

JÓGYAKORLAT TÁR

Tanítsunk Magyarorszáért Alapítvány
Budapest, 2025.



Jógyakorlat Tár
Budapest, 2025.

Készítette: Tanítsunk Magyarorszáért Alapítvány
Szakmai és nyelvi lektor: Papp Hunor és Püski Mónika

Kiadó: Tanítsunk Magyarorszáért Alapítvány
1015 Budapest, Hattyú utca 14.
Tel.: +36 20 269 1845
oktatas@tanitsunk-magyarorszagert.hu
www.tanitsunk-magyarorszagert.hu
Kapcsolattartó: Kiss Viktória

ISBN 978-615-02-2961-4



Nyomdai munkák:
OOK-Press Kft.
8200 Veszprém, Pápai út 37/A
www.ookpress.hu

Felelős vezető:
Szathmáry Attila

Tartalomjegyzék

Mentornap.....	4
Bemutató levél minta	7

GYAKORLATOK EGYÉNI ÖNISMERET FEJLESZTÉSÉRE

Ismerkedés önmagammal.....	12
Álmaim munkája.....	16
Továbbtanulási motivációs montázs	18
Jövőbeli önéletrajz	22
Képességfa	24
Véleményvonal	28
Modernkori kincskeresés	32

GYAKORLATOK KÖZÖSSÉGÉPÍTÉSRE

Parola.....	36
Figyelmes kommunikáció	38
Érzések építőkövei	42
Gyorskapcsolás.....	46
Ajándék koncert.....	50
Pályaorientációs fotóprojekt	52
Kulturális tematikus napok.....	56

Mentornap

JÁVORFFY-LÁZOK ALEXANDRA | *Budapesti Corvinus Egyetem*

A jógyakorlat rövid leírása

A leendő mentorok számára lehetőség nyílik arra, hogy gyakorló iskolapszichológussal és egy pedagógiai módszertani szakértővel beszélgessenek a mentorálás jövőbeli kihívásairól és az azokkal való lehetséges megküzdési módokról, stratégiákról.



A jógyakorlat célja: Az általános iskolás gyerekekkel történő első találkozásra történő felkészítés.

Fejlesztendő készségek, képességek: problémamegoldás, csapatépítés, konfliktuskezelés, mentorálási készségek gyakorlati fejlesztése.

Óraszám, megvalósítás formája: tréning, 8 óra.

Célcsoport: a TM2 kurzuson résztvevő mentorok.

Egyéb adatok

Célcsoport fejlesztési szükségleteinek bemutatása: A TM1 kurzus a mentorálásra való elméleti felkészítés mellett fejleszti a leendő mentorok valós élethelyzetre történő felkészülését. Szükséges, hogy a leendő mentorok az élménynapra előkészített csapatépítő és ismerkedési feladatokat maguk is elvégezzék, és ezáltal megértsék azok értelmét és jelentőségét. Ezek a játékok segítik a mentoráltak megismerését és ezáltal hozzájárulnak a mentor és mentorált párok/csoportok ideális kialakulásához.

A csapatépítő és ismerkedési feladatokat a pedagógiai módszertani szakértő vezeti, mely során fel tudja hívni a mentorok figyelmét, hogy az adott helyzetben mire kell ügyelniük és milyen következtetéseket vonhatnak le a gyakorlatot végző tanulókról.

A mentorok a gyakorlati játékok után a gyakorló iskolapszichológussal beszélnek át a történeteket, aki saját példákra keresztül segíti a mentorok felkészülését a lehetséges iskolai helyzetekre.

Beválogatás, a feladatok kiosztása: Minden félévben minden mentor részt vesz a foglalkozáson.

A pedagógiai módszertani szakértő feladatai közé tartozik a játékok vezetése, következtetések levonása és értelmezése. Az iskolapszichológus feladatai közé tartozik a mindenkorai iskolai tapasztalatok megosztása és átbeszélése a hallgatókkal.

A szervezés menete:

1. hallgatók jelentkezése a TM2 tantárgyra
2. a mentornap időpontjának kiválasztása
3. az iskolapszichológussal és pedagógiai módszertani szakértővel való kapcsolatfelvétel és felkérésük
4. felkészülés a mentornapra
5. szükséges eszközök beszerzése
6. a mentornap levezetése
7. az élménynapi foratókönyvek elkészítése
8. a jógyakorlatok összegyűjtése
9. további mentorálást támogató anyagok elkészítése

Várható eredmények: A mentorok gyakorlati iskolai helyzetekre való felkészültségének eredményesebbé tétele.

Kiegészítő/Felkészítő program: felkészítő program a TM1 kurzus keretein belül

Tárgyi, személyi feltételek:

• Humán erőforrások:

- mindenkorai mentorok
- pedagógiai módszertani szakértő
- gyakorló iskolapszichológus
- TMO szakmai programvezető
- TMO szakmai koordinátor

• Egyéb feltételek:

- terem
- játékok eszközigénye
- catering

REFLEXIÓ

Tapasztalataink alapján a mentornap valóban segített a mentoroknak megfelelően felkészülni első találkozásukra az általános iskolásokkal. Az általános iskolai tanárok, és a TM koordinátorok visszajelzései szerint a közös játékok alapján kialakított mentor-mentorált csoportok jól tudtak együttműködni.

A pedagógiai módszertani szakértő és az iskolapszichológus bevonása kulcsfontosságú, hiszen különböző nézőpontokkal és gyakorlati példákkal gazdagítják a résztvevők tudását. A szakértők által vezetett csapatépítő feladatok és a pszichológiai tapasztalatok megosztása segíti a mentorokat, hogy fel tudjanak készülni az iskolai környezet sokféle kihívására. A gyakorlat strukturáltsága is figyelemre méltó, hiszen az előkészítés, a végrehajtás és az utókövetés egyaránt hangsúlyt kap. A forgatókönyv kidolgozása és a szükséges eszközök beszerzése biztosítja az élménynap zökkenőmentes lebonyolítását, míg a jógyakorlatok gyűjtése és további anyagok készítése hosszú távon támogatja a mentorok fejlődését.



Hátas Ádám bemutatkozó levele

Bemutatkozó levél

*Saját fénykép
beillesztése ide*

Tisztelt Szülők!

..... vagyok, egyetemista, jelenleg Budapesten élek. Középiskolai tanulmányaimatvégeztem.

A/Az évetem kezdtem meg a budapesti Eötvös Loránd Tudományegyetem.....szakán.

Kedvenc időtöltésem:

A Tanítsunk Magyarorszáგért Programba szeptemberben jelentkeztem azzal a céllal, hogy mentorként tevékenykedjek, segítsen a gyerekeket, ezzel növeljük a továbbtanulási esélyeiket.

A program 2018-ban indult, az Innovációs és Technológiai Minisztérium (ITM), az Emberi Erőforrások Minisztériuma (EMMI), a Hallgatói Önkormányzatok Országos Konferenciája, (HÖÖK) és a Klebelsberg Központ együttműködésében jött létre. A program elsődleges célja az, hogy az általános iskolás gyermekek széleskörűen megismerhessék a körülöttük lévő világot. Törekszünk arra a programban, hogy a diákokat számukra izgalmas élményekkel gazdagítsuk és segítsük őket abban, hogy a későbbiekben sikeresen megtalálják a saját útjukat a továbbtanulás, a munka világában.

A program, s ezáltal az én célom is, hogy a gyermekek megéljék a közösséghez tartozás élményét, informálódjanak a sikeres továbbtanulás lehetőségeiről. Célom, hogy a mentori foglalkozások során mindig mutassak nekik valami újat, egy-egy érdekességet a körülöttünk lévő világból.

A mentorálás heti rendszerességgel folyik, elsősorban az iskola keretein belül. Minden félév elején élménynappal indul a program, ahol megismerkedhetünk a gyerekekkel. Ezt követően kezdődnek el az egyéni vagy kiscsoportos foglalkozások, ahol még többet tudhatunk meg egymásról, játszhatunk, beszélgethetünk a továbbtanulásról, pályaválasztásról.

Konkrét céljaim:

- játékos csapatépítés, élményekben gazdag örömteli és szeretetteljes pillanatok átélése
- pályorientáció, a továbbtanulási lehetőségek bemutatása
- élményszerzés (kreatív tevékenységek, kirándulások, társasjátékok stb.)

* * *

A Tanítsunk Magyarorszáért Programról további információk érhetők el a <https://tanitsunk.hu/> és a <https://www.tanitsunk-magyarorszagert.hu/> oldalon.

Kérdéseikkel, észrevételeikkel bátran forduljanak hozzám.

(Soraimat egy idézettel zárom:.....)

Együttműködésüket hálásan köszönöm!

Tisztelettel:

(Elérhetőségeim:

Dátum:

* * *

Kedves Diákok! Kedves Mentoráltjaim!

Fénykép

..... vagyok, éves, az Eötvös Loránd Tudományegyetem

Bölcsészeti-tudományi Karánakszakos hallgatója.

Nem is olyan régen, még én is ott ültem az iskolapadban, akárcsak Ti. Sokszor előfordult, hogy gondjaim voltak a felkészüléssel, egy-egy dolgozat megírásával, konfliktusokba kerültem. Abban szeretnék nektek segíteni, hogy jobban érezzétek magatokat környezetetekben, szeretnék rávilágítani arra, hogy a tanulás csupa jó dolgot rejt. A félév során sok játékos feladatra, kirándulásra, vídamságban együtt töltött időre számíthattok a Tanítsunk Magyarorszáért program keretein belül. Nagyon várom, hogy találkozassunk és megismerhessük egymást. Sok tervem van már a találkozásokhoz: kirándulás, környezetvédelem, pályorientáció, továbbtanulás, kreatív kézműves foglalkozások, társasjátékok, zenehallgatás, filmnézés.

Remélem, hogy majd Ti is bátran elmondjátok ötleteiteket, kéréseiteket, hogy milyen közös programot szeretnétek. Várom már, hogy megismerjelek titeket.

Soraimat egy idézettel zárom: „

Üdvözlettel:

(Elérhetőségeim:

E-mail:

Dátum



Gyakorlatok egyéni önismereti fejlesztésre

Ismerkedés önmagammal

MOLNÁR MÓNICA | Pécsi Tudományegyetem

A jógyakorlat rövid leírása

Kezdeményezzünk közös beszélgetést például a következő kérdésekkel:

- Milyennek látod magad? Melyik állat illik leginkább hozzád?
- Vajon ugyanígy lát téged a többi ember is?
- Milyen állat lennél legszívesebben?
- Van különbség abban, hogy miképp látnak téged a családtagjaid, a barátaid és az osztálytársaid?
- Van különbség aközött, amilyen most vagy és aközött, amilyen szeretnél lenni?
- Ha van különbség, szerinted miért lehet ez?
- Melyik állat milyen tulajdonságokat jelképezhet?
- Milyen jó tulajdonságai, erősségei vannak annak az állatnak, ami lenni szeretnél?
- Mennyire volt könnyű vagy nehéz ez a feladat?

A gyakorlat a továbbiakban arról szól, hogy hogyan helyezi el önmagát a gyermek a környezetében:

A feladat során háromféle feladatkört és szereplőt különböztetünk meg:

- a keresők (nekik be van kötve a szemük);
- az irányítók (nem beszélhetnek, de látják a keresést) és a
- vezetők (akik beszélhetnek, de nem látják, hogy mi történik; az irányítók nonverbális jeleiből tájékozódnak).

Mindhárom szereplő közös célja, hogy összedolgozva megtaláljanak egy elrejtett tárgyat. A csapat megoldása akkor helyes, ha a számukra kijelölt tárgyat találja meg a bekötött szemű kereső. Az irányítók egy sorban ülve vagy állva helyezkedjenek el úgy, hogy lássák a játéktérrel: az elrejtett tárgyat és a keresőt is. Az irányítók csak nonverbális jelzésekkel kommunikálhatnak a vezetővel. A vezető a játéktérnek háttal helyezkedik el, így nem látja sem a keresőt, sem az elrejtett tárgyat. A vezető szóban koordinálja a bekötött szemű keresőt, az irányítók nem verbális jelzései alapján.



A jógyakorlat célja: Önismeret fejlesztése.

Az interaktív, játékos feladatok során a mentoráltban kialakul az egészséges énkép, felszínre hozzuk jelleme erősségeit és fejlesztendő területeit, vágyait és céljait.

Fejlesztendő készségek, képességek: önismeret és énkép, önbizalom; az egyén a közösségen belül; alkalmazkodóképesség, szociális és emocionális készségek fejlesztése.

Óraszám, megvalósítás formája: Minimum 5 foglalkozássorozat kell a folyamathoz, de akár többször is ismételhető. Kiscsoportos formában a legideálisabb, mert így mindenkire jut elég idő. A célt interaktív feladatokkal, informális keretek között érjük el.

Egyéb adatok

Célcsoport fejlesztési szükségleteinek bemutatása: Fejlesztendő terület a csapatban való együttműködéshez szükséges készségek elsajátítása, mint a kommunikáció és a nonverbális jelek elsajátítása.

A szervezés menete:

1. Feladat ismertetése:

- Fontos, hogy a kereső szerepét olyan résztvevő vállalja, aki számára nem jelent problémát a bekötött szem.
- Válasszunk egy egyértelmű jelet arra az eshetőségre, ha a résztvevők nem szeretnék tovább folytatni a gyakorlatot.

2. Alakítsunk ki csapatokat és kérjük meg őket, hogy maguk között beszéljék meg, ki melyik szerepet vállalja a három feladatkör közül.

3. Miután tisztázódtak a szerepek és a játékosok elfoglalták a helyüket, mutassuk meg egyértelműen a csapat irányító szereplőjének, hogy milyen tárgyat kell a csapatnak megkeresnie és azt hova fogjuk elhelyezni a játéktérben.

4. Ezt követően, ha a résztvevők készen állnak, elkezdődhet a gyakorlat.

Miközben a feladatmegoldás zajlik, folyamatosan kísérjük figyelemmel a résztvevők, különösen a bekötött szemű keresők biztonságát.

A gyakorlatnak akkor van vége, ha a csapat megtalálta az elrejtett tárgyat, vagy a résztvevők azt jelzik, hogy nem szeretnék tovább folytatni a keresést.

Várható eredmények: A gyermek amellet, hogy jobban megismeri önmagát, céljait és közösségét, megismeri a mentorát is, akivel értékes bizalmi kapcsolatot alakíthat ki.

Ezen készségek és képességek fejlesztésével hozzájárulunk a tanulók tanulmányi, iskolai sikerességéhez és későbbi boldogulásához.

Kiegészítő/Felkészítő program: Ráhangolódásként kérjük meg a résztvevőket, hogy egy kis időre csukják be a szemüket, és gondolják át a napjukat, majd mesélgék el, hogy hogyan telt a napjuk. Hallgassunk végig mindenkit, minden résztvevőnek legyen lehetősége elmondani, amit szeretne.

Reflexió beszélgetés is követheti a feladatot. (Mit tanultam magamról? Mit adott nekem a feladat? Mi okozta a legnagyobb nehézséget? Hogyan lehetett volna hatékonyabban megoldani a feladatot?)

Tárgyi, személyi feltételek: székek, kendő a szem bekötéséhez.

Felhasznált dokumentumok, segédanyagok: Steigler, A., & Szénási, Sz. K. (Szerk.). (2022). Ismerkedés önmagammal: Önismeret-fejlesztő módszertani kézikönyv. Motiváció Oktatási Egyesület.

REFLEXIÓ

A mentorálási folyamatot tavaly kezdtük el a mentoráltjaimmal, és azóta ez a gyakorlat rendszeres része a foglalkozásoknak. Azáltal, hogy foglalkozunk a pályaválasztással és személyes fejlődéssel, lehetőséget teremtünk arra, hogy mélyebben és átfogóbban megértsük a diákok egyéni igényeit és célmeghatározásait.

A mentorálás fogadtatása kiváló volt a mentoráltjaim részéről. Az első lépésektől kezdve éreztem, hogy nyitottak és érdeklődők a folyamat iránt. Fokozatosan alakítottam ki a bizalmi kapcsolatot velük, így mélyebben ismertem meg őket és személyre szabott tanácsokat tudtam adni nekik.

A folyamat során felmerülő kommunikációs akadályokat vagy az időkorlátokat kezeltük. Úgy érzem, hogy a mentorálási folyamat sikeres volt, és elértük a céljainkat. A diákok nyitottak és érdeklődők voltak, így hatékonyan tudtam segíteni nekik a pályaválasztásban és a személyes fejlődésükben. Azt tapasztaltam, hogy a mentoráltjaim magabiztosabbak lettek, világosabb célokat fogalmaztak meg arról, mit szeretnének elérni az életükben.



Álmaim munkája

HORVÁTH ESZTER | *Széchenyi István Egyetem*

A jógyakorlat rövid leírása

Az első alkalom során a diákok gyurmából elkészítenek egy alkotást, amely kapcsolódik álmaik munkájához. Ezt követően egy papírra leírják ismereteiket, benyomásaikat az adott munkával kapcsolatban. A diák például kitérhet az adott munkával járó feladatokra, a munkakör előnyeire és hátrányaira, valamint a kiválasztott munkakörben való elhelyezkedés feltételeire. Ezeket a mentor a következő mentorálási alkalomra áttekinti, kiegészíti az adott munkakörhöz szükséges feltételekkel és kommentálja, majd a mentorcsoporttal közösen megbeszéli a gyakorlat elvégzése során levont következtetéseket.



A jógyakorlat célja: pályaorientáció.

Fejlesztendő készségek, képességek: kommunikációs kompetencia, együttműködés, a munkaerőpiaci alapfogalmak megismerése, kezűgyesség.

Óraszám, megvalósítás formája: 2 alkalom.

Célcsoport: 7-8. osztályos mentoráltak.

Egyéb adatok

Célcsoport fejlesztési szükségleteinek bemutatása: reális önértékelés, az erősségek és gyengeségek vizsgálata, az önértékelés fejlesztése.

A szervezés menete:

1. Anyagbeszerzés.
2. Alkotó feladat megvalósítása.
3. Alkotások megbeszélése, értékelése. Munkakörök kifejtése.
4. Értékelőkör. Említett munkakörök képzési követelményeinek felkeresése az interneten.

Várható eredmények: A mentoráltak pontosabb, jobban körvonalazott továbbtanulási törekvéseket fogalmaznak meg.

Tárgyi, személyi feltételek: gyurma, írólapok, írószerek.

Felhasznált dokumentumok, segédanyagok: A gyakorlat önálló fejlesztés eredménye.

REFLEXIÓ

A diákok olyan alkotásokat hoznak létre, amelyek az általuk ideálisnak tartott munkakörökhöz kapcsolódnak. Ez lehet jelképes jelentőségű tárgy, forma vagy akár absztrakt megjelenítés is, ami reprezentálja az adott munkakört vagy foglalkozást.

Az előnyök és hátrányok utólagos elemzése és áttekintése fontos lépése a gyakorlatnak, hiszen ezek teszik a kiválasztott munka előnyeit és hátrányait láthatóvá a mentoráltak számára. Ez segíthet reálisan látni céljaikat, és felkészítheti őket az esetleges kihívásokra az úton.

A mentor szerepe kiemelkedő fontosságú ebben a folyamatban, mivel segít áttekinteni, kiegészíteni a diákok gondolatait. Továbbá segít, hogy a mentoráltakban reális kép rajzolódjon ki álmaikról, céljaikról és az ezek eléréséhez vezető megvalósítási út különálló lépéseiről. A megvalósítási stratégia megtervezéséhez útmutatást ad a mentor, akár egyéni mentorálás során azért, hogy a mentorált a számára leginkább testhezálló továbbtanulási törekvéseket fogalmazza meg.



Továbbtanulási motivációs montázs

KOVÁCS TIBOR | Pécsi Tudományegyetem

A jógyakorlat rövid leírása

A feladat során először mindenki kiválasztja azokat a szakmákat vagy foglalkozásokat, amelyek érdeklik, majd piktogramokkal illusztrálva felragasztja azokat egy papírra. Ezután felsorolják és rangsorolják a saját képességeiket, majd tulajdonságokat cserélnek egymással. Következő lépésként képeket választanak és ragasztanak fel az általuk választott foglalkozásokhoz kapcsolódóan. Ezt követi a „Fejlesztendő területeim” felírása, vagyis olyan tulajdonságok kiválasztása következik, amelyeket fejleszteni szeretnének. Végül megadják, hogy melyik iskolában szeretnének tanulni, és kiválasztanak egy emotikont, ami leginkább jellemzi a munka közbeni hangulatukat, és megosztják, miért ezt választották.



A jógyakorlat célja: egy olyan tablót készítsenek a gyerekek, ami a továbbtanulás, pályaválasztás folyamán bátorítja és inspirálja őket.

Fejlesztendő készségek, képességek: önismeret, szociális és kommunikációs készségek.

Óraszám, megvalósítás formája: 2 x 45 perc.

Célcsoport: továbbtanulás előtt álló 8. osztályosok.

Egyéb adatok

Célcsoport fejlesztési szükségleteinek bemutatása: A gyermekek jobban megismerik magukat, megfogalmazzák a tulajdonságaikat és kiemelik azokat a területeket, ahol fejlődni szeretnének.

Beválogatás, a feladatok kiosztása: A feladatok kiosztása egymás után, egy-egy részfolyamat lezárta után történik. Ügyelni kell arra, hogy ne osszunk egyszerre sok információt meg a gyerekekkel. Természetesen a gyakorlat elején ismertetni kell a feladatot.

A szervezés menete: 0. lépés

A feladathoz szükséges anyagokat előkészíti és kiosztja a mentor.

Gyerekenként: 1 db toll, 1 db olló, 1 db ragasztó, 1 db tiszta A3-as lap, 10 db sárga színű postit, 10 db rózsaszínű postit.

A csoport számára: minden gyerek neve egy cetlire írva, ezek összehajtva, kinyomtatott piktogramok, színes újságok és magazinok, színessel felírt/kinyomtatott tulajdonságok, kinyomtatott emotikonok.

A feladat lépései:

1. Mindenki kettéosztja középen a lapját és felírja a két oldal tetejére, hogy mi az a két szakma vagy foglalkozás, ami a legjobban érdekli, majd ezekhez választ piktogramokat és felragasztja azokat a megfelelő oldalra.
2. Ezután a sárga papírokra, azokat a szakmákhoz, foglalkozásokhoz szükséges képességeiket, tulajdonságaikat írják fel a gyerekek, amelyekkel rendelkeznek. Ezeket rangsorolják a legfontosabbtól a kevésbé fontosig és úgy ragasztják fel. Oldalanként 5-5 tulajdonság kerül fel így a papírra.
3. Mindenki húz egy cetlit egy másik diák nevével, ha valaki saját magát húzta, visszateszi és újra húz.
4. Majd a rózsaszín cetlikre a másiktól írnak olyan tulajdonságokat, ami szerintük megvan a társukban és segíteni tudja őt az általa választott két szakterületen.
5. Ezután képet választanak és vágnak ki újságokból, magazinokból, amelyek kapcsolódnak a választott szakmákhoz, foglalkozásokhoz. A képeket felragasztják a papírra.
6. Felírják a gyerekek a papírra, hogy „Fejlesztendő területeim”.
7. Majd a színessel írt tulajdonság kártyák következnek. Ezek közül minimum egyet, maximum hármat lehet választani. Az a kikötés, hogy olyan tulajdonságokat válasszanak, amiről úgy gondolják, hogy még fejlesztésre szorul bennük, és fontos lesz majd a szakmák gyakorlása során.
8. Ezután felírják a jobb felső sarokba, hogy melyik iskolában szeretnék az adott szakmát tanulni és akár a nyílt napon feltehető kérdéseket is meg lehet itt fogalmazni.
9. A végén pedig olyan emotikont választanak, ami leginkább jellemezte a munka közben a hangulatukat és reflektálnak arra, hogy miért azt választották.

Várható eredmények: Elkészül egy olyan montázs, amely a felvételi időszakban bátorításként, megerősítésként tud jelen lenni.

Kiegészítő/Felkészítő program: Középiskolák nyílt napjának látogatása, előzetes pályaorientációs foglalkozás, mely folyamán megismerhetnek különböző szakmákat.

Tárgyi, személyi feltételek: ragasztó, olló, postit cetlik, újságok és magazinok, előre kinyomtatott emóikonok előre elkészített színessel írt tulajdonság kártyák, piktogramok.

Felhasznált dokumentumok, segédanyagok: A gyakorlat önálló fejlesztés eredménye.

REFLEXIÓ

A feladat megvalósítása során 2-2 gyerekkel foglalkoztam egy időben. Úgy gondolom ez hozzájárult a feladat eredményességéhez, hiszen könnyebb volt a gyakorlat levezetés, illetve a mentoráltak motivációját is könnyebben fent tudtam tartani.

Nehézséget az okozott, hogy a gyerekek nem hitték el, hogy találnak magukban olyan jó tulajdonságokat, amelyek passzolnak a választott szakmához. Ezért segítségként legközelebb készítenék még emberi jó tulajdonságokat tartalmazó kártyákat is.

Az, hogy ezt a feladatot megelőzően több foglalkozás folyamán volt szó a pályaorientációról, a különböző szakmákról, illetve az, hogy többen látták már azt az iskolát, ahol tovább szeretnének tanulni, nagyban megkönnyítette a munkát. Így ki tudtam egészíteni olyan kérdésekkel is a feladatot, mint pl: „Mi tetszett a nyílt napon az iskolában, ahol tovább szeretnél tanulni?”



PAPP HUNOR | *Debreceni Egyetem*

Célcsoport: 7-8. osztályos mentoráltak.

Felhasznált dokumentumok, segédanyagok: Tóth-Szerecz, Á. (2015). Sajátos nevelési igényű gyermekek az iskolarendszerben, inkluzív nevelés. *Iskolakultúra*, 25(11), 115-120.

A gyakorlatot érdemes lehet a közös mentorálás első alkalmain elvégezni, majd a közös munkát záró alkalmak egyikén. Ilyenkor a program pályaorientációs hatásának köszönhetően többnyire megfontoltabb, részletesebb munkák születnek. A gyakorlat második felében végzett megvalósítási terv elkészítése segíti a mentoráltak a rövid távú célok meghatározásában. A saját címer rajzolás pedig segít rögzíteni a mentoráltaknak a felismert értékeiket és célokat.

Képességfa

FARKAS PETRA | Pannon Egyetem

A jógyakorlat rövid leírása

A *képességfa* gyakorlat során a résztvevők folyamatosan saját képességeikre reflektálnak. Ez a módszer lehetőséget teremt a diákoknak arra, hogy rálássanak saját fejlesztendő kompetenciate-rületeikre és erősségeikre. Az önvizsgálat és az önismeret kulcsfontosságú szerepet játszik a folya-matban, mivel a diákok rendszeresen értékelik saját fejlődésüket, és felismerik, mely területeken van szükségük további erőfeszítésekre, vagy éppen miben remekelnek. Így a *képességfa* nem csupán egy eszköz a készségek fejlesztésére, hanem egy olyan módszer, amely segít a diákoknak folyama-tosan formálni és finomhangolni saját tudásukat a reflektív gondolkodás és önvizsgálat terén.

- A fa gyökere a kiindulópont, amelyből elágaznak a megtapasztalt, érzékelt képességek (gyen-geségek, erősségek).
- Az ágak és levelek konkrét készségeket jelképeznek, melyek fejlesztésre szorulnak s ezek szük-ség szerint bővíthetők. A gyümölcsök szüretelése az elért eredményeket szimbolizálja a folya-mat során. A rendszeres frissítés révén a *képességfa* folyamatosan alkalmazkodik az új kihívá-sokhoz és célokhoz, lehetővé teszi a folyamatos önvizsgálatot.
- A feladatot és a fa rajzát érdemes úgy elkészíteni, hogy a fa levelei áthelyezhetőek és eltá-volíthatóak legyenek. Tehát, a fa gyökereit, a törzsét és a fa ágait rajzoljuk a lapra és azokat színezzük ki. A leveleket pedig esetleg egy másik színű lapból vágjuk ki. Így a gyakorlat újbóli elvégzése során lehetőség van arra is, hogy a fejlesztendő készségeket osztályozzuk aszerint, hogy milyen mértékű figyelmet igényelnek. Így a legtöbb figyelmet igénylő levelecskék, azaz készségek és képességek kerülnek a fa törzséhez legközelebb és a fejlődő területek pedig egyre messzebb a törzstől.
- A feladat működhet két külön „fa alap” megrajzolásával is. Tehát egy erősségek és gyengesé-geket szimbolizáló fa megalkotásával. Így lehetősége van a mentorált kisdíákoknak arra, hogy adott képességek átkerüljenek a gyengeségek fájáról az erősségek fájára. Amikor pedig ez meg-történik, akkor a fa hoz egy gyümölcsöt, amelyet színes kivágott alma formákkal jeleníthetünk meg az erősségek fáján.
- A csoport korosztályától és tudásszintjétől függően érdemes lehet a készségterületeket és a képességeket a feladatmegoldás előtt vagy előre kinyomtatni, vagy együtt felírni. A gyakorlat

sikerességének limitációja lehet a szegényes szókincs és az, ha a diákok nincsenek tisztában a szavak jelentésével.

- A gyakorlat megoldható online felületen is. Készíttethetünk internetes weboldalakon saját gon-dolattérképet a gyerekekkel. Ennek feltétele a gyakorlat vagy mentorálási alkalom megfelelő technikai támogatottsága.



A jógyakorlat célja: Önismeret, szociális kompetenciák fejlesztése — A képességfa létrehozása és karbantartása önmagában is kreatív folyamat lehet, és segít az egyéneknek láthatóbbá tenni, hogyan bővíthetik képességeiket és fejleszthetik kompetenciájukat.

Fejlesztendő készségek, képességek: önismeret, készség- és képességfejlesztés, vizuális- és raj-zos képességek, felismerő készség, kreativitás, önreflexió és önfejlesztés.

Óraszám, megvalósítás formája: Hetente fél óra. Személyes, kiscsoportos munkaformában.

Célcsoport: 7-8. osztályos mentoráltak.

Egyéb adatok

Célcsoport fejlesztési szükségleteinek bemutatása: Hátrányos helyzetű iskolások esetében fon-tos a tanulási folyamat támogatása, a szociális készségeik fejlesztése, mentális egészségük vala-mint az iskolai beilleszkedés támogatása.

Beválogatás, a feladatok kiosztása: Az instrukciók kiosztása során fontos a differenciálás. Ez a fent leírt feladat esetén azt jelenti, hogy adott mentorált képességeinek megfelelően kapja meg a feladatra vonatkozó utasításokat. Amennyiben szükséges, a kétlépéses utasítást több alpontra vagy kisebb lépésekre bonthatjuk. De emellett az is járható út, hogy kevesebb képességterület leírását várjuk el a lassabban dolgozó gyermektől, a gyorsabbtól pedig többét.

A szervezés menete: A gyakorlatra heti/kétheti rendszerességgel került sor, különböző foglalkozá-sokba integrálódva. Az osztályfőnökkel mindig előre egyeztetettünk az időpontokkal kapcsolatban.

Várható eredmények: A mentoráltak a gyakorlat során megélt tapasztalatokból, megszerzett ismere-tekből a jövőben is motivációt nyerhetnek.

Kiegészítő/ felkészítő gyakorlatok:

A gyakorlatot előkészítő felkészítő feladat:

A csoport korosztályától és képességeitől függően érdemes lehet a képességek és készségterületek, tulajdonságok átisméltése és csoportosítása. Ezt egy közös „tudástárba” gyűjthetjük, amihez bátran nyúlhatnak a kisdíákok a heti isméltések alkalmával is.

A gyakorlatot követő beszélgetés:

A feltárt képességek és hiányosságok grafikus megjelenítése után érdemes lehet a gyerekekkel arról is elbeszélgetni, hogy hogyan is fejleszthetőek azok a területek, amelyeken még dolgozniuk kell. Hasznos lehet az, ha megkérjük őket, név nélkül írják fel a fejlesztendő készségeiket, képességeiket és tegyék azokat egy halomba. A halmot jól meg kell keverni és mindenki választhat magának egyet. Ha a sajátját húzta, tegye azt vissza, húzzon másikat. A kihúzott papírra pedig írjon tanácsot a társának, hogy a papíron szereplő hiányosságot hogyan tudja fejleszteni. A kortársak tanácsait sokszor jobban meghallják mint egy idősebb emberét.

Tárgyi, személyi feltételek:

A megvalósításhoz szükséges eszközök: olló vagy előre kivágott levélforma, papír, színesceruza, gyurmazasztó vagy ragasztóstift.

A feladatot vezető mentor vagy pedagógus maga is tisztában kell legyen a képességek és készségek, illetve személyiségjegyek széles skálájával, képesnek kell legyen arra, hogy elmagyarázza azok jelentését a gyerekek számára.

Felhasznált dokumentumok, segédanyagok: A gyakorlathoz nem kapcsolódnak felhasznált segédanyagok, dokumentumok.

REFLEXIÓ

A Képességfa alkalmazása a mentorált hátrányos helyzetű, általános iskolás csoportban izgalmas tapasztalatokat hozott. Azokon a területeken, ahol a diákok erősségeket fedeztek fel és azokat tudatosan fejlesztették, a gyakorlat rendkívül sikeres volt. A csoportban való együttműködés és a közösség támogatása kifejezetten pozitív hatást gyakorolt a diákok szociális készségeire.

Ugyanakkor, amikor a fejlesztési szükségletek vagy egyéni kihívások kerültek előtérbe, a folyamat néha lelassult. Az egyéni támogatottság hiánya néhány diáknál gátolja a személyes fejlődést. Így a tanulási nehézségekkel küzdő diákok esetében szükség van arra, hogy az iskola is figyelmet fordítson a speciális tanítási stratégiákra és erőforrásokra.

A Képességfa gyakorlatának alkalmazása a csoportdinamikát és a személyes fejlődést is pozitívan befolyásolja. A gyakorlat sikeréért az egyéni igények figyelembevétele és az azokra való rugalmas ön- és társas reflexiók felelnek.



Véleményvonal

ZUBEK TÍMEA | Pécsi Tudományegyetem

A jógyakorlat rövid leírása

Állítások előkészítése: Készítsünk elő egy listát olyan állításokkal, amelyek különböző témákra, érzésekre vagy véleményekre vonatkoznak.

Példaként bemutatatható kijelentések:

- Szeretem a karácsonyi ajándékokat.
- Imádok rajzolni és festeni.
- Örülök, ha hétvégén születésnapot ünnepelhetek.
- Néha szeretek sportolni, de nem mindig.
- Van, amikor élvezem az iskolát, de néha unalmasnak találom.
- Egyetértek néhány szabállyal, de van amelyikkel nem.
- Nem mindig értek egyet a barátaimmal arról, hogy milyen játékot játszunk.
- Nem mindig értek egyet a testvéremmel arról, hogy milyen filmet nézzünk.
- Néha nem értek egyet a szüleimmel abban, hogy mikor kell lefeküdnöm.
- Nem szeretem a mogyoróvaját.
- Nem értem, miért szeretnek mások focizni.
- Sosem fogom megérteni, miért fontosak az álmok.

Felolvasás és reakciók gyűjtése: Olvassuk fel az állításokat a gyerekeknek, és kérjük tőlük reakciókat, válaszokat. Arra ösztönözzük őket, hogy mutassák meg, mennyire értenek egyet az adott állítással, és magyarázzák meg véleményüket.

Reakciók rögzítése: Jegyezzük fel a gyerekek reakcióit az állításokra. Figyeljük meg, hogy kik azok, akik teljesen egyetértenek, kik azok, akik csak részben és vannak-e olyan mentoráltak, akik teljesen más álláspontot vallanak.

Beszélgetés és érvelés: Indítsunk el beszélgetéseket az állításokkal kapcsolatban, és hívjuk fel a figyelmet az eltérő véleményekre. Ösztönözzük a mentoráltakat arra, hogy érveljenek az állítások mellett vagy ellen, és hallgassák meg egymás véleményét.

Összegzés és tanulságok: Zárjuk le a gyakorlatot egy rövid összeggel, amelyben összefoglaljuk, kihangsúlyozzuk és reflektálttá tesszük a gyerekek reakcióit.



A jógyakorlat célja: önismeret- és kommunikációs készségek fejlesztése.

Fejlesztendő készségek, képességek: kommunikációs készségek, szociális készségek, érzelmi intelligencia.

Óraszám, megvalósítás formája: 30 perc.

Célcsoport: 7-8. osztályos mentoráltak.

Egyéb adatok

Célcsoport fejlesztési szükségleteinek bemutatása:

1. Tanulási készségek: A tanulók különböző tanulási stílusokat képviselhetnek és iskolai eredményességük is nagyban eltérhet. Akár az olvasás, írás vagy számolás terén is segítségre lehet szükségük.
2. Szociális készségek: Egyes tanulók nehezebben boldogulnak a társas helyzetekben, vagy kihívást jelent számukra a konfliktuskezelés, a társaikkal való együttműködés.
3. Érzelmi stabilitás: Számos tanuló esetében fontos lehet az érzelmi intelligencia fejlesztése, hogy megtanuljanak megfontoltan kezelni stresszhelyzeteket, emellett a saját maguk felé irányuló indulataikkal is képesek legyenek bánni.
4. Motorikus készségek: Ha a tanulók mozgáskoordinációja szorul fejlesztésre, akkor fontos lehet olyan gyakorlatokat végezni a mentorálások során, amelyek segítik ezen területek fejlődését.
5. Kreativitás és problémamegoldás: A tanulók kreatív gondolkodásának és problémamegoldó képességének fejlesztése segíthet abban, hogy rugalmasabban és hatékonyabban tudjanak reagálni különböző iskolai és később munkahelyi kihívásokra.

Fontos, hogy a fejlesztési tervek rugalmasak legyenek, és alkalmazkodjanak a csoport tagjainak egyedi igényeihez és fejlődési üteméhez.

A szervezés menete:

1. Csoport összeállítása.
2. Állítások előkészítése.
3. Felolvasás és reakciók gyűjtése, miközben arra ösztönözzük őket, hogy magyarázzák meg véleményüket.
4. Reakciók rögzítése.
5. Beszélgetés és érvelés.
6. Összegzés és tanulságok.

Várható eredmények: A gyerekeknek lehetősége lesz arra, hogy megvitassák és kifejezzék véleményüket az adott állításokkal kapcsolatban, ami fejleszti a kommunikációs készségüket. Egymás eltérő véleményének megismerése fejleszti empátiájukat. A különböző állítások megvitatása lehetőséget ad arra, hogy a gyerekek kritikusan gondolkodjanak és érveljenek az állítások mellett vagy ellen. A mentoráltak mélyebb megismerése az irányított kérdéseken keresztül lehetőséget ad arra, hogy mint mentorok, jobban megértsük gondolataikat és érzéseiket. Koncentrációjuk és figyelmességük fejlesztése mellett, segítünk nekik abban, hogy szabadabban fejezzék ki önmagukat. Ennek eredményeként közelebb kerülhetnek egymáshoz.

Tárgyi, személyi feltételek:

Tárgyi feltételek:

- Elegendő terület, hogy a mentoráltak körben leülhessenek.
- Írószerek és papírok.
- Szükség lehet táblára, flipchart-ra vagy más vizuális segédeszközre az állítások megjelenítéséhez.

Személyi feltételek:

Fontos, hogy a facilitátor empátiát és megértést mutasson a résztvevők iránt, és elérje, hogy mindenki érzelmi biztonságban érezze magát.

Felhasznált dokumentumok, segédanyagok: A gyakorlat önálló fejlesztés eredménye.

REFLEXIÓ

A gyakorlat sokféle érzelmet váltott ki a mentoráltakból. Voltak nagy nevetések, kisebb viták, sőt olykor meglepetést is okoztak egymásnak a gyerekek annak ellenére, hogy évek óta ismerték egymást. A gyakorlat fontos tanulsága, hogy már kiskorban megértessük velük, hogy minden ember egyedi. Éppen ezért, mindenki máshogyan él meg azonos élethelyzeteket.

Tekintettel arra, hogy minden tanuló egyedi, fontos, hogy a feladatokat differenciáljuk, azaz az egyéni képességekhez és szükségletekhez igazítsuk. A könnyebb feladatokat azoknak adhatjuk, akiknek még több támogatásra van szükségük, míg a magasabb szintűeknek komplexebb, kihívást jelentő feladatokat adhatunk. Fontos, hogy rendszeresen értékeljük a csoport tagjainak előrehaladását és visszajelzést adjunk a teljesítményükről.



Modernkori kincskeresés

DR. ANGYAL ZSUZSANNA | *Eötvös Loránd Tudományegyetem*

A jógyakorlat rövid leírása

A városi vagy természeti környezetben tett séta, kirándulás alkalmával a gyerekeknek GPS koordináták alapján kell megkeresni egy elrejtett tárolót, amely lehet egy befőttes üveg vagy egy tárolódoboz is és meg kell szerezniük az abban található jelszót. A rejtékhelyek és az elrejtett jelszavak mindig valamilyen szempontból fontos, érdekes nevezetességet vagy helyet mutatnak be, amelyről a játék internetről letölthető alkalmazásában információkat is olvashatnak a gyerekek.



A jógyakorlat célja: a gyerekek koordinációs és kooperációs készségeinek fejlesztése.

A jógyakorlat további célja a gyerekek kimozdítása a megszokott környezetükből, új helyek felfedezése, megismerése, élményalapú, felfedeztető módszerrel. A felfedezés élményén túl a jógyakorlat célja, hogy fejlessze a résztvevő gyerekek tájékozódási képességét és, hogy megismerkedjenek a térkép- és GPS-használattal.

A feladat célja lehet továbbá a szűkebb és tágabb lakókörnyezet földrajzi, történelmi és kulturális értékeinek megismerése által, a hazaszeretet elmélyítése. Fejlesztési célként nevezhető meg mindemellett a természetben történő helyes magatartás elsajátítása, a terepi viszonyoknak megfelelő mozgáskoordináció kialakítása is.

Fejlesztendő készségek, képességek: térképismeret, tájékozódás, kooperativitás, kommunikáció.

Óraszám, megvalósítás formája: 1-3 óra városi vagy természeti környezetben megvalósuló séta, kirándulás.

Célcsoport: 7-8. osztályos mentoráltak.

Egyéb adatok

Célcsoport fejlesztési szükségleteinek bemutatása:

Napjainkban a 12-16 éves fiatalokra jellemző, hogy egyre inkább eltávolodnak a természettől, egyre kevesebb időt töltenek a szabadban. Ez egyre jellemzőbb a kisebb településeken élő gyerekekre is.

Emiatt fontos fejlesztési szükséglet a célcsoportra tekintve a természeti környezet újrafelfedezése, a közvetlen élő környezetben történő tájékozódás fejlesztése. Ehhez jó lehetőséget nyújtanak a modern digitális technikák, alkalmazások, amiket már jól ismernek a fiatalok. A feladat során fejleszthető a kommunikációs képesség és a csapatban történő feladatmegoldás is.

A szervezés menete: A kirándulást, illetve a „kincs” megkeresését mindenképpen párokban vagy három fős csapatokban javasolom megvalósítani. A csapatok összeállításánál figyelembe kell venni a gyerekek egyéni készségeit és képességeit.

Az alábbi feladatokat kell kiosztani a csoporttagok között:

- a GPS készülék vagy alkalmazás beállítása
- a megfelelő (legrövidebb, legkönnyebb stb.) útvonal kijelölése
- a kijelölt útvonal követése
- a geoláda megkeresése, akár nehezebb terepi körülmények között is

A mentoroknak az alábbi szervezési feladatokat kell ellátniuk egy geocaching program sikeres lebonyolításához:

- a célterület meghatározása – érdemes olyan területet keresni, ahol kis területen több geoláda is megkereshető
- a kirándulás időpontjának kijelölése, egyeztetve a mentorált gyerekekkel és szüleikkel
- a résztvevő gyerekek számbavétele, a csapatok kialakítása
- a szükséges eszközök (GPS, okostelefon, rajta az alkalmazás, turistatérkép) ellenőrzése, ha szükséges, beszerzése
- a gyerekek felkészítése a kirándulásra (szükséges dolgok, amiket hozni kell, GPS és/vagy alkalmazás használatának gyakorlása, a célterület bemutatása)
- a kirándulás megvalósítása
- utólagos reflexió a kirándulásról

Várható eredmények: A célcsoport nagyobb kedvvel, gyakrabban tartózkodik majd a szabadban, miközben motiváltabbá válnak közvetlen és tágabb környezetük megismerésére a gyakorlat elvégzése után. A résztvevők megtanulnak térképet olvasni, megismerik a térképek jelrendszerét és alkalmazni tudják a GPS-es útvonalkövetést. A természetközeli idő a gyerekek egészségére, és állóképességére is jó hatással lehet.

Kiegészítő/Felkészítő program: A séta vagy kirándulás előtt érdemes megismertetni a gyerekeket a bejárni kívánt terület földrajzi adottságaival, bemutatni nekik a GPS és/vagy a használt alkalmazást.

zás működését, letölteni azt az okostelefonokra. Érdekes felkészíteni a gyerekeket arra is, hogy a megkeresendő geoládák miért lettek elrejtve, milyen különleges helyszínt kívánnak bemutatni.

Tárgyi, személyi feltételek: A jógyakorlat megvalósításához szükséges csapatonként legalább egy GPS vagy okostelefon, rajta a játék alkalmazásával (Geocaching). Emellett a gyerekek létszámától függően a bejárni kívánt területet jól ismerő felnőtt kísérő(k) segítségére is jól jöhet.

Felhasznált dokumentumok, segédanyagok: A bejárni kívánt terület város- vagy turistatérképe és/ vagy a Geocaching alkalmazás.

REFLEXIÓ

A fenti jógyakorlatot az ELTE mentorai már több iskola számos mentoráltjával kipróbálták és pozitív visszajelzésekkel érkeztek vissza a Geocaching program köré szervezett mentorálási alkalmakról. Voltak olyan mentorok, akik egy egész napos kirándulás keretein belül szervezték meg a geoládák keresését egyéb más programok mellett, de olyanok is, akik kifejezetten a ládakeresésre fűztek fel egy egész erdei sétát. A mentorok visszajelzései alapján a gyerekek élvezték a programot és nagy lelkesedéssel keresték az elrejtett geoládákat.

A programok éles helyzetben való kipróbálása előtt kérdéses volt, hogy rendelkezésre fog-e állni elegendő okostelefon, amire az alkalmazást letöltve meg tudják keresni a ládákat. Szerencsére, a legtöbb gyermek rendelkezett okostelefonnal. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a párban történő feladatmegoldás volt a leghatékonyabb, mivel a 3-4 fős csoportok esetén már nem minden csapattag tudta egyszerre követni az alkalmazáson a csoport előremenetelét, így az ő motivációjuk lecsökkent a feladat végére. A mentorok reflexiói alapján néhány esetben komoly verseny alakult ki a gyerekek között, hogy adott idő alatt, kinek sikerül több geoládát megtalálnia.

A Geocoaching programot alkalmazó kirándulások sikerességének és népszerűségének az is mutatója, hogy a mentoráltak elmondásuk szerint lelkesen vennének részt újabb, ilyen jellegű programokon a jövőben.

.....

Gyakorlatok közösségépítésre

A jogyakorlat rövid leírása

A játékosok körberajzolják a kezüket egy rajzlapra, majd kivágják a formát. Rajzolnak rá egy egyedi jelet (például: holdat, kiscicát), hogy megjelöljék saját kézlenyomatukat.

Egy terítővel letakarják a papírokat, megkeverik őket, majd mindenki húz egyet. Ha valaki a sajátját húzta, akkor visszateszi azt és újra választ.

Az így kihúzott rajzolt kézre a mentorált személyes hangvételű rövid üzenetet ír a lenyomat készítőjének. Az üzenet tárgya szabadon választott. Aki elkészült, visszateszi az üzenetet a terítő alá. Ha már az összes kéz-rajz visszakерült, a terítő lekerül a papírokról, mindenki kiválasztja a sajátját, és megpróbálja kitalálni, hogy ki hagyott neki üzenetet.

Sorban mindenki elmondja, hogy a kézre írt szöveg alapján milyennek gondolja a feladót, és elmondja azt is, hogy milyennek látta azt a kezet, amelyen ő hagyott üzenetet úgy, hogy ne hangozzon el szó szerint az üzenet.

A cél az, hogy a címzett és a feladó megtalálja egymást.

Amikor sikerült kideríteni, hogy ki, kinek üzent, ki, kivel fogott jelképesen kezét, akkor a résztvevők valószínűleg is megjelenítik a parolát (kézfogást), élő láncot alkotnak.



A jógyakorlat célja: csoportdinamika erősítése.

Fejlesztendő készségek, képességek: empátia, szociális készségek.

Óraszám, megvalósítás formája: 30 perc (többszöri ismétlés javasolt).

Célcsoport: 7-8. osztályos mentoráltak.

Egyéb adatok

Célcsoport fejlesztési szükségleteinek bemutatása: empátia fejlesztése.

A szervezés menete:

1. A mentor összegyűjti a foglalkozáshoz szükséges eszközöket.
2. A mentor levezeti a foglalkozást.
3. A gyakorlatot szintetizáló kör moderálása.

Várható eredmények: A csoport tagjai közötti kapcsolat erősebb lesz, a csoport tagjainak önismertete fejlődik.

Kiegészítő/Felkészítő program: A feladat elvégzése után a mentoráltak körben állva kinyújtják jobb kezüket annak, akinek az üzenetüket írták, bal kezüket pedig annak, akitől az üzenetüket kapták.

Ha elkészült a „gubanc”, a játékosok feladata kibogozni a sokszereplős kapcsolatrendszer.

Tárgyi, személyi feltételek: papír, tollak, színes ceruzák, olló.

Felhasznált dokumentumok, segédanyagok: Szekszárdi, J. (1995). Utak és módok: Pedagógiai kézikönyv a konfliktuskezelésről. IFA-Magyar ENCORE.

REFLEXIÓ

A mikor először bemutattam a gyerekeknek a gyakorlatot, láttam a kíváncsiságot és egy kis izgatottságot az arcukon. Már az elején elkezdtek személyre szabni a kézlenyomataikat, mindenki igyekezett valami egyedit alkotni – volt, aki szivecskét rajzolt rá, más egy szuperhős emblémát, vagy épp a kedvenc állatát. Ez az első lépés máris megteremtette a kreatív légkört.

Az üzenetek megfogalmazásánál kicsit féltem, hogy nehéz lesz számukra személyes hangvételű, de mégis kedves és tartalmas mondatokat írni. Ehhez adtam néhány ötletet, például hogy gondoljanak a társuk erősségeire, vicces pillanataira vagy valami közös élményre. A folyamat során látszott, hogy a gyerekek elgondolkodtak azon, hogyan örvendeztethetnék meg a másikat. A legizgalmasabb rész a kézlennyomatok kitalálása volt. Amikor előkerült a saját kézlennyomatuk, és elolvasták az üzenetet, sokan elmosolyodtak vagy felnevettek. Néhányan már a kézre írt mondatokból tudták, ki az üzenet írója, mások találgattak, de mindenki izgalommal vetette bele magát a játékba. Az egyik gyerek például megjegyezte, hogy „csak ő mondana ilyen kedveset rólam”, és ezzel sikeresen rálelt az üzenet írójára. A záró rész, amikor a gyerekek valóban kezét fogták egymással, nagyon szívmelengető volt. Látszott, hogy a feladat közelebb hozta őket egymáshoz. Az étlánc kialakításakor mosolygó, büszke arcokat láttam, és valahogy mindenki kicsit nyitottabbnak, magabiztosabbnak tűnt. A gyakorlat során azt tapasztaltam, hogy a gyerekek nemcsak egymásra figyeltek, hanem saját magukra is. Egy kis közösségi játék is képes arra, hogy mélyebb kapcsolatok és jobb önismeret alakuljon ki a csoportban. Ez a gyakorlat megmutatta, hogy az egyszerű dolgok is jelentős hatással lehetnek – csak egy rajzolt kézlennyomat, pár gondolat és egy kézfogás kell ahhoz, hogy valami igazán értékes jöjjön létre.

A nap végén többen megjegyezték, hogy mennyire jól érezték magukat, és hogy szívesen játszanának hasonlókat máskor is. Számomra ez volt a legjobb visszajelzés.



Figyelmes kommunikáció

KOVÁCS TIBOR | Pécsi Tudományegyetem

A jógyakorlat rövid leírása

A feladat interaktív módon fejlesztheti a mentoráltak kommunikációs- és megfigyelőképességét. Az első részben a mentoráltaknak el kell mesélniük a húzott kártyán látható képet a mellettük ülőnek, aki azt lerajzolja anélkül, hogy látná a kártyát. Ezután szerepcsere történik, és a mesélőből rajzoló, illetve a rajzolóból mesélő válik. A második részben a mentoráltak saját rajzaikat mutatják be, majd kártyát cserélnek, hogy összehasonlítsák a rajzot az eredetivel.



A jógyakorlat célja: a csoportdinamika fejlesztése.

Fejlesztendő készségek, képességek: kommunikációs készség, szociális készségek, empátia.

Óraszám, megvalósítás formája: 45 perc.

Célcsoport: 7-8. osztályos mentoráltak.

Egyéb adatok

Célcsoport fejlesztési szükségleteinek bemutatása: Amikor a továbbtanulás már belátható közelemben van, a gyermekekben felmerülhet az a dilemma, hogy az új közösségbe hogyan fognak tudni beilleszkedni, miként fognak új kapcsolatokat kiépíteni.

A szervezés menete:

1. Ismertetjük a mentoráltakkal a foglalkozás központi feladatát. (Bevezető feladat a „Kiegészítő program” rubrikában.)

Feladat:

- A húzott kártyán látottakat elmesélni a velük szemben ülőnek, aki rajzolni fogja a hallottakat. Fontos, hogy nem mutathatják meg egymásnak a kártyájukat.
- Két mondat tartalmának lerajzolása után szerepcsere következik, a mesélőből rajzoló lesz és a rajzolóból mesélő.
- Miután a mentoráltak befejezték a képek bemutatását és a szöveg alapján való újra rajzolását, akkor megkezdhetik a saját rajzuk bemutatását, a korábbi Dixit kártyához hasonlóan. Miután

mindketten elmesélték, hogy mit látnak a rajzokon, kártyát cserélnek. Ekkor lehetőségük lesz összehasonlítani a rajzot az eredetivel.

2. A foglalkozás következő lépéseként osszunk ki Dixit kártyákat, papírt és ceruzát.

3. A lezáró részfeladat a korábbi feladatok reflexióját foglalja magába. Az értékelési folyamatot a mentor moderálja, ehhez érdemes kérdésekkel készülnünk:

- Hogy éreztetted magad a feladat közben?
- Rajzoló vagy a mesélő szerepében volt nehezebb dolgod?
- Sok figyelmet igényelt a rajzolás/mesélés?
- Az emberek közötti kommunikációban szerinted fontos a figyelem?
- Szerinted mindig megfelelően figyelünk egymásra beszélgetés közben?

Várható eredmények: A mentoráltak között fejlődik a csoportdinamika és a hatékony kommunikáció.

Kiegészítő/Felkészítő program:

A) Bevezető feladat

1. A foglalkozás elején alakítsunk két fős csoportokat, majd osszunk ki egy lapot, amin a következő befejezetlen mondatok állnak:

- Mindketten...
- Mindkettőnknek van...
- Mindketten szeretjük...
- Mindketten szeretünk...
- Egyikünk sem tud...
- A jövőben valószínűleg mindketten...

2. Ezután kérjük meg a csoportokat, hogy fejezzék be úgy a mondatokat, hogy azok igazak legyenek rájuk.

3. Miután a mentoráltak befejezték a feladatot kérjük meg őket, hogy csoportosan prezentálják egymásnak a feladat megoldását.

B) A sikeres kommunikáció feltételeiről folytatott felkészítő beszélgetés.

Tárgyi, személyi feltételek: A befejezetlen mondatokat tartalmazó papír kinyomtatása és kivágása; előre kiválasztott Dixit kártyák vagy képek; papír, toll.

Felhasznált dokumentumok, segédanyagok: A feladat saját fejlesztés eredménye.

REFLEXIÓ

A mikor felvázoltam a gyerekeknek, hogy mit fogunk csinálni, nagy volt a döbbenet az arcukon, de ahogy elkezdtek a feladatmegoldást, rögtön elkezdtek oldódni. A párbeszéd elején kicsit be kellett avatkoznom, hogy mikor legyen szerepcseré, de egy idő után nem volt erre szükség.

Ki szeretném emelni, hogy minden esetben 2-2 gyerekkel végeztem ezt a feladatot, azt gondolom, nehezítő tényező a nagyobb- vagy páratlan csoportlétszám. Páros csoport esetén, nagy létszámú csoport esetén, ha távolabb ülnek egymástól a gyerekek, nem befolyásolják egymás munkáját, így a gyakorlat ilyen körülményekkel is sikeres lehet.

A munkafolyamat végétével, amikor megmutatták egymásnak a rajzaikat, jót derültek egymás és saját munkáikon, ugyanakkor büszkéek is voltak magukra. Egyik esetben a testnevelés óráról érkező osztálytársaiknak dicsekedtek azzal, hogy szóbeli leírás alapján mit rajzoltak és a kész alkotásokat meg is mutatták egymásnak.



Érzések építőkövei

NYILAS ORSOLYA | *Nyíregyházi Egyetem*

A jógyakorlat rövid leírása

A feladat által a résztvevők jobban megismerhetik önmagukat, valamint társaikat. A LEGO® Education Build Me "Emotions" készletét használva a résztvevőknek meg kell építeniük magukat, majd a figura által bemutatkozni (néhány előre megadott szempont alapján) a többi diáktárs számára.



A jógyakorlat célja: A feladat által fejleszteni a szociális, és érzelmi készségeket, valamint a kommunikációt; hogy a gyerekek jobban megismerjék, elfogadják saját diáktársaikat, valamint, hogy saját magukat is jobban megismerjék. Minderre egy kedves, szociális érzékenységre építő, játékos, élménypedagógiai elemen keresztül van lehetőségük.

Fejlesztendő készségek, képességek: érzelmi készségek, szociális készségek, kommunikáció, prezentációs készségek, kollaboráció, finommotoros készségek, téri vizualizáció, kreativitás.

Óraszám, megvalósítás formája: 1x45 perces foglalkozás.

Célcsoport: óvodás kortól egészen felnőtt korig.

Egyéb adatok

Célcsoport fejlesztési szükségleteinek bemutatása: A tizenévesek – akiknek az életkori sajátosságoknak megfelelő kihívásokon túl a dinamikus változó társadalom növekvő elvárásaival is szembe kell nézniük – egyre több szinten kerülnek konfliktusba környezetükkel. A személyes kapcsolatokat felváltja az elektronikus információáramlás, és a gyermekek a technikai újdonságok rabjaivá válnak. Mi marad egy ilyen világban a helyét, szerepét kereső tizenéves számára? Legtöbbször a meg nem értettség, a társadalomból való kizártság érzése. Elengedhetetlen,

hogy az oktatási intézményekből kikerülő fiatal nemzedék rendelkezzen azokkal a szociális készségekkel, melyek felvértezik őket az életkori problémáikon túlmutató szociális problémák sikeres kezelésére.

A szervezés menete:

Tervezési egység:

1. A 45 perces foglalkozás lehetőségének meghirdetése a mentorok részére a Stúdió szabad kapacitásának függvényében, hiszen helyszín a Nyíregyházi Egyetem Lego Stúdiója - egyszerre maximum 15 fő lehet a résztvevők létszáma.

2. A csoportok beosztása.

Végrehajtási egység:

Feladat menete:

1. Csoporttal való beszélgetés, az érzelmek bemutatása, az érzelmek átbeszélése segítő kérdések által.

2. Párok kialakítása.

3. A diákpárok megkapják a LEGO® Education Build Me "Emotions" készletet, amivel először megismerkednek (mit tartalmaz a készlet, melyek a használat szabályai).

4. A diákok kapnak 5 percet, hogy megépítsék saját maguk sematikus mását.

5. A gyerekek bemutatják figurájukat diákpárjuknak.

6. Aki szeretné, az egész csoportnak megmutathatja „saját magát”.

7. A csoport elemzi az építményt (ki, mit lát az építményen keresztül).

8. Az értékelés után elmondja, hogy igaz-e, amit a többiek mondtak róla.

9. A foglalkozás végén mindenki elpakolja az általa használt készletet.

10. A gyakorlat tanulságainak összegzése.

Várható eredmények: A résztvevők megnyílnak társaik előtt, mely által sokkal jobban megismerik a mentorok és mentoráltjaik egymást. A közösség összetartóbbá és befogadóbbá válik.

Kiegészítő/Felkészítő program: A LEGO® Education módszertanának ismereteit a pedagógusok a Nyíregyházi Egyetem LEGO® Education Innovation Studiojában tudják elsajátítani 30 órás akkreditált képzéseken.

<https://www.leis.hu/oktatas/>

Tárgyi, személyi feltételek: LEGO® Education Build Me "Emotions" készletek

1 tanár / tréner

Felhasznált dokumentumok, segédanyagok: Lego Education. (n.d.). Build Me "Emotions". <https://education.lego.com/en-us/lessons/?products=Build+Me+%22Emotions%22> (Utoljára letöltve: 2024. október 5.)

Nyíregyházi Egyetem LEGO® Education Innovation Studio (NYE – LEIS). (n.d.). Segédletek. <https://www.leis.hu/segedletek/> (Utoljára letöltve: 2024. október 5.)

REFLEXIÓ

A LEGO® Education Build Me "Emotions" készlet szórakoztató és lebilincselő módon fejleszti az érzelmi készségeket, valamint koragyermekkorban ismerteti meg a gyermekeket a test sémákkal, a fizikai jellemzőkkel. Miközben a diákok, gyermekek karaktereket építenek meg, érzelmeiket, hasonlóságokat, különbségeket fedeznek fel a megépített karakterekben, valamint saját magukban, és társaikban. A játékpedagógiai, valamint élménypedagógiai elemek, melyeket a feladat során alkalmazunk, a gyermeket, diákot egy lazább, feszültségmentes környezetbe helyezi. Ez a környezet lehetővé teszi azt, hogy korlátok nélkül építsék meg és mutassák be a környezetüknek saját magukat.

Az elsődleges szempont, hogy mindenki merjen építeni, és mindenki merjen bemutatkozni. A feladat során kiemelt fontosságú a mások általi vélemények elfogadása, befogadása, mivel a csoport tagjai véleményt mondanak a megépített személyről.



Gyorskapcsolás

BALASSA KEVIN | *Széchenyi István Egyetem*

A jógyakorlat rövid leírása

A gyakorlat során először közös asszociációs láncot alkotunk egy labda segítségével. Mindig az a mentorált ad hozzá egy fogalmat, akinél éppen a labda jár. A labda irányítja a figyelmet. Ezt több célfogalom köré építve, több alkalommal is megtehetjük. Ezt követően egy papír köré gyűlünk és megpróbáljuk ezeket az asszociációs láncokat papírra vetni pókhálóábra segítségével, a gondolatokat központi és periférikus pozícióba helyezve. Végül megbeszéljük a feladat tanulságait.



A jógyakorlat célja: Az asszociációs gondolkodás fejlesztése (+ pályaorientáció).

Fejlesztendő készségek, képességek: kommunikációs kompetencia, kooperáció, asszociatív és kategorizációs gondolkodás, kreativitás, szociális érzékenység.

Óraszám, megvalósítás formája: 1 alkalom, 50-60p (több alkalommal ismételhető).

Célcsoport: általános- és középiskolás diákok.

Egyéb adatok

Célcsoport fejlesztési szükségleteinek bemutatása: A csoport tagjai között laza kapcsolat alakult ki a gyerekek sokfélesége miatt, emellett az előzetes foglalkozásokon nehézséget okozott a két vagy akár a három lépésből álló feladatok megértése és megoldása, tehát a komplex és rendszerszerű gondolkodás még fejlesztésre szorult esetükben. Az előző foglalkozások során az is nyilvánvalóvá vált, hogy legtöbbször nem törekszik a kreatív vagy alternatív feladatmegoldásra, nem igyekszik más utat találni abban az esetben, ha a konkrét utasítást nem érti meg vagy nem tudja végrehajtani azt maradéktalanul.

A szervezés menete:

1. A facilitátor előkészíti a labdát, az írószert és a lapot egy asztalra. A diákok segítségét kéri abban, hogy olyan teret hozzanak létre, amiben kényelmes kört tudnak kialakítani.

2. A mentoráltak és a mentor egy közös kört alkotnak, a mentor elmondja a feladatot. *„A kezembben tartok egy labdát. A következő feladat kulcskifejezése [az iskola/ a továbbtanulás/ a munka a nyáriszünet] lesz. Oda fogom dobni a labdát valakinek, aki az előbbi, tehát [az iskola/ a továbbtanulás/ a munka a nyáriszünet] - hez kapcsolódó első gondolatát osztja meg velünk, majd tovább dobja a labdát. Így egy olyan láncot fogunk létrehozni, ami összefűzi az összes gondolatunkat, ami a központi témához kapcsolódik.”*

3. A asszociációs kör vagy körök lejárta után a mentoráltak és a mentor egy asztalhoz gyűlnek és az asszociációs láncot gondolattérkép formájában papírra vetik. *„Most a feladatunk az lesz, hogy az előbb szóban megalkotott láncot egy gondolattérkép formájában papírra vessük. Nyugodtan használhatok színeket.”*

4. A facilitátor rámutat arra, hogy a gondolatok koncentrikusan központi és periférikus helyet foglalnak el a mentális lexikonunkban és ezek a központi fogalmak egymás asszociációs láncain keresztül kapcsolódnak. Majd a gyerekek segítségét kéri, hogy szedjék össze, mire is jó nekik ez a tudás. (Cél rámutatni arra, hogy nem csak szórakoztató lehet, hogy egyik gondolatról a másikra ugrálva teljesen más vizekre evezhetünk gondolati síkon, de például nyelvvizsgán szituációs feladatok megoldásakor vagy bármilyen kommunikációs helyzetben hasznunkra válhat ez az asszociációs tudás.)

„Mit gondoltok, mire is használhatjuk ezt a tudást? Mikor és mire jó az nekünk, ha újabb és más dolgok is eszünkbe jutnak? Milyen készségeket kell ehhez használnunk? Mire használhatjuk még az előbb felsorolt készségeket?”

Pályaorientációs cél esetén (főként általános iskolás korosztály esetén releváns).

5. A mentoráltak egy közös papírlapra összegyűjtik az összes foglalkozást, szakmát, ami az eszközbe jut és kiválasztják saját papírjaikra írva azt a minimum öt foglalkozást, ami érdeklik őket. *„Most közös listát készítünk azokról a szakmákról, vagy foglalkozásokról, amik eszünkbe jutnak.” „Ha ezzel megvagyunk, mindenki válasszon és írjon le ezek közül öt olyat, ami érdekli.”*

6. A mentoráltak pókháló ábrát / gondolattérképet készítenek a kiválasztott öt foglalkozás egyikéről, bekarikázzák azokat a gondolati elemeket, amelyekről többet szeretnének megtudni. *„A következő lépésünk az lesz, hogy ebből az öt felírt foglalkozásból válasszunk egyet és készítsünk hozzá egy olyan gondolattérképet, amelyet az előbb közösen készítettünk.” „Amikor készen van az ábra, karikázatok be egy színessel azokat a buborékokat, amikkel kapcsolatban még vannak kérdéseitek.”*

7. A mentoráltak a mentor segítségével utánanéznak a szakmákhoz, foglalkozásokhoz kapcsolódó kérdéseknek. (Ez a lépés lehet projektmunka is a következő foglalkozásokra.)

Várható eredmények: A gyakorlat olyan készségeket és képességeket fejleszt, amely nem csak az iskolai környezetben válhat a diákok hasznára, de az élet egyéb színterein is. A mentoráltak a velük szembekerülő helyzetekre árnyaltabban tekintenek majd, fejlődik analitikus és kritikus gondolkodásuk is.

Kiegészítő/Felkészítő program:

A) Ráhangolódás

- Hogyan éreztetek a mai alkalomra?
- Mi volt a legjobb dolog a mai napban és mi volt a legnagyobb kihívás?
- Szirmok és tüskék: Nevezzetek meg három negatív dolgot, ami az elmúlt két hétben történt veletek és nevezzetek meg három pozitív dolgot, ami boldogabbá tette az elmúlt napjaitokat.

Pályaorientációs cél esetén:

B) Projektmunka a foglalkozás utánra (ez főként általános iskolás korosztály esetében releváns)

A mentoráltak 5 diából álló prezentációt készítenek a feldolgozott foglalkozásokról, megadott szempontok (milyen végzettség szükséges hozzá, hol lehet ilyen végzettséget szerezni, milyen a munkakörnyezet, van-e munkaruha stb.) alapján.

C) Pályaválasztási vásáron való részvétel vagy iskolalátogatás

Tárgyi, személyi feltételek: egy kisebb méretű labda, papír (A3 és A4/fő) és írószerek, felkészült facilitátor.

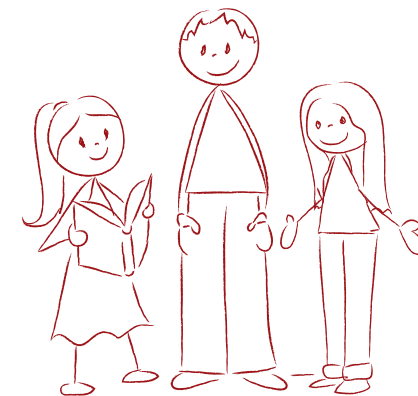
Felhasznált dokumentumok, segédanyagok: A gyakorlat önálló fejlesztés eredménye, Penny, Wright. Associations. Five- Minute Activities: A resource book of short activities. University of Cambridge. Cambridge University Press 1992 . 3. o. gyakorlata alapján.

REFLEXIÓ

A mentorált csoport tagjai között a nagymértékű anyagi és szociális különbségek, valamint személyiségbeli eltérések miatt nem alakult ki harmonikus kapcsolat. Ez abban is megmutatkozik, hogy sokszor a foglalkozások alatt is viták alakulnak ki, elég egy kis szikra. Tapasztalat alapján a foglalkozások akkor a legsikeresebbek, amikor a munkaformák váltakoznak és keverednek, amikor konkrét feladatot kapnak a gyerekek. Így a feladatmegoldás komplexitása leköti a figyelmüket és a siker érdekében a kooperáció elkerülhetetlen. A Gyorskapcsolás nevet viselő feladat is éppen ezért ötvözi a csoportos, a páros és az egyéni munkaformákat.

A feladat komplex, a cél eléréséhez kooperációt kíván, ugyanakkor helye van az egyéni munkaformának, minden gyereknek lehetősége van a saját preferenciáit, gondolatait kifejezni. A központi téma univerzális, csupán a módszertan az, ami minden esetben változatlan marad. Az egységes módszertan biztonságot ad a mentornak abban, hogy a feladatot magabiztosan tudja vezetni, ugyanakkor a téma megválasztásával, adott csoportra, pedagógiai helyzetre vagy célra formálhatja azt. Mindemellett a gyakorlat módszertani, pedagógiai célja az asszociatív gondolkodás fejlesztése vagy kialakítása a gyerekekben. Ez kiegészíti és elmélyíti azt a tudást, amit az iskolában kötött keretek között már elsajátítottak. A gyakorlat új készséggel és problémamegoldási stratégiával is felruhazza őket, amely a tudásegységek közötti kapcsolatok, a globális tudás kialakításában fog kulcsfontosságú szerepet játszani.

A feladatleírásban szereplő csoport jól fogadta a gyakorlatot, szívesen kapcsolódtak be a munkába és a későbbiekben megfigyelhetően szabadabban értelmezték az instrukciókat, könnyebben túl- lendültek az esetleges problémákon. A csoportkohézió is javult a komplex, munkaformákat ötvöző feladatok alkalmazása által. A feladat limitációja lehet a kis létszám így, amennyiben lehetőség van rá, ne csak a saját, de más mentorcsoportokat is vonjunk be.



Ajándék koncert

PÁLHÁZI SZILVIA | *Apor Vilmos Katolikus Főiskola*

A jógyakorlat rövid leírása

A tanév során ismétlődő gyakorlat a mentorált iskolában rendezett közös TM koncert előkészítése és lebonyolítása.



A jógyakorlat célja: A TM mozgalom indirekt népszerűsítése, közösségformálás, gyermek-felnőtt közösségek előítélet-alapú feszültségeinek oldása, mozgásos-zenei-kommunikációs tehetség elemek feltárása.

Fejlesztendő készségek, képességek: szociális, proszociális kompetencia, kommunikáció, zenei és mozgásos készségek és képességek.

Óraszám, megvalósítás formája: előkészítés és lebonyolítás 10 óra.

Célcsoport: 7-8. osztályos mentoráltak.

Egyéb adatok

Célcsoport fejlesztési szükségleteinek bemutatása: A gyermekek szociális kompetenciája életkori és társadalmi sajátosságai miatt fejlesztendő volt. Ezen készségek fontosak az egészséges kapcsolatok kialakításához, az együttműködéshez és a hatékony kommunikációhoz. A zenei és mozgásos készségek fejlesztése segíti a csoportközi kommunikációt és támogatja az önkifejezést.

A szervezés menete:

Elméleti előkészítés:

Az élmény-alapú közösségteremtés gondolatának megszületése után

- a művészeti keretek kialakítása,
- megfelelő előadóművész keresése és felkérése,
- a művésszel való technikai, pedagógiai egyeztetés,
- az iskola vezetésével történő egyeztetés kezdeményezéséről, annak lehetőségéről, kereteiről.

A szervezésre és a lebonyolításra jelentkező segítők kiválasztása során a cél nem a szelekció volt, hanem a minél nagyobb számú bevonás volt. Minden jelentkező segítő személyre szabott feladatot kapott.

Gyakorlati előkészítés:

- hirdetés
- terem előkészítése
- szállítás
- berendezés

Várható eredmények: A TM program elfogadottabbá válik a résztvevő intézményben, míg a mentoráltakat és a programban részt vevő pedagógusokat körülvevő esetleges szociális távolság csökken. A mentoráltak bevonásával közösségteremtés valósul meg, zenei-mozgásos-kommunikációs tehetségük elemei feltárulhatnak élménypedagógiai eszközök által.

Kiegészítő/Felkészítő program: Az esemény előkészítése, megszervezése, berendezése, hirdetése feltétlenül a mentorok, az iskolai dolgozók és a mentoráltak együttműködésében.

Tárgyi, személyi feltételek: A programhoz professzionális, a konkrét feladatra és az elérendő célközönségre sajátosan érzékeny előadóművész megnyerése szükséges. A szervezési feladatok esetében fontos a mentorok, az iskolai dolgozók és a mentoráltak közös bevonódása.

Felhasznált dokumentumok, segédanyagok: Saját ötlet alapján konstruált feladat.

REFLEXIÓ

A kiinduló helyzet az volt, hogy a TM program iskolán belüli jelenléte, annak ismerete vagy éppen ismeretlensége és az ebből adódó távolságtartás mind a pedagógusok, mind pedig más gyermekek részéről, szabotálta a program és a konkrét iskolai tevékenység hatékonyságát.

A koncert ötletének megszületése után a legfontosabb kérdés az volt, hogy vajon sikerül-e professzionális, a konkrét feladatra és a célközönségre sajátosan érzékeny előadóművészt találni. A pontos kivitelezésnek és az összehangolt munkának köszönhetően olyan, az egész intézmény számára ünneppé váló, összefogással megvalósuló koncerteket keltettünk életre, amelyek a kiinduló helyzetet hatékonyan oldották fel. A programnak fontos közösségépítő ereje volt, emellett lehetőséget biztosított az egyéni zenei, előadói, kommunikációs képességek megmutatására is.

A közös TM élménykoncert gondolata, megszervezése és a megvalósult esemény mellett, hogy feloldotta a látens konfliktus-szálakat, nemcsak megnyitotta és egymás felé fordította a mentorált és nem mentorált gyerekeket, az őket oktató pedagógusokat, de hosszú távon meghatározta a TM mozgalom sikerét az adott intézményben.



Pályaorientációs fotóprojekt

FARKASNÉ DR. GÖNCZI RITA | *Eötvös Loránd Tudományegyetem*

A jógyakorlat rövid leírása

A fotókiállítás témája mindig a pályaorientációhoz vagy a tanulmányi témakörhöz kapcsolva alakítható ki. A pályaorientációhoz kapcsolva szakmák életfotó pályázata kerülhet kiírásra vagy tanulmányi témaként biológia esetén növények, állatok, esetleg történelem témakörben helyi szobrok, emlékek fotópályázata indítható.

1. alkalommal téma meghatározás, pályázati szabályzat és értékelési szempontsor összeállítása. Esetleg zsűri kiválasztás.
2. alkalommal a csoport tagjai önállóan készítenek a szabályoknak megfelelően fotókat a telefonjaikkal.
3. alkalommal az összegyűjtött fotók értékelése.
4. alkalommal a kiállítás szervezése, a fotókhoz témák kidolgozása fotó leírással, foglalkozás leírással, vagy tantárgyi leírással.
5. alkalommal egy iskolai eseményhez kapcsolódóan a kiállítás megrendezése, ahova helyi híreségek meghívhatók. Továbbá online kiállítás megrendezésére is van lehetőség.
6. alkalommal a kiállításról rövid hír készítése a helyi sajtóba.



A jógyakorlat célja: A pályaorientáció művészetközeli megragadása, később az elkészült fotókhoz kapcsolva a szakmák elemzésének kialakítása. Tantárgyi téma esetén az ismeret cselekvésbe ágyazott megszerzése és mások számára hozzáférhetővé tétele. Hozzáadott érték a projektmunka során a résztvevők együttműködési, kommunikációs készségeinek, nyelvi kompetenciájának további fejlődése.

Fejlesztendő készségek, képességek: Megfigyelés, analízis-szintézis, képzelet, rendszerezés, kreativitás, szervezőképesség, kudarctűrőképesség, felelősség, fogalmi kapcsolat, együttműködés.

Óraszám, megvalósítás formája: 12 óra közös szabályalkotás, egyéni munka, közös értékelés, közös kiállítás szervezés, sajtóhír készítés.

Célcsoport: 12-16 éves fiatalok.

Egyéb adatok

Célcsoport fejlesztési szükségleteinek bemutatása: A projekt során a célcsoport a megszokott tanítási-tanulási módszerek helyett együttműködésben és a saját képességeikben bízva hoznak létre fotós alkotásokat, amely a bevonódás miatt megkönnyíti a pályaorientáció felé fordulást. Az indirekt témaorientáció segít a diákoknak kilépni a komfortzónájukból. Lehetőséget biztosít arra, hogy maguk és mások számára is hasznos információs platformot hozzanak létre.

A szervezés menete:

A fotópályázat kidolgozása, megvalósítása mindig a csapat tagjai közötti feladat elosztással, közös felelősségvállalással valósulhat meg. A kidolgozás közös, a fotó készítése egyéni, az értékelés és kiállítás kialakítása közös.

Ellátandó feladatok:

- egyeztetés az iskola szakembereivel
- helyszín kiválasztása
- helyszín kialakítása
- fotók nyomtatása
- fotók kihelyezése
- online platform elkészítése és működtetése

Mentorok szervezési feladata:

- fotópályázat projekt bevezetése és témakialakítás koordinálása
- szabálykidolgozás moderálása
- egyéni fotózási időben egyéni támogatás biztosítása
- fotók összegyűjtésében támogatás
- fotókiállítás szervezésében és lebonyolításában támogatás
- a kiállításról sajtóanyag készítésének segítése

Várható eredmények: A projekt közös megvalósítása megmutatja a diákoknak, hogy egy hosszabb folyamatot hogyan képesek irányítani, lebonyolítani és, hogy ezt a tudásukat hogyan tudják majd kamatoztatni a későbbiekben.

A tevékenység további hozadéka az értékteremtés átélése. Pályaorientációs téma esetén az egyes területekhez társítható szakismeret bővülése várható.

Kiegészítő/Felkészítő program: Kiegészíthető a projekt fényképezési ismereteket nyújtó gyakorlatias felkészítéssel.

Tárgyi, személyi feltételek: A jógyakorlat megvalósításához szükséges a fiatalok saját mobiltelefonja.

Felhasznált dokumentumok, segédanyagok Bács-Kiskun Megyei Kereskedelmi és Iparkamara. (2024). A MUNKA VILÁGA XV. fotópályázat 2024. BKM KIK. URL: <https://www.bkmkik.hu/hu/palyazatok/aktualis-palyazatok/6952-a-munka-vilaga-xv-fotopalyazat-2024> (Utoljára letöltve: 2024. 10. 20.)

REFLEXIÓ

A fotópályázat-projekt minden várakozásomat felülmúlta, hiszen a diákok már az első találkozótól kezdve tele voltak ötletekkel és lelkesedéssel. Amikor először bevezettük a „Szakmák a mindennapokban” témát, szinte tapintható volt az izgatottság a teremben. Egy pillanat alatt záporoztak az ötletek: „Mi lenne, ha egy fodrászatban készítenék képet?” „A nagybátyám autószerelő műhelye tökéletes lenne!”

A szabályok kidolgozása közben igazi csapatként működtek együtt. Volt néhány hevesebb vita arról, hogy mi számít „életszerű” fotónak, de végül mindenki megtalálta a közös nevezőt. Fantasztikus volt látni, hogy a véleménykülönbségek sem szegték kedvüket, sőt, inkább motiválták őket arra, hogy érveiket megosszák és meghallgassák egymást. A fotózás hete alatt szinte minden nap kaptam lelkes üzeneteket: „Nézd, ezt a képet ma reggel lőttem a pékségben!” vagy „Szerintem ez a tűzoltóságos fotó nagyon menő lett.” A mentoráltak egyre bátrabbak lettek, kiléptek a komfortzónájukból, és olyan helyekre látogattak el, amelyeket korábban talán észre sem vettek.

Az összegyűjtött fotók értékelése egy különleges élmény volt. Az egyik tanuló meghatódva mesélte, hogy a képe készítése közben mennyi mindent tanult egy kávézóban dolgozó baristától. A zsűrizés során minden diák nagyon komolyan vette a feladatot, miközben a saját alkotásaikra is büszkén tekintettek. A kiállítás szervezése volt a projekt csúcspontja. A gyerekek izgatottan dolgoztak együtt a helyszín dekorálásán, a képek elrendezésén és a leírások elkészítésén. Egyikük megjegyezte: „Sose gondoltam volna, hogy egyszer majd egy ilyen 'művészi' projektben veszek részt.” A közös munka során a csoport tagjai nemcsak technikai, hanem érzelmi támogatást is nyújtottak egymásnak. Többen elmesélték, hogy melyik képük született meg legnehezebben, vagy hogy milyen történetek rejlenek a fotók mögött.



Kulturális tematikus napok

TAMÁSI TÉKA KORNÉLIA | *Eötvös Loránd Tudományegyetem*

A jógyakorlat rövid leírása

A kulturálisan tematizált nap(ok) koncepciója, hogy az adott időszak egy központi téma köré épüljön és minden tevékenységterület, a téma feldolgozását támogató tanulási környezet elemei (pl. dekoráció, egyéb eszközök) tartalmilag szorosan ehhez kapcsolódjanak. Alapja tulajdonképpen az asszociációs gondolkodás, ami magába foglalja a fantáziával való játék és a kreativitás keveredését. Ez olyan élményszerű tanulási környezetet hoz létre, amelyben a gyerekek játszva tanulhatnak és ismerkedhetnek meg idegen kultúrákkal, nyelvekkel. Emellett a módszer a mentor-mentorált, mentorált-mentorált közötti kapcsolatra is kedvező befolyással van.



A jógyakorlat célja: Érzékenyítés más kultúrák iránt, az interkulturális kompetenciák fejlesztése, idegennyelvi asszociáció és a kreativitás fejlesztése, ismeretbővítés.

Fejlesztendő készségek, képességek: Interkulturális-, idegennyelvi kompetenciák, kommunikációs készség, szociális és kulturális érzékenység.

Óraszám, megvalósítás formája: Egy naptól több héten át tarthat, igazodva az adott időszakhoz, témához (általában 1 naptól - 3- 4 hétig).

Célcsoport: 12-16 éves gyerekek.

Egyéb adatok

Célcsoport fejlesztési szükségleteinek bemutatása: A 12-16 éves fiatalok érdeklődését ma nem egyszerű fenntartani. Fontos, hogy lehetőségük legyen kizökkenni az iskolai tanórak egyhangúságából, fennmaradjon a tanulás iránti motivációjuk, a tanulást élményszerű, érdekes, hasznos tevékenységként éljék meg. Erre jó lehetőséget ad, ha egy vagy több napon át folyamatosan egy

közös, a gyerekeket érintő téma irányába fordulunk, különösen akkor, ha az megfelel a tanulók életkori sajátosságainak. Fontos, hogy a diákok úgy érezzék, hogy a feldolgozott témák relevánsak számukra, vagy éppen egzotikusságuk miatt keltsék fel érdeklődésüket.

A szervezés menete: A mentor feladata az előkészítés során

- a témaválasztás irányítása,
- a feladatok választásának segítése,
- célok megfogalmazásának segítése,
- időrendi tervezés.

1. Egy, a minden gyereket/mentoráltat érdeklő kultúra kiválasztása.

2. A feladatok feladattípusonként való felosztása:

Lehetséges feladatok

- az adott kultúrához kapcsolódó ismeret/anyaggyűjtés (történelmi vonatkozások, irodalmi művek, képzőművészeti sajátosságok, zenei kultúra stb.),
- mini nyelvóra (idegen szavak és nyelvtani sajátosságok gyűjtése és tanítása),
- nemzeti ételek készítése,
- dekoráció készítése.

3. Közös időbeosztás készítése.

Várható eredmények: Élményszerű tanulás, ismeretbővítés kreatív, egymást inspiráló módon.

Kiegészítő/Felkészítő program: Akár kulturális intézmények látogatásával is összeköthető.

Tárgyi, személyi feltételek: Kultúrához kapcsolható dekorációs kellékek, egy kultúrához köthető játékos tevékenység, konkrét produktum (valami, amit alkothatnak a gyerekek a foglalkozás alatt emlékként), idegennyelvi ismeret, amely elég egy mininyelvóra megtartására, kultúrához kötődő ételek, zene, irodalmi/történelmi/képzőművészeti/zenei ismeret az adott kultúráról (ezekből nem szükséges mindegyik, a lényeg az, hogy elegendő érdekesség összegyűljön a foglalkozás megtartásához).

Felhasznált dokumentumok, segédanyagok: Farkas, L. (2023). Urban program honlapja. <https://www.urban-eve.hu/2014/07/23/nyaralj-otthon-tematikus-napok-asszociacioval/> (Utoljára le-töltve: 2024. 10. 5.)

REFLEXIÓ

A gyakorlat során központi elemként egy-egy minden gyereket érdeklő kultúrát választottunk ki, amihez minél több kapcsolódó tevékenységet próbáltunk hozzárendelni: például az adott ország kultúrájához kapcsolódóan a gyerekekkel közösen ételt kóstoltunk, illetve zenét, olvasmányt, dekorációt, játékot választottunk, mini nyelvórát tartottunk és beszélgettünk az adott nemzet hagyományairól, hiedelmeiről, vallásáról, szépség ideáljáról stb.

Mindezeket pedig legalább egy konkrét tevékenységgel kapcsoltuk össze: valami olyannal, amit alkothatnak a gyerekek a foglalkozás alatt emlékként: pl. festés festővászonra, textilfestés ruhára, írásjelek rajzolása/festése ecsettel könyvjelzőre a megtanult idegen szavakból, az adott kultúra öltöztetésének felpróbálása és arról képzés, stb. Állandó szabályunk volt, hogy minden témanapon a közösen kiválasztott ország nyelvén is megtanuljunk néhány egyszerű alapszót (pl.: köszönés, elköszönés, igen, nem, köszönöm), ezért egyfajta mini nyelvórával is összeköttöttük a tevékenységeket – a kellemest a hasznossal elv alapján. A tapasztalatom az, hogy mivel ez egy végtelenül változatos és sokrétűvé tehető program (és a mentoráltak segítségét is lehet kérni abban, hogy minél fantáziadúsabb ötletek kerüljenek elő), ezért könnyen fenntartja a gyerekek figyelmét, és egyfajta folyamatosan várható örömet jelent nekik az általuk még nem ismert kultúrával való megismerkedés, az új ízek, a szokatlan dallamok, az idegen szavak és a más gondolkodásmód keveredése pedig együttesen utazás nélkül is képes a jóleső „kultúrások” érzetét kelteni.

Azért ajánlanám mentor társaimnak a gyakorlatot, mert egy-egy tematikus nap jól variálható, változatos keretet ad a foglalkozásoknak, és folyton megújítható, sőt az idegennyelv-elsajátításnak is élményszerű környezetet biztosíthat.

Az élménypedagógiai elemekkel megvalósuló kulturális tematikus napoktól az várható, hogy a gyerekek motiváltabban vesznek részt a mentorálási alkalmakon, változik a tanuláshoz és egymáshoz való hozzáállásuk. Az ilyen jellegű foglalkozások szervezése eszköz lehet a mentor kezében, amivel motiválni tud, sokféle kompetenciát van lehetősége egyszerre fejleszteni. Maga is kiszakad a hagyományos tanórák monotonitásából, szakmai (mentori) szerep értelmezése bővül, árnyalódik. Az iskolában a kollégák, mentortársak kíváncsiak lesznek ezekre az élménypedagógiai foglalkozásokra, átadja nekik tapasztalatait, ezzel segíti az iskola belső megújulását is. Sok múlik az egyéni kezdeményező kedven, az iskolavezetés hozzáállásán és a sikeres „projektek” eredményes kommunikációján.

