

NADA IGNJATOVIĆ-SAVIĆ

POLGÁRI NEVELÉS:
ÖNMAGUNK ÉS MÁSOK MEGISMERÉSE 1

BELGRÁD
2002

**„E híd alatt lélekben mindenki más folyóval találkozik.
Miért ennyire másként azonosak boldogságaink és bánataink.”**

Miroslav Antić

„Így képzelem a mennyet.”

Olyan felnőttek számára készült ez a könyv, akik készek arra, hogy a gyerekekkel együtt élvezzék a titok feltárásának szépségét, miszerint különböző módon vagyunk egylényegűek. Valójában „A mosoly őrei 1” kézikönyv átdolgozott és bővített változatát képezi.

A TANTÁRGY CÉLJA

A Polgári nevelés: „Önmagunk és mások megismerése1” tantárgy alapvető célja a személyiség fejlődésének és egymás megismerésének elősegítése az általános iskola első osztályos tanulóinál. E tantárgy lehetőséget nyújt a tanulóknak arra, hogy az oktatási-nevelési folyamat aktív résztvevőivé váljanak, hogy kiépítsék magukban azokat a megismerési-, elsajátítási készségeket, képességeket és értékeket, amelyek nélkülözhetetlenek az önálló, hatékony, felelősségteljes és kreatív, megegyezésre és együttműködésre kész, önmagát és másokat becsülő személyiség kialakításához.

Az oktatási-nevelési munka során e tantárgy célkitűzéseinek megvalósításához szükség van néhány alapvető feladat kiemelésére:

- Az iskolai környezethez való alkalmazkodási folyamat megkönnyítése és a társas beilleszkedés elősegítése, a baráti viszonyok-, valamint a társakkal és a felnőttekkel való együttműködés kialakítása és fejlesztése.
- Az önismereti folyamat-, a saját érzelmek és szükségletek megismerésének-, az identitás- és egyéniségtudat-, az önbecsülés és önbizalom fejlődésének elősegítése.
- A személyes problémák megoldásához szükséges tudás- és készségek körének szélesítése, a kellemetlen érzelmi állapotok leküzdésére alkalmas technikák elsajátítása; az öngazolási törekvések kifejezésre juttatásának lehetőségei agresszivitás nélkül, mások tiszteletbentartása mellett.
- A szociális ismeretszerzés elősegítése, az egymás közötti különbségek megértése és elfogadása.
- A csoportmunka-, az egyetértés- és az együttműködés erősítése.
- A kommunikáció képességének fejlesztése, valamint a társakkal és a felnőttekkel való összetűzések konstruktív irányultságú megoldásának keresésére való felkészítés.
- A kreatív kifejezőkészség fejlesztése.
- A gyermekek jogainak ismertetése a tanulókkal.
- A tanulók felkészítése és serkentése az iskola életében való aktív részvételre, hogy megértsék, mennyire fontos az, hogy amit tesznek, belső vezérlésű, pozitív indítékkal tegyék, ne pedig kényszerből, félelemből fakadó szófogadással.

ELMÉLETI KIINDULÓPONT

Az „Önmagunk és mások megismerése” tantárgy alapját tulajdonképpen a pszichikai fejlődés interakciós elmélete képezi, miszerint a szociális kölcsönhatások a gyermeki fejlődés konstrukciós tényezői. Ennek alapvető tézisei:

A gyermeki önátélésben és a világmegélésében a felnőtteknek közvetítő szerepük van.

Ez akkor működik optimálisan, ha:

- a felnőtt oly módon szervezi a környezetét és a kölcsönös interakciókat, hogy a gyermek azt megértse és elfogadja.

- ha a felnőtt segíti a gyermeket, hogy valódi, személyiségéhez mért serkentő ingerekkel szembesüljön, amelyek egy magasabb fejlettségi szint felé vezetnek és megóvják az olyan tapasztalatoktól, amelyekre még nem elég érett.
- ha a felnőtt bátorítja a gyermeknek minden spontán, önmaga és a világ felfedezésére irányuló próbálkozását, arra törekedve, hogy a gyermek számára ez kellemes, pozitív tapasztalat legyen.

A felnőtt-gyermek kapcsolat specifikus volta éppen annak aszimmetrikus jellegéből adódik: a felnőtt sokkal több ismerettel rendelkezik önmagáról, a világról és a gyerekekről is. Ám ahhoz, hogy megfelelő időben nyújtson támaszt minden egyes gyermeknek, a felnőttnek képesnek kell lennie arra, hogy különleges odafordulással és érzékkel figyeljen, hogy nyitott legyen, hogy megfelelő jelentésadással tudja vételezni mindazt, amit a gyerekek közölnek vele.

A gyerekek felé való közeledés módjának legrövidebb és legjobb nyelvi megformálását Duško Radović költő adta meg, amikor így fordult hozzájuk: „Tisztelt gyerekek”.

A gyermek az interakciók aktív résztvevője, ha:

- csak azt választja, dolgozza fel és tartja meg, ami megfelel fejlődési szükségleteinek és lehetőségeinek...
- az út kívülről befelé vezet játékos formában a kölcsönös tapasztalatcserétől a belső egyéni lelkvilág megteremtéséig, ahol a gyermek saját vezérlését követve rakosgatja a kockákat, amelyeket másokkal cserélgetve szedegedett össze.

A MEGKÖZELÍTÉS ALAPELVEI

- Nincsenek kész megoldások, helyesnek ítélt válaszok, amelyeket a gyermeknek eszébe kell vésnie – a felnőtt itt nem úgy jelenik meg, mint a kérdező, aki előre tudja, milyen választ vár a gyerektől. A hangsúly a feltáráson és a megismerésen van, nem a végeredményen.
- A megismerés játékos formában zajlik.
- Ebben a folyamatban egyenrangú és aktív módon vesznek részt a felnőttek és a gyerekek. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy a gyerekek tudása a felnőttekével azonos szinten van.
- A felnőtt olyan módon szervezi meg az aktivitásokat, hogy a gyerekek szükségét és vágyat érezzenek arra, hogy ne csak a felnőttekkel, hanem egymás között is kicseréljék az előző tapasztalati tartalmakat.
- A felnőtt irányít (a következő fejlődési övezet felé), de nyomásgyakorlás nélkül, hajlékonyan egyensúlyozva a szimmetrikus és aszimmetrikus helyzet között, megtalálva a helyes arányt a támasznyújtás és a serkentés mértékének alkalmazásában.
- Fejleszti a pozitív megközelítés stratégiáját, elemzi és hangsúlyozza mindazt, ami pozitívnak, jónak értékelhető mindenkinél és ezt konkrét formába öntve („tetszik nekem, hogy ezt így és így csináltad”), nem pedig általánosságban („te jó vagy”).
- Megteremti a bizalom és az elfogadás légkörét, értékelő és kritikai hozzáállás nélkül.
- Érzékenységet mutat a sérülékeny gyermeki érzelmek felé: a gyerekek nagyobb biztonságban érzik magukat az olyan környezetben, amely figyelembe veszi érzelmeiket, amelyben szabadon kifejezésre juttathatják derűjüket, levertségüket.
- Tiszteletben tartja a negatív érzelmek feltörését is, időt ad ezek leereagálására (félelem, düh, gátoltság...): nem szakít félbe kérdésekkel, nem fojt el („Ne sírj, ez semmiség”). Segíti a gyermeket érzelmeinek megkülönböztetésében: „Szomorú vagy, vagy dühös...”

Támaszt és bátorítást nyújt a gyermeknek, hogy saját energiáit konstruktívan használja fel, hogy sem önmagát, sem másokat ne sértsen meg.

- Kimutatja, hogy értékeli, hogy büszke arra, hogy a gyermek képes a nehézségek legyőzésére, megtanítja, hogy örömet lelje az elért eredményekben, hogy átélje, és kifejezésre tudja juttatni büszkeségét és az önmagával kapcsolatos megelégedettség érzését.

- Minden pillanatban tudatában van annak, hogy saját viselkedésével modellt nyújt a gyermekek viselkedéséhez. A gyermekek a felnőttektől látott viselkedés alapján formálják ki és erősítik meg saját viselkedésmintáikat.

- Fejleszti a toleranciát, a kölcsönös megértést és az együttműködést, ez pedig azt jelenti, hogy ő maga is mindenkire gyöngéden, nyugodtan, agresszió nélkül közelít.

- Támogatja az egyediséget, kiemeli azt, hogy mindenki sajátos és megismételhetetlen, s hogy a személyes különbségek kölcsönösen gazdagabbá tesznek bennünket. A gyermekek nevelésében legfontosabb feladat-megjelölés legyen a segítségnyújtás a pozitív én- kép kialakításához, hogy önbizalomra tegyenek szert, és hogy átéljék azt, hogy a „másoknak adni, másoktól kapni” gazdagabbá teszi a személyiséget.

MÓDSZERTANI UTASÍTÁSOK

E tantárgy módszertani tengelyét a szimbolikus kifejezésre és a körben történő gondolatcserére összpontosító interakciós műhelyek képezik, mert ezek lehetővé teszik a tanulók számára saját belső élményeik tudatosítását. Az oktató-nevelő munka fontos meghatározói:

- A tapasztalati tanulás, vagyis a tanulók személyes, eredeti élményének formába öntése és megfogalmazása a csapatban történő gondolatcsere útján, nem pedig az idegen meglátás és a kész tudás átadásával. A tanárnak hangsúlyoznia kell, hogy nincs kíváncsi, várt, vagy pontos válasz, hogy a hangsúly az önmagunk és mások feltárásának, megismerésének folyamatán van gondolatcserén keresztül.

- A játékos összekötőszöveg segíti a tanulókat abban, hogy felengedjenek, felszabaduljanak, hogy kipróbálhassák a belső tapasztalatok különböző kifejezési – és szimbolizálási lehetőségeit, s hogy a játékon keresztül tárják fel azoknak a problémáknak a legkülönbözőbb, divergens megoldási lehetőségeit, amelyekkel szembesülnek.

A csoporttal való nevelőmunka tervezetének előkészítése során több olyan tényezőt is figyelembe kell venni, amelyek döntő jelentőségűek a színvonalas, a fejlődést elősegítő gondolatcsere szempontjából:

1. Meg kell teremteni egy olyan kellemes légkört, amelyben a gyerekek ellazulhatnak és biztonságban érezhetik magukat.

2. Ne emeljük meg a hangunkat: mindjárt a legelején állapotodjunk meg a gyerekekkel egy „Csendet kérek” vagy „Figyeljete csak” jelben. (Ezt lehet egy kartonlapra ragasztott rajz, amelyet a műhelyvezető szükség esetén felemel, vagy lehet egy hangjelzés: pl. ujjpattogtatás, tapsolás, stb, tulajdonképpen bármit kitalálhatunk, a lényeg az, hogy pozitív hatású legyen és mosollyal kísérjük).

3. Az aktivitások céljait és az olyan szabályokra vonatkozó megállapodásokat, amelyekhez a gondolatcserében résztvevőknek tartaniuk kell magukat tegyük egyértelművé. Gondolatcsere útján történő tanulásról lévén szó, a gondolatcsere

sikerességének kulcstényezője az egymás kölcsönös, figyelmes meghallgatása. A tanulók a mások felé való megnyilatkozással a saját belső élményeikbe is nagyobb betekintést nyernek, a másik tapasztalatainak meghallgatása révén pedig új fényben vizsgálhatja saját tapasztalatait, tovább építheti, gazdagíthatja azokat.

4. Az ülésrend (lehetőleg kör) lehetővé teszi minden résztvevő számára, hogy a gondolatcsere során jól lássák egymást, hogy arccal egymás felé forduljanak.

5. A gyerekeknek el kell magyarázni a műhelymunka szabályait:

a. hogy körben fognak ülni, mint a Kerekasztal lovagjai.

ÚTMUTATÁS A MŰHELYVEZETŐNEK: természetesen ez nem vonatkozik a rajzolási aktivitásokra, a színjátékokra, stb, tehát azokra a helyzetekre, amelyekben a gyerekek szabadon szétszóródhatnak a helységben).

b. mindenki akkor beszél vagy cselekszik, amikor rá kerül a sor.

c. fontos, hogy jól lássák és hallják egymást, mert ez tanulságos a számukra, s hogy megértsék hogy a dolgokat különböző módon éljük meg, hogy vannak közöttünk hasonlóságok és különbségek.

d. lesz majd nevetés és szórakozás, de nem kerülhet sor egymás kinevetésére.

e. nincsenek helyes válaszok, fontos, hogy saját érzelmeiket és gondolataikat juttassák kifejezésre.

f. ha valakiben még nem fogalmazódott meg, mit fog mondani vagy tenni, esetenként mondhatja azt, hogy „tovább”.

6. az ellenállást tiszteletben kell tartani, de regisztrálnunk kell, mikor, melyik gyerek utasította vissza, hogy résztvegyen a gondolatcserében. Kísérjük figyelemmel a visszahúzódot, ne erőltessük, hogy bekapcsolódjanak, engedjük meg, hogy kihagyjanak egy-egy kört.

Ha vannak zabolátlanabb gyerekek, akik állandóan megszakítják és zavarják a csoport munkáját, finoman emlékeztetjük őket a műhely szabályaira. Így: „Ez érdekes, de várd meg, hogy rád kerüljön a sor”. Ha ez nem használ, akkor körbe haladunk a következő témával: hogyan érezzük magunkat akkor, amikor valaki mindig a szavunkba vág, és esetleg még egy kört – miért van az, hogy néha nem figyelünk arra, amit a másik mond.

- Ha a csoport utasítja el a munkát, vizsgáljuk meg, miben rejlik a probléma, vezessünk be néhány kis, szórakoztató játékot... Ha a csoportban általános ellenállást veszünk észre, igyekezzünk megtalálni a problémát, és módosítsunk a műhely forgatókönyvén: próbálkozzunk olyan játékok alkalmazásával, amelyek érdekesek a számukra.

- Néha a műhelyvezetőt is megrémísztheti, nyugtalanná teheti a szembesülés a szenvedéssel, súlyos tapasztalatokkal és komoly problémákkal, amelyeket a gyerekek önmagukban hordoznak. Ilyen helyzetben okvetlenül forduljon az iskola pszichológusához, hogy megossza vele gondjait és kikérje tanácsát.

7. Az aktivitások olyan sorrendben követik egymást, hogy serkentsék és fenntartsák az érdeklődést és az ismeretszerzésre irányuló motivációt a tanulónál. Ezt a különböző inger-ráhatások dinamikus váltogatásával érheti el (szerepjáték, rajz, pantomim, verbális kifejtés, mozgásos játékok, stb.), valamint a játékaktivitások váltogatásával és a gondolatcserével.

Ha a műhelyvezető észreveszi, hogy a gyerekek figyelme alábbhagy, közbeiktathat valamilyen saját választású kis játékot, majd folytatja a műhelymunkát.

A műhelymunka szervezésében lehet és kell is változtatásokat eszközölni a gyerekek reakcióitól függően (a program alapelve, hogy a felnőtt alkalmazkodik a gyerekekhez). Eközben azonban számolni kell azzal, hogy sem a műhelyek sorrendje, sem az egy-egy műhelyen belüli aktivitások sorrendje nem változtatható önkényesen. Minden műhely úgy van összeállítva, hogy a probléma (konfliktus, kellemetlen érzelmi állapot, stb...) elemzésébe bevezető aktivitás után egy olyan aktivitás következik, amelynek során a gyermek megtalálhatja a konstruktív jellegű kivezető utat. Nem kívánatos tehát befejezni úgy a műhelymunkát (bármilyen legyen is rá az ok), hogy a gyerekeknek ne kínáljunk fel a lehetőséget, hogy megszabaduljanak attól, ami gyöttri őket. A műhelyek is, szintúgy, olyan tematikai sorrendben követik egymást, hogy a gyermek fokozatosan szembesül azzal, ami számára kellemetlen vagy fájdalmas lehet, s hogy az utolsó műhelyekben erősödjenek fel a pozitív érzelmek és az aktív hozzáállás igénye.

8. A résztvevő gyerekek optimális létszáma 10-től 15-ig terjed. A munka 20 fős csoporttal is megszervezhető, de ilyenkor számolni kell a figyelem lankadásával és a motivációs szint csökkenésével. Egyes gyerekek képtelenek kivárni, hogy rájuk kerüljön a sor, és ami szintén fontos, nem képesek figyelemmel kísérni a nagyobb számú egyéni beszámolót. A túl nagy csoportot jobb néhány kisebb csoportra osztani, ezáltal intenzívebbé és hatékonyabbá válik a gondolatcsere.

9. Az oktatás, a tanítási egységek (műhelyek) szerint kerül megvalósításra, oly módon, ahogy az a Polgári nevelés: „Önmagunk és mások megismerése 1.” című kézikönyvben adott, nem pedig a tanterv és program szerint.

10. A munkanapló

- Minthogy ez a tantárgy újdonság az iskolában, s hogy a gyakorlati tapasztalatok és a hatások értékelése igen nagy jelentőségű – elvárjuk, hogy minden műhelyvezető vezessen munkanaplót, amelybe minden műhely után bejegyzni:

- történt-e az eredeti műhely-forgatókönyvtől való eltérés, és miért (nem elegendő idő, a kíváncsiak átfogalmazásának szükségessége, mert a gyerekek nem értik vagy egyéb). Feljegyezni a változtatásokat és azt is, hogyan zajlottak a jelenetek ebben az esetben.)

- Hogyan reagáltak a gyerekek a műhely keretein belüli egyes aktivitásokra és a műhely egészére (megértették-e, mit kérünk tőlük, érdeklődők voltak-e, tetszett-e nekik). Kívánatos lenne, hogy minden műhely után a műhelyvezető értékelje a csoportban észlelt általános légkört 1-től 5-ig terjedő skálán, ahol az 1 a rossz, az 5 pedig a kifejezetten jó (magas szintű motiváltság és bekapcsolódás).

- Mi a műhelyvezető tapasztalata – mi az, ami neki nehéz, könnyű, érdekes volt és miért.

- A munkafolyamat értékelésén kívül a naplóba be kell jegyezni a gyerekekkel kapcsolatos megfigyeléseket (különösen azokról a gyerekekről, akik valamilyen módon „eltérnek” a többitől – kik a kivételesen aktívak és érdeklődők, kik adják fel, kik azok akik nem mutatnak érdeklődést és hogy az érdeklődés hiánya csak egyes aktivitások esetében jelentkezik vagy általános jellegű. Ezek az információk útmutatást jelentenek a műhelyvezető számára, hogy mely gyerekekre kell jobban odafigyelni és mi módon keltheti fel a figyelmüket.

- A műhelyvezetőktől elvárjuk, hogy a műhelymunka során létrehozott alkotásokat megőrizték (megjelölve, kinek az alkotása, melyik műhelyből származik, a dátum feltüntetésével és lehetőleg a gyermek azon megnyilatkozásával, ami ehhez kapcsolódott),

mert ez felhasználható a gyerekek előrehaladásának kíséréséhez és a munka eredményeinek bemutatásához.

- Pannó-készítés a már megvalósításra került műhelyek jeleiből. Minden műhely után a pannóra helyezzük az adott műhely jelét s így a gyerekeknek ez betekintésül és emlékeztetőül szolgál azokat a program-egységeket illetően, amelyek már megvalósultak. A műhelyvezető a gyerekekkel együtt elkészítheti a jelet, amelyről az adott műhely jól felismerhető.

AZ OSZTÁLYOZÁS

1. Új tantárgyról lévén szó, úgy a tanároktól, mint a gyerekektől elvárjuk, hogy rendszeresen értékeljék magát a tantárgyat is és az oktatás kivitelezésére előlátott módszereket is.

a. A műhelyek értékelése a gyerekek részéről.

Úgy láttuk elő, hogy a gyerekek a műhelyeket 3 lehetséges kategóriában értékeljék:

1. nagyon tetszett.
2. közepes, „úgy”.
3. nem tetszett.

Ehhez az értékeléshez a műhelyvezető elkészíthet három-három kör alakú jelvényt kartonból minden gyerek számára; ezek egyik oldalára a gyerek neve kerül, a másikra pedig három sematikus arckifejezés:

1. nevető.
2. közönyös.
3. morcos.

Minden műhelymunka után kiosztjuk a gyerekeknek ezeket a jelvényeket. A gyerekeknek ki kell választaniuk azt a jelvényt, amely leginkább kifejezi a műhellyel kapcsolatos élményüket és ezt egy közös borítékba helyezik. A műhelyvezető nyilvántartásba veszi az értékeléseket, majd a következő műhely előtt ismét kiosztja a gyerekeknek a jelvényeket, hogy felhasználhassák az újabb műhely értékeléséhez.

Egy másik változat lehet az, hogy a gyerekeknél egy-egy saját névvel ellátott kartonlap van; ezekhez el kell készíteni három zsebet vagy borítékot, a kategóriára utaló jellel (a kategóriát illusztráló arccal). Ekkor a gyerekek a kartonlapot abba a zsebbe vagy borítékba helyezik, amely megfelel a műhellyel kapcsolatos élményüknek.

Az ilyen értékelés alapján a műhelyvezető kétféle információt jegyez fel:

1. Hogyan fogadták a műhelyt (hány gyerek adott 1-es, 2-es vagy 3-as osztályzatot).
2. Az egyéni reakciókat (mi az, ami az egyes gyerekeknek tetszett/nem tetszett).

2. Összhangban a tantárgy természetével, céljával és oktatási feladataival, a tanulókat nem klasszikus iskolai osztályzatokkal értékeljük s nem is hasonlítjuk őket össze. Problémaként felmerülhet az, hogy a tanulók szeretnék tudni, mennyire „jók” az adott aktivitásban, megpróbálkoznak annak kifürkésztésével, hogy a felnőtt mit vár el tőlük. A tanár feladata, hogy érthetően tudtukra adja, hogy minden személyes kifejezésük egyformán értékes, hogy minden résztvevőnél kiemelve a pozitív potenciálokat, személyhez intézett, konkrét serkentést nyújtva minden tanulónak.

Meg kell itt jegyeznünk, hogy ez a tantárgy egy olyan készütséget igényel a tanár részéről, hogy támaszt nyújthasson, amikor a tanulóknak nehézségeik támadnak a kifejezés vagy a figyelem-odafordítás tekintetében, nyitva álljon annak meghallgatására is, ami nincs összhangban értékrendszerével, kritika és minősítés nélkül. Ennél a

tantárgynál a munka előfeltétele az elfogulatlan meghallgatás és beleélés (empátia) képessége a tanulók érzéseibe, vágyaiba anélkül, hogy saját ítéleteinket, diagnózisunkat, elemzéseinket és tanácsainkat közbeiktatnánk. A tanulókkal való együttérzés kérdő formában történő kifejezésre juttatásának „Azért érzed ezt most így és így, mert ezt vagy ezt szeretnéd?” fejlesztő hatása van, mert segíti a tanulót érzelmeinek, szükségleteinek tudatosításában, a tanárokkal való kapcsolatok számára nyíltabbá teszi őket, s ezzel együtt azon értékek számára is, amelyeket át szeretnénk adni nekik.

A HELYSÉG, A MUNKÁHOZ SZÜKSÉGES ANYAG ÉS AZ AJÁNLOTT SZAKIRODALOM

Olyan helység és berendezés szükséges, amely lehetővé teszi a körben kialakítható ülésrendet.

A tantárgy realizálásához szükséges anyag: tanulónként 30 db A4-es formátumú, keményebb papírlap, 3 db kartonjelvény tanulónként (az értékeléshez), egy váza- és egy profilrajz, valamint egy szemlélet-átbillenésű váza/profil kép (a 10. műhelyhez), 10 egyszerű rajz (a 11. műhelyhez), két 10 cm széles szalag és 2-3 léggömb (a 16. műhelyhez), 4 egyforma, egyenként 5 különböző kontúrrajzot tartalmazó képkomplett és ezek másolatai (a 16. műhelyhez), 4 csomagoló papír (a 22. műhelyhez), 1 csomagoló papír gyerekenként (a 38. műhelyhez), filctollak és színes ceruzák minden tanuló számára, pénzragasztó és olló.

Ajánlott szakirodalom a műhelyvezetőknek:

- Ršumović Ljubivoje: "Bukvar dečjih prava" UNICEF; 1995.
- Konvencija UN o pravima deteta, UNICEF.
- Rozenberg M.: "Jedan model nenasilne komunikacije" CNK; 1996.
- Rozenberg M.: „Jezik saosećanja” Zavod za udžbenike; Beograd (nyomtatás alatt).

Ajánlott szakirodalom a tanulóknak:

- Ivković J. i Trikić Z.: „Nešto lično 1 – Ja o sebi”, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva; 1992
- Ivković J. i Trikić Z.: „Nešto lično 2 – Ja i drugi”, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva; 1992
- Ignjatović-Savić N., Ivković J. i Trikić Z.: „Nešto lično 3 – Moja osećanja: Bes, Strah, Tuga, Radost i ljubav" (4 kötet), Zavod za udžbenike i nastavna sredstva; 1994

1. műhely

A SZÜLŐK, TANULÓK ÉS A MŰHELYVEZETŐ ELSŐ TALÁLKOZÁSA

Az alábbi összeállítás csak ajánlat a műhelyvezetőnek; a bemutatásnak saját elképzelése szerint is adhat tartalmat; a hangsúly azon van, hogy a szülőknek és gyerekeknek lehetőségük nyíljon a gondolatok kicserélésére a benyomásokat, elvárásokat, szükségleteket a gyermek iskolába indulásával kapcsolatban, s hogy a szülők betekintést nyerjenek abba, mit és hogyan fogunk tanulni a polgári nevelés óráin.

A műhelyvezetőnek igyekeznie kell olyan ülésrend kialakítására, hogy a gyerekek és a szülők egymást jól láthassák (egymással szemben üljenek). Az üdvözlés után röviden ismerteti a megközelítés általános jellemzőit (mennyire fontos az, hogy a tanulás kellemes tapasztalat legyen, hogy játékos formában történik, hogy az, amit tesznek, fontos, hogy jobban megismerik majd önmagukat és másokat, stb.)

1. kör: először a szülőktől, azután a gyerekektől kérjük, hogy mondják meg a nevüket, majd mondjanak olyan őket jellemző tulajdonságot, amelyet szeretnek. (Ha akadoznának, megjegyezhetjük, hogy mennyire fontos az, hogy tudatában legyünk saját értékeinknek, és hogy ezekről szabadon beszélhetünk). Gondolatcsere a körben.

2. kör: Megkérjük a szülőket, emlékezzenek vissza, hogy érezték magukat, amikor ők indultak iskolába, mi maradt meg, mint kellemes, mi, mint kellemetlen emlék? A szülők tapasztalatcseréje után a műhelyvezető a gyerekeket kéri meg, mondják meg, mi az, ami kellemes, mi az ami kellemetlen számukra az iskolában.

3. kör: A gyerekektől ajánlatot kérünk arra vonatkozóan, mit lehetne tenni, hogy az iskolában minél kellemesebben érezzék magukat. (hozzászól, aki akar).

4. : A műhelyvezető ismertetője a P.N.-ről.

5. : Kérdések. A műhelyvezető alkalmat ad a szülőknek és a gyerekeknek, hogy bármit kérdezzenek, ami őket érdekli a P.N.-sel kapcsolatban.

6. Végezetül egy kis játék: Nyújtózkodás. Mindenki álljon úgy, hogy maga körül elég hely legyen a karok felemelésére és leengedésére. A műhelyvezető azt kéri, hogy ujjheggyel érintsék meg a lábujjuk helyét (illetve ki meddig képes lehajolni). Számolni kezd 1-től 10-ig, a résztvevőknek pedig lassan kell a karjukat emelniük, úgy, hogy 10-re a fejük felett legyen, s közben jegyezzék meg, hogy a karjuk melyik számnál milyen helyzetben volt. A műhelyvezető ekkor sorrend nélkül mondja a számokat 1-től 10-ig, a résztvevőknek pedig a meghatározott helyzetbe kell emelniük a karjukat.

2. műhely

A TANTÁRGY TARTALMÁNAK ÉS A MUNKA KIVITELEZÉSI MÓDJÁNAK ISMERTETÉSE A TANULÓKKAL

1. Mozdulattal történő bemutatkozás: Miközben a gyerekek körben állnak, a műhelyvezető mindegyiküktől azt kéri, hogy amikor rájuk kerül a sor, lépjenek be a körbe, mondják ki a nevüket egy tetszés szerinti mozdulat kíséretében (felugorhat, táncolhat mint egy balett-táncosnő, egy lábon ugrálhat, stb.) Ezután az egész csapat megismétli a bemutatott mozdulatot.

2. Gondolatcsere a körben: Mi újat tanultak a napokban? (A műhelyvezető emlékezteti őket, hogy ennek nem kell okvetlenül kapcsolatban lennie az iskolával, lehet az egy új játék, vagy hogyan készül egy étel, vagy valami a tévé programból, és így tovább...)

3. A műhelyvezető ismerteti a tanulókkal a munka tartalmát és módját a P.N. kereteiben, valamint a műhely szabályait. Lehetőséget nyújt a gyerekeknek, hogy kérdezzenek bármit, ami őket érdekli.

4. Gondolatcsere a körben: Mi az, amin szívből neveltetek az iskolában, otthon vagy baráti körben?

5. Végezetül egy kis játék: Nyújtózkodás. Mindenki álljon úgy, hogy maga körül elég hely legyen a karok felemelésére és leengedésére. A műhelyvezető azt kéri, hogy ujjheggyel érintsék meg a lábujjuk helyét (illetve ki meddig képes lehajolni). Számolni kezd 1-től 10-ig, a résztvevőknek pedig lassan kell a karjukat emelniük, úgy, hogy 10-re a fejük felett legyen, s közben jegyezzék meg, hogy a karjuk melyik számnál milyen helyzetben volt. A műhelyvezető ekkor sorrend nélkül mondja a számokat 1-től 10-ig, a résztvevőknek pedig a meghatározott helyzetbe kell emelniük a karjukat.

3. műhely

AZ ÉN-TUDAT (1)

1. A nevek köre: tapsoljatok a kezetekkel és mondjátok ki a neveket egyenként, körbe haladva.

2. Kör: Tetszik-e nektek a saját nevetek? Ha tetszik, tapsoljatok a térdeteken, ha nem, intsetek tagadóan az ujjatokkal!

3. Kör: Ha lehetőség lenne, hogy saját magadnak adj nevet, melyik nevet választanád, mit szeretnél, hogy hívjanak? Miért?

4. Mondjátok meg, mit szerettek legjobban csinálni, mi az, amit legjobban élveztek („Én szeretek ...”)

5. Rajzoljátok le magatokat az elöttetek lévő papírra! (A4): Készítsétek el saját önarcképeteket! Próbáljátok meg olyan pontosan rajzolni, hogy bárki ráismerjen! Mikor mindenki befejezi a rajzolást, azt mondja: Most pedig a felhőcskébe (emlékeztetjük őket, hogyan is néz ez ki a képregényekben – egy felhőcske a főhős feje felett, amelybe beírták, hogy mit gondol -) próbáljátok meg saját ízléseteknek, hangulatotoknak megfelelően színekkel ábrázolni, hogyan érzitek magatokat ma. Találjátok meg azokat a színeket, amelyek leginkább kifejezik az érzelmeiteket! Ha a kedélyállapototok reggel óta többször változott, ábrázoljátok ezt több szín segítségével!

Mikor mindannyian befejezték:

6. Gondolatcsere a körben: Mutassátok fel és írájátok le szavakkal, amit rajzoltatok! Minden gyereket külön megdicsérünk, de nem a rajz minőségét, hanem gondolatiságát – itt valóban látszik, mi az, amit te fontosnak tartasz... Minden rajz eredeti és szép a maga módján!

Az aktivitások CÉLJA:

- hogy tudatosuljon bennük saját énjük, saját személyi jellegük, a köztük lévő különbségek, de a hasonlóságok is.
- a képzelőerő serkentése
- a gondolatcsere serkentése

4. műhely

AZ ÉN-TUDAT (2)

1. Játékos átalakulás: Gondold el: ha állattá változhatnál, melyik állat szeretnél lenni? Itt időt hagyunk a gondolkodásra. Miért? Mi az, ami neked ennél az állatnál tetszik? Ismét időt hagyunk. Gondolatsere a körben: Azért szeretnék X állat lenni, mert...

2. Mondjátok el, mi az, amit olyan szépen tudtok csinálni, hogy magatok is meg vagytok elégedve ezzel a képességetekkel (pl.: érdekesen meséli a vicceket, jól futballozik, stb.). Tehát az a képesség, amit a gyermek önmagánál értékel. Gondolatsere a körben.

3. Mit szeretsz önmagadban? Gondolatsere a körben: „Én – azt szeretem...”

4. Készítsd el saját jelvényedet vagy saját személyi címeredet úgy, hogy tartalmazza a neved, és azt, ami rád leginkább jellemző, valami hozzád tartozó, sajátos jelet, rajzot, formát a saját választásod alapján. (Bátorítsuk őket a színek, és minden más elérhető anyag legkülönbözőbb módon való felhasználására, hogy találják meg a rájuk leginkább jellemző formát, nagyságot, színt és saját szimbólumot, s ezt vigyék rá a jelvényre...)

5. Fel kell tűzni a jelvényeket (erre használhatunk pénzragasztót vagy iratkapcsot).

6. Sétálj körbe a jelvénnel, ne hagyj ki senkit a csoportban, nézegessétek egymás jelvényét!

Mindezen aktivitások CÉLJA:

- Hogy tudatosuljon bennük saját énjük, saját személyi jellegük, a köztük lévő különbségek, de a hasonlóságok is.
- A képzelőerő serkentése.
- A gondolatsere serkentése.

5. műhely

IDŐUTAZÁS (AZ ÉN FOLYTONOSSÁGA)

1. A nevek köre: az első gyerek halkán mondja ki a nevét, a második hangosan, a következő újból halkán, stb.

2. Most pedig képregényt fogunk készíteni: Időutazásra megyünk. (megmagyarázzuk, hogy egy különleges gépről van szó, amely képes arra, hogy az időben repüljön). Készüljetek fel erre az elképzelt utazásra. Hunyjátok be a szemeteket. Az időgépben utazunk és elképzeljük, hogy filmet készítünk. Próbáljatok meg visszaemlékezni valamire, ami újévtől mostanáig történt. Idézzétek fel, milyen élményekben volt részetek, mi az, ami szép volt, mi az, ami nem volt szép, mikor voltál nagyon vidám, mikor sírtál. El kell készítenetek néhány képet. A képeken azok is legyenek rajta, akik akkor veletek voltak...(2 perc múlva) Nyissátok ki a szemeteket!

3. Készítsétek el saját képregényeteket: rajzoljátok le ide (A4-es papírlapra) néhány jelenetben saját élményeiteket, mintha csak képregényt készítenétek. Például: az első kép ábrázolhatja az újév-várást. Rajzoljátok le, kik voltak veletek, hol voltatok... A következő képen ábrázoljatok valami más történetet, például azt, amikor sírtatok... A következőn ismét valami mást, valami szépet...(Megmutatjuk nekik, hogyan ábrázolják az eseményeket képregény formájában, hogy egy hosszanti vonallal el kell választani egymástól a képecskéket). Mikor befejezik a rajzolást: Most a piros köröcskét tegyétek a képregénynek arra a jelenetére, amely azt ábrázolja, amikor vidámak voltatok. A kék köröcskét tegyétek arra a képre, amelyen szomorúak voltatok (ha van ilyen a ti képregényetekben). Gondolatcsere a körben: mindenki felmutatja saját rajzát és elmondja, mi van a képregényében.

4. A MŰHELYVEZETŐ ÚTMUTATÁSA: Mindannyiunkkal előfordul, hogy még azt is elfelejtjük, ami szép volt. Rajta, most idézzük fel, milyen volt az, amikor boldogok voltunk! Ha jelt adok, mindazok, akik ezen az oldalon ülnek (kijelöljük: ettől a gyerektől eddig) felállnak, és olyan testhelyzetet vesznek fel, amely örömet fejez ki. Az arcnak és a testnek egyaránt az öröm érzését kell kifejeznie. Maradjatok így, amíg a kezemmel nem tapsolok ismét. Lehetőleg ne mozogjatok, hanem, mint a képen, maradjatok nyugodtan ebben a testtartásban (megmutatjuk a szoborszerű testtartást). Mi, többiek nézők vagyunk. Később majd megcseréljük a szerepeket. (A gyerekeket 10-15 másodpercig hagyjuk ebben a szoborszerű helyzetben). Szerepcsere.

5. Bizalom erősítését célzó gyakorlat: Gyerünk, egy kicsit mozgassuk meg a tagjainkat. Minthogy sokat ültünk, kell egy kis mozgás. De hogy érdekesebb legyen, a következő módon végezzük a gyakorlatot: párokba rendeződünk. A pár egyik tagja behunja a szemét, a másik kézen fogja és vezetgeti tetszés szerint le-föl a teremben, de szó nélkül. Törekedjetek, hogy annak, akit vezettek, ez kellemes legyen, hogy ne ütközzön össze másokkal, hogy ne üsse meg magát valamiben. Érdekesebb a gyakorlat, ha mindez teljes csendben történik. Egy meghatározott idő eltelte után (3 perc), adott jelre szerepcsere következik.

MEGJEGYZÉS: ha a gyerekek felteszik a kérdést, hogyan vezessék a másikat szó nélkül, ez a válasz: Hát találj ki valamit, hogyan közölheted a kezeddel: indulj, fordulj, állj, stb.

Gondolatsere a csoportban: hogyan érezték magukat az egyik, hogyan a másik szerepben? Melyik volt a kellemesebb? Mindannyian körbe ülnek és elmesélik, tudják-e, hol voltak, merre sétáltak, volt-e bizalmuk a párjukban, akkor, amikor az vezette őket.

Az aktivitások CÉLJA:

- hogy a gyerekekben tudatosuljanak a sajátosságok és a hasonlóságok.
- hogy nyilvánvalóvá váljon számukra, hogy életük mely fontosabb pontjai bírnak kellemes, melyek kellemetlen tartalommal.
- hogy aktiválódjanak a kellemes emlékek.
- hogy ösztönözzük a pozitív érzelmeket, a gyerekek önmaguk és mások iránti pozitív hozzáállását.

6. műhely

A HELY, AHOL LAZÍTHATOK

1. Elképzelte talajon való járás: Úgy járunk, mintha vízen mennénk keresztül, mintha ragadós lenne a padló, kőről-kőre ugrálunk, havas terepen lépkedünk, erdőn osonunk keresztül, sivatagban haladunk, mocsárban gázolunk...

2. Lazító gyakorlat és irányított fantázia:

Most pedig, minthogy eléggé kifáradtunk a járkálásban, leheveredünk, de nem fogunk aludni, hanem képzeletbeli sétára indulunk...

A gyakorlat elkezdése előtt röviden elmagyarázzuk:

- hogy a szemüket csukva kell tartaniuk.

- hogy lazítást és képzeletvezérlést célzó gyakorlatokat fognak végezni.

Mindannyian lefekszenek a padlóra, kényelmesen leheverednek és behunyják a szemüket.

A műhelyvezető beszél: Az UTASÍTÁST lassan, sok szünettel kell közölni, hogy a gyerekeknek idejük legyen átérezni azt.

3. Lélegezzetek egyenletesen, lazítsátok el a kezeteiket és a lábatokat, érezzétek, hogy a fejetek elernyed, a nyak is, lassan próbáljátok megtalálni a legkényelmesebb testhelyzetet. Hunyjátok be a szemeteiket. Képzeletbeli utazásra viszlek benneteket. Néhányszor vegyetek nagyon mély lélegzetet. Jó. Szemeteiket továbbra is behunyva tartjátok, s amíg én beszélek, elképzelitek, hogy éppen indultok egy meghitt, szép helyre...SZÜNET, majd ismét folytatjuk az IRÁNYÍTOTT KÉPZELET gyakorlatot.

4. Képzeljétek azt, hogy, a természetben vagytok. Lassan lépegettek a puha, kellemesen meleg talajon. Válasszátok meg magatok a mozgás módját: lehet az séta, futás vagy éppen hempergés... ahogy legjobban tetszik. SZÜNET. Egy olyan hely felé indultok, ahol biztosan jól fogjátok érezni magatokat. Lehet ez álombeli hely, de lehet olyan hely, ahol már jártatok. Lassan közeledünk. Kellemes hangok kíséretében. Például szellő susogása vagy esőé, madárdal, vízcsobogás... olyasmi, ami jól esik. SZÜNET. Most színeket és fényt láttok. Kellemes színeket, amelyek ellazulást eredményeznek. Mozdulás közben könnyű szellő cirógatását érzitek az arcotokon, kezeteiken, egész testeteken... Majd más jellegű érintést éreztetek... talán esőt, hópelyheket, napsugarakat... ami kellemes. SZÜNET. És most illatokat éreztetek. A talaj, növények illatát. Ezek a kellemes illatok simogatóak. Lélegezzétek be őket lassan, mélyen és érzitek az ellazulást. SZÜNET. Továbbra is itt a természetben sétáltok, lassan, elengedetten mozogtok, érzitek, hogy mindez nagyon kellemes. SZÜNET. Lassan megérkeztetek arra a helyre, ahol pihenni szoktatok. Csak kívánnotok kell, s máris itt terem mindaz, ami megnyugtatóan hat rátok és elégedettekké tesz benneteket. SZÜNET. Ha még más kívánságotok is van, az is mind teljesül. Itt biztonságban érezhetitek és elengedhetitek magatokat, igazi pihenőhely ez a számotokra. SZÜNET. Tekintsetek szét, mi minden van itt, hol is van ez, ki van itt? Vannak-e ismerős emberek? Vannak-e állatok? Vagy nincs senki? Hogy érzitek magatokat ezen a helyen? Jegyezzetek meg mindent: a színeket, a fényt, a formákat, a hangokat, az érintéseket... az illatokat. SZÜNET.

5. Készüljétek fel lassan a visszatérésre. Induljatok el lassan. Amikor kinyitjátok a szemeteiket, ismét ebben a szobában vagytok. Ha valaki szeretne felállni és nyújtózkodni egyet, nyugodtan tegye meg! (a relaxáció és az „irányított fantázia” gyakorlat összesen körülbelül 10 percig tart.)

MEGJEGYZÉS: ha valaki megszakítja a gyakorlatot, rámosolygunk, és szavak nélkül biztosítjuk, hogy minden rendben van. Tegyen, amit akar, csak maradjon csendben.

6. Most pedig szeretném, ha lerajzolnátok a pihenőhelyeteket. Ábrázoljátok vonalakkal, formákkal és színekkel a helyet, ahol jártatok, hogy éreztétek magatokat, mit láttatok, milyen élményben volt részetek. Próbáljátok meg papírra vinni élményeiteket! Nem a rajz kidolgozása a lényeges, hanem az a fontos, hogy amit lerajzoltok, a számotokra jelentsen valamit. (A rajzolás befejezésekor:) Most adjatok nevet ennek a helynek. (serkentsük őket abban, hogy találjanak nevet a helynek, ahol olyan jól érezték magukat: például „Anna strandja” vagy „Péter rétje”... Gondolatszere a körben: kinek hol van a pihenőhelye: hol jártak, hogy érezték magukat, mikor érezték magukat leginkább elengedettnek, mi teszi azt, hogy így érezzék magukat, milyen címet adtak a rajzuknak és miért?

7. BEFEJEZŐ SZAKASZ: Bizalom-gyakorlat.

Hármasával csoportba rendeződnek: ketten arccal a középben álló felé fordulnak, az hagyja, hogy a másik kettő enyhe lökésekkel, vállmagasságban hintáztassa-lengesse. Kezdetben közel állnak egymáshoz (hogy a lengés oszcillációja kicsiny legyen), majd a beleélés és a biztonság érzésének növekedésével növelik a távolságot, ügyelve arra, hogy a biztonságos lengetés kellemes övezetében maradjanak)(5-6 perc).

A gyakorlatok CÉLJA:

- hogy a gyerekek megtanuljanak lazítani.
- hogy fejlesszük a képzelőerőt, hogy megteremtsenek maguknak egy pihenőhelyet.
- hogy serkentsük a gondolatszerét, és erősítsük a kölcsönös bizalmat.

7. műhely

GONDJAIM (AMI ENGEM AGGODALOMMAL TÖLT EL)

1. A nevek köre: egy gyerek feláll, valamilyen gesztust tesz és megmondja a nevét. (például Marina és széttárja a karjait, vagy egy lábon ugrál...) Ezután mindannyian felállnak és megismétlik a bemutatott gesztust. Majd ugyanezt teszi a következő gyerek, a csoport utánozza és így sorban...

2. „Gondjaim” köre: Előre elkészítünk egy A4-es formátumú papírlapot, amelyre egy nagy kört rajzoltunk. A körbe azt rajzoljuk bele, ami leginkább aggodalommal tölti el őket, ami állandóan jelenlévő probléma. Gondolatcsere a körben: Milyenek voltak a benyomások: Nehéz volt-e a rajzolás, mi volt az, ami nehéz volt...? Mondjátok el, mi az, ami leginkább gondot okoz nektek?

3. És most: hogyan üzhethjük el ezeket a gondokat, hogy többé ne kínozzanak bennünket? Hogyan teheted szebbé napjaidat, mit tehetsz annak érdekében, hogy jó legyen a közérzeted? Gondolatcsere a körben.

4. Mit tegyünk a gondokkal, amelyek napokon keresztül kínoznak bennünket? Idézzünk meg, teremtsünk egy segítőt, aki ezt elintézi. Most biztosan kérdezitek, hogyan? Így: hunyjátok be a szemeket, lazítsatok és képzeljétek el egy lényt vagy dolgot, aki majd segít nektek, hogy a benneteket nyomasztó gondot megsemmisítsétek, kitisztítsatok, kitöröljétek a fejetekből; lehet ez mesebeli lény, egy varázserejű törlógumi vagy bármi, amit a képzeletetek létrehozhat. (Serkenteni őket arra, hogy találjanak minél ötletesebb és kreatívabb megoldást, olyat, ami személyiségükből fakad.) Mindig, amikor csak megjelenik ez a nyomasztó aggály, csak meg kell idézni a „segítőt” – ti találjátok meg a módját, hogyan. Engedjétek szabadjára a képzeleteteket! Gondolatcsere a körben: mit találtatok ki, hogyan lehet a „segítőt” megidézni.

5. Elvégezzünk egy-két kis gyakorlatot, megmozgatjuk a tagjainkat:

1. Gyakorlat: lassan körbeforgatjuk a fejünket jobbról balra, hátra, jobbra, előre, majd mindezt megismételjük a másik oldalra, csukott szemmel. Képzeld el, hogy a fejed könnyű, mint egy léggömb. Ismételd meg nyitott szemmel a gyakorlatot, engedd, hogy a tekinteted szabadon csapongjon, úgy, ahogy a fejed mozog, ne irányítsd a tekinteted.

2. Gyakorlat: Szállj le rólam, gond!

Álljatok terpesztett lábbal, laza térdekkel, a talpak így állnak (párhuzamosan). A karokat lazán lógatjuk a test mellett. Lélegezzetek egyenletesen és lazítsatok meg az állatokat! Emeljétek a könyökötöket vállmagaságba, tártok szét az így felemelt karokat, majd gyors, erős mozdulattal rántsuk hátra a karokat és kiáltsuk. „Szállj le rólam, gond!” Ismételjétek meg néhányszor ezt a gyakorlatot, miközben hanglejtéssel is igyekezzetek kifejezni a hangulatotokat. (a műhelyvezető demonstrálja).

BEFEJEZŐ SZAKASZ: a nyak és a hát masszírozása a körben (mindenki az előtte lévőnek).

Az aktivitások CÉLJA:

- hogy serkentsük a dolgokhoz való aktív hozzáállást.
- hogy serkentsük a képzelőerőt és a kreativitást.
- hogy megtanulják a feszültség alól való felszabadulás technikáját.

8. műhely

AZ ÉRZELMEK KIFEJEZÉSE

1. Mozgás a térben: Mindannyian körbe állnak. A műhelyvezető azt mondja: Ha jelt adok, mindannyian sétálni kezdetek a szobában. Gondoljátok el hová mentek, képzeljétek el, hogy fáradtak vagytok. Hogyan lépkednétek, ha fáradtak lennétek. Nos, induljatok: fáradtan...(30 mp.)...Most pedig haragosan (30 mp.)...Most ijedten (30 mp.)...szomorúan (30 mp.), most viccelődve, bolondozva (30 mp.), most vidáman (30 mp.).

ÚTMUTATÁS A MŰHELYVEZETŐNEK: figyelemmel kell kísérni a nyugtalanság, nem-verbális megnyilvánulásait – ha a gyermek merev testtartással mozog a térben, ha kezét ökölbe szorítja, ha vakarózik, ha dörgöli a testét, ha rágja a körmét, szopja az ujját.

Körben ülnek:

2. Testbeszéd: Hogyan viselkedik a testünk, mikor fáradtak vagyunk? Hogyan adja tudtunkra a testetek, hogy fáradt? Ha jelt adok, mutassátok be ezt. Most csak a kezek fáradtak, ezt hogyan fejezitek ki? Most a hangotokkal fejezzétek ki a fáradtságot. Megismételni a kérdéskört a következő érzelmekre is: haragos, ijedt, szomorú, vidám.

3. Az érzelmek köre: Próbáljátok meg elképzelni, hogy az utóbbi napokban megélt érzelmek mind egy körben vannak. Mekkora tér jutna egy-egy érzelemnek, milyen lenne a színe, és hol lenne helye a körben? Mekkora és milyen színű az öröm, a félelem, a szomorúság, a düh, a szeretet, a féltékenység. Az említett érzelmek közül melyek kaptak helyet a körben. Rajzoljátok le papírra: az érzelmeket különböző színekkel jelöljétek. Gondolatsere. mit vittek be az érzelem-körbe.

4. Hogyan forog ez a ti belső körötök? Hogyan váltakoznak az érzelmek: hirtelen, gyorsan, vagy lassan. Például: egyik pillanatban vidám, másikkban szomorú, vagy pedig vidám, majd kevésbé vidám, még kevésbé, majd szomorú... Gondolatsere: elmondják egymásnak, hogyan változik a hangulatuk, és mitől függ ez.

5. Arckifejezésekkel mutassátok meg, hogyan érzitek most magatokat.

Az aktivitások CÉLJA:

- hogy serkentsük az érzelmek belső- és külső megfigyelését és kifejezését.

9. műhely

AZ ÉRZELMI KOMMUNIKÁCIÓ

1. Gyakorlat párban: érzelmi tükör. A páron belül A és B szerep. Ha a műhelyvezető jelt ad, A az arckifejezése változtatásával különböző érzelmeket igyekszik közölni, B pedig ugyanabban a pillanatban leutánozza, mintha a tükörképe lenne. 2-3 perc elmúltával a műhelyvezető jeladására szerepet cserélnek.

EMLÉKEZTETŐ: sem kéz, sem más testrész nem használható az érzelmek kifejezésére, csak az arc! Gondolatcsere: hogyan érezték magukat az egyik, majd a másik szerepben, mi az, ami tetszett, mi az, ami nem. Melyik szerep a nehezebb?

MEGJEGYZÉS: Ez nemcsak, hogy jó arcizom-torna, hanem az is tudatosul bennünk, hogy érzelmeink kifejezésére milyen rengeteg izomra van szükség, milyen sok, különböző kifejezést ölthet az arcunk, milyen gazdagság ez...

2. Kommunikáció a háttal: a pár tagjai egymásnak hátat fordítva ülnek. A hátuk teljes felülettel összeér (a műhelyvezető bemutatja). Ha műhelyvezető jelt ad, A megpróbál egy érzelmet közölni a hátmozgásával B felé, ha befejezte, szól, hogy: „kész”, B-nek pedig ki kell találnia, melyik érzelem volt ez. Ajánljuk, hogy a következő 4 érzelemből válasszanak egyet: **ÖRÖM, SZOMORÚSÁG, DÜH, FÉLELEM.** Ha eldöntötték, melyiket, találják meg a módját, hogyan közölik ezt a hátukkal. Minden kör befejezése után szerepcsere. A játék legalább 4 körből áll, külön-külön a pár mindkét tagja számára. Gondolatcsere a körben: Sikerült-e felismerni a közölt érzelmeket; hogyan érezték magukat, amíg az érzelmeket megpróbálták kifejezni.

3. Játék: az érzelem eltalálása.

Egyik gyerek megpróbál egy vele megtörtént eseményt eljátszani, arckifejezéssel és mozdulatokkal megpróbál egy meghatározott érzelmet kifejezni. A többiek találgatják, melyik érzelemről van szó. Aki kitalálja, az kapja meg a színész szerepét.

4. Bizalom-gyakorlat párban: libikóka (megfogják egymás kezét a csuklónál, leguggolnak és felállnak együtt, egyidejűleg). Ezt megismétlik néhányszor, a műhelyvezető köröztük jár és segít, ha kell.

Az aktivitások CÉLJA:

- hogy serkentsük az érzelmek megfigyelését és kifejezésre juttatását, valamint a gondolatcserét.

10. műhely

KOMMUNIKÁCIÓ ÉS FÉLREÉRTÉSEK (1)

1. Nevek köre: Mondd ki a saját nevedet, olyan különleges módon, ahogy azt eddig még soha sem tetted (serkentsük őket, hogy találjanak saját megoldást, s ha nem megy, mi adunk, pl.: Naaada, stb.).

2. Szemléletbeli különbség, mint a félreértés forrása. A résztvevők két csoportba rendeződnek (a műhelyvezető irányít: ezek a szoba egyik sarkába, a többiek a másikba). Fontos, hogy megfelelő távolságra legyenek egymástól, hogy ne lássák a másik csoportnak szánt rajzot. Az egyik csoportnak egy váza rajzát mutatjuk: mindenkinek lehetővé tesszük, hogy rövid ideig szemlélje (engedjük, hogy a rajz körbejárjon egyiktől a másikig, hogy mindannyian jól lássák). A másik csoportnak mutatott rajzon profilok láthatók: mindenkinek lehetővé tesszük, hogy rövid ideig szemlélje (engedjük, hogy a rajz körbejárjon egyiktől a másikig, hogy mindannyian jól lássák). A műhelyvezető elteszi a rajzokat. Mindannyian körbe ülnek és a műhelyvezető néhány másodpercre mindenkinek, külön-külön megmutatja a váza/profilok kettős képét (körbejár és mindenkinek rövid ideig hagyja szemlélni). Gondolatcsere a körben: mit láttam az utolsó rajzon? (mindenki elmondja mit látott). Ezután, a kettős képet a kör közepébe helyezzük, hogy mindenki jól lássa. Gondolatcsere a csoportban: Szembesülés azzal, hogy látásmódunk különbözik. Hogyan jönnek létre ezek a különbségek?

MAGYARÁZAT: Néha nehezen értjük meg egymást, mert a dolgokat különböző módon észleljük.

3. Pantomim-lánc: egy gyerek kigondol egy cselekményt, és ezt némajátékkal bemutatja (pl.: a kenyér megkenése vajjal), a másik megpróbálja kitalálni, mi az és folytatja a cselekményt (pl. veszi a csészét), a harmadik szintúgy kitalálja, majd folytatja (tejet önt a csészébe), stb., szavak és megbeszélés nélkül csak némajátékkal. Senki sem javítja ki az esetleges téves felismerését a másiknak, csak amikor már mindannyian sorra kerültek, akkor beszélük meg a lejátszottakat. Gondolatcsere a körben. Mi volt az elgondolás és mi lett belőle a végén... Miért van az, hogy nem mindig sikerül egymás szándékát helyesen értelmezni?

4. BLA-BLA párokban: társalgás jelbeszéddel, teljesen ellazított állkapoccsal és arcizmokkal (hangulatra derítő gyakorlat).

Az aktivitások CÉLJA:

- hogy felderítsük a kommunikációs félreértések okát.
- hogy serkentsük a másik szemléletmódjába való beleélést.
- hogy erősítsük a nem-verbális kommunikációt.

11. műhely

KOMMUNIKÁCIÓ ÉS FÉLREÉRTÉSEK (2)

1. Nevek köre: Mondd ki a nevedet így: Mira – Mi-pi-ra-pa...

2. Rajzoltatás utasítással: párokban végzik, a gyerekek párokba rendeződve egymásnak hátat fordítanak, de elég közel ülnek egymáshoz ahhoz, hogy jól hallják egymást. A pár egyik tagja egyszerű rajzot kap a kezébe, a másikat utasításokkal úgy kell vezetnie, hogy az lerajzolja azt, de a rajzon levő dolog nevének említése nélkül: pl. ha a rajz egy kocsit ábrázol, amely két körből és egy téglalapból áll, nem szabad kimondani, hogy ez kocsik. Vagy ha ez egy arc vázlata – nem szabad kimondani, hogy ez arc. Az eredeti modell és a lerajzolt összehasonlítása után szerepcseré. (Annak, aki az utasítást adja a rajzoláshoz, új rajzot adunk.)

3. Gondolatcsere a csoportban: A különbség megfigyelése az eredeti és az (utasítás alapján készült) másolat között. Hogyan keletkezett a különbség? Nehéz volt-e pontosan rajzolni. Miért?

Megjegyzés a műhelyvezetőnek: A cél a különböző nézőpontok elemzése és azoknak a nehézségeknek az áttekintése, amelyekkel akkor találkozunk, ha olyan dologról kell beszélni, amit a másik nem lát, nem pedig az eredeti tökéletes másolatának elkészítése.

4. játék: Házat építs, házat dönts, házat cseréld.

A gyerekek hármas csoportokra oszlanak. Ketten szembe fordulnak egymással, és úgy emelik magasba a karjukat, hogy ujjuk összeérjenek – hogy háztetőt alkossanak. A harmadik gyerek közöttük áll – ő a ház lakója. Amikor a műhelyvezető azt mondja, hogy „Házat építs!”, a házépítő gyerekek szétválnak és új társat keresnek a házépítéshez. A lakók helyükön maradnak. Amikor a műhelyvezető azt mondja: „Házat cseréld!”, a lakók helyet változtatnak, a házak pedig helyükön maradnak. Amikor a műhelyvezető azt mondja: „Házat dönts!”, mindannyian helyet és szerepet cserélnek – a lakók házakká, a házak pedig lakókká válnak. Ezt gyorsan, verbális értekezés nélkül hajtják végre. Ha a csoportban lévő gyerekek száma nem osztható hárommal, a műhelyvezető megengedheti, hogy egyes házaknak dupla fala legyen, vagy két lakója. A cél, az, hogy a gyerekek szórakozzanak, mozogjanak, valamint az is, hogy gyakorolják az utasítás figyelmes követését.

CÉL:

- hogy felfedjék a kommunikációban jelenlévő félreértéseket.
- hogy fejlesszük a másik nézőpontjára való helyezkedés képességét.
- hogy serkentsük a verbális kommunikáció explicit jellegét.

12. műhely

A SZÜLŐKKEL VALÓ NÉZETELTÉRÉSEK

1. IGEN-NEM játék: a résztvevők két sorba állnak, egymással szemben; a pár egyik tagja állandóan azt mondja: NEM és megpróbálja a másikat rávenni, hogy az mondja ugyanazt; a másik állandóan azt mondja: IGEN és úgyszintén megpróbálja a másikat rávenni, hogy mondja ugyanazt. A legkülönbözőbb nem-verbális trükkökkel, meggyőzőési stratégiákkal élhetnek. Gondolatsere a körben: sikerült-e és ha igen, hogyan sikerült rávenni a társat, hogy megváltoztassa a kifejezését?

MAGYARÁZAT: Néha nehezen értjük meg egymást, mert nem akarjuk elfogadni azt, amiről a másik igyekszik meggyőzni bennünket (mint az IGEN-NEM játékban).

2. A szülőkkel kapcsolatos tapasztalatok: Mit tesz anyu, ha azt mondod neki: NEM! És mit tesz apu, ha azt mondod neki: NEM!? Gondolatsere a körben.

3. Szüleid melyik kérésére válaszolsz kimondva vagy gondolatban „NEM”-mel? Mit gondolsz, miért kéri ezt tőled? Gondolatsere a körben.

4. Hogyan érhető el, hogy a szülők és a gyerekek jobban megértsék egymást? (Engedjük őket, hogy kifejtsék a véleményüket; felhívjuk a figyelmüket arra, hogy a NEM-et másként is lehet mondani, miközben nem mondanak le saját érdekeikről. Pl.: „Nekem ez nem esik jól...”) Gondolatsere a körben.

5. Mozdulat-lánc: a műhelyvezető kezdi: a mozdulatot a mellette lévőnek mutatja be, az szintén a mellette lévőnek, stb. – a szabály az, hogy mindig csak a melletted állót nézed és csak tőle veszed az „üzenetet” függetlenül attól, mit csinálnak a többiek. A műhelyvezető időnként megváltoztatja a körmenet időtartamát.

1. kör: ujjpattogtatás.

2. kör: tapsolás a combokon.

3. kör: dobogás lábbal és tapsolás a combokon.

4. kör: dobogás lábbal (topogás)

5. kör: a mozdulat befagyasztása (mereven állnak).

CÉL:

- hogy felfedjék a kommunikációban jelenlévő félreértéseket.
- hogy fejlesszük a másik nézőpontjára való helyezkedés képességét.
- hogy serkentsük a verbális kommunikációt.

13. műhely

A CSÚFNEVEK

1. A műhelyvezető felolvassa a verset:

Vidám szóból gyermekkacaj:

Pappatacsi – csiklandozó.

Submarinon nevetni jó.

Minél több van kisebb a baj!

Duško Radović

Beszélgetés: Vannak-e még tréfás szavak, amelyeket kedveltek? Engedjük meg a gyerekeknek a szabad asszociációt.

A műhelyvezető magyarázata: Vannak olyan szavak is, amelyek nekünk tréfásnak tűnnek ugyan, de a másik fél számára sértőek lehetnek. A ragadvány nevek például. Melyek azok a ragadványnevek, amelyeket nem szerettek vagy úgy vélték, hogy sértőek lehetnek barátaitok, barátnőitek számára?

2. Csúfnevek.

Feladat a gyerekek számára: A gyerekek sorolják a neveket, a műhelyvezető pedig felírja őket a táblára. Ha a gyerekek már elsajátították az írást, akkor cédulára írhatják a neveket. A műhelyvezető ekkor összegyűjti a cédulákat és egyenként felolvassa őket (vagy a tábláról olvassa) és megkérdezi a gyerekeket: Hogy érzi magát az a gyerek, akit így hívnak (pl. „Dönci”, „Vaksi”, stb)? Miért érzi így magát, mit szeretne? Úgy irányítsuk a gyerekeket, hogy elképzeljék, hogy ha ez velük történne, hogyan éreznék magukat és miért éreznék úgy (mert igénylik barátaik megbecsülését, hogy elfogadják őket, stb).

Beszélgetés: Miért adnak a gyerekek csúfnevet másoknak? Hogyan lehetne úgy tréfálkozni, hogy senkit se bántunk meg?

A műhelyvezető magyarázata: Ha valamilyen becenév jut eszetekbe, fontos annak kifürkészése, hogy barátotok, barátnőtök hogyan érzi magát, ha ezt a nevet hallja. S ha azt látjátok, hogy ez számára nem kellemes, ne hívjátok így.

3. A kívánt becenév.

Feladat a gyerekek számára: milyen becenevet szeretnétek magatoknak? Miért éppen azt?

Gondolatsere: A gyerekek magyarázatot fűznek a becenevekhez, elmondják, mi az, ami ezzel kapcsolatban tetszik nekik, miért éppen ezt választották?

4. Befejező játék: Egér, fuss!

A gyerekek körbeállnak. A műhelyvezető felszólítja őket, képzeljék el amint az egér balról jobbra fut körbe, s hogy át kell engedniük, amikor hozzájuk ér, úgy hogy előbb a bal, majd a jobb lábukat emelik fel. A játék ismétlődik, azzal, hogy a lábemelés ritmusa állandóan gyorsul.

Az aktivitás CÉLJA:

-Hogy a gyerekek megértsék azt, hogy a becenevek sértőek is lehetnek, hogy mások érzelmeit figyelembe kell venniük, hogy úgy játsszanak a szavakkal, hogy senkit se sértsenek meg.

14. műhely

AZ ÁRULKODÁS

1. Árulkodás az osztályban.

Feladat a gyerekek számára: szerepijáték. A gyerekek ötös csoportokra oszlanak, négyen tanulók, egy pedig tanító lesz. Minden csoportnak elő kell készítenie egy kis jelenetet a többiek számára, amelyben a tanulók egymásra árulkodnak a tanítónak, a tanítónak pedig az a feladata, hogy lecsillapítsa őket oly módon, ahogy éppen akarja.

Beszélgetés: Minden bemutatott jelenet után a műhelyvezető megkérdezi, hogy érezték magukat, mi volt a célja az árulkodónak, mi a beárultnak, mi a tanítónak.

A műhelyvezető magyarázata: árulkodással nem tudjuk megváltoztatni azt, ami zavar bennünket, csak azt eredményezi, hogy mindannyian elégedetlenek leszünk. A tanító azért lesz elégedetlen, mert barátságot, egyetértést szeretne látni a gyerekek között, s hogy az esetleges nézeteltéréseket maguk oldják meg.

Gondolatsere: Hogyan tudnátok magatok rendezni ezeket a nézeteltéréseket?

Szerepijáték: Ugyanaz a csoportfelállítás, mint az első játéknál. Próbáljátok meg barátotoknak vagy barátnőtöknek tudomására hozni, mi az, ami zavar benneteket és hogyan érzitek magatokat, amikor ő azt teszi, ami zavar benneteket. Próbáljátok megérteni, miért teszi ezt. Kérdezzétek meg tőle, hogyan érzi magát ilyenkor és mit szeretne elérni. Lehetséges-e egy olyan megoldást találni, amellyel mindannyian elégedettek lesztek?

Gondolatsere: Sikerült-e meglelni a megoldást?

2. A zavaró viselkedésformák listája.

Feladat a gyerekek számára: Most pedig próbáljuk meg felállítani a zavaró viselkedésformák listáját. Idézzétek fel mi az, ami barátotok, barátnőtök viselkedésében zavaró a számotokra!

Gondolatsere: A gyerekek beszélnek a műhelyvezető pedig jegyez a táblára.

3. Érzelem-jelző.

Rajzolási feladat a gyerekek számára: Készítsetek egy jelvényt, amely majd emlékeztetni fog benneteket arra, hogy közöljétek azzal, aki a számotokra zavaró módon viselkedik, hogyan érzitek magatokat ilyenkor. Gondoljátok el, milyen lehetne ez a jelvény, mi mindent lehetne rárajzolni...annak látszania kell, hogy ez a ti jelvényetek. Rajzolás.

Gondolatsere a rajzokkal kapcsolatban: Mutassátok be, írájátok le, mit rajzoltatok!

Az aktivitások CÉLJA:

-hogy a gyerekek próbálkozzanak saját és mások érzéseinek felismerésére.

-hogy felelősséget vállaljanak a kortársi kapcsolatokban keletkező nézeteltérések és összetűzések megoldását illetően.

15. műhely

AZ EGYÜTTMŰKÖDÉS (1)

1. Kis labdával (vagy papírgalacsinnal) való játék.

Körben ülnek. Dobálják a labdát egymásnak, de mielőtt dobnák, kimondják a nevét annak, akinek dobni akarják. Később a név helyett lehet a haj színét vagy a szem színét mondani (Sanjának: fekete szemek, pl.)

2. Közös rajz megbeszélés nélkül: a gyerekek négyes csoportokba oszlanak. Az a feladat, hogy közös rajzot készítsenek anélkül, hogy előzetesen megbeszélnék, mit fognak rajzolni, és rajzolás közben sem szabad beszélgetni. Mindannyian egyszerre kezdik el a rajzolást A4-es formátumú papírlapokon. Azt rajzolják, amit akarnak, de nem szabad nézni mit csinál a csoport többi tagja. A rajzolás befejeztével a csoport tagjai a 4 rajzot megbeszélés szerint sorba rakják, és ki kell találniuk egy mesét, amely egy összefüggő egységbe kapcsolja a rajzokat, majd nevet kell adni ennek az egységes egésznek.

3. A rajzok bemutatása: a csoport képviselői bemutatják a közös rajzot és elmesélik a mesét, amely egységbe fonja őket. Érdekes az is, hogy milyen témák bukkannak fel az egyes rajzokban. Gondolatcsere a csoportban: nehéz volt-e megegyezésre jutni a rajzok sorrendjét illetően, és megfelelő mesét kitalálni hozzá?

4. BEFEJEZÉS: „Zuhanyozás szép üzenetekkel”.

Két sorba állnak, egymással szemben, mintegy sorfalat képezve. Az egyik végétől elindul egy gyerek a sorfalon keresztül, a többiek pedig mikor hozzájuk ér, rámosolyognak, valami szépet, csak neki szólót mondanak, vagy megsimogatják. Mikor átjutott a sorfalon, a végére áll és máris indul a következő a sorfal elejéről. És így egymás után, míg mindenki sorra nem kerül. (5 perc)

Az aktivitás CÉLJA:

- hogy serkentsük az együttműködést.
- hogy serkentsük a nem-verbális kommunikációt.
- hogy serkentsük a képzelőerőt.

16. műhely

AZ EGYÜTTMŰKÖDÉS (2)

1. Nevek köre: Én Mira vagyok és szeretek... A következő gyerek megismétli: Mira szeret..., én pedig Dejan vagyok és szeretek ... és így sorban, mindenki az előtte levő kijelentését ismétli meg a körben.

2. Adok-kapok: A gyerekek ötös csoportokra oszlanak. Minden gyerek egy egyszerű rajzalakzatot kap – egy állat, ház, virág, tárgy körvonalát. Fontos, hogy a csoportban lévő gyerekek különböző rajzokat kapjanak. A rajzok másolatát a műhelyvezető 5 részre vágja és oly módon keveri össze, hogy minden gyerek 5 különböző részt kapjon, majd csere útján kell azokhoz a részekhez hozzájutnia, amelyek szükségesek ahhoz, hogy az eredetileg nekiadott rajz körvonalát összeállíthassa. A cserélgetés szabálya, hogy nem szabad kérniük azt, amire szükségük van (sem verbálisan, sem non-verbálisan), csak azt tehetik, hogy azt adják a másiknak, amiről feltételezik, hogy a másiknak szüksége van (szó nélkül). Tehát szükséges annak a számontartása, hogy a másiknak mire van szüksége, s hogy várják ki, hogy mások észrevegyék, hogy nekik mire van szükségük.

Összetettebb változat: A műhelyvezető nem a másolatok, hanem az eredeti rajzok körvonalát vágja össze, a gyerekeknek pedig meg kell jegyezniük, milyen volt az ő rajzuk s hogy csere útján ismét összeállítsák.

3. Léggömb-szállítás: szükséges két szalag (masni vagy bármilyen szövetből vagy papírból készült, 8-10 cm szélességű szalag); ezekre helyezünk 2-3 felfújtt léggömböt; a gyerekek párokba rendeződnek; az a feladata minden párnak, hogy a léggömböket a helység egyik végéből a másikba vigye át, úgy hogy azok le ne essenek. Mindketten fogják a szalagok végét. Gondolatcsere a csoportban: mi az, ami nehézséget okozott, mit tettek, hogy le ne essenek a léggömbök...

4. Élő tükör. Az egész csoport egyszerre szerepel. A játékosok kettesével szemben állnak egymással. Az egyik elképzeli valamilyen cselekményt (fésülködés) és lassan belekezd a mozdulatba, a másik pedig utánozni kezdi, épp úgy, mint a tükörben. Az első játékos új elemeket visz a mozdulatba, a másik állandóan kíséri, úgy mint a tükörben, úgyhogy a végén már nem lehet tudni, ki utánoz, ki vezet. Szerepcsere.

Az aktivitás CÉLJA:

- az együttműködés serkentése.
- a nem-verbális kommunikáció serkentése.
- a képzelőerő serkentése.

17. műhely

ÁLMOK (1)

1. A gyerekek párokba állva saját testükkel próbálják kiírni (alakítani) azokat a betűket, amelyeket ismernek. Ezt előbb a csoport egyik fele végzi, a többiek pedig találgatják, melyik betű lett kiírva, majd szerepcsere.

2. Mit álmodunk: mikor alszunk, néha szépet, néha pedig csúnyát vagy éppen szörnyűségeset álmodunk. Gondolatsere a körben: Mit álmodtatok ezekben a napokban: szépet vagy csúnyát?

3. Rajzoljátok le azt az álmot, amely számotokra legfélelmetesebb. Gondolatsere a körben: mindenki bemutatja a rajzát és elmondja, mi van rajta.

Megjegyzés: A műhelyvezető összeszedi a rajzokat és a következő műhelymunkára magával hozza őket.

4. Mit tegyünk a rémálmokkal? Megidézhetünk egy segítőt, aki majd mindent elintéz. Most bizonyára azt kérdezitek, hogyan. A következőképpen. Hunyjátok be a szemetekeket, lazítsatok és képzeljétek el egy lényt vagy dolgot, amely segítségekre lesz abban, hogy megsemmisítsétek, kitisztítsátok, kitöröljétek a fejetekből azt az álmot, amely rémiszt benneteket; ez lehet valamely mesebeli alak, vagy egy varázserejű törlogumi vagy bármi, amit a képzeletetek létrehozhat. (Serkenteni őket arra, hogy találjanak minél ötletesebb és kreatívabb megoldást, olyat, ami személyiségükből fakad.) Mindig, amikor csak megjelenik ez a nyomasztó aggály, csak meg kell idézni a „segítőt” – ti találjátok meg a módját, hogyan. Engedjétek szabadjára a képzeleteteket! Gondolatsere a körben: mit találtatok ki, hogyan lehet a „segítőt” megidézni.

5. Némajáték: Evés-játék. Mimikával kell megmutatnod, hogy mit eszel. Először gondold ki, mi legyen az, majd mutasd be, hogyan eszik azt. A többiek találgatnak. A játék körbemegy, minden gyerek bemutatja a sajátját, mikor valaki kitalálja, továbblépnek a körben.

Az aktivitás CÉLJA:

- hogy kifejezésre jussanak a belső tartalmak.
- a képzelőerő serkentése.

18. műhely

ÁLMOK (2)

1. Játék: Az állatok mozgása. A műhelyvezető kezdi a játékot, majd a gyerekek átveszik és továbbadják az utasításokat. A műhelyvezető utasítására a gyerekek a kezükkel mutatják, hogyan mozog a műhelyvezető által megnevezett állat. Például, a műhelyvezető azt mondja: „madár”, a gyerekek pedig kézzel mutatják a repülés mozdulatát.

2. Rajzolatok le a legszebb álmotokat. Gondolatcsere a körben: mindenki bemutatja a rajzát és elmondja, mi van rajta.

3. Az álom eljátszása: Készítsünk most ezekből a ti álmaitokból egy előadást. 4 csoportba rendeződünk. Minden csoport megállapodik abban, hogyan szerepeli el azt, ami az álomban történt. Minden csoportnak kell, hogy jussanak szép és kellemetlen álmok egyaránt az előadás elkészítéséhez. A műhelyvezető segítséget nyújt a csoportoknak, ügyelve arra, hogy ne vesszenek össze a szereposztáson... Bátorítsuk őket, hogy beleszöhetnek az előadásba olyan új elemeket is, amelyek nem szerepelnek a rajzokon. Megbeszéljük és kipróbáljuk a szerepeket a csoporton belül. Minden csoport bemutatja saját előadását. A nézők értékelnek: Mi az, ami tetszett? Mi az, ami nem tetszett nekik? Milyen a befejezés? Ha nem találták meg a legkedvezőbb megoldást, akkor ilyen irányba próbáljuk meg serkenteni őket.

4. BEFEJEZÉS: Csoportos ölbeülés. Mindannyian körbe állnak, majd oldalt fordulnak, minden gyerek úgy helyezi el a bal lábát, hogy azzal megérintse úgy az előtte, mint a mögötte álló gyerek bal lábát. Mikor így elhelyezkedtek, megpróbálnak egyszerre a mögöttük állónak az ölébe ülni. Ha sikerült a gyakorlat, megpróbálhatnak így ülőhelyzetben lassan járni...

Az aktivitás CÉLJA:

- hogy kifejezésre jussanak a belső tartalmak.
- a képzelőerő serkentése.

19. műhely

AZ ÉN DÜHÖM (1)

1. Nevek köre: Kiáltsd saját nevedet olyan hangosan, ahogy csak tudod, élesen, ordítsd... Kiáltsd saját nevedet, plusz A-HA hangosan és élesen (pl. Mara –A-HA!)
2. A düh megélése: asszociációs játék a körben. Gyorsan egészítsétek ki: Dühös vagyok, mint a...(medve, stb.) Ha dühös vagyok, úgy érzem, hogy...(megpukkadok, stb.)
3. A düh belső megélése: a lokalizáció. Mindannyiunkkal előfordul, hogy dühösesek vagyunk. Hunyjátok be a szemeteket és próbáljátok meg felidézni, milyen is az, amikor mérgesek, dühösesek vagytok: a tested melyik részében kezd el dagadni a düh, hogyan terjed, meddig jut? Gondolatcsere a körben: a test melyik részében érzékelitek a dühöt, hol kezdődik, hogyan terjed, meddig jut?
4. A megnyugvás stratégiái: gondolatcsere a körben. Hogy csillapítjátok le magatokat, amikor dühösesek vagytok? Mit tesztek, miről gondolkodtok? Hogyan sikerül legkönnyebben lecsillapodnotok?
5. Csomó a vonalban: A résztvevők kézenfogják egymást és igyekeznek átbújni a másik keze alatt, és addig bonyolítják ezt; amíg nem keletkezik csomó; amikor már nincs hova tovább, elkezdik a csomó kibogozását visszafelé. Fontos, hogy a játék ideje alatt nem engedhetik el a kezüket, nem szakíthatják meg a kört.

Az aktivitás CÉLJA:

- lehetőséget adni a düh kifejezésre juttatására.
- lehetőséget adni olyan stratégiák kifejlesztésére, amelyek lehetővé teszik a dühön való felülkerekedést, nem pedig annak elnyomását.

20. műhely

AZ ÉN DÜHÖM (2)

1. A düh hangja: Találjátok meg azt a hangot vagy szótagot, amely legjobban kifejezi a dühöt. Ez lehet sziszegés „ssz...ssz...ssz...”, vagy morgás „grrr...” Találjátok meg a düh kifejezésére legmegfelelőbb hangot!(körben) Most pedig mindannyian egyszerre adjunk hangot a dühünknek, ki-ki a mag módján!

2. Gondolatsere a körben: Mi az, ami feldühít benneteket?

3. Rajzolja le a dühötöket: Találjátok meg a legjobb formát, szint a dühötök kifejezésére.

4. Gondolatsere a körben: a rajzok bemutatása, értelmezése. A műhelyvezető, miután mindenki bemutatta saját rajzát, külön-külön hozzájuk fordul: Most változz ezé a rajzzá és szólalj meg (adj hangot a dühödnek). Mit mond a dühöd önmagáról?

5. Mit várunk el másoktól: Mit szeretnél, mit tegyenek mások, hogyan viselkedjenek irányodban, amikor dühös vagy? Gondolatsere a körben. Hogyan viselkednek egyébként? Gondolatsere a körben.

6. Ha dühösek vagyunk, mit tehetünk, hogy sem önmagunkat, sem másokat ne sértsünk meg:

a) dühösen összesodorni a törölközőt vagy valami hasonlót. b) dühödt kiáltások közepette ütések mérni vele az ágyra, vagy kézzel a párnára. c) firkálás: egy-egy papírt adunk, hogy dühödt mozdulatokkal végzett firkálással kitombolják a dühüket (rajzolhatják azt, ami idegesíti őket, hogy a firkálással kidobják magukból). Össze is gyűrhetik a papírt és azt el is dobhatják, minél távolabbra maguktól. d) oroszlánordítás – térdre ereszkedünk, kiegyenesítjük a talpunkat úgy, hogy a sarkunkra ülhessünk, miközben lábujjhegygel a padlóra támaszkodunk, kezünket a térdünkre helyezzük. Ezután kinyitjuk a szánkat, arcizmainkat ellazítjuk, állkapcsunkat lágyan jobbra-balra mozgatjuk, kiöltjük a nyelvünket, amennyire csak lehet, és hangtalanul kiengedjük a levegőt a tüdőnkéből. Majd ugyanezt megismételjük, úgy, hogy a tüdő mélyéből az oroszlánordításhoz hasonlatos kiáltást hallatunk. e) emlékeztetjük őket a lazító gyakorlatra:

- üljenek le, lélegezzenek lassan ki- és be, és képzeljék el, hogy elmennek arra a helyre, ahol lazítani szoktak.
- képzeljék el, hogy fejtetőről indul a lazítás hulláma és áthatja őket egészen a lábujjak hegyéig.

Az aktivitás CÉLJA:

- lehetőséget adni a düh kifejezésre juttatására.
- lehetőséget adni olyan stratégiák kifejlesztésére, amelyek lehetővé teszik a dühön való felülkerekedést, nem pedig annak elnyomását.

21. műhely

A KONFLIKTUSOK

1. A gyerekek egymással ütközve mozognak a teremben. Mikor a nevelő jelt ad, „megfagynak” és haragos pózba helyezkednek. A nevelő egyik gyerektől a másikig megy, sorban „felengedi” őket és megkérdezi „ki vagy te most?” Miért érzed úgy magad?”

2. „Kis varázslók” játék: Azt mondjuk a gyerekeknek, képzeljék el, hogy varázshatalmuk van, hogy bármit megtehetnek, ami éppen eszükbe jut. Hogyan oldanák meg a kutya-macska barátság problémáját? Felszólítjuk őket, hogy rajzolják le a megoldást: miképpen élhetne a kutya és a macska békességben egymással: mit kellene tenni ennek érdekében, hogyan lehetne megváltoztatni őket, vagy éppen mit kellene adni nekik, hogy ezentúl békességben éljenek egymással! (serkentsük őket, hogy önálló megoldást találjanak, hogy engedjék szabadjárá a képzeletüket. A megoldások összehasonlítása és csoportosítása a hasonlóság alapján történik a csoportban. Megoldásváltozatok, amelyeket ehhez a korosztályhoz tartozó gyerekek találtak: megkötés, becsukás, választófal; olyan keverékállat kitenyésztése, amely a kutya és a macska tulajdonságainak egyaránt hordozója; mindkettőnek meg kell adni azt, amit az szeret; a harmadik, a közvetítő bevonása; kicsinykoruktól fogva együtt nevelni őket; varázss vessző, amellyel megbűvöljük őket, hogy szeressék egymást...) Gondolatcsere a körben: milyen megoldást találtak; rámutatunk arra, hogy minden összetűzésnél fontos, hogy mindkét fél egy kicsit megváltozzon, ügyelve a másik érdekeire is.

3. Az én összetűzéseim: Kivel veszekedtek leggyakrabban? Min? Miért? Gondolatcsere a körben.

4. Hogyan lehetne ezt úgy megoldani, hogy mindenki elégedett legyen? A mi összetűzéseink leggyakrabban így végződnek: az egyik nyer, a másik veszít vagy mindketten veszítenek illetve mindketten egy kicsit veszítenek, egy kicsit nyernek. Most megpróbálunk egy olyan ötletes megoldást találni, amely mindenkinek megelégedésére szolgál. (kiválasztják az összetűzésnek egy tipikus esetét, a műhelyvezető kiválaszt két önkéntest, akik vállalják az összetűzésben lévő felek szerepét, hogy eljátsszák az összetűzést úgy, ahogy az történt. Ezalatt mindannyian megpróbálnak konstruktív megoldást találni az összetűzésre.) Hogyan lehetne az összetűzést megoldani valami eredeti módon, úgy, hogy mindkét fél elégedett legyen? (Néhány önkéntes eljátsza a felkínált megoldásokat az adott összetűzésre.), vita ezzel kapcsolatban: hogyan jutottatok erre a megoldásra? Valóban elégedett-e mindkét fél a megoldással? Ha nem megy, a műhelyvezető arra ösztönzi őket, képzeljék el, hogyan lehetne ezt az összetűzést komikus formában megoldani (képzeld el, hogy ez a jelenet egy filmből – komédiából való), vagy hogy oldódna meg ez a mesében!

5. BEFEJEZÉS: „Csomó a vonalban”:

A résztvevők tízesével körbe állnak, behunyják a szemüket, kezüket kinyújtják és megpróbálnak megfogni két kezét: mikor már minden résztvevő mindkét kezével tartja valakinek a kezét, kinyitják a szemüket és megpróbálnak szétbontakozni (a kibogozott forma a kör). A szabály az, hogy mindez szavak, megbeszélés nélkül történik, kizárólag nem-verbális úton.

Az aktivitás CÉLJA:

- az összetűzések konstruktív megoldására való ösztönzés.

22. műhely

A FÉLELMEK (1)

1. Sejtelelem-séta: a gyerekek szétszóródnak a helységben, 40-60 cm távolságra egymástól. A műhelyvezető jeladására behunyják szemüket, és kedvük szerint sétálni kezdenek a helységben. Ez alatt hallgatniuk kell és karjukat a test mellett leengedve tartani. A STOP jelre megállnak, de tapogatózás nélkül, továbbra is behunyt szemmel megpróbálják kitalálni, hány ember van körülöttük, hol vannak, milyen távolságra. A műhelyvezető emlékezteti őket: „Ítéltétek meg, van-e valaki mögöttetek, mellettetek jobbról vagy balról, előttetek. De ne nyissátok ki a szemeteket!” Húsz másodperc elteltével azt mondjuk nekik, hogy nyissák ki a szemüket és ellenőrizték, hogy a becslésük mennyire volt pontos. Majd az egész játék megismétlődik: behunyják a szemüket, sétálni kezdenek, ez tart mindaddig, amíg a műhelyvezető azt nem mondja STOP, behunyt szemmel elvégzik a becslést, kinyitják a szemüket, ellenőriznek. Majd még egyszer megismétlik.

MEGJEGYZÉS A MŰHELYVEZETŐNEK: Fordítsunk figyelmet a biztonságos mozgásra, vajon a résztvevők egy tömegben helyezkednek-e el vagy szabadon mozognak, egymásba kapaszkodnak-e, tapogatóznak-e, maguk elé nyújtják-e a kezüket, nevetgélnek, sugdolóznak-e... Előfordul-e, hogy valamelyik időnként les? Röviden, a szorongásnak minden jelét regisztrálni kell.

2. Gondolatsere a körben: Hogy érezték magukat séta közben; éreztetek-e szorongást valamitől? Mennyire voltak sikeresek a megítélésben?

3. A félelem megélése: asszociációs játék a körben. Egészítsétek ki gyorsan:

- Úgy megijedtem, mint a (nyúl, stb.)...
- Én...(megdermedtem)... a félelemtől.
- Ha megijedek, rám jön a...(pityergés, stb.)

4. A félelem belső megélése: lokalizáció. Kapnak egy-egy az emberi test körvonalait ábrázoló rajzot. Rajzoljátok be, a test melyik részében érzitek a félelmet, mikor megijedtek! Hol keletkezik, milyen irányban terjed, milyen színű lenne, ha lenne színe, milyen erős, milyen nagy... próbáljátok ezt ábrázolni színes ceruzák segítségével. Gondolatsere a körben: hogyan és hol érzik a félelmet? (bemutatják és értelmezik a rajzokat).

MAGYARÁZAT: Ha a félelemről beszélünk, leggyakrabban arra a fajta félelemre gondolunk, amely kínoz bennünket. Van olyan félelem is, amely segítségünkre van, hasznos, figyelmeztet bennünket, hogy kerüljük el a veszélyt (a gépkocsisziréna hangja – hirtelen mozdulat...)

5. A féleleműzés stratégiái: gondolatsere a körben: Hogyan harcoltok a benneteket kínzó félelem ellen? Mit tesztek, hogy megszabaduljatok tőle? Gondolatsere a körben.

Az aktivitás CÉLJA:

- lehetőséget nyújtani, hogy kifejezzék és megosszák a félelmüket valakivel.
- segítséget nyújtani olyan stratégiák kifejlesztéséhez, amelyek lehetővé teszik a félelmen való felülkerekedést, nem pedig annak elfolytását.
- a képzelőerő serkentése.
- a gondolatsere és az együttműködés serkentése.

23. műhely

A FÉLELMEK (2)

1. Nevek köre: Suttogd ijedten a nevedet!

2. Hunyjátok be a szemeteket és próbáljátok meg felidézni olyan helyzeteket, lényeket, dolgokat, eseményeket vagy embereket, amelyek félelmet ébresztettek bennetek. (kb. 1 perc)

3. Rajzoljátok le, ami a legnagyobb félelmet kelti bennetek. Gondolatsere a körben: Mi az, ami számotokra ijesztő, amivel kapcsolatban félelmet éreztek?

4. Mit tehetünk, hogy legyőzzük a bennünket gyötrő félelmet? Bevethetjük a félelem ellen a képzelőerőnket: Hunyjátok be a szemeteket: Próbáljátok megidézni a segítőt, aki majd szétosztatja azt, ami feleslegesen rémiszt benneteket... Ez lehet valamely mesebeli alak, vagy valami létező vagy elképzelt lény, dolog... Fontos, hogy kigondoljátok, hogyan fogjátok megidézni, ha szükségetek lesz rá. Gondolatsere a körben: Ki vagy mi a segítőjük? Hogyan segít?

5. Védőpajzs a félelem ellen: most majd együtt, négyesével a csoportban elkészítjük a védőpajzsunkat a félelem ellen. Adjunk bele mindent, ami csak segítségünkre lehet, hogy megszabaduljunk a félelemtől. Megpróbálhatjátok lerajzolni azt, amitől féltek és hozzáadni valamit, ami ezt a képet nevetségessé, szórakoztatóvá változtatja... Vagy rajzoljátok le a segítőtöket... Ti döntsetek el, miből készíthetitek el ezt a pajzsot...

Kiosztunk egy-egy csomagolópapírt, 4 résztvevőre egyet, és úgy dolgoznak, ahogy akarnak – vagy mindenki rajzol a lap ráeső sarkába vagy előzetesen megbeszéljük, mit fognak rajzolni, és közösen realizálják. (lehet külön-külön A4-es papírra rajzolni, majd elrendezve a csomagolópapírra akasztani...) Gondolatsere: a csoportok képviselői bemutatják a pajzsot.

6. BEFEJEZÉS: ZUM-BA körbe. A műhelyvezető kezdi, azt mondja: ZUM-, a mellette lévő gyorsan megismétli és így haladnak sorban, de egyszer joga van minden résztvevőnek azt mondani, hogy: BA. A BA-ra a ZUM visszafelé indul, egészen addig, amíg valaki ismét azt mondja: BA.

Az aktivitás CÉLJA:

- hogy a gyerekeknek lehetőséget nyújtsunk arra, hogy kifejezzék és legyőzzék a rettegésüket.
- hogy olyan stratégiákat építsenek ki, amelyek nem az elfojtást, hanem a félelmen való felülkerekedést segítik; a problémák aktív megközelítése.
- a képzelőerő serkentése.
- a gondolatsere és az együttműködés serkentése.

24. műhely

A BÁNAT

1. Rajzolatok szomorú arcot!

2. Mi az, ami elszomorít benneteket? Gondolatsere a körben.

3. Testetek mely részében érzitek a bánatot, milyen színű lenne a bánat, ha lenne színe? Kapnak egy-egy test-kontúr sémát, amelyen bejelölik hol, és hogyan élik meg a bánatot. Gondolatsere a körben: Hol érzik a bánatot; hogy lehetne ábrázolni?

4. Általában mit tesztek, ha szomorúak vagytok? Szívesebben vagytok egyedül vagy kerestek valakit, hogy veletek legyen? Kit?

5. Gondolatsere a körben: könnyen sírtok? Mikor sírtatok utoljára? MAGYARÁZAT: a sírás jó tesz; a sírás nyugtat, fellazít.

6. De az is fontos, hogy néha képesek legyetek saját magatokat is megmosolyogni. Nos, próbáljuk ki: hunyjátok be a szemeteket, mosolyodjatok el. Őrizzétek meg ezt a kifejezést, amíg nem mondom „Jól van” (1 percig hagyjuk). Gondolatsere a körben: Hogy érzitek magatokat most?

7. Gondolatsere a körben: Mit tesztek, hogy ne legyetek szomorúak?

8. Mit tehetnek mások annak érdekében, hogy felvidítsanak benneteket? A barátok? A szülők? Gondolatsere.

9. Szobrászkodás. Most megpróbálunk valami mást: Hogyan segíthetjük egymást abban, hogy jobb legyen a közérzetünk? (Két csoportra oszlanak. Az egyik fele feláll és a „bánat szobrává” változik, elfoglalja azt a tipikus helyzetet, amely kifejezi a szomorúság érzését. A csoport másik felének az a feladata, hogy formálja, alakítsa a „bánat szobrát”, oly módon, hogy vidám figurává váljon... Minden szobrász változtathat valamit minden figurán, hogy vidámabbá tegye azokat. Elmozdíthatja a lábat, a kezét, az arcot, a nyakat, a fejet, stb.). Ha alakított az egyik figurán, odamegy a másikhoz, stb. Amikor minden szobrász befejezte az alakítást, értékelik az elvégzetteket, elégedettek-e a közös munkával (ez idő alatt a szobrok abban a helyzetben maradnak, amelybe beállították őket; addig várnak, amíg minden szobrász sorra kerül, kb 7 percig). Szerepcsere: akik eddig szobrok voltak, most szobrászok lesznek. És az egész ugyanúgy megismétlődik...Gondolatsere a körben: hogy érezték magukat, mint szobrászok, és hogyan mint szobrászati alkotások? Érezték-e és ha igen, mikor, hangulatváltozást a „faragás” ideje alatt?

10. BEFEJEZÉS: Alkossuk meg az öröm szobrát együtt – mindannyian részt vesznek az öröm szoborcsoport kialakításában. A műhelyvezető fényképezi, ha van mivel...

Az aktivitás CÉLJA:

- lehetőséget nyújtani a gyerekeknek arra, hogy bánatukat kifejezzék és megosszák másokkal.
- olyan stratégiák kifejlesztése, amelyek segítik őket abban, hogy a bánaton túltegyék magukat.
- a barátkozásra való ösztönzés.

25. műhely

VÁGYAIM

1. Testeddel fejezd ki, hogy érzed magad: Egyikük bemutatja, a többiek pedig ezzel egyidőben ismétlik a mozdulatot, a testhelyzetet és az arckifejezést, ami azt jelenti, hogy hűen kell vételeznünk a kivitelezőt.

2. Általában mit teszel annak érdekében, hogy elérd azt, amit szeretnél? Hogyan győződ meg a szüleidet, hogy megtegyék azt, amit szeretnél? Gondolatsere a körben.

3. Mit teszel, ha nem kapod meg azt, amit szeretnél? Hogy érzed magad ilyenkor? Gondolatsere a körben.

4. Mit gondolsz, miért nem teljesítették a kívánságodat? A műhelyvezető segít a gyerekeknek annak megértésében, hogy ez nem jelenti azt, hogy mások nem szeretik őket, hanem erre valami okuk van, és azt kéri tőlük, találják ki, mi ez az ok.

5. Hunyjátok be a szemeteket! Képzeljétek el, hogy találkoztatok a jó tündérrel. Mit kívánnátok tőle? Nyissátok ki a szemeteket és rajzoljátok le a papírra, amit kívántatok! Gondolatsere a körben: Hogy érezték magukat a gyakorlat ideje alatt? Mi volt a kívánság? Ezután elkészítik a vágyak plakátját: minden kívánságot kitűznek a falra (a hasonlóakat, vagy egymást kiegészítőket csoportosítani lehet).

6. BEFEJEZÉS: Amikor boldog vagyok, úgy érzem, hogy... (először szavakkal, majd a második körben testbeszéddel fejezik ki, mennyire boldogok).

Az aktivitás CÉLJA:

- hogy megértsék, hogy a kívánságok teljesítésének megtagadása a felnőttek részéről nem jelenti a szeretet hiányát.
- hogy beleéljék magukat a másik helyzetébe.
- hogy megtanulják mi módon kérjék azt, amit kívánnak.
- a képzelőerő és a pozitív érzelmek ösztönzése.

26. műhely

HA FELNÖVÖK

1. Milyen hangokat vagy képes a testeddel kivitelezni? Ha valakinek ötlete támad, felemeli a kezét, bemutatja, a többiek pedig megismétlik (ujjpattogtatás, dobogás, tapsolás, stb.)

2. Rajzolókat le magatokat, hogy szeretnétek kinézni felnőtt korotokban? Mit szeretnétek, mi változzon meg rajtatok, mire felnőttök... Gondolatsere a körben: Mutassátok be, értelmezzétek, amit rajzoltatok.

3. Mivel szeretnétek foglalkozni, ha felnőttök?

4. A műhelyvezető emlékezteti őket arra, hogy joguk van a fejlődésre. Hogyan segíthetnek benneteket a felnőttek abban, hogy azzá váljatok, amivé szeretnétek. A szülők? A tanítónő?

5. Emlékezzetek, mit tettetek, amikor még egészen kicsik voltatok, és most többé nem teszitek, mivel felnőttemek és fejlődtem? A gyerekek gondolatcseréje a körben: Azelőtt ezt tettem, de most már nem mert...

6. Mozdulat-lánc: a műhelyvezető kezdi: átadja a mellette lévőnek, a következő úgyszintén a mellette lévőnek, stb. A szabály az, hogy az üzenetet mindig csak a melletted állótól veszed, függetlenül attól, hogy mit csinálnak a többiek.

1. kör: tapsolás a kézzel.

2. kör: tapsolás, ugyanakkor egy lábon való ugrálás.

3. kör: ugrálás a másik lábon.

4. kör: guggolás

5. kör: felállás magasba tartott kezekkel.

Az aktivitás CÉLJA:

- az én-tudat, az egyéni sajátosságok erősítése, a különbségek és a hasonlóságok tudatosítása.
- hogy megértsék: joguk van a fejlődésre.
- hogy megtanulják, hogyan kérjék azt, amire szükségük van.

27. műhely

ÉN ÉS AHOGY MÁSONK LÁTNÁK ENGENK

1. Játék: A kis postás. A gyerekek vállmagasságba emelik tenyereiket, kinyújtva mindkét mutatóujjukat „mintegy antennaként”, a többi ujjat pedig becsukva hagyják. Mindenki a tőle balra álló társától vételezi az üzenetet bal mutatóujjával, a jobbal megismétli az üzenetet, majd jobb mutatóujjával egy új üzenetet küld a jobb oldalán álló gyerek bal mutatóujjának. Az üzenet az ujj mozgásának módja és egy kísérő hang. Például: a gyermek mutatóujjával egy zuhanó mozdulatot tesz és ezt „fijjúúú” hang kíséretében. A mellette álló gyerek ezt a mozdulatot bal mutatóujjával átveszi, a „fijjúúú” hanggal kísérve továbbítja a jobb mutatóujjához, majd a jobboldali szomszédjának küldi saját, új üzenetét: jobb mutatóujjával olyan mozdulatot tesz mintha kopogna s ezt mondja: „kopp, kopp, kopp”.

2. Melyik az a tulajdonság, mi az, amit szeretsz önmagadon? Melyik az amelyet nem szeretsz? Gondolatcsere a körben.

3. Mit gondolsz, mi az, ami anyunak legjobban tetszik rajtad? És apunak?

4. Mi az ami nem tetszik nekik?

5. Mit szeretnek rajtad a barátaid? És mi az amit nem szeretnek?

6. Bizalom-gyakorlat: egymásnak hátat fordítanak, a karokat könyökben keresztezik, így leguggolnak és felállnak néhányszor.

Az aktivitás CÉLJA:

- az én-tudat, az egyéni sajátosságok erősítése, a különbségek és a hasonlóságok tudatosítása.
- az egyéniesség ösztönzése.

28. műhely

A BARÁTSÁG

1. Bemelegítő játék: Add tovább és változtass arckifejezést. A műhelyvezető a mellette álló gyerekeknek egy különös arckifejezést mutat, a gyerek megismétli és hozzáad egy saját arckifejezést, majd a következő gyerek megismétli ez utóbbit, hozzáadja a sajátját és így sorban.

2. Gondolatsere a körben: A barátság az, amikor...

3. Gondolatsere a körben: Nem barátság az, amikor...

4. Sziluett: A gyerekek párokba rendeződnek és csomagolópapírra rajzolják egymás testkörvonalait (a gyerekeknek a csomagolópapírra kell feküdniük, hogy lehetővé tegyék a körvonalak megrajzolását). Ezt követően mindenki ráírja nevét a sziluettre (a testkörvonalakra). Majd minden gyerek ír vagy rajzol valami szép, személyes üzenetet a csoportban lévő többi gyerek sziluettjére.

5. Utasítás a „Titkos barát” játékhoz: A műhelyvezető elmondja a gyerekeknek a feladatot, hogy mindenki kihúzza egyik társának a nevét, akinek ő lesz a titkos barátja. A következő műhelyig naponta valamilyen örömet kell szereznie a titkos barátnak, de úgy, hogy az ne szerezhessen tudomást arról, ki teszi ezt. Küldhetnek apró ajándékokat (rajzokat, szép üzeneteket, cukorkát vagy bármit kitalálhatnak) valamelyik társukkal, vagy a padban hagyhatják „titkos barátodtól” megjelöléssel.

6. A titkos barát kisorsolása: A műhelyvezető minden gyerek nevét a csoportból egy kis papírszeletre írja, összehajtogatja a neveket tartalmazó papírszeleteket és egy dobozba helyezi őket. A gyerekek egyesével kihúznak egy-egy nevet, ezzel eldől ki lesz a titkos barátjuk az elkövetkező hét napban (a következő műhelyig). Miután kihúzták a neveket, a helyükre mennek és elrejtik a papírszeletet, hogy senki se tudhassa meg, ki a titkos barát. Amennyiben saját nevüket húzták ki, visszateszik a dobozba és másik papírszeletet húznak.

Az aktivitás CÉLJA:

- hogy kialakítsák a barátság fogalmát.
- új barátságok kötése.

29. műhely

A TITKOS BARÁT

1. Bemelegítő játék: Add tovább és változtasd meg a hangot. A műhelyvezető egy különleges hangot ejt ki, átadja a mellette álló gyerekeknek, aki ezt megismétli és hozzáadja a sajátját, az utána következő gyerek ezt megismétli és hozzáadja a sajátját, és így tovább.

2. A titkos barát leleplezése: Mindannyian körbe ülnek. A gyerekek egyenként állnak a kör közepére, szemüket behunyják, ekkor hozzájuk lép a titkos barát. Az adott gyermek behunyt szemmel, a barát arcának letapogatásával próbálja meg kitalálni, ki az.

3. Gondolatscere arról, hogyan próbálták a kisorsolt barátot megörvendeztetni, mit tettek ennek érdekében, hogyan érezték magukat a titkos baráttól érkező üzenetek vételezése során.

4. Szerezz örömet családtagjaidnak: a gyerekek ötleteket adnak egymásnak, hogyan szerezhetnek titokban örömet szüleiknek, testvéreiknek, a rokonságnak. Kinek fognak örömet szerezni és hogyan. Gondolatscere a csoportban.

5. Játék: Az elefánt és a pálma. Mindannyian körbeállnak. Egyik gyerek középre áll, rámutat valakire és vagy azt mondja: „elefánt” vagy „pálma”. Ha „elefántot” mond, az a gyerek, akire rámutatott lehajol, összeszi a kezét és utánozza az ormányt. A tőle jobbra és balra álló gyerekek felemelik a bal, illetve a jobb karjukat, ezzel mutatják az elefánt füleit. Ha „pálmát” mond, a kiválasztott gyerek felemeli a két karját, a bal- és jobb oldalán álló gyerekek pedig hajladozó mozdulatokat tesznek a karjukkal, utánozva a pálmaágakat.

Az aktivitás CÉLJA:

- a figyelmességi gesztusok adásának/vételezésének serkentése.

30. műhely

A SZERETET

1. Nevek köre: Mondd ki gyöngéden, kényeztetve saját nevedet!

2. Asszociációk: A szeretet az, amikor... Nem szeretet az, amikor...

3. A szeretet kifejezésre juttatása: gondolatcsere a körben. Hogyan mutatnád ki a szeretetet:

- csak szemmel.
- csak szájjal.
- az egész arcoddal.
- kézzel.
- az egész testeddel.

4. Testetek mely részében érzitek a szeretetet? Milyen színű lenne a szeretet, ha lenne színe? Megkapják az emberi test körvonalainak sémáját és bejelölik, hol és hogyan jelentkezik a szeretet élménye. Gondolatcsere a körben: Hol érzik a szeretetet? Hogy néz ki?

5. Mit szeretnétek, hogyan mutassák ki mások az irántatok érzett szeretetet? Anyu, apu, a fiú, a kislány...

6. Befejező kör: Mondj valami szépet a melletted lévőnek!

Az aktivitás CÉLJA:

- hogy elősegítsük a szeretet élményének és kifejezésének megkülönböztetését.

31. műhely

A GYEREKEK JOGAI

1. Nevek köre: Az első halkán mondja ki a nevét, a második kicsit hangosabban, a harmadik még hangosabban és így egyre hangosabban a kör végéig.
2. Nevek köre: Az első kiabálva mondja ki a nevét, a második egy kicsit halkabban, a harmadik még halkabban és így egyre halkabban a kör végéig.
3. Vannak-e a gyerekeknek jogaik? Melyek ezek? Gondolatsere a körben. Ezután csoportosan döntenek, melyek a gyerekek legfontosabb jogai. Segítség a műhelyvezető részéről: a gyermeknek joga van játszani, hogy azt egye, amit szeret, hogy azokkal legyen, akiket szeret, hogy legyen véleménye, hogy megkérdezze, ami érdekli, hogy ragaszkodjon valamihez, hogy tanuljon, hogy segítséget kapjon, ha erre szüksége van...
4. Melyek azok a jogaid, amelyeket nem tartanak tiszteletben? Ki nem tartja tiszteletben? Gondolatsere a körben.
5. Hogyan győzhetnék meg a gyerekek a felnőtteket, hogy tartsák tiszteletben a jogukat? Gondolatsere a körben.
6. Figyelmeztető jel. Készíthettek egy ilyen jelet (mint a futballban vagy kosárlabda játékban, amikor a játékvezető felmutatja a kartont), amelyet felmutattok annak, aki nem tartja tiszteletben a jogaitokat. Találjátok ki magatok, milyen legyen ez a jel, mi minden legyen rárajzolva... legyen jól látható, hogy ez a ti jeletek. Rajzolás. Gondolatsere a körben: Mutassátok be, és értelmezzétek azt, amit rajzoltatok.
7. Befejezés: Puszi. Mindannyian körbe állnak. A játékosok egyike a kör belső peremén halad, egészen addig, amíg a műhelyvezető nem mondja, hogy STOP. Aki mellett megállt, bemegy vele a kör közepére. Amíg ők a kör közepén állnak, a többiek számolnak. egy, kettő, három: a „három”-ra mindkét játékos tetszés szerint vagy jobbra vagy balra fordítja a fejét. Ha a fejüket ugyanabba az irányba fordították, megpusztilják egymást. Ha nem, felemelik a kezüket és tapsolnak (bal kézzel egyik, jobb kézzel a másik, majd jobb kézzel az egyik, bal kézzel a másik kezét ütik meg), kiválasztanak valakit, ő marad a körben, most ő kezd sétálni, egészen addig, amíg a műhelyvezető nem mondja, hogy STOP, stb.

Az aktivitás CÉLJA:

- hogy a gyerekekben tudatosodjon, hogy vannak jogaik.
- hogy megtalálják a módját, miként valósíthatják meg jogukat.

32. műhely

MILYEN ISKOLÁT SZERETNÉK

1. Játék: Érintsd meg a színt. A műhelyvezető megnevez egy színt, mire a gyerekeknek meg kell érinteniük a társukon valamit, ami olyan színű.

2. Lazító gyakorlatok irányított képzelettel: A gyakorlat megkezdése előtt rövid magyarázat:

- szemüket csukva kell tartaniuk.
- lazító és irányított fantázia gyakorlatokat fognak végezni.

Kényelmes testhelyzetet vesznek fel és behunyják a szemüket. A műhelyvezető utasítja őket.

Az UTASÍTÁST lassan, több beiktatott szünettel kell mondani, alkalmat adva a gyerekeknek arra, hogy átéljék, amit hallanak.

3. Lélegezzetek egyenletesen, lazítsátok el kezeteket, lábatokat, éreztétek, hogy a fejetek is ellazul, a nyakatok is, lassan próbálgassátok, hogy a legkényelmesebb. Hunyjátok be a szemeteket. Most egy képzeletbeli utazásra vislek benneteket. Vegyetek néhányszor nagyon mély lélegzetet. Jó. Szemetek csukva van, s míg én beszélek hozzátok, ti elképzelitek, hogy egy ismert, szép helyre mentek. SZÜNET majd IRÁNYÍTOTT KÉPZELET.

4. Képzeljétek el, hogy módotokban áll egy olyan iskolát létrehoznotok amelyet szeretnétek. Képzeljétek el, milyen is lenne ez. Milyen lenne az iskolaépület. SZÜNET. A tantermetek, milyen tárgyak lennének a tanteremben. Képzeljétek el ki tanítana benneteket. Milyenek lennének a tanítási órák, meddig tartana egy óra. Mit csinálnátok, mit tanulnátok ebben az álom-iskolában.

5. Most rajzoljátok le ezt az álom-iskolát. Ábrázoljátok vonalakkal, formákkal és színekkel, hol jártatok, hogyan éreztétek magatokat, mit láttatok, mit éltetek át. Rögzítsétek papírra élményeiteket. Nem az a fontos, hogyan rajzoltok, az a lényeg, hogy ez nektek jelentsen valamit (A rajzolást követően).

6. Gondolatsere a körben: milyen ez az álom-iskola.

7. Mit lehetne itt, a mi iskolánkban megváltoztatni, hogy mindannyiunknak szebb és kellemesebb legyen. Gondolatsere a körben.

Az aktivitás CÉLJA:

- A képzelet serkentése.
- A dolgokhoz való aktív hozzáállás serkentése.

33. műhely

HOGY SZABADON KIMONDHASSAM

1. Bemelegítő játék: Add tovább és változtasd meg a mozdulatot. A műhelyvezető egy különleges mozdulatot tesz, átadja a mellette álló gyerekeknek, aki ezt megismétli és hozzáadja a sajátját, az utána következő ezt megismétli és hozzáadja a sajátját és így tovább.

2. A műhelyvezető közli a gyerekekkel, hogy joguk van gondolataik szabad kifejezésére, s arra, hogy ezt a felnőttek figyelembe vegyék, amikor őket érintő döntéseket hoznak. (A gyerekek jogairól szóló konvenció 12. bekezdése).

3. Gondolatcsere a körben: Volt-e úgy hogy féltetek otthon kimondani a véleményeteket és miért?

4. Interjú: A gyerekek 4 (5 tagú) csoportot alkotnak. Egyik közülük újságíró lesz, aki interjút készít a többiekkel arról, hogy a gyerekek az iskolában nem fejthetik ki szabadon a véleményüket, s mi ennek az oka?

5. Az újságíró beszámolója: Milyen helyzetekben és miért félnek a gyerekek az iskolában attól, hogy szabadon kimondják, mit gondolnak.

6. Gondolatcsere a körben: Mi lenne hasznos segítségére a gyerekeknek abban, hogy szabadon kimondhassák gondolataikat.

7. Befejező játék: Segíts a katicabogárnak. A műhelyvezető két tenyere között tartja az elképzelt katicabogarat és átadja a mellette álló gyerekeknek, aki gyorsan két tenyere közé veszi a katicabogarat és továbbadja a körben. Mindenki a maga módján adja át.

Az aktivitás CÉLJA:

- hogy a gyerekekben tudatosuljon, hogy joguk van a szabad véleménynyilvánításra.
- hogy legyőzzék a véleményük kifejtését akadályozó félelmet.

34. műhely

A JÁTÉKHOZ VALÓ JOG

1. Némajáték: Varázsdoboz. A műhelyvezető a kör közepére helyez egy elképzelt varázsdobozt. Minden gyerek a dobozhoz lép és kivesz belőle valamit, s némajátékkal igyekszik kifejezni, mi az, amit kivett belőle, illetve a tárgyra jellemző művelet bemutatásával. A csoport többi tagja megpróbálja kitalálni, mi az.

2. A kedvenc játékszer: Mi a ti kedvenc játékszeretek, amitől soha meg nem válnátok? Miért? Gondolatsere a körben.

3. A műhelyvezető közli a gyerekekkel, hogy joguk van a játékra és a szabadidőre (A gyerekek jogairól szóló konvenció 31. bekezdése) s miért fontos az, hogy ez a jog konvencióval védett.

4. Mit szerettek játszani? Gondolatsere a körben.

5. Van-e olyan játék, amit magatok találtatok ki? Mi az? Gondolatsere a körben.

6. Nevettessük meg a kör közepén álló gyereket. Mindenki körbe áll. A gyerekek egyenként lépnek a kör közepére és igyekeznek komolyak maradni, a többiek pedig arra törekszenek, hogy megnevettessék őket.

Az aktivitás CÉLJA:

- hogy a gyerekekben tudatosuljon a játékhoz való joguk.

35. műhely

ÉRTÉKELÉS: MILYEN VÁLTOZÁSOK TÖRTÉNTEK BENNEM.

A műhelyvezető röviden elmondja, hogy a mai aktivitás az eddig megvalósított program egészének értékelését célozza.

Miközben a gyerekek a megvalósított műhelyek jelvényeit tartalmazó táblára néznek, három kérdést kell megválaszolniuk, a műhelyvezető jegyzi a válaszokat.

1. Mi volt az, ami tetszett ezekben a műhelyekben? Mit emelnétek ki, mi volt az, ami legjobban tetszett? Miért?

2. Volt-e olyan ezekben a műhelyekben, ami nem tetszett, amit nem élveztetek? Mi? Miért?

3. A legkedvesebb műhely kiválasztása...

Én ez előtt – én ez után.

A bennem történt változások: Minden gyerek lerajzolja önmagát, a 36 műhelyt tartalmazó program előtt és után. Észrevettek-e önmagukban valamilyen változást? Hogyan lehet ezt a változást rajzzal, színekkel, formákkal, vonalakkal, szimbólumokkal kifejezni? Hogy volt előbb, hogy néz ki mindez most? miután lerajzolták, nevet adnak a rajznak. (Ösztönözzük a gyerekeket a képzelőerő szabadjára engedésére...Fontos, hogy őszintén kifejezésre juttassák azt, ami számukra jelentős, attól függetlenül, hogy történt-e váltás vagy sem...)

36. műhely

A MUNKA EREDMÉNYÉNEK ISMERTETÉSE A SZÜLŐKKEL.

- 1. A műhelyvezető a gyerekekkel együtt kiállítást készít a gyermeki alkotásokból.**
- 2. Szülői értekezlet keretében ismerteti a szülőkkel saját megfigyeléseit és az értékelés eredményeit a P.N.-t illetően.**
- 3. A gyerekek a szülőket is bevonják a P.N. programjából választott legkedvesebb játékba.**
- 4. Pozitív üzenetcsere:**
A szülők írják: Mit szeretek a gyerekenél.
A gyerekek írják: Mit szeretek anyukámnál/apukámnál.
A leírt üzenetet egymás között kicserélik.

TARTALOM	
A TANTÁRGY CÉLJA	1
ELMÉLETI KIINDULÓPONT	1
A MEGKÖZELÍTÉS ALAPELVEI	2
MÓDSZERTANI UTASÍTÁSOK	3
AZ OSZTÁLYOZÁS	6
A HELYSÉG, A MUNKÁHOZ SZÜKSÉGES ANYAG ÉS AZ AJÁNLOTT SZAKIRODALOM	7
1. műhely A SZÜLŐK, TANULÓK ÉS A MŰHELYVEZETŐ ELSŐ TALÁLKOZÁSA	8
2. műhely A TANTÁRGY TARTALMÁNAK ÉS A MUNKA KIVITELEZÉSI MÓDJÁNAK ISMERTETÉSE A TANULÓKKAL	9
3. műhely AZ ÉN-TUDAT (1)	10
4. műhely AZ ÉN-TUDAT (2)	11
5. műhely IDŐUTAZÁS (AZ ÉN FOLYAMATOSSÁGA)	12
6. műhely A HELY, AHOL LAZÍTHATOK	14
7. műhely GONDJAIM (AMI ENGEM AGGODALOMMAL TÖLT EL)	16
8. műhely AZ ÉRZELMEK KIFEJEZÉSE	17
9. műhely AZ ÉRZELMI KOMMUNIKÁCIÓ	18
10. műhely KOMMUNIKÁCIÓ ÉS FÉLREÉRTÉSEK (1)	19
11. műhely KOMMUNIKÁCIÓ ÉS FÉLREÉRTÉSEK (2)	20
12. műhely A SZÜLŐKKEL VALÓ NÉZETELTÉRÉSEK	21
13. műhely A CSÚFNEVEK	22
14. műhely AZ ÁRULKODÁS	23
15. műhely AZ EGYÜTTMŰKÖDÉS (1)	24
16. műhely AZ EGYÜTTMŰKÖDÉS (2)	25
17. műhely AZ ÁLMOK (1)	26
18. műhely AZ ÁLMOK (2)	27
19. műhely AZ ÉN DÜHÖM (1)	28
20. műhely AZ ÉN DÜHÖM (2)	29
21. műhely A KONFLIKTUSOK	30
22. műhely A FÉLELMEK (1)	31
23. műhely A FÉLELMEK (2)	32
24. műhely A BÁNAT	33
25. műhely A VÁGYAIM	34
26. műhely HA FELNÖVŐK	35
27. műhely ÉN ÉS AHOGY MÁSOK LÁTNAK ENGEM	36
28. műhely A BARÁTSÁG	37
29. műhely A TITKOS BARÁT	38
30. műhely A SZERETET	39
31. műhely A GYEREKEK JOGAI	40
32. műhely MILYEN ISKOLÁT SZERETNÉK	41
33. műhely HOGY SZABADON KIMONDHASSAM	42
34. műhely A JÁTÉKHOZ VALÓ JOG	43
35. műhely ÉRTÉKELÉS: MILYEN VÁLTOZÁSOK TÖRTÉNTÉK BENNEM	44
36. műhely A MUNKA EREDMÉNYEINEK ISMERTETÉSE A SZÜLŐKKEL	45

Nada IGNJATOVIĆ-SAVIĆ

POLGÁRI NEVELÉS:

ÖNMAGUNK ÉS MÁSOK MEGISMERÉSE 1

Magyarra fordította:

PAŽIN FARKAS Julianna

Illusztrátor és képzőművészeti szerkesztő:

Lidija TARANOVIĆ

Kiadó:

INSTITUT ZA PSIHOLOGIJU FILOZOFSKOG FAKULTETA U BEOGRADU: Čika

Ljubina 18-20, Beograd

A kiadásért felelős:

Prof. dr Bora KUZMANOVIĆ

Szerkesztő: Slobodan LAZIĆ

Lektor:

Stanislava FILOTIĆ

A magyar fordítást lektorálta és számítógép alá rendezte:

HORVÁTH-MILITICSI Attila

Komputeres feldolgozás:

Aleksandar JOVANOVIĆ

Kiadás: első

Beograd, 2002

Példányszám: 1000

Nyomda:

PUBLIKUM, Slavka Rodića 6, Belgrád

CIP – Katalogizacija u publikaciji

Narodna biblioteka Srbije, Beograd

159.922.74/75(076)

IGNJATOVIĆ-SAVIĆ, Nada

Polgári nevelés: önmagunk és mások megismerése 1.

Nada IGNJATOVIĆ-SAVIĆ; [illusztrátor:

Lidija TARANOVIĆ]. – [1. kiadás] – Beograd:

Institut za psihologiju, 1993.

(Beograd: Nova). – 44 old.: illusztr. 20 cm

Példányszám: 1000.

a) Gyerekek – Pszichikai fejlődés - Kézikönyvek

1841844