

# A módszertani fejlesztés címe

A módszertani fejlesztés alcíme (amennyiben releváns)

**KONFLIKTUSKEZELÉS**

dátum

**SZÉCHENYI** 



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

**Európai Unió**  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

**Szerkesztette:**

HORVÁTH ANDREA

**Írták: Horváth Andrea**

**Készítő intézmény:**

PIARISTA ISKOLA NAGYKANIZSA

A módszertani fejlesztés az EFOP-3.3.7-17-2017-00037 azonosítószámú pályázat keretében valósult meg.

## **Előszó/Ajánlás – tanítványkép**

A dokumentumot összefoglaló előszó/ajánlás, a készítőik által megfogalmazott tanítványkép.

A módszertani fejlesztés alkotói olyan programot terveztek, melyek középpontjába a személyiségfejlesztést helyezték. Kiemelt cél a problémamegoldással kapcsolatos pozitív attitűd kialakítása, a konfliktuskezelési technikák elsajátítása. Olyan személyiségjegyek fejlődésének elősegítése, mint a megfelelő kommunikáció, probléma felismerése- megfogalmazása, együttműködési készség, alkalmazkodó készség. Az életükben fölmerülő stresszhelyzetek helyes kezelése, a mindennapi stressz csökkentése, oldása. A konfliktuskezelés igényének kialakítása, mint az egészségtudatos életmód elengedhetetlen eleme.

## Tartalomjegyzék

I.	A módszertani fejlesztés átfogó ismertetése .....	5
II.	A gyakorlatok (eseménysor, programelem, tevékenység) bemutatása.....	6
1.	A gyakorlat címe/neve .....	6
2.	A gyakorlat címe/neve .....	<b>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</b>

## **I. A módszertani fejlesztés átfogó ismertetése**

### **célok:**

A stratégiai, pedagógiai, módszertani, ... oktatásszervezési, szervezettefejlesztési célok bemutatása.

Fontos cél az egymással való párbeszéd megtanulása, merjék elmondani az őket nyomasztó helyzeteket, tudjanak egymás segítőt tanácsadói lenni, megtalálni a felnőtt segítőt. Rámutatni azokra a konfliktusokra, amik megléte feszíti őket, segíteni ezek kezelésében, oldásában. Az oktatás hangulata nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb hangulatúvá válása.

### **elvárt hatások, eredmények:**

Az elvárt hatások, eredmények bemutatása.

A pályázatban megjelölt testi-lelki egészség határozott fejlődése a diákság egészénél. Javuló szóbeli kommunikáció, fejlődés, kreativitásban, problémamegoldó képességben. Az iskolai stressz gyerekeknél okozott problémáinak mérséklődése.

Nagyon távoli célunk, hogy tanítványaink szülővé válva, példát mutatva, saját gyerekeiket is segíteni tudjanak a konfliktusok helyes kezelésében.

### **NAT-hoz, Pedagógiai Programhoz való csatlakozás lehetőségei:**

A NAT-hoz, Pedagógiai Programhoz való csatlakozás lehetőségeinek bemutatása

A NAT vonatkozó előírásaival, illetve az iskola Pedagógiai Programjával teljes kompatibilitást mutat jelen pályázatban vállalt feladat.

Az egészségmegőrzése – testi, lelki - kiemelten fontos területe a gyerekek iskolai fejlesztésének.

## **II. A gyakorlatok (eseménysor, programelem, tevékenység) bemutatása**

### **1. A gyakorlat címe/neve**

#### **1.1. Rövid összefoglaló:**

##### **A gyakorlat rövid bemutatása:**

Az oktató-nevelő munka során azt tapasztaltuk, hogy diákjainknak komoly problémát okoz társas kapcsolataik során fölmerülő konfliktusaik kezelése. A tantestület egésze, de főleg az osztályfőnökök különösen sokat kell, hogy foglalkozzanak diákjaik probléma megoldási hiányosságaikkal. Erre szeretnénk egy évfolyamokra lebontott, a gyakorlat során fölmerült, kiemelt konfliktusok kezelését segítő gyakorlatgyűjteményt adni. Kisebb csoportokban, olykor nagyobbakban, játékosan, interaktívan, jó ötleteket egymással / diák-diák, tanár-tanár, diák-tanár / megosztva képzeljük el a foglalkozásokat. Szeretnénk, ha a nonformális alkalmak jó gyakorlatai beépülhetnének az osztályfőnöki, szaktanári gyakorlatba.

##### **Célok:**

Melyek a bemutatott gyakorlat céljai? (stratégiai, pedagógiai, módszertani, oktatásszervezési, szervezettefejlesztési, egyéb)

Kifejezett célunk a konfliktusok kezelésének megtanítása, az úton való elindítás pedagógiai, módszertani eszközeinek elsajátíttatása.

##### **Elvárt hatások, eredmények**

Kérjük, sorolja fel és röviden támassza alá, milyen hatások, eredmények várhatók az alkalmazásától?

Stressz oldás, megtanulni, hogyan segíthetjük a diákokat, ők hogyan segíthetik egymást. Rámutatni, mennyire fontos a probléma megfogalmazása, megértése, kimondása, együttes megoldás keresése. Meg kell szokni, gyakorlatot kell szerezni a társak előtti vélemény megfogalmazására, indulatok nélküli problémafölvételre, a meglévő érzelmek helyes mederben tartására, megoldáskeresésre.

##### **Újszerűség:**

Kérjük, mutassa be a fejlesztés újszerűségét.

Újszerű, hogy ezentúl ezt a fejlesztés szerint évente, programszerűen alkalmazzák az osztályfőnökök osztályaikban, a szaktanárok csoportjaikban.

##### **Ellenőrzés, értékelés módja:**

Hogyan lehet ellenőrizni és értékelni a megvalósulás gyakorlatában a működés eredményességét?

A működés eredményességét a mindennapok nyugodtabb hangulata, a fölmerülő problémák higgadtabb kezelésével a napi stressz csökkenését kell, hogy eredményezze. Az év végi osztályfőnöki órák lezáró beszélgetéseiben elmondják a fejlesztésben részt vett diákok a véleményüket, érzéseiket az év során kapott módszerről; illetve a tanévzáró munkaközösségi értekezleteken a kollégák megosztják tapasztalataikat.

## 1.2. Hívószavak:

3 – 5 meghatározó hívószó/kulcsszó.

- probléma megfogalmazása, kimondása
- beszélgetni, véleményt cserélni
- meghallgatni egymást

## 1.3. Érintett kompetenciák

A bemeneti, és kimeneti kompetenciák– tudás, készség, attitűd, autonómia+felelősség lebontásban végiggondolva, megfogalmazva.

	Tudás	Készség	Attitűd	Felelősség, autonómia
<b>Bemenet</b>	ismeri a választható lehetőségeket	képes a fölkinált lehetőségek közül választani	nyitott arra, hogy a konfliktuskezelés technikáit elemeit befogadja	felelősséggel végigcsinálja
<b>Kimenet</b>	birtokában van a konfliktuskezelési ismereteknek	alkalmazza, használja, gyakorolja a megszerzett tudást	igénye van a további fejlődésre, folytatásra	csapata, munkájában önállóan, együttműködően, olykor irányítóként részt vesz; fölismeri a hibáit

## 1.4. Célcsoport:

Célcsoport: általános iskola, gimnázium

Korosztályok: 11-19 éves diákok

Csoport ajánlott létszáma: néha teljes osztály, de legtöbbször 10 - 15 fő, akár 2-3 fő

## 1.5. Szükséges időkeret, gyakoriság:

Gyakorlat alkalmainak száma: évi 2-3

Alkalmak gyakorisága: félévente 1-2

Egy alkalom időkerete: 60 perc

## 1.6. A program egyedi humán-erőforrás igénye:

Kérjük, fejtse ki részletesen, milyen, humán-erőforrás igény biztosítása szükséges a sikeres adaptációhoz az átvevő intézmény számára. Szükséges-e például pedagógiai asszisztens, rendszergazda, fejlesztő pedagógus, gyógypedagógus, külső szakember, önkéntesek együttműködése, illetve egyéb személyi feltételek.

Alapvetően a meglévő, a feladatban önként részt venni kívánó kollégák, és az iskolapszichológus.

### **1.7.A program egyedi eszközigénye:**

Pl. játékok, info-kommunikációs eszközök, taneszközök, berendezés, egyéb

Az élménypedagógiai továbbképzésen és más konfliktuskezelési továbbképzéseken tanult játékok, laptop, papír, színes írószer.

### **1.8.Kidolgozó**

A gyakorlat kidolgozója/ megszólítható(szakmai) képviselője: Horváth Andrea

Elérhetősége: [horvath.andrea@nagykanizsa.piarista.hu](mailto:horvath.andrea@nagykanizsa.piarista.hu)



## 1.9. megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

### Az 1. alkalom bemutatása:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
5. Tagozatváltással járó stressz oldása; már főlsős vagyok, de még támogatásra szorulok	60 perc	pontosan megjelenni, aktívan részt venni, elfogadónak, befogadónak lenni	elhívja azokat a diákokat, akiknek szüksége van a programban való részvételre, ha releváns az egész osztályt; fölkészül a foglalkozás vezetésére, szervezi vezetői a kiválasztott játékokat;	az alább felsorolt játékokból ízlés szerint választani	színes írószerek, lapok, laptop, képesújság színes képei, kendő	korosztályhoz, csapathoz megfelelő játék választása az előzetes konfliktus ismeretében	cselekvési terv a probléma kezeléséhez; értelmes elérhető célok kitűzése
6. Kisgimnáziumba való jelentkezéssel járó konfliktusok oldása: tudok- e megfelelő szinten teljesíteni?	60 perc	pontosan megjelenni, aktívan részt venni, elfogadónak, befogadónak lenni	elhívja azokat a diákokat, akiknek szüksége van a programban való részvételre; fölkészül a foglalkozás vezetésére, szervezi vezetői a kiválasztott játékokat;	az alább felsorolt játékokból ízlés szerint választani	színes írószerek, lapok, laptop, képesújság színes képei, kendő	korosztályhoz, csapathoz megfelelő játék választása az előzetes konfliktus ismeretében	cselekvési terv a probléma kezeléséhez; értelmes elérhető célok kitűzése
7. Kiskamasz problémák: szerelem, szex, öltözködés, barátság, szülőktanárok összhangja	60 perc	pontosan megjelenni, aktívan részt venni, elfogadónak, befogadónak lenni	elhívja azokat a diákokat, akiknek szüksége van a programban való részvételre; fölkészül a foglalkozás vezetésére, szervezi vezetői a kiválasztott játékokat;	az alább felsorolt játékokból ízlés szerint választani	színes írószerek, lapok, laptop, képesújság színes képei, kendő	korosztályhoz, csapathoz megfelelő játék választása az előzetes konfliktus ismeretében	cselekvési terv a probléma kezeléséhez; értelmes elérhető célok kitűzése
8. Továbbtanulással járó konfliktusok oldása: merre induljak tovább?, milyen szakmát válasszak?,	60 perc	pontosan megjelenni, aktívan részt venni, elfogadónak, befogadónak lenni	elhívja azokat a diákokat, akiknek szüksége van a programban való részvételre; fölkészül a foglalkozás	az alább felsorolt játékokból ízlés szerint választani	színes írószerek, lapok, laptop, képesújság színes	korosztályhoz, csapathoz megfelelő játék választása az előzetes	cselekvési terv a probléma kezeléséhez; értelmes elérhető célok kitűzése

maradjak a gimiben?			vezetésére,szervezi vezeti a kiválasztott játékokat;		képei, kendő	konfliktus ismeretében	
9. Nagy gimnázium gondjai: új feladatok, megnövekedett létszámok, baráti kapcsolatok, újak-régiek összefésülése	60 perc	pontosan megjelenni, aktívan részt venni, elfogadónak, befogadónak lenni	elhívja azokat a diákokat, akiknek szüksége van a programban való részvételre; fölkészül a foglalkozás vezetésére,szervezi vezeti a kiválasztott játékokat;	az alább felsorolt játékokból ízlés szerint választani	színes írószerek, lapok, laptop,képes újság színes képei, kendő	korosztályhoz, csapathoz megfelelő játék választása az előzetes konfliktus ismeretében	cselekvési terv a probléma kezeléséhez; értelmes elérhető célok kitűzése
10. Diák szerelem-hogyan kezeljem ízlésesen; fakultációválasztás; sok óra - sok stressz;	60 perc	pontosan megjelenni, aktívan részt venni, elfogadónak, befogadónak lenni	elhívja azokat a diákokat, akiknek szüksége van a programban való részvételre; fölkészül a foglalkozás vezetésére,szervezi vezeti a kiválasztott játékokat;	az alább felsorolt játékokból ízlés szerint választani	színes írószerek, lapok, laptop,képes újság színes képei, kendő	korosztályhoz, csapathoz megfelelő játék választása az előzetes konfliktus ismeretében	cselekvési terv a probléma kezeléséhez; értelmes elérhető célok kitűzése
11. Függőségeink: alkohol,mobiltelefon, dohányzás, drog	60 perc	részvétel a játékok pontosan megjelenni, aktívan részt venni, elfogadónak, befogadónak lenni ban	elhívja azokat a diákokat, akiknek szüksége van a programban való részvételre; fölkészül a foglalkozás vezetésére,szervezi vezeti a kiválasztott játékokat;	az alább felsorolt játékokból ízlés szerint választani	színes írószerek, lapok, laptop,képes újság színes képei, kendő	korosztályhoz, csapathoz megfelelő játék választása az előzetes konfliktus ismeretében	cselekvési terv a probléma kezeléséhez; értelmes elérhető célok kitűzése
12. szalagavató bál – tabló ballagás konszenzusok; érvelés-elfogadás,megegyezés;megtalálni a továbblépésszámomra legmegfelelőbb útját;	60 perc	pontosan megjelenni, aktívan részt venni, elfogadónak, befogadónak lenni	elhívja azokat a diákokat, akiknek szüksége van a programban való részvételre; fölkészül a foglalkozás vezetésére,szervezi vezeti a kiválasztott játékokat;	az alább felsorolt játékokból ízlés szerint választani	színes írószerek, lapok, laptop,képes újság színes képei, kendő	korosztályhoz, csapathoz megfelelő játék választása az előzetes konfliktus ismeretében	cselekvési terv a probléma kezeléséhez; értelmes elérhető célok kitűzése

## **Az 1. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:**

- a kiosztandó anyagok, feladatok,
- a megjelenő játékok leírása,
- a tervben megadott, nem saját feladatok pontos forrásának feltüntetése,
- a felhasznált szövegek, képek a forrás pontos megnevezésével,
- az egyéb segédletek,
- a kivetítendő diák képe, felhasználandó prezentációk, videók...
- a feladatok megoldása.

**Felhasznált irodalom, ajánlott linkek, videók stb.** - megvalósítást segítő képzések, előadások, tréningek tartalmának, szemléletének megjelenítése.

[http://educatio.hu/pub\\_bin/download/tamop311\\_II/eredmenyek/talalkozasok\\_konferencia/Szito\\_Imre\\_B.pdf](http://educatio.hu/pub_bin/download/tamop311_II/eredmenyek/talalkozasok_konferencia/Szito_Imre_B.pdf)

[http://ofi.hu/sites/default/files/ofipast/2013/05/AVP\\_keretrendszer.pdf](http://ofi.hu/sites/default/files/ofipast/2013/05/AVP_keretrendszer.pdf)

<http://boldogsagprogram.hu/az-5-leggyakrabban-alkalmazott-konfliktuskezesi-mod9>

[https://ivanyiklara.hu/\\_files/200000022-ead8febd64/Thomas-Kilmann%20teszt.pdf](https://ivanyiklara.hu/_files/200000022-ead8febd64/Thomas-Kilmann%20teszt.pdf)

[https://ivanyiklara.hu/\\_files/200000021-e38ffe4896/%C3%89rt%C3%A9kel%C5%91lap\\_TK.pdf](https://ivanyiklara.hu/_files/200000021-e38ffe4896/%C3%89rt%C3%A9kel%C5%91lap_TK.pdf)

[https://ivanyiklara.hu/\\_files/200000023-521a453141/TK\\_%C3%A9rt%C3%A9kel%C3%A9s.pdf](https://ivanyiklara.hu/_files/200000023-521a453141/TK_%C3%A9rt%C3%A9kel%C3%A9s.pdf)

[http://epa.oszk.hu/00000/00035/00153/pdf/EPA00035\\_upsz\\_2012\\_07-08\\_042-054.pdf](http://epa.oszk.hu/00000/00035/00153/pdf/EPA00035_upsz_2012_07-08_042-054.pdf)

A csoportos foglalkozásokat három részre kell strukturálni. A bevezető fázis a csoport bemelegítése, témára hangolása. El kell érni, hogy a tanulók elszakadjanak az előző óra, a szünet és egyéb tényezők hatásaitól, és kialakuljon az itt és most élménye az adott témára vonatkozólag. Ezt a célt szolgálják többek között a bemelegítő, valamint a felvezető gyakorlatok.

I. Nyitó beszélgetés (15-20 perc) Mindenki elmondja, milyen érzésekkel érkezett, hogy érzi magát éppen, mit vár ettől a naptól.

### **Állatmese**

A gyakorlatot a tanár irányítja. Az instrukció szerint a tanulóknak a tanár által ismerttetett tulajdonságokat kell külön-külön megszemélyesíteni egy állat mozgásával. A kérdés: melyik állat szimbolizálja a türelmet (a szépséget, a bátorságot, az erőt, a hűséget, stb.). A tanulóknak

ekkor kell bemutatni az általuk választott állat jellemző mozgását, hangját. Lesznek szinte egységes választások, de valószínűsíthető, hogy lesznek jelentősen eltérő megjelenítések is.

### **Hangfelismerés**

Az osztálynak kell, vizuális élmény nélkül felismerni (háttal állva) tagjait, hangjuk alapján. Természetesen a tanulók igyekeznek elváltoztatni hangjukat, vagy szokatlan stílust megjeleníteni, ezért lesz érdekes a gyakorlat. Új csoport, vagy az osztályba került új tanulók bemutatkozását jó felvezető gyakorlat lehet a hangfelismerés.

### **Kinevetős**

Egymással szemben helyezkedik el a két csapat. Az egyik a komolyak csapata. Nekik nem szabad nevetniük, még csak mosolyogniuk sem. A másik a vidámok csapata. Feladatuk, hogy a komolyakat megnevettessék. Ennek érdekében a jó ízlés határain belül, a másik csapat játékosainak megérintése nélkül, minden eszközt igénybe vehetnek. Aki a komolyak közül elnevette magát, kiáll a sorból. Ha a komolyak valamennyien elnevelték magukat, akkor a vidámok győztek. Ezután csere; a vidámoknak hirtelen mag kelt komolyodniuk és fordítva. Versenyszerűen is játszható: melyik csapatnak sikerült előbb megnevettetni a másik csapat mindegyik tagját; mérni kell az időt.

### **„Járj úgy, mint...!”**

Járj úgy, mint egy fáradt, idős ember! Mintha hideg télben, jégen kelnél át, Mintha lopakodó macska lennél, stb.

### **„Mit hallottál?”**

5-6 hétköznapi tárgy hangjának felismerése csukott szemmel, a sorrend fejből tartása, megbeszélés.

### **„Stopjáték”**

Egy pár tetszőleges szituációt kezd megjeleníteni, bárki stoppal megállíthatja, a jelenet megdermed, s a stoppos az egyik szereplő helyére pontosan beállva saját elképzelés szerint folytatja a dialógust, melyhez a másik alkalmazkodik.

### **„Karmester”**

Körbe állunk, a csoport egy tagja kimegy, bent karmestert választanak, aki váltakozó mozdulatokat diktál, melyet a csoport többi tagjának utánoznia kell. A kiküldött gyereknek ki kell találnia, ki a karmester.

### **Szokatlan tárgyhasználat**

A csoport tagjai azt a feladatot kapják, hogy egy hétköznapi tárgyat, milyen más dologra tudnák felhasználni. Az győz, aki a legtöbbet gyűjtötte. Pl; gemkapocs, körömtisztító, pipaszurkáló, képakasztó, nyaklánc, pecahorog, csavarhúzó stb.

### **Lehetetlen**

Az óra kezdetén azzal indít a csoport vezetője, hogy egy teszt következik. A teszt címe: Valóban itt kell lennem? Ha valaki átmegy a teszten, az hazamehet. Mindenki az asztalra teszi mindkét kezét széttárt újjakkal. Majd a középső ujjakat hajtsuk a tenyerünkbe, és úgy rakjuk az asztalra. A következő kérdésekre kell válaszolni: - Lehetséges, hogy újat tanulok még ma? Ha úgy gondolják, igen, emeljék fel a hüvelykujjukat, majd rakják vissza az asztalra. - Van-e olyan, aki szeretne időben végezni ma délután? Ha úgy gondolják, igen, emeljék fel a kisujjukat, majd rakják vissza az asztalra. - Akik szeretnének most szünetet tartani, azok emeljék fel a mutatóujjukat az asztalról, majd rakják vissza az asztalra. - Végül, akik szeretnének most hazamenni, azok emeljék fel a gyűrűsujjukat. (nem lehet) Ha senki, akkor maradnak, örömmel veszi tudomásul, hogy mindenki a csoportvezetővel szeretné tölteni az idejét.

### **Kacat vadászat**

A csoport tagjai kiscsoportokat alkotnak (6-10 fő) egy hiénázó vadászatban vesznek részt. Minden egyes tárgyat a csoporttagoknak birtokolni kell, tehát felmutathatóknak kell lennie. A listán minden egyes holmi 1 pontot ér. A csoportoknak 5 percük van a vadászatra, az nyer, akinek több pontja van. Játshatjuk úgy is, hogy egy papírra felírjuk az ABC betűit, és a feladat az, hogy a résztvevők minden egyes betűhöz keressenek olyan tárgyat a teremben, ami az adott betűvel kezdődik (K: kulcs, T: táska stb.)

### **Nagy szél fúj**

A körben egy játékoson kívül mindenkinek van széke. Ő a nagy szél, és akire ráfúj, annak mozdulnia kell. Fújás helyett azt is lehet mondani: „Nagy szél fúj mindazokra, akik...” és hozzá kell tenni a meghatározást, például „fekete nadrágot viselnek”, vagy „mindenkire, akinek két füle van”. Akire illik a meghatározás, annak fel kell állnia, és helyet kell cserélnie valakivel. Senki nem ülhet vissza ugyanarra a székre, amelyikről felállt és a mellette levőre sem illik ülni. Ha azt mondja a játékos, hogy „hurrikán”, akkor mindenkinek helyet kell cserélnie. Az általános felfordulásban az állva maradt játékosnak meg kell próbálnia helyet találni magának, s aki állva marad, az lesz a következő "nagy szél". Fel kell hívni a figyelmet arra, hogy nemcsak külső, hanem belső tulajdonságok is szerepelhetnek meghatározásként. Természetesen vigyázni kell a saját és egymás testi épségére is!

### **Felébred a dzsungel**

Mindenki körbe áll. Minden résztvevő válasszon egy állathangot. Játsszák el, hogy felébrednek. Először csendben, azután halk hangokat kiadva, majd egyre hangosabban, egészen az üvöltésig.

### **Scherer logikai feladata**

9 pont 3x3-as elrendezésben, melyeket 4 egyenes vonallal kell összekötni úgy, hogy a tollat nem szabad felemelni. Meg kell kérni a gyerekeket, hogy az idő lejárta előtt ne mondják el a megoldást, ügyeljünk arra, hagyják a társaikat gondolkodni.

### **Osonó indiánok**

Az egyik csoporttag csukott szemmel ül a falnál, háttal a csoportnak. A többiek csöndben a másik oldalra húzódnak. Két másikat kiválasztunk; az a feladatuk, hogy csendben odaosonjanak a társukhoz, aki megpróbálja kitalálni, melyik irányból közelednek felé. Ha úgy érzi, közelednek, az adott irányba mutat. Ha tényleg onnan jönnek, a lopakodó indiánoknak vissza kell menniük a csoporthoz, és másik kettő indul útra. Akinek sikerül észrevétlenül odalopakodni társához, megérinti a vállát, majd ő ül csukott szemmel a falhoz, és a játék kezdődik előlről. A végén megbeszéljük a gyakorlatot, a tréner kérdéseket tesz fel: „Hogyan vetted észre, hogy merről jönnek a társaid? Mikor vetted észre, hogy valaki mögötted van? Nehéz volt hangtalanul mozogni? Mire kellett közben figyelnetek?

### **Mese más szemszögből**

A résztvevők megállapodnak egy olyan mesében, amit mindenki ismer, majd a tréner kiosztja a szerepeket: a mese összes szereplője sorra kerül. Mindenki leírja a mesét a saját szerepének szemszögéből, majd felolvassák a mesét. Megbeszéljük, mennyire sikerült elvonatkoztatni az események megszokott leírásától, milyen lényeges különbségek mutatkoznak az egyes változatokban, stb.

### **Találós kérdés**

A tréner elmond egy találós kérdést: „Egy erdő szélén, egy nagy hegy lábánál egyedül él egy szerzetes. Egyik nap elhatározza, hogy felmegy a hegyre, hogy a kolostorban imádkozhasson a többiekkel. Napkeltekor útnak indul, eltölt a kolostorban néhány napot, majd hazaindul. Megint napkeltekor indul ugyanabban az időpontban, amikor felfelé elindult, és ugyanazon az úton megy. A kérdés az, hogy van-e az útnak olyan pontja, ahol a szerzetes mindkét nap ugyanabban az időpontban volt. Mindenki gondolkodik a megoldáson, majd akinek van ötlete, elmondja a többieknek, és próbálja meggyőzni őket. A cél nem a jó megoldáshoz való eljutás, a gyakorlatnak akkor van vége, ha mindenki egy véleményen van. Utána megbeszéljük, nehéz volt-e rájönni a megoldásra, nehéz volt-e meggyőzni másokat, milyen eszközökkel próbálkoztak, stb.

### **Álommese**

Kezdjük el egy érdekes és bonyolult álom mesélését. Az elbeszélést a többiek váratlan megjegyzésekkel, változtatásokkal szakítják félbe. Úgy kell folytatni a mesét, hogy a

fantasztikus álom magja, főbb szereplője megmaradjon, de ha valaki közbeszól, s például azt kiáltja: "mocsár!", akkor a mocsarat bele kell szőni azonnal a történetbe. Az győz, aki a legtovább s a legrugalmasabban képes a megtűzdelt mesét szövögetni.

### **Egyszerűen csak nevetni**

Akkor játsszuk, ha nagyon jó a kedvünk. Mindenki súg a bal szomszédjának egy szép ajándékot, a jobbnak, pedig egy ajándék felhasználhatóságát. Ezután mindenki elmondja, mit kapott ajándékba, és mit kell vele tennie. Pl. szép szempillantást kaptam, és be kell kereteznem. Más változatban: Egy játékos kimegy, a többiek megegyeznek egy válaszbán, amit mindig válaszolni fognak. Pl. a kint lévő bejön és kérdezi: Miért van olyan jókedved? Válasz: Mert a nagymamám elvesztette a szemüvegét, stb.

### **Elefánt és pálmafa**

A résztvevők körbeállnak, egy, pedig közülük beáll a kör közepébe. A kör közepén álló rámutat a körben állók egyikére, és azt mondja, hogy "elefánt", vagy azt, hogy "pálmafa". A kiválasztott személynek erre úgy kell reagálnia, hogy a tőle jobbra és balra levő személyekkel megformázza a kívánt tárgyat, illetve állatot. Az elefántot például a következőképpen lehet megformálni: a közepén álló személy két kezét egymás mellé teszi és előrenyújtja, amivel az elefánt ormányát kapnánk meg, míg a mellette állók külső karjukat felemelik úgy, hogy kezükkel a fejüket érintik, amivel az elefánt füleit jelzik. Pálmafa esetén a közepén álló személy egyenesen áll és kezeit a magasba emeli; a mellette állók külső karjukat félkörívesen meghajlítva felemelik, ezek lehetnének az ágak. A játék különböző csoporttagok kiválasztásával folytatódik, lehetőleg minél rövidebb idő alatt. A hármasnak azonnal meg kell formálnia az elefántot, vagy a pálmafát méghozzá mindannyiuk részvételével. Más változatban: A csoport persze újabb formákat is kitalálhat, mint pl. a teáskanna (a teáskanna füle/kerek teste/szája).

### **Szereplők**

A csoporttagok mondják el, ha az ő életükről készítené valaki filmet, kit kérne fel, hogy az ő szerepét játssza, és miért?

### **Vacsoravendégek**

Képzeljék el a csoport tagjai, hogy egy vacsorát fognak adni a jövő hét szombaton. Erre az alkalomra 3 személyt hívhatnak meg, akik bárkik lehetnek (akár élő, akár halott). Ha mindenki elkészítette a listáját, olvassa fel és indokolja választását. Megvitatandó szempontok: sok jelölt volt-e, vagy kevés, változtatna-e a sorrenden?

### **Becenevek**

A csoport tagjai mondják el iskolai, baráti vagy otthoni becenevüket, és mondják el, miért, hogyan kapták ezt a nevet.

### **Mondatbefejezések**

A csoport tagjai befejezik a következő mondatokat: - Valami, amit szeretek magamban... - Amiről általában nem beszélek másoknak, mert... - Jól érzem magam, amikor... - Mihez kezdek magammal, ha rossz kedvem van... - Gyermekkoromban kedvenc búvóhely, játszóhely volt számomra... - Ami a barátságban fontos számomra...

II. Az akció fázis jelenti a téma feldolgozását. Ebben a szakaszban „dolgoznak” a tanulók ekkor élik meg a témával kapcsolatos legfontosabb és legerősebb élményeket, emocionális hatásokat. Kellő türelem és idő kell a történetek és helyzetek kialakításához, feldolgozásához. Számolni kell azonban azzal is, hogy a tervezetthez képest másképpen alakul a csoportdinamika. Ne kövessük el azt a hibát, hogy mindenáron kiereszokoljuk az elképzelt programot, mert makacsságunknak súlyos következményei lehetnek. Legjobb esetben is passzivitásba vonul az osztály, de több foglalkozáson keresztül is visszavetheti az aktivitást, a hitelességet. Legyünk tehát a felkészültségünk mellett (a témával kapcsolatos „b” variáció) érzékenyek a történetekre, mert az eltévelyedésnek komoly pszichés oka lehet. Ragadjuk meg tehát ezt a téma felkínálást, mert e mögött húzódhat meg az a komoly probléma, konfliktus, amely az osztály életét alapvetően befolyásolja, emocionálisan leginkább feszíti.

### **Mondat befejezések**

- Mit tennék, ha én lennék (iskolaigazgató, nagypapa, külföldi utazó, stb.) - Mi lenne, ha (most kezdődne a szünet, újra együtt lennének a szüleim, a legjobb barátommal összevesznék, nyernék százmilliót, stb.) - Mi lenne az a három dolog, amit magammal vinnék a Holdra? - Mi lenne a három kívánságom? - Miért szép, csúnya, okos, különleges (valaki vagy valami)? Tehetjük témaorientáltabbá a gyakorlatot az alábbi félmondatokkal: - Az volt a rossz a dohányzásban, hogy... - Amikor a barátom részeg volt, akkor...

**Tulajdonság bolt** A különleges boltban tulajdonságokat lehet adni-venni, és a tanár az eladó (cserélő). Minden gyerek vásárolhat bármilyen tulajdonságból bármilyen mértékűt, de valamivel fizetnie kell. Azzal a tulajdonságával fizethet, amelyik szerinte felesleges, vagy amitől szívesen megszabadulna (hátrányos tulajdonság). Mozgalmas, színes gyakorlat során szinte vásári könnyedséget teremtve bukkanhatnak elő önmagukkal szemben megfogalmazott elégedetlenségek vagy elfogultságok. A tanárnak ki kell sarkosítani, vagy példákkal



visszacsatolni, amennyiben valaki kívánatos tulajdonságától szeretne teljes mértékben megszabadulni, vagy ha túlzott "mennyeséget" szeretne valamiből.

### **Csoportcímer alkotás**

Előrerajzolt A/3 méretű üres címersablonba kell az osztálynak csoportdöntés alapján jelképet alkotni önmaga számára. Nagyon fontos, hogy lehetőleg mindenki véleménye benne legyen az előkészítő beszélgetésben. A nagy sablonhoz körbe (mintha bojtok lennének) annyi kis címersablont kell rajzolni ahány fős volt az osztály. Minden gyereknek így lesz saját címere is a nagy közös mellett. A közös munka elkészítése után címet kell adni a munkának, az osztály címerének.

### **Jó kívánság**

A tanév végén jó szerepet tölt be az elválás okozta feszültség oldására. Több formában alkalmazható. Az első szakaszban a tanulók mindenkinek külön-külön felírnak egy őszinte nyári jókívánságot. Miután mindenki elkészítette a saját jókívánság listáját, akkor a második szakaszban felolvassák. Célszerű úgy irányítani a második részt, hogy (pl. névsor, vagy ülésrend alapján) az érintett feláll, és végighallgatja, amint mindenki elmondja (felolvassa) neki a jókívánságait.

III.A lezáró fázisban értelmezzük a történéseket „varrjuk el a szálakat”. Ekkor nagyon kell figyelni az osztály reagálására különösen a kritikákat vagy egyes diákok magatartásának minősítését illetően. Ne engedjük a „nyílt cikizést” sem az „élve boncolást”. Hamar rá lehet szoktatni a tanulókat, hogy ne a másik viselkedését, reagálását, véleményét ítéljék el, hanem mindenki a sajátját ismertesse. Ne stigmatizáló kategóriákkal fogalmazzon meg érzéseket, pld: „a Feri butaságot mondott, Kati baromságot követet el.” Tanítsuk meg a gyerekeket, hogy: „nekem az a véleményem, én úgy tettem volna, én úgy érzem, erről a helyzetről azt gondolom” formában mutassa meg a többieknek saját magát. Természetesen mi is kerüljük az ítélezést. Ne hagyjuk szó nélkül a lényeges történéseket, véleményeket. Amennyiben a rendelkezésre álló idő kevés a következő alkalommal térjünk vissza rá.

## Az 2. alkalom bemutatása:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
5. már fölsős vagyok, de még támogatásra szorulok	60 perc	pontosan megjeleneni, aktívan részt venni, elfogadónak, befogadónak lenni	elhívja azokat a diákokat, akiknek szüksége van a programban való részvételre; fölkészül a foglalkozás vezetésére, szervezi vezetői a kiválasztott játékokat;	az alább felsorolt játékokból ízlés szerint választani	korosztályhoz, csapathoz megfelelő játék választása az előzetes konfliktus ismeretében	színes írószerek, lapok, laptop, képes újság színes képei, kendő	cselekvési terv a probléma kezeléséhez; értelmes elérhető célok kitűzése
6. enyém-tiéd; nem nyúlok a máséhoz engedély nélkül	60 perc	pontosan megjeleneni, aktívan részt venni, elfogadónak, befogadónak lenni	elhívja azokat a diákokat, akiknek szüksége van a programban való részvételre; fölkészül a foglalkozás vezetésére, szervezi vezetői a kiválasztott játékokat;	az alább felsorolt játékokból ízlés szerint választani	korosztályhoz, csapathoz megfelelő játék választása az előzetes konfliktus ismeretében	színes írószerek, lapok, laptop, képes újság színes képei, kendő	cselekvési terv a probléma kezeléséhez; értelmes elérhető célok kitűzése
7. kamaszodom, segítség	60 perc	pontosan megjeleneni, aktívan részt venni, elfogadónak, befogadónak lenni	elhívja azokat a diákokat, akiknek szüksége van a programban való részvételre; fölkészül a foglalkozás vezetésére, szervezi vezetői a kiválasztott játékokat;	az alább felsorolt játékokból ízlés szerint választani	korosztályhoz, csapathoz megfelelő játék választása az előzetes konfliktus ismeretében	színes írószerek, lapok, laptop, képes újság színes képei, kendő	cselekvési terv a probléma kezeléséhez; értelmes elérhető célok kitűzése
8. továbbtanulási gondok	60 perc	pontosan megjeleneni, aktívan részt venni, elfogadónak, befogadónak lenni	elhívja azokat a diákokat, akiknek szüksége van a programban való részvételre; fölkészül a foglalkozás vezetésére, szervezi vezetői	az alább felsorolt játékokból ízlés szerint választani	korosztályhoz, csapathoz megfelelő játék választása az előzetes konfliktus ismeretében	színes írószerek, lapok, laptop, képes újság színes képei, kendő	cselekvési terv a probléma kezeléséhez; értelmes elérhető célok kitűzése
9. beilleszkedési	60 perc	pontosan megjeleneni,	elhívja azokat a diákokat,	az alább felsorolt	korosztályhoz,	színes	cselekvési terv a

problémák; elváltak a szüleim, hogyan kezeljem		aktívan részt venni, elfogadónak, befogadónak lenni	akiknek szüksége van a programban való részvételre; fölkészül a foglalkozás vezetésére, szervezi vezetői a kiválasztott játékokat;	játékokból ízlés szerint választani	csapathoz megfelelő játék választása az előzetes konfliktus ismeretében	írószerk, lapok, laptop, képes újság színes képei, kendő	probléma kezeléséhez; értelmes elérhető célok kitűzése
10. fakultációválasztás; társkapcsolatok	60 perc	pontosan megjelenni, aktívan részt venni, elfogadónak, befogadónak lenni	elhívja azokat a diákokat, akiknek szüksége van a programban való részvételre; fölkészül a foglalkozás vezetésére, szervezi vezetői a kiválasztott játékokat;	az alább felsorolt játékokból ízlés szerint választani	korosztályhoz, csapathoz megfelelő játék választása az előzetes konfliktus ismeretében	színes írószerk, lapok, laptop, képes újság színes képei, kendő	cselekvési terv a probléma kezeléséhez; értelmes elérhető célok kitűzése
11. szülővé válás, férfi-női szerepek változása	60 perc	pontosan megjelenni, aktívan részt venni, elfogadónak, befogadónak lenni	elhívja azokat a diákokat, akiknek szüksége van a programban való részvételre; fölkészül a foglalkozás vezetésére, szervezi vezetői a kiválasztott játékokat;	az alább felsorolt játékokból ízlés szerint választani	korosztályhoz, csapathoz megfelelő játék választása az előzetes konfliktus ismeretében	színes írószerk, lapok, laptop, képes újság színes képei, kendő	cselekvési terv a probléma kezeléséhez; értelmes elérhető célok kitűzése
12. továbbtanulással járó konfliktusok oldása; elválás nehézségei;	60 perc	pontosan megjelenni, aktívan részt venni, elfogadónak, befogadónak lenni	elhívja azokat a diákokat, akiknek szüksége van a programban való részvételre; fölkészül a foglalkozás vezetésére, szervezi vezetői a kiválasztott játékokat;	az alább felsorolt játékokból ízlés szerint választani	korosztályhoz, csapathoz megfelelő játék választása az előzetes konfliktus ismeretében	színes írószerk, lapok, laptop, képes újság színes képei, kendő	cselekvési terv a probléma kezeléséhez; értelmes elérhető célok kitűzése

## A 2. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

- a kiosztandó anyagok, feladatok,
- a megjelenő játékok leírása,
- a tervben megadott, nem saját feladatok pontos forrásának feltüntetése,
- a felhasznált szövegek, képek a forrás pontos megnevezésével,
- az egyéb segédletek,
- a kivetítendő diák képe, felhasználandó prezentációk, videók...
- a feladatok megoldása.

**Felhasznált irodalom, ajánlott linkek, videók stb.** - megvalósítást segítő képzések, előadások, tréningek tartalmának, szemléletének megjelenítése.

<http://konfliktusklinika.blogspot.com/>

<https://par-bajok.webnode.hu/files/200000086-65faa66f41/Milyen%20konfliktuskezel%C5%91%20vagy%20TESZT.pdf>

### *A konfliktuskezelés technikái*

Dr. Budavári-Takács Ildikó (2011)

Szent István Egyetem

[http://epa.oszk.hu/00000/00035/00153/pdf/EPA00035\\_upsz\\_2012\\_07-08\\_174-183.pdf](http://epa.oszk.hu/00000/00035/00153/pdf/EPA00035_upsz_2012_07-08_174-183.pdf)

## **Információtorzulás**

A feladat az, hogy 5 tanuló kimegy az osztályból, és majd ott várja a feladatadást. Eközben az osztállyal összeállítunk egy tetszőleges (akár tréfás) ötmondatos szöveget. Ezt leírjuk egy lapra a későbbiekben bizonyítékul. Egyenként hívjuk be a folyosóról a tanulókat. Az elsőnek megmondjuk, hogy nagyon figyeljen a felolvasott szövegre, mert az lesz a feladata, hogy a másodikként bejövönnek továbbadja a hallottakat. A másodiknak és a többieknek ezután, azt az instrukciót adjuk, hogy nagyon figyeljen az előző tanulóra, mert tovább kell adnia. Nagyon jól követhető (az egyébként csendben szemlélődő osztálynak) az információ torzulása. Annak ellenére megváltozik a tartalom és a lényeg, hogy a feladat meghatározásnál mindenkinek felhívtuk a figyelmét a pontosságra. Jól alkalmazható a gyakorlat a tévhitik tisztázására, és akkor, amikor valótlan híreszteléseket tapasztalunk.

## **Nonverbális üzenet**

A tanulók egysoros oszlopba állnak. A gyakorlat kezdetén állítsuk az osztályt 6-8 fős oszlopokba, mert különböző feladatokat fognak kapni. Hívjuk fel a tanulók figyelmét, hogy igyekezzenek pontosan közvetíteni az „információt”, és egyúttal próbálják azt megfejteni, saját maguk számára értelmezni. A legutolsó megfordul, és ő kapja az instrukciót (írásban egy lapon felmutatva számára), ami egy érzés kifejezése. A tanuló megfordul, és az utolsó előtti tanulónak (aki szintén megfordul és így lesz szembe az utolsóval, valamint háttal a többieknek) továbbadja az adott érzelm megjelenítését. Így halad előre az érzelm közvetítése. A megbeszélés fázisában egyrészt a pontos tükrözés, másrészt a mimika

dekódolása jelent originális élményt és továbbdolgozási alapot, hiszen sokan másképpen fogják értelmezni az adott látványt.

### **Páros utánpótlás**

Az előző gyakorlathoz hasonló, de páros formában játszható. A feladat, hogy a tanár által előre elkészített kis kártyalapokból mindenki húz egyet. Ezeket egy-egy meghatározott érzés van leírva (esetleg röviden magyarázva is), amit a tanulónak meg kell jeleníteni az arckifejezésével. A másik diák, pedig teljessé teszi a megjelenítést (természetesen magát a feladatot a kártyán csak az ismeri, aki húzta, a másik nem), és úgy viselkedik (mozog, gesztikulál, stb.) ahogy értelmezte a másik mimikáját. Egy perc után szerepet cserél a pár, és a másik diák mutat, és őt egészítik ki. A megbeszélés szakaszban a hitelesség és a megjelenítés összhangját lehet feldolgozni. Most mutasd meg A feladat az, hogy párok alakulnak, és a pár egyik tagja kártyán ismerje meg a másik számára „lemutogatandó” feladatot. A partner figyel a nonverbális jelzéseket, és verbálisan visszacsatolja a megértetteket minél rövidebb idő alatt megfejtve (kimondva) a feladatot.

### **Néma televízió**

Előre megválasztott filmrészletet (lehetőleg nem magyar) vetítünk a tanulóknak, de a hangot teljesen kikapcsoljuk (lehalkítjuk) a televízión. Az osztály feladata, hogy próbálja megfejtetni a nonverbális jelzések értelmezése alapján, hogy mi is történik, és mit mondhatnak egymásnak a szereplők. A vélemények megbeszélése után ismét meg kell nézni a filmet, de most már hanggal együtt, és ha van ezután vélemény vagy vita alakul ki, meg lehet beszélni. Erre a modellre lehet a telefonfülke szituációt játszani. Egy tanuló megkapja a szituáció leírását (kivel beszél, azzal milyen viszonyban van, illetve mit kell neki „némán mondani”), majd bemutatja a hangtalan, testnyelvi szignálokban gazdag telefonfülke jelenetet. Az osztály megpróbálja megfejtetni a történetet, majd megbeszélnek a tapasztaltakat.

### **Érzelmek**

A játékvezető felsorol néhány emóciót, érzelmet, amelyek közül a klubtagok választhatnak, ilyenek például a fájdalom, a megvetés, a félelem, a gyűlölet, a türelmetlenség, a jókedv, a meglepetés, a közöny, az izgalom, a rettegés, az aggodalom, a düh stb. Ezeket kell bemutatni szoborként, vagy mozgás közben/gesztusokkal, taglejtésekkel kísérve/. A játékosok szabadon választhatnak, hogy ki mit akar bemutatni – a többiek igyekeznek kitalálni, hogy az eljátszott érzelem, emóció mi lehet. Nem könnyű a pillanatnyi hangulattól eltérő érzések felidézése, eljátszása.

### **„Diasor”**

Diakockaszerű állóképeket kell „sorrendbe” rakni, majd a történetet elmesélni. 8. Azt mondtam, hogy arc? A csoporttagok figyeljenek a csoport vezetőjére, ne foglalkozzanak semmi mással. Amikor mindenki figyel, kérje meg a tagokat, hogy tegyék az összezárt öklüket az arcukhoz. Pontosan ezzel egy időben bemutatja a feladatot, de úgy mintha azt mondta volna, hogy az áll alá kell tenni az öklüket. Miután mindenki megtette, mondja azt, hogy pillanatragasztóval oda van rögzítve az öklök, nem lehet mozdítani. Meg kell vizsgálni

hányan követték pontosan az instrukciót, és hányan másoltak. Jó bevezető gyakorlat a verbális és nonverbális kommunikációhoz.

### **Egymás külsejének leírása**

Ismét egy páros gyakorlat: a pároknak minél tárgyilagosabban le kell írniuk egymás külsejét a cipőjük orrától a fejük búbjáig, majd a leírást fel is kell olvasni egymásnak. Mikor ezzel végeztek, mindenki visszaül a helyére, és elmondja, milyen érzés volt meghallgatni a másik jellemzését, illetve nehéz volt-e azt a másik szemébe mondani.

### **Vita**

A csoport kiválaszt egy aktuális, mindenkit érdeklő témát, amiről biztos, hogy mindenkinek van véleménye. Ezután a tréner kiosztja a szerepeket: két csoport jön így létre, melyek ellentétes véleményt kell, hogy képviseljenek. 15 perc felkészülés után a két csoport vitába száll, mindenkinek a csoport véleményét kell képviselnie, nem a sajátját! A végén mindenki elmondja, mi volt a saját véleménye, nehéz volt-e esetleg a sajátjával ellentétes véleményt képviselnie, illetve, hogy a vita változtatott-e valamit eredeti álláspontján.

### **Szituáció eljátszása**

Önként jelentkezők eljátszanak egy szituációt, ahol szerepet kap az asszertivitás (pl. hideg leves a vendéglőben, sorban állás, a tanár tévedett, stb.). Utána a szereplők viselkedésének megbeszélése, mit lehetett volna másképp megoldani, stb. A tréner beszél az asszertív viselkedésről.

### **Irányított rajzolás**

Páros gyakorlat. A párok egymásnak háttal ülnek, két különböző mesefigura rajza van a kezükben, melyeket nem mutathatnak meg egymásnak. Az egyikük irányítja a másikat, neki, 27 pedig az instrukciók alapján le kell rajzolnia a figurát. Csak a vonalak irányára és hosszúságára szabad utalni, nem szabad azt mondani, hogy „rajzolj egy fejet nagy fülekkel”.

### **Börtönös játék**

Miután mindenki választott magának párt, a társaság két csoportra oszlik, az egyik kimegy a folyosóra, amíg a tréner a másiknak elmondja a feladatot: „Képzeljétek el, hogy börtönben vagytok, és két hónap után most látogathat meg benneteket az édesanyátok. Nagyon szeretnétek minél többet megtudni arról, mi újság otthon, de rövid az idő. Kérdezzétek meg: a kistesónak hogyan megy az iskola, eszik-e rendszeren a kutya, és hogy a nagynéninek fia született-e vagy lánya. Akkor kezdhettek majd beszélni, ha szólok.” A másik csoport feladata: „Képzeljétek el, hogy a gyereketek börtönben van, és két hónap után most először engednek be hozzá. Rövid az idő, de szeretnétek minél többet megtudni arról, mi van vele. Kérdezzétek meg, kap-e eleget enni, jól kijön-e a cellatársaival, és hogy legközelebb bablevest szeretne vagy brassóit. A beszélgetést akkor kezdhettek majd, ha szólok.” Ezután ez a csoport visszamegy a terembe, a két csoport feláll páronként egymással szemben, és a tréner jelt ad a beszélgetés megkezdésére. Két perc múlva leállítja a gyakorlatot, visszaülnek a helyükre, és

megbeszéljük a feladatot. Sikerült-e minden kérdésre választ kapni? Könnyebb lett-e volna, ha tudják, hogy a másik is kérdezni fog? Milyen taktikával próbálkoztak, hogy hallják a másikat?

### **Pozitív/negatív visszajelzés**

Két önként jelentkező kimegy a teremből, a többieknek a tréner elmondja a feladatot: először az egyiket fogják visszahívni, neki az lesz a feladata, hogy mesélje el a Hófehérke és a hét törpét. A csoport a mese közben látványosan unatkozik, nem figyelnek rá, mintha ott se lenne. A végén megkéri a mesemondót, értékelje teljesítményét 1-10-ig. Ezután behívják a másikat: neki is ugyanez a feladata, de neki mindenki csügg a szavain, érdeklődve, mosolyogva néznek rá. A végén összehasonlítják kettőjük teljesítmény-értékelését. A mesemondók elmondják, milyen érzés volt ilyen hallgatóság előtt beszélni, és hogy tudták-e, mire megy ki a gyakorlat. Ezután a csoport beszélget a jelenségről, a visszajelzések fontosságáról, aki szeretne, személyes példát is említhet.

### **Akvárium-gyakorlat**

5-6 embernek a kör közepén el kell játszania egy szituációt, pl. meg kell vitatniuk egy kényes témát, győzködniük kell egymást (pl. szívátültetés). A többiek körülöttük ülnek, és nem szólhatnak bele. Olyan, mintha színházban lennének, vagy TV-t néznének: ők csak nézők, passzívnak kell maradniuk. Megbeszéljük, kinek milyen élményt jelentett a gyakorlat, nehéz volt-e nem beleszólni, a vitázóknak milyen érzés volt, hogy a többiek figyelik őket.

### **Egyirányú és kétirányú kommunikáció**

A csoportvezető egy önként jelentkezőt kér a demonstrátor szerepére. Majd átadja neki a két ábrát, amit a többieknek le kell rajzolniuk, és ismerteti vele a feladatot: az első ábrát úgy kell elmagyarázni a csoport többi tagjának, hogy azoknak hátat fordít, és csak saját magára hagyatkozhat (egyirányú kommunikáció). (A rajz lehet például 4-5 egymással érintkező négyzet.) Amikor elkészült az első rajz, akkor a demonstrátor szembefordul a csoporttal, és ismerteti a második ábrát, amit a csoporttagoknak ismét le kell rajzolniuk. Eközben bárki bármit kérdezhet a demonstrátortól, aki minden kérdésre válaszol, de az ábrát természetesen nem mutathatja meg (kétirányú kommunikáció). Amíg a demonstrátor a feladatát tanulmányozza, a csoportvezető arra kéri a résztvevőket, hogy a nekik kiosztott két üres lapot jelöljék meg 1-es, illetve 2-es sorszámmal. A demonstrátor bejön, háttal áll a csoporttagoknak. Lassan és jól érthetően ismerteti az 1-es ábrát, amit a csoporttagoknak le kell rajzolniuk az 1-es papírlapra. Kérdések nem tehetők fel; az egyszeri elmondáson kívül, a demonstrátor más információt nem adhat, nem verbálisan sem. 28 Amikor az 1-es ábra lerajzolása megtörtént, a demonstrátor szembefordul a csoporttal, és ismerteti a 2-es ábrát, amit a 2-es papírlapra rajzol le mindenki. Amikor a 2-es ábra lerajzolása is megtörtént, a csoportvezető kifüggeszti az eredeti ábrákat. Így mindenki megállapíthatja, hogy az 1-es és a 2-es ábránál hány négyzet lerajzolása sikerült megfelelően. (Az számít sikeres lerajzolásnak, ha a négyzet oldalainak viszonya a papír oldalaihoz és kapcsolódása az előző négyzethez ugyanaz, mint az eredeti ábrán.) A csoportvezető tacepaón regisztrálja az egyéni eredményeket. Összehasonlítják a két ábra adatait, és megbeszéljük a gyakorlat tanulságait. Kellék(ek): a demonstrátornak a két lerajzolandó ábra, papír, íróeszköz a résztvevőknek, tacepao, filctoll. Pedagógiai javaslat: A gyakorlat segít a vizuális csatornát kizáró

információáramlás megtapasztalásában. Nagyon jó gyakorlat az egyirányú és kétirányú kommunikáció különbségének vizsgálatára. Mindkét ábrán síkidomok szerepeljenek – lehetőleg a két lapon ugyanazok a síkidomok, csak más elhelyezési sorrendben. A játék végén beszéljük meg a tanulságokat. A csoportvezető mérheti az első és a második ábra elkészülésének idejét, írja fel a táblára mindkét esetben a helyes eredmények számát, majd beszéljék meg a két paraméter közötti kapcsolatot. Milyen problémákkal kellett szembenéznie a demonstrátornak, és milyennel a csoporttagoknak? Miért sikerült jobban a második feladat? Miért tartott tovább a második feladat? Milyen hibákra kell odafigyelni a kommunikációnk során? Érdemes felhívni a csoporttagok figyelmét arra, hogy hányféleképpen értelmeztek egy információt, és ennek a jelenségnek milyen gyakorlati vetületével találkozhatnak a mindennapi életben. Középiskolás tanulókkal a média szerepét is megbeszélhetjük a játék révén.

### **Halandzsa**

Párokat formálunk, s ezek a párok kitalált nyelven beszélgetni kezdenek. A hangok dallamából, jellegéből, s kézmozdulataikból kell megérteniük egymást. A teremben szabadon járkálva igyekezzünk minél több társunkkal kapcsolatot teremteni. Ne hagyjuk abba, ha zavar támad! Nagyobb beszélgető csoportok is kialakulhatnak. Meg kell oldani a felmerülő kommunikációs zavarokat. Ki tudja, hátha valami fontos dologról van szó!

### **Ház, Fa, Kutya**

A csoport párokra oszlik. (Ha a létszám páratlan, akkor vagy az egyik csoporttagot megfigyelőnek kérjük fel, vagy az egyik csoportvezető beszáll a játékba.) Minden pár két tagja egymással szembefordított székekre ül, térdük összeér, rajta elhelyezve a papírlap az alátéttel. A filctollat mind a ketten megfogják. A csoportvezető arra kéri a résztvevőket, hogy amíg a zene szól, mindenki hunyja le a szemét, és képzeljen el egy tetszés szerinti tájat, benne egy házzal, a ház mellett egy fával, mellette egy kutyával. Engedjék szabadon képzeletüket. Kb. 2-3 perc után a zene abbamarad, és a csoportvezető arra kéri a párokat, hogy szavak nélkül, teljes csendben, filctollat együtt fogva rajzoljanak egy képet, amin van egy ház, egy fa és egy kutya. Amikor a kép elkészült, szignálják egy közös művésznévvel, majd közösen adjanak egy iskolai osztályzatot rá. Amikor minden pár elkészült a teljes feladattal, a képeket kifüggesztjük. A párok beszámolnak érzéseikről, elemzik a produktumot, és megbeszélik, hogy milyen tapasztalatokat szereztek a nem verbális kommunikációval, az empátiával és egymás befolyásolásával kapcsolatban. Kellék(ek): A/4-es formátumú papírlap minden párnak; alátét a papírhoz; íróeszköz, lehetőleg színes filctoll (1 db egy párnak); magnó, könnyű, nem vokális zenei kazetta.

### **Milyen szobor ez?**

Csapatonként egy-két játékos a terem egyik sarkában megbeszéli, hogy ki milyen tulajdonságot személyesítsen meg. Például: harag, félelem, gyűlölet, szeretet, jókedv, büszkeség, dac, gúny, kétely, megvetés, ámulat, meglepetés, ijedtség stb. 29 A „szobrok” sorba állnak, arcuk és mozdulataik azt a tulajdonságot fejezik ki, amelyiket a megbeszélésen választottak. Például a jókedv megszemélyesítője széles mosolyra nyitja ajkát stb. Ezalatt a



többiek csapaton belül megállapítják, hogy a szobrok mit ábrázolnak, s észrevételeiket a vezetők feljegyzik. Az a csapat nyer, amelyik a legjobban megközelítette a valóságot.

### **Szállodai vendégek**

A feladat a következő: egy szálloda vendégei vagyunk, s valamilyen okból kifolyólag (rekedtség stb.) nem tudunk megszólalni, pedig valami nagyon fontosat kell közölnünk a portással. A mondandónkat így csak mozgással, illetve gesztusnyelvvel tudjuk kifejezni. Természetesen a portás kérdéseit értjük, a megjegyzéseire is tudunk reagálni. Ennyiben tudunk segítségére lenni abban, hogy kitalálja, amit akarunk. A csoport tagjainak egy darab papíron lehet kiosztani a megoldandó feladatot. Ilyen utasítások szerepelhetnek a papíron, mint például: - „Kizártam magam a szobámból! Nincs véletlenül egy pótkulcsa?” - „Belejtettem a jegygyűrűmet a fürdőkád lefolyójába. Tudna hívni egy szerelőt, aki kiszedi onnan?” - „Nem működik a lift.”

### **Telefon**

A kezdő játékos felveszi a képzeletbeli telefont, s elkezd beszélni valamelyik társáról. Csupa olyan dolgot mond, amiről a hívott fél magára ismerhet, rájöhet, hogy róla van szó. Amikor a kiszemelt játékos rájön, hogy róla beszélnek, felveszi a telefont, vagyis jelzi, megkapta az üzenetet. Most ő kezd beszélni valaki másról. Ha már beszélünk, lehetőleg fontos dolgokkal foglalkozzunk.

### **Néma szerkezetek**

A gyerekeket osszuk 4-6 fős csoportokba. Adjunk minden csoportnak két ollót, két tekercs ragasztószalagot és egy csomag színes papírt, de csak egy színből. Adjuk azt a feladatot a gyerekeknek, hogy építsenek egy kastélyt. Beszélni tilos. Változatai: Engedjük meg a beszédet. Használjunk anyagokat, amik a kezünk ügyébe akadnak. Javaslatok: Utólag beszéljük meg, hogyan működött a döntéshozó szerep az egyes gyerekek esetében. Változtassuk a csoportok felállítását és próbáljuk ki ismét. Fejleszti a nonverbális kommunikációs készséget.

### **Szokványos beszélgetés**

A csoport kiküld két játékost hallótávolságon kívülre, majd megegyezik két különböző mondatban. A párt visszahívjuk, és külön-külön elmondjuk az egyiknek az egyik, a másiknak a másik mondatot. A pár beszélgetésbe kezd. Mindkét fél célja saját mondatát belerejteni a beszélgetésbe, előbb, mint a másik. Ha az ellenfél úgy sejti, a mondat elhangzott, tippelhet. Mindegyiküknek három tippje van. Ha a mondatra az ellenfél rájött, vagy ha a mondat elhangzott anélkül, hogy az ellenfél felfedezte volna, a játéknak vége van, és két új játékos megy ki. Javaslatok: Kisebbeknek először játsszunk néhány példajátsszmát. Emlékeztessük őket, hogy először beszélgessenek, mielőtt megpróbálják beszúrni a mondatukat. Példamondatok: „Amikor a lazac ívik, világító vörösre változik.” „Az emberi lényeknek negyvenmillió agysejtjük van.” Jó játék arra, hogy egymással ritkán szóba álló gyerekeket összepárosítsunk.