐ KITÖLTÉSE ÉS FELDOLGOZÁSA

**Cél:** az egyes napszakokban átélt érzések tudatosítása; az érzések és a viselkedés közötti összefüggések átgondolása

**Időtartam:** 30 perc

**Szükséges eszközök:** a 3.2.16-os számú gondolatrendező, íróeszköz

**Alkalmazott módszer:** gondolatrendező

1. Osszuk ki a résztvevőknek az „Érzéseink nyomában” című 3.2.16-os számú gondolatrendezőt, majd kérjük meg őket, hogy mindenki egyénileg töltsse ki.
2. Kezdeményezzünk közös beszélgetést a résztvevőkkel a kitöltött gondolatrendezőjük alapján.

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Mennyire érezted nehéznek az érzésekre való visszaemlékezést?
- Mennyire érezted nehéznek az egyes napszakokban átélt érzések elkülönítését?
- Mit gondolsz, van-e összefüggés az érzéseink és a viselkedésünk között? Ha igen, miért? Ha nem, miért?
- Mit gondolsz, melyik területet tudnád könnyebben befolyásolni: az érzéseidet vagy a viselkedésedet?

+Tipp: A gondolatrendező kérdéseit felhasználhatjuk egy érzésnapló készítéséhez is. Ebben az esetben a résztvevők mindegyike kap egy-egy füzetet, amibe napi rendszerességgel/foglalkozásonként vezetheti az adott nap érzéseit. Érdemes bizonyos idő elteltével rátekinteni a folyamatra és beszélgetni róla.

## ZÁRÓKÖR

### ELVISZEM MAGAMMAL

**Cél:** visszajelzések kérése a résztvevőktől a foglalkozással kapcsolatban

**Időtartam:** 10 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. Ülünk le egy körbe a résztvevőkkel.
2. Kérjük meg őket, hogy idézzenek fel egy olyan kérdést vagy témát, ami a legemlékezetesebb, legfontosabb volt számukra a foglalkozás során. Beszéljük meg, hogy mi az a legfontosabb gondolat vagy érzés, amit magukkal visznek a foglalkozásról. Kérjük meg a résztvevőket, hogy ezt sorban osszák is meg társaikkal.

## 2.17. A FIGYELEM TERE

**Cél:** igények megismerése és tudatosítása az ideális tanulási vagy alkotási helyzet-  
tel kapcsolatban

**Korosztály:** felsős korosztálytól

**Időtartam:** 90 perc

**Javasolt csoportlétszám:** 3–15 fő

**Szükséges eszközök:** íróeszköz, a 3.2.17a számú gondolatrendező, rajzeszközök  
(festék, ecset, zsírkréta, filctoll), a 3.2.17b számú segédlet

**Alkalmazott módszerek:** strukturált gyakorlat, vezetett imagináció, gondolatren-  
dező, alkotás

### A foglalkozás áttekintése

Gyakorlat neve	Gyakorlat típusa	Idő (perc)
JÓ LENNE, HA...	BEJELENTKEZŐKÖR	5-10
KÉT PÓLUS	RÁHANGOLÓ GYAKORLAT	15-20
VEZETETT IMAGINÁCIÓ ÉS GONDOLATRENDEZŐ	KÖZPONTI GYAKORLAT	50
RAPID SZÓFELHŐ	ZÁRÓKÖR	5-10

## BEJELENTKEZŐKÖR

### JÓ LENNE, HA...

**Cél:** információ gyűjtése a résztvevők aktuális állapotával kapcsolatban; a résztvevők számára lehető-  
ség biztosítása az érzések, gondolatok megosztására; a figyelem koncentrációja a közös térbe

**Időtartam:** 5-10 perc

**Szükséges eszközök:** –

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy egy kis időre csukják be a szemüket, és gondoljanak valamire, ami jó lenne nekik, amire jelenleg szükségük van.
2. Kérdezzük meg őket, hogy miképp telt a napjuk, illetve mi az, aminek most leginkább örülnének. Hallgassunk végig mindenkit, minden résztvevőnek legyen lehetősége elmondani, amit szeretne.

## RÁHANGOLÓ GYAKORLAT .....

### KÉT PÓLUS

**Cél:** a hatékony tanulással, feladatmegoldással kapcsolatos gondolkodás elindítása; az aktivitás növelése

**Időtartam:** 15-20 perc

**Szükséges eszközök:** –

**Alkalmazott módszer:** strukturált gyakorlat

1. Szóródjunk szét a térben. Kérjük meg a résztvevőket, hogy tanulási vagy alkotási helyzettel kapcsolatos tapasztalataikat gondolják át, és egy véleményvonal segítségével fejezzék ki a következő ellentétpárok kapcsán. A véleményvonal egyik végpontjában egy körülmény, a másik végpontjában annak ellentéte szerepel. Minden pár esetében mutassuk be, hogy melyik oldal milyen körülménynek felel meg. Ehhez akár feliratokat is készíthetünk az ellentétpárok külön lapra történő felírásával.
2. A gyakorlat résztvevői úgy fejezhetik ki véleményüket, hogy egyik vagy másik oldalra állnak. Ha úgy érzik, hogy mindkettő szempont igaz rájuk, akkor a kettő pont közötti térben helyezkedjenek el.
3. Miután mindenki felvette a saját szükségletét kifejező pontot a térben, kérdezzünk meg néhány résztvevőt választásáról. Az ellentétpárok ismertetése között kérjük meg a résztvevőket, hogy újra és újra szóródjanak szét a térben. Lehetséges facilitáló mondat és ellentétpárok a gyakorlathoz:

„AKKOR VAGYOK HATÉKONY A TANULÁSBAN/ ALKOTÁSBAN, HA...	...ASZTALNÁL.../...ÁGYBAN...	...TANULOK/ ALKOTOK.”
	...BELTÉREN... /...A SZABADBAN...	
	...GYAKRAN TESTHELYZETET VÁLTVA... /...EGY HELYBEN MARADVA...	
	...ÜLVE.../...ÁLLVA...	
	...DÉLELŐTT.../...DÉLUTÁN...	
	...CSENDEN... / ...ZAJBAN...	

+Tipp: Kisebbségi létszámú csoport esetén egy-egy választással kapcsolatban hosszabban meg lehet hallgatni a résztvevők véleményét, indoklását.

## KÖZPONTI GYAKORLATOK .....

**Vezetett imagináció és „A figyelem tere” című 3.2.17a számú gondolatrendező kitöltése és feldolgozása, alkotás**

**Cél:** képzeletáramlás segítségével a résztvevők megismerkedhetnek saját belső igényeikkel azzal

kapcsolatban, hogy milyen környezetre van szükségük, ha összpontosítaniuk kell, meg kell oldaniuk egy feladatot

**Időtartam:** 50 perc

**Szükséges eszközök:** íróeszköz, „A figyelem tere” című 3.2.17a számú gondolatrendező, rajzeszközök (festék, ecset, zsírkréta, filctoll)

**Alkalmazott módszerek:** vezetett imagináció, gondolatrendező, alkotás

1. Mondjuk el vagy olvassuk fel az alábbi vezetett imaginációs szöveget.

„Egy kis képzeletjátékra hívlak benneteket. Képzeletünk segítségével fogunk majd ellátogatni valahová. A gyakorlat során lesznek olyan részek, amikor csendben leszünk, de emiatt nem kell bizonytalanságot érezni, ha vége a gyakorlatnak, szólni fogok. Olyan részek is lesznek, amikor egy-egy kérdést fogalmazok meg, de ezekre nem kell hangosan válaszolnod. A gyakorlat közben mindössze annyi dolgod lesz, hogy az instrukciók alapján elképzeld, ami elsőként a gondolataid közé szökik. Ha még nem vettél részt hasonló gyakorlatban, akkor szokatlan, furcsa lehet számodra ez a helyzet. Ez teljesen rendben van. A gyakorlat során nincsenek jó vagy rossz megoldások, nyugodtan hagyatkozz az érzéseidre, képzeletedre.

Annyi lesz a dolgod, hogy kényelmesen elhelyezkedj, helyet foglalj. Legyen kényelmes a testhelyzeted, de azért legyen benned tartás, legyen nyújtott a gerinced. Sokaknak ilyenkor az is segít, ha nincs keresztezve a lábuk, karjuk. Próbáld ki te is!

Ha sikerült kényelmesen elhelyezkedned, akkor nincs más teendőd, mint hogy lehunyod a szemed és csendben a hangomat figyeled. Ha kizárod a külső zajokat és csak a hangomat figyeled, akkor érdekes látvány tárulhat eléd!

Vegyél mély lélegzeteket és engedd el a külső zajokat, amelyek körülvesznek, visszahúznak téged a valóságba. Lélegezz be és lélegezz ki, érezd, ahogy a levegő beáramlik a tüdődbe és megemelkedik a mellkasod, vedd észre, hogy kilégzésnél, hogyan hagyja el a levegő a testedet. Ne változtass a légzéseden, nem kell sem gyorsabbnak, sem lassabbnak lennie, csak fogadd el olyannak, amilyen. Lélegezz be és ki.

Minden lélegzetvételkor és kilégzéskor távolodj el egy kicsit a széktől, amin ülsz, a szobától, amiben vagy. Minden be- és kilégzett levegővel egyre távolabb kerülsz attól a helytől, ahol vagy és megérkezel egy olyan világba, ami csakis a tiéd, és olyan, amilyennek te szeretnéd. Ez a világ egy olyan világ, ahol biztonságban vagy, jól tudsz koncentrálni, könnyű fejlődni, mindent elérni, amit csak szeretnél, és könnyedén veszed az eléd gördülő akadályokat. Nézz szét jó alaposan, vedd szemügyre ezt az általad kreált világot, alakítsd kedved szerint.

Ebben a gördülékeny, inspiráló világban kaptál egy feladatot, amit meg kell oldanod. Elsőre nehéznek, ismeretlennek tűnhet, de ebben a világban, a fejlődés és koncentráció világában tudod, hogy ezt is meg tudod oldani. Hozzá is látsz a feladat megoldásához, egy percre felnézel belőle. Mit látsz, mi az, ami körülvesz? Mi van körülötted ezen a különleges helyen, hol vagy pontosan? Milyenek a fényviszonyok? Talán süt a nap, talán nem. Talán érzed a fénysugarakat, ahogy a bőröd melegítik, de az is lehet, hogy kellemes hűvös érzetet tapasztalsz. Ha ezeket szemügyre vetted, megfigyelted, akkor összpontosítsd a figyelmed az orrodra, milyen illatokat érzel? Ezután a füleid következnek! Mit hallasz, hallasz valamilyen hangot?

Miután megfigyelted az ebben a világban téged körülvevő hangokat, látványt és testi érzeteket figyelmeddel, akkor kicsit távolodj el és pillants magadra, amint ezen az inspiráló helyen vagy és a feladatodon dolgozol! Milyenek tűnsz? Mit látsz magadon? Milyen eszközök vannak körülötted, a kezekben? Milyen a testhelyzeted? Kicsit időzz el és csak figyeld magad.

Lélegezd be a fejlődés során átélt illatot, hallgasd a hangokat vagy éppen azok hiányát és nézd ahogyan a feladatodon dolgozol. Hatékony vagy, pont annyi időt töltesz a feladattal, amennyi időt az igényel.

Tudod, hogy amint befejezted, elégedettség önti el az elméd, és az egész tested jó energiákkal telik meg. Leküzdötted a kihívást, leküzdötted a kihívást abban a térben, ahol a leghatékonyabbnak érzed magad. Hagyd még kicsit, hogy ez az elégedettség, jó energia átjárjon.

Tereld a figyelmed vissza a légzésedre. Lélegezz természetesen! Lélegezz be és ki. Be és ki. Minden

*lélegzetvételkor egyre távolodj ez az általad kreált világtól és lassan térj vissza a figyelmeddel arra a helyre, ahol vagy, abba a lakásba, a szobába, ahol vagy és a székre, ahol ülsz. Érzed, hogy amin ülsz az nyomja a feneked, hallod az apró neszeket, amik körül vesznek, érzed az illatokat? A következő kifújáskor lassan pislogva nyisd ki a szemed és térj vissza a hozzánk! A gyakorlat végéhez értünk.”*

2. Beszéljünk a résztvevőkkel az imaginációs élményről, a gyakorlat tapasztalatáról. Kérdezzük meg, hogy milyen érdekességet tapasztaltak közben, hogy miképp érzik magukat. Milyen élmény volt számukra az imagináció? Vettek-e már részt hasonló gyakorlatban? Mennyire tudtak részt venni, beleélni magukat?
3. Osszuk ki a résztvevőknek „A figyelem tere” című 3.2.17a számú gondolatrendezőt, majd kérjük meg őket, hogy mindenki töltsse ki.
4. Kérjük meg őket, hogy amit láttak, tapasztaltak, azt próbálják meg lerajzolni, visszaadni az élményt, hangulatot egy alkotás formájában! Rajzolja le, ábrázolja azt a helyet, amit a képzeletével meglátogatott, mindenki a saját elképzelt világát! Ha nem látott semmit, nem tudott koncentrálni, akkor rajzoljon le egy olyan helyet, ahol jól meg tudja oldani a feladatait. A gondolatrendező alkotási feladatánál kérdésekkel segíthetjük a résztvevők munkáját.

Lehetséges kérdések az alkotás segítésére:

- Hol van ez a hely, amit elképzeltél?
  - Milyen eszközökre volt szükség a feladat megoldásához?
  - Milyen hangulatú ez a hely a számodra? Milyen illatok, fényviszonyok vettek körül ezen az elképzelt helyen?
5. A munkák elkészülése után kérjük meg a résztvevőket, hogy mutassák be a saját inspiráló területet az alkotásokon keresztül. Ha vállalható, akkor mindenki mutassa be a saját inspirációs/elképzelt helyét a csoportnak!

Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:

- Hol a legjobb tanulni, alkotni, rajzolni a számodra?
- Mi kell hozzá, hogy koncentrálni tudj?
- Most hol tudod megteremteni ezt a helyet?

+ *Tipp:* Az elkészült munkát ki lehet tenni olyan térbe, ahol alkotni/tanulni/dolgozni szokott, hogy emlékeztesse erre a helyre. Akár oda is képzelheti magát, ha az segíti a tanulásban/alkotásban/munkában a hétköznapiak során! Mindenki megnevezhet egy dolgot, amit magának tanácsolna, ha tanulásról van szó.

## ZÁRÓKÖR

### RAPID SZÓFELHŐ

**Cél:** visszajelzések kérése a résztvevőktől a foglalkozással kapcsolatban

**Időtartam:** 5-10 perc

**Szükséges eszközök:** íróeszköz, a 3.2.17b számú segédlet

1. Mindenkinek adjunk egy példányt a „Szófelhő” című 3.2.17b számú segédletből.
2. Egy perc alatt mindenki gyűjtsön össze olyan szavakat, amelyek eszébe jutnak a foglalkozás egészével kapcsolatban. Nem mondatokról és nem fogalmazásról van szó, hanem szavakról, melyek kifejezik a foglalkozáson való részvételüket.
3. Mérjük az egy percet, és amikor letelt, az összegyűjtött szavak alapján mindenkitől visszajelzést kérünk, hogy hogyan érezte magát a foglalkozás során.

# 3. MELLÉKLETEK

## 3.1. MESÉK

### 3.1.1. AZ ÉGIG ÉRŐ FA

(magyar népmese)

*Volt, ahol volt, nem tudom, merre volt, de valahol mégis volt, volt egyszer egy öreg király, s annak egy igen-igen szép leánya. Bezzeg volt is kérője a királykisasszonynak, de mennyi! A világ minden tájékáról jöttek az öreg király udvarába dali királyfiak, mindenféle hecke-ficki hercegek, de a királykisasszonynak egy sem tetszett. Azt mondta valamennyinek, hogy ő, míg a világ világ lesz, férjhez nem megy, el nem hagyja az ő édes apjaurát. Az öreg király örült is, búsult is ezen a beszéden. Örült, mert erősen szerette egyetlen leányát; búsult, mert elgondolta, hogy ha meghal, árván marad ez a gyenge virágszál, s az a sok haragos királyfi még elveszi tőle az országot. Mondta is sokszor a leányának:*

*– Gondold meg jól a dolgot, édes leányom! Mi lesz veled, ha én meghalok?*

*A királykisasszony nem szólt ilyenkor semmit, csak kiment a virágoskertbe, amilyen szépséges kert nem volt a világon. Ott sírdogált, kesergett magában: „Istenem, Istenem, hogy hagyjam itt ezeket a szép virágokat!”*

*De nemcsak a virágokat sajnálta a királykisasszony. Volt a kert kellős közepén egy fa – hiszitek, nem hiszitek –, éppen az égig ért. Ő bizony nem megy férjhez, mert szentül tudja, hogy ilyen kert s ilyen fa kerek e világon nincs!*

*– Ne félj, ne félj, kis kertecském, ne félj, ne félj, égig érő fám, nem hagylak el soha ez életben! – mondotta a királykisasszony.*

*Haj, kerekedék nagy, erős fergeteg, ahogy ezt mondá, felkapta, megforgatta, s úgy fölrepítette a magas levegőégbe, hogy híre-pora sem maradt a kertben. Nem búcsúzhatott el szegény feje sem az apjától, sem a virágoskertjétől. Egy szempillantás múlva elpusztult a fergeteg, süttött a nap nagy hevesen, s amennyi virág volt a kertben, mind lekajladt, elhervadott, mintha forró-meleg vízzel leöntötték volna. Lemegy az öreg király a kertbe, látja a rettentő nagy pusztulást, kiabálja a leányát:*

*– Hol vagy, leányom, hol vagy?! – de kiabálhatott, a királykisasszony nem felelt.*

*Ősszeszaladtak az udvarbéliek, keresték, tűvé tették a kertnek, az udvarnak, a palotának minden zegé-zugát, de sehol nem találták.*

*– Bizonyosan elrabolták – mondá egyik-másik.*

*– Talán a föld nyelte el! – találgaták az emberek.*

*Sírt az öreg király, mint egy kicsi gyermek, majd megszakadt szíve a nagy, erős bánattól. Kerestette, kurentáltatta\* az egész országban, még azon is túl, egyetlen leányát s fele királyságát ígérte annak, aki visszahozza. De azt ugyan kereshették, meg nem találták.*

*Na, telt-múlt az idő. Egyszer a király azt látja álmában, hogy leányát, mikor az a nagy fergeteg volt, a forgószelel felkapta, felvitte az égig érő fára, ottan is a kilencfejű sárkány várába. Ha meg nem szabadítják, a sárkány még feleségül veszi.*

*Még csak ez volt az igazi búbánat. Mert az égig érő fának – csak tudjátok meg – akkora levelei voltak, hogy mindeniken elfért egy ország. Hát aztán ki tudná azt megmondani, hogy melyik levélen van a kilencfejű sárkány vára!*

Mindegy, na. Megint kihirdették, hogy a királykisasszonyt az égig érő fára vitte a forgószél, ott van a kilencfejű sárkány várában, s aki onnét lehozza, annak adja a király a lányát s fele királyságát, holta után az egészet!

Hiszen csak ki kellett ezt hirdetni, jöttek a királyfiak, hercegek, grófok, bárók s minden nemzetségbéli vitézek, csak úgy nyüzsögtek az udvarban. Jöttek bizony, de lefittyent orral el is mentek, mert a fának még a közepéig sem tudtak felmászni: nagy szégyenkezéssel visszafordultak. Volt az udvarban egy kis kondásfiú, aki sokszor látta föl s le mászni a cifra gúnyás vitézeket.

– Istenem – sóhajtott a fiú –, ha megengedné a király, én is szerencsét próbálnék!

Ahogy ezt mondá, csak hozzá dörgölődzik egy kis malacka, s azt mondja neki: – Hallod-e, te kondásfiú! Te mindig jó voltál hozzám, mostan meghálálom. Menj a királyhoz, s jelentsed, hogy te fölmászol az égig érő fára, s le is hozod a királykisasszonyt. Hanem kívánd tőle, hogy elébb ölesse meg a csonka szarvú bivalyt, s csináltasson a bőréből hét pár bocskort s hét rend gúnyát! Te aztán addig menj fölfelé, míg a hét pár bocskor s hét pár gúnya le nem szakad rólad. Akkor érsz egy elényülő ághoz, azon menj végig, lépj rá a legelső levélre: azon van a kilencfejű sárkány vára. Egyebet nem mondok, a többi a te dolgod.

A kis malac hirtelen bévegyült a csorda közé, egy szót sem szólt többet, azt is lassan mondta. A kondásfiú pedig gondolta magában: egy életem, egy halálom, Isten neki, megpróbálom, s ment egyenesen a király elé. Köszönt illendőképpen s elmondá, hogy mit akar.

Hej, csak hallottátok volna, mekkorát kacagott a király! A szívét facsarta a nagy búbánat s keserűség, de mégsem tudá megállani a kacagást.

– Mit mondasz te, emberizink,\* te?! – kérdezte a kondásfiútól, mintha nem jól hallotta volna, amit az elébb mondott.

– Én azt, fenséges királyom, életem, halálom kezébe ajánlom, hogy felmászok az égig érő fára, s vissza nem jövök a királykisasszony nélkül.

Ott ült a király mellett az udvari bolond is. Kérdi tőle a király: – No, te bolond, hát te mit szólsz ehhez a bolond beszédhez?

– Azt – mondá a bolond –, hogy fogadd fel ezt a macskabékát\* vicebolondnak.

De már erre megmérgeződött a kondásfiú. Azt mondta a királynak:

– Felséges királyom, ne hallgasson a bolondra, mert bolond likból bolond szél fú. Ölesse le a csonka szarvú bivalyt, csináltasson nekem hét pár bocskort s hét rend gúnyát, s húzassa a fejemet karóba, ha a királykisasszony nélkül visszatérek!

„Hm – gondolá a király –, ez már mégsem tréfabeszéd!” Azt mondta hát a kondásfiúnak:

– Jól van, fiam, János, úgy lesz, ahogy kívánod, de azt megmondom, úgy essél le a fáról, hogy törjék is ki a nyakad, mert különben a hóhérral töretem ki.

János megköszönte a király jókívánságát, s ahogy kész volt a hét pár bocskor s hét rend gúnya, egy nagyot fohászodott, kicsi baltáját belevágta a fába, nekilódult a nyelénél fogvást, azután feljebb vágta baltáját, s egy szempillantás múlva úgy elveszett a rengeteg nagy levelek közt, hogy emberi szem nem látta többet.

Hét nap s hét éjjel folyton-folyvást mászott, kapaszkodott, rugaszkodott, hol itt lógott, hol ott lógott, míg a hetedik pár bocskor s a hetedik rend gúnya is le nem szakadt róla. Ekkor – éppen ahogy a malacka elémondotta – egy végtelen hosszú éléhajló ághoz ért. De az az ág olyan vékony volt, mint a karom, még annál is vékonyabb. Nem sokat gondolkozott: hasra feküdt, s úgy csúszott elébb, elébb. Hajladozott az ág erre, hajladozott arra – hej, ha letörik! –, ízzé-porrá törik minden csontikája!

„János, János, térülj vissza!” – mondogatta magában, de ezt csak úgy mondta, ő bizony nem térül vissza, ha már eddig eljött. Ahol, ni! Már itt is van az ágnak az első levele, éppen csak egy jó ugrásra tőle. Nekifohászodott, behunyta a szemét – szervusz, világ! –, ráugrott a falevéltre, hogy csak elterült rajta, mint egy kecskebéka. No, csakhogy itt van!

Bezzeg elállt szeme-szája, mikor széjjelnézett. Hát itt éppen olyan ország van, amilyen odale. Volt itt minden: erdő, mező, falu, város, patak, folyó, tenger, csak embert nem látott, de akkorát sem, mint egy ütés tapló.\*

Ment, mendegélt János erdőkön, mezőkön, hegyeken, völgyeken által, s a hetedik napon egy gyémántpalotához ért. No, hanem ilyen palotát sem látott még. Kakassarkon forgott, hétezer ablaka s hétezer garádicsa\* volt. De olyan sebesen forgott, mint a forgószél, még annál is sebesebben. Mire egy garádicsra rá akart lépni, már a más oldalon forgott az, s ha nekiszökött, úgy visszaesett, hogy döngött a föld alatta.

– Úgy-é – rikkantott János nagy mérgesen –, nekem is van eszem, hé! – Fogta a baltáját, hirtelen belevágta egy garádicsba, s annál fogvást szépen fölsétált a gyémántpalotába.

Hát a királykisasszony már messziről szaladt elébe nagy lelkendezéssel.

– Jaj, édes kicsi Jánoskám, hogy jövel ide, ahol a madár sem jár?!

Mondá János:

– Azt bizony ne kérdezzesse a kisasszony, hanem jöjjön velem az édesapjához!

– Jézus Mária, Szent József! Ki se ejtsd többet a szájadon, mert ha meghallja a kilencfejű sárkány, vége az életünknek.

Jött is a sárkány egyszeribe, szakadt a láng mind a kilenc szájából. Kérdi a királykisasszonyt:

– Hát ez az emberizink mit keres itt?

– Ó, lelkem, sárkányom – könyörgött a királykisasszony –, ne bánts ez a fiút! Az én kicsi inasom volt, s feljött utánam, hogy engem szolgáljon.

– Jól van, jól – morrogott a sárkány –, meghagyom az életét, de majd én is adok neki dolgot, hadd látom, fele kár-e vagy egész, amit eszik.

Volt a sárkány istállójában egy girhes-görhes, sánta ló, s a sárkány azt parancsolta Jánosnak, hogy csak kúrálja\* ezt a lovat, de úgy kúrálja, hogy ha valamit kér tőle, mindég egyebet adjon neki, máskülönben az életével játszik.

„Hiszen ez könnyű dolog!” – gondolta János, s mindjárt ment az istállóba. Na, még ilyen lovat sem látott, mióta a világon van. Csak a csontja meg a bőre volt, s a lábára sem tudott állani, feküdt a hídláson,\* s nyögött a szegény pára, nyögött keservesen. Jánoska sarjút\* tett elébe, de rá se nézett. Zabot vitt neki, az sem kellett. Biztatta jó szóval:

– Egyél, te szegény pára, egyél! – de egy szál sarjú, egy szem zab nem sok, annyit sem evett.

Egyszer csak megszólal a ló:

– Látom, hogy jó szíved van, te fiú, de hiába kínálsz engem sarjúval, zabbal, ez nem nekem való. Égő parázs az én abrakom, de a gazdám nem ad. Azt akarja, hogy megdögöljek, mert csak én tudom a titkát: hogy s mint lehetne őt elpusztítani.

– Hát mit adjak? – kérdezte Jánoska.

– Égő parazsat, fiam, de sokat.

– Igen, de a sárkány azt mondta, hogy mindig mást adjak, mint amit kívánsz. – No bizony, ha mást adsz, nem is viszed haza a királykisasszonyt – mondotta a ló.

Egyéb sem kellett Jánoskának. De már akkor ad ő mindent, amit a ló kíván. Mondta is a lónak: – Na, te szegény pára, kívánj akármit, megteszem!

Mondá a ló: – Csak azt kívánom, hogy vasárnap, mikor a sárkány a kisasszonnyal templomba megy, te maradj itthon, a favágón gyűjtsd meg a kazlat, a többit csak bízd rám.

Alig várta János, hogy templomba menjenek, meggyújtotta a kazlat, s mikor leégett, vitt a lónak egy lapát parazsat. Még meg sem szusszant, mind egy falásig megette, s abban a minutában lábra is állott. Ment egyenesen az udvarra, s ott azt a temérdek sok parazsat megette, de úgy, hogy még a hamut sem hagyta meg. Jánoskának a szeme-szája elállott a nagy álmétkodástól. De hát még akkor ámult-bámult istenigazában, mikor nézi, nézi, s hát látja, hogy a ló szőre ragyog, mint az arany, a bordája egy sem látszik, s nem is

négy lába van ennek a lónak, hanem öt.

Megrázkódott, nagyot fújt a ló most, de bezzeg káprázott Jánoskának a szeme. Olyan gyönyörűséges aranyszörű paripa lett belőle, hogy a napra lehetett nézni, de már aztán erre nem. Azt mondta Jánoskának:

– Na, te legényke, jótétel helyébe jót várj! Hallgass reám! Szaladj le a pincébe, van ott egy nyereg, egy kantár s egy kard, hozd fel hamar!

Szaladt Jánoska a pincébe, veszi a nyeret, kantárt, kardot, de mikor éppen ki akart serülni\* az ajtón, jó a sárkány nagy derendóciával,\* megállítja Jánoskát.

– Megállj, hé! Hová viszed ezt a lószerszámot? Meghalsz most, de mindjárt!

Ki is kapta egybe Jánoska kezéből a kardot, s le akarta nyisszteni a nyakát.

– No, te emberizink – mondotta a sárkány –, búcsúzz az élettől, mert megcsaltál!

– Ne ölj meg, hagyd meg az életemet – könyörgött Jánoska –, nem csallak meg többet!

– Megöllek, te emberizink, hanem elébb még megiszunk egy kupa\* bort a bűneidért!

Mindjárt eresztett egy kupa bort a legnagyobb hordóból, töltött magának s Jánosnak is, aztán biztatta:

– Igyál, te emberizink, többet úgysem iszol.

Ittak egyet, de Jánoska csak könyörgött tovább:

– Hagyd meg az életemet, kilencfejű sárkány, nem csallak meg többet!

Mondá a sárkány: – Nem hiszek neked, János, de ígyunk még egy kupa bort az én bűnömért is.

Ittak még egy kupa bort. Hát – Uram, Jézus Krisztus! – egyszerre csak elkezdett táncolni a sárkány, nagyokat rikkantott: „lábam ide, nem oda!” – s addig ide, addig oda, elterült a földön, s aludt, mint a bunda.

De bezzeg szaladt Jánoska esze nélkül! Jól levághatta volna a sárkánynak mind a kilenc fejét, de már az udvaron volt, mikor erre gondolt. Mondja az ötlábú lónak az esetét.

– Csak hamar nyergelj s kantározz; jól tetted, hogy nem nyúltál hozzá – mondá a ló. – Mikor egy fejét levágtad volna, egyszeribe felébred, s vége lett volna az életednek.

Jánoska hirtelen fölnyergelte az ötlábú lovat, fölpattant rá, s csak azután kérdezte:

– Hát aztán hová s merre, édes lovam?

– Az erdőbe, kicsi gazdám. Ott van egy vaddisznó, annak a fejében egy nyúl, nyúl fejében egy iskátulya,\* iskátulyában kilenc lódarázs. Ebben a kilenc lódarázsban van a kilencfejű sárkány ereje, ha ezeket elpusztítjuk, annyi ereje sem lesz a sárkánynak, mint egy szopós gyermeknek.

Eközben elindult a ló sebes vágatással, s mire Jánoska egyet szólhatott volna, ott is voltak az erdőben.

– No, kicsi gazdám, itt vagyunk. Ahol ni, már jó is a vaddisznó.

Jött bizony, egyenest nekik tartott. Vicsorgatta az agyará, felállott a két hátulsó lábára, s úgy rugaszkodott nekik, hogy levágja. De az ötlábú lónak nemhiába volt öt lába, úgy ódalba rúgta a vaddisznót az ötödik lábával, hogy egyszeribe felfordult. Nosza, Jánoskának is megjött a kurázsija, kirántotta a kardját, s úgy találta fejbe vágni a vaddisznót, hogy csak kétfelé vált a feje, s uccu neki! kiugrott belőle egy nyúl. Hipp-hopp, utána! Szaladt a nyúl, mint a szél, de még sebesebben az ötlábú ló, s mikor utolérte, úgy megrúgta az ötödik lábával, hogy a szegény nyulacska mindjárt szörnyethalt. Jánoska most már leszállott a lóról, kettéhasította a nyúl fejét, s hát csakugyan benne volt az iskátulya, iskátulyában is benne kellett lenni a darazsaknak, mert zúgtak, dongtak, zakatoltak benne, mintha ördög bújt volna beléjük. Jánoska nem sokat teketóriázott, letette az iskátulyát egy lapos kőre, vett egy másik lapos követ, s azzal úgy ráütött az iskátulyára, hogy se iskátulya, se darázs.

– No, kicsi gazdám - mondá az ötlábú ló -, most már mehetünk haza bátran, ne félj a kilencfejű sárkánytól.

Hát csakugyan, amikor hazaértek, ott feküdt a sárkány a pincében, annyi ereje sem volt, mint egy beteg légynek.

– Megöléd az erőmet, úgy-é? – mondá Jánoskának, mikor meglátta.

– Meg én, de megöllek most téged is, a királykisasszonyt pedig hazaviszem.

– Ne ölj meg! - könyörgött a sárkány. – Vidd haza a királykisasszonyt, s vele ami kincset találsz, mind elviheted.

– Nem kell nekem a te kincsed - mondá Jánoska, s levágta a sárkánynak mind a kilenc fejét, nehogy többet lábra állhasson.

Azzal szaladt fel a királykisasszonyhoz, s elbeszélte, hogy mi mindent nem csinált, amióta nem látták egymást.

– Jaj, lellem, Jánoskám – örvendett a királykisasszony –, nem is leszek én másé, csak a tied, akár itt maradunk, akár hazamegyünk!

Azt mondá Jánoska: – De bizony itt nem maradunk, majd csak visszamegyünk valahogy.

Meghiszem azt, ha olyan könnyű lett volna! De csak most jutott eszébe Jánoskának, hogy milyen vékony ágon csúszott ő ide. Ő csak visszacsúsznék valahogy, de a királykisasszony leszédül az ágról, bizonyosan leszédül.

„Mit csináljak? mit csináljak?” – tűnődött, búcsálódott\* Jánoska, s sétált föl s alá az udvaron nagy bánan. Egyszerre csak elébe áll az ötlábú ló, s kérdi: – Min szomorkodol, kicsi gazdám?

Mondja Jánoska, hogy min szomorkodik.

– Azon bizony egyet se szomorkodj, hallod-e! Üljetek fel a hátamra, s a többit bízzátok reám!

No, ha úgy, hát fel is ültek az ötlábú ló hátára.

– Most hunyjátok be a szemeteket! - mondá a ló.

Behunyták.

– Most nyissátok ki!

Kinyitották.

Hát ott vannak az öreg király udvarában. Mentek föl a palotába, egyenest a király szobájába.

Hej, Istenem, az öreg király már halálán volt, de mikor meglátta a leányát, felszökött az ágyból, s ha meg nem fogják, mindjárt táncra kerekedik. Egyszeribe papot hívatott, s a fiatalokat összeadatta. Csaptak hét országra szóló lakodalmat. Hét nap s hét éjjel folyton-folyvást ettek-ittak, táncoltak. Én is ott voltam, s addig táncoltam, míg a sarkam hátrafordult, aztán megfutamodtam hátrafelé, s úgy elszaladtam eléfelé, hogy mézeskaláccsal sem tudtak visszacsalogatni.

Aki nem hiszi, járjon utána.

\*kurrentáltat - kerestet

\*emberizi - (gúnyszó) tökmag, csöppség

\*macskabéka - (gúnyszó) vakarcs

\*ütés tapló - egyszeri tűzgyújtásra való tapló

\*garádics - lépcsőfok

\*kúrál - gondoz, ellát

\*sarjú - széna

\*hídlás - istállópadló

\*serül - észrevétlenül kifordul, elmegy

\*derendócia - lárma, zaj

\*kupa - régies úrmérték, kb. 1,5 liter

\*iskátulya - doboz

\*búcsálódott - töpreng, búslakodik



## 3.1.2. HANS CHRISTIAN ANDERSEN: A RÚT KISKACSA

Gyönyörű nyári nap volt. A folyóparti nádasban egy kacsa ült a fészében, és türelmesen kotlott a tojásain. Végül – ROPP, ROPP –, felrepedtek a tojáshéjak, és egymás után bújtak elő a fiókák. Nemsokára a kacsamamát egy sereg pelyhes kiskacsa vette körül.

– Píp, píp – csipogták. A kacsamama felemelkedett, hogy ellenőrizze, mindegyiknek megvan-e a megfelelő számú szárnyacskája és úszólábacskája. Egyszer csak meglepetten hápogni kezdett: a legnagyobb tojás még nem kelt ki. Így aztán visszaült a fészékbe, és türelmesen várakozott. Csak várt és várt, de semmi sem történt.

– A maga helyében feladnám – tanácsolta egy arra járó kacsa. – Ezeket a hatalmas tojásokat nagyon nehéz kiköltetni. Csak az idejét pazarolja.

De a kacsamama nem adta fel. Kitartóan ült a fészéken, és várt. Végül egy hangos roppanást hallott, és a tojásból a legnagyobb és legcsúnyább kiskacsa bújt elő, akít csak el lehet képzelni.

Másnap reggel a kacsamama mindegyik kiskacsáját megmosdatta, és elindult velük a majorba.

– Maradjatok szépen mellettem. És legyetek nagyon udvariasak a nagy kacsához.

A major nagy és félelmetes volt. Tyúkok kapirgáltak a sárban, egy éhes tekintetű macska ólálkodott a kiscsák körül, a nagy kacsák pedig gögösen néztek le rájuk.

– Milyen szép kiscsák – mondta barátságosan az öreg kacsa.

– Mindegyik, kivéve azt a nagyot és rútat – fűzte hozzá nevetve egy másik kacsa.

Minden kacsa a rút kiskacsa felé fordult. Aztán kinevették. Még a nagy, öreg kacsa is. A kacsamama és kicsinyei a majorban maradtak. A rút kiskacsa azonban szomorú volt, mert a majorban minden állat nevetni kezdett, ha meglátta. Ezért egy nap úgy döntött, világgá megy.

Csak ment, mendegélt, míg elért egy mocsárig, ahol vadkacsák laktak. De a vadkacsák is elkezdtek rajta nevetni. Ezért aztán a rút kiskacsa továbbállt.

Aztán megjött a tél, és a hideg szél hópelyheket fúj a mocsár fölé. Egyik este gyönyörű, fehér, hosszú, kecses nyakú madarak csapata repült át a mocsár felett. Hattyúk voltak.

– Ó, bárcsak velük repülhetnék! – suttozta a rút kiskacsa.

A tél egyre hidegebb lett. A rút kiskacsának folyton körbe kellett úszkálnia, hogy a vízbe ne fagyjon. Egy éjjel azonban elaludt, és amikor reggel felébredt, a vízbe fagyva találta magát. Szerencsére arra jött egy paraszt, kiszabadította a jégből, és hazavitte. Amikor a kiskacsa jobban lett, a paraszt gyerekei játszani akartak vele, de ő annyira megijedt, hogy szárnyával kétségbeesetten csapkodva elmenekült. Közben feldöntött egy kanna tejet. A paraszt dühös felesége összecsapta a kezét, a kiskacsa pedig ijedtében belebukdácsolt egy zsák lisztbe. A gyerekek nevettek, és megpróbálták elkapni. Ez már túl sok volt a kiskacsának: elmenekült a házból.

A szegény, szomorú kiskacsa visszatért a befagyott mocsárhoz, és az egész telet ott töltötte. Ám egy reggel langyos, aranyszínű napsugár ébresztette. A kiskacsa felborzolta meleg tollait, és meghallotta egy kakukk kiáltását: végre megérkezett a tavasz!

A rút kiskacsa kitérte a szárnyát, és felszállt a magasba. Elrepült egy nagy kerthez, melyben szomorúfüzek lógatták ágaikat a tó tükörsima vizébe. A tavon három gyönyörű fehér, hosszú nyakú madár úszott. A hattyúk voltak, akiket a kiskacsa réges-rég már látott egyszer.

A kiskacsa olyan magányos volt, hogy úgy döntött, megszólítja a hattyúkat. Biztosan el fognak zavarni, mert olyan csúnya vagyok, de nem baj – mondta magának. Odarepült hát a tóhoz, lehajtotta a fejét, és várt.

De amikor meglátta tükörképét a sima vízen, nem hitt a szemének: nem egy rút kiskacsa nézett vele szembe, hanem egy gyönyörű, fehér hattyú.

– Gyere ide hozzánk! – kiáltotta a legfiatalabb hattyú. Aztán mindannyian odaúsztak a kiskacsához, és megcsodálták a szép tollait és ívelt nyakát.

– Te vagy a legszebb hattyú – mondta a legidősebb hattyú.

A rút kiskacsa büszkén felborzolta a tollait. Végre megtudta, hova tartozik, és most már boldog volt.

### 3.1.3. KAM TÜKRE (koreai népmese)

Egyszer régen Koreában élt egy szorgalmas szántóvető, Kam nevű. Egész életében egy elhagyatott kis faluban élt, és látni vágyott a fővárost, Szöult. Egy nap azután elhatározta, hogy elmegy Szöulba, és megnézi a királyi székhelyet. Így búcsút vett a családjától, öreg édesapjától, feleségétől, leányától, és útnak indult a város felé.

Hosszú vándorlás után Kam elért a nagyvárosba. Ámult a forgalmas utcákon, a szép házakon és üzleteken. A piacon vett néhány ajándékot az otthoniaknak – fésűt a feleségének, pipát az apjának, selyemszalagot a leányának. Egy üzletben megpillantotta a legfurcsább dolgot, amit valaha látott. Egy kerek, fényes fémdarab volt, és mintha egy ember arca bámult volna csodálkozva Kamra. De ezenfelül még mindent utánozott, amit Kam csinált. Ki ez a személy? Kam még sohase látott tükröt.

Azonnal bement az üzletbe, és megvette azt a varázslatos fémdarabot. Nagy gonddal becsomagolva a tarisznyája mélyére tette, s útnak indult hazafelé. Volt egy sereg kérdés, amit fel akart tenni annak az embernek, aki olyan ismerősnek és mégis idegennek tűnt. Otthon a családja örült a viszontlátásnak, különösen, amikor kicsomagolták az ajándékaikat.

Nagy ünnepet tartottak Kam tiszteletére. Ebéd után Kam kiment a disznókat etetni. Míg odakint volt, a leánya észrevette, hogy egy csomag még maradt az apja zsákjában. Kivette, szétbontotta, és csodálkozva nézte.

– Ide nézzetek! Apa hazahozott egy csinos fiatal lányt, és varázslattal ebbe a fémlapba rejtette!

Kam felesége közelebb ment, hogy megnézzé, de amikor egy asszony arcát látta meg, féltékeny haragra gerjedt.

– A kegyetlen ember! Hazahozott a városból egy asszonyt, aki elfoglalja a helyem. És micsoda rossz természetű nőnek néz ki!

A sírást-rívást hallva Kam apja sietve ment be a szobába. Belenézett a tükörbe. Minek hozta haza Kam ezt a csúnya vénembert! Gondolom, meg akarja enni az én rizsemet, s az én ágyamban akar aludni! A kiabálásuk, sikoltozásuk hallatára Kam berohant a házba.

Ahogy belépett, a felesége a haját kezdte cibálni, és öklözte:

– Te gazember, hazahozod ezt a gonosz képű asszonyt, hogy elfoglalja a helyemet!

– És hazahozod ezt a csúf vénembert! – kiabálta az apja.

– És hazahozod ezt a buta képű lányt! – szólt a leánya.

– Gyertek. Meglátjuk, mit szól hozzá a pap – szólt Kam. Így elvonultak a falu papjához, és mindegyik elmondta, mit látott a tükörben.

– Hadd nézzem azt a mágikus fémet – mondta a pap. Ő járt a nagyvárosban, és ismerte annak csodáit.

– Mindannyian tévedtek – mondta. – Minden, amit láttok, egy bölcs öreg papnak az arca.

Aztán elmagyarázta nekik, mi a tükör, és milyen ostobák voltak.

– A jövőben, ha dühbe gurultok, igyatok meg lassan egy csésze rizslevet, mielőtt megszólaltok. Mind megígérték, hogy megfogadják a tanácsát, s hazatérve nevettek buta tévedésükön.

Nemsokára a falu minden házába került tükör, de Kam házában a tükrön kívül tartottak egy csésze rizslevet is arra az esetre, ha szükség lenne rá. És emlékeztek arra, hogy a tükör nem mindig mondja el a teljes igazságot.

### 3.1.4. MAROS KRISZTINA: AZ ILLATOK ÉS HANGOK ŐRZŐJE

Éveken át gyűjtögetett, mint egy szorgos méh. Külön fiókba rejtette a nyári eső illatát és az esőcseppek koppanásait, nagymamák frissen sült kalácsainak emlékét és anyák lágy altatódalait. Egy titkos zugban pedig olyan parányi szelencét őrzött, amelyikbe csak a legapróbb ritkaság fért bele: egy kisdarázs álma a cseresznyevirágokról.

Eközben odalent, a világban, az emberek sorra építették szürke házaikat. Az épületek közt szürke utcák kanyarogtak, sugárutakba és autópályákba torkolltak.

A férfiak magukra öltötték szürke zakóikat, az asszonyok pedig szürke szoknyáikat, és munkába indultak.

A telefonok csörögtek, a számítógépek billentyűi kattogtak, az autók kipufogói szomorú szürkeséget pöfkeltek a siető alakok köré.

Az Illatok és Hangok Őrzője nem bírta sokáig nézni ezt a bánatos egyhangúságot. Kitárta házában ablakait, és ráborította a világra színpompás felhőit. Az ismerős illatokkal együtt kiszöktek az elfeledett hangok: a sült gesztenye héjának roppanása, a hajnali madáracsicsérgés, a száraz falevelek zizegése. Ekkor valami megváltozott a világban. Az asszonyok illatos lekvárokat főztek csinos, piros fodros ruhákban, a férfiak mintás pólókban zongoráztak, és szerelmes verseket írtak. A gyerekek pedig újra látták a színeket.

Néhány napig tartott ez a varázslat, aztán kezdődött minden előlről. A férfiak és a nők újra sietni kezdtek, izgatottan nyomkodták szürke telefonjaikat, és gyorséttermekben ettek. A dalok lassan ellillantak az utolsó, kemencében sült alma gőzével.

Az Illatok és Hangok Őrzője ekkor olyan fellegeket főzött, amelyek hosszabb időre is képesek vidámságot lopni a városokba. Fiókjaiból egy hatalmas üstbe öntötte a hozzávalókat: tengermorajlást, őszi erdő levegőjét, sünök masszázsaának neszeit. A színes gőzpacacs elterült az égen, befedte a háztetőket, mint a cukormáz.

És valóban, az emberek arca kipirult, hirtelen az őszi erdőbe vágytak, befogadták a kóbor macskákat, és virágos pulcsikat kötöttek kövér kutyáiknak. Házaik kéményéből színes füstök szálltak, az otthonokban édes sütemények sülték, cifra mesék szövődtek a nappalok puha szőnyegén.

Eltelt egy egész év. Fakóbbak lettek a kékek, a zöldek, de még elégedetten doromboltak a vörös hasú cirmos macskák a kék pettyes tálkájuk mellett. Mikor elhalkult az utolsó madárdal is, és csak az autók pöfögése hallatszott újra, az Illatok és Hangok Őrzője elsomorodott. Sőhajtozva nyitogatta a fiókokat, kereste a varázslatot, amely véglegesen visszahozhatná a színeket a világba. Végül elővette titkos szelencéjét, amelyben ott lapult a kisdarázs álma a cseresznyevirágokról. Óvatosan a tenyerébe hintette, és a város felé fújta.

Az ég elsötétült. Az emberek szinte egyszerre lettek álmosak. Hazatipegtek szürke cipőikben, megmosakodtak szürke csempés fürdőszobáikban, felöltötték szürke hálóruháikat, és nyugovóra tértek. Álmukban mezítláb szaladtak a fűben, körülöttük virágzó cseresznyefák, fészüket építő, zümmögő darazsak – csupa szín, hang és illat. Átölelték a hatalmas gyümölcsfák törzsét, és határtalanul boldogok voltak.

Másnap reggel a férfiak és nők felébredtek, felmásztak poros padlásaikra, kihúzták pókhálós komódjaik legkisebb fiókját, kivették belőle azt a zörgős papízacskót, amelybe egykor a cseresznyemagokat gyűjtötték. Kimentek a házaik elé, és szétszórták a magokat. A magokból hatalmas cseresznyefák nőttek, melyek illatos virágaira csíkos méhek és pettyes katicák gyűltek, a lombkoronába énekes madarak költöztek. A színek és illatok ezután örökre az emberekkel maradtak.

## 3.1.5. A TŰHAL (eszkimó népmese)

Élt egyszer két öregasszony. Olyan öregek voltak már, hogy csak úgy éltek egyik napról a másikra, boldogan, mint a kisgyerekek. Egy igluban laktak az egyik holtág mellett. Megvolt ott mindenük, ami kellett, alvóhelyük, hidegtől óvó, hosszú alagútbejáratuk az alvóhely előtt, két raktárházacskájuk és még kajájuk is. Éjszaka a két anyóka békésen aludt. Ám egyszer csak egy kisujjnyi tűhalacska úszott le a holtágon, és így énekelt:

Lehet nálam nagyobb,  
de a legerősebb én vagyok!  
Aj-haj, mondhatom,  
csak lennék a másik oldalon,  
lennék a homokzátonyon!  
Aki elébem kerül,  
mindjárt kettéharapom,  
nyersen is felfalom,  
marcangolom, kettészelem,  
ej-haj, megeszem!

Az egyik anyóka felébredt, és végig hallgatta a szörnyűséges fenyegetést. Kiverte a verejték, egész testében remegni kezdett, mert azt hitte, hogy egy kóbor szellem, egy valóságos Dunnerak fenyegeti. Kikászálódott a prémek alól, és odakúszott a társához. Orrát az orrához érintette, hogy az felébredjen.

– Egy Dunnerak jön – suttogta.

Nesztelenül felkeltek, összepakolták a holmijukat, kicipekedtek a kajához, vízre bocsátották. Aztán viszszabújtak az igluba, kihozták sorra az edényeiket, szárítottal-tartalékukat, sőt még a kis olajlámpát is. Legszívesebben magát az iglut is beletették volna a csónakba, sőt a vizet adó forrásukat is meg az ösvényt is – felgöngyölítve –, amelyik a raktárházacskához vezetett, meg a párját, amelyiken a tundrára jártak bogyót szedni. Így készülődtek.

Közben egész idő alatt hallották a szörnyűséges ének fenyegetését. Amikor nagy nehezen mindent elhelyeztek a kajakban, beleültek ők maguk is, háttal egymásnak, védekezésre készen. Egy-egy kést tartottak a kezükben, hogy ha kell, belemártsák a Dunnerakba. Amint éppen el akarták lökni magukat a parttól, eszükbe jutott, hogy még egy kanalat bent felejtettek a házban. Az egyik anyóka kiszállt, elrohant érte, s amikor visszaérkezett a kajához, éppen akkor úszott el mellettük a tűhalacska. Még egyre énekelte szörnyűséges énekét.

Meglátta az anyóka, hogy csak egy semmi kis hal énekel. Rákiáltott:

– Himihumi kis vakarcs, te ijesztgetél minket?! – Kinyúlt a kanállal, és se szó, se beszéd kivette a halacskát a vízből. – Még hogy te kiabáltad, hogy áthatásos minket, és be kapsz? Ez lesz most a te sorsod!

Elővette hosszú kését, kettévágta a halacskát, a felét odaadta a másik anyókéknak - és csak úgy nyersen bekapták. Volt, nincs – eltűnt a félelmetes Dunnerak.

Kipakoltak hát a kajakból, és visszavitték mindent a helyére. Szerencsájukra sem az iglut nem tudták felpakolni, sem az ösvényeket felgöngyölíteni: minden úgy várta őket, ahogy volt. Bebújtak hát a hálóprémeik alá, s aludtak reggelig, mint a bunda.

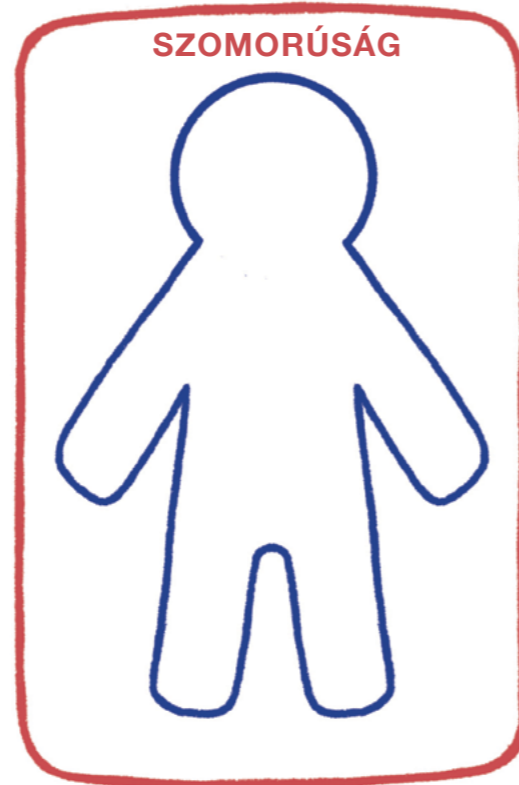
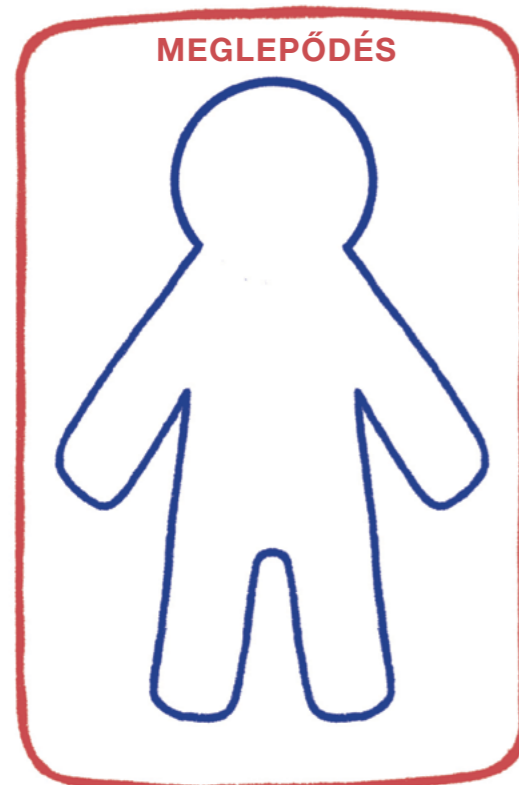
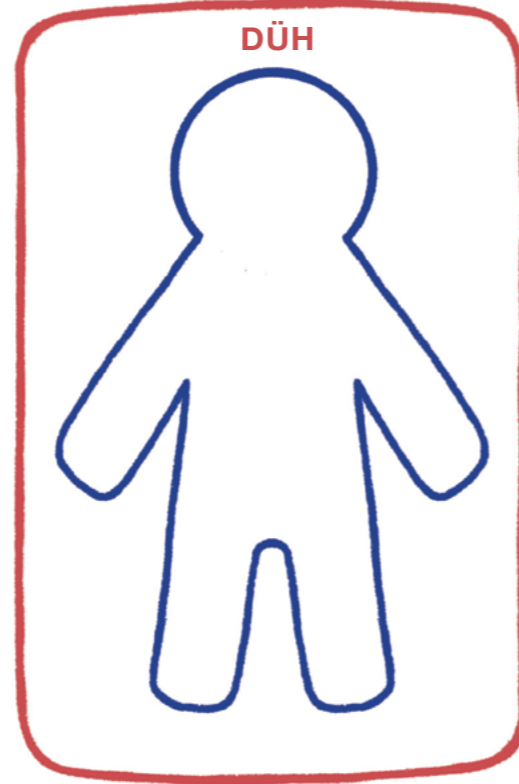
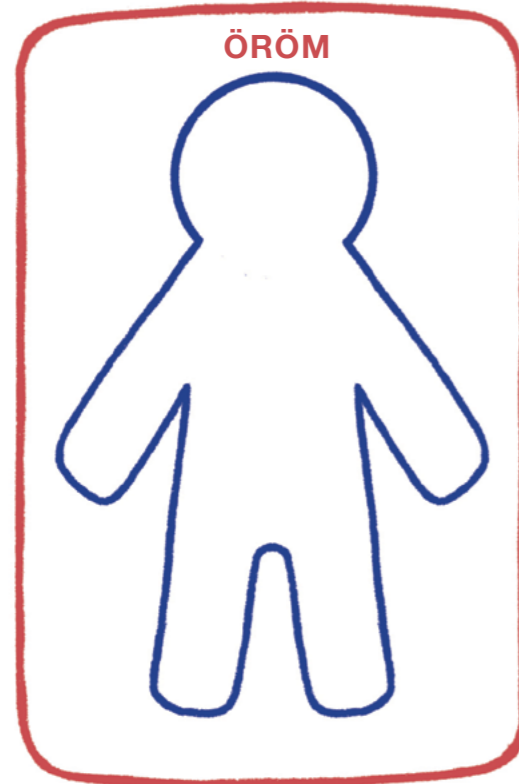
Reggel már azt se tudták, álmodták-e, ami történt, vagy csakugyan hallották a tűhalacska szörnyűséges énekét.

## 3.2. GONDOLATRENDEZŐK, SEGÉDLETEK

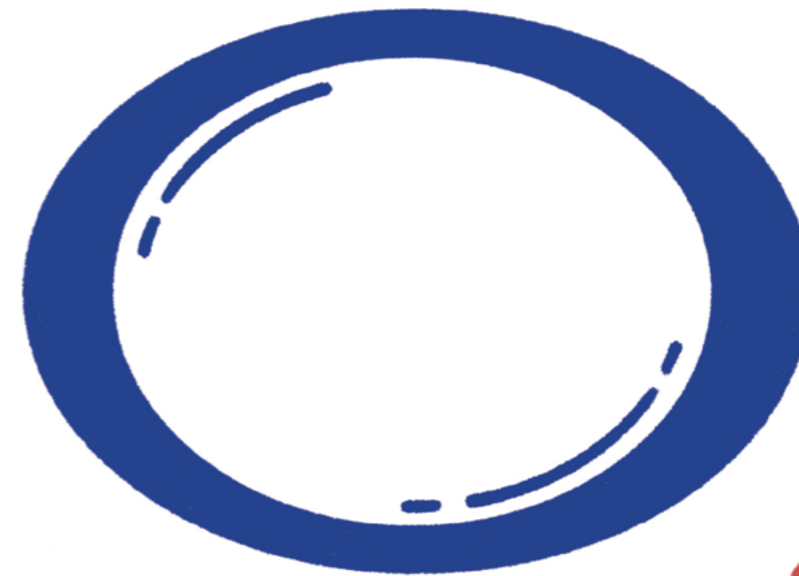
# Érzésrajzok

Tudtad, hogy az érzéseink megjelennek a testrészeinkben? Te hol érzed őket leginkább?

Színezd be!



Milyenek látod az arcod, amikor a következő érzések vannak benned? Rajzold le az arcod a tükörbe! Milyenek érzed ilyenkor a légzésed, hogyan viselkednek az izmaid? Húzd alá!



## BÉKE

A légzésem ilyenkor:

- nyugodt, egyenletes
- gyors, kapkodó

Az izmaim ilyenkor:

- feszültek, aktívak
- ellazultak

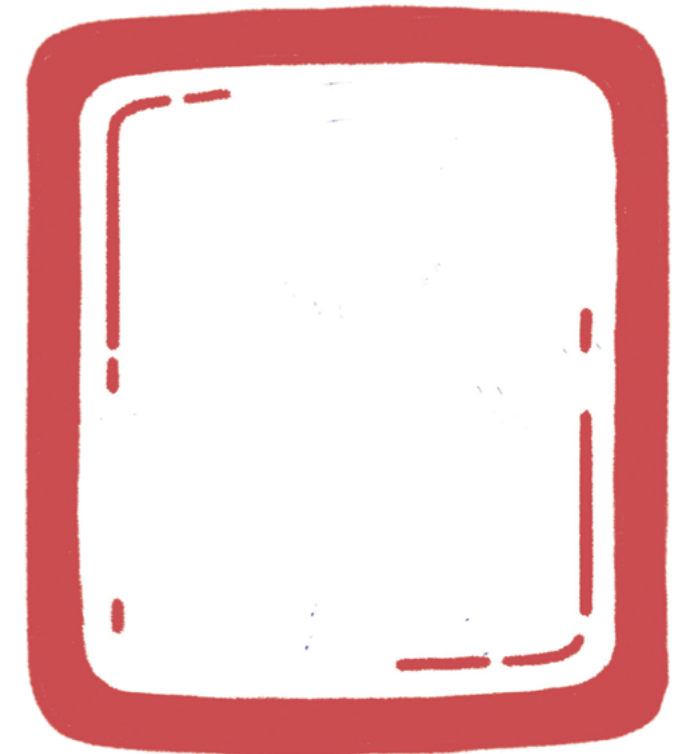
## FÁRADTSÁG

A légzésem ilyenkor:

- nyugodt, egyenletes
- gyors, kapkodó

Az izmaim ilyenkor:

- feszültek, aktívak
- ellazultak



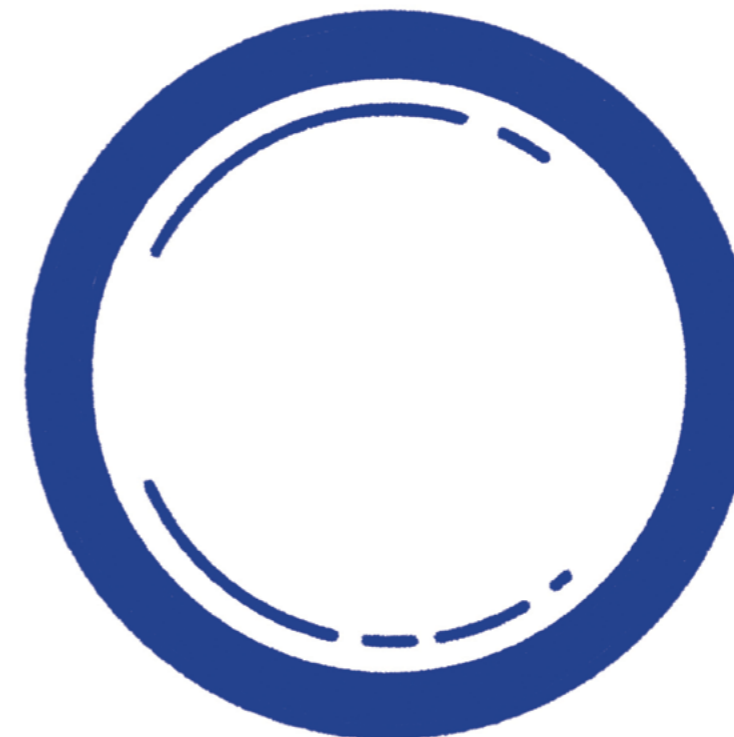
## BÜSZKESÉG

A légzésem ilyenkor:

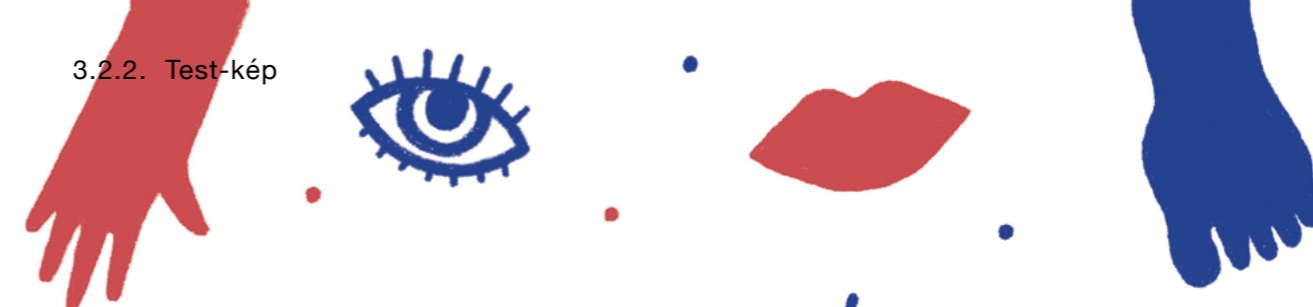
- nyugodt, egyenletes
- gyors, kapkodó

Az izmaim ilyenkor:

- feszültek, aktívak
- ellazultak



<i>boldog</i>	<i>vidám</i>	<i>türelmes</i>
<i>bátor</i>	<i>mérges</i>	<i>lelkes</i>
<i>gondterhelt</i>	<i>nyugodt</i>	<i>megbántott</i>
<i>elkeseredett</i>	<i>bizonytalan</i>	<i>nyugtalan</i>
<i>túlterhelt</i>	<i>sikeres</i>	<i>hatékony</i>
<i>magányos</i>	<i>kíváncsi</i>	<i>élénk</i>
<i>energikus</i>	<i>bátor</i>	<i>eltökélt</i>
<i>optimista</i>	<i>feszült</i>	<i>magabiztos</i>
<i>erős</i>	<i>erőtlen</i>	<i>szorongó</i>
<i>félreértett</i>	<i>elégedett</i>	<i>oké</i>



## TEST-KÉP

Melyik testrészeddel vagy leginkább elégedett?

---



---

Mikor érzi magát igazán jól a tested?

---



---

Mit tehetsz azért, hogy jobban érezze magát a tested?

---



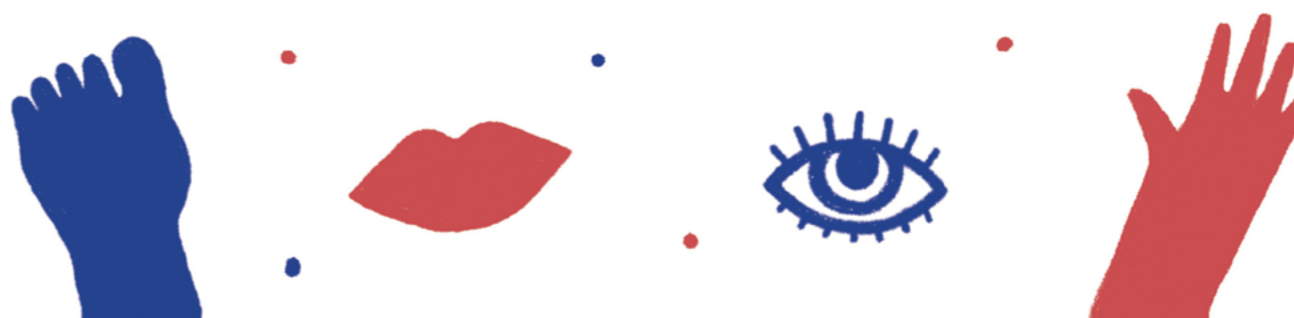
---

Milyen pozitív érzések, gondolatok jutnak eszedbe, amikor a testedre gondolsz?

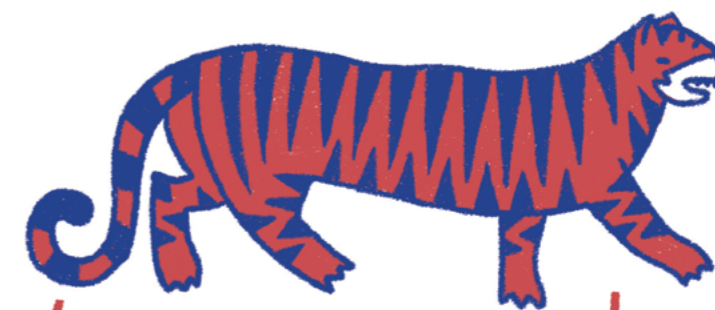
---



---



Gondolatban adj hálát a testednek, amiért ilyen csodás módon működik, és támogat téged. Írj vagy rajzolj számára egy kedves üzenetet!



ÁLLATI ÉN

Ha egy állat lennél, melyik állat hasonlítana rád leginkább? Miért?

---

---

---

Mit gondolsz, a többi ember milyen állatként látna téged? Miért?

---

---

---

Ha választhatnál, melyik állat képébe bújnál legszívesebben? Miért?

---

---

---

Mit tud az az állat, amelyik leginkább hasonlít rád? Milyen jó tulajdonságai, erősségei vannak?

---

---

---

Mit tud az az állat, amelyik legszívesebben lennél? Milyen jó tulajdonságai, erősségei vannak?

---

---

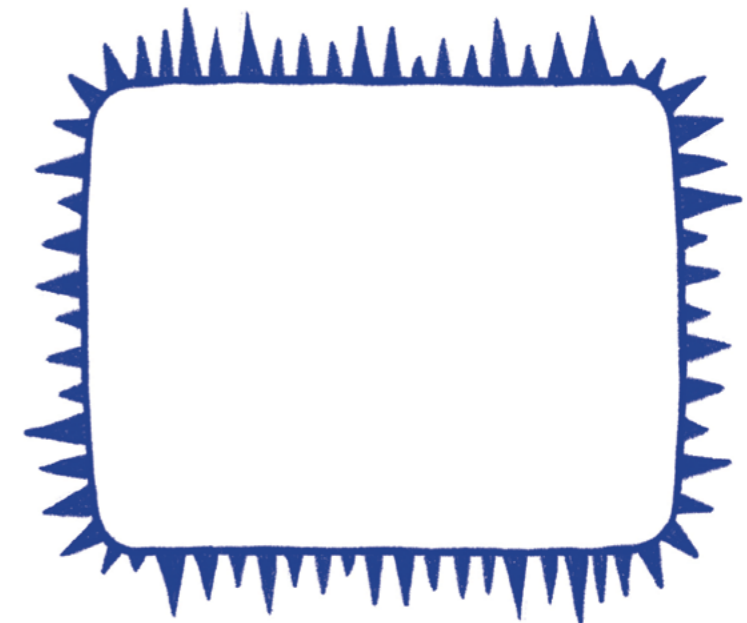
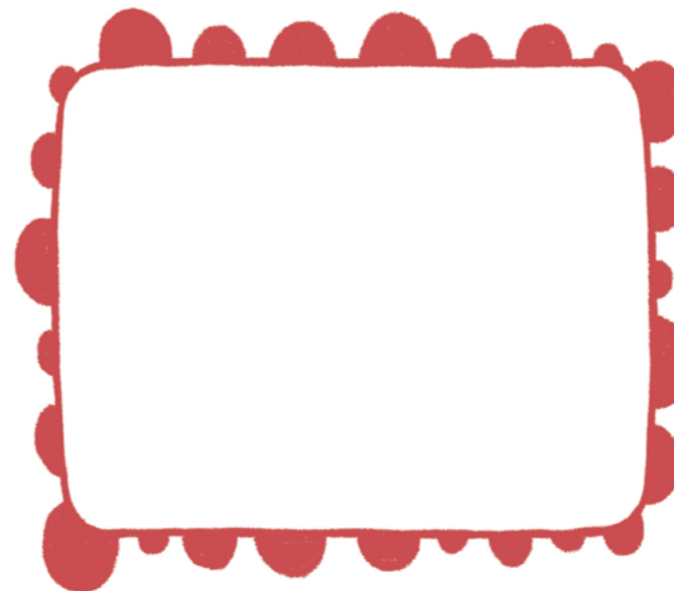
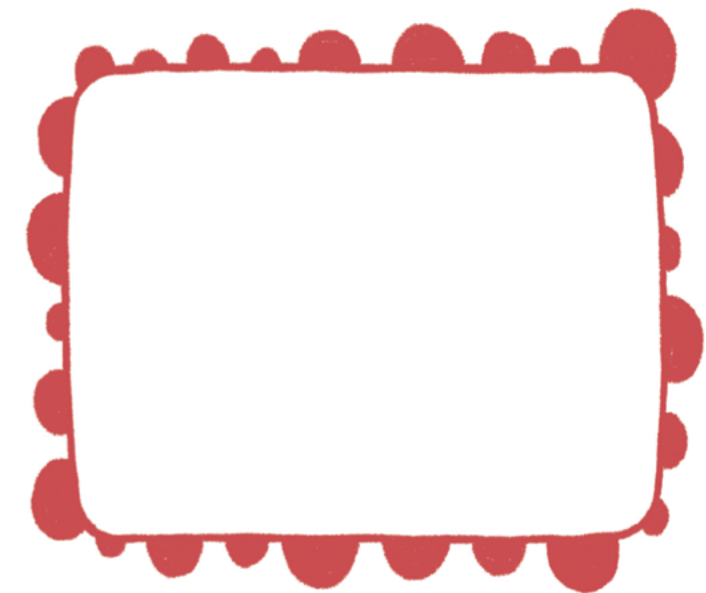
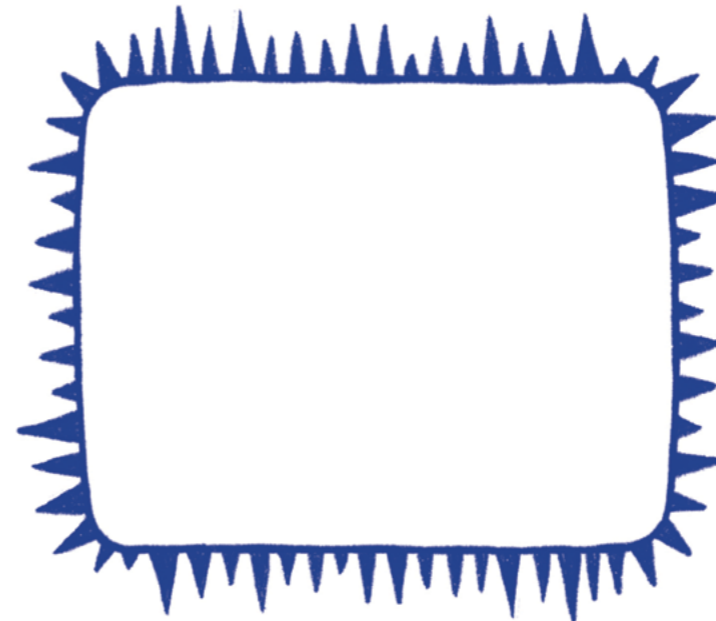
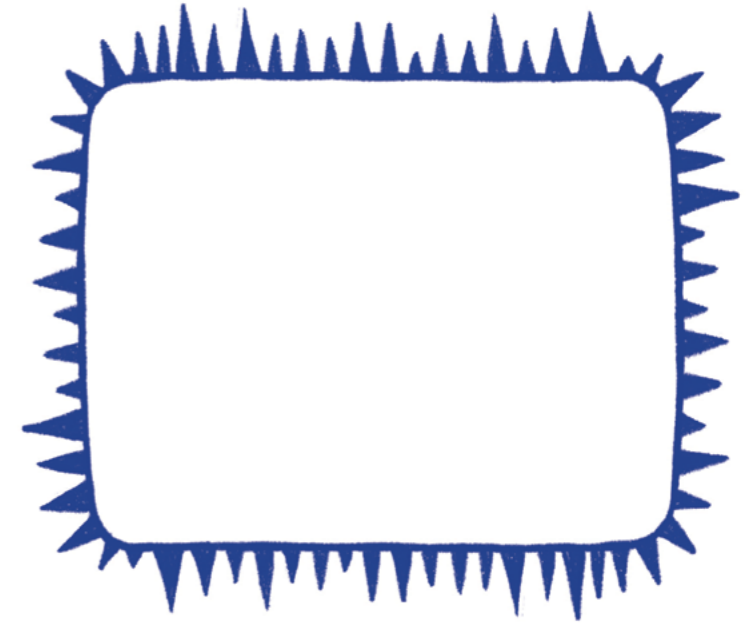
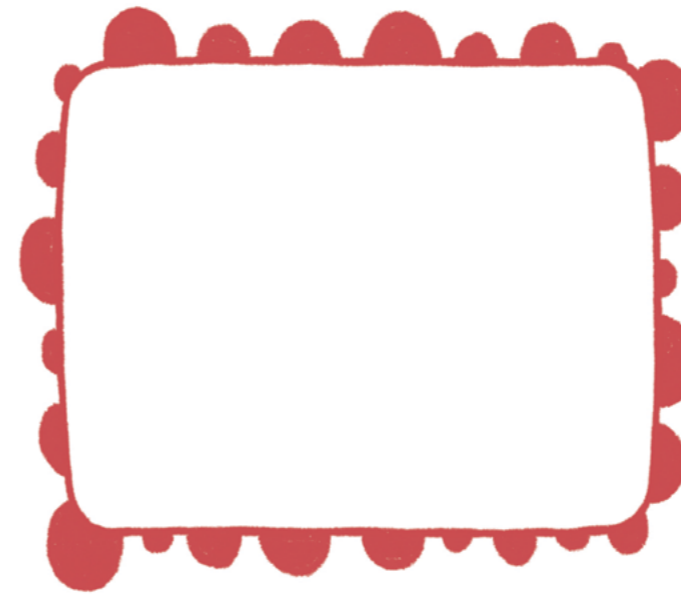
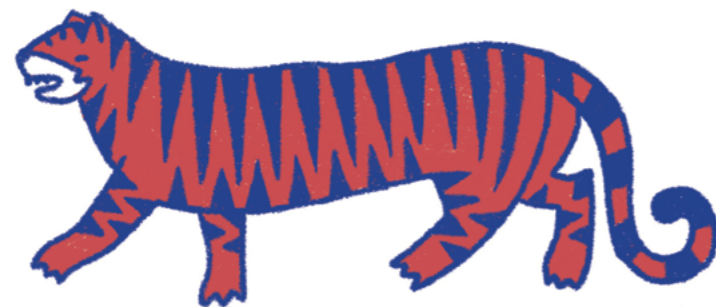
---

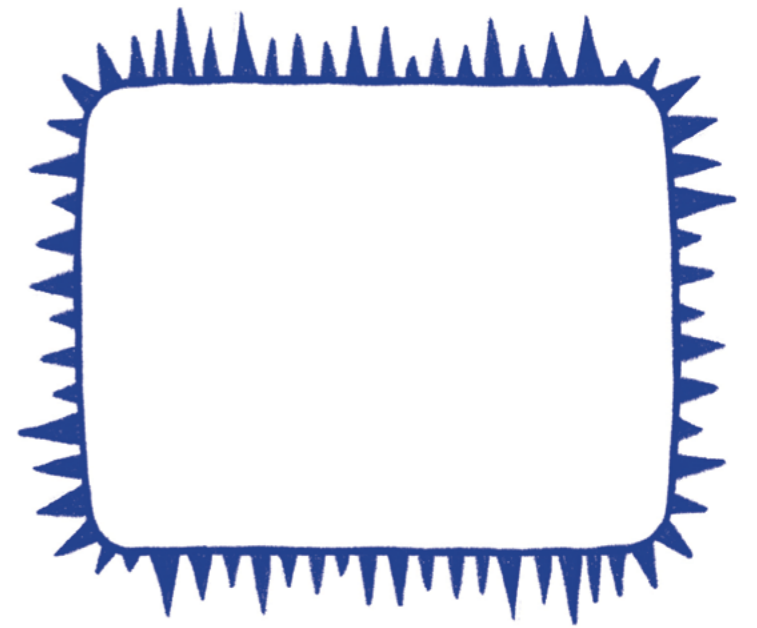
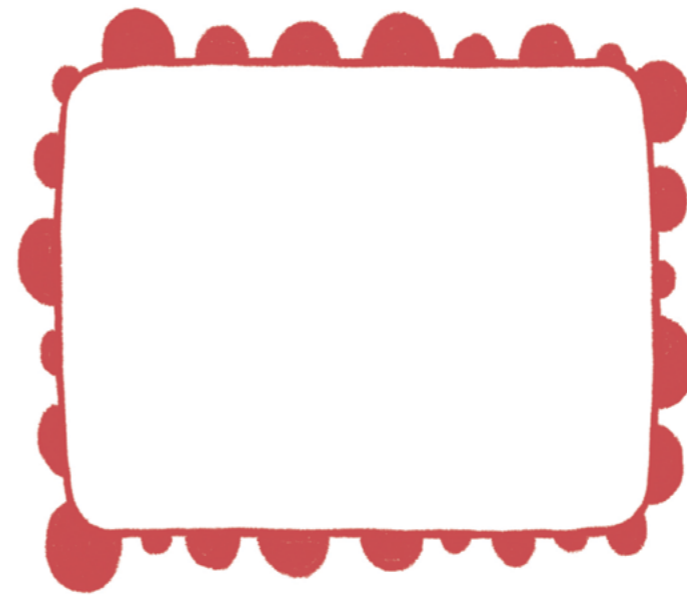
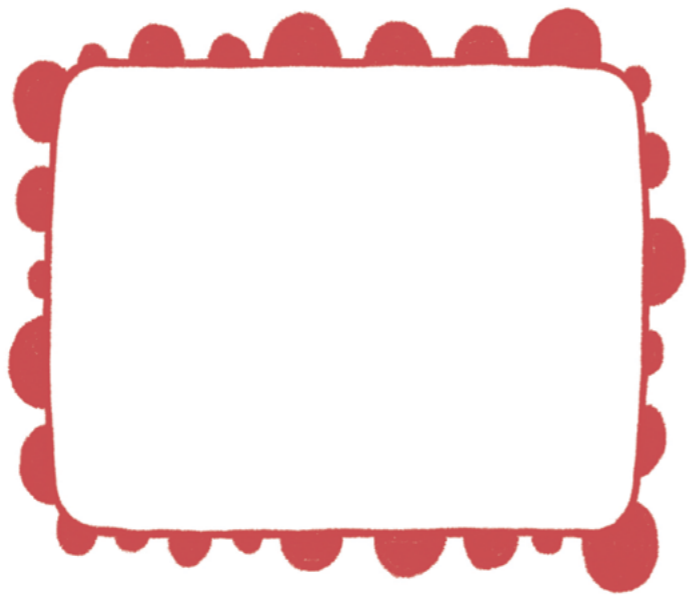
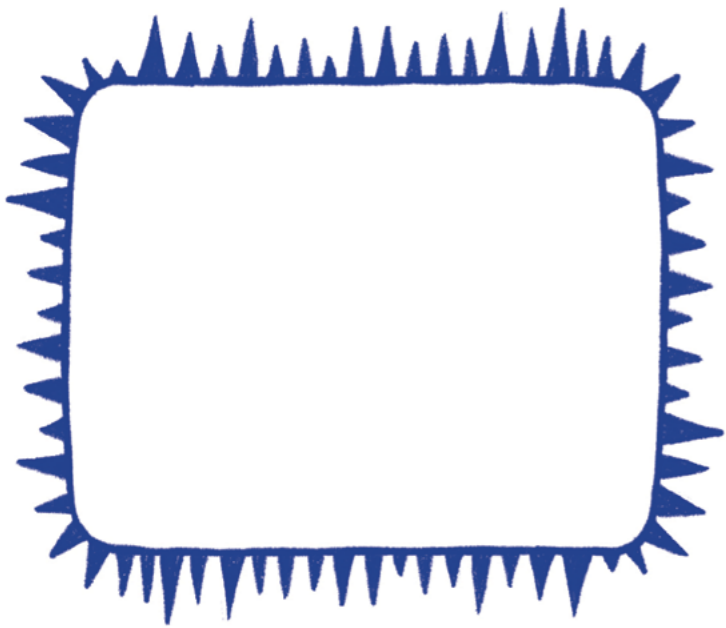
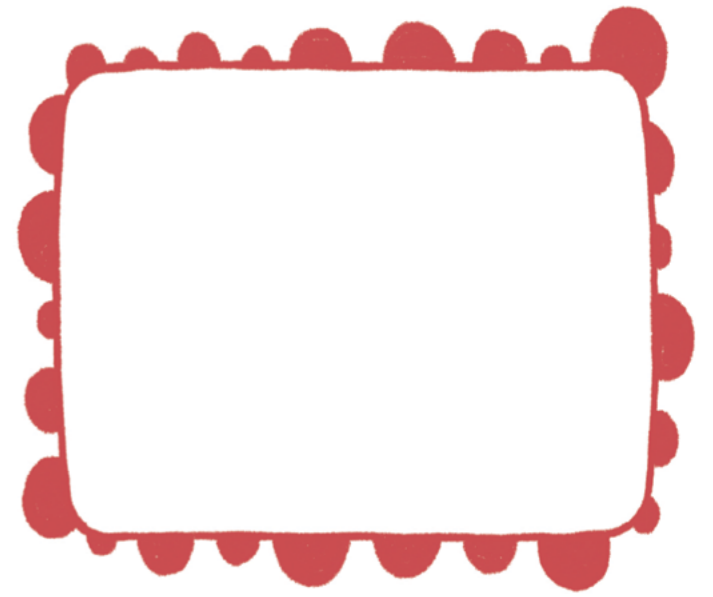
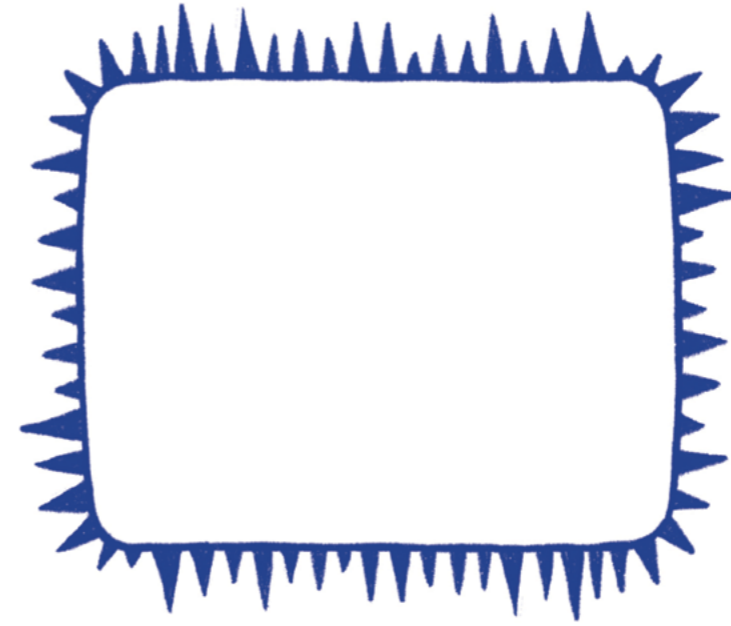
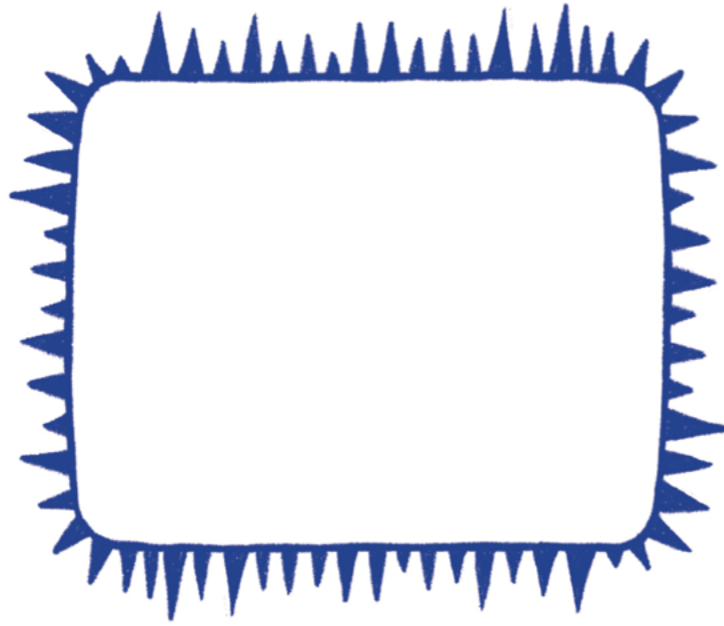
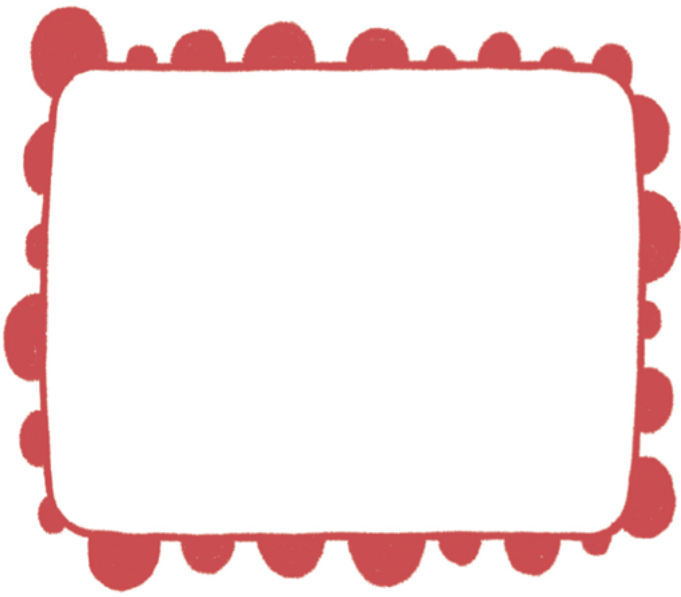
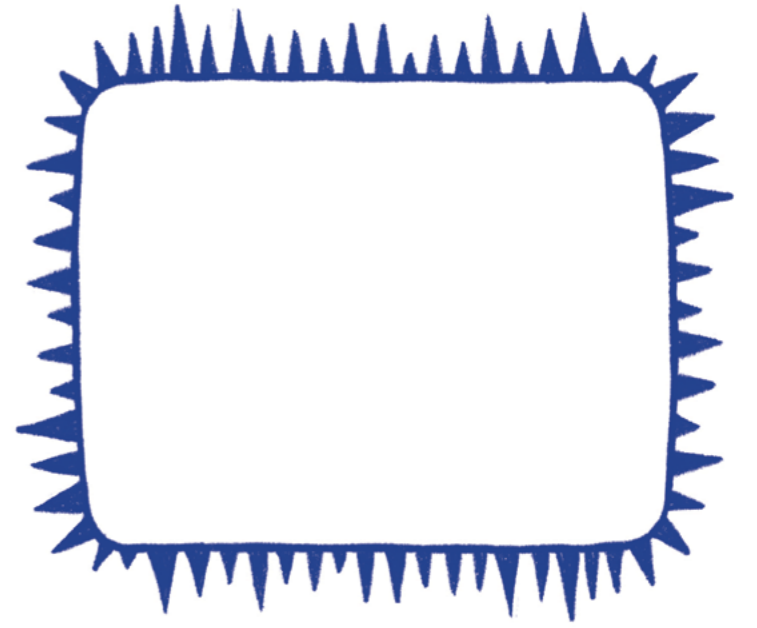
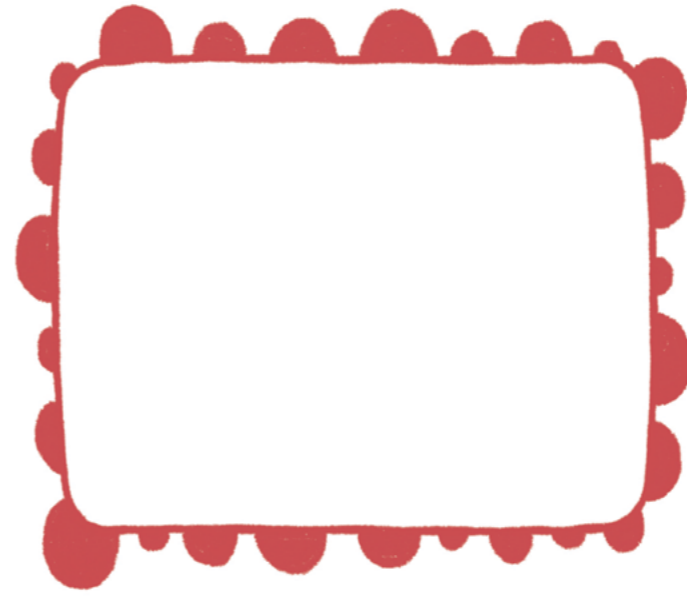
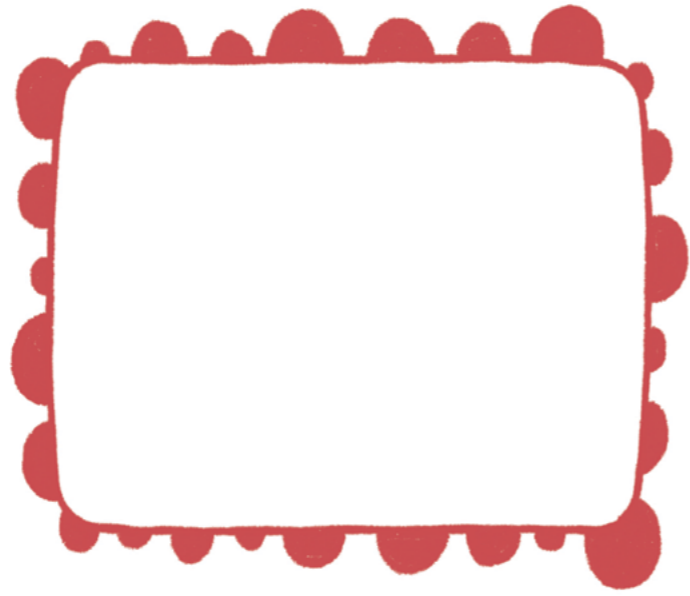
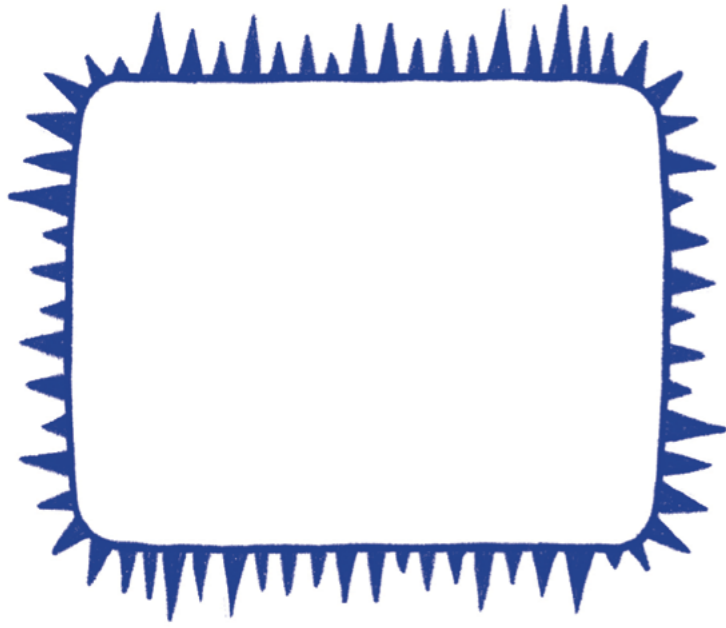
Melyik az a tulajdonság vagy erősség, amire ezek közül leginkább szükséged lenne? Hogyan tudnád ezt megtanulni?

---

---

---









# SZUPER- HŐSÖK

Mit gondolsz, milyen céljai lehetnek egy szuperhősnek?

---



---

Mitől lesz valaki szuperhős?  
Milyen tulajdonságai vannak egy szuperhősnek?

---



---

Képzeld el, hogy egy éjszaka álmodban valaki felajánlja neked a lehetőséget, hogy másnap reggeltől szuperhőssé válj. Mit tennél? Elfogadnád a megbízást? Miért?

---



---

Milyen képességeid, tulajdonságaid, szokásaid vannak, amik segítenek neked az életedben (otthon, az iskolában, a kapcsolataidban stb.)?

---



---

Milyen képességeket, tulajdonságokat szeretnél elsajátítani, ha bármit választhatnál? Miért?

---



---

ÁLLATUTÁNZÁS

EMBERFELETTI  
ERŐ

RÖNTGENLÁTÁS

FALMÁSZÁS

LÁTHATATLANSÁG

KIFINOMULT  
ÉRZÉKSZERVEK

GONDOLAT-  
OLVASÁS

GYÓGYÍTÁS

SZUPER-  
GYORSASÁG

HALHATATLANSÁG

REPÜLÉS

SZUPER-  
MEMÓRIA

REJTŐZKÖDÉS

TELEKINÉZIS

JÖVŐBE LÁTÁS

# Céljaim

Mi az, amit szeretnél elérni? Bármilyen célt megfogalmazhatsz, akár az iskolával, akár a társaiddal, családoddal vagy a szokásaiddal kapcsolatban. Válassz most egyet, és írd a vonalra!

---

---

Mi nehezítheti, akadályozhatja a célod elérését?

---

---

Milyen tulajdonságaid, szokásaid támogatnak a célod elérésében?

---

---

Mit tehetsz a célod eléréséért?

---

---

IDŐUTAZÁS

TELEPORTÁLÁS

IDÉZÉS

MÁGIA

LEVITÁCIÓ

ÉLETRE KELTÉS

SZUPER-NYÚLÉKONYSÁG

GYORS ÖNGYÓGYÍTÁS

ÉRZÉSEK BEFOLYÁSOLÁSA

TÖKÉLETES HALLÁS

SÉRTHETETLENSE'G

TÖKÉLETES LÁTÁS

TŰZCSIHOLÁS

MÉRET-VÁLTOZTATÁS

VILLÁM-SZÓRÁS

**Ki vagy mi az a külső támogató, aki vagy ami segíthet a célod elérésében?**

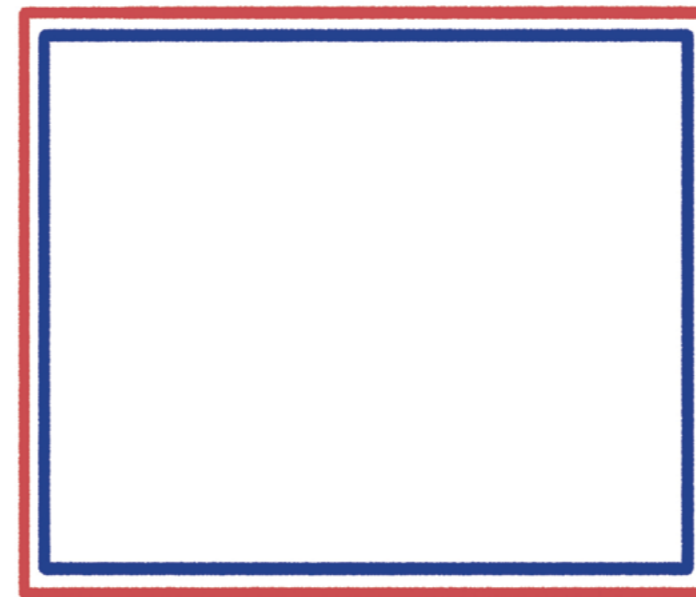
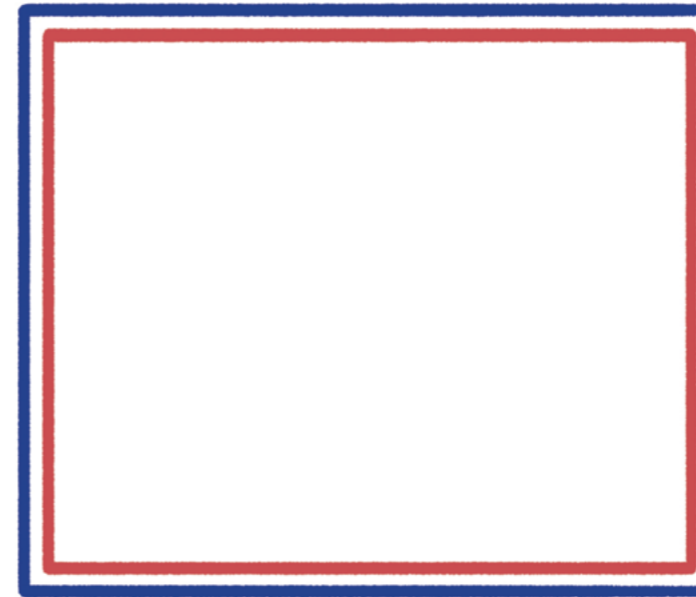
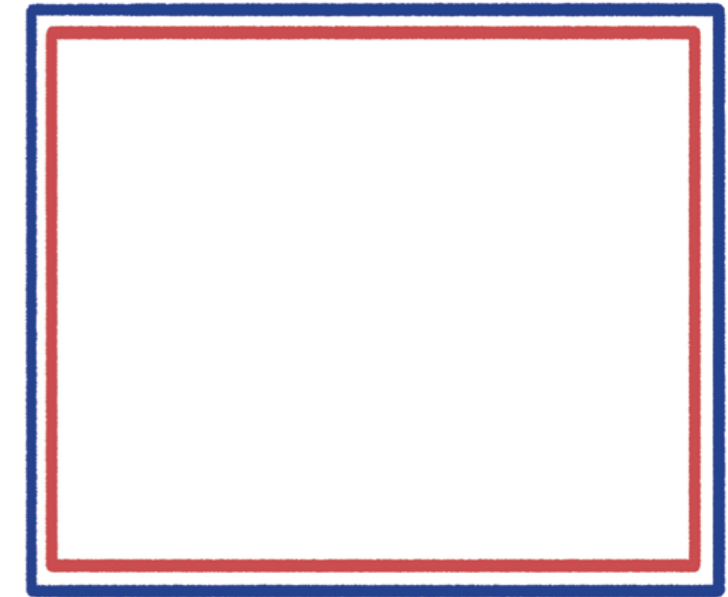
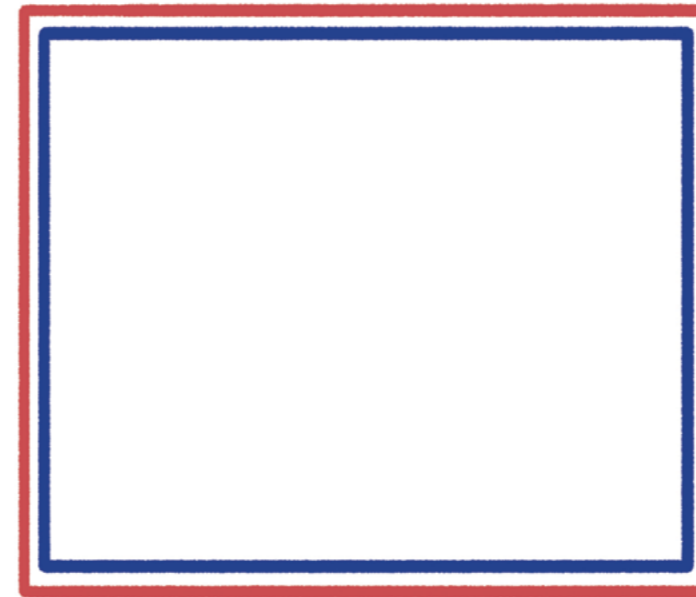

---

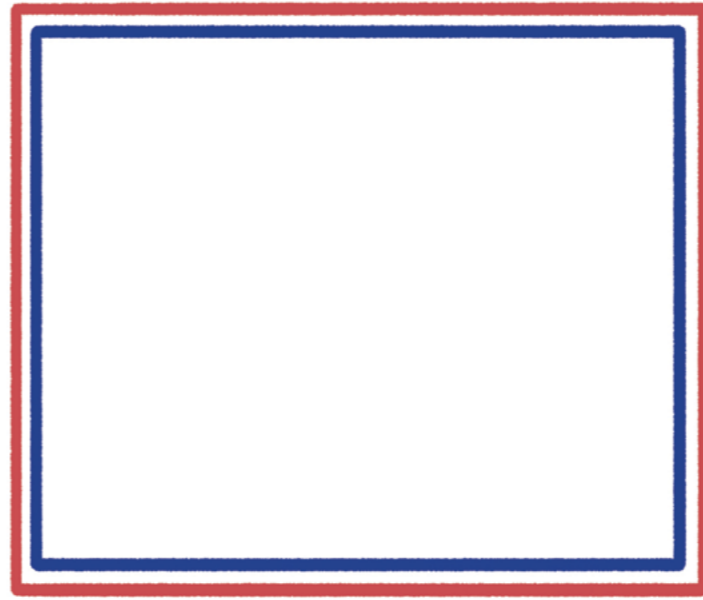
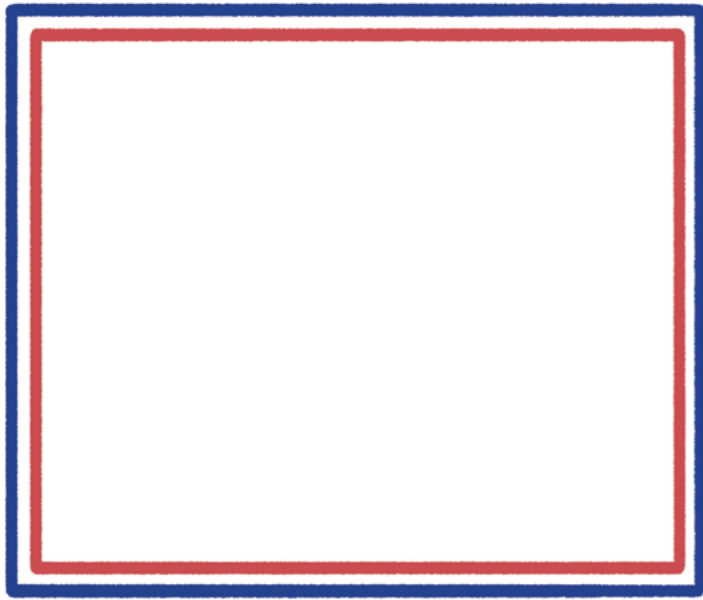
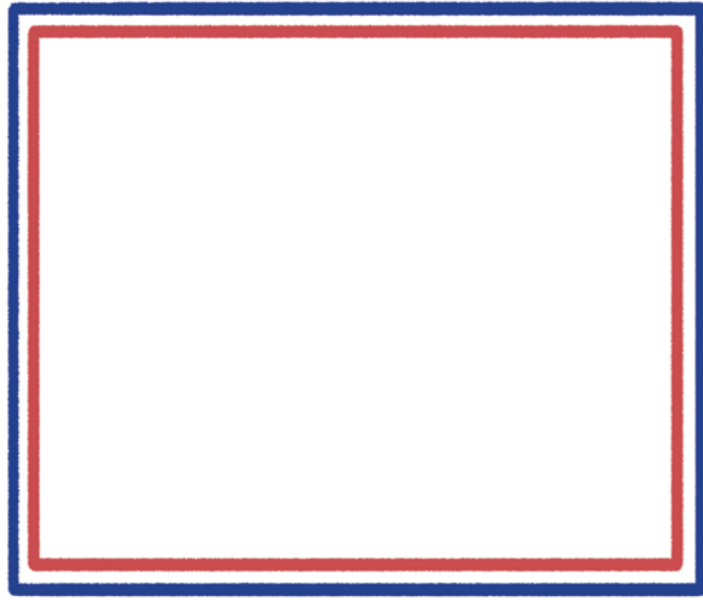
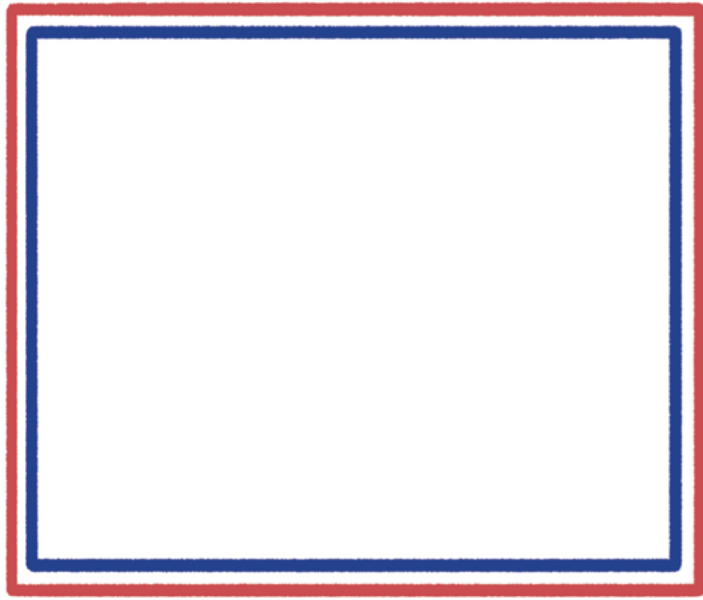
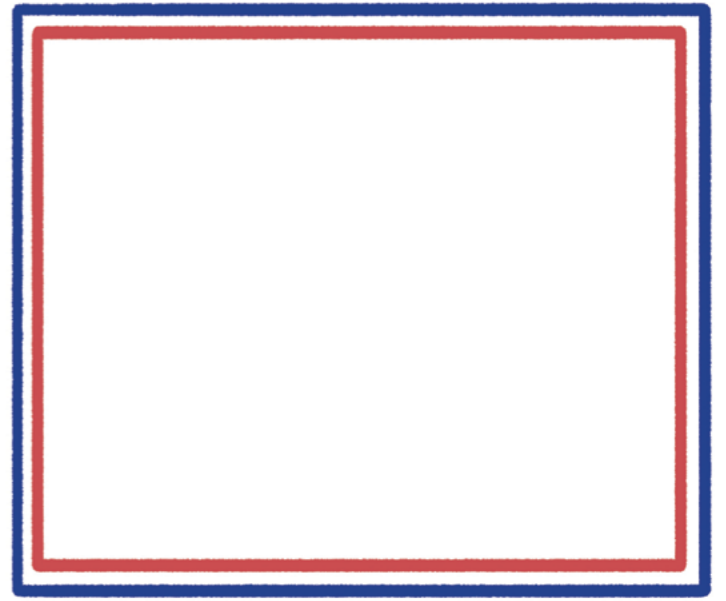
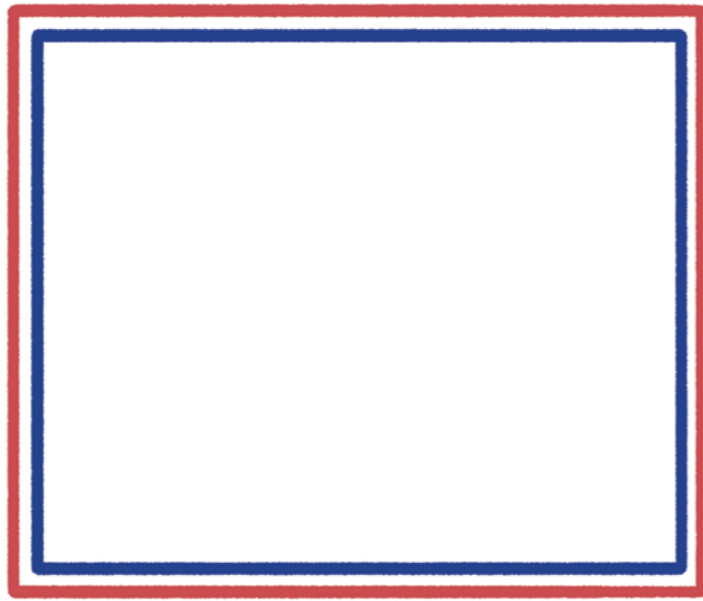
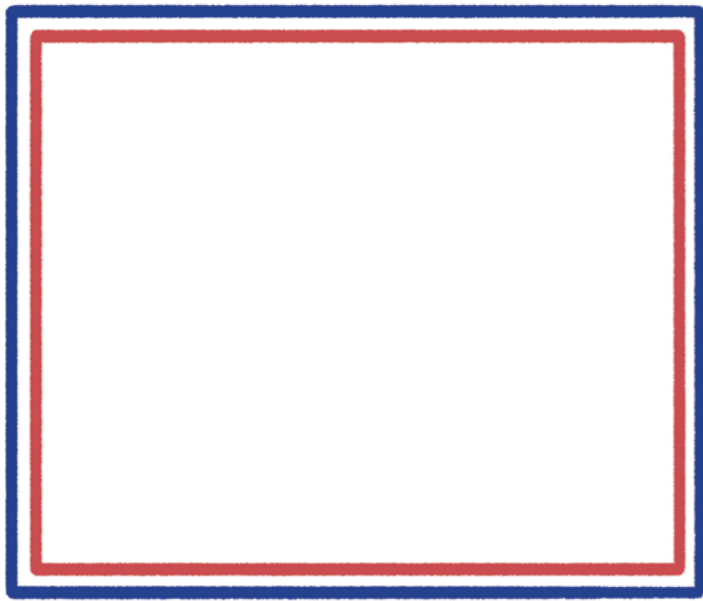
---

**Mikorra szeretnéd elérni a célodat?**

---

**Rajzolj vagy írd meg magadnak egy üzenetet, ami megerősít, támogat a célod elérésében!**

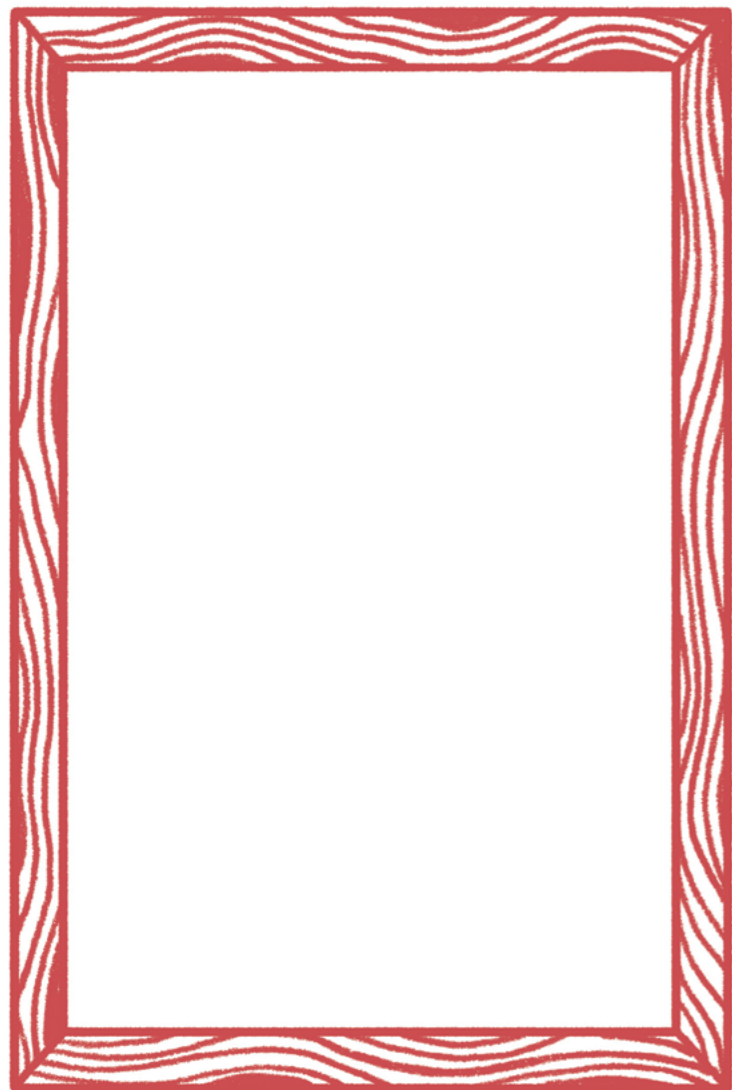




# EGYÉN ÉS KÖZÖSSÉG

**Rajzold magad a keretbe!**

**Gondold át, hogy milyen csoportokhoz tartozol! Nevezd meg hármát, írd őket a téglalapokba!**



1

2

3

**Mit gondolsz, miért jöttek létre ezek a csoportok?**

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

**Milyen érzések és gondolatok merülnek fel benned, amikor ezekre a csoportokra gondolsz?**

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

**Melyik csoportban érzed leginkább, hogy önmagad tudsz lenni?  
Miért?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# TE HOGYAN KOMMUNIKÁLSZ?



Szóban vagy írásban fejezed ki  
könnyebben magad? Miért?

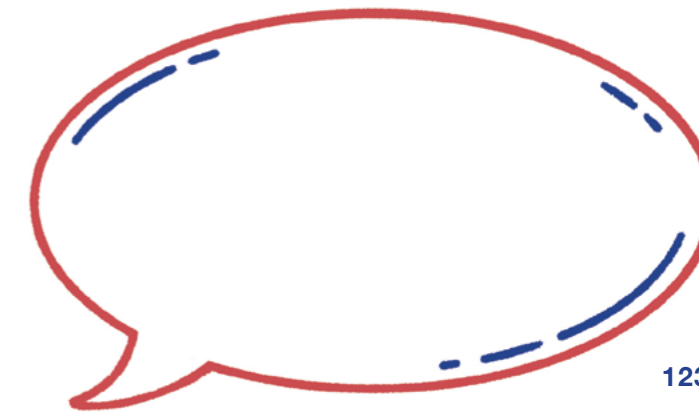
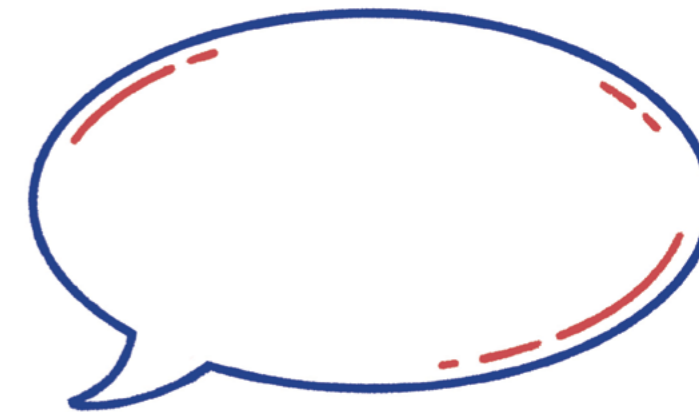
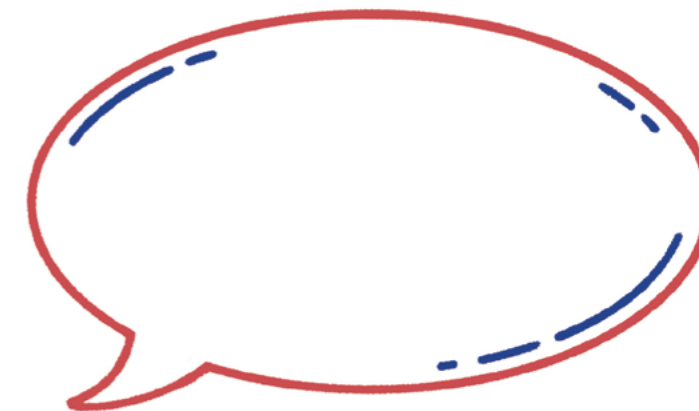
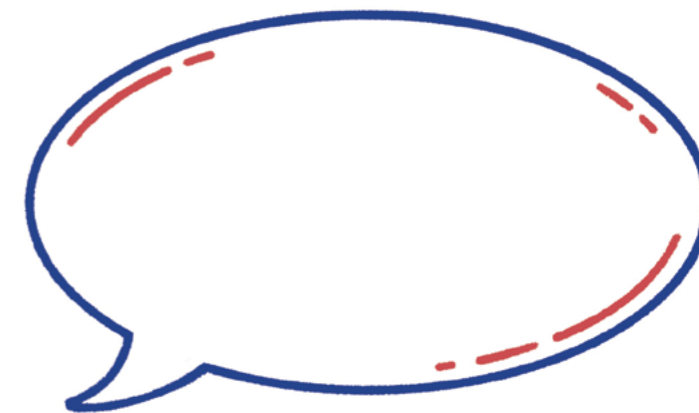
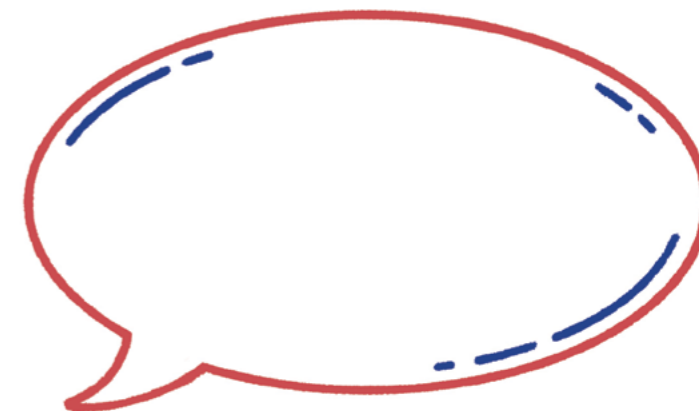
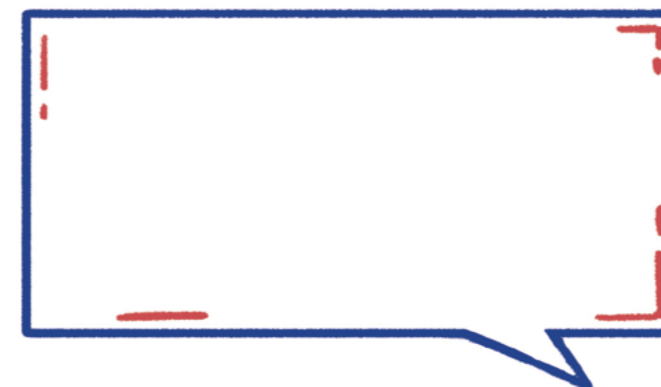
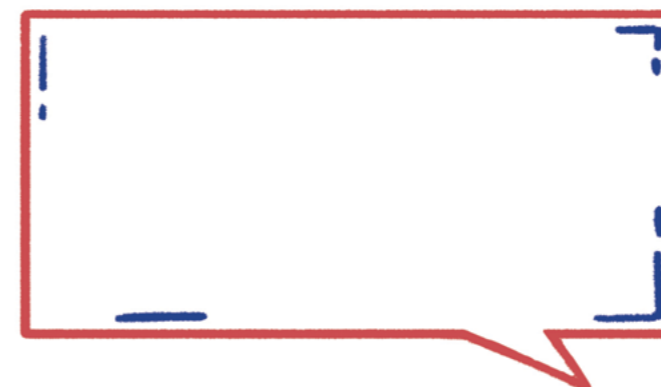
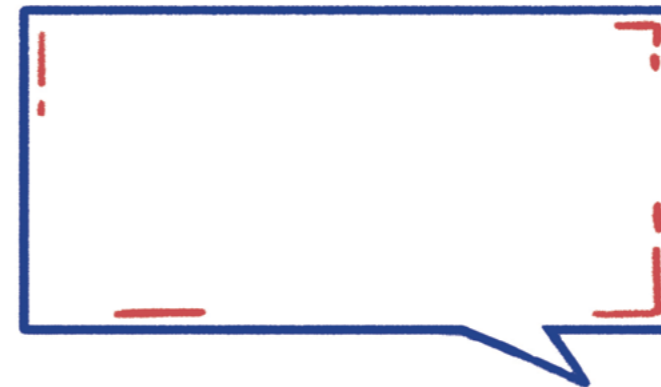
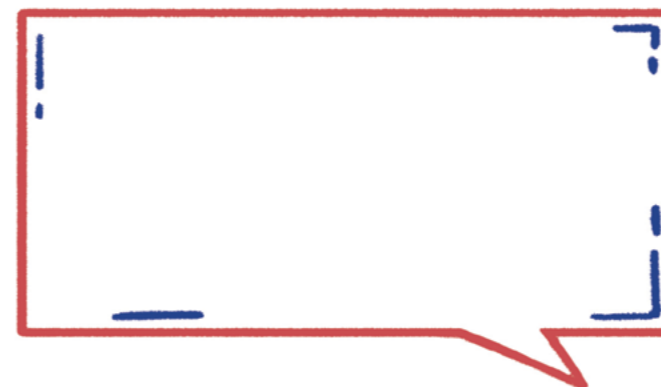
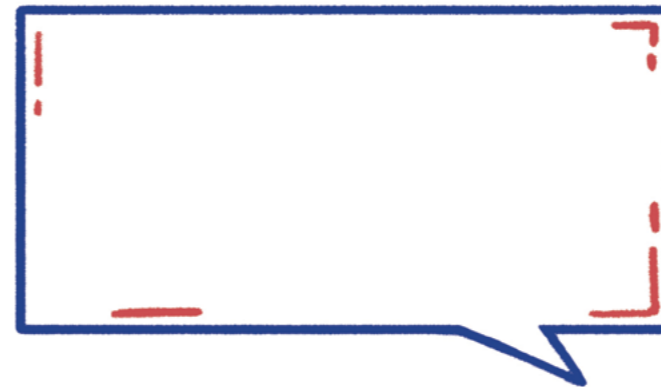
Ha teheted inkább online/telefonon vagy inkább személyesen  
váltasz szót valakivel?

Melyek azok a témák, amikről bármikor tudnál beszélni?

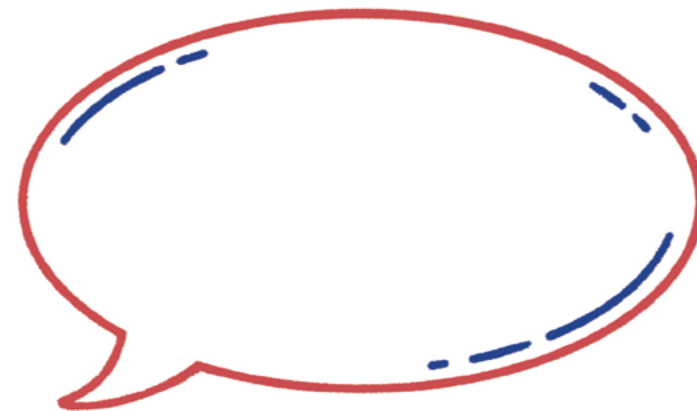
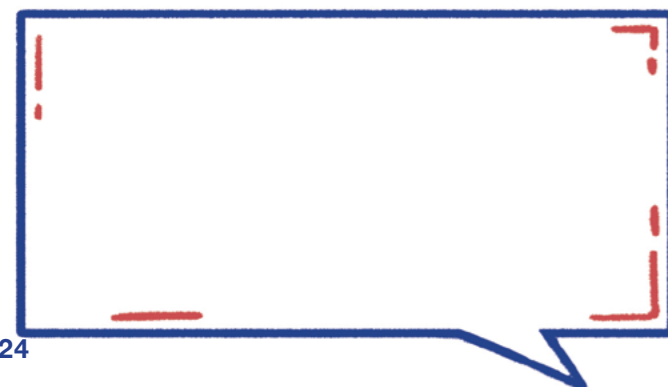
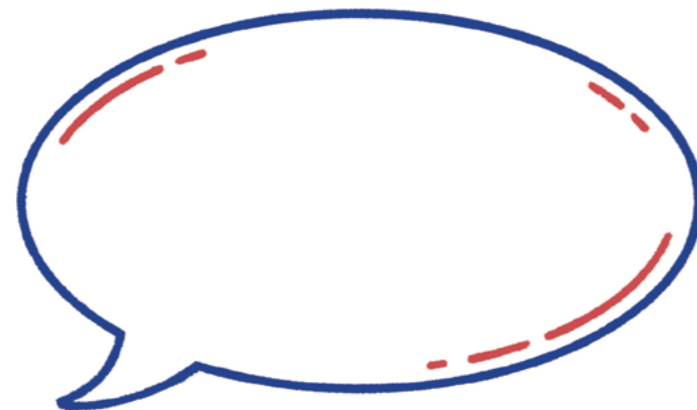
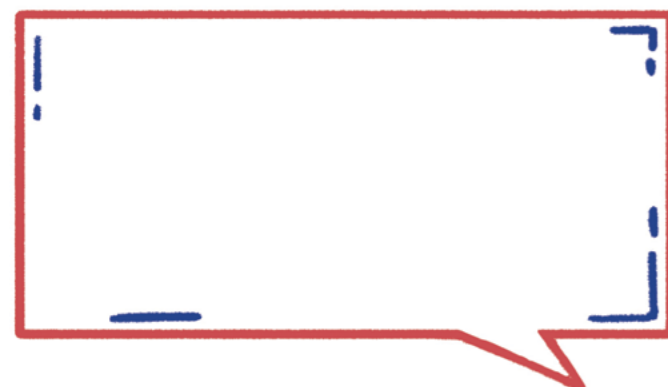
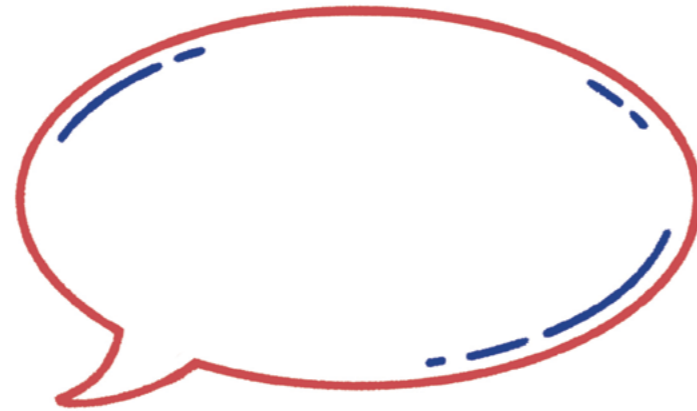
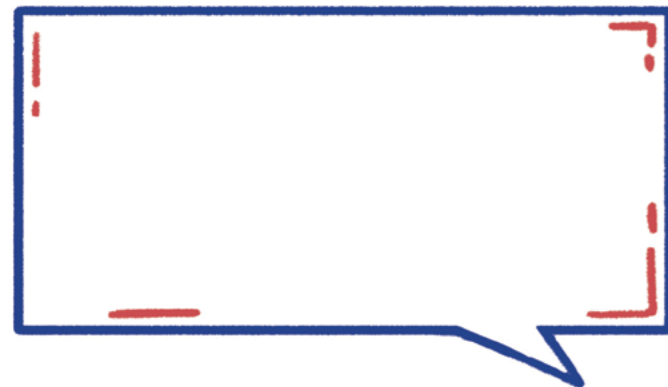
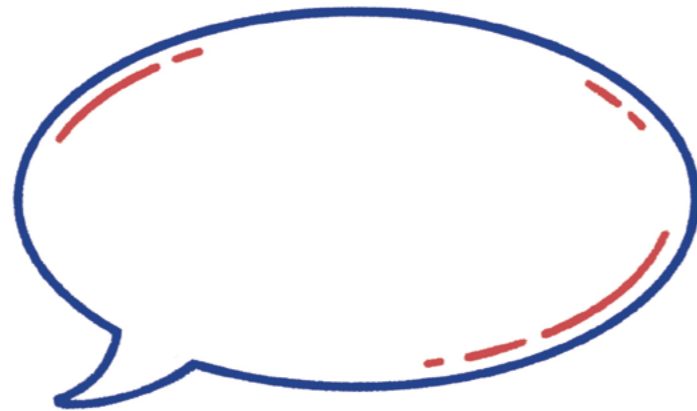
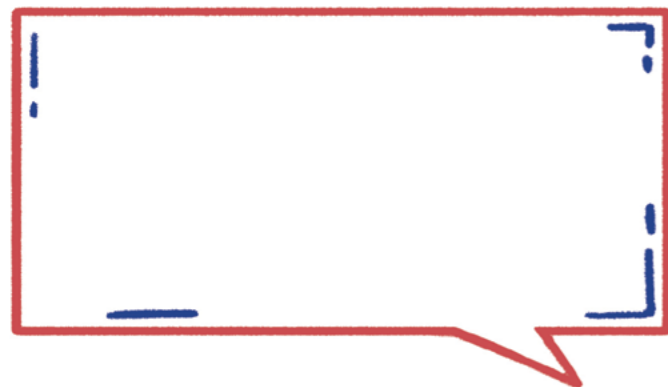
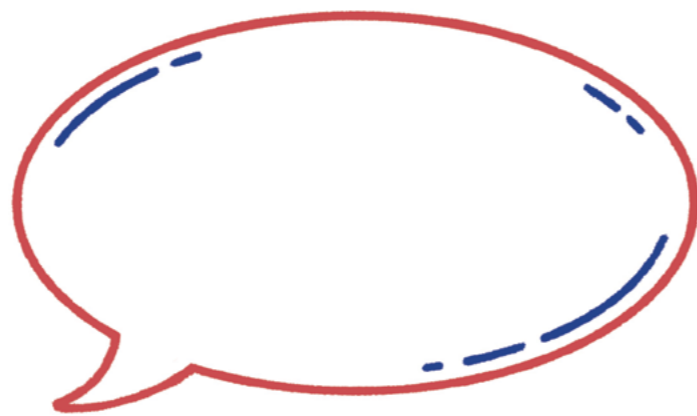
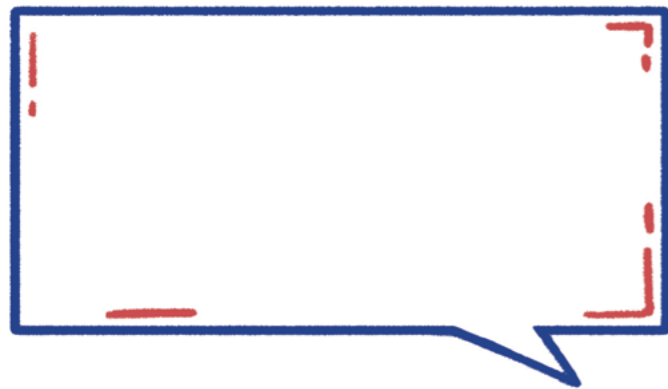
Melyek azok a témák, amik régen érdekeltek, de ma már nem?

Kik azok a személyek, akikkel könnyen tudsz kommunikálni?  
Mi lehet ennek az oka?

Melyik szerep a testhezállóbb  
számodra? Hallgatni vagy beszélni?  
Mi lehet ennek az oka?



# Félreért-ÉS



Mi okozhatja, hogy gyakran félreértésekbe keverednek az emberek?

Hogyan kerülhetjük el, hogy félreértésbe keveredjünk?



Idézz fel egy esetet, amikor félreértésbe keveredtél! Mi történt?

A meg nem értett fél voltál vagy az, aki félreértett valamit?

Milyen érzés volt?

Mit tettél utána?

Mit tanácsolnál egy barátodnak, ha azt mesélné, hogy kellemetlen félreértésbe keveredett?





# AZ VAGY, AMIT TESZEL?

Gyűjtsd össze azokat a fő tevékenységeket, amiket napi vagy heti szinten teszel!

Gyűjts össze olyan dolgokat, amiket szeretsz csinálni!



Gyűjts össze olyan dolgokat, amiket mások várnak el tőled hogy megtegyél!

Írj ide olyan tevékenységeket, amiket gyakrabban szeretnél csinálni!

Melyik fajta tevékenységből van több a listán: a kötelességből vagy a kedvtelésből végzett tevékenységből?



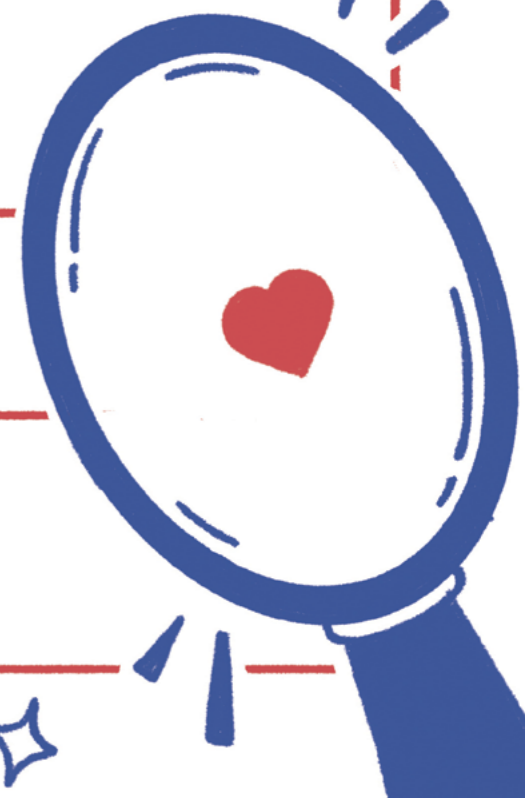
# Tükröm - Tükröm

Te szívesen belenéznél egy olyan képzeletbeli tükörbe, ami a külső és belső tulajdonságaidat is megmutatja? Miért?

Van olyan tulajdonságod vagy szokásod, amin szívesen változtatnál? Ha igen, melyiken?

Melyik az a tulajdonságod vagy szokásod, amivel leginkább elégedett vagy?

Téged mi segít abban, hogy minél inkább el tudd magad fogadni olyannak, amilyen vagy?





# MI LENNE, HA...

- ÁLLAT
- NÖVÉNY
- TÁRGY
- TERMÉSZETI JELENSÉG
- BÚTORDARAB
- FILM

## ...LENNÉL?

# MI LENNE, HA...

- ÁLLAT
- NÖVÉNY
- TÁRGY
- TERMÉSZETI JELENSÉG
- BÚTORDARAB
- FILM

NEV 

## ...LENNE?

# A nyugalom szigetén

Gyűjts össze, írd le olyan helyzeteket, amikor jól jön egy kis stressz, izgalom!

---

Gyűjts össze, írd le olyan helyzeteket, amikor a stressz, feszültség káros számodra!

---

Mit tudsz tenni olyan helyzetekben, amikor feszült vagy és szeretnél megnyugodni?

---

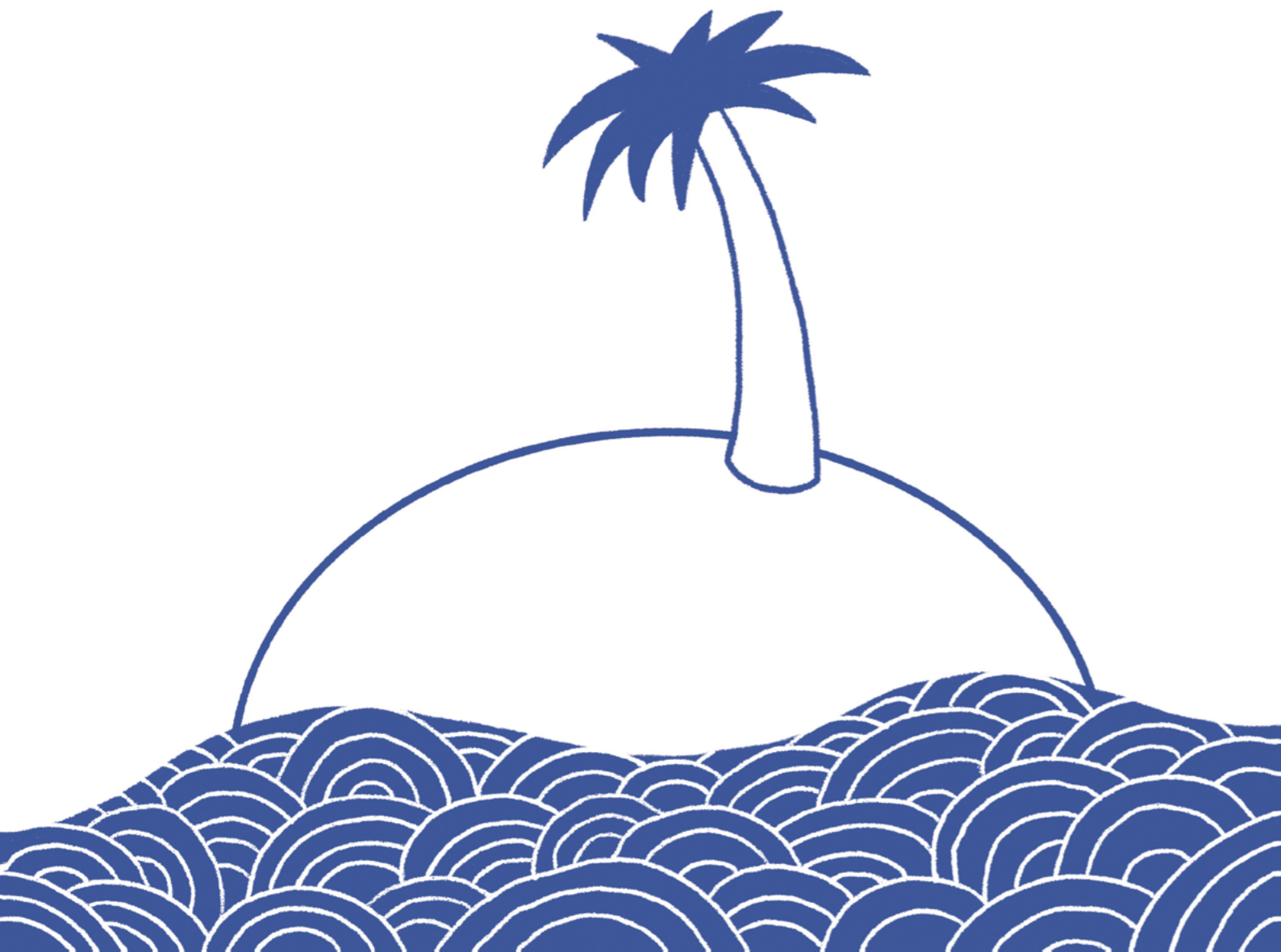
---



**Képzeld magad a Nyugalom szigetére!**

**Ez egy olyan hely, ahol egészen el tudsz lazulni, semmi nem zavar a feltöltődésben.**

**Mi található itt? Mit csinálnál? Rajzold vagy írd le!**



## AZ ILLATOK ÉS HANGOK ŐRZŐJE

**Mi lehet az oka, ha időnként szürkévé válnak a napjaid?**

---

---

**Mi járulhat hozzá ahhoz, hogy élettel telinek, vidámnak érezd magad? Gyűjts össze minél több dolgot! Írd vagy rajzold le őket!**



# BARÁTNAK JELENTKEZEM!



3.2.14b Barátnak jelentkezem

**HIRDETÉS SZÖVEGE:**

**REFERENCIA. EZT MONDANÁK RÓLAM, AKIK ISMERNEK:**

**MIÉRT LENNÉK JÓ  
BARÁTOD?**

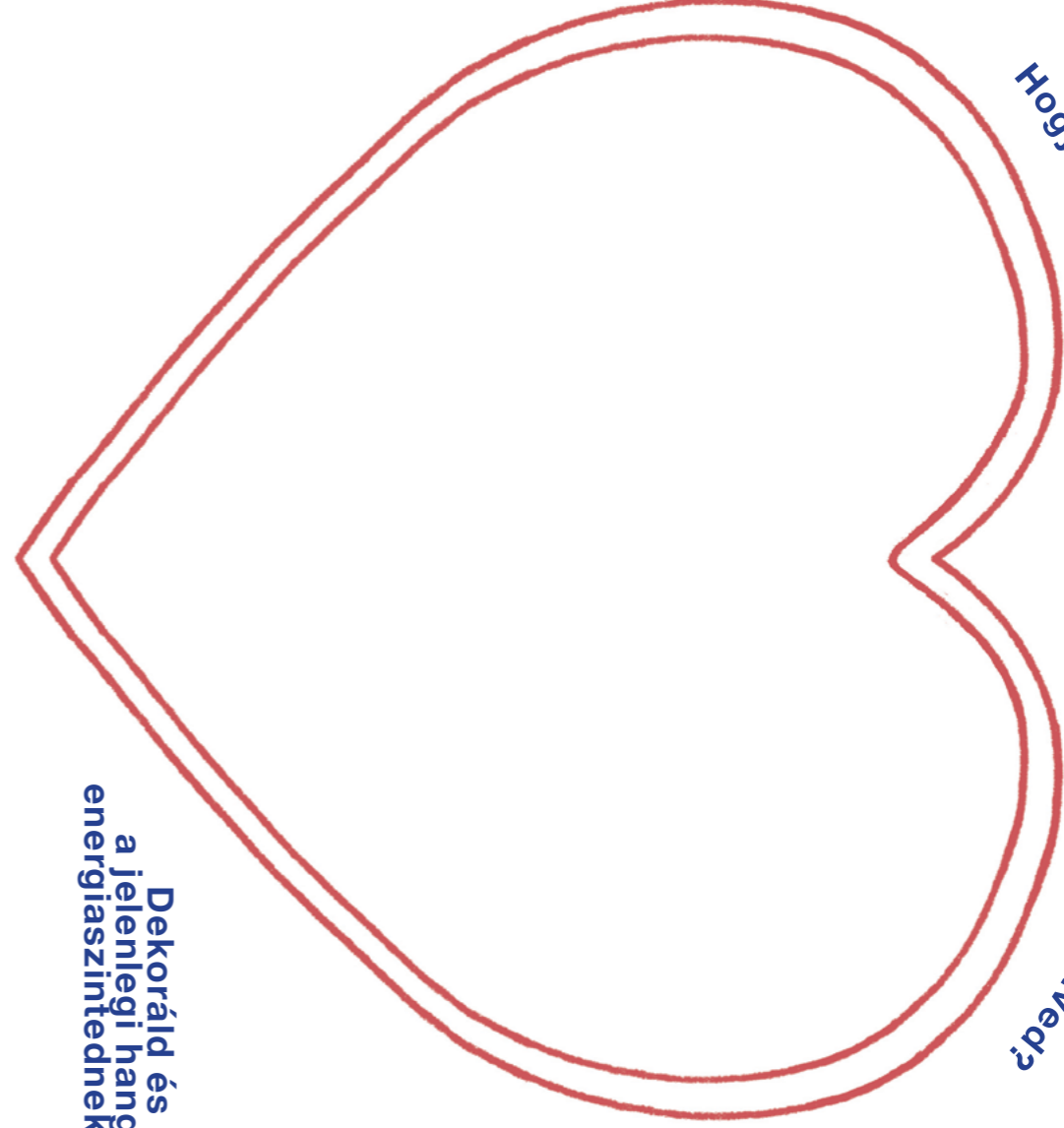
**5 POZITÍV  
TULAJDONSÁGOM:**

**Egyéb fontos információ:**

**Jelige:**

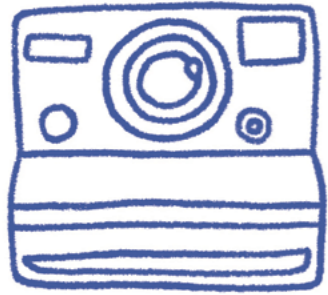
3.2.14c Szívszínező

Dekoráld és töltsd meg a szívet  
a jelenlegi hangulatodnak vagy  
energiaszintednek megfelelően!



Hogy érzed magad? Mennyire van feltöltődve a szíved?

Szívszínező



# fÉNykép

**HOGY ÉREZTED MAGAD A GYAKORLAT SORÁN?  
HOGY VAGY MOST?**

**MI ALAPJÁN VÁLASZTOTTAD KI A KÉT KÉPET?**

**MILYEN ÉRZÉS VOLT AZ EGYIK ÉS A MÁSIK HELYZETRE GONDOLNI?**

**1. KÉP:**

**2. KÉP:**

**MILYEN KÜLÖNBSÉGEKET FEDEZEL FEL A KÉPEK KÖZÖTT?**

**MILYEN VÁLTOZÁS TÖRTÉNT BENNED AZ ELMÚLT HÉTEN A KÉT  
KIRAGADOTT PILLANAT KÖZÖTT?**

**MILYEN HELYRE KERÜLTEK A KÉPEK A GYAKORLAT  
VÉGÉN? MIÉRT ÉPPEN ODA?**

**1. KÉP:**

**2. KÉP:**



# ÉRZÉSEINK NYOMÁBAN

*Milyen érzések voltak benned ...*

ébredéskor?



az iskolában?



délután?



este?



**Mi váltotta ki ezeket az érzéseket?**











**Hogyan viselkedtél ezekben a helyzetekben?**











**Mitől változott meg az adott érzés, viselkedés, ha megváltozott?**



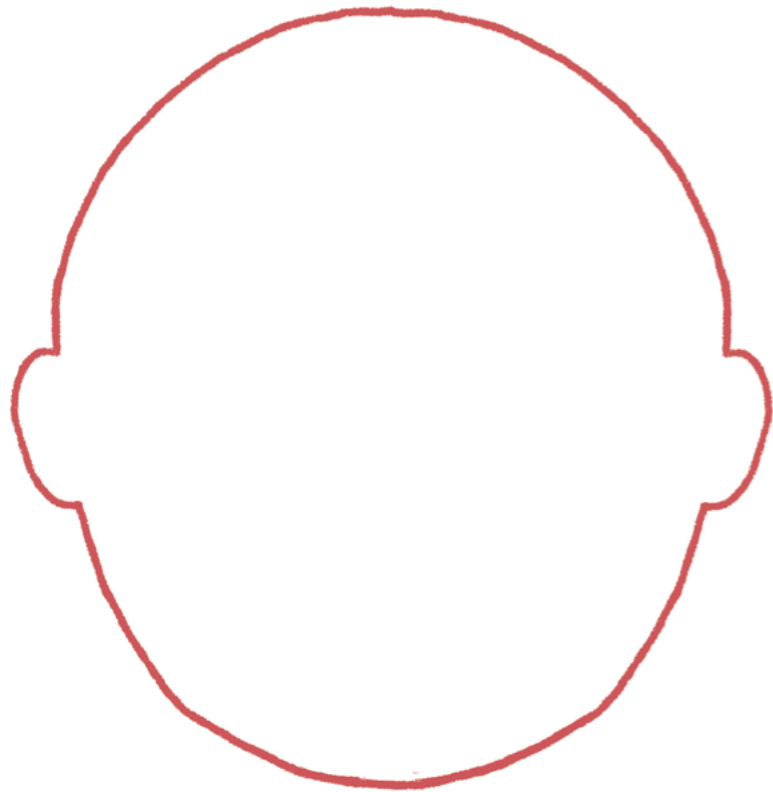






Hogy vagy? Hogy  
tetszett a gyakorlat?  
Egészítsd ki az arcot  
az élményednek  
megfelelően!

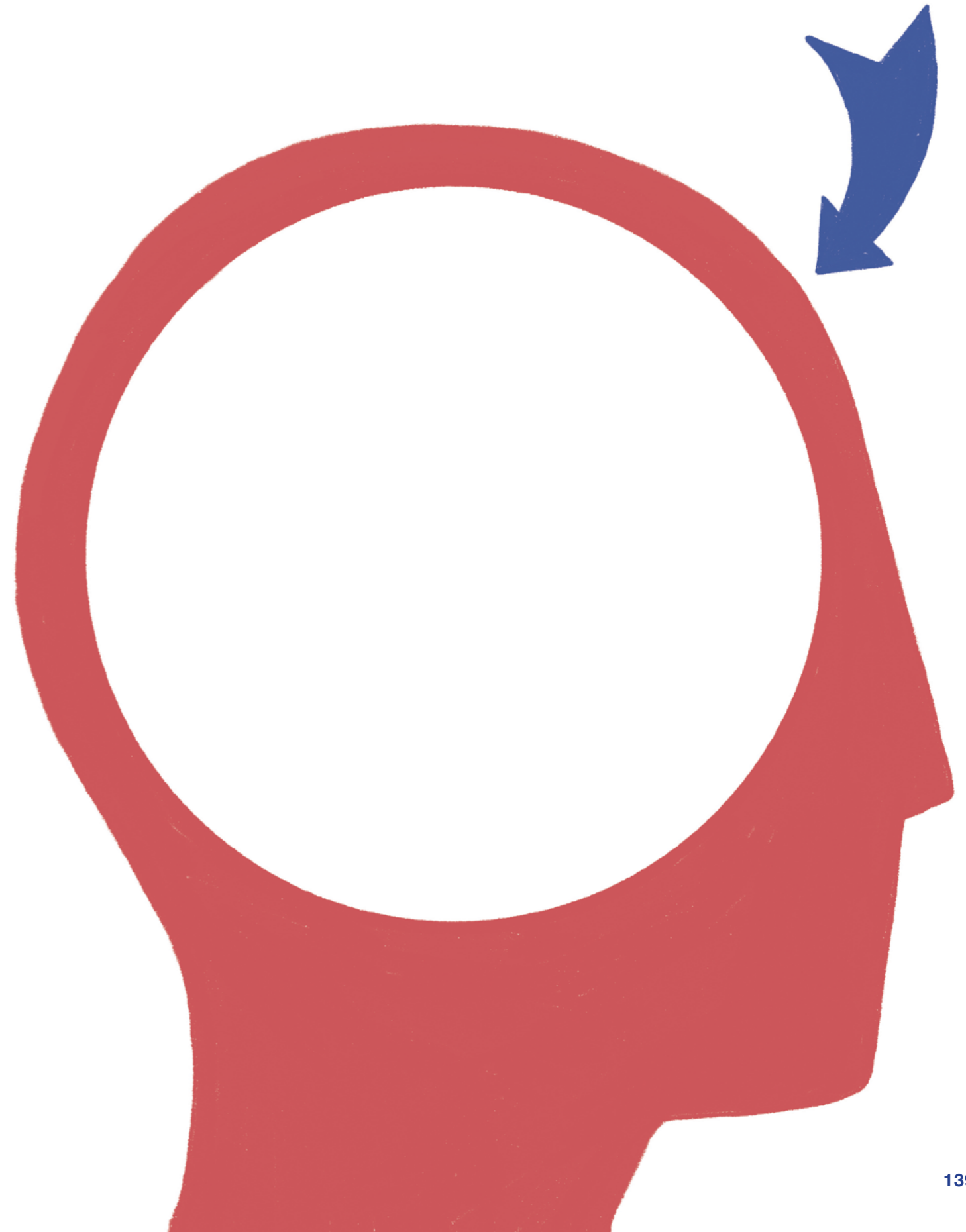
# A FIGYELEM TERE



Rajzold le azt a helyet,  
amit a képzeleteddel  
meglátogattál, ahol  
a legjobban tudsz  
összpontosítani!



1 PERC ALATT GYÚJTS ÖSSZE A TELJES  
FOGLALKOZÁSRA VONATKOZÓAN ANNYI  
SZÓT, AMENNYI CSAK ESZEDBE JUT!



# IRODALOMJEGYZÉK

A Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet módosításáról. *Magyar Közlöny*, 2020/17. (2020.január 31.)

Bagdy, E. (2014). *Relaxáció, megnyugvás, belső béke*. Kulcslyuk Kiadó.

Berentés, É. (2012). *Az érett személyiség – Az emberi siker, a hatékonyság, és a boldogság személyiség háttere*. Pro Personal Kiadó.

Boldizsár, I. (2010). *Meseterápia. Mesék a gyógyításban és a mindennapokban*. Magvető.

Bradley, R. H., & R. F. Corwyn. (2002). Socioeconomic Status and Child Development. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 371–399.

Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2009). Self-regulation and its relations to adaptive functioning in low income youth. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(1), 19–30.

Chen, E., Lee, W. K., Cavey, L., & Ho, A. (2013). Role models and the psychological characteristics that buffer low-socioeconomic-status youth from cardio-vascular risk. *Child Development*, 84(4), 1241–1252.

Dévai, M. (1980). *Énkép-korrekció. Önismereti játékmódszerrel a serdülőkorban*. Pest Megyei Pedagógiai Intézet.

Fiske, S. T. (2006). *Társas alapmotívumok*. Osiris Kiadó.

Gál, Z. (2019). Segítés. In Kasik, L. & Gál, Z. (szerk.), *Osztályfőnöki óra: Másképp!* Mozaik Kiadó. 71–81.

Heckman, J. J., Humphries, J. E., Urzua, S. & Veramendi G. (2011). The Effects of Educational Choices on Labor Market, Health, and Social Outcomes. Working Papers, 2011-002. Human Capital and Economic Opportunity Working Group.

Kasik, L. & Gál, Z. (2019, szerk.). *Osztályfőnöki óra: Másképp!* Mozaik Kiadó.

Kasik, L., Fejes, J. B., Guti, K., Gáspár, Cs. & Zsolnai, A. (2018). Social problem solving among disadvantaged and non-disadvantaged adolescents. *European Journal of Special Needs Education*, 33(1), 86–101.

Kárpáti, A. (2005). *A kamaszok vizuális nyelve*. Akadémiai Kiadó.

Koncz, I. (1999). Pedagógusszerep és tehetségfejlesztés. In Balogh L. (szerk.), *Tehetség és iskola*. Kossuth Egyetemi Kiadó. 108–129.

Kőrössy, J. (2004). Az „én” fogalma, az énejlődés elméletei, In N. Kollár K. & Szabó É. (szerk.), *Pszichológia Pedagógusoknak*, Osiris Kiadó.

Liddle, M. D. (2008). *Tanítani a taníthatatlant. Élménypedagógiai kézikönyv*. Pressley Ridge Magyarország Alapítvány.

Maros, K. (2014). *Az Illatok és Hangok Őrzője*. Csimota Kiadó.

Nagy, J. (2002). *XXI. század és nevelés*. Osiris Kiadó.

Rudas, J. (2011). *Javne örökösei - Fejlesztő tréningcsoportok - elvek, módszerek, gyakorlatcsomagok*. Oriold és Társai Kft.

Rudas, J. (2016). *Delfi örökösei. Önismereti csoportok – elmélet, módszer, gyakorlat*. Oriold és Társai Kft.

Smith, E. R. & Mackie, D. M. (2004). *Szociálpszichológia*, Osiris Kiadó.

Tókos, K. (2005). A serdülőkori önismeret az elméleti és empirikus kutatások tükrében – pedagógiai megközelítésben. *Új Pedagógiai Szemle*, 55(10), 42–60.

V. Komlói (2014). Mennyit ér az önbecsülés? Az önértékelési „játzsma” nyertesei és vesztesei. *Mindennapi Pszichológia*, 6(6), 7-11.

V. Komlói, A., Rózsa, S., Nagy, Z., Köteles, F., Sági, A. & Jónás, E. (2017). A vonásönbecsülés/-önértékelés kérdőív mérésének lehetőségei. *Alkalmazott Pszichológia*, 17(2), 73–108.

Wilkinson, R. G. (1997). Health inequalities: Relative or absolute material standards? *British Medical Journal*, 31(7080), 591–595.

Yeung, W., M. Linver, & J. Brooks-Gunn. (2002). How Money Matters for Young Children's Development: Parental Investment and Family Processes. *Child Development*, 73, 1861–1879.



*motiváció*

• MÜHELY •