Móra István
Művelődési
Egyesület Kevi

LÉTRA
Egyesület

amőba

Alulteljesítő tehetségek fejlesztésére fókuszáló Jó gyakorlat gyűjtemény

2021-2-HU01-KA210-YOU-000049643

European
Commission

TARTALOM

Bevezetés 1

Jó gyakorlat 1: Hátrányos helyzetű, alulteljesítő tehetséges fiatalok önbizalmának és megküzdési stratégiáinak fejlesztése irodalomterápiás foglalkozások segítségével 3

Jó gyakorlat 2: Képességfejlesztés határok nélkül 13

Jó gyakorlat 3: Játékos lépőkövek - „Jövőtervező kaleidoszkóp" 23

Jó gyakorlat 4: Önismeret, önbizalom élményműhely 34

Jó gyakorlat 5: Csoportfoglalkozás és fejlesztés alulteljesítő diákoknak drámapedagógiai módszerekkel 37

Jó gyakorlat 6: Zene és érzelem 46

Jó gyakorlat 7: Egészségfejlesztés tehetséggondozó program 54

Jó gyakorlat 8: Alulteljesítő, hátrányos helyzetű tehetségek logikai-matematikai fejlesztése 59

Jó gyakorlat 9: ŐSEINK HAGYATÉKA- HAGYOMÁNYAINK - Művészetek a mindennapok nyomán 63

BEVEZETÉS

Az alulteljesítő, hátrányos helyzetű gyerekeket/fiatalokat a többségi társadalom egyszerűen csak „fura gyerekeknek/fiataloknak” nevezi. A társadalom ezzel a „fura helyzettel sok esetben nem tud mit kezdeni, ezért a megoldások helyett inkább a társadalom szélére szorítja őket. Az alulteljesítő tehetséges fiatalok gyakran élnek át kudarcélményt, mely önértékelési és belső motiváció vesztéssel is párosul. A jó gyakorlatok összegyűjtésének célja az alulteljesítő tehetséges gyerekek/fiatalok hátrányainak leküzdésére fókuszáló, már bevált gyakorlatok közzététele abból a célból, hogy a hasonló helyzetben lévő fiatalokkal foglalkozó pedagógusok, szülők és segítő foglalkozást űző szakemberek kezébe olyan hatékony és hosszú távú megoldást jelentő gyakorlat gyűjtemény kerüljön, amely valós és gyakorlati segítséget nyújthat a hátrányok kompenzálásában. A jó gyakorlatok reflektálhatnak a személyiségfejlesztésre, a motiváció erősítésére, az önértékelésre, önismeretre, tanulási-, és kommunikációs kompetenciák fejlesztésére. Cél, hogy olyan módszertani gyűjtemény szülessen, amely komplex módon segíti, támogatja a kevesebb lehetőséggel rendelkező, alulteljesítő gyerekeket/fiatalokat. Cél, hogy a jó gyakorlat gyűjtemény tevékenységeinek bevezetése olyan szakmai támasza legyen a szülőknek, pedagógusoknak és az érintett civil szervezeteknek, amelyek hosszú távon megoldást jelentenek a hátrányok leküzdésében.

A jó gyakorlat gyűjtemény összeállításakor a Howard Gardner által meghatározott tehetségterületeket vettük alapul.

- Logikai – matematikai (pl.: matematikai szakkör, IQ-klub, sakk és más logikai tevékenységek, tanulási stratégiák fejlesztése, illetve a máshova nem sorolható közismereti tantárgyakhoz kötődő gazdagító programok);
- természeti (pl.: mindenféle természettudományos témakörű foglalkozás, természetjárás);
- Nyelvészeti (pl.: anyanyelvi és idegen nyelvi programok);
- Testi-kinesztetikus (pl.: sport-programok, tánc-, mozgás-kultúra);
- Térbeli-vizuális (pl.: képzőművészeti, filmművészeti foglalkozások, kézügyességet igénylő szakmai tevékenységek, népi mesterségek);
- Zenei (pl.: mindenféle ének-zenei program);
- Interperszonális (pl.: dráma-foglalkozások, színjátszás, kommunikációs foglalkozások, vezetői kompetenciák fejlesztése);
- Intraperszonális (pl.: önismereti foglalkozások).

Mindezek alapján, a következő jó gyakorlatok kerülnek bemutatásra

1. Hátrányos helyzetű, alulteljesítő tehetséges fiatalok önbizalmának és megküzdési stratégiájának fejlesztése irodalomterápiás foglalkozások segítségével
2. Képességfejlesztés határok nélkül
3. Játékos lépőkövek – „jövőtervező kaleidoszkóp”
4. Önismeret, önbizalom élményműhely
5. Csoportfoglalkozás és fejlesztés alulteljesítő diákoknak drámapedagógiai módszerekkel
6. Zene és érzelem
7. Egészségfejlesztés tehetséggondozó program
8. Alulteljesítő, hátrányos helyzetű tehetségek logikai-matematikai fejlesztése
9. Őseink hagyatéka – hagyományaink – Művészetek a mindennapok nyomán

JÓ GYAKORLAT 1: HÁTRÁNYOS HELYZETŰ, ALULTELJESÍTŐ TEHETSÉGES FIATALOK ÖNBIZALMÁNAK ÉS MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁINAK FEJLESZTÉSE IRODALOMTERÁPIÁS FOGLALKOZÁSOK SEGÍTSÉGÉVEL

Jó gyakorlat céljai

13-20 éves, hátrányos helyzetű, tehetséges, de az iskolában alulteljesítő fiatalok önbizalmának, önértékelésének, hatékony kommunikációs és együttműködési készségeinek, valamint megküzdési stratégiáinak fejlesztése az irodalomterápia (biblioterápia) módszertanával.

Szakmai indokoltság

A foglalkozásba bevont fiatalokat a Renzulli-Hartman skálának megfelelően egy előzetes felmérésnek vetettük alá. A felmérés igazolta szakmai előfeltevésünket, mely szerint a hátrányos helyzetű, tehetséges gyermekek és fiatalok a nem hátrányos helyzetű tehetséges gyermekekhez képest kevésbé erős belső motivációval bírnak, ezen kívül problémájuk adódik az önértékelés, önbizalom, társas beilleszkedés és megküzdési stratégiák területén.

RENZULLI – HARTMAN SKÁLA	
Tanulási jellemzők	• Csak annyi időt töltenek tanulással, amennyi feltétlenül szükséges. A tanulás terén kevésbé önállóak, külső segítséget igényelnek. • Kerülik a nehéz olvasmányokat, keveset olvasnak. • A csoport felére jellemző, hogy szókincse fejlett, beszédét a kifejezésgazdagság jellemzi.
Motivációs jellemzők	• Kevésbé motiváltak az önálló tanulásra, a pedagógusok és a család részéről irányítást igényelnek. • Teljesen el tudnak merülni azokban a feladatokban és témákban, amelyek igazán érdeklik őket. • Kevés külső motivációra van szükségük olyan feladatoknál, amikre kezdettől fogva nyitottak. • Hamar megunják a monoton, rutinszerű feladatokat. • A csoport feléről elmondható, hogy a tökéletességre törekszenek.
Kreativitás jellemzők	• Kortársaikhoz képest jó humorérzékük van. • Szeretik a kockázatot, kalandvágyók. • A csoport felére jellemző, hogy fejlett a szépérzékük, kiemelt figyelmet fordítanak a dolgok esztétikai jellemzőire. • Nagyfokú érzelmi érzékenységet mutatnak.

	• A csoport felére jellemző, hogy nincsenek gátlásaik véleményük kifejtésével kapcsolatban.
Vezetési-társas jellemzők	• A csoport fele azt gondolja, hogy osztálytársai nem szeretik. • Nem szeretnek irányító szerepet betölteni, inkább követik társaik, barátaik utasítását. • Kortársaikkal és felnőttekkel kapcsolatban kevés önbizalmuk van. • Együttműködőek. • Kevésbé tudnak alkalmazkodni új helyzetekhez.

Kiemelendő, hogy a gyermekek a felmérés alapján keveset olvasnak, ezért a célok közé beemeltük az irodalmi szövegek megkedveltetését, önismereti célú értelmezésének fejlesztését is. A tökéletességre törekvés, a teljesítményszorongás csökkentése és a belső motiváció erősítése céljából támogattuk őket abban, hogy az irodalomterápiás foglalkozások során ne külső követelményeknek akarjanak megfelelni, hanem önreflektív módon saját belső világuk megismerésére és az egymáshoz való kapcsolódásra használják a foglalkozásokat.
Az alulteljesítő fiatalok gyakran találják magukat versengő helyzetben, amiből tehetséges mivoltuk ellenére számos esetben kudarcélménnyel kerülnek ki. A kiemelkedő teljesítményük mellett is saját bevallásuk szerint önbizalom hiányosak és nehéz egyenrangú kortárs kapcsolatokat fenntartaniuk. Ezért a csoporttalálkozóink céljául azt tűztük ki, hogy a fiatalok elsősorban erőforrásaik fókuszba helyezésével ismerjék meg egymást és saját magukat, a versengés helyett a feszültségmentes légkörre, az együttműködésre és egymás támogatására helyezzük a hangsúlyt, a különbözőségeiket pedig ne hátrányként, hanem értékes tulajdonságaikként azonosítsák. Ehhez játékos kommunikációs gyakorlatokat és szövegterápiás eszközöket használtunk.

Érintett tehetségterületek

Az itt bemutatott jó gyakorlat az alábbi tehetségterületekre fókuszál:

- interperszonális, mivel a társakkal, szülőkkel, pedagógusokkal és egyéb, a fiatalokkal kapcsolatban lévő személyekkel való viszony javítására törekszik annak érdekében, hogy a fiatalok önérvényesítési képessége, társas beilleszkedése és társas támogatottsága növekedjen,
- intraperszonális, mert a jó gyakorlat fontos részét képezi az önismeret megerősítése annak érdekében, hogy az alulteljesítő fiatalok a foglalkozások végére egy reálisabb énképet sajátítsanak el.

A jó gyakorlat kipróbálásának száma

A gyűjteményben bemutatott jó gyakorlat elemeit az elmúlt 6 évben számos, több mint 50 alkalommal használtuk fel a Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége (MATEHETSZ) Tehetségek Magyarországa Programjának keretein belül tartott tehetségsegítő csoportfoglalkozásokon, a LÉTRA Lépd Át a Határaidat! Egyesület által gondozott, valamint egyéb, hátrányos helyzettel küzdő különböző fiatal célcsoportoknak tartott fejlesztő irodalomterápiás foglalkozások keretében.

Célcsoport

A jó gyakorlatban bemutatott gyakorlatsorozatot tizenéves, bármilyen szempontból hátrányos helyzetű, alulteljesítő tehetséges fiataloknak szánjuk. Csoportonként 6-12 fő, tehát kiscsoportos foglalkozás az ideális, ennél kisebb létszámnál kevésbé érvényesül a csoportdinamika, nagyobb létszámnál pedig az a nehézség merülhet fel, hogy nem tudunk a gyermekekre megfelelően egyénileg is fókuszálni, nem jut mindenkire idő az egyéni megnyilvánulásoknál. A csoportbontásnál fontos figyelembe venni az életkort, a 10-14 évesek számára természetesen más feladatok célravezetőek mint a 15-18 éves korosztály esetében.

Helyszín

A jó gyakorlat számára ideális helyszín olyan tanterem vagy csoportszoba, amely alkalmas arra, hogy a bútorok széttolásával egy kör alakú, bensőséges elrendezést hozzunk létre. Szerencsésebb, ha a foglalkozás nem az iskolában kerül megrendezésre, mivel az iskola, mint helyszín emlékeztetheti a fiatalokat mindennapi kudarcélményeikre és az ez által bennük megjelenő feszültségekre. Ugyanakkor, ha egy tanteremben jutnak jó élményekhez, ez visszahathat az iskolában való szereplésükre is, fixálhat bennük egy pozitívabb énképet magukról és tanuló környezetükről. A helyiségen belül hasznos olyan asztalok elhelyezése, ahol a fiatalok el tudják végezni az írásos feladatokat. Ezek semmiképpen se legyenek osztálytermi elrendezésben, inkább a terem végéhez tolva, vagy egy nagy, közös asztal formájában a terem egyik oldalán elhelyezve, ahol a fiatalok körbe tudják ülni azokat.

A jó gyakorlat bemutatása

A biblioterápia, mint tehetségfejlesztő módszer

A biblioterápia (más néven irodalomterápia) mint módszer, versek, mesék, történetek, dalszövegek vagy filmrészletek segítségével egy a hétköznapi valóságtól kissé elrugaszkodott felület nyújtásával (ez maga a szöveg) könnyíti meg az érzelmek beazonosítását, az azokról való kommunikációt. Segít felismerni és kívülről szemlélni a problémákat, valamint alternatív

megoldási javaslatokat megfogalmazni és azokról való építő jellegű beszélgetéseket folytatni. Az irodalomterápiás foglalkozások során a fiatalok nem érzik úgy, hogy „vájkálunk" a magánéletükben, valamint nem kell, -a gyakran főleg kamaszok számára kellemetlen-, mozgásos tevékenységeket végezniük; segítségével pontosan annyit és úgy mondanak el magukról, amennyit és ahogyan szeretnének, miközben önismeretük, kreatív és problémamegoldó gondolkodásuk folyamatosan fejlődik. Mint csoportterápiás módszer a biblioterápia fejleszti a fiatalok empátiáját, kommunikációs és vitakészségét, egymás iránti toleranciáját.

A csoport összetétele

A fejlesztő irodalomterápiás csoportban fiúk és lányok általában vegyesen vannak jelen, összetételük mind korban, mind tehetségterület tekintetében meglehetősen széles skálán mozog. Vannak, akik nem kifejezetten egy tehetségterületen mutatnak kiemelkedő teljesítményt, hanem több irányban is megcsillantják a tehetség szikráját, ezért nehézséget jelent számukra, hogy mivel is szeretnének valójában hosszú távon foglalkozni.

Bár a fiatalok tehetség programban való részvételének motivációja alapvetően nem azonos, tapasztalataink alapján a csoportfoglalkozásokon hamar hasonló célok fogalmazódnak meg: a pályaorientáció tisztázása, hasonló érdeklődésű társakkal való kapcsolat kialakítása, a kortárs és egyéb emberi viszonyaikban történő eligazodás segítése, nyilvános szereplés gyakorlása, önismeret és önbizalom fejlesztése. Alulteljesítő tehetséges fiatalok esetén ez kiegészülhet a sikertelen és nehéz helyzetekkel való megküzdéssel, valamint adekvát célok kijelölésével és az elérésükhöz szükséges képességek gyakorlásával is.

A fiatalok verbális képességei között általában nagy a különbség, ezen kívül vannak inkább introvertált és extrovertáltabb típusúak is közöttük.

A különbözőségek (nem, kor, iskolatípus, érdeklődés, kommunikációs képességek) azonban nem feltétlenül jelentenek hátrányt, hiszen lehetőséget biztosítanak arra, hogy fejlesszük empátiás készségüket, egymás iránti toleranciájukat és tágítsuk világképüket.

Játékszabályok, keretek közös lefektetése

Nagyon fontosnak tartjuk közösen, a gyerekekkel együtt lefektetni az együttléteink szabályait. Ez, -az iskolákban szokásos egyoldalú szabályközléssel ellentétben-, erősíti a fiatalokban a felelősségérzetet, a bevonódást, és egy demokratikus légkörben való tudatos mozgásra ad lehetőséget, valamint hozzájárul ahhoz, hogy a csoportterápiás kereteken belül fejlesszük a fiatalok együttműködési készségeit. A szabályok nálunk a következőképpen néznek ki:

- mindenkit lehet tegezni,

- mosdóba ki lehet menni engedélykérés nélkül,
- mobiltelefont le kell halkítani, de ha nagyon fontos a hívás ki lehet/kell menni,
- egymásra külön jelentkezés nélkül reagálhatnak; nem egymással kell vitatkozni, hanem érdeklődő, kibontó kérdéseket lehet feltenni, valamint hozzátenni az elhangzottakhoz a saját tapasztalatokat, saját megközelítést lehet alkalmazni,
- ismerősöknek mesélhetnek a foglalkozásról, de nem tehetik fel nyilvános helyre (pl. internet) az ott elhangzottakat.

Bemutatkozás, ismerkedés

Már a bemutatkozásnál hangsúlyt helyezünk arra, hogy a tehetségterületük helyett a személyiségjellemzőik kerüljenek előtérbe. A bemutatkozás és a nevek rögzítése a következőképpen zajlik:

- mondj a neved első betűjével egy személyiségjellemzőt magadról, és így mutatkozz be nekünk. Én kezdem: Lelkes Lilla.

- névkígyó: mindenki mondja a tőle jobbra lévő szomszédja nevét, majd a sajátját. Utána az összes többit is. Majd dobáljuk a magzsákot, és aki kapja, annak el kell mondania a dobó nevét, majd azét, akinek ő tovább dobja.

Hangulati bemutatkozás versterápiával

Fontosnak tartottuk bevezetni azt a szokást, hogy a csoportfoglalkozásokon a fiatalok merjenek beszélni a hangulataikról, érzéseikről. Ezt irodalomterápiás módszerrel legkönnyebben úgy tudjuk szemléltetni, hogy kiosztunk egy verset, és a következőt mondjuk: „Fel fogok olvasni egy verset. Nem fontos, mit gondolt a mű szerzője, az a fontos, neked milyen gondolataid, érzéseid merültek fel vele kapcsolatban. Oszd meg, ha valamelyik sorban magadra ismertél, vagy akár írhatsz is ennek alapján egy-két sort magadról.”

Folyamatosan hangsúlyozzuk feléjük, hogy ez nem irodalom óra, itt nem azt kell kitalálni, hogy miről szól a vers, vagy mire gondolhatott a költő, hanem a saját érzéseik és gondolataik megfogalmazása a cél a vers által keltett inspiráció hatására. Természetesen egymáshoz is kapcsolódhatnak, de csakis építő módon, azaz vagy tisztázó és érdeklődő kérdést feltéve a másiknak, vagy az azzal kapcsolatos gondolataikat, hasonló érzeteiket vagy történeteiket megosztva a csoporttal. Ezzel a módszerrel fejlődik leginkább kommunikációs és empatikus gondolkodásuk, vitakészségük és a közben történt felismerések által mélyül önismeretük.

Történetmesélés Dixit kártyák segítségével

Megkérjük a fiatalokat, hogy húzzanak egy-egy Dixit kártyát, amit valamiért jellemzőnek éreznek magukra nézve. Utána üljenek le párban, és meséljenek el egy jellemző történetet magukról, amely a kártyáról eszükbe jut. Amikor ezzel végeztek, megkérjük a párokat, hogy egymás történetét mutassák be a többieknek.

A feladat célja továbbra is az egymás és saját maguk iránti érdeklődés felkeltése és fenntartása, mely nélkülöz mindenféle teljesítményhelyzetet. A páros történet megosztása biztonságosabb és védettebb környezetet biztosít, mint a csoport előtti szereplés. Egymás meghallgatása és a hallottak felidézése empátiát és türelmet igényelt egymás iránt, miközben a helyzet intimitása miatt mélyül az egymás iránti bizalom is.

Élő Könyvtár

Ennél a feladatnál már bevezetjük a tehetségterületek megismertetését a többiekkel, de arról az oldalról közelítjük meg a témát, hogy mindenki egyedinek és érdekesnek érezhesse magát. A találkozó előtt megkérjük őket, hogy mindenki adjon magának egy könyv címet, ami az érdeklődési körére, tehetségterületére épül.

- Mondjátok el, milyen címet választottatok magatoknak!
- Tegyük ABC sorrendbe a címeket! (álljanak sorba)!
- Középre teszünk egy széket, oda ül az első. Elkezd mesélni magáról, mint egy könyv, majd kérdezgetjük, ő válaszol. Ezzel kinyitjuk őt, egyre mélyebben „olvasunk bele”, és olyan oldalairól ismerjük meg, amelyek korábban rejtve maradtak előttünk.
- Írjatok ajánlót egymás könyvéhez, miért érdemes elolvasni! Mindenki felírja egy lap tetejére a „könyvcímét”, és körbeadjuk.

A feladat végére mindenkinek a kezében van egy lista arról, hogy miért értékes és egyedülálló a többiek szemében, ami kimondottan önbizalomnövelő hatással lesz a gyerekekre nézve. A gyakorlat fejleszti az empátiás készséget és az egymás iránti figyelmet és toleranciát egyaránt. Jól hasznosítható olyan környezetben is, ahol egyes fiatalokat előítélettel kezelnek.

A pályaválasztás támogatása kreatív írás segítségével

„Találj ki magadnak egy olyan mesterséget, amelynek mások még hírét sem hallották! „

Mivel sokan küszködnek azzal a problémával, hogy nem körvonalazódik bennük, hogy mivel szeretnének foglalkozni a jövőben, a fantáziájukat és a kreatív írás technikáját hívtuk segítségül.

- Találj ki magadnak egy fantázia-mesterséget, a valóságtól minél elrugaszkodottabb annál jobb!

- Írj hozzá egy apróhirdetést, melyben ilyen szakmát képviselő embert keresel! Milyen célra keresed? Milyen képességek szükségesek hozzá?
- Olvasd fel az apróhirdetést, majd mutogasd el, amit kitaláltál! A többiek próbálják meg kitalálni, hogy mi lehet az!

A sok nevetés mellett megpróbáljuk visszafejteni, hogy milyen erősségeiket, képességeiket szeretnék leginkább használni a leendő szakmájukban. Majd megkérjük őket, hogy tegyék el ezt a papírt, mert fontos lehet majd később, az életük során visszanézni, hogy mik voltak a legbenső vágyaik, kívánságaik.

Zenés irodalomterápia – Álomutazó

A tehetségről *Radics Gigi és Varga Viktor: Álomutazó* című száma alapján beszélgetünk. Meghallgatjuk a zenét, majd kiosztjuk a szövegét előre kinyomtatva.

A szabályaink alapján kötetlen beszélgetést folytatunk a fiatalokkal arról, hogy mennyire fontos követni az álmainkat, mi kell a tehetséghez, mit jelent maga a szó, jó dolog-e, vagy vannak árnyoldalai is, és hogyan lehet élni vele. Mivel alulteljesítő tehetségesekről van szó, ez esetben különösen fontos a reális célok kijelölése és azok megvalósításának kihívásaira, valamint a kitartásra terelni a beszélgetést. A feladat lezárásaként érdemes a fiataloknak egy-egy példaképet is megnevezni, az életútjának tanulmányozása hozzásegítheti őket a saját sikerességükben való bizalomhoz és hithez.

Filmes irodalomterápia – Harcosok Klubja

Ezt a filmet, illetve a belőle kiválasztott jeleneteket idősebb, 16-20 éves diákokkal együtt érdemes megnézni. Ezzel az a célunk, hogy a film alapján egy önismereti folyamaton vezessük végig őket, melyhez megnézzük az általunk kiválasztott jeleneteket, majd különböző feladatok megoldásával és megbeszélésével mélyülünk el az önismeretben.

1. téma, „Amit birtokolsz az birtokba vesz."

   Írd le egy papírra:

   - mi az a 3 dolgod, amit legjobban bánnál, ha tönkremenne?
   - mi az a 3 dolgod, amit feláldoznál egy új életért?
   - mi az az 5 dolog, amiben más lenne az életed?

2. „Sose szeretnék olyan klubhoz tartozni amelyik elfogadna engem tagnak."

   - Tettél-e már nagy erőfeszítést azért, hogy bekerülj valamilyen csapatba?
   - Inkább nagy hal vagy kis tóban, vagy kis hal nagy tóban?
   - Hova szeretnél legjobban bekerülni most?
   - Mi lenne, amit megtennél érte?

- Mi lenne az a határ, amit már nem tennél meg érte?

3. téma: Ki az „árnyékszemélyiséged”?
   - Mi az a 3 dolog, ami nincs meg benned, és szeretnéd?
   - Mi az a 3 dolog, ami megvan benned, és le szeretnéd vetkőzni?
   - Fejezd be a mondatot: „ha senki nem látna az ismerőseim közül…”

Természetesen mindegyik feladat után megosztjuk egymással a megoldásokat (aki szeretné), és hosszas beszélgetéseket folytatunk arról, hogyan látjuk egymás dilemmáit, élettapasztalatait, hogyan tudunk építő módon kapcsolódni a másikhoz.

Az önismeret, önbizalom támogatása versterápiával

Mivel az alulteljesítő tehetségek gyakran negatív képpel rendelkeznek önmagukról, nagy jelentőséggel bír az erről való beszélgetés, valamint a saját jó és fejlesztendő (fejleszthető!) tulajdonságaik megfogalmazása és tudatosítása. Az alábbi versel kapcsolatban folytatott beszélgetés fontos kapaszkodót nyújthat ahhoz, hogy a fiatalok képesek legyenek önmagukat elfogadni és reálisabban szemlélni.

Wislawa Szymborska: A gomolygásban

Vagyok, aki vagyok.
Érthetetlen eset
mint minden eset.

Hiszen lehettek volna
más ősök az enyéim,
máris más fészekből
repültem volna ki,
más fatörzs alól
kúsznék ki pikkelyesen.

A természet ruhatárában
van öltözet elég.
Póké, sirályé, mezei pocoké.
Mindegyik mintha ránk öntötték volna
és hordjuk engedelmesen

míg szét nem szakad.

És se választottam
de nem panaszkodom.
Lehettem volna valami
sokkal kevésbé személyes.
Egy a rajból, bolyból, zümmögő gomolyból,
egy látkép széltépázta darabja.

Valami sokkal kevésbé szerencsés,
prémjéért tenyésztett,
ünnepi asztalra szánt,
tárgylemezen úszkáló.
Földhöz kötött fa,
amelyhez tűzvész közelít.
Érthetetlen események folytán
eltaposott fűszál.
Egy fickó sötét csillag alól,
mely másoknak világít.
És ha félelmet keltenék az emberekben,
vagy csak undort,
vagy csak szánakozást?
Ha nem a kellő
törzsbe születtem volna
és bezáródnának előttem az utak?
A sors mostanáig
kegyes volt velem.
Mi lenne, ha nem emlékeznék
arra, ami jó volt.
Mi lenne, ha nem hajlanék
a hasonlítgatásra.
Ha én lennék – de csodálkozás nélkül,
vagyis
valaki egészen más.

European
Commission

Segítő kérdések:

- Mi lehettél volna még? Mi jobb és mi rosszabb?
- Mi jó abban amilyenek vagyunk?
- Hogy látnak minket mások?
- Hogy látjuk mi magunkat?
- Érdemes-e hasonlítgatni magunkat?
- Hogy lenne jó, ha viszonyulnánk magunkhoz?
- Hogy lenne jó, ha mások viszonyulnának hozzánk?
- Te miben vagy különleges?

Tulajdonságaink számbavétele egy novella segítségével

A feladathoz használt szöveg, például *Lázár Ervin: A csodapatika* című novellája és az ezzel kapcsolatban kezdeményezett beszélgetés segíthet felismerni a jó és rossz tulajdonságok viszonylagosságát és az emberek többféle perspektíváját.

A szöveg feldolgozásához javasolt kérdések:

- Mi jut eszetekbe a szövegről?
- Szerinted a többiek, hogy látnak / képzelnek el téged? Miben gondolják, hogy ügyes vagy/vagy mi az ami nem megy?
- Hogy látnak a szüleid/testvéreid és hogyan az osztálytársak, tanárok?
- Te ugyanúgy látod-e magad, ha másokkal beszélgetsz?
- Fel meritek-e vállalni a jó és rossz tulajdonságaitokat?
- Vannak-e olyan tulajdonságaink, amelyek jók és rosszak is lehetnek egyben? Mik ezek?

Munkamódszer

A fejlesztő irodalomterápiás foglalkozások alapja a körben ülés és a csoportos beszélgetés. A kreatív írásos feladatokat egy közös asztalnál végezzük el. Kiemelt jelentőségű, hogy a feladat-blokkok között hosszabb szüneteket tartsunk, és a gondolkodós gyakorlatokat mozgásos elemekkel tarkítsuk.

Igényelt eszközök

Az irodalomterápiás foglalkozáshoz a következő eszközök használatára van szükség: tábla vagy flipchart, A/4-es papírok, etikettek, filctollak, tollak, ragasztók, post-it, nyomtató a versek, novellarészletek nyomtatásához.

Igényelt humán erőforrás

A foglalkozássorozat egy vagy két foglalkozásvezetőt igényel.

A jó gyakorlat megvalósításának időkerete

A bemutatott jó gyakorlat 6 alkalomból áll. Egy alkalom 45 perc időtartamú.

A jó gyakorlatot készítette

Bodor Lilla, tehetségsegítő tutor, biblioterapeuta, coach, stresszkezelés és hatékony kommunikáció facilitátor, boldogságóra csoportvezető, kommunikációs és képződő mentálhigiénés segítő szakember – LÉTRA Lépj át a Határaidon Közösségi Egyesület

JÓ GYAKORLAT 2: KÉPESSÉGFEJLESZTÉS HATÁROK NÉLKÜL

Jó gyakorlat célja

A cél a hátrányos helyzetű, alulteljesítő gyerekekben/fiatalokban rejlő feszültségek oldása, a terhelhetőség, ellenállóképesség javítása, a vitálkapacitás növelése, a motiváció, és a lelki egyensúly megteremtése, az egyensúlyérzék fejlesztése, a koordináció, koncentráció és nem utolsó sorban a testtudat, ön- és társ- figyelem képességének fejlesztése.

Szakmai indokoltság

A foglalkozásba bevont fiatalokat a Renzulli-Hartman skálának megfelelően egy előzetes felmérésnek vetettük alá. A felmérés igazolta szakmai előfeltevésünket, mely szerint a hátrányos helyzetű, tehetséges gyermekek és fiatalok a nem hátrányos helyzetű tehetséges gyermekekhez képest kevésbé erős belső motivációval bírnak, ezen kívül problémájuk adódik az önértékelés, önbizalom, társas beilleszkedés és megküzdési stratégiák területén.

Célcsoport

A jó gyakorlat 6 – 20 éves korosztály számára alkalmazható.

Érintett tehetségterületek

A kis és nagymozgásos feladatokra fókuszáló jó gyakorlat alkalmazásával valamennyi tehetségterület fejleszthető.

A jó gyakorlat kipróbálásának száma

A jó gyakorlatokban bemutatott foglalkozásokat legalább 10 alkalommal próbáltuk ki.

Munkamódszer

A Képességfejlesztés határok nélkül jó gyakorlat kis és nagymozgásos kooperatív csoportmunkában valósíható meg.

Helyszín

Jellemzően kültéren, vagy tornateremben valósíthatóak meg a foglalkozások.

Jó gyakorlat bemutatása

A foglalkozás bevezető szakaszában alapozó gyakorlatokkal kezdünk, annak érdekben, hogy minden résztvevő el tudja sajátítani azokat a készségeket, amelyek a foglalkozás eredményes és sikeres megvalósításhoz szükségesek.

Légző gyakorlatok

Különböző légzési típusok elsajátítása: előkészítő légzés, hasi légzés, borda légzés, felső légzés, teljes jógalégzés, egyéb légzési gyakorlatok: sziszegő, fújtató, tisztító.

Jóga alapgyakorlatok beiktatása az egyensúlyérzék, mozgáskoordináció javítására, idegrendszer nyugtatására, fáradtságérzet megszűntésére.

Görkorcsolya alapozó feladatok, igény szerint a koordináció, egyensúly érzék fejlesztésre

Jó gyakorlat megvalósítása

Képességfejlesztés – **BOTTAL**

Járás: egymás mögött körbe.

- Kifelé fordított lábfejjel, bot a hát mögött könyökhöz szorítva; sarkon, bot hátsó rézsútos mélytartásban, mellkas kiemelve; váltott térdfelhúzással, bot mellső középtartásban. Lábfej lefeszítve, lábfej visszafeszítve. Hát egyenes.
- Botfogás mellső középtartásban, ütemre könyökhöz hátra, karnyújtás előre „kocsizunk”; lábujjon, botfogás magastartásban, nyújtózással; sarkon, botfogás test mögött mélytartásban, lépésenként karhúzás fel „szárny-emeléssel”.

Futás:

- Szétszórt alakzatban, bottartás test előtt vállszélességben, csukló mozgatás fel – le „motorozás”. Jelre: zártállás, magastartás, nyújtózás „garázsba áll”; bot függőleges letámasztása a talajra, körülötte futás körbe – körbe illetve hátramenetben.

- Szétszórt alakzatban, botfogás hátsó rézsútos tartásban jelre: párt keresnek, megállnak egymással szemben, botfogás mélytartásban a test két oldalán a) helyben szökdelés páros lábon egyszerre b) helyben szökdelés egy lábon lábtartás-cserével c) helyben guggolásból felállás felváltva „libikóka”.

Gimnasztika: elhelyezkedés szétszórt alakzatban.

- Terpeszállás, bot mellső középtartásban. 1. Karhajlítással bothúzás mellhez tartásba lapockazárással. 2. Karnyújtással bottolás magastartásba nyújtózással 3. Karhajlítással bothúzás mellhez tartásba. 4. Vissza kezdő állásba „súlyemelés” /kar, váll
- Terpeszállás, bot fogás vállszélességben mélytartásban. Tenyér felfelé néz, könyököt a törzshöz szorít. 1. Karhajlítás, térdrugóval 3x nagyot ráfeszítenek a mozdulatra. 2. Vissza kezdő állásba „súlyzózás” /karhajlítók
- Kezdő állás: Terpeszállás, botfogás magastartásban. 1. Bothúzás tarkóra, térdhajlítással törzsdöntés. 2. Törzshajlítás térdnyújtással, talajérintés a bottal. 3. Bothúzás tarkóra, térdhajlítással törzsdöntés. 4. Vissza kezdő állásba / váll, kar, hát, comb.
- Kezdő állás: terpeszülés, botfogás magastartásban. 1. Törzshajlítás balra fordulással, bot függőleges letámasztása a talajra a két láb közé. 2. Vissza kezdő állásba. Törzshajlítás jobbrafordulással, bot függőleges letámasztása a talajra a két láb közé. 3. Vissza kezdő állásba „koppintással nézelődünk” / törzs, váll, combhajlítók nyújtása.
- Kezdő állás: Hajlított ülés, támasz a test mögött, bot a lábak előtt a talajon 1. Lábemeléssel lábujjal talajérintés a bot előtt. 2. Sarokkal talajérintés a bot mögött „kerítésen át és vissza”.
- Nagyoknak kiinduló állás: hanyatt fekvés, talptámasz, bot elhelyezés a tarkó alatt, botfogásvállszélességben 1-2. Fej, törzs emelése egyenes háttal fokozatosan. 3-4. Visszaereszkedés kezdő állásba/has. Kicsiknek kiinduló állás: hanyatt fekvés, talptámasz, botfogás mélytartásban a test előtt. 1. Fej, törzs emelése bot érintése a combhoz 2. Bot érintése a térdhez. 3. Fej, törzs visszaengedése, bot érintése a combhoz. 4. Vissza kezdő állásba „lépcsőzve”/has.
- Kezdő állásba: hason fekvés, botfogás vállak alatt. 1. Fej, törzsemelés. 2. Karnyújtás magastartásba. 3. Karhúzás vállhoz. 4. Vissza kezdő állásba, „evezés” / hát, kar, vállöv.
- Kezdő állásba: guggolótámasz, bot mélytartásban. 1-2. Térdrugózás. 2x 3-4. Kilépés balra terpeszállásban, térdrugózás 2x, botlendítés magastartásba, karhúzás 2x ellentétes irányba is.

Gimnasztika: elhelyezkedés szétszórt alakzatban.

1. Kezdő állásba: terpeszállás, botfogás vállszélességben mélytartásban. 1. Karlendítés magastartásba. Kicsiknek nyújtózás. Nagyoknak nyújtózásban 3x karhúzás hátra. 2. Vissza kezdő állásba / kar, hát.
2. Kezdő állásba: terpeszállás, botfogás vállszélességben magastartásban. 1-4. Páros karkörzés test előtt 4x balra. 5-8. Páros karkörzés test előtt 4x jobbra „óriáskerék" /kar, váll.
3. Kezdő állásba: terpeszállás, botfogás tarkótartásban. 1-3. Törzsfordítás balra 3x 4. Vissza kezdő állásba. 5-7. Törzsfordítás jobbra 3x 8. Vissza kezdő állásba „körülnézünk" / váll, hát, törzs.
4. Kezdő állásba: terpeszállás, botfogás vállszélességben, mélytartásban. 1. Térdhajlítás egyenes törzzsel, bothúzás mellhez tartásba könyökemeléssel. 2. Vissza kezdő állásba „pumpálunk" / kar, váll, comb.
5. Kezdő állásba: nyújtott ülés, bot keresztben a combon, rajta tenyértámasz. 1. Törzshajlítás előre, bot görgetéssel, karnyújtással. 2. Vissza kezdő állásba „tészta sodrása" / hát, combhajlító nyújtása.
6. Kezdő állásba: hanyatt fekvés, lábak függőleges helyzetben nyújtva, botfogás csípőnél, tenyérrel combra szorítva. 1. Bot görgetése felfelé, térd irányába, fej-, törzs emeléssel. 2. Vissza kezdő állásba „tészta sodrása a felfordult asztalon" / has.
7. Kezdő állásba: hason fekvés, botfogás magastartásban. 1. Kar, fej, törzs emelés, bot húzása tarkóra. 2. Balra törzsfordítás. 3. Jobbra törzsfordítás. 4. Vissza kezdő állásba „kukucskálunk" / hát.
8. Kezdő állásba: térdelőtámasz, hát gömbölyítése „cicahát" / hát nyújtása.

Képességfejlesztés **- LABDÁVAL**

Járás: egymás mögött körbe lábujjhegyen, labda magastartásban, váltott nyújtózkodással; tenyerek között görgetve sarokemeléssel; labdatartás hátsó rézsútos mélytartásban hátrafelé haladással, labdatartás mellső középtartásban, labdaforgatás térdemeléssel; labdatartás mellkas előtt, minden lépéskor labda ejtése a felhúzott térdre.

Sarkon, labda tartása bal oldalon, a kar és törzs közé beszorítva, jobb kar lendítésével előre-hátra. Kartartás cserével átgördülés sarokról lábujjra, labdatartás magastartásban, tenyerek között labdagörgetés.

A kicsiknek labda ejtéssel, elkapással, a nagyoknak labdavezetéssel bal / jobb kézzel.

Utánzójárások: szétszórt alakzatban

- tenyéren – talpon „medvejárás" labda a térdek között

- pókjárásban, labda az ölben
- páros lábon „kenguruszökdelés”, labda a bokák között

Gimnasztika: elhelyezkedés szétszórt alakzatban

1. Kezdő állásba: terpeszállás, labda mélytatásban a test előtt. 1. Karlendítés mellső középtartásba. 2. Vissza kezdő állásba. 3. Karlendítés magastartásba. 4. Vissza kezdő állásba, „majdnem dobjuk” / kar, váll.
2. Kezdő állásba: terpeszállás, karok oldalsó középtartásban, tenyerek felfelé fordulnak, bal tenyéren a labda. 1. Nyújtott karhúzás lassan mellső középtartásba kilégzéssel. 2. Labda átfordítása jobb tenyérbe. 3. Karnyitás lassan oldalsó középtartásba. 4. Karhúzás hátra belégzéssel. Ellentétes oldalra is „ügyes pincér” / kar, váll, felső hát.
3. Kezdő állásba: alapállás, labda magastartásban. 1. Nyújtózás felfelé. 2. Karhajlítással labdaengedés a fejre. 3-7. Labdagörgetés az arcon, mellkason, hason, csípőn, combon, térden, lábszáron át bokáig, törzshajlítás lassan csigolyáról csigolyára. 8. Labdagörgetés a talajon a hát kiegyenesítésével. 8-1-ig visszaszámolással visszafelé is elvégezzük a labdagörgetést „megy a labda vándorútra” / kar, váll, hát, egyensúly, finommotorika./
4. Kezdő állásba: terpeszállás, törzshajlítás előre, tenyerek lazán a labdán, a talajon. 1. Törzshajlítás bal lábhoz labda görgetésével két kézzel (ameddig csak lehetséges) a bal láb elölről indított megkerülésével. 2. Vissza középhelyzetbe. 3. Törzshajlítás jobb lábhoz labda görgetésével két kézzel (ameddig csak lehetséges) a jobb láb elölről indított megkerülésével. 4. Vissza középhelyzetbe. Irányváltással is „megszelídítjük a labdát” / törzs, combhajlítók nyújtás.
5. Kezdő állásba: térdelőtámasz alkartámasszal, has, törzs megfeszít, nagyoknak labda a bal térdhajlatban, kicsiknek labda a kézben. 1. Bal láb emelése hajlítva, kicsivel vízszintes fölé, talp felfelé néz. 2. Vissza kezdő állásba. 8x Lábtarás-cserével „póni patkolás” / far.
6. Kezdő állásba: hajlított ülés, támasz a test mögött, labda a bokánál, a lábfej felfeszítésével tartva. 1. Lábemelés, a lábszárak vízszintes helyzetéig, a labda gurítgatása a térd és boka között. 2. Vissza kezdő állásba „egyensúlyozás a labdával” / has.
7. Kezdő állásba: hason fekvés lábak terpeszben, tenyértámasz a labdán nyújtózkodva. 1-2-3. Törzshajlítás balra labdagörgetéssel. 4. Véghelyzetben nyújtózás balra. 5-6-7. Labdagörgetés vissza kezdő állásba. 8. Kezdő állásba. Ellentétes oldalra is „labda sétáltatás” / törzs, hát, váll.

8. Kezdő állásba: nyújtott ülés, labda mélytarásban az ölben. 1. Gömbölyű háttal törzshajlítás előre labdagörgetéssel. 2. Labda behelyezése bokák közé. 3-4-5. Kéztámasz test mögött, bokával labda összenyomása. 6. Gömbölyű háttal törzshajlítás előre. 7. Labda kiemelése bokák közül. 8. Labdagörgetéssel vissza kezdő állásba „csak lábbal érvényes a kipukkasztás" /hát nyújtása, combközelítő.

Gimnasztika: elhelyezkedés szétszórt alakzatban

1. Kezdő állásba: terpeszállás, labda magastartásban 1. Labda húzása mellhez. 2. Labda tolása mellső középtartásba. 3. Labda húzása mellhez. 4 Vissza kezdő állásba / kar.
2. Kezdő állásba: terpeszállás, labda mélytartásban. 1. Karlendítés rézsút magastartásba törzsfordítással balra. 2. Vissza kezdő állásba. 3. Karlendítés rézsút magastartásba törzsfordítással jobbra. 4. Vissza kezdő állásba „eldobnánk a labdát" / törzs, kar.
3. Kezdő állásba: nyújtott ülés, támasz a test mögött, labda az ölben. 1. Csípőemelés hátsó fekvőtámaszba, labda leengedése a bokához, lábfej visszafeszítve. 2. Csípő visszaengedése nyújtott ülésbe. 3. Nyújtott lábemelés, labda visszagurítása az ölbe. 4. Nyújtott láb visszaengedése kezdő állásba „labdapálya" /törzsfeszítők, has, comb.
4. Kezdő állásba: hajlított ülés, támasz a test mögött, labda az ölben. 1-3. Térd felhúzása, lábszárak vízszintes helyzetben, a labda hashoz szorításával, vállak előretolásával 3x (nagyok karemeléssel). 4.Vissza kezdő állásba, „luftikás labdát készítünk" / has, egyensúly.
5. Kezdő állásba: törökülés, labdatartás a test előtt. 1. Törzsfordítás balra, test mellett labda ejtése - elkapása 2. Vissza kezdő állásba. 3. Törzsfordítás jobbra, test mellett labda ejtése – elkapása. 4. Vissza kezdő állásba /törzs, mozgáskoordináció.
6. Kezdő állásba: hanyattfekvés, lábak függőleges helyzetben, labdatartás a belső talpélek között, karok mélytartásban a talajon. 1. Térdhajlítás, labda közelítése a hashoz (nagyok 3x rugózhatnak). 2. Vissza kezdő állásba / has, combközelítők.
7. Kezdő állásba: hasonfekvés, labda magastartásban. 1. Fej, törzs emelés labda emeléssel, ejtése, elkapása. 2. Kicsik minden, nagyok többszöri ejtés, elkapás után vissza kezdő állásba / hát, mozgáskoordináció.
8. Kezdő állásba: hasonfekvés, bal kar magastartásban támaszkodik a labdán, jobb kar mélytartásban a test mellett. 1. Fej, törzs emeléssel kartartás-csere, a labda elmozdulása nélkül. 2. Vissza kezdő állásba „Vigyázat! Szökni akar!" / hát.

Képességfejlesztés **- SZALAGGAL**

Járás: egymás mögött körbe

- szalag fogása középen bal kézzel mélytartásban, karlendítés magastartásba test mellett
- szalag fogása vállszélességben kifeszítve magastartásban, váltott nyújtózással
- 4 lépés lábujjon, szalag fogása vállszélességben kifeszítve magastartásban, 4 lépés sarkon szalag fogása vállszélességben kifeszítve mélytartásban.

Járás: egymás mögött körbe magas térdemeléssel, nyakba akasztott szalag oldalsó középtartásban fogása, karlebegtetés; szalagfogás a szalag végéin, páros karkörzéssel, szalag átlépésével, szalagfogás vállszélességben kifeszítve magastartásban, gördülés a saroktól lábujjra.
Futás: szétszórt alakzatban szalaglebegtetéssel, reptetéssel. Jelre: guggolás, hát gömbölyítéssel, térd átkulcsolásával, szalag begyűrése a comb és has közé.

Gimnasztika: elhelyezkedés szétszórt alakzatban

1. Kezdő állásba: terpeszállás, bal kar magastartásban szalagfogással, jobb kar mélytartásban test mögött. 1-4. Karkörzés a test mellett előre 4x. 5-8. Karkörzés a test mellett hátra 4x „óriás körök” / kar, váll.
2. Kezdő állásba: hajlított terpeszállásban törzsdöntés, nyakba akasztott szalag fogása oldalsó középtartásban. 1. Törzsfordítás balra, jobb kéz talajhoz érintése. 2. Vissza kezdő állásba. 3. Törzsfordítás jobbra, bal kéz talajhoz érintése. 4. Vissza kezdő állásba „motolla” /törzs, comb.
3. Kezdő állásba: terpeszállás, törzshajlítás előre, karok talaj közelben, szalag fogása a két végén. 1. Törzsemelés bal törzshajlításba, karok lendítése magastartásba. 2. Vissza kezdő állásba. 3. Törzsemelés jobb törzshajlításba karok lendítése magastartásba. 4. Vissza kezdő állásba /törzs.
4. Kezdő állásba: törökülés, szalagfogás vállhoz tartással lapockazárással, belégzéssel. 1. Könyökzárás az arc előtt, hát gömbölyítése kilégzéssel. 2. Vissza kezdő állásba „felfújható török basa” / mell, hát.
5. Kezdő állásba: nyújtott ülés, karok oldalsó középtartásban, szalagfogás bal kézben. 1. Bal nyújtott láb emelése (nagyok visszafeszített lábfejjel), alatta szalag átadása jobb kézbe 2. Láb leengedése nyújtott ülésbe, karok lendítése oldalsó középtartásba, szalag kiröptetése (kar- és lábtartás-cserével is) „varrás” /kar, has.
6. Kezdő állásba: hanyattfekvés talptámasszal, bal láb magastartásban, szalag a mellkas előtt kifeszítve széles fogással tartva, könyöktámasz a talajon. 1. Törzsemelés

fordítással: jobb kar nyújtózik bal külső bokához, emeléskor kilégzés. 2. Leengedéskor belégzés kar és lábtartás cserével „kismajom fára mászik” /has, oldal.

7. Kezdő állásba: terpesz fekvőtámasz, szalag a talajon a térdek magasságában. 1. Csípőtolás hátra, bal karral nyújtózás test alatt térd alá, szalagfogás. 2. Csípő leengedés egyenes tartásig, bal karlendítés oldalsó középtartásba. 3. Csípőtolás hátra, bal karral nyújtózás test alatt térd alá, szalag lerakása. 4. Vissza kezdő állásba, ellentétes oldalra is „vissza a helyére” / törzsfeszítők, váll, kar.
8. Kezdő állásba: hasonfekvés, bal kar magastartásban, szalagfogás középen bal kézzel, jobb kar mélytartásban a test mögött. 1. Törzsemelés kar lengetése vízszintesen, nagy ívben. 2. Vissza kezdő állásba kartartás-cserével „elhessentjük a szúnyogokat” / hát, váll, kar.

Futás: szétszórt alakzatban, szalag fogása a két végén test mögött rézsút emeléssel. Jelre felugrás szalagröptetéssel, forgás a saját tengely körül, guggolás, térdek átkulcsolása.

Gimnasztika: elhelyezkedés szétszórt alakzatban, szalag fogása kicsiknek középen, nagyoknak az egyik végén.

1. Kezdő állásba: terpeszállás, bal kar mélytarásban szalagfogással, jobb kar csípőn. 1. Karlendítés oldalsó középtartáson keresztül magastartásba, csuklómozgással segítve a szalag röppenését. 2. Vissza kezdő állásba „pillangó” / váll, kar, csukló.
2. Kezdő állásba: terpeszállás, bal kar magastartásban szalagfogással, jobb kar csípőn. 1-4. Karkörzés test előtt balra indítva a mozgást 4x. 5-8. Karkörzés test előtt balra indítva a mozgást 4x, (először csak lassítva) / kar, váll.
3. Kezdő állásba: terpeszállás, bal kar magastartásban szalagfogással, jobb kar csípőn. 1-3. Karkörzés test előtt jobbra indítva a mozgást 3x. 4. Törzshajlítás jobbra, bal karral jobbra nyújtózva „integetéssel” / kar, törzs 1.) 2.) 3.) gyakorlatok elvégzése kartartás-cserével.
4. Kezdő állásba: hajlított ülés, szalag fogása vállszélességben kifeszítve, mellső középtartásban. Nagyok: láb nyújtás lebegőülésbe a kifeszített szalag fölött. Kicsik: szalag érintése páros lábbal. 2. Vissza kezdő állásba / has, egyensúly.
5. Kezdő állásba. Hanyattfekvés talptámasz, karok mélytartásban a talajon, szalagfogás középen, bal kézben 1. Csípőemelés. 2. Test alatt szalag átcsúsztatása jobb kézbe. 3. Jobb kar kilendítése a szalaggal. 4. Csípő leengedése „híd alatt bújik” / törzsfeszítők, far.
6. Kezdő állásba: hasonfekvés, karok magastartásban, szalagfogás középen bal kézben. 1. Karlendítés mélytartásba test mögé. 2. Szalag átadása jobb kézbe a test mögött. 3. Karlendítés magastartásba. 4. Szalag átadása bal kézbe kezdő állásba /hát, váll, kar.

7. Kezdő állásba: zártállás, karok oldalsó középtartásban. 1. Bal nyújtott láb lendítése bokára kötött szalaggal előre, hátra 8x. 2. Vissza kezdő állásba lábtartás-csere szalag átkötésével, egyensúly.

Képességfejlesztés **- saját testtel, állatok utánzásával**

Járás: egymás mögött körbe

- váltott térdemeléssel, karok oldalsó középtartásban „gólya”
- 4 lépésenként megáll egy lábon a „gólya”
- nyújtott térddel törzsdöntögetéssel, kéz kulcsolás a test mögött, lépésenként karemeléssel „tyúkanyó”
- törzshajlítással, gömbölyű háttal, kéztámasz a térden „medve”
- szökdelések: galoppszökdelés „lovacska”, lábváltással¸ páros lábon szökdelés „kenguru”

Futás: szétszórt alakzatban, futás közben mindenki elvesz egy kártyát az asztalok valamelyikéről (a kártyákon állatok képe látható). A végrehajtott feladatok után a kártyát ugyanarra az asztalra teszik vissza és mindig egy másikról választanak újat. Jelre: a háziállatok és a vadonélő állatok a számukra kijelölt sarokba futnak, helyben megállás, a madarak karlebegtetéssel, az emlősök térdelőtámaszban.

Gimnasztika: elhelyezkedés szétszórt alakzatban

1. Kezdő állásba: „nagy madár” törökülés, karok mélytartásban, kéz a test mellett a talajon. 1. Karlendítés magastartásba oldalsó középtartáson keresztül. 2. Vissza kezdő állásba / kar, váll.
2. Kezdő állásba: „tacskó kutya” térdelőtámasz karhajlítással, támasz a váll alatt, tenyerek befelé néznek, mellkas talajhoz közelít. Haladás előre/ kar, vállöv erősítés, mellizom nyújtása, gerincmobilizálás.
3. Kezdő állásba: „nyújtózik a cica” térdelőtámaszban, fej behúzva karok közé, hát gömbölyítése. 1. Bal kar csúsztatása előre magastartásba, mellkas leengedése. 2. Vissza kezdő állásba 3. Jobb kar csúsztatása előre magastartásba, mellkas leengedése 4. Vissza kezdő állásba/ hát-, váll-, mellizom nyújtás gerincmobilizálás.
4. Kezdő állásba: „kukacmászás” nyújtott ülés, támasz a test mellett. 1. Térdhajlítással csípő emelése, tolása előre a sarok mögé. 2. Véghelyzetnél leengedés a talajra. 3. Láb nyújtása nyújtott ülésbe, támasz a test mellé helyezése /váll, törzs.
5. Kezdő állásba: „sánta csiga” nyújtott ülés, karok csípőn. 1. Lábak váltott, csípőből indított előretolásával haladás előre / törzs.

6. Kezdő állásba: „kobra” hason fekvés, kéztámasz a vállak alatt. 1. karok lassú nyújtása addig, míg a csípő el nem emelkedik a talajról, belégzéssel véghelyzetben kicsit megtart. 2.Kilégzéssel vissza kezdő állásba / hasizom nyújtása, kar erősítése.
7. Kezdő állásba: „elefánt” térdelőtámasz alkartámasszal haladás, lépésenként egyik kar emelése magastartásba, vele együtt ellentétes láb emelése, nyújtása vízszintesig /kar, váll, törzs, egyensúly.
8. Kezdő állásba: „medve” járás tenyéren és talpon emelt csípővel / váll, törzs, combhajlítók nyújtása.
9. Kezdő állásba: térdelőtámasz. 1. Hát gömbölyítése, fej behúzása karok közé „cicahát”. 2. Hát homorítása, fej emelése „kutyahát” / törzs, gerincmobilizálás.
10. Kezdő állásba: törökülés, törzshajlítás előre, kéztámasz a térden. 1. Levegő beszívása törzs emelésével, karok nyújtása rézsútos magastartásba. 2. Levegő kifújása törzshajlítással előre „felfújjuk a török basát, kihúzzuk a dugót” / mellkas, törzs.
11. Kezdő állásba: hanyatt fekvés, karok mélytartásban, talptámasz a talajon. Jelre fej, karok emelése mellső középtartásba, lábak emelése függőleges helyzetbe, enyhén hajlítva, a végtagok gyors, erőteljes mozgatása „kapálódzó kisbogár” / has, kar.
12. Kezdő állásba: hasonfekvés, karok magastartásban. 1. Váltott kar emelés, törzzsel együtt. „Éhes krokodil” / kar, hát.

Igényelt eszközök

A *Képességfejlesztés határok nélkül* foglalkozás megvalósításához a következő eszközök használatára van szükség: bot, karika, szalag, babzsák, szék, görkorcsolya**.**

Igényelt humánerőforrás

A foglalkozássorozat egy vagy két foglalkozásvezetőt igényel.

A jó gyakorlat megvalósításának időkerete

A bemutatott kis és nagy mozgásos foglalkozásokat érdemes legalább 5 alkalommal ismételni. Egy alkalommal 45 percen keresztül foglalkozunk a résztvevő gyerekekkel/fiatalokkal.

Jó gyakorlatot készítette

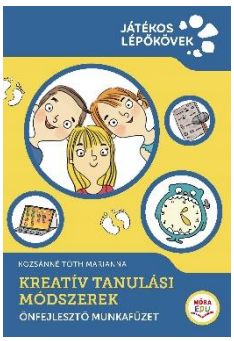
Plaszkó Éva pedagógus – LÉTRA Lépj át a Határaidon Közösségi Egyesület

JÓ GYAKORLAT 3: JÁTÉKOS LÉPŐKÖVEK - „JÖVŐTERVEZŐ KALEIDOSZKÓP"

Kozsánné Tóth Marianna: *Játékos lépőkövek* I. Kreatív tanulási módszerek[1] munkafüzet motivációs és organizációs részének feldolgozása a gyakorlatban az azonos néven szereplő munkafüzetek alapján az alternatív tankönyvjegyzékből. (TANOSZ 2022)

Jó gyakorlat célja

A Játékos lépőkövek tanulási önismeret-fejlesztő programjának célja összetett. Több területre ható, önismeretet támogató és célzó módszertani csomag, illetve internetes támogatással bíró felület. A gyerekek differenciált fejlesztésének alappillére a megfelelő tanulási önismeret. Ennek fejlesztése nem csak a tanulási módszerek és eszközök tekintetében ad közös feladatot a pedagógusoknak. Az iskola mindennapi életében és a szakórákon nyújt egyfajta új, innovatív szemléletmódot, motivációt, ezáltal újra nyíló **lehetőségeket teremt a lemaradó tanulónak éppen úgy, mint az átlag felett teljesítő, valamely területen kimagasló tehetségnek**. A Kozsán-módszer lényege, egyben a foglalkozások célja, hogy a gyerekek ne csak a tárgyi tudásra és gyakorlati ismeretekre fókuszáljanak (lexikális tudás), hanem tapasztalatokra és önbizalomra és motivációra tegyenek szert a mindennapi élettervezés, tanulás és organizációs folyamatokban. Az összefüggések megértése után a saját felismerésekhez (kompetenciafejlesztés) érkezzenek el, mely megalapozza az egész életen át tartó tanulást. Ezek után cél az önálló feladatmegoldási és életvezetési képességek erősítése. Az általam összeállított munkafüzet feldolgozása, illetve a választott feladatok megoldása során fontos információt - „lépőköveket" - kapnak a célteremtés, a tudatos jövőkép tervezése mellett, a megfelelő napirend, órarend, optimális időtervező önálló elkészítéséhez.



[1] Kozsánné Tóth Marianna: Játékos lépőkövek I.: Interaktív tanulásmódszertan Útmutató a hatékony és örömteli tanuláshoz 10-15 éveseknek Kozsán TehetségMűhely, 2018, Dunakeszi, ISBN: 9786150031675

valamint Kozsánné Tóth Marianna: Játékos lépőkövek I. Kreatív tanulási módszerek Móra Könyvkiadó, 2020, Budapest ISBN: 9789634866817

Szakmai indokoltság

A gyerekek intézményi és intézményen kívüli tanulási folyamatainak támogatása égető problémaként jelent meg már a század elején. Módszertani ötletek, szaktárgyi fejlesztő csomagok, tanulási típusok megfejtését célzó cikkek, tanulmányok taglalták, milyen nehéz a gyerekeket motiválni az iskolába járáshoz, a tanulási folyamatokhoz. Közel 20 éve célozzák a pedagógusokat módszertani továbbképzésekkel, hogy kellően érdekes és színes órákat tartsanak a diákoknak, hogy a motiváció fennmaradjon. Mégis elakadt a folyamat, mindaddig, míg rá nem ébredtünk, hogy nem a pedagógus tárházát, eszköztárát kell bővíteni, talán még a gyerekekét sem első lépésben, inkább a szemléletmódot kell másként formálni.

Első lépésként az a koncepció alaptétele, hogy a tanulási önismeret korunk kiemelkedő, fejlesztésre szoruló területe, akár minden tantárgyat megelőző „előképző" az általános és középiskolai oktatáshoz, hiszen napjainkban a gyerekeket olyan széles spektrumban érik a környezeti hatások, hogy számukra követhetetlenné gyorsul a világ menete, minden tekintetben. Az életvezetési nehézségekhez a tudatos tervezés hiánya kapcsolódik gyakorta, így mindennapjaikban rendszertelenné válnak az étkezési és alvási szokások, az organizációs nehézségek is elhatalmasodnak, így óhatatlan, hogy ez az iskolai életre is kihat. Legelőször e rendezetlenség hiánya a család, majd a kortárs csoport, végül az iskola szintjén is megjelenik. Már iskolakezdéskor, 6-7 évesen, és egészen felnőtt korig megmutatkozik a tanuláshoz kialakított viszony mélysége és motiváltsága. A kezdeti lépéseken általában a szülőkkel és pedagógusaikkal együtt „átbukdácsolnak" a gyerekek, hiszen az alsó tagozaton két tanító kíséri őket végig, de amikor a „tantárgyi olló" szétnyílik a felső tagozaton, és új tantárgyakkal színesedik az oktatási paletta, az oktatási/nevelési folyamat menete is új színeket kap. Ennek eredménye, hogy a kötődés nem olyan formában alakul ki e korosztálynál, úgy érzik a stabilitás és a védőháló is felfeslik néhol alattuk. A szülők is látják a kiskamasz, nagykamasz nehézségeit, de éppen életkori sajátosságaik miatt tőlük fogadják el legnehezebben a javaslatokat. Egyre gyakrabban hiányzik a differenciálás, hiszen nehéz a szakórákon egyéni fejlesztés szintjén figyelni 30-35 tanulóra. Marad a diák, aki nem képes tervezni, valamint szelektálni mi fontos, mi nem. Részben emiatt is emelkedik a hiperaktív, vagy annak tartott gyerekek száma. A rájuk zúduló információ-áradat, az elvárt adathalmaz befogadását nehezítő változó tényezők, mint például a pedagógusok száma és személye, oktatási metódusa, az ismeretanyag átadásának tempója, a tanterem megváltozása, létszámbővülés is újabb alkalmazkodást igényel, az eddigi tanulási folyamatok, tanulásra szánt idő módosítását sürgetik. A tanulási önismeretet fejlesztő, ezen belül az organizációhoz csoportosuló

munkafolyamatok, így tehát az iskolakezdés előtt, 6-7 éves korban, felsőbe lépve 10-11 évesen, valamint középiskolára váltva, legkésőbb 14-15 évesen szükségesek leginkább. A rengeteg új terület mellett a teljesítési vágy vagy kötelességtudat nagy nyomása alatt gyakran inkább alulteljesítővé vagy felszínessé, egy idő után, sikerek híján érdektelenné válnak a gyerekek. A másik véglet a külső motivációnak való megfelelési kényszer, amikor szülői vagy pedagógusi elváráshoz igazodva szeretne mindig kiváló eredményt produkálni a gyermek. A sikertelenségtől való félelem viszont a stressz-faktort emeli, egy idő után az egész fejlesztési, tanulási folyamat átalakulhat kudarckerülő, egyben külső motivációtól sikerorientált magatartásformává, ami éppen a tanulás, mint örömteli folyamat építkezésének lehetőségét csökkenti ebben a formában, mindemellett komoly önértékelési zavarhoz is vezethet. A tanulási motiváció megőrzése, a tanulási folyamat lépéseinek sikerével járó öröm újabb lendületet adhat a következő évek tanulási szokásainak építéséhez, a „LifeLong Learning" alapjainak lefektetéséhez.

Érinett tehetségterületek

A *Lépőkövek-programcsomag* első jó gyakorlata a Gardner-féle tehetségterületek közül számos tevékenységkörhöz kapcsolódik, mivel a tanulási önismeret fejlesztése célozza az időtervezést, a tanulási szokások építését, a szöveges feladatok feldolgozásának lehetséges módszereit. Elsőként az **intraperszonális területhez kapcsolható a tanulási önismeret fejlesztését célzó, komplex és differenciált munkáltató csomag.** Ennek kapcsán viszont továbbiakban illeszkedik a logikai-matematikai területhez a tanulási stratégiák fejlesztésével, illetve a közismereti tantárgyakhoz kötődő gazdagító anyagokkal. A nyelvészeti fejlesztéshez az anyanyelvi és idegen nyelvi játékokkal, szókincsbővítő és kommunikációt támogató tanulási taktikák megismerésével, a testi-kinesztetikus területhez az elméleti és kreatív feladatok közti mozgásos játékokkal, a vizuális és zenei részhez a kapcsolódó játékokkal, zenei kreativitást igénylő, rövid- és középtávú memória fejlesztését célzó, gyakorlatcentrikus feladatok megoldásával. Önbizalomfejlesztéssel, kommunikációs játékokkal, vitakultúra fejlesztésével kapcsolódik össze minden terület egy teljes személyiségfejlesztést célzó kreatív feladat-folyamban. A Renzulli-féle forgóajtó-modell alapján minden gyermek számára megszólítható fejlesztési folyamatot láthatunk. Remek lehetőség, és egyben **magyarországi intézmények tekintetében nóvum** is, hiszen minden osztályban beépítendő tantárgyként kerülhetne elő az a „lépőkő-sorozat", amivel képessé válik a kisdiák önállóan rendszerezni saját életét, a tanuláshoz való odafordulását, így képessé válik a motivációt külső, szülői és tanári behatásokról az interiorizált folyamatra helyezni, belső megerősítésre támaszkodva saját célt kitűzni a tanulási folyamat végére. Ezek a módszerek segítik őket visszavezetni a

számítógépek, mobiltelefonok online teréből az életközeli „offline” világba, illetve életkori sajátosságoknak megfelelő időbeli egyensúlyi helyzetet teremteni a virtuális és valós lét élményei közt. A QR-kódos feladatok támogatják az internetes játékok védett, valódi sikerélmény és fejlődést hozó játékainak megismerését, a tesztek kitöltésével az online térben való biztonságos mozgást, egyben a függőség elkerülését a megfelelő „tudatosan tervező csomagokkal”, tehát a számítógép használatának, a netes feladatokhoz szükséges kompetenciáknak a fejlesztése is célzott területe a tanulási önismeret fejlesztésének.

A jó gyakorlat kipróbálásának száma

A kipróbálások száma és iránya többrétű volt, így a lehetőségek is számtalan teret nyitottak nekünk. **2015-től számos egyéni és csoportos fejlesztés valósult meg.**

Célcsoport

Az egyéni és csoportos fejlesztések a 8-16 éves korosztálynak javasoltam. Ajánlott létszám:

- maximum 15 fő/csoport (intézményi, iskolai keretek között fél osztály),
- optimális kiscsoportos munkához 4-6 fő,
- egyéni fejlesztésben az SNI és BTM alapján érintett, valamint a valamely területen kimagaslóan tehetséges gyerekek.

Helyszín

A folyamat megvalósulásához igényelt helyszín létszámhoz illeszkedő terem, foglalkoztató terem, ahol 15 fő kényelmesen el tud férni, valamint udvar, tér, tornaterem, ahol a mozgásos feladatokat is végre tudják hajtani a gyerekek. Kisebb csoportoknak szabadtéren egy-két szaletli is elegendő, de fedett területen, asztal mellett is kell dolgozni esetenként, így érdemes olyan helyszínt keresni, ahol mindez megoldható. Ideális, ha a teremben van projektor, illetve kivetítési lehetőség a tehetségműhelyes játékok megoldására, valamint számítógépek és internetkapcsolat a bemérés lebonyolításához és a záró diagnosztikai kérdőív kitöltéséhez.

A jó gyakorlat bemutatás

Az alábbi lépések egymásra épülő elemei a jó gyakorlatnak, ez azt jelenti ebben az esetben, hogy az önállóan is jó fejlesztő feladatok **a célzott hatást akkor érik el a lehetséges legjobb eredményekkel, ha „minden lépőkövön járunk” valamikor a gyerekekkel**. Fontos szempont, hogy egy elem se maradhat ki, egy játékos feladatot sem ugorhatunk végleg át. A munkafüzet adta **színkódos differenciálási lehetőség** ad egyfajta mozgásteret a kedvelt és kevésbé izgalmasnak tűnő feladatok közt, de átugrani egyiket sem érdemes, mert a fejlesztés a **10 érintett területre** irányul, ha pedig valami kimarad, az a terület nem, vagy nem jelentősen

mozdul előre. Mivel **egymásra épül a területek fejlesztése**, a kirakó valamely elemének hiánya csonka képet eredményezhet.

1.lépés

Ráhangoló feladatok

a, „Szórejtő”

A nyitó módszertani blokk ráhangoló, lendületet adó játékos feladatokkal kezdődik. Ezek alapján közösen meghatározzuk mi kell az eredményes csapatmunkához. A szórejtő négyzetbe keresgélés után a differenciálás többféle lehetősége adódik a színkódok alapján. Életkori, de kompetenciaalapú feladatválasztásra is lehetősége adódik a gyermeknek. Feladatunk pedig segíteni a számára legmegfelelőbb szintet kiválasztani, hogy motivációját megőrizzük a feladat nehézségi fokától függetlenül, játékosan. A megfelelő csapatmunka kulcsszavai jelennek meg itt: türelem, tisztelet, bizalom, erő, lendület. Izgalmas feladat mondatba illeszteni e kifejezéseket úgy, hogy egyes szám első személyben, kijelentő módban használjuk magunkra az állításokat, pl.: „Bízom a szüleimben, társaimban stb.” Sokszor kimarad a felsorolásból, hogy: bízom magamban. Ennek a gondolatnak a fontosságát érdemes megbeszélni a gyerekekkel, ugyanezt kell tenni a tisztelet és bizalom kapcsán is, mert gyakorta szidják magukat tanulás közben, pedig rég meg tudnák oldani a feladatot, ha egy kis bizalmat és türelmet tennének a megoldási folyamathoz. E feladat már itt fejleszti a szociális kompetenciát, a társas együtt gondolkodást, személyiségjegyeik felvállalását.

b, „Gondolat-rejtő”

Ezt követi a Herbert-idézet értelmezése: „A tanulás képessége egy ajándék, a tanulás módja egy készség, hajlandóság a tanulásra egy döntés kérdése.” (1.melléklet) Kevert szavakból kell kirakni a teljes mondatot, majd elmesélni, mit jelent mindez számukra. Minden korosztály kedveli ezt a könnyűnek tűnő, de cseppet sem egyszerű feladatot. Az oldott légkör megteremtésének eszköze még a Dixit-kártya képeinek megtekintése után a rám leginkább jellemző kártya kiválasztása, a választás indoklása. Ekkor már örömmel, oldott légkörben játszanak a gyerekek. 15 fő esetén 3-3 főből álló csoportokat hozok létre és kérem őket, beszéljék meg a választott kártyákat. A folyamat több állomásán visszaidézzük, ki mit választott. Így a memóriafejlesztés egyik remek eszközévé válhat mindez.

2-3. lépés: A „Jövőm a tenyeremben!” -játék

Azt a mesei gondolatot, egyben jövőbe tekintő állítást és pszichológiai kutatást szerettük volna közelebb hozni a gyerekekhez, miszerint:

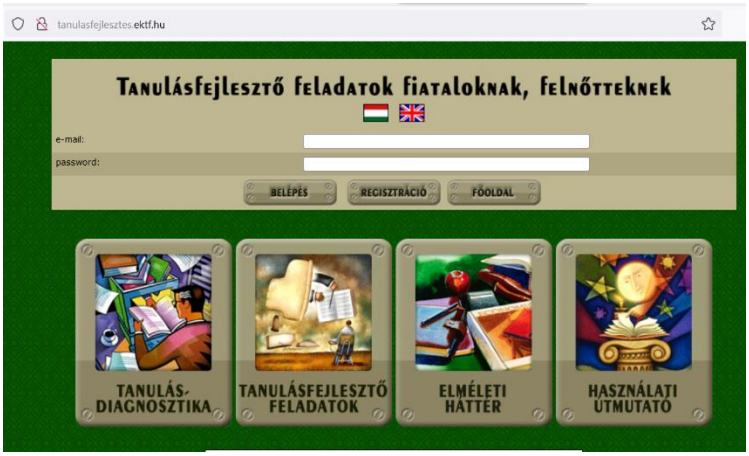
„Ha valamit el tudsz képzelni, és el is tudod hinni, akkor meg is tudod valósítani!” -Walt Disney

Ez a kreativitást és fantáziát fejlesztő kombinált feladat a jobb és bal agyféltekét egyaránt foglalkoztatja. Rajzos feladat, melyben arra kérem a gyerekeket, álmodják meg magukat felnőttként. Rajzolják le, mutassák be, mit tudnak elképzelni magukról! Hol élnek majd, mivel foglalkoznak, hová és milyen ruhában járnak majd dolgozni? Van-e családjuk, háziállatuk, otthonuk, autójuk stb. Ez a játék azért tekinthető kombinált feladatnak, mert a már említett két terület mellett támogatja a szükségesség tekintetében meghatározott probléma feloldását, az őt érő ingerek szűrésének képességét erősíti azáltal, hogy képes lesz elkülöníteni a céljaihoz illeszkedő és felesleges dolgokat a mindennapokból. Javasolni szoktam, hogy a jól sikerült rajzokat motivációs képként rögzítsék az asztaluk, tanulási helyük mellé, illetve nézzék meg hetente, mivel tudtak a távoli célokhoz hozzátenni az elmúlt héten egy kicsit. Itt szoktuk tisztázni a közeli, középtávú és hosszú távú célok meghatározásának értelmét, megérteni, miért is szükséges messzire tekinteni az álmainkban. A neurológiai és pszichológiai hipotézis lassan igazolódik a kutatások során, miszerint az agy bizonyos területei, pontjai felelősek a szűrés, a tervezés képességéért, a kijelölt célok megvalósulásához vezető utak megkereséséért. E feladat ezt a „tervezőpontot” célozza, melyről az derült ki az évek során, hogy egyfajta jelfolyamot tart fenn az agyban mindaddig, míg el nem érjük céljainkat. Elérésük esetén azonnal új célokat helyezünk magunk elé, mindig egyre „magasabbra”, egyre bátrabban, ha megérkezik a megerősítés, visszacsatolás az élethelyzetekben. A kiskamaszokkal, fiatal felnőttekkel e játék segítségével hozzuk közelebb a megálmodott, vágyott jövőt, új lendületet, megerősítést adunk céljainknak. A rajzolni szeretők bármilyen eszközöket használhatnak a színezéshez: filcet, ceruzát, akár vízfestéket, tust is. A verbális csapat is talál megoldást: „Öt

ujj, öt álom, öt szó a bakancslistámról.” Ez a feladat egyébként remekül működik a tehetségfesztiválokon, kreatív vagy alkotó délutánokon is. Ekkor a megrajzolt kezek nem a füzetben maradnak, hanem egy írólapra kerülnek, majd a teremben, sátorban kitesszük a foglalkozás végén. Hatalmas élmény végignézni a „jövő nemzedékén”, látni őket álmaik megvalósulásának, terveik rajzos megjelenítésének folyamatában. A középfokú feladat után jöhet egy verbális és egyben szociális kompetenciát fejlesztő játék, amelyben a pedagógus a riporter, és szeretettel üdvözli „felnőttként” egy beszélgetésben, ahol kérdéseket lehet feltenni a „meghívott vendégnek”, a felnőtté vált gyereknek. A társak és a pedagógus is kérdezhet, mind időutazók vagyunk, 20-30 év múlva beszélgetünk egy rádióműsorban. A játékban interperszonális fejlesztés is folyik, hiszen a kommunikációs sávok tiszteletben tartására érdemes ösztönözni a bátor kérdezőket, azaz: „Aki felé fordul a mikrofon, az kérdez, az beszél.” Izgalmas „jövőbeli közös kalandban” van részünk, gyakorta olyan szakmák kerülnek elő, melyek még nem is léteznek napjainkban, csak a gyermekek fejében. Izgalmas játék kérdeztetni egymástól őket, mire kíváncsiak a másik „felnőtt-létéből”. Ettől a ponttól napló-jellege lesz a munkafüzetnek, akár szép emlék a felnőtt korra. Gyakran kérik a gyerekek, hogy laminálttassuk a kész rajzot, hogy gyerekeiknek is meg tudják majd mutatni.

4. lépés: „Bemérés”, avagy tanulási-önismereti mérés

A fejlesztési folyamat megvalósulását minden esetben megelőzi egy szakmai szempontból jól követhető bemérés. Az első munkafüzet nyitó feladata a megismerés útján:



a **tanulásdiagnosztikai kérdőív** kitöltése[2]. Ez a kérdőívsor az egri *Eszterházi Károly Tanárképző Főiskola* fejlesztésében jött létre, és a már kész online diagnosztikai felület használatához jogosultságot és engedélyt kapott a *Kozsán TehetségMűhely* a tanulási önismeretet megalapozó méréshez. Ez a felület nyitott oldal, regisztráció után bárki kitöltheti, és ezáltal megismerheti saját tanulási szokásait. **Tíz terület kerül** mérlegre, ennek a meghatározása adta az egész munkafüzetcsomag gerincét, hiszen ezek a legfontosabb, érintett fejlesztési területetek a tanulási szokások feltérképezéséhez, majd

[2] tanulasfejlesztes.ektf.hu

fejlesztéséhez. A fejlesztő feladatok az eredeti online felületen már nem támogatottak, de a munkafüzetcsomag arra hivatott, hogy feladataival a kiemelkedően jó, illetve a fejlesztést igénylő területeket lendületbe hozza játékaival.

Amikor a **tanulásdiagnosztikai kérdőív** kitöltése a tanulásfejlesztő programon keresztül megtörtént, a kapott eredményeket közösen értékeljük úgy, hogy senki nem mond pontos százalékos értékeket a saját adataiból, csak bejelöli azokat a területeket, melyekkel elégedett volt, és azok közül is párat, amelyek szerinte fejlesztésre szorulnak. A közös munka itt abban áll, hogy **önmagunk erősségének és gyengeségének körvonalazásával**, a csoport előtti tervek vállalásával már egyfajta ütemet tervezünk, határidőket jelölünk ki az előrelépés megvalósításához. Ekkor a facilitálás közben, a beszélgetések során felismerik a tanulók, hogy míg meg nem ismerik a saját maguk számára legmegfelelőbb tanulási stílust, módszereket és eszközöket, addig e célok megvalósulása távolinak tűnhet. Ezt követi a tervek rögzítése, kisebbek esetében a pedagógus ajánl ütemtervet, a nagyobbak már maguk számára jelölik ki a határidőket. Ehhez viszont ismernünk kell saját tanulási stílusunkat.

5-6. lépés: „Kapcsoltam”

A tanulótípusok megismerése a következő lépés, mely egy egyszerű teszt segítségével történik. Itt a gyerekek bejelölik a munkafüzetben a rájuk jellemző állításokat, majd az összegzésből kiderül, hogy az *auditív, vizuális, kinetikus, verbális vagy logikus tanulási stílus* jegyei jellemzik-e leginkább őket. Az agyféltekék működése egy kis elméleti ismeretbővítéssel indul, de csak empirikus (tapasztalati) úton, játékos feladatokkal. A két agyfélteke működéséről beszélgetünk, majd a „hídteremtés” fogalmát itt vezetjük be, mint a gondolati-tudati-képzeleti kapcsolatteremtés fontos elemét. A két agyfélteke feladatát, a köztük lévő kapcsolatot kisvideó és rajzos feladat segítségével, valamint QR-kódról nyíló, agyféltekék százalékos működését célzó játékokkal színesítjük. *Torrance* körös tesztjével és az ehhez kapcsolódó újítással a négyzetes teszt kreatív feladattal zárjuk ezt az ütemet.

7. lépés: „Az én rendem”

Itt a közös munka osztottan folytatódik tovább. Egyéni munkában otthon lefotózzák a gyerekek saját tanulási környezetüket, majd beragasztják a munkafüzetükbe, különös tekintettel az asztal, a szoba és azok rendjére figyelve. Amikor elkészülnek a képek, közösen megbeszéljük az ideális tanulási körülményeket a fényviszonyoktól kezdve a minket körülvevő tárgyakig. Az áttekintés, minőségi háttérszervezés és tudatos tervezés technikájának elsajátítása része a folyamatnak, kiscsoport esetén kooperatív munkában, egymás személyes, intim szféráját

tisztelve csak annyit tekintünk meg egymás képeiből, amit meg szeretne mutatni társainak. Mostanra a bizalmi kör már kialakul a fenti feladatok megoldása alatt, így az a tapasztalat, hogy örömmel játszanak lakberendezőt, stílus-tanácsadót odafigyelve egymásra is, miközben mindenki a saját képeire fókuszál. Leírják milyen az ideális tanulási környezet, miben segíti ez a jó tanulási szokások kialakítását. Önálló, elgondolkodtató munka ez, fő feladat a rend „megteremtése", optimális időbeosztás az életben és a tanulásban egyaránt. Megvizsgáljuk, mindez miként könnyíti meg a tanulást, rövidíti a tanulással töltött időt, gyorsítja munkafolyamatainkat.

8. lépés: „~~Jó~~ tanuló, ~~rossz~~ tanuló?"[3]

Kiscsoportos munkában összegyűjtjük a felolvasott szöveg alapján, milyen verbális és nem verbális jegyek árulják el, hogy készültünk-e az órára, milyen magatartásforma a célravezető egy felelési helyzetben. A sikeres önmeghatározás kapcsán tudatosítjuk magunkban, hogy a címkéket mi magunk akasztjuk sokszor saját nyakunkba egy „nem nézek a szemébe, hátha meg sem lát" szándékkal, vagy a „nem tanultam, írja be nyugodtan az 1-est". Azt is megvilágítjuk, hogyan tudjuk elkerülni a váratlan és szorongást keltő feleleteket. Ha rendszeres felkészülés áll a diákok mögött, megértik, mennyivel jobb úgy felelni, hogy mi irányítjuk a feleletet, egy jól körülhatárolható gondolatvezetéssel magunk jelentkezük, hogy számot adjunk tudásunkról. „Ekkor nincs már szorongás, hiszen én jelentkezem, én felelek, tudom, mit kérdeznek, nincs miért izgulni."

9. lépés: „Újratöltve"

Egyéni munkára tervezve, a rendszeres önellenőrzést célozva ismét kitöltjük a nyitó mérést, mint kimenő kérdőívet a részeredmények nyomon követése miatt. A nyitómérés százalékai segítségével össze tudjuk vetni a záráskor kapott értékeket. Általában a közös munka értékelésekor kiderül, hogy a fejlesztés ezen szakaszában minimum 20-25% emelkedés mutatkozik a fejlesztendő területek közül a tanulás külső körülményei, a pozitív énkép, az önbizalom, a motiváció, a tanulás tervezése terén. Olykor ezzel párhuzamosan az egyéb területek is mennek előre, bár azok fejlesztését a következő jó gyakorlatunkban mutatjuk be, melyben az időtervező program áll majd a középpontban. Minden lezáruló egység végén tisztázzuk, hogy nem engedjük el a csapat kezét, így működő csoportokat hozunk létre az online térben, akár több fórumon is, és megbeszéljük a kontroll-találkozók időpontjait. Eredményeink megőrzéséhez nyomkövetést tervezünk legalább havonta egy alkalommal, illetve igény szerint egyéni támogatást is adunk az elakadó diákoknak. Összefoglaljuk

[3] Kozsán Balázs: Jó tanuló, rossz tanuló? in: Kozsánné: i.m. 20-21.o.

záásként az eddig tanult, megismert és gyakorolt anyagot, melynek végén általában megállapítják a gyerekek, hogy ez nem is volt olyan fárasztó, és mennyire igaz az állítás: **Kozsán TehetségMűhely, ahol játék a tanulás!**

Módszerek és munkaformák

A feladatok megvalósításához az általunk használt legmegfelelőbb munkamódszerek a feladatok részletes bemutatásánál szerepelnek, itt csak egy rövid felsorolást mutatunk a teljesség igénye nélkül: intézményi szintű, osztálykeretekben zajló, nagycsoportos, kiscsoportos, páros és egyéni megoldási formákat választottunk. Az elmélet és gyakorlat elsajátítása empirikus módon történik, az összegzés kap egy kis előadás-jelleget, valamint a kísérő videók, melyek csupán 1-1,5 percesek, inkább vitaindító anyagok. Általunk kedvelt forma a közvetlen találkozás, de az online fejlesztési folyamatokat is támogatjuk szükség esetén. A COVID aktív időszakában például online tartottuk meg a tanulási önismeret órákat az 5. évfolyamon. Elismerő szavakkal zárták a gyerekek ezt a közös, online-munkás időszakot velem. A távoktatás e formája mellett nagy hangsúlyt kap mindvégig az intraperszonális képességek fejlesztése a közösségen belül.

Igényelt eszközök

Eszközigény egy tíz fős csoport esetén

Eszköz neve	Beszerzési helye	Darabszám	Ár	Végösszeg
Kreatív tanulási módszerek munkafüzet	Móra Könyvkiadó	30	3 000 Ft	90 000 Ft
Niceday 107,5x75cm flipchart tábla	Office Depot	1	38 999 Ft	38 999 Ft
ICO Süni A4 famentes 20db rajzlap	Office Depot	2	529 Ft	1 058 Ft
Fabriano Copy 3 Office A4 80g másolópapír	Office Depot	1	1 899 Ft	1 899 Ft
Faber-Castell színes ceruza Grip 12 darabos	Iskolaszeráruház	2	3 345 Ft	6 690 Ft
Progresso (24 db-os)	irodaoazis.hu	1	6 364 Ft	6 364 Ft
Tűfilc készlet, Stabilo, 20 darabos	Kespapír	1	9 010 Ft	9 010 Ft
Ragasztóstift, 40 g, HENKEL "Pritt"	Kespapír	10	990 Ft	9 900 Ft
Barkácsolló 13 cm, hegyes, jobbkezeseknek	Kespapír	10	430 Ft	4 300 Ft
Kingston 32GB Flash Drive	Office Depot	1	2 699 Ft	2 699 Ft
Post-it piros/sárga/kék jelölőcímke	Office Depot	1	3 199 Ft	3 199 Ft
Post-it Basic 12x43mm 5x2	Office Depot	1	1 599 Ft	1 599 Ft
Post-it Super Sticky 127x76	Office Depot	1	1 099 Ft	1 099 Ft
				176 816 Ft

Igényelt pénzügyi forrás:

A jó gyakorlat megvalósulásához igényelt pénzügyi forrás a munkafüzetek költségeinek fedezésére, a gyerekekkel foglalkozó pedagógusok, fejlesztő szakemberek díjazására, valamint a fent felsorolt eszközök biztosítására szolgál. Csoporttól és létszámtól függ a költség, de egy 10 fős csoportnak a teljes költségvetése a megvalósítás 18-20 tanórányi foglalkozásra számolva két pedagógussal: 5000 Ft/óra/pedagógus, azaz 200000 Ft összesen jelenleg. Nagyobb csoportoknál arányosan emelkednek az összegek. (A fentebb felsorolt eszközöket véve mintául, az állandó eszköz összege a további képzések árát csökkenti majd, pl. tábla, táblafilc stb.)

Igényelt humánerőforrás

- Szakmai kompetenciával bíró tehetségfejlesztő tanár, pszichológus, legalább 5 év gyakorlattal rendelkező pedagógus, mentálhigiénés szakember, gyógy- vagy fejlesztőpedagógus egyike, aki elvégezte a **Játékos lépőkövek** akkreditált, pedagógusoknak szóló továbbképzését.
- Pedagógiai folyamatok megvalósulását támogató pedagógiai asszisztens.
- Támogató szülő, aki a gyermekek önmeghatározásában facilitátori feladatokat lát el a megfelelő támogató attitűd segítségével.

A jó gyakorlat megvalósításának időkerete

A **Játékos lépőkövek** tanulásmódszertani feladatok egymásra épülnek, ezért érdemes 3 naposra tervezni a megvalósítást, ahol egy nap 4x45 percben fejlesztjük a gyerekeket/fiatalokat.

Jó gyakorlatot készítette

Kozsánné Tóth Marianna – LÉTRA Lépj át a Határaidon Közösségi Egyesület

JÓ GYAKORLAT 4: ÖNISMERET, ÖNBIZALOM ÉLMÉNYMŰHELY

Jó gyakorlat célja

Az önismeretre, önbizalomra fókuszáló élményműhely célja, hogy segítse, támogassa a gyerekeket/fiatalokat az alábbi fejlesztő folyamatokban.

- Magabiztosság növelése szerepléskor, versenyhelyzetben, iskolai számonkéréseknél, kortárs csoportban, sportban vagy akár idegen környezetben.
- Kommunikációs készség fejlesztése.
- A tehetség felismerésében, a fejlesztés irányának, lehetőségeinek átgondolásában.
- Bízni a képességeiben és vállalni, amit igazán szeretne.
- A stressz csökkentésében.
- Az időbeosztás javításában.

Szakmai indokoltság

Tudjuk, hogy a tehetséges fiatalok esetében az átlagosnál gyakoribb, hogy nehezen tudnak beilleszkedni a környezetükbe, valamilyen módon gyakran „kilógnak a sorból". Ez hatványozódik, ha alulteljesítő, hátrányos helyzetű gyerekekről/fiatalokról beszélünk. Esetükben még nagyobb szükség van arra, hogy érzelmi intelligenciájuk, önismeretük, konfliktuskezelési és problémamegoldó kompetenciáik fejlődjenek.

Célcsoport

Az élményműhely foglalkozások a 13-18 éves gyerekek/fiatalok részére javasoltak.

Munkamódszer

A 10-12 fős élményműhely egyéni és csoportmunkában valósul meg számos fejlesztő eszköz bevonásával. Időjárástól és az alkalmazott fejlesztő játékok helyigényétől függően az egyéni és csoportfoglalkozás kültéren és beltéren egyaránt megvalósítható.

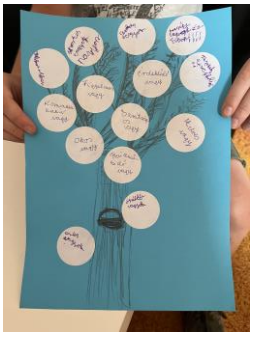
Jó gyakorlat bemutatása

Az egyéni és csoportos élményfoglalkozások során a gyerekek/fiatalok megoszthatják érzéseiket és gondolataikat, miközben a csoportvezető segítségével élménypedagógiai és művészetterápiás módszerekkel fejlesztik önismeretüket, kommunikációs és együttműködési készségeiket, kreativitásukat. Hasznos technikákat sajátíthatnak el a stressz csökkentésére és a hatékonyabb időbeosztásra egyaránt.

A játékos, néha egyéni elmélyülést, máskor közös gondolkodást vagy éppen kooperációt igénylő feladatokat a csoportvezető kezdeményezi, és a csoport is az ő biztonságos irányítása alatt működik, azonban az egyéni fejlődése célját és ütemét mindenki saját maga határozza meg. A foglalkozások fontos hozadéka a csoporttagok egymásra gyakorolt hatása, mivel a megbeszélés mindig csoport szinten történik, ahol a tagok a helyzetek értelmezésében és megoldásában egymás segítségére is lehetnek.

1. lépés, tehetség azonosítás: beszélgetés a gyerekkel/fiatallal, majd kreativitás, motiváció, figyelem és tanulási szokások mérésére fókuszáló teszt felvétele. Beszélgetés és a tesztek kiértékelését követően indul el az egyéni és csoportos fejlesztés.
2. lépés: a gyerekek/fiatalok igényeit, illetve a tehetségazonosítás eredményeit figyelembe véve valósulnak meg a fejlesztő foglalkozások.

Egyéni foglalkozások



Az első alkalommal történt feltáró beszélgetés és az előzetesen kitöltött teszek eredményei alapján határozzuk meg a további egyéni foglalkozások helyszínét, amit természetesen befolyásolhat az időjárás. Ez alapján az egyéni foglalkozást össze lehet kötni sétával vagy sporttal (bicikli, görkorcsolya, roller). A foglalkozások alkalmával elkészíthetjük a ***dicséret fáját***, melynek lényege, hogy a gyerekek/fiatalok elkészítik saját fájukat és a lombkoronát pozitív jellemzőkkel, tulajdonságokkal díszítjük. A dicséret fája segít az önbizalom, önértékelés fejlesztésében.

Az önértékelés és önbizalom fejlesztésére fókuszáló játékokat használunk:

- 100 kártya az erőforrás aktiváló couchinghoz,

- önismereti kártyajátékok,
- Lélekpillangó társasjáték,
- Relativity társasjáték,
- Pozitivity társasjáték.

Csoportfoglalkozások

A csoportos fejlesztés időjárástól függően megvalósítható udvaron, a természetben vagy teremben.

1. lépés: a csoportfoglalkozás elején a bemutatkozással, és a csoportszabályok közös megalkotásával kezdjük.
2. lépés: jégtörő játékok segítségével ismerkedünk meg egymással.
3. lépés: az ismerkedést követőn minden résztvevő önálló munkában kitölti a kreativitás, motiváció, figyelem és tanulási szokások mérésére fókuszáló tesztet, majd lezárjuk az első alkalmat. Ennek formája lehet egy záró körkérdés vagy egy záró játék.
4. lépés: a következő csoportfoglalkozás szervezésénél figyelembe vesszük a tesztek eredményét, és kifejezetten azokra a területekre koncentrálunk, amelyek a teszek alapján fejlesztendő területként jelentek meg.

Helyszín

Időjárástól függően lehet kültéri és beltéri program egyaránt, a gyerekek/fiatalok igényeihez illeszkedve.

Igényelt eszközök

- 100 kártya az erőforrás aktiváló couchinghoz,
- önismereti kártyajátékok,
- Lélekpillangó társasjáték,
- Relativity társasjáték,
- Pozitivity társasjáték,
- A nagy gyémántrablás (ezt a játékot jellemzően már összeszokott csapattal érdemes játszani).

A jó gyakorlat megvalósításának időkerete

Az élményműhelyt 6 alkalommal érdemes megtartani. Egy alkalom időkerete 2x 45 perc.

Igényelt humán erőforrás

A fejlesztő foglalkozás megtartásához egy fő önismeret, önbizalom fejlesztésében jártas szakember szükséges.

Jó gyakorlat kipróbálásának száma

Több, mint 10 alkalommal került megvalósításra.

Jó gyakorlatot készítette

Csemer Patricia szociálpolitikus, tehetségfejlesztő tréner – LÉTRA Lépj át a Határaidon Közösségi Egyesület

JÓ GYAKORLAT 5: CSOPORTFOGLALKOZÁS ÉS FEJLESZTÉS ALULTELJESÍTŐ DIÁKOKNAK DRÁMAPEDAGÓGIAI MÓDSZEREKKEL

Jó gyakorlat célja

Az iskolapadban számos kihívással találjuk szembe magunkat. Előfordulhat, hogy egy diák jó képességei ellenére nem tudja megmutatni az erősségeit. Mi lehet ennek az oka? Hogyan segíthetnek a tanulásban a jó gyakorlatok? Mindannyian hallottunk olyan gyerekről, vagy ismerhetünk is olyat, akinek „olyan jó feje lenne”, de egyszerűen mégsem teljesít túl jól az iskolában. Számos oka lehet annak, hogy egy diák az iskolapadban nem tudja megmutatni az erősségeit, nem tudja kibontakoztatni a tehetségét. Ehhez elsőnek vizsgáljuk meg milyen tényezők befolyásolják az iskolai teljesítményt. Minden gyermekkel szemben elvárásokat állít a környezete. Ezek gyakran nem tudatosan kigondolt és nem is feltétlenül szóban hangoztatott elvárások. A felnőtt a gyereket valamilyennek gondolja, – többek között lehet „okos, ügyes, tehetséges”, de lehet „ügyetlen” is. Ezzel azonban, – még ha konkrétan nem is mondjuk ki –, a gyermek viselkedését befolyásoló elvárásokat építünk. Az elvárás pedig önbeteljesítő jóslattá válik: előfordulhat például, hogy könnyebb feladatok, kevesebb kihívás elé állítunk valakit, ha azt feltételezzük róla, hogy nem olyan ügyes. Emiatt kevesebb lehetősége lesz a fejlődésre, később pedig valóban ügyetlenebb lehet azokhoz a gyerekekhez képest, akik megtanulhatták, hogyan kell nehezebb feladatokkal szembenézni. Nemcsak az jelenthet nehézséget, ha túl alacsony elvárásokat állítunk a gyerekkel szemben, hanem az is, ha túl magasakat. Az irreálisan magas elvárásokat nem fogja tudni teljesíteni, – például, hogy soha ne hozzon haza fekete pontot, soha ne legyen kilencesnél, tízesnél rosszabb jegye, vagy elvégezzen egy olyan feladatot, ami még nem elvárható az ő korában. A feladatot kudarcként fogja megélni, emiatt pedig könnyen előfordulhat, hogy a későbbiekben kevésbé lesz lelkes,

vagy motivált a próbálkozásra. A gyerekkel szemben támasztott elvárások formálják a személyiségét. Fontos szerepe van tehát az iskolai teljesítményben, hogy milyen címkékkel találja magát szemben a gyerek. Okosnak tartanak? Ügyesnek tartanak? Esetleg rossz gyereknek tartanak, aki mindig rendetlenkedik? Láthatjuk tehát, hogy az a gyerek, akiről úgy gondolkodnak, hogy jó képességű, könnyen fejlődik, több olyan lehetőséget is kap, ahol ezt megmutathatja, könnyebben jut sikerélményhez. A sikerek során megtanulja, hogy képes megbirkózni az új helyzetekkel. Ez növeli az önbizalmát, vagyis az abban való hitét, hogy rendelkezik olyan tulajdonságokkal és képességekkel, amelyekre szüksége van a problémák megoldásához vagy az előrelépéshez (például a jó tanuláshoz). Az önbizalom, a magabiztosság segíti az új helyzetekhez való alkalmazkodást, az új feladatok elvégzését, a korábban nem látott, új szabályok elsajátítását. Ez az iskolában rendkívül fontos szereppel bír, hiszen minden nap új szabályokkal, új ismeretekkel és új helyzetekkel találkoznak a diákok. Fontos azonban hangsúlyozni, hogy ez nem azt jelenti, hogy minél tökéletesebbnek tartjuk a gyereket, ő annál tökéletesebb lesz. Ahogy korábban már írtam, a túl magas elvárások nehéz következményekkel járhatnak. Az alábbi jó gyakorlat célja tehát csoportban résztvevő diákok teljesítményének növelése drámapedagógiai módszerekkel, abból a célból, hogy az elkövetkező időszakban jobb teljesítményre sarkallja őket különböző készségeik fejlesztésének segítésével.

A drámapedagógiai módszerek célja:

- növelik az aktivitást a csoporton belül
- a diákok önismerete gazdagodik
- a rugalmas gondolkodásuk fejlődik
- színesebbé, intenzívebbé teszi a csoportfoglalkozást
- bátorságot nyújt
- könnyed és természetes kapcsolatot teremt a nemek között
- lehetséges alternatívát mutat a szabadidő tartalmas eltöltésére

Szakmai indokoltság

Az iskola összetett szervezet, amelynek már csak a puszta komplexitásának köszönhetően bizonyos belső konfliktusai alakulhatnak ki. Ilyen lehet például az éppen aktuális oktatási irányelvek követése szemben az egyéni különbségek iránti érzékenységgel, melyek épp a projektünkben szereplő fiatalokat érintik leginkább, hiszen ahogy bekerülnek a kisgimnáziumba, az alulteljesítő gyerekek esetében megtapasztalható egyfajta „kiábrándulás” az iskolából. Ezt a folyamatot kívánja lassítani, esetleg elkerülni, vagy a már ebbe a csapdába került fiatalok számára kiutat mutatni az alább részletesen ismertetett jó gyakorlat alulteljesítő

diákok számára. A jó gyakorlat, valamint a hosszú ideig tartó foglalkozások során a pedagógus az alulteljesítő, de egyébként tehetséges tanulóknak a következőkben segít: a fiatal számára szükséges tehetségsegítői komplex szempontrendszert alkalmaz, több hónapon, akár éven át való személyes kíséréssel, segítő beszélgetéssel, személyre szabott koordinációval; az alulteljesítő tehetséges fiatal kiemelkedő tehetségterületeinek fejlesztéséről, gazdagításáról gondoskodik, segíti egyéni és csoportos programokban lehetséges részvételét; segíti a tanulót az iskolai tevékenységbe történő aktív bekapcsolódásban, teljesítményének növelésében. Az ilyen típusú tanulókkal foglalkozó pedagógus tehát az a segítő/pártfogó, aki az alulteljesítő tehetség mellett az egész rendszer legfontosabb pillére. Ő az, aki segíti, támogatja az alulteljesítő tehetséget (és az őt fejlesztő más pedagógusokat, kollégákat) egyéni fejlesztési terve megvalósításában. Nem elvárás az, hogy az ilyen típusú pedagógus a legjobb szakembere legyen az alulteljesítő tehetségek bármely érdeklődési tehetségterületének. Annál inkább kompetens kell legyen abban, hogy a megfelelő információk birtokában, ismerve az alulteljesítő tanulók erősségeit, fejlesztendő területeit, céljait, családi és iskolai hátterét, a lehető legtöbb támogatást nyújtsa személyesen, írásban, egyénileg vagy csoportban, a szükséges mértékben és a kellő időben bevonva, mozgósítva az alulteljesítő tehetségek szüleit, osztályfőnökét, szaktanárát, kortársait. Empatikusan, segítően, pozitív hozzáállással támogatja a tanuló előmenetelét, a számára szükségesnek látszó megoldást keresi konstruktív kritikai érzékkel, és képes hatékony visszajelzést adni a jó gyakorlatokban résztvevő tanulóknak. Az itt bemutatásra kerülő jó gyakorlat egy vagy több éve ebben a rendszerben közreműködő pedagógusok által csoportos fejlesztő tevékenységükre összeállított gyakorlatok szűk keresztmetszetét mutatja be annak érdekében, hogy pedagógustársaiknak segítsenek, a jó példák átörökítésében részt vegyenek, másokat inspiráljanak, a tehetségsegítés folyamatát saját tapasztalataikkal gazdagítsák. A bemutatott jó gyakorlat jól mutatja, hogy a programok komplex módon segítik az alulteljesítő tehetségek fejlesztését, vagy esetleg elkülönült tevékenységterületen fejtik ki fejlesztő és ezáltal jótékony hatásukat.

Célcsoport (korosztály és létszám)

13-14 éves korúak, 10 fő maximum.

Helyszín

10-15 fő befogadására alkalmas terem.

Jó gyakorlat bemutatása

A alulteljesítő tehetségekből álló maximum 10 fős csoport 13-14 évesekből, az általános iskola 7. és 8. évfolyamára járókból álljon össze. Külön előny ilyen gyakorlatok esetén, ha mindannyian egy intézmény tanulói. A diákok érdeklődési területe általában szerteágazó, a sport, a természettudomány, a zene, a képzőművészet és az írás iránt is érdeklődést mutatnak, de valójában egyikben sem tudnak az elvártnak megfelelő eredményt elérni. Előfordulhat, hogy többen sportolnak is: fociznak, vagy egy -itt Székelyföldön újnak számító-, sportágban jeleskednek, azaz frizbiznek. Lehet olyan is, aki a néptáncban és a zenében is kipróbálta már magát, nem sok sikerrel. Előfordulhat olyan diák, aki a természettudományokban szeretne esetleg elmélyülni. Olyan diákok is tagjai lehetnek a csoportnak, akik érdeklődési köre esetleg szerteágazó, és nem tudják pontosan melyik terület érdekli őket a legjobban. Tanulmányi előmenetelüket tekintve mindannyiukról elmondható, hogy teljesítményük kívánnivalót hagy maga után: gyenge közepes vagy elégséges az eredményük, vagy ennek közelében van a tanulmányi átlaguk. Nem csak a tanulásban alulmotiváltak, de nehezen sikerül elfoglalni magukat a tanórán kívül is, hiszen szakkörökbe, különórákra nem járnak, edzésre, versenyekre nem készülnek, pályázatokat nem készítenek. Lehet még a csoportban fogyatékkal élő diák is, akár hallássérült, aki figyelemzavara miatt gyógypedagógiai segítségben részesül, és ezáltal tanulmányi eredménye eléggé hullámzó. Ennek ellenére sok minden érdekelheti az ilyen tanulót: a zene, a tánc, az írás, az alkotás. Azonban mind az egyéni, mind a csoportos foglalkozásokon legtöbbször rendkívüli módon alulmotiváltak ezek a tanulótípusok. Ez egyrészt a családi háttérnek köszönhető, másrészt a nem túl elfogadó és támogató iskolai légkörnek. Abban bízhatunk, hogy a külön törődés, a személyes figyelem a diákok motiváltságát erősíti. Bár tanulók ismerhetik egymást, hiszen mint említettem előny, ha egy intézményből érkeznek, ezáltal részben az érdeklődésük is közös, a tapasztalat azt mutatja, hogy mégsem tudnak egymásról sokat. A csoportfoglalkozások szervezésekor fontos szempont, hogy a diákok felfedezzék egymásban a közös tulajdonságokat, közös kapcsolódási pontokat, tanulási és munkakedvük erősödjön. Az ilyen tanulók túlnyomórészt nagylétszámú osztályokból jönnek, így az osztályukban nem tudnak minden osztálytársukkal egyformán intenzív, érzelmileg is mély, sokrétű kapcsolatba kerülni. Személyiségének fejlődésében az egykorúakból álló kiscsoport játszik kiemelt szerepet, mely élő, kielégítően működő kapcsolatokra épül. Szakemberként ez esetben egy különleges szerveződési módot, a csoportfoglalkozásokat kell a tanulóknak felajánlani, melynek keretei között igyekezni kell megteremteni nekik a kötődés lehetőségét. A drámajátékok alkalmazását ezeken a foglalkozásokon is izgalmas és hatékony eszköznek kell

tekinteni, hiszen ha figyelünk egymásra a játékok során, nagyon sok információt megtudhatunk, ami erősítheti az egymáshoz, a kiscsoporthoz való kötődést.

A csoportfoglalkozás tartalma, módszerei, a fejlesztési folyamat várható eredményei

A csoportfoglalkozás tartalma, módszerei

Az alábbiakban vázolt csoportfoglalkozás Gabnai Katalin Drámajátékok gyermekeknek, fiataloknak, felnőtteknek (Tankönyvkiadó, Budapest, 1987) című könyve alapján kerül megtervezésre. A drámapedagógiai eszköztár komplexen alkalmazható. A csoportfoglalkozás ideje kb. 2 óra. Az alulteljesítő csoportnak a következő típusú drámajátékok közül érdemes válogatni:

- kapcsolatteremtés és bizalom
- üzenetváltás
- összetett kommunikációs játékok
- rögtönzés.

A csoportfoglalkozás leírása

1. **Bevezetés, ráhangolódás**

   Köszöntjük a résztvevőket, elmondjuk, hogy mi a foglalkozás célja, és kérjük őket az együttes játékra. (Ha valakinek nincs kedve bekapcsolódni a játékokba, nem probléma, a tapasztalat azt mutatja, hogy néhány perc után úgyis mindenki önfeledten játszik együtt.)

2. **Kapcsolatteremtés zenére**

   Klasszikus, megnyugtató zene szól. A gyerekek szabadon mozognak a zenére, csak arra kell ügyelniük, hogy úgy sétáljanak, libbenjenek, forogjanak, hogy véletlenül se érintsék meg egymást. Aztán váratlanul megállítjuk a zenét, a játszók belemerevednek abba a pozícióba, amelyben a csend találja őket. Majd tovább szól a muzsika, a diákok úgy mennek el egymás mellett, hogy súrolják egymás vállát. Ismét megáll a zene, megállnak abban a helyzetben a játszók, amelyben a csend találja őket. A további zene alatt párt keresnek maguknak, és megfogják egymás kezét, de csak a kisujjak kapcsolódnak egymásba. A továbbiakban egymással szembe fordulva tükörjátékot játszanak. Az egyikük játszik a kezével, arcával, elmozdul, a másik pedig utána csinálja, mintha tükörben látná.

3. **A szabadulás útja**

A következő feladat nehezebb, a csoporttagok általában mégis nagyon szeretik. Lazán körben állnak, egyvalaki a körben helyezkedik el. A körben állók között kb. fél-fél méter van. A körből két irányban ki lehet menni. A körben álló nem tudja, melyik az a két út, hol áll az a két-két játékos, akik között ki lehet menni. Ha rossz felé indul, a játékosok felemelik a karjukat, elzárják az útját. A gyakorlat lényege, hogy mindenki összpontosít a maga feladatára. Grimaszolni, hunyorogni nem szabad. A „kapu-embereknek" arra kell gondolniuk, hogy ITT KI LEHET MENNI! A többieknek pedig arra, hogy ITT NEM LEHET KIMENNI! A körben állónak koncentrálnia kell, hogy megtalálja a „lelki rést".

4. **Ki ez? És hol lakik?**

Ez a játék részben emlékezeti, részben fantáziagyakorlat. A játék során kirajzolódik egy színes kép a társadalomról, melynek közös kialakítására egyéb körülmények között csak nehezen nyílna mód. Ha a diákoknak van kedvük, úgy is folytathatjuk a játékot, hogy ők maguk találnak ki leírásokat.

Feladat: Ki ez, és milyen körülmények között lakik otthon? Írd le az otthonát, mondd el vágyait!

Nénike: tíz deka felvágottat vesz a boltban, amit azonnal kopott nejlontáskájába csúsztat. Fején fekete kötött sapka, néhány fehér szösszel. Műbőr táskája levendulaillatot áraszt, csatja fényes, a sarkai kopottan barnák.

Cigarettára gyújtó kamasz: a játszótéren egy padon ül társai körében, látványos kézmozdulatokkal dohányzik, s épp arról mesél, milyen jó élete van, mert a szülei a cigarettázást és alkalmanként az alkoholfogyasztást is megengedik. Pólója, farmerja, sportcipője a legújabb divatot követi.

Negyvenes férfi: elegáns bőrkabát, őszes, göndör haj, farmer, bőrcipő. A kocsijából száll ki, siet a kislánya elé az iskolába.

Fiatal nő: kezét diszkrét mintájú műköröm díszíti, illata egyedi, kellemes, harisnyája hibátlan, öltözéke ravaszul egyszerű, szeme gondosan kifestett. Kezében drága nyelvkönyv, melynek első harminc oldala már régóta használatban, a többit ki sem nyitották.

5. **Riporteres játék (Magyarázzuk el, mi a dolga egy szerkesztőnek, riporternek!)**

A társaság egy részét hívjuk félre. Állapodjunk meg velük pontosan valamilyen reálisnak tűnő esemény főbb mozzanataiban, például egy divatáru-üzlet kirablásának körülményeiben. Kell egy-két szemtanú is. A félrehívott csoport most visszamegy a

többiekhez, s a szemtanúkkal együtt buzgón magyaráznak. A többiek közül kiválik két riporter, akik a kiválasztott szemtanúkkal igyekeznek riportot készíteni. Közben a tömeg sincs csendben, s bizony nehézségekbe ütközik a mikrofonba beszéltetés. Kérjünk még két szerkesztőt, akiknek elmeséli a két riporter, hogy véleményük szerint mi történt. Erre 30 másodpercük van. Most a szerkesztők kapnak másfél percet arra, hogy rövid hírt fogalmazzanak meg és olvassanak be a hírekbe, úgy, hogy közben ők maguk sem beszélhetnek egymással. Felolvassák a két hírt. Bőven lesz mit megbeszélni és megérteni a változatok, torzulások okát.

6. **Jelentéstani játszadozás, rendhagyó megállapítások**

A diákok tegyenek a következő „rendhagyó” megállapítások mintájára kijelentéseket: 1. Én határozott vagyok. 2. Te makacs vagy. 3. Ő fafejű. 4. Én sziporkázom. 5. Te különösen beszédes vagy. 6. Ő botrányosan viselkedik. A diákok lehetőség szerint alkossanak csapatokat. (Kisebb létszámú csoport esetén egyénenként is lehet játszani.) Olvassák el figyelmesen az alábbi „én” mondatokat, és keressék meg a megfelelő „te” és „ő” mondatokat. „Én” kijelentések – tetszés szerint válogathatunk belőlük: 1. Én nem táncolok valami jól. 2. Én optimista vagyok. 3. Én általában csatlakozom a többiek véleményéhez. 4. Én fontosnak tartom a jólöltözöttséget. 5. Én élénk képzelettel rendelkezem. 6. Én időnként kijövök a sodromból. 7. Én szívesen tartom számon azt, ami a szomszédban történik. 8. Én szót emelek a jogaimért. 9. Én egy árnyalattal molettebb vagyok a kelleténél. 10. Én néha tágan értelmezem az igazságot. 11. Én néha másnapra halasztom a dolgaimat. 12. Én nem igazodom a társadalmi szokásokhoz. Közösen megbeszélhetik ezután, hogy kiknek a beszédében fordul elő ez a „rendhagyó ragozás”. Mi ennek az oka? Emlékeznek-e konkrét esetekre?

7. **Reklámkészítés párokban, kisebb csoportokban játszódik.**

A diákok válasszák ki a reklámozandó terméket, ami lehet valóságos és képzeletbeli is. A reklám előadására másfél percük van. Fontos, hogy a játék jó szerkezetű, ötletes, gördülékenyen kivitelezett legyen.

8. **Eredetmesék fantáziagyakorlat.**

A játékvezető által feltett kérdésre nemegyszer mítoszt alapozó, fantáziadús fogalmazások születnek. A választ írásban kérjük a csoportfoglalkozáson. Pl.: Mióta nyávog a macska? Miért van egy szívük az embereknek?

9. Metakommunikációs játék

A feladatot a diákok cédulán kapják meg, és néhány perc előkészületet igényel. Mondd azt: – KITÖRT A BOTRÁNY. Közöld a tanárral és a társaiddal: – Ezek itt a szomszédban már megint megkezdték a szokásos hétvégi cirkuszt. – Na, látod, megtalálták, amit odakészítettünk, de idegeskedjenek csak, megérdemelték.

Mondd azt: – KÉSZ A VACSORÁD. Közöld a tanárral és a társaiddal: – Fiacskám azért, mert fáj a fejed, még enned kell. Gyere! – Hogy vinne el az ördög, miért nem bírod tartani a fogyókúrádat? Itt van neked ez a fél karalábé meg egy sárgarépa, ezt egyed!

Mondani tehát csak ezeket a megadott rövid mondatokat lehet, de minden elképzelhető más módon szabad közben kommunikálni. A játék következő részében csak a hangunkat szabad használni. Mondd: DE SZERETLEK! Közöld: Te idétlen, megint elszúrtad! Mondd: JÉZUSOM, EZ MIND? Közöld: Ezt a kis vackot hoztad nekem ajándékba?

10. Játék fényképekkel

A következő játékhoz jó néhány alakot és arcot ábrázoló fényképet kell összegyűjteni. Összegyűjthetjük kartonpapírra ragasztva is, de gyűjthetünk elektronikusan is, kivetítve a gyűjteményt. Bárhogyan is szervezzük meg a képek összegyűjtését, a sorozatot úgy kell összeállítani, hogy a résztvevők lehetőleg a legszélesebb körből válogathassanak, és hogy a karakterek megmozgassák a résztvevők képzelőerejét. A képek válogatásakor azt is figyelembe kell venni, hogy a csoport tagjainak kapcsolatot kell teremteniük a különböző karakterekkel; tehát azoknak ma is érvényes jellegzetességeket, érzéseket, gondolatokat kell tükrözniük. Ugyanakkor a fényképeken látható arcoknak, alakoknak nincs történetük, tehát arra a kérdésre, hogy kik ők, a vezető semmilyen választ nem tud adni. A játék úgy kezdődik, hogy a diákok kiválasztanak egy fotót, amit alaposan szemügyre vesznek. Próbáljanak kialakítani magukban egy képet a fotón látható személyről. Állapítsák meg társadalmi helyzetét, korát, foglalkozását, szociális körülményeit. A játékot több módon is lehet folytatni, például a következő változatot is választhatjuk: minden egyes résztvevő elmondja a gondolatait az általa választott képről, miközben a többiek is a tárgyalt fotót nézik. Ezután a csoport tagjai is elmondhatják a véleményüket a fényképről.

11. A foglalkozás zárása

A foglalkozás zárásaként kérdezzük meg a diákokat, hogy melyik játék állt hozzájuk a legközelebb. Volt-e olyan, amiben nem, vagy nem szívesen vettek részt? Összességében, hogy érezték magukat ezen a foglalkozáson?

A fejlesztési folyamat várható eredménye

A csoportfoglalkozásokon vezetett dramatikus játékok minden résztvevő javára válnak, hiszen a játszók egy közösségen belül együtt tesznek szert olyan tapasztalatokra, melyek segítenek beilleszkedni a csoportba. Önismeretre, az emberi méltóság tiszteletére nevelnek, önálló gondolkodásra, az alkotáshoz szükséges bátorságra biztatnak. A játék módjából következik, hogy a résztvevők szemében értékké válik a jó megfigyelőkészség, a képzelőerő, a szabálytartás, a helyzet felismerési és döntési készség, a könnyed és kifejező mozgás és a tiszta beszéd. A drámapedagógiai eszközök használata nem egyedüli módja a csoportkohézió kialakításának, csupán egy lehetőség, amellyel érdemes operálni. Most csak egy kis ízelítőt nyújtottunk a diákoknak, de remélhetőleg, hogy a csoport tagjai így is közelebb kerültek egymáshoz, valamint tanár és diák között is bizalomra épülő kapcsolat jött létre. A drámapedagógiai eszközök használata jó szívvel ajánlható csoportfoglalkozásokon, hiszen a drámajátékok természetéből és eszközeiből adódóan hozzásegítenek ahhoz, hogy a játszók minél gazdagabb személyiséggé váljanak, reálisabb képük legyen önmagukról és a világról, anélkül, hogy eltűnne életükből a továbbiakhoz szükséges derű.

Jó gyakorlat kipróbálások száma

A jó gyakorlat keretében bemutatott foglalkozást több, mint 10 alkalommal valósítottuk meg.

Munkamódszer

Tanári előadás, megbeszélés, vita, szemléltetés, játék, megfigyelés, rendszerezés, kooperatív csoportmunka.

A jó gyakorlat megvalósításának időkerete

Az élményműhelyt legalább 3 alkalommal érdemes megtartani. Egy alkalom időkerete 2x 45 perc.

Igényelt eszközök

Tábla vagy flipchart, A/4 papírok, etikettek, filctollak, tollak, ragasztók, post-it.

Igényelt humánerőforrás

Egy csoportvezető tanár, egy segítő

Jó gyakorlatot készítette

Erőss Bulcsú pedagógus – Amőba Alapítvány

JÓ GYAKORLAT 6: ZENE ÉS ÉRZELEM

Jó gyakorlat célja

A csoportban résztvevő diákok teljesítményének növelése zeneterápiás módszerekkel abból a célból, hogy az elkövetkező időszakban jobb teljesítményre sarkallja őket különböző készségeik fejlesztésének segítésével. A foglalkozás célja:

- az érzelmi intelligencia fejlesztése,
- társas kapcsolatok erősítése,
- személyes és szociális kompetenciák fejlesztése:
    - éntudatosság (önismeret, önértékelés, önbizalom)
    - empátia (mások megértése, szükségleteik felismerése, érzelmi feszültségek érzékelése), motiváció
    - társas készségek (kommunikáció, együttműködés, csapatszellem).

A foglalkozás célja, hogy az alulteljesítő fiatalok a zenén, a zene által közvetített érzelmeken, gondolatokon keresztül jobban megismerjék önmagukat. A zene alkalmas eszköz erre, hiszen könnyen teremt kapcsolatot belső világunkkal, közvetlenül az érzelmeinket szólítja meg. Emlékeket, képeket, érzéseket idéz fel, ami segít abban, hogy érzéseikhez közelebb kerüljünk. Az érzelmekhez való hozzáférés, azok megértése önismeretünk fejlődését és más emberek érzelmeinek megértését szolgálja.

Szakmai indokoltság

Az iskola összetett szervezet, amelynek már csak a puszta komplexitásának köszönhetően bizonyos belső konfliktusai alakulhatnak ki. Ilyen lehet például az éppen aktuális oktatási irányelvek követése szemben az egyéni különbségek iránti érzékenységgel, melyek épp a projektünkben szereplő fiatalokat érintik leginkább, hiszen ahogy bekerülnek a

kisgimnáziumba, az alulteljesítő gyerekek esetében megtapasztalható egyfajta „kiábrándulás” az iskolából. Ezt a folyamatot kívánja lassítani, esetleg elkerülni, vagy a már ebbe a csapdába került fiatalok számára kiutat mutatni az alább részletesen ismertetett jó gyakorlat alulteljesítő diákok számára. A jó gyakorlat, valamint a hosszú ideig tartó foglalkozások során a pedagógus az alulteljesítő, de egyébként tehetséges tanulóknak a következőkben segít: a fiatal számára szükséges tehetségsegítői komplex szempontrendszert alkalmaz, több hónapon, akár éven át való személyes kíséréssel, segítő beszélgetéssel, személyre szabott koordinációval; az alulteljesítő tehetséges fiatal kiemelkedő tehetségterületeinek fejlesztéséről, gazdagításáról gondoskodik, segíti egyéni és csoportos programokban lehetséges részvételét; segíti a tanulót az iskolai tevékenységbe történő aktív bekapcsolódásban, teljesítményének növelésében. Az ilyen típusú tanulókkal foglalkozó pedagógus tehát az a segítő/pártfogó, aki az alulteljesítő tehetség mellett az egész rendszer legfontosabb pillére. Ő az, aki segíti, támogatja az alulteljesítő tehetséget (és az őt fejlesztő más pedagógusokat, kollégákat) egyéni fejlesztési terve megvalósításában. Nem elvárás az, hogy az ilyen típusú pedagógus a legjobb szakembere legyen az alulteljesítő tehetségek bármely érdeklődési tehetségterületének. Annál inkább kompetens kell legyen abban, hogy a megfelelő információk birtokában, ismerve az alulteljesítő tanulók erősségeit, fejlesztendő területeit, céljait, családi és iskolai hátterét, a lehető legtöbb támogatást nyújtsa személyesen, írásban, egyénileg vagy csoportban, a szükséges mértékben és a kellő időben bevonva, mozgósítva az alulteljesítő tehetségek szüleit, osztályfőnökét, szaktanárát, kortársait. Empatikusan, segítően, pozitív hozzáállással támogatja a tanuló előmenetelét, a számára szükségesnek látszó megoldást keresi konstruktív kritikai érzékkel, és képes hatékony visszajelzést adni a jó gyakorlatokban résztvevő tanulóknak. Az itt bemutatásra kerülő jó gyakorlat egy vagy több éve ebben a rendszerben közreműködő pedagógusok által csoportos fejlesztő tevékenységükre összeállított gyakorlatok szűk keresztmetszetét mutatja be annak érdekében, hogy pedagógustársaiknak segítsenek, a jó példák átörökítésében részt vegyenek, másokat inspiráljanak, a tehetségsegítés folyamatát saját tapasztalataikkal gazdagítsák. A bemutatott jó gyakorlat jól mutatja, hogy a programok komplex módon segítik az alulteljesítő tehetségek fejlesztését, vagy esetleg elkülönült tevékenységterületen fejtik ki fejlesztő és ezáltal jótékony hatásukat.

Kipróbálások száma

A jó gyakorlatot számtalan esetben alkalmaztuk külső partnereinknél.

Célcsoport

A jó gyakorlat a 13-15 éves korosztálynak ajánlott, maximum 7-10 fős csoport bevonásával.

Megvalósítás helyszíne

10-15 fő befogadására alkalmas terem.

Jó gyakorlat bemutatása

A csoport, amelyben a csoportfoglalkozást tartja a szakpedagógus, maximum tíz fős lehet, de de jobb, ha kevesebben vannak. A nemek eloszlása tekintetében érdemes törekedni arra, hogy a csoportban belül ez nagyjából kiegyenlített legyen. Életkorban is jó, ha a résztvevők közel állnak egymáshoz, érdemes úgy kiválasztani őket, hogy egy korosztályból legyenek. Az, hogy a szakmai stábnak a csoportalakításnál hogyan sikerül közel azonos korú gyermekeket egy csoportba szerveznie, nagyban hozzájárul majd ahhoz, hogy rövid idő alatt sikerül-e csapattá kovácsolódniuk, avagy sem. Ezt mi sem bizonyítja majd jobban, minthogy a gyermekek a csoportfoglalkozásokon kívül is tartani fogják egymással a kapcsolatot. Az alulteljesítő tehetségek általában szerteágazó érdeklődési körrel rendelkeznek. A fiúk túlnyomórészt az informatika iránt érdeklődnek, lehet közöttük olyan fiú, aki rendszeresen ír verseket, meséket, lehet olyan, aki a természettel foglalkozik behatóan, vagy akit a politika, a társadalmi és szociális kérdések foglalkoztatnak. A csoporttagok közül akadhat, aki rendszeresen sportol és többen valószínűleg tanulnak valamilyen hangszeren is. A csoport lánytagjai inkább a humán és a művészeti területek iránt érdeklődnek túlnyomórészt. Kreatív írással, színjátszással, zenével (hangszer, szóló ének, kórus) és idegen nyelvekkel foglalkoznak szabadidejükben, azonban a sok iskolán kívüli tevékenység ellenére az iskolában teljesítményük kívánnivalót hagy maga után, akár még olyan tárgyakból is, amelyekkel délutánonként részletesebben foglalkoznak. A találkozókra nagy kíváncsisággal fognak érkezni, és nyitottak, motiváltak lesznek majd az új ismeretek, élmények befogadására.

Foglalkozás tartalma, módszerek, fejlesztési folyamat várható eredményei

A foglalkozás időtartama: általában 2 óra.

A foglalkozás menete

Ráhangolódás, a csoport köszöntése. Téma, (amivel foglalkoznak majd) és a foglalkozás menetének ismertetése. Csoportszabályok megbeszélése, rögzítése.

Ráhangoló kérdés: ki milyen érzésekkel, milyen hangulatban érkezett a találkozóra? Képválasztás a feladathoz: a „”Getting Acquainted” kártyacsomagot használhatjuk. Az asztalon elhelyezett képekből mindenki a hangulatának megfelelően választ egyet, majd

elmondja, miért azt választotta. Meghívott vendég (Pl. egy klarinétművész) bemutatása, majd hangszerbemutató, darabok ismertetése. Hangszerbemutató: a meghívott bemutatja a hangszerét, beszél a játszott művekről (a művek szerzői, keletkezési körülményei, kortárs zene). Ezt követően a meghívott előad egy általa kiválasztott művet, egy ún. minikoncert keretében, mely alatt a művek koncertszerű előadását értjük. Ezután kerül sor egy beszélgetésre az előadott művekről, az általuk kiváltott érzésekről, azaz igyekszünk kialakítani egy szabad beszélgetést a darabokról a csoport tagjaival. A következő kérdéseket tehetjük fel ezzel kapcsolatban:

- a darab hallgatása közben mit éreztél?
- milyen érzések kerítettek hatalmába?
- mi jutott a darabról eszedbe?
- milyen gondolataid támadtak?

Az irányított beszélgetés keretében a következő témákat érintjük: alapérzelmek, pozitív, negatív érzelmek, érzések, gondolatok közötti különbség, érzelemkifejezés fontossága, érzelmek kommunikálásának módjai.

Majd egy játékot játszunk a csoporttal, melynek címe. „érzések cseréje”. Időtartama 10-15 perc és a következő eszközöket használjuk fel: papír, ceruza. Személyenként 3 papírcédulát húzunk, amelyeken különféle érzések szerepelnek. A cédulákat tetszés szerint el lehet cserélni másokkal, de csak az egyet egyért csere a megengedett. A cserék végeztével mindenki elmondhatja, hogy milyen „érzéseket” kapott eredetileg, mit mire cserélt, vagy szeretett volna cserélni és ezek mennyire jellemzők rá. A következő játék címe: "játék testbeszéddel”. A csoport egyik tagja az előző játékhoz készített papírcédulákból húz egyet, és a cédulán szereplő érzést a nonverbális kommunikáció (testbeszéd, mimika, gesztusok) eszközeivel bemutatja a csoporttagoknak, akik megpróbálják kitalálni melyik érzésről van szó. Zárásképpen mindenki elmondja, hogy milyen élményekkel távozik, végül majd a találkozó lezárása következik.

A fejlesztő csoportfoglalkozás témája a zene és az érzelmek. A csoportfoglalkozás elején közösen kialakítjuk a foglalkozás szabályait, és flipcharton rögzítjük azokat, majd mindannyian aláírjuk. A foglalkozáson elfogadott mindenkire kötelező érvényű szabályok:

- egymásra figyelés,
- nyitottság,
- passzolás joga,
- elfogadás,
- nem ítélkezünk.

A képválasztós feladathoz a „Getting Acquainted” kártyacsomagot használhatjuk, amely bármelyik e célra rendszeresített boltban beszerezhető színes képcsomag. Az ismerkedjünk meg című játék 56 kártyából áll, mindegyiken egy színes képpel és egy hozzá tartozó kérdéssel. A képek sokfélék, humorosak, érdekesek, inspirálók, könnyen megmozgatják a játékban résztvevők fantáziáját, kreativitását. A foglalkozás meghívott vendége például lehet egy zenei profilú szakgimnázium ismert és elismert vezető tanára, zenésze. Fontos, hogy ezt a típusú jó gyakorlatot olyan pedagógus vezesse, aki maga is zenetanár, mert így könnyebb az ismeretségi köréből találnia olyan művészt, aki vállalja, hogy az alulteljesítő tehetségek csoportfoglalkozását élő zenével színesíti. Általában a kollégák örömmel vállalják a felkérést, és az a tapasztalat, hogy az élő zene sokkal intenzívebb és nagyobb élményt tud nyújtani, mint a felvételről hallgatott muzsika. Pár perces bemutatkozásában a meghívott beszél arról, hogyan került a zenei pályára, mik voltak pályája fontosabb állomásai, mivel foglalkozik jelenleg. A hangszere bemutatásakor (esetünkben pl. a klarinét) az alábbi témákat érintheti:

- fafúvós hangszercsalád (négy fő hangszer a szimfonikus zenekarban, rokonhangszerek),
- fafúvós hangszerek használata, alkalmazása a különböző zenetörténeti korszakokban,
- klarinét fejlődéstörténete,
- klarinét felépítése, megszólaltatásának módja,
- klarinét irodalom mérföldkövei,
- hol használják (szimfonikus zenekar, fúvós zenekar, népzene, jazz).

A darabok ismertetésekor a meghívott mindenképpen beszéljen a művek szerzőiről, a keletkezési körülményeiről, felépítéséről és a kortárs zenéről: például, ha mondjuk Kovács Béla: Hommage á J. S. Bach műve kerül a diákok előtt bemutatásra, akkor mindenképpen szükséges elmondani, hogy a mű, szerzője Kossuth-díjas klarinétművész, zenepedagógus, 1975 óta a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem klarinétprofesszora, 2008-tól pedig professor emeritusa. Oktatói munkája mellett rendszeresen koncertezett és több klarinét tankönyvet jelentetett meg (Mindennapos skálagyakorlatok klarinétra, Klarinétozni tanulok I., II.). Sok szerző művéből készített klarinétátiratot és jelentős számú saját művet tudhat magáénak. A bemutatott mű Hommage sorozatának egyik darabja, amely egy stílustanulmány és J. S. Bachnak állít emléket. Szívesen választják a meghívott előadók, - kiváltképp ha klarinétművészek-, Vajda Gergely: Fényárnyék-remegés című darabját, s ez esetben feltétlenül el kell mondani, hogy a szerző ezt a darabját 1993-ban, húszéves korában komponálta. A magyar zeneszerzők középnemzedékének egyik legtehetségesebb tagja, klarinétművész, karmester. Klarinétos lévén a hangszer hagyományos és modern megszólaltatási lehetőségei egyaránt érdekelték, amelyeket ebben a darabban ki is próbál. A

különleges effektusokkal, hangszínekkel tarkított művet szélsőséges, extrém dinamikai váltások jellemzik. A darabban megjelennek zörej-elemek és a népi hangszerek (duda, nádsíp) hangjának utánzása is. A zeneszerző bevonja az előadót az alkotásba oly módon, hogy bizonyos keretek között szabad kezet ad az egyes motívumok ismétlésére vonatkozóan, az időtartam és az ismétlések számának tekintetében. Nagyon fontos, hogy a meghívott mutassa be a kottaképet is, ahol térjen ki részletesebben a kortárs zene jellegzetességeire, és arra, hogy korunk zenéje biztosítja a legnagyobb szabadságot képzelőerőnk szárnyalásához, hiszen nincsenek még kialakult konvenciók, amelyekhez tartanunk kellene magunkat. A művek meghallgatása után szabadon beszélhetünk arról, hogy kiben milyen érzéseket keltett, milyen gondolatokat ébreszt a két zenemű. Ezt egy irányított beszélgetés követi a következő témákban:

- alapérzelmek (öröm, szomorúság, harag, félelem, meglepődés, undor),
- érzéseinket leíró szókincsünk gyarapítása, amely segít érzéseink pontosabb megfogalmazásában (ha nem kapjuk meg azt, amire vágyunk, ha megkapjuk azt, amire vágyunk) – közös gyűjtés,
- érzések, gondolatok közötti különbség,
- érzelemkifejezés fontossága,
- érzelmek kommunikálásának módjai.

Majd pedig következik a játék, melynek címe **„érzések cseréje”**. Ehhez előre elkészítjük a cédulákat, amelyekre negatív (boldogtalan, borúlátó, elégedetlen, gondterhelt, szomorú, bosszús, feszült, ideges, morcos, nyűgös, heves, pesszimista, tehetetlen, passzív, megvetést érző, szorongó, irtózó, nyugtalan, ijedt, heves) és pozitív (boldog, energikus, jókedvű, nyitott, optimista, elégedett, reménykedő, ragyogó, békés, hálás, izgatott, vidám, gondtalan, élénk, szenvedélyes, elragadtatott, elképedt, álmélkodó, csodálkozó, reménykedő) érzéseket írunk, körülbelül egyenlő arányban. Személyenként három papírcédulát húzunk, amelyeken a fentiekben felsorolt érzések szerepeltek. A cédulákat tetszés szerint el lehet cserélni másokkal, de csak az egyet egyért csere megengedett. A cserék végeztével mindenki elmondja, hogy milyen „érzéseket” kapott eredetileg, mit mire cserélt, vagy szeretett volna cserélni, és ezek mennyire jellemzők rá.

A „játék testbeszéddel” című játék lényege, hogy a csoport egyik tagja az előző játékhoz készített papírcédulákból húz egyet, és a cédulán szereplő érzést a nonverbális kommunikáció (testbeszéd, mimika, gesztusok) eszközeivel bemutatja a csoporttagoknak, akik megpróbálják kitalálni, melyik érzésről van szó. Az érzelmeket kísérő arckifejezések, mozdulatok segítik az érzelmek kommunikálását. A játék után összegyűjtjük, melyek ezek. A csoporttalálkozó zárásaként mindenki elmondhatja, hogyan érezte magát, milyen élményekkel tér haza. A

találkozók szinte kivétel nélkül jó hangulatban zajlanak, a találkozó záró körében a többség pozitív visszajelzést szokott adni; ezek közül a leggyakoribbak:

- jó volt a hangulat,
- új ismereteket kaptam,
- legjobban a testbeszédes játék tetszett,
- jobban megismertük egymást.

Az alulteljesítő gyerekek mindig kíváncsian, érdeklődéssel hallgatják a hangszerbemutatót és a minikoncertet egyaránt. Rengeteg kérdésük van az előadóhoz, aki szintén sokat kérdez a gyerekektől, ezzel egyben interaktívvá is téve az előadást. Az a tapasztalat, hogy a gyermekek korosztályuk jellegzetességeit jóval meghaladó módon kapcsolódnak be a beszélgetésbe, élvezik a feladatokat. A *„Kiben milyen gondolatokat ébresztett?”* kérdésre adják általában a legsokszínűbb és legérdekesebb válaszokat, melyek azt mutatják, hogy sikerül megmozgatni a képzelőerejüket. Az egymás közötti kommunikáció és együttműködés a csoportfoglalkozások alatt mindvégig gördülékenyen szokott működni. A csoportvezető pedagógusnak is nagyon jó élmény együtt dolgozni a gyermekekkel, mert nagyon nyitottak, aktívak. Bár a csoportszabályok közt elfogadjuk a mindenkori „passzolás” jogát, mégis mindenki részt szokott venni a játékokban és a feladatokban.
A csoportfoglalkozás megtervezésekor három szempont érvényesülését érdemes szem előtt tartani:

- a 13-15 éves korosztály életkori sajátosságai,
- az ilyen korú diákok kevesebbet szeretnek/tudnak beszélni érzéseikről, gondolataikról,
- az ismeretanyag érdekes és befogadható legyen.

A foglalkozás témájához célirányosan érdemes keresni gyakorlatokat, játékokat, amelyek segítik:

- az önismereti tapasztalatok gyarapítását,
- a saját kommunikációs stílusmegismerését,
- a verbális kifejezőkészség fejlesztését,
- a csapatban való együttműködés átélését.

A csoporttalálkozó elemei: a hangszerbemutató, a minikoncert, a beszélgetések és a játékok a fejlesztési célok mellett a közös élményszerzést is szolgálják. Az egyes elemek közötti aránytartás jónak bizonyul, hiszen így a találkozó menetében nem lesz szükség változtatásra.

A személyiségfejlesztés rengeteg eszköze közül az egyik a zene által történő fejlesztés, legyen szó zenehallgatásról, vagy aktív zenélésről egyaránt. A zenés csoportfoglalkozásban rejlő lehetőség hatalmas, a fejlesztés várható eredményei sokrétűek és gazdagok. A folyamat várható eredményei:

- ✓ tudásbővülés,
- ✓ magasabb szintű önismeret, reális önértékelés, nagyobb önbizalom,
- ✓ empatikusabb magatartás,
- ✓ társas készségek fejlődése (kommunikáció, együttműködés, csapatszellem).

Munkamódszer

Tanári előadás, megbeszélés, vita, szemléltetés, játék, megfigyelés, rendszerezés, kooperatív csoportmunka.

Igényelt eszközök

Ceruza, papír, hangszerek, „Getting Acquainted” kártyacsomag.

A jó gyakorlat megvalósításának időkerete

A foglalkozást 2 alkalommal érdemes megtartani. Egy alkalom időkerete 2x 45 perc.

Igényelt humánerőforrás

Egy csoportvezető szaktanár, egy meghívott zenepedagógus, valamilyen hangszer kiváló ismerője.

Jó gyakorlatot készítette

Erőss Bulcsú pedagógus - Amőba Alapítvány

JÓ GYAKORLAT 7: EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS TEHETSÉGGONDOZÓ PROGRAM

Jó gyakorlat célja

A program célja a természettudományok, főképp a biológia iránt érdeklődő alulteljesítő diákok fejlesztése. Az alulteljesítő tehetséges tanulók az iskolában képességeikhez képest alulteljesítenek, ugyanakkor az érdeklődési területükön sok ismerettel rendelkeznek. A tehetségsegítő program célja a tehetséges gyerek erős oldalának továbbfejlesztése, a fejlesztendő területek javítása, a kreatív gondolkodás serkentése, a tanulási motiváció fejlesztése. További célunk, hogy a diákok példát mutassanak életmódjukkal. A program kidolgozásának fontos szempontja volt a közös élmények megszerzése és az összetartás megszilárdítása mellett, hogy a feladatok teljesítését minél kötetlenebb módon és minél kreatívabb formában teljesíthessék.

A program figyelembe veszi a tanulók tanórákon megszerzett ismereteit, valamint új kapcsolódási pontok feltárásával komplex módon gazdagítja a hagyományos környezetben kialakított ismeretstruktúrát. Alapelv, hogy a gyermekek jól érezzék magukat a foglalkozásokon, éljék át a felfedezés örömét.

Szakmai indokoltság

Ahhoz, hogy tudjuk mit is tehetünk önmagunkért, hiteles szakmai információkra van szükség, hogy pontosan tudjuk, mikor, hogyan és kihez fordulhatunk. Egészségünket öt tényező határozza meg: testi adottságaink (22%), társadalmi és szociális helyzetünk (24%), a környezeti hatások (7%), az egészségügyi ellátórendszer (11%) és az életmódunk (36%). Legnagyobb részt rajtunk múlik az egészségünk. Mi alakíthatjuk az életmódunkat, amivel hatást gyakorolhatunk a testi adottságaink egy részére is. Éppen ezért ezt iskolán kívüli és tanórák alatti tevékenységek segítségével próbáljuk elérni. Mindezek észben tartása különösen fontos egy pedagógus számára, hiszen a gyermekek körében számos olyan egészségprobléma lehet, amelynek hátterében környezeti és az életmóddal kapcsolatos okok állnak, amelyek megértéséhez ismerni kell a tanuló mindennapi életét. David Seedhause egészség meghatározása: „az egészség optimális állapota egyenlő azon feltételek összességével, amelyek megléte esetén az egyén kibontakoztathatja a számára adott lehetőségek összességét”. E feltételek közé tartozik, hogy az egyén megfelelő táplálékhoz

jusson, az időjárás viszontagságaitól védve legyen, hozzájusson minden olyan információhoz, amelynek hatása van az életére, valamint legyen olyan képességek birtokában, amelyekkel ezen információk feldolgozhatók. Ezen túlmenően értse meg, hogy az emberek nem elszigeteltek egymástól, hanem közösségi lények, ezért saját lehetőségei kibontakoztatásában addig mehet, ameddig azzal másokat ugyanebben nem gátol.

A mindennapi munkában emlékeznünk kell erre a meghatározásra, és ha a diák nem úgy halad, ahogyan képes lenne, tegyük fel a kérdést, megvan-e minden feltétel ahhoz, hogy kibontakozhasson.

Az egészségfejlesztési tervben az elsősegélynyújtás is különösen nagy hangsúlyt kap. Bárki, bárhol találkozhat olyan helyzettel, hogy egy sérült társának segítenie kell. Ezért nagyon fontos, hogy minél több diák legyen birtokában bizonyos alapszintű elsősegélynyújtási készségeknek. Az elsősegélynyújtás célja a készségek elsajátítása mellett és ennek segítségével együtt csökkenteni a megelőzhető, hosszútávú egészségkárosodás bekövetkezését. Romániában nagyon sokan halnak meg hirtelen szívhalál következtében, ezeknek a betegeknek a 80%-a megmenthető lenne a megfelelő időben történő segítségnyújtással. Ha valakinek újraélesztésre van szüksége, minden perc, ami a keringésleállás és az újraélesztés megkezdése között telik el 10%-kal csökkenti a beteg túlélési esélyeit.

A laikus elsősegélynyújtás kulcsfontosságú, hisz a súlyos, életveszélyes helyzetek jelentős részében az első három perc a sorsdöntő. Az az intervallum, amikor egészségügyi szaksegítség csak legritkább esetben ér a helyszínre. Ilyenkor a laikusok által nyújtott segítség életmentő lehet.

Célcsoport

13-20 éves kor között, 10-20 fő.

Helyszín

10-20 fő befogadására alkalmas terem; park, erdő.

Jó gyakorlat bemutatása

Az *Egészségfejlesztés programban* olyan gazdagító tevékenységeket, témaköröket, projektötleteket, valamint feldolgozásukhoz szükséges módszereket mutatunk be, amelyek a tanulók sokféle képességeire építenek és optimális fejlődésüket segítik. Arra törekszünk, hogy olyan tevékenységeket mutassunk be, amelyek figyelembe veszik a tanulók egyéni

szükségleteit, így jól alkalmazhatóak az alulteljesítő tehetséges tanulók tanórán kívüli ellátásában. A bemutatott tevékenységek megvalósíthatók az ismertetett formában, illetve adaptálhatók a helyi feltételeknek és igényeknek megfelelően. A feladatok tovább gondolhatók, kiegészíthetők további fejlesztő technikákkal.

Több éves hagyománya van iskolánkban a *Zöld napoknak*. Néhány napig az előkészítőstől a végzősig mindenki a természettudományban mélyül el, illetve nyitott szemmel jár a világban. A *Zöld napok* programjába olyan események is bekerülnek, mint a kisállat kiállítás, hulladékszobor- és plakát kiállítás, divatbemutató hulladékból, intézménylátogatás, faültetési akció, Ökoosztály, Föld színeibe öltözés, Zöld Sétány. A Zöld napokon a diákok belekóstolhatnak az egészségfejlesztés játékos oldalába is, a nagyobb diákok a kisebbeknek szerveznek elsősegélyoktatást, érdekes kísérleteket, iskolai versenyeket és játékokat. Számos meghívottja van a rendezvénynek: elsősegély szakemberek, biológusok, orvosok, egyetemi oktatók tartanak előadásokat különböző egészségfejlesztő témákban.

Fontos tevékenység az egyetemekkel szoros együttműködés, ennek keretében az egyetemlátogatások Nyílt Napok formájában, illetve egyetemi tanárok által tartott előadások meghallgatása. Szoros együttműködésünk van a Babeș-Bolyai Egyetemmel, a Sapientia Egyetemmel és a budapesti Semmelweis Egyetemmel. A Semmelweis Egyetem orvostanhallgatói prevenciós előadásokat tartanak online a diákoknak a következő témakörökben: alkoholprevenció, dohányzásprevenció, védőoltások, daganatprevenció, egészségtudatos táplálkozás, divatdiéták, cukorbetegség és reproduktív egészségügy. Diákjaink egyetemek által szervezett Nyílt Napokon vehetnek részt, betekintést nyerve az egyetemi életbe, az ott zajló oktatás menetébe, elősegítve ezzel pályaválasztásukat is.
Az *Egészségfejlesztés programban* kiemelt szerepet töltenek be a multimédiás informatikai eszközök (számítógép, fényképezőgép, interaktív tábla, telefon), valamint multimédiás alkalmazások (kép- és videószerkesztő programok). A számítógépes multimédia teret ad a kreativitásnak, az önkifejező képesség kibontakozásának, amely az alulteljesítést csökkentheti. Multimédiás informatikai eszközök által megvalósítható tevékenységek: fotó- vagy videómontázs készítése például az „*Okostányér*” ajánlásainak megfelelő ételekről, vagy telefonos applikációval lépésszámláló használata.

Az alulteljesítő diákok és a hátrányos helyzetű tanulók tanulásmódszertanában különösen fontos az információ képi megjelenítése. A grafikus megjelenési formák, a rajzok, gondolattérképek, diagramok, táblázatok segítik a tanulók iskolai haladását. A tananyag hatékony feldolgozásának módszere a gondolattérképek készítése. A tehetséggondozó programban a gondolattérképeket az előzetes ismeretek rendszerezésére, új témák feldolgozására használják.

Az *Egészségfejlesztés tehetséggondozó program* keretében a *„Bingó”* módszert is alkalmazzuk: a tanulók egyénileg egy üres, kilenckockás bingórácsot rajzolnak, a tanár az aktuális tananyagból 12 kulcsszót ír a táblára. A diákok ebből kiválasztanak kilencet és beírják az általuk választott bingókockákba. Ezután a tanár tetszőleges sorrendben felolvassa a definíciókat, a diákok figyelik melyik szóra érvényes a szabály. Ha illenek a hallottak valamelyik kiválasztott fogalomra, azt áthúzzák. Ha három áthúzott szó kerül egymás mellé (vízszintesen, függőlegesen, átlósan) a BINGÓ felkiáltással jelzik. E módszerrel fejleszthető a tér-vizualitás, a memória, az asszociációs készség és a rugalmas gondolkodás.

A *Tanulási Napló* módszerének a célja a tanulási folyamat állandó értékelése az egyéni motiváció szempontjából. A tanulók foglalkozásoként feljegyzést készítenek arról, hogy azon a foglalkozáson mit csináltak, mi és miért tetszett nekik. A Naplót a tanulók ezekből a feljegyzés-lapokból fűzik össze. A *Tanulási Napló* segít a diákokat pontosítani a saját tanulásukról kialakított képet. A tanuló feljegyzéseiből képet kapunk a tanuló tanulási sajátosságairól, a tanulás iránt tanúsított attitűdjéről. A tetszett/nem tetszett vélemények rámutatnak a tanulók érdeklődésére és motivációjára, így a naplófeljegyzésekből mind a tanuló, mind a tanár értékes többletinformációt nyer. A tanár felfigyelhet képességeik alatt teljesítő tanulókra, illetve megtalálja az okát a gyengébb iskolai teljesítménynek. A tanulók számára különösen előnyös, hogy elindul egy beszélgetés a tanárral.

A tehetséggondozásban alapvető feladat az érdeklődés felkeltése és fenntartása a diákban, olyan körülményeket teremteni, amelyek között a diák saját képességének megfelelően fejlődhet. A fent említett tevékenységek, módszerek révén próbáljuk az alulteljesítő, hátrányos helyzetű, de tehetséges gyerekeket fejleszteni.

Kipróbálások száma

A jó gyakorlat keretében bemutatott foglalkozás több, mint 10 alkalommal került kipróbálásra.

Munkamódszer

Tanári előadás, megbeszélés, vita, szemléltetés, játék, megfigyelés, rendszerezés, kooperatív csoportmunka.

A jó gyakorlat megvalósításának időkerete

A foglalkozást 2 alkalommal érdemes megtartani. Egy alkalom időkerete 2x 45 perc.

Igényelt eszközök

Ceruza, post-it, papír, laptop, tablet, vagy asztali gép, nyomtató.

Igényelt humánerőforrás

Csoportvezető, természettudományokban jártas pedagógus.

Igényelt eszközök

Ceruza, toll, A4-es lap, nyomtató.

Igényelt humánerőforrás

A foglalkozások megvalósításához egy fő csoportvezető és egy fő segítő szükséges.

Jó gyakorlat kipróbálásának száma

Gyakorlatunk már bevált módszernek számít, 10 alkalommal valósítottuk meg a foglalkozásokat.

Jó gyakorlatot készítette

Nagy Mónika, a sepsiszentgyörgyi Református Kollégium biológia-egészségfejlesztés tanára – Amőba Alapítvány

JÓ GYAKORLAT 8: ALULTELJESÍTŐ, HÁTRÁNYOS HELYZETŰ TEHETSÉGEK LOGIKAI-MATEMATIKAI FEJLESZTÉSE

A logikai-matematikai tehetséggondozást segítő tevékenység egyesületünkben leginkább a logikai fejlesztést, az intenzív gondolkodást igénylő játékok közös szervezését, a feladatok kiosztását, valamint az adott témakör köré szerveződő tevékenységeket jelentik. A kapcsolódó tevékenységek adta lehetőségeket próbáljuk a kreativitás erőteljes fejlesztésére felhasználni.

Jó gyakorlat célja

- Az alulteljesítő tehetséges gyermek/fiatal fejlesztendő oldalának erősítése, támogatása.
- „Légkörjavítás" és motiváció – az alulteljesítő tehetséges gyermek/fiatal pozitív élményként élje meg a rábízott feladatokat, így ösztönözve a fejlődését.
- A matematikai tehetséghez nem kapcsolódó területek támogatása, erősítése

Célunk, hogy a tehetségsegítésnek konkrét haszna legyen a természettudományok területén. A matematikai/logikai kompetenciák mellett a munkakompetenciák erős fejlesztése is cél:

- rugalmasság
- kreativitás
- önálló döntéshozatal
- magabiztosság
- kritikus szemlélet
- lehetőségek feltárása
- felelősségtudat
- cselekvőképesség
- vezetési készség
- más emberek (mások) motiválása
- hibákból való tanulás
- kapcsolatépítés.

Célcsoport

Az egyesületben különböző csoportok tevékenykednek, így adott a lehetőség arra, hogy kihasználjuk a különböző kortárscsoportok komplex, együttes fejlesztését. A korcsoportok közötti átjárás a valós élet mintája is lehet, mert 8 éves kortól 19 éves korig foglalkozunk gyerekekkel/fiatalokkal.

Szakmai indoklás

A mai információs társadalom folyamatosan közvetíti a globális és lokális természettudományi problémákat. A globális témából kell meríteni és megnézni a lokális változásokat, ahol a globális hat a lokálisra. A tanulók és azok környezete is része a globális történéseknek. A szemlélet szerint, ha a helyi problémákat meg tudjuk oldani, válaszokat tudunk adni a felvetett kérdésekre, akkor hozzájárulunk a globális problémák, nehézségek megoldásához is. A tanulók lakóhelyén és annak közvetlen környezetében kínálkoznak a természeti és gazdasági témákat érintő problémák, melyek kihatnak a tanulók és a lokális környezet válaszadási lehetőségeire. A pedagógusok érdeklődése, aktív figyelme és problémaérzékenysége is hatással van a tanulók érdeklődésére, ami által elmélyülhetnek a számukra megérthető tudományos témákban, problémákban. Az elmélyülés, az aktív munka pedig aktivizálhatja a közjóért tenni akaró forrásokat.

Munkamódszer

A projektmódszer alkalmazásával csökkenthetjük a kedvezőtlen szociokulturális háttér negatív hatásait. Jó lehetőség a hátrányos helyzet felzárkóztatására, de arra is, hogy a tehetséget előtérbe hozzuk. A módszer kapcsolódik a kompetencia alapú oktatáshoz, kiemelten a kulcskompetenciák fejlesztéséhez (kommunikáció, IKT rendszerek használata).

A foglalkozások megtartása során szükséges a folyamatos ellenőrzés, közös megbeszélések, önértékelés, önellenőrzés. Ezek biztosítják a csoportdinamikát. A csoportmunka során kialakulhatnak olyan helyzetek, amikor a résztvevők egymás mellett elbeszélnek, nem értik egymást vagy konfliktusok keletkeznek. Nem szükséges, hogy a témával kapcsolatban történjenek ezek, a különböző személyiségekből fakadó konfliktusok, vagy a csoporton belüli dinamika és az egymáshoz fűződő viszonyrendszer is okozhat feszültséget. Ekkor érdemes facilitátorként belépni folyamatba.

A tehetséggondozás és a tehetséges tanulókkal való munka egyik elengedhetetlen módszertani háttere a kooperatív technikák alkalmazása. A kooperatív módszer[4] definíciója szerint olyan módszerek összesége, melyek a tanulást társas tevékenységgé változtatják. Kiválóan alkalmazható módszer, mely az együttműködésen alapszik. A csoportban résztvevők közös célokat fogalmaznak meg együttműködve, figyelembe véve a csoport tagjainak személyes tulajdonságait, valamint tudásuk szintjét. A lényeg az, hogy a csoport minden tagja segítse a cél elérését, így mindegyik tanuló motivált abban, hogy célba érjen és elsajátítsa az aktuális ismereteket.

[4] Spencer Kagan Kooperatív tanulás

Kooperatív eszköz	Kooperatív eszköz leírása
Csoportmozaik	Kiscsoportok esetében alkalmazott kooperatív módszer. Lényege, hogy a végcél teljesítéséhez szükséges részfeladatokat, valamint a hozzájuk kapcsolódó anyagrészeket, forrásokat, jegyzeteket, tanulási segédeszközöket a tanulókhoz delegálják. A munkamegosztás révén az egyes tagok által mozaikszerűen elvégzett részfeladatok végül kiadják a nagy egészet. A szakértői mozaik csoportokon belül alkalmazott megfelelője.
Szóforgó	A szóforgó egy csoporton belüli kooperatív eszköz, amely hatékonyan biztosítja az egyenlő esélyű részvételt a kooperatív munkában. Kezdetben érdemes egy-egy tanulóra bízni a szóforgó működtetését. Így az irányított gyakorlás révén a csoportban természetessé válik, hogy mindenki hozzászól a témához, kérdez, válaszol, vagyis kommunikál a többiekkel.
Diákkvartett	Az egyik leginformálisabb, legkötetlenebb kooperatív technika. A lényege, hogy a csoport tagjai együtt ötleteljenek, gondolkozzanak, közösen dolgozzanak a megoldáson, közösen jegyzeteljenek, és a munka végén együtt ellenőrizzék a megoldást.
Csoportforgó	A csoportforgó azok közé a kooperatív módszerek közé tartozik, amelyek a csoportok közötti munka szintjén működnek. A csoportforgó egyenlő esélyű megnyilatkozást tesz lehetővé a csoportok között. A módszernek köszönhetően a csoportok sorban, egymás után, képviselőik útján, azonos időben, formában nyilatkoznak meg. A kiscsoportok belső munkájának közös ellenőrzésére vagy részvételeiknek, kérdéseiknek összegzésére szolgál.
Szakértői mozaik	A szakértői mozaik olyan kiscsoportok közötti módszer, amely a tartalmi célokat szolgáló források (azaz a tananyag) csoportok közötti felosztására épül. A közös feldolgozásra, elsajátításra szánt tartalmi rész felosztása annyiképpen lehetséges, ahány kooperatív projektterv készül. A szakértői mozaik a csoportmozaik csoportok szintjén alkalmazott megfelelője.

Jó gyakorlat bemutatása

Foglalkozás 1 - Éghajlatváltozás

A klímaváltozás és az ellene vívott harc ma már gyermekeink életének is a szerves része. Napi szinten szembesülnek az információ áradattal, mely ezeket a témákat boncolja. Fontos, hogy minél többet halljanak róla, több releváns információ jusson el a környezetükbe. Egyáltalán nem mindegy azonban, hogy mennyit és hogyan beszélünk róla, hiszen, ha túl negatívan világítjuk meg, akkor egy reménytelen jövőkép alakulhat ki. Tanácsosabb olyan képet adni, mely a tényeken alapszik és benne rejlenek azok a lehetőségek, melyek a mindennapjaik részévé válhatnak, s egyben jobbá tehetik környezetüket.

Foglalkozás lépései

1. lépés: a csoport a már megszerzett ismereteket összegyűjti, rendszerezi (ötletroham)
2. lépés: a műhelyvezető segítségével csoportosítják a tényezőket, gyakorlati példákat hoznak a klímaváltozásra.
3. lépés: belső ingadozások (felhőzet, csapadék, hőmérséklet stb.), mérések és azok eredete, történelmi áttekintés.
4. lépés: külső tényezők: naptevékenység, vulkánkitörések, a Nap, mint csillag szerepe az élet kialakulásában és annak befolyásolásában, a föld lemezeinek működése
5. lépés: üvegházhatás-kialakulása, veszélyei, modellezése.

Fontos a lépések menetének megbeszélése, az érvek ütköztetése, a csapattársak ötleteit időveszteség nélkül elfogadása. A legnagyobb kihívás, hogy a felsorolt lépések alapján hogyan és miként lehet bemutatni teljes összefüggésében a klímaváltozás fogalmát.
Anyagszükséglet: karton, filcek, öntapadós papírok.

Foglalkozás 2 - Egy régi környezetbarát ház felépítése

A műhelymunkán résztvevőkkel tanulmányi kirándulást szervezünk Ópusztaszerre, ahol a skanzenben megtekinthetők a régi falusi paraszti világ emlékei. Életmód, a falusi közösség működése és a mindennapi élet természetbarát megélése.

Foglalkozás lépései

1. lépés: a tapasztaltak alapján a tanulók elmondják ötleteiket, érzéseiket, tapasztalataikat.

2. lépés: a már megszerzett tapasztalatok alapján elkészítik a környezetbarát ház tervrajzát.
3. lépés: a tervrajz alapján meg is formálják makettként a házat.

A feladat segít abban, hogy a mindennapi életben megszerzett tapasztalatokat közösen megosszuk, valamint a közös kooperatív munka minőségi és szemléletbeli változást is előidéz.

Igényelt eszközök

Ceruza, post-it, papír, laptop, tablet, vagy asztali gép, nyomtató.

Igényelt humánerőforrás

Csoportvezető, természettudományokban, logikai-matematikai területen jártas szakember.

Jó gyakorlat kipróbálásának száma

Több mint 10 alkalommal kerültek megvalósításra a foglalkozások.

Jó gyakorlatot készítette

Perpauer Attila pedagógus– Móra Ferenc Művelődési Egyesület

JÓ GYAKORLAT 9: ŐSEINK HAGYATÉKA- HAGYOMÁNYAINK - MŰVÉSZETEK A MINDENNAPOK NYOMÁN

Jó gyakorlat célja

Gyakorlatunk célja az alulteljesítő, hátrányos helyzetű tehetséges gyerekek/fiatalok identitásának erősítése a környezettudatosság mentén. Olyan művészeti gyakorlatokat és munkamódszereket alkalmazunk, melyek által tanulóink megismerhetik és elsajátíthatják az idősebb generáció gondolkodását, természethez és világhoz való hozzáállását.

Célcsoport

Gyakorlatunk célcsoportját a 13-20 éves korosztály képezi, akik nyitottak a művészetekre és a környezettudatosságra.

Helyszín

Gyakorlatunk helyszíne a családi közeg, az iskola, a művelődési otthon és a falu teljes területe.

Jó gyakorlat bemutatása

A gyakorlat kivitelezése hosszabb időintervallumot igényel, ugyanis szükségesek bevezető, alapozó órák, melyek alkalmával ismertetjük napjaink problémáit a tanulókkal, erről beszélgetéseket folytatunk velük, valamint néhány környezetvédelemmel kapcsolatos plakátot, filmet vagy képet is elemezni próbálunk.

Ezt követően, első lépésként a gyakorlat során a tanulókkal egy beszélgetés zajlik, amikor ismertetjük a foglalkozás menetét. Lépésről lépésre vázoljuk a folyamat szakaszait. Elmeséljük elődeink életét, esetleg képeket mutatunk nekik a múltról. Vajon kinek milyen tapasztalata, tudása van, amit nagyszülei osztottak meg vele? Majd az eszmecserét követően elsődleges feladatként a tanulók odahaza elbeszélgetnek szüleikkel, nagyszüleikkel, szomszédiakkal a témáról. Lehetőségeihez mérten információkat gyűjtenek a környezetünkkel kapcsolatos tudatos életforma kialakításáról.

Harmadik lépésként az így megszerzett információkról folytatunk egy diskurzust a diákokkal. Ez alkalommal elmesélhetik élményeiket, ki milyen számára érdekes és hasznos információ birtokába jutott.

Majd következik a feladat fő része, amikor is a konkrét gyakorlati megvalósításhoz érünk. A tanulók anyaggyűjtésbe fognak. Ki mit talál a ház körül, otthon, az iskolában, ami már a „szemétbe való” vagy megújuló forrás.

Az összegyűjtött alapanyagokból a tanulók egy csoportja képzőművészeti alkotásokat készít. Az alkotások elkészítésénél egy segítőtől kapnak iránymutatást a tanulók. Akár több órán vagy gyakorlati foglalkozás során is tökéletesíthetik alkotásaikat. A foglalkozások keretében számos szobor és műalkotás készül, amelyből kiállítás szervezünk a *Móra István Művelődési Egyesületnél*. A tanulók másik csoportja ez idő alatt a figyelemfelkeltésre összpontosít és képregények vagy plakátok útján igyekszik felhívni a környezete figyelmét a környezettudatos életmódra, mint pl.: víztakarékosság, víz tisztántartása, ne szemeteljünk, ne használjunk műanyagból készült bevásárlószatyrokat stb. Újrahasznosítási ötletek születnek, több esetben gyakorlati megvalósítások is történnek.

Munkamódszer

Mint ahogyan az eddigiekben már elhangzott, a teljes munkafolyamat több szakaszra oszlik. Így természetesen minden szakaszban más és más munkamódszer alkalmazása javallott. Első sorban a motiválás/motiváció fontosságát emeljük ki. Mint minden korosztály esetében az érdeklődés felkeltése, a tanulók motiválása különleges fontossággal bír. Emiatt igen nagy szerep hárul a munkafolyamat legelején az oktatókra, hogy ezt sikeresen el tudják végezni. Ennek az az alapozó fázisban kell megtörténnie.

A bevezető vagy alapozó fázisban az előadás, a magyarázat, az elbeszélés, a kérdezés, a vita kap szerepet. Megjelennek a szemléltetés különféle módjai, melyek a motiváció kialakításában is fontosak.

A gyakorlati szakaszban a projektmódszer és a kooperatív módszer veszi át a szerepet. A korábban vázolt és megadott probléma feldolgozása zajlik ekkor közösen a tanárok-diákok együttműködésével. Ez alkalommal egy- két gyakorlati feladat kerül kidolgozásra. A kidolgozás tervezést igényel, valamint az esztétikai érzék használatát. Ekkor a tanulóknak lehetőségük nyílik a csoportos munkavégzésre is, melynek során még a szociális készségeik is fejlődnek.

A kooperatív módszer folyamán fontos a következőkre kiemelt figyelmet fordítani:

- közösen megfogalmazni a célokat,
- növelni a műhelymunkában résztvevők aktivitását (ötletek előhívása, rendszerezése),
- nehézségek beazonosítása és a felmerülő problémák megoldása,
- konfliktusfelismerés és annak feltárása,
- a munkában résztvevőknek növelni a motivációját és az elkötelezettségét,
- rögzíteni a feladatokat, összefoglalni és lezárni a részfeladatokat és a műhelymunkát.

A munkafolyamat végén a tanulók bemutatják egymásnak és tanáraiknak is az elkészült munkákat, igyekeznek meggyőzőek lenni a téma prezentálása közben. Végül egy közös megbeszélés vagy vita zárja a folyamatot, melynek során a felmerülő kérdések esetlegesen felmerülő ellentétek tisztázása történik. Amennyiben lehetőség kínálkozik rá, a tanulók a szélesebb közönségnek vagy akár a médiában is bemutatják munkáikat.

Igényelt eszközök

Ceruza, post-it, rajzlap, karton, festék, ragasztó, olló, színes ceruza, tempera, újrahasznosítható hulladékok.

Igényelt humánerőforrás

A foglalkozások megvalósításához egy fő csoportvezető és egy fő segítő szükséges.

Jó gyakorlat kipróbálásának száma

Gyakorlatunk már bevált módszernek számít, ugyanis 8 alkalommal valósítottuk meg a foglalkozásokat.

Jó gyakorlatot készsítette

Rákos Judit pedagógus - Móra Ferenc Művelődési Egyesület