

A lelki és fizikai egészség fejlesztése projekt

2018

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Szerkesztette:

Károlyi Attila

Írták:

Bella Gábor

Butty Bertold

Jusztin István

Keszeli Sándor

Máramarosi Mária

Szásziné Fehérváry Anikó

Gyurisné Hutter Katalin

Piros Adorján

Pontyos Tamás

Szabó Erzsébet

Varga Szabolcs

Vargáné Bögi Veronika

Tartalomjegyzék

Előszó.....	5
Általános rész.....	6
Spirituális napok (lelkigyakorlatok).....	16
(Vallási) önreflexiós órák (bűnbánati liturgiák).....	83
Egyéni időgazdálkodás.....	156
Tudatos kommunikáció, asszertivitás	172
Konfliktuskezelés	216
Férfivá, nővé nevelés – Fiatalok szexuálpedagógiai képzése.....	261
Lélek-edzőtábor lányoknak és fiúknak.....	283
Külső fitnesspark	339
Kísérés az iskolában.....	350
Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport	376
Kollégiumi társaskör.....	414

Készítő intézmény:

Dugonics András Piarista Gimnázium, Alapfokú Művészeti Iskola és Kollégium

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

ELŐSZÓ

A testi és lelki egészség fejlesztése projekt tevékenységei sokszínű módszertanra alapulnak, a sokféleség útját kínálják. A 21. század elején az egyéni figyelem, az egyéni nevelési környezet iránti igény megnövekedett. A projekt tizenhárom-fajta módszertani fejlesztési tevékenységet ölel fel. Fontosabbnak éreztük, hogy a sokféle út egyéni vagy kis csoportos vagy osztályprogramban megvalósítható legyen, mert így saját utat járhatnak be a csoportok, a diákok.

Nagyvárosi környezetben, középiskolás, piarista gimnáziumi keretek között, 13-18 éves diákokat szólít meg a projekt. Az iskola, azaz a tanítás terét használja, de közösségi térként. A közösség élményét erősíti és gazdagítja. A személyes nevelési helyzetek alig valósíthatók meg tanórai körülmények között. Nem kell minden diáknak részt vennie minden tevékenységben, egyéni és kiscsoportos, ill. osztályprogrammá tehető programokból áll.

Az egyes tevékenységekben leírt gyakorlatok olyan kiviteli tervek, amelyek az élethelyzetnek megfelelően bővíthetők, feladatbankká, jól megvalósított és mások számára is dokumentált alkalmak, jó gyakorlatok halmazává válnak.

Az elkészített módszertani fejlesztés tizenkét szerző alkotása. A pedagógia, a nevelés szellemi kincse. A pályázati támogatás első eredménye, hogy ez a nevelési terv elkészült, össze lett állítva. A következő tanév nevelési helyzeteit tervezték meg a szerzők, így aktuális jövőképet is beépítettek, mely a tanév rendjének, ill. az osztályfőnöki munkaterv részévé tud válni, a csoportokhoz könnyen igazítható.

A fiatalok kísérése vallásos és önreflexiós, önismereti és evangelizációs csoportos, valamint a pedagógus és a tanítvány egyszeri, személyiségüket megmozgató kommunikációjában valósul meg, melynek célja: *képessé tenni a tanítványt a teljes emberségben való növekedésre.*

Általános rész

Tanítványkép

„Az a fajta nevelés, amelyet Kalazancius kigondolt, ezt a célt igyekszik elérni: képessé tenni titeket a teljes emberségekben való növekedésre, azért, hogy át tudjátok alakítani a világot. Lehet, hogy kissé erősnek hangzik ez így, de ez Kalazancius meglátása, és éppen ezért annak foglalata, amit alakulásotok és növekedésetek folyamán fel kell fedeznetek és meg kell valósítanotok: képesek vagytok egy másféle világ építésére.”
(Pedro Aguado SchP generális atya)¹

Az Iskola küldetése a minőségi oktatás biztosítása valamint a gyermekek és fiatalok értékközpontú nevelése, elkísérése felnőtté válásuk útján. Célunk, hogy hitükben és értékrendjükben szilárd embereket neveljünk, akik a társadalom hasznos tagjaivá válnak azáltal, hogy akarnak és képesek tenni magukért és a szűkebb és tágabb környezetükért.

Kalazanci Szent József, a piarista rend alapítójának nyomdokain járva küldetésünk fontos részét képezi, hogy oktatói-nevelői tevékenységünket a leszakadással fenyegetett társadalmi réteg körében is kifejtsük. A piarista iskola – jelmondata: *pietas et literae* – a „*hitre, tudásra, szép életre, jóra*” nevel. A teljes ember nevelésében az emberi dimenziók mindegyike fontos². *Hitvallásunk*: „Mi, szerzetes és világi piaristák szegedi közössége hiszszük, hogy meghívásunk Isten iránti elkötelezettségünkől és Kalazanci Szent József hivatásából fakad, diákjaink és egymás szolgálatára szól.”

Küldetésünk: „Iskolánk közösségében mindannyian nyitottak vagyunk a személyes fejlődésre. Az értékeinket elfogadó családokkal együttműködve, az egész embert megszólítva hitet és tudást adunk át a ránk bízottaknak, mert hisszük, hogy ebből öröm és élet fakad.”

A tanítvány társas lény, melyet képessé kell tenni, hogy felfedezzék és megvalósítsák a saját világukat. A *lelki és testi egészség fejlesztése projekt* a spirituális-lelki, a társas-érzelmi, önismereti-értelmi és a testi-gazdasági dimenziókat fejleszt, az egyéni utakat enged, és egyéni, ill. osztályközösségi, ill. kiscsoportos, ill. intézményi mozgásteret, szabadságot hagy.

¹ Jubileumi évet hirdet a generális atya. <https://piarista.hu/hirek/jubileumi-%C3%A9vet-hirdet-gener%C3%A1lis-atya>

² Pedagógiai program 13. o. https://www.szepi.hu/sites/default/files/pedagogiai_program2013.05.26_2.pdf

„Kalazancius is újat hozott létre, bizonyos értelemben ő is a jövőbe menekült. Az iskola pontosan ezt a szabad és jövőre nyitott, az új befogadására nyitott légkört és közeget igényli. Ha nem ilyen az iskola, akkor nem iskola. Annak az újnak, amely minden egyes emberben, minden fiatalban, minden egyénben megjelenik, ilyen otthonra, a szabadságnak helyet adó és az új befogadására nyitott hajlékra van szüksége.”³

A szegedi piarista nevelés alapértékei⁴:

- 1) *Istenkeresés:* „Számunkra az istenkeresés azt jelenti, hogy személyes életünkben, közösségünkben és a világban keressük az Isten szándékát, a Vele való kapcsolatot, és ünnepeljük jelenlétét.”
- 2) *Elkötelezettség:* „Számunkra az elkötelezettség azt jelenti, hogy odaadással és hűségesen vállaljuk értékeinket, hagyományainkat, kapcsolatainkat; éljük az evangéliumból fölismert hivatásunkat, és erre neveljük a ránk bízottakat.”
- 3) *Közösségi élet:* „Számunkra a közösségi élet azt jelenti, hogy közösségeinkben egymásra és közös céljainkra figyelve, szeretetben egymást segítve és szolgálva éljük meg mindennapjainkat.”
- 4) *Személyesség és bizalom:* „Számunkra a személyesség és bizalom azt jelenti, hogy egymás megismételhetetlen egyediségét és értékességét fölismerve bátran fordulunk társainkhoz. Elfogadó, őszinte és építő visszajelzéseket adunk egy kísérő, fejlesztő közegben.”
- 5) *Fejlődésre kész ember:* „Számunkra a fejlődésre kész ember azt jelenti, hogy egész emberségünket éljük meg: gazdagodunk testi-lelki egészségben, elméleti és gyakorlati tudásban, művészeti tevékenységben, sportban, kapcsolatainkban és lelki életünkben.”
- 6) *Igényes munka:* „Számunkra az igényes munka azt jelenti, hogy feladatainkat odafigyeléssel, a tőlünk telhető legmagasabb színvonalon, hatékonyan végezzük.”
- 7) *Hiteles jelenlét a világban:* „Számunkra a hiteles jelenlét a világban azt jelenti, hogy nyitottan, életkorunknak megfelelő megismerési szándékkal, párbeszédben, szolidárisan élünk a minket körülvevő valóságban.”

A lelki és testi egészség fejlesztése projekt felnőtt személyiség értékeire⁵ alapul.

³ Pedagógiai program 19. o. https://www.szepi.hu/sites/default/files/pedagogiai_program2013.05.26_2.pdf

⁴ Pedagógiai program 14. o. https://www.szepi.hu/sites/default/files/pedagogiai_program2013.05.26_2.pdf

⁵ A felnőtt személyiség értékeit bemutató ábra. (*Piarista Pedagógiai Napok, Kecskemét 2009.*)In: Pedagógiai program 19. o. https://www.szepi.hu/sites/default/files/pedagogiai_program2013.05.26_2.pdf



Célok és elvárt hatások

Lelki egészség fejlesztése, evangelizáció

A módszertani fejlesztésünk a *piarista identitás elemek*⁶közül többet érvényesít, hogy a résztvevő fiatalok *e célokkal kapcsolatban továbbfejlődnek:*

1. *a gyermekek és fiatalok központi szerepe:* a fejlesztés főszereplői a fiatalok - önmaguk megélése, reflexió, önismeret;
2. *a szegények melletti elköteleződés:* a szegénységnek számtalan formája létezik,
3. *az egyházhoz tartozás érzése:* kisközösségi egyházi lét, piarista mozgalomhoz kapcsolódás
4. *az evangélium hirdetése:* keresztény életvitelhez megélése és az ahhoz való viszonyulás
5. *kísérés:* az egyéni, *személyre szabott odafigyelés megtapasztalásával* kívánjunk előmozdítani, újfajta tanárszerepként
6. *a társadalom megújítása:* társas erényekben, kreativitásukban, határozott értékek mentén berendezett, tudatos életvitelt folytatnak
7. *megosztott küldetés:* mivel ezeknek a sokszínű foglalkozásoknak a megvalósítása sokféle kompetenciát, érzékenységet, szakmai hozzáértést igényel, csak úgy valósíthatóak meg, ha a tantestület, illetve az iskolai közösséghez kapcsolódó, egyéb *elkötelezett személyek* (őregdiákok, szülők, szimpatizánsok stb.) felelősként *tevékenyen bekapcsolódnak e programokba.*

A lelki és testi egészség összekapcsolása

1. A testi képességfejlesztésre érzékeny időszakban olyan hatások érik a tanulókat, amelyek segítségével szinte észrevétlenül alakul ki a helyes énkép, helyes testkép, testtartás
2. Közösségben együttműködve, egymást segítve, sajátítják el az egészséges életmód kialakításának szabályait. 3. A rendszeres testmozgás által olyan fizikai fittségi állapotot érnek el, amely a teljesítőképességük növeléséhez hozzájárul a mindennapi életükben is.
4. A személyes kísérés professzionális tanulása a tanárok számára elengedhetetlen, hogy megfelelő módon támogassák tanítványaikat, és maguk se váljanak a rendszer túlterhelt munkásaivá.

A diákok életmódjának formálása

1. Az életvitel tudatosabbá tétele – stressz csökkentés, kiegyensúlyozottabb
2. A férfi-nő identitás, az egyediség tudatosítása, az önbizalom, értékesség erősítése
3. Javulhat eredményességük, kommunikációs eszköztáruk
4. A problémahelyzetek elemzése, konfliktushelyzetek megismerése, asszertív megoldási módok gyakorlása
5. A rendszeres testedzés hatására a munkavégző képesség, teherbíró képesség nő, azáltal a betegségekkel szembeni prevenció
6. Időtervezési gyakorlatok végzése

Önismeret

1. Fejlesztjük figyelmüket

⁶ A 46. egyetemes káptalan dokumentumai 8-10. o.

http://naplo.vpg.sulinet.hu/dokumentumok/szuloknek/kaptalani_dokumentumok.pdf

2. Saját és mások tapasztalatának elfogadását és tiszteletben tartását,
3. Önreflexióra, őszinte önkifejezésre készítettség
4. Önelfogadást, mindezen keresztül a lelki egészséget szolgálja
5. Érzelmek felismerésében fejlődnek jól érzékelik magukat nőiségükben, férfiságukban, erőforrásnak tekintés, 6. Pozitívabb énkép kialakítása
7. A testkép fejlődése, életük részévé válik a rendszeres testmozgás

Közösségfejlesztés

1. Egymás iránti bizalom növekedése
2. Szabadidő értékes eltöltése a közösségépítés, kreativitás
3. Nő az együttműködés és felelősségvállalás
4. Az eljárások áttevődnek a nevelés más színtereire is (pl. formális oktatás, kifejezetten keresztény kisközösségi képzés stb.)
5. egyszerre – ön- és társismereti – képzés, osztályok közötti, azaz iskolai szintű közösségformálás, illetve vallási kompetenciákat fejlesztő alkalom.

Újszerűség

Stratégiai újszerűség

1. Az iskolára úgy tekintünk, mint a társadalom átalakításának jeles helyszínére
2. Teljes emberként való fejlesztés
3. Az adott csoporthoz, aktuális konkrét nevelési helyzethez könnyen adaptálhatóak a módszertani fejlesztések, A lelki és fizikai egészség fejlesztés projekt tevékenységei

Pedagógiai újszerűség

1. Tapasztalatra és kreativitásra alapozó módszertani kultúra
2. Modern keresztény valláspedagógia módszereire alapul
3. Felfedező, kutató tevékenységet támogató módszerek (pl. élménypedagógia, játékpedagógia) alkalmazása
4. A civil tapasztalat erejét felhasználja
5. A hagyományos tantárgyi és tanórai keretek között nincs elég idő önreflexióra, melyek a nonformális nevelési helyzetek témái
6. A fiatalok csoportos és egyéni kommunikációs készségek fejlesztése
7. Külön tere van a férfi-nő párbeszédnek
8. Sok stresszoldó kisközösségi alkalom
9. A fiatalok önismerete gyarapszik, önbecsülése nő
10. Speciális tanári szerep, a Kísérő fejlesztését tűzi ki célul
11. A nehézségekkel küszködő diákok személyes kísérőt kapnak
12. A kiképzett tanárok segítséget nyújtanak az iskola további érzékenyítésében, ezáltal hozzájárulnak a kísérői hálózat létrehozásához.

13. Sokfajta osztályprogramot kínál.
14. A sokfajta program vezetése nem az osztályfőnök feladata, hanem segíti a nevelő munkáját.
15. A kísérői kompetenciában való fejlesztés a módszertan begyakorlása azt szolgálja, hogy a fókuszban ne a tanári tanácsadás, hanem a fiatal tevékenysége, a saját egyedi megoldás megtalálása lesz.

Szervezeti újszerűség

1. Az iskolánkba járó sokszínű diákság útkeresése számára nem egy utat, mindenki számára kötelező programot ír elő.
2. Nagy a tere van a szabadságnak és az önkéntességnek, a választás szabadságának
3. Hosszabb folyamat keretében (melynek része az alkalmi tréningek) igyekszik fejleszteni
4. A hagyományos munkaközösségi (hittan, osztályfőnöki), ill. mentálhigiéniai, egészségügyi szakmai csoportok speciális feladatellátó elkülönülése helyett újfajta tervezés és együttműködés (pl. egészség munkacsoport) valósul meg.
5. A megvalósításban a kiemelt szerepet játszó hittanárok, osztályfőnökök és mentálhigiénés munkatársak mellett nagy teret kapnak a nevelőtestület tagjai.
6. Innovációs pedagógiai műhelyé válhat a megvalósítók köre
7. A tanárok alig tudják elkerülni, hogy ne legyenek személyes kísérői helyzetben, melyben elsősorban empátikus képességükön kívül csak a tapasztalatukra tudnak támaszkodni.
8. A Kísérő különbséget tud tenni az általa vállalható, és nem vállalható estek között
9. A résztvevők az együttgondolkodás által belső szervezetfejlesztőként is bevonhatók, az iskolai kísérés hálózatosításába
10. A leírt módszertan alapján hamar születhet döntés, és a tanév elején tervezhetőek nevelési programok, osztályfoglalkozások

A szervezeti forma

A lelki és testi egészség fejlesztése projekt a pasztorális bizottság, a hittan, az osztályfőnöki és a testnevelés munkaközösséghez kapcsolható, és segíti az osztályfőnököket, a kísérésbe bekapcsolódó nevelők munkáját. A tréningek erősítik az összetartozást, a közös élményt. A kísérő személyes beszélgetések, a vallásos csoportfoglalkozások a szaktanári nevelőmunkát gazdagítják. A projekt a nevelésről való folyamatos kommunikációt – érzékenyítést, fejlesztést, emberi kapcsolatokat – szolgálja. A szervezés iskolai szintről a mindennapokra (osztályfőnöki, hittanári, szaktanári) könnyen áthelyezhető szervezési feladat.

A tevékenység neve	Gyakorisága	Az érintettek köre
Spirituális napok	évente egy alkalom	egész iskola
Vallásos önreflexiós csoportfoglalkozások	évente négy alkalom	egész iskola
Önismereti tréning I. (Munkaszervezés, időgazdálkodás)	háromórás tréning	önkéntes csoport/ osztály

Önismereti tréning II. (konfliktuskezelés)	háromórás tréning	önkéntes csoport/ osztály
Önismereti tréning III. (tudatos kommunikáció, asszertivitás)	háromórás tréning	önkéntes csoport/ osztály
Férfivá, nővé nevelés	egynapos tréning	önkéntes csoport/ osztály
Lélek-edzőtábor	kétnapos tréning	önkéntes csoport/ osztály
Egészségfal	évente 5-6 alkalom	interaktív hirdetőtábla
Külső fitneszpark	hetente	önkéntes csoport
Énerősítő csoport (kidolgozás alatt)	kb. 8 alkalom	önkéntes kollégiumi csoport
Társas kör	rendszeres heti-kétheti alkalom	önkéntes kollégiumi csoport
Kísérő személyes beszélgetések	alkalmanként évente 5-10	tanári kis csoport (kb. 8 fő) bevont tanulók 16 fő
Figyelemfejlesztő csoport	8-16 alkalom	önkéntes csoport
Társ-Suli	kiegészítő diákréning	önkéntes csoport/ osztály

Pályázati tevékenységek – módszertani fejlesztések

I.A személyiség spirituális/lelki és társas/ érzelmi dimenzióihoz kapcsolható leginkább a vallásos nevelés, a *Spirituális napok* és a *(Vallási) önreflexiós órák* megszervezése. A megvalósítás a tapasztalati tanulás valamint a keresztény vallásos nevelés eszköztára. Egyrészt a teljesebb önfogadásra jutás, a mentális egészség, a tudatosabb életvezetés (kiegyensúlyozottabb és örömtelibb életvitel minden téren), hívő diákok esetében pedig ezek mellett az istenkapcsolat fejlődésében rejlő gyógyító, benső növekedésben előrelendítő erő felfedezése és kiaknázása. A diákok sokfélesége megmutatkozik az életkorban, a családi, szociális háttérben, az önismeret mélységében, és a személyes hit jellegében, mélységében is.

1. Spirituális napok (lelkigyakorlatok)

Ezeknek az éves szinten ismétlődő napnak, napoknak a célja többértű. Egyrészt a teljesebb önfogadásra jutás, a mentális egészség, a tudatosabb életvezetés (kiegyensúlyozottabb és örömtelibb életvitel minden téren), hívő diákok esetében ezek mellett az istenkapcsolat fejlődésében rejlő gyógyító, benső növekedésben előrelendítő erő felfedezése és kiaknázása. A lehető legteljesebben kínáljon bekapcsolódási utakat, mely nem életkor, ill. osztály szinten választható. A résztvevők egyéni hitállapotához és nyitottságához nagymértékben igazodik. Különböző helyzetek, szempontok együttes– ön- és társismereti – képzés, osztályok közötti, azaz iskolai szintű közösségformálás, illetve vallási kompetenciákat fejlesztő alkalom – megvalósulása.

2. (Vallási) önreflexiós órák

Ezek az évente négy alkalommal, egyenként 45 percben megtartott alkalmak a vallott értékek szerinti, tudatosabb életvitel előmozdítását szolgálják. A hétköznapi élet részét képező eszközök és időpont megválasztásával, összességében rövid időtartamban nevel a fejlődő emberi lét egy alapvető gyakorlatára, a kapcsolati megújulásra. Ezeknek fókuszában az önmagunkhoz, embertársunkhoz és Istenhez való viszonyunk szeretetteljes, előrettekintő, őszinte felülvizsgálata áll. Modern keresztény valláspedagógia módszertana alapján valósul meg, ahol a személyes találkozásnak és a párbeszédnek kitüntetett szerepe van. Különböző hitbéli állapotban lévő tanulók vannak jelen, ahol az önreflexiós órán, ill. a bűnbánati liturgián rendszeresen értékeli a fiatal a saját életét, evangéliumi értékek mentén kritikusan gondolkodik. Mindenkinél meg van a lehetősége arra, hogy megélt tapasztalatait, örömeit, nehézségeit, kérdéseit a témához kapcsolódva szabadon és biztonságban kifejezhesse.

II. A személyiség spirituális és társas/ érzelmi dimenzióját erősítik az önismereti tréningek, kiscsoportos, önki-fejező, élményt adó és a játékosságot, kreativitást megmozgató csoportfoglalkozások. Nem könnyű feladat az életviteli tanácsadás, nevelés, hatékony, ha egyéni felismerések gazdagítják. Önreflexiós gyakorlatok a személyiség jegyeinek tudatosítására.

3. Önismereti tréning I. (munkaszervezés, időgazdálkodás) Egyéni időgazdálkodás

A diákok életviteli képzése egyéni teljesítményelemzésre, napi és heti terv készítésére és tevékenységeik prioritizálására alapuló gyakorlat. A kortárs csoport (osztály) közösségfejlesztését is szolgálja. Időtervezési gyakorlat, melyben ráirányul a figyelem arra, hogy az egyéni életvezetésben megélt sürgős és a fontos tudatosítása meghatározza az eredményességet, a boldog életet.

4. Önismereti tréning II. (tudatos kommunikáció, asszertivitás) Kié a probléma?

A társas kapcsolatok megélésében az énközlés és az erőszakmentes kommunikáció eszközeit és azok használatát tudatosítják, gyakorolják és reflektálnak rá a fiatalok. Kritikusan és önmaga viselkedésével szemben önkritikusan vizsgálják a kommunikációs helyzeteket. Gyakorolja a diák, hogy a saját érdekeinek képviselőjeként vállalon felelősséget. Problémahelyzetek elemzésére tanít, hogy megértsék a résztvevők, mi okozza a problémát.

5. Önismereti tréning III. (konfliktuskezelés) Harc helyett problémamegoldás

Az (osztály)közösségben lévő konfliktushelyzetek elemzésére készítet, hogy saját konfliktuskezelési stílusra találjanak a fiatalok, megismerve a különböző konfliktuskezelési módokat, hogy megértsék saját szerepüket az adott helyzetben. Csoportdinamikát is eredményezhet a konfliktus, mint tanulási lehetőség.

III. A társas/ érzelmi dimenzióhoz kapcsolódnak azok foglalkozások, melyeknek témája a nemiség, a kamasz felnőtté válásának biológiai, pszichés folyamatainak megélése. A változás korában sok a kétely, az önbizalomhiány, a kérdés.

6. Férfivá, nővé nevelés. Fiatalok szexualpedagógiai képzése

Ifjúsági, életviteli tréning. A fiatalok személyiségfejlődésének fontos állomása a férfi-, illetve női identitásuk kialakulása, ennek testi-lelki folyamataiban kísérik el őket ezek a programok. Szexualpedagógiai képzés. A testi és lelki egyediségét és értékességét erősíti. A képzési folyamat során integrálja a megszerzett ismereteket és eszerint rendezi életvitelét, szexuális viszonyulását.

7. Lélek-edzőtábor fiúknak és lányoknak

Fiatalok személyiségfejlődésének fontos állomása férfi-, illetve női identitásuk alakulása, ennek testi-lelki folyamataiban kísérik el őket ezek a programok. Foglalkozás a nőiességgel, a nőiséggel, önbizalom erősítése, ill. a férfiasságról beszélgetés, a férfi lélekre, a saját erejük forrására találásban, megélésben növekedés. A csapat szellem erősítése egynemű kiscsoportban, ill. vegyes nagycsoportban.

Társ-Suli tréning egészíti ki a tréningeket. A kicsivel idősebb kortárssegítők programja kiegészíti a férfi és nővé válás útját megélő kamaszok tréningjeit.

IV. A társas/érzelmi és a fizikai/gazdasági dimenzióhoz kapcsolódik leginkább az énkép, az egészséges életvitelre való felkészítés programjai. A mozgás öröme az értékes szabadidő megélésére tanít.

8. Külső fitneszpark – a rendszeres testedzés igényének kialakítása középiskolás fiatalok körében

A testnevelő tanárok bevonásával személyes edzésterv kialakítására és végrehajtására szervezett foglalkozás. Új lehetőség arra, hogy ezt az egészségtudatos magatartást, a tudatosan végzett testedzéseket is a mindennapi életük részévé tudják tenni a fiatalok olyan fitneszgépeken, amelyekhez a legtöbb településen bármikor és ingyen hozzáférhetnek. A szabadidő helyes és hasznos eltöltésének része.

Egészségfal (iskola és kollégium)

A lélekedző-tábor életmód tematikájához kapcsolódóan, fogyasztási, egészséges életmódra ösztönző színes folyosói falfelület. Egészség munkacsoport alakítja ki a tematikát, melyhez az osztályok és egyének is kezdeményezően, véleményezően csatlakoznak.

V. A diákok társadalmi, pszichés, kulturális, vallási, anyagi szegénységének csökkentése

Az iskolában a fiatalok egyre növekvő mértékben igénylik a személyes figyelmet. A problémás viselkedés mögött gyakori a magányosság érzete, a elveszettség, a követelményektől való rettegés, a mindennapi stressz.

9. Kísérés az iskolában – a szolidaritás kultúrájának szolgálatában

Tanári tréning, belső képzés módszertana alapján valósul meg. Kiscsoportok szaktanárai (pl. szakkör, edző, emelt csoport, versenyfelkészítő), ill. osztályfőnökök lehetnek az „éves” kísérők. A kísérő személyes beszélgetésben résztvevő tanulók alapvetően nem problémás esetek. Új speciális pedagógusszerep a Kísérő. A teljesítmény alapú hozzáállást az elfogadás, egymás iránti felelősségvállalás egészíti ki, s alapműködésként nem a konkurencia, hanem az együttműködés, közösségi gondolkodás válik elfogadottá.

10. Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport

A fiatalok életvezetésének alakításában, kommunikációs képességeik fejlesztésében, konfliktuskezelési gyakorlatukban nyújtanak segítséget ezek a foglalkozások. A foglalkozások elsődleges célja, hogy a benne résztvevő diákok egész személyiségükkel és figyelmükkel teljesebben jelen tudjanak lenni abban, amit éppen tesznek (pl. fegyelemre, önnevelésre nevelés, csenddel való otthonosság), ahogy egy közösségben a másokra figyelnek (pl. meghallgatás, tiszteletadás). A hosszabb folyamat keretében többfajta gyakorlatot sajátítanak el.

11. Társas kör (kollégium)

A játékpedagógia és élménypedagógia módszereit alkalmazó foglalkozás, közösségfejlesztés.

Az alkotás öröme alapul, vidám beszélgető kör, a szabadidő értékes eltöltésére ösztönöz.

Egyszerre szolgálja a kreativitás fejlesztését, a felszabadultság, öröm, közösségalkotás megélését. A stresszoldás csoportfejlesztés is. Önismeretet és önbizalmat ad, szerepjáték, mely a kommunikációt fejleszti.

Énerősítő csoport (kollégium) A módszertani fejlesztés folyamatban.

Spirituális napok (lelkigyakorlatok)

Írta:
Keszeli Sándor

Előszó

- CÉLOK. Az éves szinten ismétlődő *spirituális napok (lelkigyakorlatok)* célja többértű. Egyrészt a teljesebb önfogadásra jutást, mentális egészséget, a tudatosabb életvezetést (kiegyensúlyozottabb és örömtelibb életvitelt minden téren), hívő diákok esetében pedig ezek mellett az istenkapcsolat fejlődésében rejlő gyógyító, benső növekedésben előrelendítő erő felfedezését és kiaknázását szolgálják.
- FORRÁSOK. A célok és módszerek szempontjából elsősorban a modern keresztény valláspedagógia felismeréseiből és útmutatásaiból (amelyet többek között a Római Pápai Szalézi Egyetem képvisel⁷) forrászik és táplálkozik e csoportok nevelési tervének kidolgozása.
- EMBERKÉP. Nevelési javaslatunk háttérében egy keresztény alapokon álló emberkép áll. Ennek főbb vonásait az alábbiakban összegezzük.⁸

A serdülő/fiatal egy úton halad, amelyen teljesebben megismeri és elfogadja önmagát, képességeit, lehetőségeit és emberlétéből adódó korlátait. Amennyiben – környezete tanúságtételének, és más tényezőknek köszönhetően – megkapja a hit ajándékát, életének minden részletében rábizza magát Isten gondviselő szeretetére.

Ezt teszi az életében titokzatosan jelenlévő Feltámadt Krisztussal megélt bensőséges kapcsolatából merítve. Ez a kapcsolat arra ösztönzi, hogy még mélyebben ismerje meg Istent, és az Ő, személyesen rá vonatkozó tervét. Ezért elmélyül a kinyilatkoztatás ismeretében, és mindennapjaiban erőforrást jelentő, rendszeres imaéletet él. Ezek segítik abban, hogy Isten jeleit és hívását kutassa, és felfedezze a mindennapi élet eseményeiben. Imaéletének fő forrása a Szentírás, amely nagymértékben hozzájárul ahhoz, hogy egyre teljesebben Isten tekintetével, és a hit oldaláról szemlélje mindennapjait. Így válik képessé arra, hogy Istenbe gyökerezve tegyen tanúságot a világban, mint aki „e világban él, de nem e világból”.

7

Trenti, Zelindo és mts. (Szerk.), *Religio. Enciclopediatematicadell'educazionereligiosa*, PIEMME, 1998.

⁸ Vö. MKPK ORSZÁGOS HITOKTATÁSI BIZOTTSÁGA, *Magyar Kateketikai Direktórium*, Szent István Társulat, Budapest, 2000, 3.3.2.3.; II. JÁNOS PÁL, *Christifideleslaici. Apostoli buzdítás a világi kritisztus hívőkről (1988)*, Szent István Társulat, Budapest, 1990, különösen 8-17. pont; II. JÁNOS PÁL, *II. János Pál pápa írása az egyház valamennyi papjához 1985 nagycsütörtökén*, Szent István Társulat, Budapest, 1985., Uő., *II. János Pál pápa levele a világ ifjúságához a nemzetközi ifjúsági év alkalmából*, Szent István Társulat, Budapest, 1985.; Tonelli, Riccardo, *Per la vita e la speranza. Un progetto di pastorale giovanile*, LAS, Roma, 1996, 175-202. o.

De ezt nem magányosan, hanem az egyház közösségében teszi: mind a kortárscsoportban, mind pedig a tágabb egyházi közösségben otthonra találva. Számára az egyház Isten fiainak egyszerre isteni és emberi közössége, amely ünnepli a megélt és megígért üdvösséget, és továbbviszi Jézus ügyét a végső időkig. Az egyházban otthonra talál, amelyben alkalmi és rendszeres szolgálatokat vállalva elköteleződik, így is keresve helyét az egyházban és a világban.

Fontos számára, hogy az egyház által felkínált forrásokból merítve rendszeresen megújuljon, és előre lépjen legjobb önmaga, azaz szentté válása felé. Ezért tudatosan és rendszeresen él a megújulás (bűnbánat, kiengesztelődés) és az Eukarisztia szentségével, valamint az egyház által nyújtott más lehetőségekkel (lelkivezetés, lelkigyakorlat stb.).

Felnőtté válásában, hivatása megtalálásában, elfogadásában és megélésében nélkülözhetetlen, hogy evangéliumi értékeken alapuló kritikus, önálló, szabad, felelős gondolkodásra tegyen szert. Ezért képzi magát az egyház által felkínált fórumokon is.

Mindez alkalmassá teszi, hogy a maga lehetőségei és keretei között elköteleződjék az egyházban és a társadalomban, mások – elsősorban saját kortársai – között az örömhír hordozójává váljék, így állítva magát Jézus Krisztus ügyének szolgálatába, mert örömmel tapasztalja, hogy élete úgy teljesedik ki, ha azt mások életéért odaajándékozza.

- A SPIRITUÁLIS NAPOK PEDAGÓGIAI HÁTTERE. Iskoláink diáksága nagyon sokszínű. Ez a sokféleség megmutatkozik az életkorban, a családi, szociális háttérben, az önismeret mélységében, és a személyes hit jellegében, mélységében is. Ezt figyelembe vesszük e napok tervezése során.

Emberképünkől és pedagógiai elveinkből adódóan fontos számunkra, hogy⁹

- egyrészt a teljes ember kibontakozását szolgáljuk (annak vallásos dimenzióját is);
- mindabban, ami alakítja a résztvevőket, a személyes találkozásnak és a párbeszédnek kitüntetett szerepe van;
- a (vallási) formálódásban elsődleges szerepet tulajdonítunk a különböző jeleknek, szimbólumoknak, a tapasztalatoknak, a saját élménynek;
- az az üzenet, amit szeretnénk, hogy eljusson a résztvevőkhöz, az ő világukba (szóhasználatukba, gondolkodásmódjukba, tapasztalati hálójukba) minél teljesebben illeszkedjék (inkulturáció);
- mindezt a diákok valós helyzetéből kiindulva, onnan fokozatosan vezetve őket tegyük;
- elfogadjuk, hogy az átélt tapasztalatok sokféleképpen, olykor talán előre nem várt módon, és egymástól nagyon eltérő ritmusban formálhatják a résztvevőket;
- mindezek a tapasztalatokat elsősorban kisközösségi keretek között éljük meg.

- A SPIRITUÁLIS NAPOK RENDSZERE. Az előzőek indokolják, hogy olyan spirituális napokra hívjuk meg diákjainkat, amelyek a lehető legteljesebben figyelembe veszik kinek-kinek személyes helyzetét, motiváltságát. A résztvevők állapotához történő alkalmazkodás mellett ugyanakkor elengedhetetlen eleme e napoknak az evangéliumi üzenettel történő hiteles találkozás is. Ez a kettős hűség¹⁰ indokolja, hogy különböző, a résztvevőkhöz igazodó, differenciált utakat találjunk, amelyeken haladva diákjaink ténylegesen megérintődnek, fejlődnek önismeretükben és hitükben. Konkrétan ez a következőket jelenti:

- javaslatunk, elsősorban a hatosztályos gimnazista korosztály (7-12. évfolyam) egésze számára szól;
- e napok során többféle lehetőséget kínálunk fel diákjaink számára, amelyek közül választhatnak motiváltságuk, érdeklődésük, hitállapotuk szerint;
- az egyes foglalkozásokra online felületen iratkoznak fel a programok kezdete előtt néhány nappal;
- a legtöbb választható lehetőség kb. 60 perces egységet jelent. Ezekből választanak a diákok a rendelkezésre álló időnek megfelelő számút (3-5-öt) (ha bizonyos foglalkozásokra többen jelentkeznek, mint

⁹ Ezek az elvek az Isten pedagógiájára épülnek. Ld. részletesebben: Keszeli Sándor, *Alapvető kateketika. Bevezetés a katekézis elméleti alapjaiba katekétáknak*, 46-52. o., in:

http://www.gff-szeged.hu/konyvtar/filestore/downloads/konyvtar/keszeli/alapveto_kateketika.pdf

¹⁰ Vö. VI. PÁL, „Evangéliununtandi kezdetű apostoli buzdítás a katolikus egyház püspökeihez, papjaihoz és híveihez a mai világ evangelizálásáról”, in: CSERHÁTI J. – FÁBIÁN Á. (Szerk.), *A II. Vatikáni Zsinat tanítása. A zsinati döntések magyarázata és okmányai*, Szent István Társulat, Budapest, [é.n.], 511-547. o. 4. pont; KLÉRUS KONGREGÁCIÓ, *A Katekézis Általános Direktóriuma*, Szent István Társulat, Budapest, 1998, 145. pont; MKPK ORSZÁGOS HITOKTATÁSI BIZOTTSÁGA, *Magyar Kateketikai Direktorium*, Szent István Társulat, Budapest, 2000, 10. rész

Spirituális napok

amennyi a javasolt maximális létszámkeret, az adott foglalkozást párhuzamosan több helyszínen is megvalósíthatjuk, többször is egymás után);

- az osztályfőnökök illetékességi körébe tartozik, hogy osztályuk kisebb csoportjainak javasolják, lehetőség szerint milyen – nevelési szempontból egymásra épülő, egymást kiegészítő – foglalkozásokon vegyenek részt.

- a következőkben kifejtett foglalkozások mellett a diákok helyzete és érdeklődése indokoltá teheti, hogy az ugyanezen pályázat keretében kidolgozott *Figyelemfejlesztő (önismereti) csoportok* foglalkozásaiból is meghirdessünk néhányat, illetve azok elemeiből új foglalkozásokat állítsunk össze.

Az említett rendszer mellett az alább szereplő javaslatok, lelkigyakorlatos elemek ismerete lehetővé teszi azt is, hogy belőlük különböző időtartamú, és eltérő létszámú, korosztályú csoportra szabott lelkigyakorlatokat is összeállítsunk.

A módszertani fejlesztés átfogó ismertetése

Célok:

E módszertani fejlesztésünk a piarista rend identitás elemei közül – amelyek céljainak, stratégiájának, és konkrét cselekvésének elsődleges viszonyítási pontjai – többre is alapoz, illetve megvalósulásukat mozdítja elő.¹¹ Ezeknek megfelelően alakulnak a program főbb pedagógiai, módszertani, oktatásszervezési és szervezettefejlesztési céljai is, amelyek a következők (dőlttel jelezzük az identitás elemet, illetve a hozzá kapcsolódó célt is):

- *a gyermekek és fiatalok központi szerepe*: e fejlesztés főszereplői a fiatalok, illetve összeállítása során elsősorban az ő helyzetükre alapoztunk. A módszertani fejlesztés középpontjában a gyerekek és fiatalok teljes emberi és keresztény kibontakozása és boldogsága áll. A program végső soron azt szolgálja, hogy *legjobb önmaguk megélése felé egy újabb lépést tegyenek meg*.
- *a szegények melletti elköteleződés*: a szegénységnek számtalan formája létezik, amelyek között megtaláljuk a vallási tapasztalat, illetve ennek közösségi megosztásának hiányát. E program lényeges célja, hogy *előmozdítsa a vallási tapasztalat kialakulását, illetve továbbfejlődését*.
- *az egyházhoz tartozás érzése*: mivel ez a program javarészt kiscsoportos keretek között valósul meg, amelyben azok a kommunikációs szabályok, és általánosabb normák érvényesek, amelyek egy egészségesen működő egyházi kisközösségben is, ezen keresztül *előmozdítjuk az egyházhoz tartozás érzésének fejlődését, illetve a kisközösségi egyházi lét megtapasztalását*.
- *az evangélium hirdetése*: ez a program az evangéliummal történő kifejezett találkozásnak a tere két szinten is: 1. *azokat a készségeket fejleszti, amelyek szükségesek az evangélium üzenetével való konkrét találkozáshoz* (belső csend, nyitottság, rácsodálkozás képessége stb.), *valamint azokat, amelyek a meglévő istenkapcsolat további bontakozása szempontjából lényegesek*.
- *kísérés*: e módszertani fejlesztés középpontjában a közösségben létező egyén fejlődése áll, amely fejlődést az egyéni, *személyre szabott odafigyelés megtapasztalásával* kívánjunk előmozdítani. Ezt az egyéni kísérést kiegészíti az osztályfőnök osztálya – hasonló helyzetben lévő tagjainak – kisebb csoportjai irányában mutatott csoportos kísérése, amely megmutatkozik a – pedagógiai megfontolást követően megfogalmazott – nekik javasolt képzési elemek összeállításában (melyik foglalkozásokon vegyenek részt?).
- *a társadalom megújítása*: „sikerült”, azaz kibontakozott embereket szeretnénk fejlődésükben továbbkísérni, akik alapvető társas erényeikben, kreativitásukban, határozott értékek mentén berendezett, tudatos életvitelt folytatnak, és már pusztán jelenlétükkel is értéket sugároznak mások felé. Mindezeket keresztül pedig *értékközvetítő, építően tevékeny tagjai lesznek szűkebb és tágabb társadalmi közegüknek*.

¹¹ Piarista Rend, A 46. Egyetemes Káptalan Dokumentumai, Piarista Rend Magyar Tartománya, Budapest, 2010, 12-15. o.

Spirituális napok

- *megosztott küldetés*: mivel ezeknek a sokszínű foglalkozásoknak a megvalósítása sokféle kompetenciát, érzékenységet, szakmai hozzáértést igényel, csak úgy valósíthatók meg, ha a tantestület, illetve az iskolai közösséghez kapcsolódó, egyéb *elkötelezett személyek* (öregdiákok, szülők, szimpatizánsok stb.) felelősként *tevékenyen bekapcsolódnak e programokba*. Ezen keresztül pedig az iskolához kötődő humán erőforrás-hálózatot is fejleszteni kívánjuk.

Ezek mellett fontos célunk még *a tapasztalatra és kreativitásra alapozó módszertani kultúra terjesztése*, amely – reményünk szerint – egyre nagyobb teret nyer a formális oktatás-nevelés fórumain is.

Elvárt hatások, eredmények:

Programunk végrehajtásától többféle eredményt, hatást is várunk:

- elsősorban azt, hogy a benne résztvevő diákok a fentebb részletezett célokkal kapcsolatban továbbfejlődnek;
- a benne megtapasztalt, az adott korosztállyal megvalósítható és hatékony eljárások átvevődnek a nevelés más színtereire is (formális oktatás, kifejezetten keresztény kisközösségi képzés stb.);
- a benne résztvevő felelősök (tanárok, öregdiákok, szülők stb.) között intenzívebb, a közös küldetés hatékonyabb megvalósítását szolgáló kapcsolati háló alakul ki;
- a résztvevő diákok közül néhányukban megfogalmazódik a hasonló nevelési jellegű kortárssegítés szándéka.

NAT-hoz, Pedagógiai Programhoz való csatlakozás lehetőségei:

Az iskola pedagógiai programjához¹² (annak elsősorban 4. és 5. pontjához) több tekintetben is csatlakozik ez a nevelési javaslat. Konkrétan az alábbi területeken történő fejlődést segíti elő:

1. *önismeret*: a saját élménynek, és az arra történő reflexiónak köszönhetően;
2. *érzelmi kompetenciák*: az önszabályozás, önértékelés, önbizalom, elköteleződés, egészséges énkép stb. egyéni kompetenciák fejlesztésével;
3. *szociális, közösségi kompetenciák*: úgymint konfliktuskezelés (ebben a saját érzések, gondolatok énközlésként történő megfogalmazása, mások tapasztalatainak nyitott meghallgatása és elfogadása a hangsúlyos elem), együttműködés, empátia, nyitottság, figyelem az újra, érzelmek, gondolatok szabad kifejezése), amelyek mindegyikével egyben a TESZI (önkéntes szeretetszolgálat) elvégzéséhez szükséges kompetenciák erősítése is történik;
4. *hit, mint alapmagatartás kialakítása és fejlesztése*: olyan helyzetekbe hozzuk a résztvevőket, amelyekben a megélt tapasztalatok és közölt információk segítségével személyes életük részleteivel, tapasztalataikkal, legmélyebb vágyaikkal, egzisztenciális keresésükkel otthonosabb viszonyba kerülnek, és mindez istenkapcsolatuk kialakulása, illetve mélyülése – ha már ráleltek – felé vezeti őket.

A NAT-hoz a következő területeken kapcsolódik nevelési javaslatunk:¹³

¹² https://www.szepe.hu/sites/default/files/pedagogiai_program2013.05.26_2.pdf

Spirituális napok

- *erkölcsi nevelés*: mivel az alapvető társas erények fejlesztése mellett a hitben gyökerező, önismereten alapuló egyéni felelősségtudatra nevel.
- *demokráciára nevelés*: mivel a másik iránti tiszteletre, az együttlétezés szabályainak betartására, a szabad és tisztelettudó önkifejezésre, ezek mellett pedig a kreatív együttműködésre nevel.
- *önismeretre nevelés*: mivel benne a személyes tapasztalatok tudatosítása és másokkal történő megosztása központi helyet foglal el.
- *testi és lelki egészségre nevelés*: mivel a lét forrásával egy mélyen gyökerező kapcsolatra, és az abból fakadó, az élet minden területére kiterjedő értékrendre nevel.

Illetve az említett területekkel összefüggő kompetenciákat is fejleszti.¹⁴

Újszerűség:

A Spirituális napok program újszerűnek mondható abból a szempontból, hogy

- a résztvevő diákok egyéni hitállapotához, érdeklődéséhez és nyitottságához nagymértékben igazodik;
- az egymást követő programok – osztályfőnöki javaslatra történő – tudatos megválasztása egyéni, személyes ismereten alapuló utak bejárását teszi lehetővé;
- az aktuális liturgikus időszak céljait többféle oldalról (biblikus, képzőművészeti, filmművészeti stb.) segíti elérni.
- egyszerre – ön- és társismereti – képzés, osztályok közötti, azaz iskolai szintű közösségformálás, illetve vallási kompetenciákat fejlesztő alkalom.

Ellenőrzés, értékelés módja:

Az ellenőrzés, értékelés több módon, illetve időben történik:

- a foglalkozások ideje alatt, figyelve a résztvevők jelenlétének, bekapcsolódásának módját;
- az egyes foglalkozásokat záró reflexiók alkalmával, amikor a résztvevők kifejezik, hogyan élték meg a foglalkozás elemeit, mi volt számukra építő, illetve nehéz;
- az osztályfőnökök és a résztvevők közötti egyéni és csoportos beszélgetésekben, amelyek közvetlenül a Spirituális napokat követik;
- a Spirituális napok után néhány hónappal, közös visszatekintéssel, amelynek középpontjában a program által elindított változások kifejezése áll.

Hívószavak:

Tapasztalat, reflexió, választás, nyitott keresés, egyéni fejlődés.

¹³ Vö. *Nemzeti Alaptanterv*, in: Magyar Közlöny, 2012. évi 66. szám, Melléklet a 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelethez, 10641-10644.; 10648. o.

¹⁴ Vö. *U.o.*, 10655., 10657. o.

Érintett kompetenciák

A diák

- megismeri a felnőtt hitre jellemző imádság különböző formáit;
- megismeri az önreflexió, lelkiismeret-vizsgálat néhány egyszerű útját;
- képes megadott szempontok alapján hitét, meggyőződését őszintén felülvizsgálni;
- képes személyes tapasztalatait, gondolatait, érzéseit szabadon megosztani másokkal;
- képes meglátásait kreatív, nonverbális eszközökkel is kifejezni;
- készséges a rendszeres önvizsgálatra;
- képes másokkal együttműködve alkotni;
- igénye van élni a mélyebb önismeret, és istenkapcsolata mélyítésének eszközeivel;
- képes a mai kultúra termékeit megadott szempontok alapján értően, kritikusan elemezni;
- nyitott mások tapasztalatainak ítélet nélküli megismerésére;
- erősödik benne saját döntéseinek következményeivel kapcsolatos felelősségtudata;
- felelősséget érez saját maga és társai emberi és vallásos fejlődéséért;
- együttműködően fogadja a közös munka kereteit;

Célcsoport:

Programunk elsősorban a hatosztályos gimnazista korosztály (7-12. évfolyam) egésze számára szól. Az esetleges konkrétabb korosztályi javaslatokat az egyes foglalkozások leírásánál jelezzük.

A csoportos foglalkozások ajánlott létszáma változó. Ezt szintén az egyes foglalkozások leírásánál jelezzük.

Szükséges időkeret, gyakoriság:

A Spirituális napok évente ismétlődő, egy-két napos esemény. Az alább szereplő foglalkozások többsége 60 perces időtartamú.

A program egyedi humán-erőforrás igénye:

A program hatékony végrehajtásához szükséges, hogy a több esetben egymáshoz képest jelentős mértékben különböző típusú foglalkozások vezetői rendelkezzen kamaszokkal kapcsolatos általános pedagógiai (iskolai, egyházi, sportköri stb.), továbbá csoportvezetési tapasztalattal. Emellett pedig olyan, saját tapasztalaton alapuló meggyőződéssel, továbbá esetleges szakmai hozzáértéssel, amelynek köszönhetően hitelesen tudják vezetni az adott foglalkozást, közvetíteni annak lényegi üzenetét.

A program egyedi eszközigénye:

A program legtöbb foglalkozása viszonylag szerény eszközigénnyel dolgozik. Néhány foglalkozáshoz azonban szükség van zenelejátszóra (laptop hangszóróval, CD-lejátszó), projektorra, illetve ételalapanyagokra. Ezek konkrétumait az adott foglalkozás leírásánál részletesen jelezzük.

Kidolgozó

A gyakorlat kidolgozója/ megszólítható (szakmai) képviselője: Keszeli Sándor

Elérhetősége: keszeli@szepi.hu

1. megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

Az 1. alkalom bemutatása: Egész napos gyóntatás, lelki beszélgetés, segítő beszélgetés

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
1. Gyóntatás 2. Lelki beszélgetés 3. Segítő beszélgetés	Nincs meg- szabva; a diákság igényétől függ.	Szándéktól függően: <ul style="list-style-type: none"> • szentgyónás végzése; • lelki beszélgetésen részvétel; • segítő (mentálhigiénés) beszélgetésen részvétel; 	Lelkipásztor: gyóntatás, lelki beszélgetés/segítő beszélgetés. Nem lelkipásztor szakember: lelki beszélgetés/segítő beszélgetés.	A gyóntatás, lelki és segítő beszélgetés módszertanának megfelelően.

Megjegyzés: Ajánlott létszám: igénytől függően. A lelkigyakorlat egész ideje alatt a diákoknak lehetőséget kínálunk arra, hogy szentgyónáshoz járuljanak, és/vagy hitük gyakorlásával kapcsolatos lelki beszélgetésen, vagy egyéb életvezetési, kapcsolati nehézségeiket segítő beszélgetés keretében hozzáértő személlyel megbeszéljék.

A program meghirdetése, és a rá történő jelentkezés során lényeges, hogy a diákoknak legyen egyértelmű, kinél lehet szentgyónást végezni, kinél lelki, illetve segítő beszélgetést folytatni, és kinél kettőt, vagy mindhármat.

Eredmények: lelki, szellemi megújulás.

Spirituális napok

2. megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

A 2. alkalom bemutatása: Csendes szentségimádás

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Bevezetés	5 perc		<p>A szentségimádás kezdetén mond néhány bevezető gondolatot az imádság e formájáról, pl. az alábbi hangsúlyokkal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az oltáriszentségben titokzatosan jelenlévő Krisztussal időzünk. • Engedjük, hogy hasson ránk jelenlétének csendje. • Gondolkodhatunk, beszélgethetünk Vele jelenlétének e titkáról. • Elmondhatjuk neki az imádság csendjében, amit szeretnénk. • Egyszerűen csak vagyunk, „fürdünk” a szerető Isten jelenlétében. • Elmondja az „Ő néz engem, én nézem őt” történetet, mely Vianney Szent János tapasztalatát beszéli el. 	<p>- Frontális közlés. - Az Oltáriszentséget kiteszi az oltárra.</p>
- Az Oltáriszentség kitétele az oltárra	1 perc		- Az Oltáriszentséget kiteszi az oltárra.	
Bevezető ének	4 perc	Bekapcsolódnak az énekbe	Az imádságot elindítja az „Adoramus Te, o Christe” taizéi énekkel, és szövegének elmondja a jelentését: „Imádunk Téged, ó, Krisztus”.	
Csendes imádság	40 perc	Csendes, imádságos jelenlét.		
			A csendes idő vége előtt 10 perccel felolvassa az alábbi evangéliumi szakaszt: Jn 6,48-58.	
Csendes imádság	8 perc			
Lezárás	2 perc		Az imádságot lezárja az „Adoramus Te, o Christe” taizéi énekkel.	

Spirituális napok

Megjegyzés:

- Ajánlott létszám: a rendelkezésre álló tértől függően. Fontos, hogy lehetőség szerint a résztvevők közel legyenek a kitett Oltáriszentséghez.
- A csendes szentségimádás ideális helyszíne a templom vagy a kápolna.

Eredmények: lelki megújulás, újszerű imatapasztalat.

A 2. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Csak nézem Őt és Ő néz engem

Történt egyszer, hogy az ars-i plébános, azaz Vianney Szent János megfigyelte, hogy a templomban, ahol gyóntatni szokott rendszeresen ül egy ember. Nem morzsolt rózsafüzért, nem mormolt imát az orra alatt, hanem csak ült a templomban. Egy idő után felkeltette az ars-i plébános figyelmét a dolog. Egy este kíváncsiságtól vezérelve odament az ars-i paraszthoz, és megkérdezte, hogy mit csinál a templomban minden áldott nap. A paraszt a következőt válaszolta:

- „Ő plébános úr, nem csinálok én semmit. Csak nézem Őt és Ő néz engem!

In: http://www.szentkeresztplebania.hu/Vianney_Szent_Janos_Isten_szemlelese.html

2. Adoramus Te, o Christe – taizéi ének

In: <https://www.youtube.com/watch?v=KV21d7GrJ4>

Spirituális napok

3. megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

A 3. alkalom bemutatása: Taizéi imaóra

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Bevezetés	5 perc		<p>Az imádság kezdetén mond néhány bevezető gondolatot az imádság e formájáról, pl. az alábbi hangsúlyokkal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A titokzatosan jelenlévő Krisztussal időzünk. • Engedjük, hogy hasson ránk jelenlétének csendje. • Az énekek egyszerű szövege a sokszori ismétlés hatására belénk ivódik. • Kapcsolódjunk be az énekbe, amilyen mértékben ezt jónak érezzük. • Az énekek közti elmondhatjuk neki az imádság csendjében, amit szeretnénk. • A szentírási olvasmányt nyitottan fogadjuk, figyelve, mi érint meg belőle. 	<p>Központi helyre (kézenfekvő módon az oltár elé) helyezzünk (fektetve, vagy részben megdöntve) lehetőleg egy nagyméretű ikont (vagy másolatát) amely valamilyen adventi/karácsonyi üzenetet ábrázol, vagy ezek hiányában egy nagy keresztet. Köré, vagy ráhelyezve pedig rakjunk égő mécseseket.</p>
Énekes áhítat	40 perc	Énekkel, csennel bekapcsolódik az imádságba.	<p>Az alábbi énekeket felvezeti, éneklí. A dalok között 2-3 perc szünetet tart.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Várj, és ne félj 2. Jó az Úrban bizakodni 3. Bizakodjatok, jó az Úr 4. Áldott légy, Uram 5. Ahol szeretet és jóság 	<p>Lehetőség szerint zeneszerszámok, pl. gitár, fuvola, hegedű.</p>

Spirituális napok

			6. Ne félj, ne aggódj 7. A lelkem csak az Úrnál csendesül el 8. Ó halld meg, Uram 9. Te vagy a fény, a szívemben Jézus	
Szentírási szakasz felolvasása	3 perc		Felolvassa az Iz 35, 1-6a,10 ószövetségi szakaszt. Utána 2-3 perc csöndet tart.	
Énekes áhítat	5 perc	Énekel, csenddel bekapcsolódik az imádságba.	10. Dicsérje minden nemzet	
Csendes imádság	5 perc			

Megjegyzés:

- II. Ajánlott létszám: a rendelkezésre álló tértől függően. Fontos, hogy lehetőség szerint a résztvevők közel legyenek az oltárhoz.
- III. Az imaóra ideális helyszíne a templom vagy a kápolna. Ha a körülmények lehetővé teszik, az imádságosabb hangulat megteremtése érdekében érdemes valamelyest besötétíteni a teret.
- IV. Az imádságos lelkületet emelheti, ha a dalokat hangszerrel (pl. gitár, fuvola, hegedű) is kísérik, illetve az énekeket több szólamban éneklük. Ezeket 8-10 éneklés után fejezzék be.

Eredmények: lelki megújulás, újszerű imatapasztalat.

A 3. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Felhasznált irodalom

Taizéi énekek – Gitárkíséreték, Cselekvő Remény Alapítvány, 2009.

4. megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

A 4. alkalom bemutatása: Előadás advent és karácsony ünnepléséről

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Bevezetés	5 perc		<p>Az előadás kezdetén mond néhány bevezető gondolatot annak céljáról:</p> <ul style="list-style-type: none"> tisztán látni az adventi időszak és karácsony eredeti értelmét; felülvizsgálni az ezekkel kapcsolatos életgyakorlatunkat (hozzáállás, szokások, hangsúlyok stb.) 	- Frontális közlés
Előadás vetítéssel	55 perc	Követi az előadást, kérdés esetén felteszi azt.	Előadást tart, törekedve a résztvevők bevonására kérdésekkel, tapasztalatok felidézésével stb.	- lap top, - kivetítő.

Megjegyzés:

- V. Ajánlott létszám: a rendelkezésre álló tértől függően, de max. 40 fő.
- VI. Elsősorban informatív előadás, amelynek azonban van megszólító, változásra hívó jellege is.
- VII. Jó, ha az előadó teret enged a résztvevők kérdéseinek, hozzászólásainak.

Eredmények: szemléletváltozás.

A 4. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Az előadás javasolt tartalmi vázlata

(A következő oldalak elsősorban az előadó felkészülését szolgálják. Ezeket az információkat célszerű adaptálnia a résztvevők ismerete alapján.)

Előadás: Advent és karácsony ünneplése

Az egyházi év (liturgikus év) célja, hogy Jézus Krisztus titkát szemléljük, mélyebben megértsük, ünnepeljük, és Vele közösségben egyre teljesebben életté váltsuk.

1. Advent¹⁵

Advent ünneplése kötődik karácsonyhoz. Az első századokban a húsvétot ünnepezték, amelyhez – egy idő után – kapcsolódott egy előkészületi időszak, nagyböjt. Ehhez hasonlóan karácsonyt is megelőzte egy ilyen felkészülés. Ezért is nevezték el adventet „kis böjtnek”.

- CÉLOK. Az adventi időszak főbb céljai, amelyek a hívő közösség minden tagjára vonatkoznak (természetesen korosztálytól függő mélységben):

- (újra)felfedezni Isten tervét személyes életében, és ennek részeként tudatosítani, felülvizsgálni/megerősíteni a legfontosabb életdöntéseket, hogy azok mind teljesebben megfeleljenek Isten hívásának;
- (újra)felfedezni az emberi élet és a történelem végső értelmét;
- növekedni – a liturgikus időszak által elért állított bibliai modelleknek megfelelően – az alapvető hívő hozzáállásban és gyakorlatokban, amelyek az: öröm, imaélet, megtérés/bűnbánat, legmélyebb vágyaink tudatosítása, rendelkezésre állás, várakozás/nyitottság/befogadás.

- KONKRÉTABB CÉLOK ÉS TARTALMI KIEMELÉSEK. Az általános célokból adódó konkrétabb célokat, és a velük összefüggő, legfontosabb tartalmi kiemeléseket, amelyek elsősorban a liturgikus ünneplések keretében, másodszorban a kisközösségi katekiziseken és egyéb imaalkalmakon lényeges, hogy előkerüljenek, a következőkben jelezzük.

a) Legmélyebb vágyaink – Isten válasza¹⁶

Antropológusok általános meggyőződése, hogy minden ember legmélyebb vágyai azonosak. Keresztény meggyőződés és tapasztalat, hogy Isten mindezeket a vágyakat elképzeléseinket felülmúló módon kielégíti. Ebben Jézus Krisztusnak kulcsszerepe van. Ezek a vágyak és a rájuk adott isteni választ a következőkben foglalhatjuk össze:

Vágy	Válasz
Fogadjanak el, ismerjenek el, szeressenek feltétel nélkül (olyannak, amilyen vagyok).	Isten feltétel nélkül szeret és elfogad minden embert.
Megbízni a másik emberben és önmagamban; egészséges önszeretettel és önbecsüléssel tekinteni magamra.	Az ember Isten képmása, ezért egyedi, megismételhetetlen, határtalan értékkel rendelkező lény. Jézus Krisztus kinyilatkoztatja az embernek,

¹⁵ Vö. SODI, M. – MORANTE, G., *Anno liturgico: itinerario di fede e di vita. Orientamenti e proposte catechetico-pastorali*, Elle Di Ci, Leumann – Torino, 1988, 35-45. o.

¹⁶ Vö. TRENTI Z. – SASTRE J. G., „Experiencias humanas fundamentales”, in: PEDROSA, V. M^A – NAVARRO, M^A – LÁZARO, R. – SASTRE, J. (Szerk.), *Nuevodiccionario de catequética (Vol. I)*, San Pablo, Madrid, 1999, 899-912. o.

Spirituális napok

	hogy ki is az ember Isten szemében (Ő maga megéli minden kapcsolatában, és szavakkal is bemutatja).
Szeretni másokat, és szeretve lenni mások által.	Isten szeretetből ajándékozza nekünk az életet; minden körülmények között megbocsát; testvéri közösségbe hív minket, ahol mi is élhetjük ezt a szeretetet mások felé.
Értelmet, célt találni személyes, családi és közösségi életünknek, valamint magának az emberiség történelmének.	Jézussal és üzenetével találkozva az ember felfedezi az emberi élet Isten által feltárt célját és értelmét, és meghívást kap ennek élésére, megvalósítására.
Az igazságosságon és az önzetlen szereteten alapuló emberi kapcsolatok élése. Így élve szabadabb, boldogabb és teljesebb önmagam lehetek.	Isten arra hív mindenkit, hogy minden embert szeretve éljen, és hogy Isten Országát (igazságosság, béke, kiengesztelődés, közösség stb. országa) építse. Ebben az Országban mindannyiunk és az egész emberiség szabadsága és boldogsága valósággá válik.
Értelmet találni a szenvedésnek és feldolgozni a szenvedés okozta fájdalmakat, frusztrációkat.	A megfeszített, a szeretethez a kereszthalálig is hűséges Krisztustól a pusztán emberi logikát messze felülmúló bölcsességet és igazságot tanulhatjuk. A kereszt hordozása, a szenvedés, a fájdalom és a kereszthalál nem az utolsó szó, hiszen ezt az új (másfajta) élet, a feltámadás követi. A szenvedés továbbá mások javára fordítható.

b) Adventi üzenet és formáló ereje

Az egyes adventi vasárnapok fő gondolatait, és azt a benső hozzáállást, változást, amelyre ezek hívnak minket, az alábbiakban tüntetjük fel. Zárójelben szerepel, hogy az A-B-C liturgikus év közül melyikben hangsúlyos az említett gondolat vagy benső változás.

1. *Advent első vasárnapja*: az olvasmányok úgy állítják eléink az Urat, aki hozzánk jön, mint a békét munkáló bírót (A), mint megváltót (B) és megszabadítót (C).

Hozzáállás/változás: virrasztani és imádkozni, nyitottan keresve, hol és hogyan szólít meg az Úr hétköznapijaimban.

2. *Advent második vasárnapja*: ekkor az Úr úgy áll előttünk, mint igazságos bírót (A), aki hatalommal (B) és dicsőséggel érkezik (C).

Hozzáállás/változás: Keresztelő János biztat mindnyájunkat a bátor önvizsgálatra, a fokozatos megtérésre Krisztus üzenetéhez, hogy készek legyünk, amikor elérkezik.

3. *Advent harmadik vasárnapja*: a középpontban János alakja áll, akit megkérdezik Jézusról (B), és aki maga teszi fel másoknak a kérdést Róla (C). Felismeri, hogy Ő a fény (B), és hogy Ő az, aki Lélekkel kereszttel (C).

Hozzáállás/változás: öröm, amely a Lélektől (B), az Úr közelségéből (C) fakad, aki Megváltó (A).

4. *Advent negyedik vasárnapja*: ekkor a figyelem Máriára összpontosul, a Szűzre, aki befogadja Isten tervét, és megszüli a Krisztust; így teljeseznek be az ígéretek.

Hozzáállás/változás: rendelkezésre állás és Isten szándékának nyitott befogadása, akkor is, ha az meglepő (ahogyan ezt Mária tette).

Az adventi olvasmányok egyben arra is meghívják mindnyájunkat, hogy tudatosítsuk *életünk* és az egész történelem *értelmét*, végső célját: az Istennel való örök szeretetközösségbe kapunk meghívást.

Emellett ezek az olvasmányok egy a mai társadalomban különösen értékes és sajátos tanúságtételre is meghívják. A karácsony előtti időszak fogyasztói világunkban a bevásárlási láz ideje. Ezzel szemben ott áll az

Spirituális napok

advent eredeti értelme: várakozás az Úrra, az életünk távlataiba és legfontosabb értékeire tekintés. A keresztény ember ebben az időszakban inkább lassít, és elmélyíti magában a *reményteli várakozás hozzáállását*. Többek között ettől is válik jellé a másképpen gondolkodók számára, mert egy élhető alternatívát valósít meg egy olyan világban, ahol nagyon sokan szenvednek a reménytelenségtől, életük örök távlatok nélküliségétől.

Ez a reményteli várakozás azonban nem jelent tétlenséget, hiszen ez egy meghívást is magában rejt arra, hogy a majd elérkező Úr szándéka szerint építsük közvetlen környezetünket a *szeretet konkrét tetteivel*, hogy emberibb és élhetőbb legyen mindenki számára.

- MÓDSZEREK, ELJÁRÁSOK, KEZDEMÉNYEZÉSEK, PROGRAMOK. Az adventi időszakban az egyház több lehetőséget is felkínál arra, hogy karácsonyi készülletünk tartalmas legyen. Így pl.:

- *közös bűnbánati liturgiák*, amelyhez kapcsolódóan is van lehetősége szentgyónáshoz járulni.
- *közösségi imádságok*, illetve *kisközösségi katekézisek* vagy bibliaórák, amelyekben a liturgikus olvasmányok (beleértve a zsoltárokat is) segítségével bensőséges légkörben, személyesebben van lehetőség életünk Isten szavának fényében történő felülvizsgálatára. Ezek az alkalmak lehetnek hetente advent kezdetétől karácsonyig. Ha vonzó tapasztalat lesz ez a résztvevők számára, előfordulhat, hogy – ha más nem kínálja fel számukra – ők maguk igénylik a rendszeres találkozások, imádságok folytatását. Így új közösség is alakulhat a plébánián. E közösségi találkozások során arra is alkalmat teremthetünk, hogy bevezessük a résztvevőket a *Szentírás egyéni*, imádságos *olvasásába*, hogy igényük legyen Isten szavából naponta meríteni, és elsajátítsák ennek számukra is megvalósítható módjait.

- *Adventi koszorú* készítése és felállítása a templom egy mindenki számára jól látható helyén, illetve a családi otthonokban. A gyertyák meggyújtását a családi otthonokban célszerű a nap egy kitüntetett pontjára (általában estére) időzíteni), egy rövid imával, elmélkedéssel, énekek kísérvé.

Az Istenre való nyitottság és az Ő szeretete a konkrét emberre való nyitottságban és szolgálatban is kifejeződik, abban ölt testet (ld. az ember- és istenszeretet egymástól elválaszthatatlan parancsát). Emiatt indokolt, hogy különösen ebben az időszakban nyitott szemmel járva, jó érzéssel vegyük észre a környezetükben élő, a szegénység valamilyen formájától szenvedő embertársainkat, és egyénileg, illetve közösen szervezzük meg érdeükben alkalmi, vagy rendszeres *szolgálatunkat*.

Ha szentmisére megyünk, ebben az időszakban érdemes tudatosítanunk, hogy a szentáldozáshoz járulás (kivonulás az oltárhoz) szimbolizálja *földi zarándokutunkat* életünk égi, örök célja felé.

2. Karácsonyi ünnepkör¹⁷

A karácsonyi ünnepkörben több kitüntetett napon ünnepeljük a második isteni személy megtestesülését: karácsonykor, a szent család ünnepén, Mária istenanyaságának, Urunk bemutatásának és megkeresztelésének ünnepén.

Ez az ünnepkör – kialakulását tekintve – kapcsolódik a pogány napkultusz ünnepéhez: az évnek ettől az időszakától kezdve egyre hosszabbak a nappalok, egyre több a fény; ez szimbolizálja Krisztusnak, mint a Világ Világosságának eljövételét.

- CÉLOK. A karácsonyi ünnepkör főbb céljai a következők:

- Megélni a szolidaritás konkrét tetteit az emberekkel a megtestesülésben teljes szolidaritást vállaló Krisztus példájára.
- Felfedezve Isten nekünk adott legnagyobb ajándékát (Fiát), mások javára kamatoztatni személyes ajándékainkat (képeségek, karizmák).
- Felfedezni az örök üdvösség utáni vágyunkat, és ennek következtében vágyakozni Jézus Krisztus teljesebb megismerésére és mélyebben megismerni Őt, aki életünk végső sikerének kulcsa.

- TARTALMI KIEMELÉSEK. A célokkal összefüggő, legfontosabb tartalmi kiemelések, amelyekre az egyház különösen felhívja a figyelmünket, az alábbiak.

¹⁷ Vö. SARTORE, D. – TRIACCA, M. A. (Szerk.), *Nuovodizionario di liturgia*, San Paolo, Torino, 1988, 127-130. o.; Vö. SODI, M. – MORANTE, G, *I.m.*, 49-62. o.

Spirituális napok

Jézus Krisztus *megtestesülésének célja*, hogy rajta keresztül Isten a lehető legközvetlenebb, legkézzelfoghatóbb módon *közölje velünk*, ki Ő, milyen Ő, ki kíván lenni a mi életünkben, és mi a szándéka, célja az emberrel, így velünk is.

Isten ingyen, *ajándékként*, tiszta szeretetből *születik* közénk. Ezzel mutatja meg irántunk való ragaszkodását és bizalmát.

Ha ezt a tényt (Isten Jézus Krisztust, mint a lehető legnagyobb ajándékot adja nekünk) szívünk mélyén megértettük és befogadtuk, egyrészt örömmel hirdetjük másoknak is, és meghívjuk őket a teljesebb élet élésére Krisztussal (*evangelizálás*), másrészt – a bennünk élő Krisztusra hallgatva, Őt követve és engedve cselekedni bennünk – tehetségünket, karizmáinkat kamatoztatva *ajándékozunk* mi is *magunkat* mások, a család, a közösség, az egyház és a társadalom kibontakozásáért.

Az ajándékozás az emberek között is mélyíti a személyes kapcsolatot. Isten is, azzal, hogy önmagát ajándékozta nekünk, egészen személyes, bensőséges, családi viszony megélésére hív meg minket. Ez részünkről fejlődést, *átalakulást kíván*, amely személyes boldogságunk kiteljesedéséhez vezet.

Minden ajándékozás egyben ünnepi tapasztalat is: az együttléte, a találkozásé, a megszokottól eltérő fel szabadultságé. Karácsonykor *Istennel is találkozhatunk*, ha közénk-születését (önajándékozását) és köztünk járását szemléljük, ha nyitott szívvel mérlegeljük, mit jelent Krisztus megtestesülése és velünk eltöltött évei életünk végső beteljesülését tekintve, és ha életgyakorlatunkkal, életvitelünkkel, döntéseinkkel, személyes szolgálatainkkal válaszolunk hívására, miszerint Vele közösségben, szándékai szerint éljünk. Találkozhatunk Vele a benne hívők örömeiben és reményében is osztozva.

Karácsony eredeti üzenetének fényében, az alapvető keresztény értékek tudatosításával célszerű *felülvizsgálnunk karácsonyi szokásainkat* is.

- MÓDSZEREK, ELJÁRÁSOK, KEZDEMÉNYEZÉSEK, PROGRAMOK. Néhány lehetséges módszer, eljárás, kezdeményezés, program, amely hozzájárulhat az időszak főbb céljainak megvalósulásához.

- Tudatosíthatjuk magunkban, hogy az élet megújítására, rendbehozatalára mint Isten önajándékozására történő személyes válasza, mindig van lehetőségünk a kiengesztelés/bűnbánat/megújulás szentségében.
- Assisi Szent Ferenc óta gyakorlat az egyházban a *Betlehem készítése*, amellyel kézzelfogható módon megjelenítjük a Megváltó születésének körülményeit. Magunk is készíthetünk otthonunkban (akár családirag, akár plébániai szervezésben) ilyen összeállítást, mert egyrészt pozitív, hiteles vallásos érzéseket képes kelteni, másrészt maga a készítés is – ha a körülmények megfelelőek, és kellő időt szánunk rá – válhat egyfajta cselekvő imává, amely során behelyezkedünk a szereplők helyzetébe, és abból szemléljük a történeteket.
- Otthonunkban – a betlehemes összeállítás mellé – kitehetjük a nyitott Szentírást az aznapi adventi *szentmisék* olvasmányainál kinyitva, melléje pedig *égő gyertyát* állíthatunk. Tudatosítsuk magunkban, hogy ahogyan annak idején Isten Betlehemben megtette Jézus születésekor, a testté lett Igén keresztül, úgy azóta is folyamatosan, minden nap, és mindnyájunk élettörténetébe lép a Szentírás írott Igéjén keresztül is. Rajtunk áll, hogy kapcsolatba lépünk-e vele, és engedjük-e, hogy családuknak középpontja legyen. Az égő gyertya pedig jelzi az ősi hívő tapasztalatot, miszerint Isten szava fény az ember léptei számára. Minderre többször is utalhatunk a karácsonyi ünnepkör során.
- Ha *karácsonyfát* állítunk, érdemes látnunk ennek eredeti értelmét: Krisztus maga az Élet Fája és a Világ Világossága, az igazi Fény a világ sötétségében. Belőle, mint Isten ajándékából, az Élet Fájából származik minden igazi örömet adni tudó érték, ajándék.

* * *

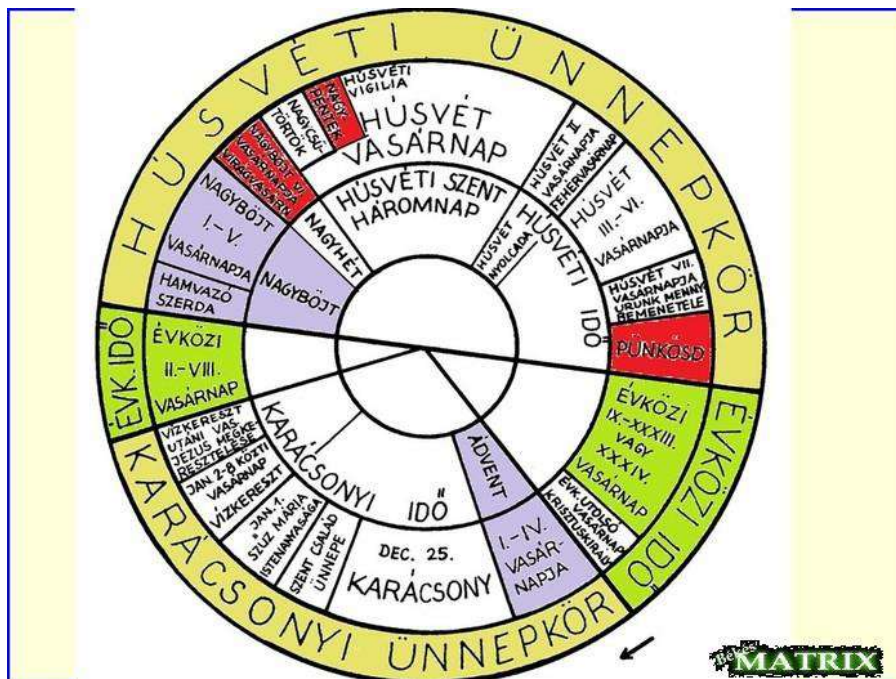
Az előadást néhány diával, illetve eszközzel tehetjük szemléletesebbé. Ezekben javasoljuk egyrészt bemutatni az adventi és karácsonyi időszakot a liturgikus éven belül (áttekintő kép a liturgikus évről); másrészt az ezekben az időszakokban előkerülő legfontosabb szimbólumokat (adventi koszorú, gyertya, betlehemes összeállítás, karácsonyfa/Élet fája).

2. Ábrák, képek

Spirituális napok

A liturgikus év:

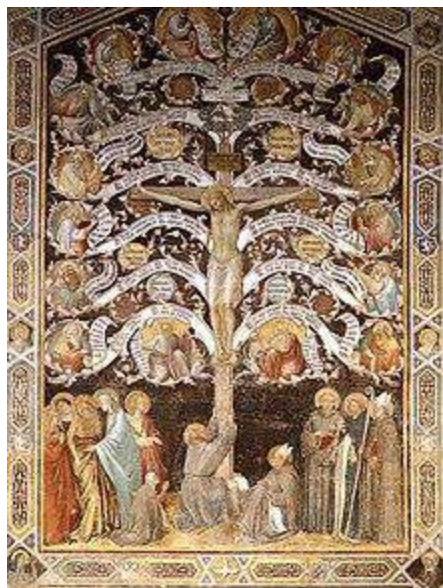
https://www.google.hu/search?q=liturgikus+%C3%A9v&client=ubuntu&hs=WPd&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjFmMvZoKjbAhUBalAKHfE_BNsQ_AUICygC&biw=1472&bih=753#imgrc=oKh9VcVjMmUr-M



Taddeo Gaddi: Az Élet fája (a firenzei Santa Croce templomban):

in:

<https://www.google.hu/search?q=Taddeo+Gaddi:+Az+%C3%89let+f%C3%A1ja&client=ubuntu&hs=i2x&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwiSkJGboKjbAhXMUIAKHdcjDbMQsAQIJg&biw=1472&bih=753#imgrc=UqimYDKujqlJzM>



Spirituális napok

Adventi koszorú:

https://www.google.hu/search?client=ubuntu&hs=s4x&biw=1472&bih=753&tbm=isch&sa=1&ei=neELW8mIH0Oz0gWs0ljoCQ&q=adventi+koszor%C3%BA&oq=adventi+k&gs_l=img..3.1.35i39k1I2j0I3j0i30k1I5.80775.83055.0.84968.10.10.0.0.0.172.748.8j1.9.0....0...1c.1.64.img..1.9.733.0..0i10k1.0.xZtYwIWq3bg#imgrc=cokXujcuf sEt3M:



Betlehem:

https://www.google.hu/search?client=ubuntu&hs=xQd&biw=1472&bih=753&tbm=isch&sa=1&ei=8-ELW6iIlMTRwQKG_bdY&q=betlehem&oq=betlehem&gs_l=img.3..0I2j0i67k1j0I7.187501.189119.0.189491.9.7.0.2.2.0.86.443.6.6.0....0...1c.1.64.img..1.8.448.0..35i39k1.0.v-9qHpqL6qU#imgrc=NC21PWOJE6_wNM:



3. Egyéb ajánlott irodalom:

- Barsi Balázs: Adventtől pünkösdig, EFO, Százhalombatta, 1994. (elektronikus formában:

http://www.ppek.hu/konyvek/Barsi_Balazs_Adventtol_Punkosdig_1.pdf)

- Grün, Anselm – Reepen, Michael: Gyógyító egyházi év. Az egyházi év mint pszichodráma; Bencés Kiadó, Pannonhalma, 2000.

5. megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

Az 5. alkalom bemutatása: Kreatív alkotás: Angyali üdvözlés

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Bevezető ismerkedés	5 perc		Rövid bemutatkozásra hívja a résztvevőket a név, osztály, a foglalkozáson való részvételre vonatkozó motiváció említésével.	- csoportos bemutatkozás
Filmrészlet megtekintése	5 perc		Levetíti Franco Zeffirelli: A Názáreti Jézus (1977) című filmjéből a 7:45-12:24 mp-ig tartó részt.	- lap top, - kivetítő
Rövid kommentár	5 perc		Néhány gondolatot hozzáfűz a korabeli környezetről és szokásokról: <ul style="list-style-type: none"> • egyszerű életmód; • a közösség és szokásainak megtartó ereje; • a jegyesség komoly elköteleződés; • a tisztaság, szüzesség értéke; • a házasságtörés (és a házasságon kívüli foganás) súlyossága; a házasságtörés megkövezéssel járt a mózesi törvények szerint. 	- frontális közlés
Szentírási szakasz felolvasása	5 perc		Majd felolvassa a következő, Jézus születésének hírüladásával kapcsolatos evangéliumi szakaszt, amelyet a résztvevők is kézhez kapnak (vagy fénymásolatban, vagy a Szentírás megfelelő részénél kinyitva): Lk 1,26-38	- Fénymásolatok a Lk 1,26-38 szakasszal/vagy Szentírások a résztvevők számának megfelelően
Egyéni átgondolás	5 perc	Csendben a résztvevők kiegészítik a következő két mondatot: <ul style="list-style-type: none"> • „Mária helyében én...” 		

Spirituális napok

		<ul style="list-style-type: none"> • „Azt becsülöm Máriában, hogy...” 		
Megosztás	15 perc	Hosszabb magyarázat, és egymás mondataira reagálás nélkül elmondják egymásnak a mondat-kiegészítéseiket.		
Kreatív alkotás	40/60 perc	Majd két lehetőség közül választanak: 1. megfestik a jelenetet Mária szemszögéből, és jelenítsék meg valamilyen módon azt, ami leginkább megérintette őket. 2. készítenek egy montázst újságok, folyóiratok képeiből ugyanezzel a céllal.	Alkotás közben halk meditatív háttérzenét kapcsol be.	<ul style="list-style-type: none"> - papír, - festék, - színes újságok, - ollók, - ragasztók, - zenelejátszó, - hangfalak,
Az alkotás meg szemlélése	10 perc	Az alkotások elkészülte után helyezték a képeket mindenki számára jól látható helyre, és ki-ki figyelmesen nézte meg a többiek alkotásait.		
Lezárás	10 perc	Zárásként mindenki két mondatot fejez be, amely így kezdődik: 1. „Az érintett meg ezen a foglalkozáson, hogy...” 2. „Ez a foglalkozás számomra azt mondta, hogy...”		

Megjegyzés:

VIII. Ajánlott létszám: a rendelkezésre álló tértől függően, de max. 15 fő.

IX. Ez a foglalkozás 100-120 percet igényel.

Eredmények: a kreatív elmélkedés megtapasztalása.

Az 5. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Zeffirelli, Franco: A Názáreti Jézus (1977)

In: <https://videa.hu/videok/film-animacio/a-nazareti-jezus-1977-franco-zeffirelli-cgefA128jLpgo2WL>

Spirituális napok

6. megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

A 6. alkalom bemutatása: Misztika, ami számomra is adott

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Bevezetés	5 perc		<p>Ismerteti röviden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a foglalkozás középpontjában egy sajátos imamód: a szemlélődés egy szentírási történettel (Szent Ignác-i szemlélődés) lesz, amely az egyház hagyományában régtől fogva él; - a foglalkozás tervezett menetét; - a részvételhez kinek-kinek a fantáziáját kell kamatoztatnia; - ezen kívül nyitottságra van szükség. 	
Ima-előkészület	8 perc	Követik a vezető utasításait	<ul style="list-style-type: none"> - Kéri a résztvevőket, hogy vegyenek fel egy olyan imádságos testtartást, amely Isten iránti tiszteletet fejez ki, ugyanakkor kényelmes is, és 20-30 percet is el lehet benne tölteni. Célszerű, hogy ez ülő testtartás legyen, ahol a hát a szék támlájának támaszkodik, a gerinc egyenes, a talpak a talajjal érintkeznek, a kezek pedig a combon, vagy összetéve a combok között nyugszanak. - Saját szavaival imádságban kéri az Urat, hogy tegye nyitottá és őszintévé a résztvevőket az imában. - Kéri a résztvevőket, hogy néhány percet szánjanak arra, hogy egész valójukkal (testükkel, érzéseikkel, figyelmükkel) megérkezzenek Isten jelenlétébe, tudatosítsák, hogy Vele, előtte vannak. Egy egyszerű lehetséges módja ennek a megérkezésnek, hogy tudatosítják, figyelik légzésüket. Anélkül, hogy irányítanák, egyszerűen csak engedik, hogy 	

Spirituális napok

			a levegő ki-beáramoljon a tüdőbe. A belégzés kifejezheti az Isten utáni vágyat, a kilégzés pedig az önátadást Istennek. Ekkor nem gondolkodunk, egyszerűen csak engedjük, hogy mindez történjen.	
Szentírási szakasz felolvasása	4 perc		A vezető egyszer hangosan, érthetően, nyugodt ritmusban elolvassa a Mt 2,1-12 szentírási történetet.	- Szentírás
Rövid csend	2 perc			
Gyakorlati útmutatás	1 perc		Arra kéri a résztvevőket, hogy csukott szemmel törekedjenek minél konkrétan elképzelni a történet részleteit. Ezt ő segíteni fogja gondolatimpulzusokkal, a történet során következő mozzanatainak felidézésével.	
A szentírási szakasz szemlélése	20 perc	A résztvevők fantáziájukra támaszkodva engedik kirajzolódni, megelevenedni ezeket a részleteket. Lássák a leírt történetet: a jelenet szereplőit, a helyszíneket a maguk konkrét részleteiben... Ebben két lehetőség közül választhatnak: 1. képzeljék el, hogy ők is jelen vannak a történetben: hallgatják, mit beszélnek a szereplők, megfigyelik, mit tesznek stb. 2. ők is a jelenet résztvevői, szereplői. Így a történet szereplői talán majd éppen rájuk néznek, beszélnek hozzájuk; hallgatják hozzájuk intézett szavait...	Végigvezeti a résztvevőket az evangéliumi szakaszon.	- Vezetett elmélkedés, - Szentírás,
Csendes egyéni ima	5 perc		Megkéri a résztvevőket, hogy egyszerű szavakkal, őszintén magukban megfogalmazzák szívükből jövő szavaikat Istennek: párbeszédbe bocsátkozzanak Vele. Ez lehet „szívük kiöntése”, kérdés, kérés, valami	

Spirituális napok

			felismerés kifejezése stb., és odafigyelnek a csendben megfogalmazódó válaszra. Vagy egyszerűen csak szemléljék a jelenetnek azt a képét, amely leginkább megérintette, megragadta őket.	
Szemlélődő ima befejezése	1 perc		A vezető megkéri a résztvevőket, hogy lassan mozgassák meg kezeiket, lábaikat, nyissák ki a szemüket.	
Megosztás	14 perc	Megosztják tapasztalataikat a következő kérdések alapján: <ul style="list-style-type: none"> • Mi érintett meg ebben az imádságban? • Mit tudtam meg Istenről/Jézusról? • Mit tudtam meg magamról? • Milyen érzések vannak bennem most? 	Koordinálja a megosztást.	- Megosztás történik, nem vita!

Megjegyzés:

- Ajánlott létszám: max. 20 fő (de lehet több is, ha van elegendő kísérő a foglalkozás végi megosztáshoz);
- Az imádság helye legyen csendes, tiszta, rendezett, jól szellőztetett. Előny, ha ez eleve egy liturgikus tér (templom, kápolna).

Eredmény: újszerű imatapasztalat a Szentírással.

A 6. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Irodalom

- Martin, James SJ, Jezsuita spiritualitás. Gyakorlati útmutatás a hétköznapi élethez, Ursus Libris,[h.n.], 2013, 150-159. o.;
- in: <https://www.sjc.hu/imasarok/szemlelodes-szentirasi-tortenettel>

7. megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

A 7. alkalom bemutatása: Képmeditáció

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Bevezetés	5 perc	Követik a vezető utasításait: bemennek, helyet foglalnak.	Mielőtt beengedi a résztvevőket a sötét, berendezett terembe, kéri meg a foglalkozás résztvevőit, hogy ha bementek, keressenek maguknak egy széket, és üljenek le rá. Semmilyen világító eszközt (lámpa, telefon stb.) nem használhatnak, a függönyt sem húzhatják el. Egy-mással beszélhetnek, ha akarnak.	Besötétítés
Gyakorlati útmutatás	1 perc		Amikor mindenki helyet foglalt, megkéri a résztvevőket, hogy tartsanak csendet, illetve, hogy figyeljék, hogyan hat rájuk, ami most történni fog.	
Gyertyagyújtás	3 perc		Meggyújtja az asztalra helyezett gyertyát; és egy kis ideig vár.	- gyertya, - gyufa,
Bemutakozás és megosztás	6 perc	Bekapcsolódnak a bemutatkozásba, megosztásba.	Felkapcsolja a villanyt/elhúzza a függönyt. Megkéri a résztvevőket, hogy mondják el: <ul style="list-style-type: none"> • mi a nevük? • melyik osztályba járnak? • miért erre a foglalkozásra jöttek? • hogyan hatott rájuk, amikor meggyulladt a gyertya a sötétben? 	Beszélgetés/megosztás
Összegzés	3 perc		Röviden elmondja a bevezető gyakorlat, mint szimbólum jelentését: <ol style="list-style-type: none"> 1. Krisztus: Fény a sötétben, a Világ Világossága; 2. az Ő fényénél látjuk meg egymás igazi arcát; 	

Spirituális napok

			3. köré gyűlve alkotunk közösséget, ismerjük meg mélyebben önmagunkat és egymást.	
Festmény kivetítése	4 perc		Kivetíti Walter Habdank: Fény a sötétben című képét anélkül, hogy annak címét elmondaná, és kéri, hogy mindenki csendben nézze egy ideig, annak alakjait, színeit, részleteit. Engedjék, hogy hasson rájuk.	- projektor, - számítógép,
Beszélgetés a műalkotásról	27 perc	Az utolsó kérdésre adott válaszaikat felírják egy nagyobb lapra vastag filctollal.	Beszélgetést kezdeményez, amelyben minden résztvevő kifejezheti: <ul style="list-style-type: none"> • mit lát a képen? • mit akar szerinte a művész kifejezni a színek választásával? • mit akar szerinte a művész kifejezni az alakok méretével? • milyen címet adna a képnek? • mi minden van az – ember – életében, ami megkötözi, nem engedi, hogy szabad legyen? 	- nagyobb lap, - vastag filctoll,
Szentírási szakasz felolvasása	4 perc		A vezető fölolvassa a Lk 4,16-21 evangéliumi szakaszt.	- Szentírás
Rövid összegzés	2 perc		Elmondja a kép címét, és röviden beszél arról, hogy adventben várjuk, karácsonykor ünnepeljük azt a Jézus Krisztust, aki képes megszabadítani minket mindenféle megkötöttségünkből.	
Záró reflexió	5 perc	Egy-egy mondatban kifejezik, mi az, ami megérintette őket, amit „magukkal visznek” a foglalkozásról?		

Megjegyzés:

- Ajánlott létszám: max. 15 fő;

Spirituális napok

- lehetőség szerint olyan termet válasszunk helyszínül, amely teljesen besötétíthető. A termet előre rendezzük be: középre tegyünk egy asztalt, rá egy nagyobb méretű gyertyát. A székeket helyezzük el U-alakban az asztal körül úgy, hogy az U nyitott részénél – az asztal mögött – legyen egy vetítővászon, amelyre a foglalkozás bevezető részét követően vetíteni is tudunk.

Eredmény: újszerű imatapasztalat egy festménnyel.

A 7. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Kép: Walter Habdank: Fény a sötétben

In:

<https://www.google.hu/search?q=walter+habdank+licht+in+der+finsternis&client=ubuntu&hs=Wpg&tbn=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwiNtv3U0ajbAhUHPFAKHVASBbQQsAQIjg&biw=1472&bih=753#imgrc=BjsN7S2LA98kgM>



8. megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

A 8. alkalom bemutatása: Advent: Krisztus-várás – versben

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Narancs azonnal? - gyakorlat	14 perc	<p>- Bekapcsolódnak a beszélgetésbe.</p> <p>- A kulcsgondolatokat felírják csomagolópapírra.</p>	<p>A kör közepére tesz 1-2 ott helyben pucolt és gerezdelt narancsot (hogyan érződjön az illata).</p> <p>Beszélgetést kezdeményez alábbi kérdések alapján:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit szólnak hozzá? Jó volna közelebb lenni hozzá? Mi jobb: rögtön megenni vagy majd a foglalkozás végén? (Ha a többség úgy dönt, akár meg is ehetik rögtön...) • Mi volna jobb: most behívni ide a kedvenc énekesedet, színészedet, avagy megígérfeni, hogy 2 két múlva a vendéged lehet? (Valószínű, megosztanak a vélemények.) • Kiket hívnátok be/meg? (Nevék elhangzanak.) • Egyébként hogy tekintenél arra a helyzetre, hogy a vendéged lehetne? • Mit várnál benne? (találkozást, élőben látni, hallani, tapasztalni, a nem-hétköznapiaságát =ünnepi?) <p>(A válaszokat csomagolópapírra fölírják.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Milyen érzések kapcsolódnak egy ilyen várakozáshoz benned? (izgalom, boldogság, öröm, felfokozottság, bizonytalanság, kétely, félelem...) <p>(A válaszokat csomagolópapírra fölírják.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit szoktál hasonlóképpen várni? (szülinap, karácsony, utazás stb.) 	<p>- tányér,</p> <p>- narancs</p> <p>- nagyméretű csomagolópapír,</p> <p>- vastag filctoll,</p>

Spirituális napok

			<ul style="list-style-type: none"> • Karácsony: miért is van előtte az advent? (amikor az emberek várták a megígért megváltót, a Szabadítót/készületi idő.) • Ha a fenti érzéseket nézzük, vajon ki az, aki boldog izgalommal, de némi kétellyel várna a Megváltót, a Szabadítót? (Aki nagyon meg akar szabadulni valamitől, valamiből, de alig hiszi, hogy ez lehetséges.) • Ki az, aki szabadulni akar, és honnan? (Rab- fogságból, szegény- a nincstelen, reménytelen helyzetből, aki beteg- a betegségből, aki rosszul érzi magát a bőrében – a feszélyezett helyzetből stb.) • Mik azok a helyzetek, amiből ti szabadulni szeretnétek? Vannak-e ilyenek? (Felelés, számonkérés, csalódás stb.) <p>(A válaszokat csomagolópapírra fölírják.)</p> <p>Tekintsünk úgy Jézusra, mintha ezekből rögtön ki tudna minket emelni.</p>	
Szabadulós játék	6 perc	Egyvalaki a kör közepén áll, ki szeretne menni. Ám mindenki elutasítóan néz rá, kivéve két (előre megbeszélte) ember: ők hívogatóan néznek. Ha ott próbálkozik az emberünk, kitárul a kapu. Máshol azonban zárt falakra talál csak. (Addig játsszuk, amíg van, aki szeretne a kör közepére állni.)		
Zenehallgatás	4 perc		Lejátssza a Neoton Família: Ha elmúlik karácsony című dalát	- zenelejátszó, - hangfal
Beszélgetés a dalról	5 perc		Mire figyelmeztet ez a dal? (Az ünnep után, ha már nincs kire/ mire várni, marad-e szeretet bennünk? Mintha nem is az ünnep lenne a lényeg, hanem az a várakozás, ami megelőzi. Mit tegyünk, hogy ne egy évig kelljen várnunk arra, hogy jók legyünk, emberségesek?)	
Versösszerakás	10 perc	R. Lukátsi Vilma: Végtelen adventek című versét –	Kiosztja a résztvevőknek a sorokra vágott verset.	- R. Lukátsi Vilma: Végtelen ad-

Spirituális napok

		amely soraira van felvágva –, összerakják verssé.		ventek című verse soraira felvágva.
Versösszevetés	5 perc	Egybevetik az összerakott verset az eredetivel. Nem kell kiigazítani az ő verziójukat, maradhat az is egy lehetséges jó megoldásnak. Miért örül annak a Messiásra váró, hogy az eljön? (Megszabadítja valamiből, ami neki rossz.)	Kiosztja papíron az eredeti verset.	- R. Lukátsi Vilma: Végtelen adventek című verse a résztvevők létszámának megfelelő másolatban
Mi mindenből akarunk megszabadulni? - Szituációs játék	6 perc	3 szituációt kapnak papíron, 2-3 vállalkozó résztvevő adhatja elő. A végszó mindig ugyanaz. a) Két 15 éves fiatal. Egyikük szülei naponta veszekszenek, kritizálják és megalázzák egymást. Óriási otthon a feszültség. Elmeséli a barátjának, milyen otthon a helyzet. „Ó, hogy szeretnék szabadulni innen!” b) A gyerek a szüleinek arról panaszkodik, hogy utál iskolába járni, mert vannak, akik állandóan cikizik. Az osztálytársai folyton szívatják: „Ó, hogy szeretnék szabadulni innen!” c) Vizsga előtt a barátok összeülnek sírni: sok az anyag, nem is érdekli őket, mást csinálnának helyette: „Ó, hogy szeretnék szabadulni innen!”	Levezeti a gyakorlatot, kézbe adja a szituációk leírását.	- a szituációk leírása nyomtatva
Reflexió a gyakorlatra	5 perc	Bekapcsolódnak a beszélgetésbe.	A többiekől megkérdezi: <ul style="list-style-type: none">Mit gondolnak, hogyan lehet (ki)szabadulni ezekből a helyzetekből? (Magam is tehetek érte: imádkozom, s így vagy konkrétan emberektől is segítséget kérek vagy keresek, illetve mérlegelem, hogy benne akarok-e maradni abban a helyzetben, vagy meg akarom oldani, változtatni. Ahogy a régi szólás mondja: „Se-	

Spirituális napok

			gíts magadon, Isten is megsegít.”	
Lezárás (vissza-tekintés és narancsevés)	5 perc	<ul style="list-style-type: none"> • Befejezik a mondatot: „Ami megszólított ebben a foglalkozásban, az az, hogy...” • Megeszik a narancsot, ha eddig még nem fogyott el. 	Koordinálja a megosztást.	

Megjegyzés:

- Ajánlott létszám: max. 15 fő;

Eredmény: újszerű, egzisztenciálisan megérintő foglalkozás egy verssel.

A 8. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Vers

R. Lukátsi Vilma: VÉGTELEN ADVENTEK

Majd, ha elmúlik az ünnep, a karácsony,
S elalszik a gyertya a zöld fenyőágon...
Vajon... kialszik-e a fény a szemedben?
Ádventi nép! Vársz-e, élsz-e reményedben?

A Messiás eljött, de nem úgy mint várták,
Nem fogadták be Őt, tagadták, utálták,
Hiszen királyt vártak, hatalmi jelt, pálcát,
Megakarták mérni Isten igazságát,
És nem értették Isten Golgotáját...
És nem értették meg Isten Történelmét.
És nem értették meg Irgalmát, kegyelmét.
Azt, hogy az öröktől fogva élő Ige
Alázatosan jött le szolgálni ide.
S végigjárta minden lépését az útnak...
A próféciák is mind-mind ide futnak –
– De itt van kezdete már a másik útnak.

Később megértették, s szerte a világon,
Évente új várás indul, új karácsony.
Aztán... ahogy elmúlt a várásnak vége,
Indulunk ismét a köznapok elébe...

A Messiás eljön, de nem úgy, mint várják,
De aki megéri Isten Golgotáját,
Annak ádventje nem „karácsonyi ádvent.”
Mert tudja, visszajő onnan, ahová ment!
És amikor zsendül a fügefafa virág:
A KEGYELEM betelt, s eljő az IGAZSÁG!

Ádventi nép! Ma már az örömhír csendül,
Emeld fel szemedet: a fügefafa zsendül.
Vedd füledbe szavát, ígéretét zengőn;
Várd igaz ádventtel: eljön, eljön, eljön!

In: <https://archive.org/details/VgtelenAdventek>

2. Neoton Família: Ha elmúlik karácsony

In: <https://www.youtube.com/watch?v=bDiNeZaiwoc>

9. megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

A 9. alkalom bemutatása: Kreatív szövegelemzés: Momo és az ő nem mindennapi tulajdonsága

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Bevezetés a meseregényhez	3 perc		Röviden ismerteti Ende, Michael: Momo című meseregényének alaphelyzetét.	- a regény bemutatásának szövege
Szövegrészlet felolvasása	5 perc		Felolvassa a regény részletét, miközben kivetíti a regény alapján készült filmből Momo képét.	- szövegrészlet nyomtatva
Egyéni szövegfeldolgozás	10 perc	<p>Egyéni foglalkozás a következő kérdésekkel: (Ezalatt szólhat valamilyen meditatív zene.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit jelent a ma emberének, és kimondottan nekem nyitott, hallgatásra kész fülekre találni (Hogyan élem meg, ha ilyen emberrel találkozom?) • Milyen képességekre van szükség ahhoz, hogy valaki „csupa fül” legyen? • Hogyan vagyok én a meghallgatás képességével? • Kik azok a környezetemben, akik mellett kinyílok, bátran beszélek magamról? Mivel érik ezt el? • Kik azok, akik mellett megnémulok, bezárákódom? Milyenek ők, ami ezt eredményezi bennem? 	Kinyomtatva közreadja az egyéni foglalkozás kérdéseit.	- zenelejátszó, - hangfalak
Kiscsoportokra oszlás	1 perc	6 fős kiscsoportokra oszlik a csoport.	Koordinálja a csoportbontást.	
Csoportmunka	23 perc	A kiscsoportok a következő lépéseken haladnak végig:	- Felvezeti a csoportmunkát.	- nagyobb méretű papírok,

Spirituális napok

		<ul style="list-style-type: none"> • a szöveget osszák kb. öt egységre, és mindegyiknek adjanak egy kifejező, rövid címet. Ezeket a címeket írják fel azonos méretű, nagyobb papírra. • Minden címhez válasszanak egy képet a rendelkezésre álló nagyszámú képből (ezeket előre kivágjuk újságokból, folyóiratokból), amely legteljesebben visszaadja a szövegegység értelmét. Olyan képet is választhatnak, amely éppen az ellenkező értelmet tükrözi. • Az összes szöveg és kép segítségével a kiscsoport készít egy összeállítást egy nagyobb kartonlapra. 	- Rendezésre bocsátja a szükséges eszközöket.	- filctollak, - színes képek folyóiratokból, újságokból, - nagyobb méretű kartonlapok,
Megosztás	10 perc	A kiscsoportok találkoznak, és bemutatják egymásnak munkájukat.		
Csendes szemlélés	5 perc	Néhány percet csöndben töltenek az összeállítások közös szemlélésével, halk háttérzene kíséretében.	- Gondoskodik a zenéről.	- zenelejátszó, - hangfalak
Lezárás	3 perc	Befejezik a mondatot és elmondják egymásnak: „Arra biztat ez a foglalkozás, hogy...”	Koordinálja a megosztást.	

Megjegyzés:

- Ajánlott létszám: max. 30 fő;

Eredmény: tudatosabb figyelmes hallgatás a kapcsolatokban.

A 9. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Bevezetés a meseregényhez

Momo, az azonos című meseregény kicsi, különös főszereplője egyedül veszi fel a harcot a „szürke urak” hatalmas seregével, akik kisajátítják az időt, és egyre több embert készítenek arra, hogy takarékoskodjanak az idővel. A nagyváros lakóinak szükségük van Momora, és azt kérdik, hogyan is tudtak meglenni eddig nélküle.

2. Részlet Ende, Michael: Momo című meseregényéből

In: Ende, Michael: Momo, Móra, Budapest, 1986, 15-17. o.

Azt gondolhatnók, hogy Momo egyszeriben meglelte élete nagy szerencsáját, hogy ilyen barátságos emberekre akadt – Momo maga mindenképp így gondolta. Csakhogy az emberek is hamar észrevették, hogy nekik sem kisebb a szerencsájuk. Szükségük volt Momóra, s ámultak, hogyan voltak meg eddig nélküle. S minél tovább élt velük a kislány, annál nélkülözhetetlenebb lett nekik, annyira nélkülözhetetlen, hogy félni kezdtek, egy szép nap majd itt találja hagyni őket. Így esett, hogy Momónak rengeteg látogatója volt. Valaki szinte mindig üldögélt nála, s élénken magyarázott neki. S akinek szüksége volt rá, de nem tudott elmenni hozzá, elküldött érte, hogy jöjjön el. S aki még nem vette észre, hogy szüksége van rá, annak azt mondták a többiek: "Eredj csak Momóhoz!" Ez a mondat idővel bevett szólássá vált a környező emberek közt. Mint ahogy azt mondjuk: "Minden jót! – vagy: – Jó étvágyat! – vagy: – Tudja a jó ég! –, éppen úgy mondogatták mindenféle alkalommal: – Eredj csak Momóhoz!" De hát miért? Netalán olyan hihetetlenül okos volt Momo, hogy mindenkit elláthatott volna jó tanáccsal? Mindig meglelte a megfelelő szót, ha valaki vigaszra szorult? Tudott bölcsen és igazságosan ítélni? Dehogyan, ilyesmit Momo éppúgy nem tudott, akár a többi gyermek. Olyasmit tudott netalán Momo, ami az embereket jókedvre derítette? Tudott, mondjuk, szépen énekelni? Vagy valamilyen hangszeren játszani? Vagy – mivel mégiscsak amolyan cirkuszfélében lakott – tudott netalán táncolni vagy akrobatikus számokat bemutatni? Nem, nem, ilyesmit se tudott. Netán varázsolni tudott? Ismert valami titokzatos bűvigét, amivel minden gondot s bánatot elűzhetett? Tudott tenyérből olvasni vagy másképpen megjósolni a jövőt? Dehogyan, dehogyan, semmi ilyesmi.

A kis Momo egyet tudott, ahogyan rajta kívül senki: hallgatni másokat. Nincs ebben semmi különös, mondhatja netán némelyik olvasó, hallgatni akárki tud. Csakhogy ez tévedés. Valóban hallgatni a másikat csak igen kevés ember tud. S ahogyan Momo értett ehhez, annak a világon párja nem volt. Momo úgy tudott hallgatni, hogy ostoba embereknek egyszeriben okos gondolatuk támadt. Nem mintha bármit szólt vagy kérdezett volna, ami a másiktól előcsalogatta az okos választ, dehogyan, ő csupán ült és hallgatott, teljes figyelemmel és odaadással. Közben nagy, sötét szeme a másikon függött, s az úgy érezte, hirtelen gondolatai támadnak, amelyekről soha sejtelve nem volt, hogy benne rejtőznek. Úgy tudott figyelni, hogy tanácstalan, határozatlan emberek egyszeriben pontosan tudták, mit akarnak. A félénkek hirtelen szabadnak s bátornak érezték magukat. A boldogtalanok és szorongók bizakodók és boldogok lettek. S ha valaki úgy hitte, élete célt tévesztett, s nincsen értelme, ő maga csupán egy a milliók közül, valaki, akin semmi se múlik, s egy szempillantás alatt pótolható, akár egy lyukas cserép – s elment, és mindezt elmondta Momónak, már azalatt, amíg beszélt, titokzatos módon megvilágosodott előtte, mekkora tévedésben volt, hogy úgy, ahogyan van, csak egyes-egyedlen az emberek közt, s éppen ezért a maga módján különösen fontos a világnak. Így tudott Momo figyelni!

3. Momo kép

In:

https://www.google.hu/search?client=ubuntu&hs=Vjj&biw=1472&bih=753&tbn=isch&sa=1&ei=iUAMW5ehOMa8kwXTnYnoDg&q=ende+momo&oq=ende+momo&gs_l=img.3..35i39k1j0i5i30k113j0i8i30k116.3989.11668.0.11989.15.13.2.0.0.92.991.13.13.0....0...1c.1.64.img..0.10.720...0j0i30k1j0i67k1j0i19k1j0i7i30i19k1j0i7i30k1j0i7i5i30k1j0i8i7i30k1.0.Um_Z1uF11b0#imgcr=tSIGKpO4SSpomM:



10. megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

A 10. alkalom bemutatása: Kép-, és írásos meditáció

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Képmeditáció	4 perc	Kezükhöz veszik, vagy kivetítve nézik Toni Zenz: „A hallgató” című szobrának képét. Engedik, hogy a kép megérintse őket, hasson rájuk. Erre szánunk néhány percet.	Kézbe adja, vagy kivetíti a képet.	- kivetítő, - lap top vagy - a kép nyomtatva, sokszorosítva a létszámnak megfelelően.
Megosztás	15 perc	Majd válaszolnak a kérdésekre: <ul style="list-style-type: none"> • Hogyan hat rám ez a kép? • Mit üzen nekem? • Mi jut eszembe róla? 	Koordinálja a megosztást.	
Találkozás a Szóval	2 perc		Jól látható módon kiírja nagyobb méretű papírlapokra, és kiteszi a szentírási idézeteket.	- szentírási idézetek kiírva
Szövegválasztás	5 perc	A résztvevők körbejárva figyelmesen és lassan elolvassák a kitett összes idézetet. Majd kiválasztják azt, amelyik legjobban megérintette őket. Leírják ezt lassan, olvashatóan egy kisebb méretű papírra is, amelyet maguknál tartanak.		
Elmélkedés a szövegen	5 perc	Kizárólag erre az idézetre figyelnek, és megkeresik a választ az alábbi kérdésekre: <ul style="list-style-type: none"> • Mi az, ami miatt ez a szakasz megérint engem? • Mit üzen nekem? 		

Spirituális napok

Megosztás	19 perc	Majd mindnyájan egy-két mondatban elmondják, mit jelent számukra az adott szakasz. Lényeges, hogy a többiek hozzáfűzés, véleménynyilvánítás nélkül hallgassák az éppen beszélőt.	Koordinálja a megosztást.	
Zenehallgatás	5 perc	A foglalkozás zárásaként meghallgatják, vagy eléneklik Csizsér László: Uram, a Te Igéd lámpás című dalát.	Lejátssza vagy éneklie a dalt.	- zenelejátszó, - hangfalak, vagy - gitár, - kotta, - dalszöveg nyomtatva.
Lezárás	5 perc	Befejezik a mondatot és elmondják egymásnak: „Arra biztat ez a foglalkozás, hogy...”	Koordinálja a megosztást.	

Megjegyzés:

- Ajánlott létszám: max. 20 fő;
- Olyanoknak érdemes részt venniük rajta, akik nyitottak a Szentírással történő őszinte foglalkozásra.

Eredmény: tudatosabb figyelmes hallgatás az imádságban.

A 10. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Zenz, Toni: „A hallgató”



2. Szentírási idézetek

Zsolt 94,9: Aki a fület alkotta, az ne hallana, s aki a szemet csinálta, az ne látna?

1Sám 3,10: Sámuel pedig így felelt: Szólj, Uram, mert hallja a te szolgád.

Zsolt 17,6: Hozzád kiáltok, mert meghallgatsz, Istenem. Fordítsd felém füledet, hallgasd meg beszédemet!

Zsolt 31,2-3: Hozzád menekülök, Uram, ne szégyenüljek meg soha! Ments meg engem irgalmasan! Fordítsd felém füledet, siess, ments meg engem!

Zsolt 116,2: Felém fordította fülét, ezért őt hívom segítségül, amíg csak élek.

Spirituális napok

Zsolt 95,7-8: Most, amikor halljátok szavát, ne keményítsétek meg szíveteket.

Mt 4,4: (Jézus mondja:) Nemcsak kenyérrel él az ember, hanem minden igével, amely Isten szájából származik.

Mt 8,8: Uram (Jézus), nem vagyok méltó arra, hogy hajlékomba jöjj, hanem csak egy szót szólj, és meggyógyul a szolgám.

Mt 13,16.17: (Jézus mondja:) A ti szemetek pedig boldog, mert lát, és fületek boldog, mert hall. Bizony mondom nektek, hogy sok próféta és igaz ember kívánta látni, amiket ti láttok, de nem látták, és hallani, amiket ti hallotok, de nem hallották.

Mk 7,32-35: Ekkor egy süketnémát vittek hozzá (Jézushoz), és kérték, hogy tegye rá a kezét. Jézus félrevonta őt a sokaságtól, ujját a süket fülébe dugta, majd ujjára köpve megérintette a nyelvét; azután az égre tekintve fohászzkodott, és így szólt hozzá: Effata, azaz: Nyílj meg! És megnyílt a füle, nyelvének bilincse is azonnal megoldódott, úgymint rendesen tudott beszélni.

Mk 9,7: Ez (Jézus) az én szeretett Fiam, őt hallgassátok!

Lk 2,51: (Jézus) Anyja mindezeket a szavakat megőrizte szívében.

Jn 6,45: (Jézus mondja:) Aki az Atyára hallgatott, és tőle tanult, az mind énhozzám jön.

Jn 10,27: (Jézus mondja:) Az én juhaim hallgatnak a hangomra, és én ismerem őket, ők pedig követnek engem.

Lk 8,21: Ő (Jézus) azonban így válaszolt: Az én anyám és az én testvéreim azok, akik Isten igéjét hallgatják, és megtartják.

Lk 11,28: Erre ő így felelt: De még boldogabbak azok, akik hallgatják az Isten beszédét, és megtartják.

Jn 6,63: Azok a beszédek, amelyeket én mondtam nektek: Lélek és élet.

Rm 10,17: A hit tehát hallásból van, a hallás pedig Krisztus beszéde által.

3. Felhasznált irodalom

Hintersberger, Benedicta, Meditazioni con gliadolescenti, Elle Di Ci, Leumann – Torino, 1993, 48., 52-56. o.

4. Csiszér László: Uram, a Te Igéd lámpás

In: <https://www.youtube.com/watch?v=eTAI5BRyvXE>

11. megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

A 11. alkalom bemutatása: Építsük fel a Bábeli Tornyot

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Szentírási szakasz elolvasása	5 perc		Elolvassa, vagy elbeszéli saját szavaival a Bábeli Torony építésével kapcsolatos ószövetségi szakaszt: Ter 11,1-9	- Szentírás, - narráció
Rövid magyarázat	3 perc		Majd röviden kifejti: ez a szakasz a bűn eredetét magyarázza egy szimbolikus történettel. A következő kérdésekre keresi a választ: <ul style="list-style-type: none"> • Miért van a rossz és a bűn a világban? • Miért él az ember távol, „szétszórván” a többiektől? • Miért nem értünk szót egymással? 	- Frontális közlés
Csoportbontás	3 perc	5 fős kiscsoportokra oszlanak annak alapján, hogy kik azok, akik egymáshoz közeli időpontban születtek.	Felvezeti és koordinálja a csoportbontást.	
Csoportmunka	12 perc	Együtt megkeresik az alábbi három kérdésre a lehetséges válaszokat. Ezeket – a kérdés sorszámának feltüntetésével – felírják egy nagy kartonlapra/csomagolópapírra: <ol style="list-style-type: none"> 1. Mi az általában, ami megakadályoz minket, hogy meghallgassuk és megértsük egymást? 2. Milyen következményei vannak annak, ha nem hallgatjuk meg egymást, vagy nem figyelünk oda eléggé arra, amit a másik mondani akar nekünk? 3. Milyen fájdalmas tapasztalataim vannak ezzel kapcsolatban? (Az ezzel 	Felvezeti és koordinálja a csoportmunkát.	- kartonlap/csomagolópapír, - filctollak,

Spirituális napok

kapcsolatos tapasztalatokat csak címszavakban rögzítsék.)				
Toronyépítés	15 perc	<p>Három különböző színű (pl. zöld, piros, sárga), színes papírral bevont tejes dobozokból (vagy ha ezek nem állnak rendelkezésre, akkor téglalap alakú színes papírokból), amelyek a torony téglái lesznek, minden résztvevő magához vesz színenként 3-5 darabot.</p> <p>A zöldekre (a tejes dobozokból készült téglák esetében az egyik hosszú, keskeny oldalára) ki-ki felír egy-egy benső akadályt (mint pl. lustaság, türelmetlenség, ellenszenv, fáradtság, érdektelenség stb.), amely megnehezíti, hogy a másik embert meghallgassuk. Ezekből épül fel a torony alapja. (Nem jelent problémát, ha ugyanabból a szóból, kifejezésből több is születik.) Ha mindenki megírta a maga szavait, csöndben, egymás után leteszik úgy, hogy egy torony alapját alkossák. Egyszerre csak egy résztvevő tegye le a tégláit.</p> <p>A pirosakra az előzőekből eredő negatív következmények, hibás viszonyulások kerülnek (pl. önzés, agresszió, csalódottság stb.). Ezeket a zöld téglákhoz hasonlóan, de azok tetejére leteszik.</p> <p>A sárgákra pedig a fájdalmas személyes tapasztalataikat jelző címszavakat írják, amelyekkel a torony tetejét építik fel szintén csöndben, egymás után elhelyezve a téglákat.</p>	- Felvezeti a gyakorlatot.	- zöld, piros, sárga, színes papírral bevont tejes dobozok vagy - ugyanilyen színű téglalap alakú színes papírok, - filctollak,
Szentírási szakasz felolvasása	1 perc		Felolvassa a Gal 3,26 verset.	- Szentírás
Szövegmagyarázat	3 perc		<p>Röviden magyarázza ennek és a bábeli toronnyal kapcsolatos szövegnek a karácsonnyal való kapcsolatát:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a bűnnel a megosztottság él köztünk; • Krisztus eljövetelével, és a benne való hittel a köztünk lévő falak leomlanak, mert egymás 	

Spirituális napok

			<p>testvérei vagyunk;</p> <ul style="list-style-type: none"> • a krisztusi közösségben mindnyájan a középpontban lévő Krisztushoz közeledünk, ezáltal egymáshoz is. 	
Lezárás	18 perc	<p>A résztvevők elmondják:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit éltek meg a torony építése során? • Milyen üzenete van számukra ennek a tapasztalatnak? 	Koordinálja a megosztást.	

Megjegyzés:

- Ajánlott létszám: 15 fő;

Eredmény: tudatosabb és hitelesebb kommunikáció.

A 11. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Felhasznált irodalom

- Hintersberger, Benedicta, Meditazioni con gliadolescenti, Elle Di Ci, Leumann – Torino, 1993, 42-44. o.

2. Bibliai történetek elbeszéléséhez hasznos segédanyag:

- Gyökössy Endre: Hogyan tartsunk gyermek-bibliaórárt? Kálvin, Budapest, 2017.

12. megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

A 12. alkalom bemutatása: Önismeret, lelkiesség a sportban 1. Korlátaink, teljesítőképeségünk határainak elfogadása

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Bevezető	2 perc		<p>Felvezeti a foglalkozást az alábbi gondolatokkal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az adventi időszak többek között segít szembesülni azzal, akik valójában vagyunk. Értékeink mellett korlátainkkal, elégtelenségeinkkel, végességünkkel. • Az önmagunkkal szembeni őszinteség, és valóságunk elfogadása a sportban is az elégedettség, és a siker egyik kulcsa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Frontális közlés - A terembe érkezőket néhány bibliai felirat fogadja a padlóra téve
Értékességünk és korlátaink megismerése a Szentírásban	10 perc	<ul style="list-style-type: none"> - Figyelmesen elolvassák a terembe kitett bibliai feliratokat, idézeteket. - Néhány perc elteltével megbeszélik, mit mondanak ezek a mondatok rólunk, az emberről. 	<ul style="list-style-type: none"> - Felvezeti a feladatot. - Koordinálja a beszélgetést. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bibliai feliratok, idézetek
Szembesülés korlátozottsággal	10 perc	<p>Kapnak egy kítűzőt, amelyen a következő szöveg áll:</p> <ul style="list-style-type: none"> • korlátokkal rendelkezem • nagy gazdagságot hordozok • Isten által akart egyedi létező vagyok • másokért, másokkal, mások által élek <p>Ezt feltűzik egymásra.</p> <p>A vezető kérdésére a válaszát mindenki egy-egy szóban, rövid mondatban megfo-</p>	<p>Miután a résztvevők feltűzték egymásra a kítűzőket, a vezető megkéri őket, hogy röviden válaszolják meg a kérdést: milyen érzést kelt bennem, hogy „korlátokkal rendelkezem”? azaz vannak határain, van, amit képtelen vagyok megtenni adottságaim, képességeim miatt, nem vagyok mindenható.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kítűzők feliratokkal.

Spirituális napok

		galmazza.		
Isten teremtette, pozitív, értékes benső énk - színezés	15 perc	Elvégzik a „Rózsablak-színezés” gyakorlatot	- Felvezeti a gyakorlatot.	- rózsablak fénymásolatok, - színes ceruzák,
Önreflexiós teszt kitöltése	15 perc	Elvégzik a „Tükörbenézés – hol állok most korlátaim elfogadásának útján?” gyakorlatot	- Felvezeti a gyakorlatot.	- a gyakorlat fénymásolva
Záróreflexió	5 perc	Egy mondatban megfogalmazzák, mi az, amit legfontosabb teendőnek látnak önel fogadásukkal kapcsolatban.	- Koordinálja a megosztást.	
Záróimádság	3 perc	A foglalkozást a 8. zsoltár részleteinek elimádkozásával fejezik be, amelyet a résztvevők együtt mondanak el.		- A zsoltár szövege fénymásolva, vagy kivetítve - ez utóbbi esetben: laptop, kivetítő

Megjegyzés:

- Ajánlott létszám: 20 fő;
- Ezt a gyakorlatsort összeállítójának szándéka szerint a jövőben több, szintén a sport tapasztalataira épülő foglalkozás fogja követni.

Eredmény: mélyebb önismeret, tudatosabb sporthoz és saját testhez való viszony.

A 12. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Felhasznált irodalom:

- Maggi, Dalmazio, Anchelospoort ha un anima, Elle Di Ci, Leumann – Torino, 1998, 45-51. o.

2. Bibliai feliratok (amelyekkel a terembe érkezve találkozunk a résztvevők)

Megteremtette tehát Isten az embert a maga képére; Isten képére teremtette őt. (Ter 1,27)

Hiszen ha nézem az eget, kezded művét, a holdat és a csillagokat, amelyeket alkottál, mi az ember, hogy figyelemre méltatod, és mi az emberfia, hogy meglátogatod? Kevéssé tetted őt kisebbé az angyaloknál, dicsőséggel és tisztelettel koronáztad, és kezded művei fölé állítottad. (Zsolt 8,5-6)

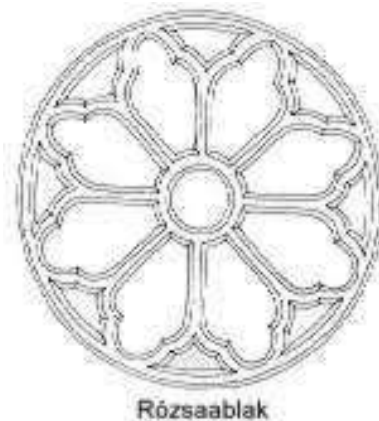
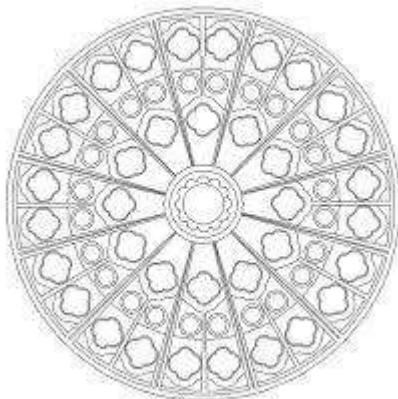
Mindenki értékes képességekkel (talentumokkal) rendelkezik, amelyek felfedezésre és kamatoztatásra várnak. Így válik az ember eredeti remekművé. (vö. Mt 25,14-30)

Mindannyian mások vagyunk, mint a többiek, de arra kapunk meghívást, hogy velük és értük éljünk. (vö. Róm 14,4-8)

3. Rózsablakok

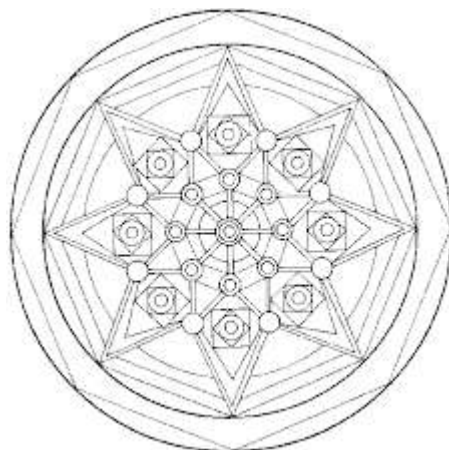
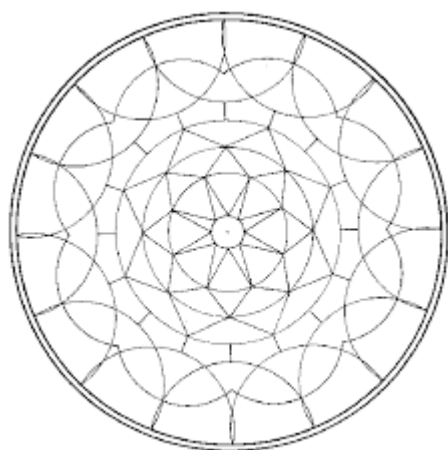
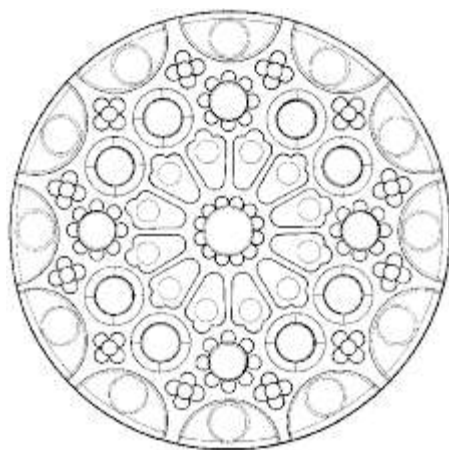
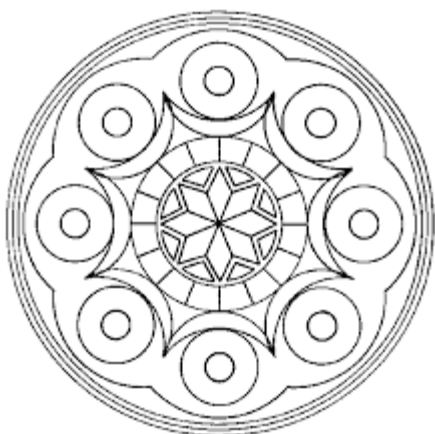
In:

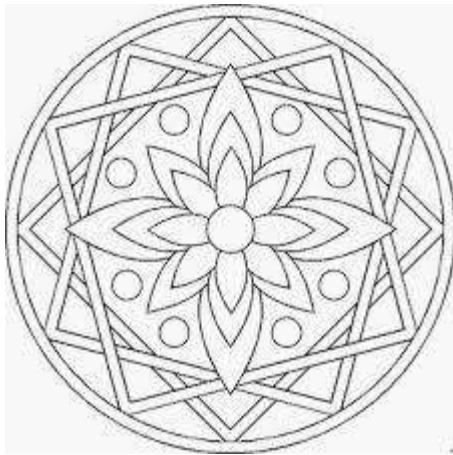
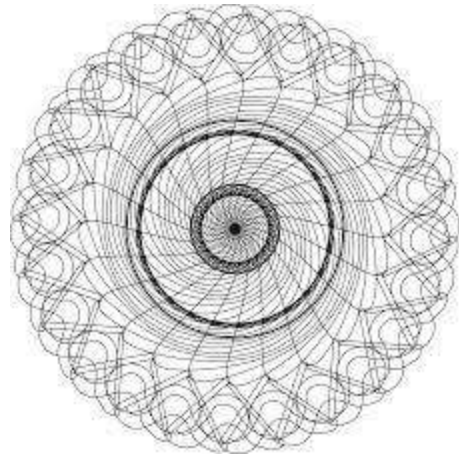
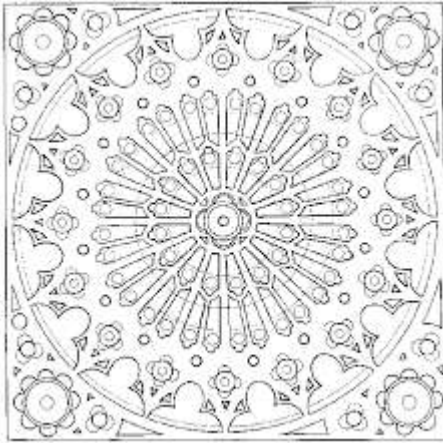
https://www.google.hu/search?q=r%C3%B3zsablak+rajz&client=ubuntu&hs=FzG&tbn=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwi-2PW7r6rbAhUGL1AKHdM6C_AQsAQIJg&biw=1472&bih=753



Rózsablak

Spirituális napok





4. Rózsablak-színezés gyakorlat

A vezető megkéri a résztvevőket, hogy válasszanak egyet a rendelkezésre álló rózsablakok rajzából; azt, amelyiket leginkább a magukénak érzik (amelyikben legteljesebben felismerik magukat). Ez a rózsablak szimbolizálja személyiségüket, az énjüket.

Ezt követően a rózsablak belsejét színezzék ki néhány számukra nagyon pozitív színnel, a külső részét pedig egyéb, tetszőlegesen választott színekkel.

A színezés elkészültével írjanak a rajz mellé ugyanazokkal a színekkel néhány olyan értékes konkrétumot, amelyeket a rózsablak belseje, azaz személyiségük legmélye hordoz magában. Ezek lehetnek pl. valamire irányuló jó törekvések, értékes személyiségvonások, képességek, mély, jó, az életet szolgáló vágyak stb.

Majd ezekhez képest valamilyen ellentétes színnel/színekkel írjanak a rajz mellé minél több olyan konkrétumot, fontos, értékes feladatot, amelyet nem tudnak megcsinálni akár szellemi, fizikai, erkölcsi, vagy akár lelki adottságaik, képességeik miatt.

5. Tükörbenézés – hol állok most korlátaim elfogadásának útján? gyakorlat

A vezető kioszt a résztvevőknek egy-egy lapot, amelyen egy-egy jelenség két pólusának megfogalmazását találják. Feladatuk abban áll, hogy őszintén jellemezzék magukat, hol állnak most a két pólus között. Ezt a két pólust jelképező A és B betűt összekötő szakaszra elhelyezett függőleges vonal megfelelő helyre húzásával jelölik.

A kifejezéspárok az alábbiak:

1. A) Nem foglalkozom benső világommal.

Spirituális napok

B) Mindent „megbeszélék magammal”, azaz engedem, hogy megfogalmazódjanak félelmeim, gyermekes fantáziáim, indokolatlan szorongásaim, viszolygásaim stb. Mindezeket kimondom magamnak.

A _____ B

2. A) Félelmeimet, életem korábbi szakaszaiban elszenvedett fájdalmakat, sebeket, esetleges hibás döntéseimet, amelyek emésztenek, amelyek miatt lelkiismeret-furdalás gyötör, sötét” gondolataimat nem beszélem meg senkivel.

B) Mindezeket őszintén megbeszélem egy olyan felnőttel, akiben megbízok, akiről tudom, hogy mindezzel együtt elfogad, bízik bennem, szeret, és aki előrelendítően tud reagálni minderre.

A _____ B

3. A) Nem szoktam figyelni, rácsodálkozni arra, miben vagyok jó, milyen értékeset tettem az adott napon, sem arra, hogy a körülöttem élők milyen értékeket hordoznak magukban, milyen, sokszor talán apró gesztusokkal gazdagítják maguk körül az életet, tesznek jót másokkal.

B) Minden nap (napközben, este) időt szánok arra, hogy számba vegyem: milyen értéket mutattam ma magamból? Milyen helyzetekben tettem jót? Milyen képességem mutatkozott meg ezekben a helyzetekben? Örülök annak, hogy ilyen vagyok, és így tudtam jelen lenni a helyzetekben.

A _____ B

4. A) Ha hibázok, vagy saját korlátaimba ütközök (valamit képtelen vagyok megtenni, megoldani stb.), elkeseredek.

B) Ha hibázok, sokszor egészséges humorérzékkel tudok nevetni magamon.

A _____ B

5. A) Nincsenek őszinte baráti kapcsolataim, amelyeknek köszönhetően társaimtól értékes jelzéseket kaphatnék saját értékeimről.

B) Őszinte baráti kapcsolataim vannak, amelyeknek köszönhetően társaimtól értékes jelzéseket kapok saját értékeimről.

A _____ B

Kifejezetten a sporttal kapcsolatban:

6. A) Ha versenyhelyzetre, küzdelemre kerül sor, a többiek fölött lévőnek (felsőbbrendűnek), „mindenhatónak” érzem magam.

B) Ha versenyhelyzetre, küzdelemre kerül sor, tudatában vagyok testi, fizikai korlátaimnak; ha hibázok, nem tekintem tragédiaként, hanem emberlétem, tökéletlenségem természetes velejárójaként.

A _____ B

7. A) Ha egy versenyben, küzdelemben veszítek/veszítünk, ennek felelősségét másokra hárítom, vagy elkeseredetten magamba roskadok.

B) Ha egy versenyben, küzdelemben veszítek/veszítünk, őszintén, félelem nélkül, bátran visszatekinetek egyénileg és másokkal közösen is arra, hogy hol hibáztunk, kinek, mi a felelőssége az eredménnyel kapcsolatban.

A _____ B

8. A) Mások szemében talán túlzott odafigyeléssel ügyelek testem óvására, fizikai teljesítőképességem fokozására.

B) Elfogadom testemet a maga adottságaival együtt, mint Isten remekművét, akkor is, ha tökéletlenség jellemzi.

A _____ B

Spirituális napok

9. A) Figyelmem jelentős része a hatékonyságra, a nagyobb teljesítmény elérésére fordítódik.
B) Gyakran rácsodálkozom a mozgás szépségére, az emberi teljesítőképesség, a csapatjáték nagyszerűségére.
A _____ B
10. A) Figyelmem leszűkül arra, hogy a sportban az ember a célért, a győzelemért van.
B) A sportban is figyelek arra, hogy egész, teljes, szabad, örömben élő emberként legyek/legyünk jelen, ne a „győzelem rabszolgáiként”.
A _____ B
11. A) Ha veszítek/veszítünk, kizárólag saját és mások hibáit, valamint a bűnbakot keresem.
B) Ha veszítek/veszítünk, észreveszem és értékelem mások ügyességét, érdemeit, akik jobbak voltak nálam/nálunk.
A _____ B

6. 8. zsoltár - részletek

Uram, mi Urunk, milyen csodálatos széles e világon a te neved! Dicsőséged az egetig magasztalja gyermekek és a kicsinyek ajka.

Bámulom az eget, kezéd művét, a holdat és a csillagokat, amelyeket te alkottál.

Mi az ember, hogy megemlékezel róla, az ember fia, hogy gondot viselsz reá?

Majdnem isteni lényé teted, dicsőséggel és fönséggel koronáztad.

Hatalmat adtál neki kezéd műve fölött, mindent lába alá vetettél:

minden juhot és barmot, a mezők vadjait, az ég madarait s a tenger halait, mindent, ami a tengerek ösvényén kering.

Uram, mi Urunk, milyen csodálatos széles e világon a te neved!

13. megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

A 13. alkalom bemutatása: Bibliai ételek

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Bevezetés	5 perc		A foglalkozás vezetője ismerteti a találkozás céljait: <ul style="list-style-type: none"> • megismerkedni bibliai ételekkel; • megismerkedni a közös étkezés jelentőségével az ószövetségi hívő közösség életében; • ételkóstolás. 	
Ételkészítés	30 perc	Amennyiben a közös étkezéshez valamilyen ételt együtt készítenek el, először erre szánják az időt.	Vezeti/koordinálja az ételek elkészítését.	- alapanyagok az ételekhez, - eszközök, edények az elkészítéshez,
Bibliai étkezés vonásai – bevezető az étkezéshez	5 perc		Ha elkészültek, asztalhoz ülnek (amelyet gondosan megterítették). A vezető beszél a biblia értelemben vett étkezés fontosabb vonásairól.	
Áldás	1-1 perc		Attól függően, hogy milyen ételeket esznek, azok elfogyasztása előtt, illetve az étkezés végén a vezető a megfelelő áldást elimádkozza.	- áldások szövege
Étkezés	20 perc	Közös ünnepi étkezés.		- ételek, - evőeszközök, - tányérok

Spirituális napok

Megjegyzés:

- Ajánlott létszám: 30 fő (a lehetőségek szerint lehet több is).
- Ez a foglalkozás igényli az étkezésre, illetve az ételek elkészítésére alkalmas teret és eszközöket.
- A foglalkozás vezetőjén múlik, milyen ételekkel ismerteti meg a résztvevőket. Mivel a bibliai ételek jelentős részének elkészítése több időt igényel, mint egy óra, ezért célszerű ezeket előre elkészíteni. Azonban vannak egyszerűen, és rövid idő alatt elkészíthetőek is, az ő döntése, hogy ezek közül melyeket készíti el a foglalkozáson a résztvevőkkel együtt.
- Ahhoz, hogy a bibliai étkezésekkel kapcsolatos legfontosabb üzenetek megérkezzenek a résztvevőkhöz, lényeges, hogy a foglalkozás vezetője élje ezeket az üzeneteket a foglalkozás során a résztvevőkkel kapcsolatban. Az udvariasságról, vendégszeretetről, örömről, és a hálateltségről van szó. Jó, ha ezeket tudatosítja, „feléleszti” magában a foglalkozás megkezdése előtt.

Eredmény: az ünnepi étkezés tudatosabb megélése.

Spirituális napok

A 13. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Felhasznált irodalom:

- Schmitt, Eleonore: Bibliai szakácskönyv. Barangolás az ó- és újtestamentum konyhaművészete körül, Hunga-Print Nyomda és Kiadó, Budapest, 1992.
- Feinberg Vamosh, Miriam: Ételek a Biblia korában. Herzlia, 2005.

2. A bibliai étkezés vonásai

In: Léon-Dufour, Xavier (Szerk.), Bibliikus teológiai szótár, Szent István Társulat, Budapest, [é.n.], 331-335. o.

- létközösséget teremt az étkezők között, kifejezetten vallási célú étkezésnél Istennel is;
- az emlékezés alkalmá: Isten nagy tetteinek felidézését szolgálja (az étkezés során felelevenítették, elbeszéltek az ószövetség fontosabb eseményeit);
- a hálaadás alkalmá: ember felé, Isten felé;
- az étkezésre meghívás mindig az udvariasság, vendégszeretet kifejezője;
- a közös étkezés az öröm kifejezése is;
- az ünnepi étkezés az örökkévalóság „megízlése” is egyben (ahol együtt vagyunk, bőség van, kiengesztelődünk egymással, nem sietünk, tere van az ünneplésnek, felszabadult együttlétnek). Ezért a közös étkezés összefügg az egymással való kibéküléssel, a vidám, játékos együttléttel.

Asztali áldások

In: <http://zsido.com/fejezetek/liturgia-az-etkezes-aldasai/>

A kenyérré való – kézmosás után mondandó – áldás:

Áldott vagy Te, Örökkévaló Istenünk, a Világ Ura, ki megszentelt minket parancsolataival, s meghagyta nekünk, hogy kezet mossuk!

A kenyérré mondandó áldás:

Áldott vagy Te, Örökkévaló Istenünk, a Világ Ura, ki kenyeret ad a földből!

Borítás előtt:

Áldott vagy Te, Örökkévaló Istenünk, a Világ Ura, aki a szőlő gyümölcsét teremtette!

Lisztből készült étel vagy sütemény előtt (kenyér kivételével):

Áldott vagy Te, Örökkévaló Istenünk, a Világ Ura, ki mindenféle ételt teremtett!

A fa gyümölcsére:

Áldott vagy Te, Örökkévaló Istenünk, a Világ Ura, ki a fa gyümölcsét teremtette!

A földben (földön) termő zöldségek-gyümölcsök előtt:

Áldott vagy Te, Örökkévaló Istenünk, a Világ Ura, ki a föld gyümölcsét teremtette!

Nem fán vagy földön termett étel előtt (például húsrá, halra, gombára, tejre, vízre vagy más italra)

Áldott vagy Te, Örökkévaló Istenünk, a Világ Ura, kinek szavára minden termett!

Különleges, örömteli alkalmakkor, jó hír hallatán, új holmira, új gyümölcsre:

Áldott vagy Te, Örökkévaló Istenünk, a Világ Ura, ki életben tartott, megőrzött bennünket, s engedte megérnünk ezt a mai napot!

Általános utóáldás:

Áldott vagy Te, Örökkévaló Istenünk, a Világ Ura, ki a sok élőlényt teremtetted, és minden szükséges dologgal ellátod őket. Mindazért, amit teremtettél minden élőlény fenntartásához, áldott a világ éltetője.

14. megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

A 14. alkalom bemutatása: Filmvetítés: Tűzszekerek (1981)

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
A film közös megtekintése	125 perc		Levetíti a filmet.	- lap top, - kivetítő, - hangfalak
Csoportbontás	5 perc	6-8 fős kiscsoportokra oszlik a csoport.	Koordinálja a csoportbontást.	
Kiscsoportos beszélgetés	25 perc	Kiscsoportokban megbeszélik a látottakat, feldolgozzák az alábbi kérdések alapján: <ul style="list-style-type: none"> • Mi érintett meg a filmből? • Mi a kapcsolata a te életeddel? • Mi az üzenete számodra? • Mit gondolsz arról, miért ezt a címet kapta a film? • Kitől, mitől várta élete beteljesedését a két főszereplő? • Miért 451 volt Liddle száma az olimpián? Milyen szám ez? Miről ismert? (<i>541 Fahrenheit a papír gyulladási hőmérséklete, ezen lobban lángra, „lényegül át”.</i>) 	- A beszélgetés vezetői rendelkezésére bocsátja a kérdéseket, illetve a szentírási szakasz szövegét. - A beszélgetés vezetője koordinálja a kiscsoportos beszélgetést.	- kérdések nyomtatva, - Szentírások vagy a szakasz nyomtatva
Szentírási szakasz felolvasása	5 perc	2Kir 2,1-11 közös elolvasása.		
Kiscsoportos beszélgetés	20 perc	<ul style="list-style-type: none"> • Milyen párhuzamokat találunk a film és a szentírási szakasz között? 	- A beszélgetés vezetője koordinálja a kiscsoportos beszélgetést.	

Spirituális napok

- | | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Mi az én tűzszekerem, ami magasba repít? Mi az, ami felfelé visz engem (milyen célok vonzanak)?• Kik az én Illéseim, akik előttem jártak a tüzes szekéren, és akiknek a lelkéből én is részesültem, vagy szeretnék részesülni? | |
|--|---|--|

Megjegyzés:

- Ajánlott létszám: max. 40 fő.
- Javasolt felsőbb (10-12.) évfolyam tagjainak.
- E foglalkozás 180 percet igényel.
- Szükséges 6-8 résztvevőre számítva egy fő segítség, aki a csoportos beszélgetést levezeti.
- Szükséges elegendő méretű tér, vagy több kisebb helyiség a csoportos beszélgetéshez.

Eredmény: az alapvető életirányultság tudatosítása, felülvizsgálata.

A 14. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Tűzszekerek (1981; rendező: Hugh Hudson)

pl.in: <https://vimeo.com/25909383>

15. megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

A 15. alkalom bemutatása: Szentírási elmélkedés: őszintén vagy álarc mögött – Isten előtt

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkező kör	5 perc	A résztvevők befejezik a következő mondatot: „Úgy érzem most magam, mint amikor a testem...”	Koordinálja a megosztást.	
Különös vacsora – ráhangoló feladat	8 perc	Egy képzeletbeli közös vacsorán vesznek részt. Mindezt némán, figyelmesen. Eljártsszák, hogy egy vacsorára összeülnek egy asztal körül. Senki nem beszél, ám vacsora közben nagyon figyel a többiek minden mozdulatát. Aki akar, tehet olyan gesztust, amely egy vacsora közben talán szokatlan, de mégis értékes, értéket közvetít. Ebben a néma játékban időznek néhány percet.	Ismerteti a gyakorlatot.	
Szentírási elmélkedés	15 perc		- Egy rövid, Szentlélek-hívó fohász mond. - Felolvassa a Jézus és a bűnös asszony találkozásának eseményét (Lk 7,36-50) az alábbiak szerint: <ul style="list-style-type: none"> Néhány perc csendben (ülő, imádságos testtartásban, csukott szemmel) időzve készülnek fel az üzenet meghallgatására. Az evangéliumi szakasz tagoltan, szakaszosan felolvassa. A tagok kéri, képzeljék el a találkozás mozzanatait. Ehhez bátran használják fantáziájukat. 	- Szentírás.
Az üzenet elmélyítése	20 perc	<ul style="list-style-type: none"> Megkapják Litzenburger P. grafikájának másolatát, melynek címe: Jézus és a bűnös asszony. Ezt szemlélve, és felidézve az evangéliumi szakasz képeit, összegyűjtik Jézus, a farizeus 	Koordinálja a gyakorlatot.	- Litzenburger P. grafikája fénymásolatban, - cédulák,

Spirituális napok

		<p>és a bűnös asszony főbb vonásait, törekedve megérteni benső világukat, indítékaikat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ki-ki mond egy vonást (szükség esetén röviden magyarázza), és azt, kire vonatkozik. • Ennek lényegét egy papírra, olvashatóan felírja (külön színnel minden szereplő esetében). • Egy-egy letett lap után várnak a következő megszólalással, hogy átgondolhassák az előző szoló szavait. • Ha elfogytak a megszólalások, vagy az idő a végéhez közeledik, átlépnek a foglalkozás záró szakaszára. 		- különböző színű filctollak
Személyes reflexió	12 perc	<p>Megválaszolják az alábbi kérdést: Mi az, amit észreveszek magamban Jézus, a farizeus, és a bűnös asszony vonásaiból? Mondjak egy-egy konkrét példát, konkrét tapasztalattal (miben veszem észre, hogy ilyen voltam?). A megszólalásokat ne kíséresse senki részéről hozzáfűzés, értékelés. A résztvevők egyszerűen meghallgatják egymást.</p>	Koordinálja a megosztást..	

Megjegyzés:

- Ajánlott létszám: max. 15 fő.
- Javasolt 9. osztálytól felfelé.
- Imádságra és személyes meglátásaik megosztására nyitott diákok menjenek rá.

Eredmény: az Istenkapcsolat mélyülése, mélyebb önismeret, előítélet-mentesség növekedése.

A 15. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Litzenburger, Peter Roland: Jézus és a bűnös asszony

In:

https://www.google.hu/search?q=Roland+Peter+Litzenburger&client=ubuntu&hs=A6g&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwi--6W5_arbAhVFbVAKHSItAhwQsAQIMw&biw=1472&bih=753#imgdii=bp0mRZE5wrcaVM:&imgcr=dDasHqdLc4UN5M

dLc4UN5M:



(Vallási) önreflexiós órák (bűnbánati liturgiák)

Írta:
Keszeli Sándor

Előszó

- CÉLOK. A (Vallási) önreflexiós órák (bűnbánati liturgiák) évente négy (a végzős osztályoknak három) alkalommal, egyenként 45 percben megtartott foglalkozások, amelyek a vallott értékek szerinti, tudatosabb életvitel előmozdítását szolgálják. Ezeknek fókuszában az önmagunkhoz, embertársunkhoz és Istenhez való viszonyunk szeretetteljes, előretekintő, őszinte felülvizsgálata áll.
- FORRÁSOK. A célok és módszerek szempontjából elsősorban a modern keresztény valláspedagógia felismeréseiből és útmutatásaiból (amelyet többek között a Római Pápai Szalézi Egyetem képvisel¹⁸) forrásozik és táplálkozik e foglalkozások nevelési tervének kidolgozása.
- EMBERKÉP. Nevelési javaslatunk háttérében egy keresztény alapokon álló emberkép áll. Ennek főbb vonásait az alábbiakban összegezzük.¹⁹

Trenti, Zelindo és mts. (Szerk.), *Religio. Enciclopediatematicadell'educazionereligiosa*, PIEMME, 1998.

¹⁹ Vö. MKPK ORSZÁGOS HITOKTATÁSI BIZOTTSÁGA, *Magyar Kateketikai Direktórium*, Szent István Társulat, Budapest, 2000, 3.3.2.3.; II. JÁNOS PÁL, *Christifideleslaici. Apostoli buzdítás a világi kritisztushivőkről (1988)*, Szent István Társulat, Budapest, 1990, különösen 8-17. pont; II. JÁNOS PÁL, *II. János Pál pápa írása az egyház valamennyi papjához 1985 nagycsütörtökén*, Szent István Társulat, Budapest, 1985., Uő., *II. János Pál pápa levele a világ ifjúságához a nemzetközi ifjúsági év alkalmából*, Szent István Társulat, Budapest, 1985.; Tonelli, Riccardo, *Per la vita e la speranza. Un progetto di pastorale giovanile*, LAS, Roma, 1996, 175-202. o.

A serdülő/ fiatal úton halad, amelyen teljesebben megismeri és elfogadja önmagát, képességeit, lehetőségeit és emberlétéből adódó korlátait. Amennyiben – környezete tanúságtételének, és más tényezőknek köszönhetően – megkapja a hit ajándékát, életének minden részletében rábízta magát Isten gondviselő szeretetére.

Ezt teszi az életében titokzatosan jelenlévő Feltámadt Krisztussal megélt bensőséges kapcsolatából merítve. Ez a kapcsolat arra ösztönzi, hogy még mélyebben ismerje meg Istent, és az Ő, személyesen rá vonatkozó tervét. Ezért elmélyül a kinyilatkoztatás ismeretében, és mindennapjaiban erőforrást jelentő, rendszeres imaéletet él. Ezek segítik abban, hogy Isten jeleit és hívását kutassa és felfedezze a mindennapi élet eseményeiben. Imaéletének fő forrása a Szentírás, amely nagy mértékben hozzájárul ahhoz, hogy egyre teljesebben Isten tekintetével, és a hit oldaláról szemlélje mindennapjait. Így válik képessé arra, hogy Istenbe gyökerezve tegyen tanúságot a világban, mint aki „e világban él, de nem e világból”.

De ezt nem magányosan, hanem az egyház közösségében teszi: mind a kortárs csoportban, mind pedig a tágabb egyházi közösségben otthonra találva. Számára az egyház Isten fiainak egyszerre isteni és emberi közössége, amely ünnepli a megélt és megígért üdvösséget, és továbbviszi Jézus ügyét a végső időkig. Az egyházban otthonra talál, amelyben alkalmi és rendszeres szolgálatokat vállalva elköteleződik, így is keresve helyét az egyházban és a világban.

Fontos számára, hogy az egyház által felkínált forrásokból merítve rendszeresen megújuljon és előre lépjen legjobb önmaga, azaz szentté válása felé. Ezért tudatosan és rendszeresen él a megújulás (bűnbánat, kiengesztelődés) és az Eukarisztia szentségével, valamint az egyház által nyújtott más lehetőségekkel (lelkivezetés, lelkigyakorlat stb.).

Felnőtté válásában, hivatása megtalálásában, elfogadásában és megélésében nélkülözhetetlen, hogy evangéliumi értékeken alapuló kritikus, önálló, szabad, felelős gondolkodásra tegyen szert. Ezért képi magát az egyház által felkínált fórumokon is.

Mindez alkalmassá teszi, hogy a maga lehetőségei és keretei között elköteleződjék az egyházban és a társadalomban, mások – elsősorban saját kortársai – között az örömhír hordozójává váljék, így állítva magát Jézus Krisztus ügyének szolgálatába, mert örömmel tapasztalja, hogy élete úgy teljeseedik ki, ha azt mások életéért odaajándékozza.

- A (VALLÁSI) ÖNREFLEXIÓS ÓRÁK (BŰNBÁNATI LITURGIÁK) PEDAGÓGIAI HÁTTERE. Iskoláink diáksága hitbeli állapotát tekintve nagyon sokszínű. Ezt figyelembe vesszük a foglalkozások tervezése során is.

Emberképünkben és pedagógiai elveinkben adódóan fontos számunkra, hogy²⁰

- egyrészt a teljes ember kibontakozását szolgáljuk (annak vallásos dimenzióját is);

²⁰ Ezek az elvek az Isten pedagógiájára épülnek. Ld. részletesebben: Keszeli Sándor, *Alapvető kateketika. Bevezetés a katekézis elméleti alapjaiba katekétáknak*, 46-52. o., in:

http://www.gff-szeged.hu/konyvtar/filestore/downloads/konyvtar/keszeli/alapveto_kateketika.pdf

(Vallási) önreflexiós órák

- mindabban, ami alakítja a résztvevőket, a személyes találkozásnak és a párbeszédnek kitüntetett szerepe van;
- a (vallási) formálódásban elsődleges szerepet tulajdonítunk a különböző jeleknek, szimbólumoknak, a tapasztalatoknak, a saját élménynek;
- az az üzenet, amit szeretnénk, hogy eljusson a résztvevőkhöz, az ő világukba (szóhasználatukba, gondolkodásmódjukba, tapasztalati hálójukba) minél teljesebben illeszkedjék (inkulturáció);
- mindezt a diákok valós helyzetéből kiindulva, onnan fokozatosan vezetve őket tegyük;
- elfogadjuk, hogy az átélt tapasztalatok sokféleképpen, olykor talán előre nem várt módon, és egymástól nagyon eltérő ritmusban formálhatják a résztvevőket;
- mindezek a tapasztalatokat elsősorban kisközösségi keretek között, illetve a csendben, és egy lelkipásztorral eltöltött beszélgetés keretében éljük meg.

- A FOGLALKOZÁSVEZETŐ FELADATAI A BESZÉLGETÉSEK, MEGOSZTÁSOK SORÁN. Megosztás alatt azt értjük, hogy mindenkinek megvan a lehetősége arra, hogy megélt tapasztalatait, örömeit, nehézségeit, kérdéseit szabadon és biztonságban kifejezhesse.

A vezető szerepe mindebben:

- ha a csoporthelyzet ezt indokolja, élen járni (példát adni) a személyes élmények, érzések, gondolatok őszinte és egyes szám első személyű kifejezésében;
- néven szólítani egyenként mindenkit, megkérni a tapasztalatok, érzések, gondolatok szabad megosztására (a szót a megszólalók egymásnak is adhatják);
- megköszönni az elmondottakat;
- kérdések feltételével, az elhangzottak megértésére vonatkozó visszajelzések adásával segíteni a beszélőt önkifejezésében;
- felhívni a figyelmet arra, hogy konkrétumokat (konkrét eseményeket, érzéseket stb.) említsenek; és egyes szám első személyben beszéljenek;
- összegezni a megosztás során elhangzott tapasztalatokat (mi a közös, melyek az eltérések, mire mutatnak rá mindezek? stb.)

Szükség esetén:

- a közbeszólókat tapintatosan leinteni, a beszélőt ebben az esetben is bátorítani, biztosítani a figyelemről;
- emlékeztetni a résztvevőket arra, hogy a másik személyes tapasztalatairól, kérdéseiről, érzéseiről stb. nem vitatkozunk; azokat ajándékként fogadjuk, amelyekkel megtisztel minket.

Ha több osztályból is vannak a csoportban, akik nem ismerik egymást, célszerű a találkozást rövid bemutatkozással kezdeni e három kérdés alapján:

- mi a nevem?
- melyik osztályba járok (tanárként mit tanítok)?

(Vallási) önreflexiós órák

- milyen érzésekkel vagyok most itt jelen?

A módszertani fejlesztés átfogó ismertetése

Célok:

E módszertani fejlesztésünk a piarista rend identitás elemei közül – amelyek céljainak, stratégiájának, és konkrét cselekvésének elsődleges viszonyítási pontjai – többre is alapoz, illetve megvalósulásukat mozdítja elő.²¹ Ezeknek megfelelően alakulnak a program főbb pedagógiai, módszertani, oktatásszervezési és szervezettefejlesztési céljai is, amelyek a következők (dőlttel jelezzük az identitás elemet, illetve a hozzá kapcsolódó célt is):

- *a gyermekek és fiatalok központi szerepe*: e fejlesztés főszereplői a fiatalok, illetve összeállítása során elsősorban az ő helyzetükre alapoztunk. A módszertani fejlesztés középpontjában a gyerekek és fiatalok teljes emberi és keresztény kibontakozása és boldogsága áll. A program végső soron azt szolgálja, hogy *legjobb önmaguk megélése felé egy újabb lépést tegyenek meg*.
- *a szegények melletti elköteleződés*: a szegénységnek számtalan formája létezik, amelyek között megtaláljuk a vallási tapasztalat, illetve ennek közösségi megosztásának hiányát. E program lényeges célja, hogy *előmozdítsa a vallási tapasztalat kialakulását, illetve továbbfejlődését*.
- *az egyházhoz tartozás érzése*: mivel ez a program javarészt kiscsoportos keretek között valósul meg, amelyben azok a kommunikációs szabályok, és általánosabb normák érvényesek, amelyek egy egészségesen működő egyházi kisközösségben is, továbbá ezeken az alkalmakon középpontban áll az önvizsgálat, bűnbánat, újrakezdés, végső soron a kiengesztelődés szentsége, mindezen keresztül *előmozdítjuk az egyházhoz tartozás érzésének fejlődését, illetve a kisközösségi egyházi lét megtapasztalását*.
- *az evangélium hirdetése*: ez a program az evangéliummal történő kifejezett találkozásnak a tere két szinten is: 1. *azokat a készségeket fejleszti, amelyek szükségesek az evangélium üzenetével való konkrét találkozáshoz (belső csend, nyitottság stb.), valamint azokat, amelyek a meglévő istenkapcsolat további bontakozása szempontjából lényegesek*.
- *kísérés*: e módszertani fejlesztés középpontjában a közösségben létező egyén fejlődése áll, amely fejlődést az egyéni, *személyre szabott odafigyelés megtapasztalásával* kívánjunk előmozdítani. Ennek két fóruma van: a kiscsoportos beszélgetések, illetve az egyéni lelki beszélgetés/bűnbánat szentségéhez járulás.
- *a társadalom megújítása*: „sikerült”, azaz kibontakozott embereket szeretnénk fejlődésükben továbbkísérni, akik alapvető társas erényeikben, kreativitásukban, határozott értékek mentén berendezett, tudatos életvitelt folytatnak, és már pusztán jelenlétükkel is értéket sugároznak mások

²¹ Piarista Rend, A 46. Egyetemes Káptalan Dokumentumai, Piarista Rend Magyar Tartománya, Budapest, 2010, 12-15. o.

felé. Mindezekon keresztül pedig *értékközvetítő, építően tevékeny tagjai lesznek szűkebb és tágabb társadalmi közegüknek.*

- *megosztott küldetés:* mivel itt kiscsoportos foglalkozásokról van szó, amelyeket megfelelő személy koordinál, ezek csak úgy valósíthatók meg, ha a tantestület, illetve az iskolai közösséghez kapcsolódó, egyéb *elkötelezett személyek* (öregdiákok, szülők, szimpatizánsok stb.) felelősként *tevékenyen bekapcsolódnak e foglalkozások vezetésébe.* Ezen keresztül pedig az iskolához kötődő humán erőforrás-hálózatot is fejleszteni kívánjuk.

Ezek mellett fontos célunk még a *tapasztalatra és kreativitásra alapozó módszertani kultúra terjesztése,* amely – reményünk szerint – egyre nagyobb teret nyer a formális oktatás-nevelés fórumain is.

Elvárt hatások, eredmények:

Programunk végrehajtásától többféle eredményt, hatást is várunk:

- elsősorban azt, hogy a benne résztvevő diákok a fentebb részletezett célokkal (elsősorban az önmagukra, döntéseikre, tetteikre őszintén – a jobb életgyakorlat, újrakezdés szándékával végzett – reflektálás képességével) kapcsolatban továbbfejlődnek;
- a benne megtapasztalt, az adott korosztállyal megvalósítható és hatékony eljárások áttevődnek a nevelés más színtereire is (formális oktatás, kifejezetten keresztény kisközösségi képzés stb.);
- a benne résztvevő felelősök (tanárok, öregdiákok, szülők stb.) között intenzívebb, a közös küldetés hatékonyabb megvalósítását szolgáló kapcsolati háló alakul ki;
- a résztvevő diákok közül néhányakban megfogalmazódik a hasonló nevelési jellegű kortárssegítés szándéka.

NAT-hoz, Pedagógiai Programhoz való csatlakozás lehetőségei:

Az iskola pedagógiai programjához²² (annak elsősorban 4. és 5. pontjához) több tekintetben is csatlakozik ez a nevelési javaslat. Konkrétan az alábbi területeken történő fejlődést segíti elő:

- *önismeret:* a saját élménynek, és az arra történő reflexiónak köszönhetően;
- *érzelmi kompetenciák:* az önszabályozás, önértékelés, önbizalom, elköteleződés, egészséges énkép stb. egyéni kompetenciák fejlesztésével;
- *szociális, közösségi kompetenciák:* úgymint konfliktuskezelés (ebben a saját érzések, gondolatok énközlésként történő megfogalmazása, mások tapasztalatainak nyitott meghallgatása és elfogadása a hangsúlyos elem), együttműködés, empátia, nyitottság, figyelem az újra, érzelmek, gondolatok szabad kifejezése), amelyek mindegyikével egyben a TESZI (önkéntes szeretetszolgálat) elvégzéséhez szükséges kompetenciák erősítése is történik;

²² https://www.szepi.hu/sites/default/files/pedagogiai_program2013.05.26_2.pdf

(Vallási) önreflexiós órák

- *hit, mint alapmagatartás kialakítása és fejlesztése*: olyan helyzetekbe hozzuk a résztvevőket, amelyekben a megélt tapasztalatok és közölt információk segítségével személyes életük részleteivel, tapasztalataikkal, legmélyebb vágyaikkal, egzisztenciális keresésükkel otthonosabb viszonyba kerülnek, és mindez istenkapcsolatuk kialakulása, illetve mélyülése – ha már ráleltek – felé vezeti őket.

A NAT-hoz a következő területeken kapcsolódik nevelési javaslatunk:²³

- *erkölcsi nevelés*: mivel az alapvető társas erények fejlesztése mellett a hitben gyökerező, önismereten alapuló, folyamatosan megújuló egyéni felelősségtudatra nevel.
- *demokráciára nevelés*: mivel a kapcsolatok objektív, kritikus felülvizsgálatára, a másik iránti tiszteletre, az együttlétezés szabályainak betartására, a szabad és tisztelettudó önkifejezésre, ezek mellett pedig a kreatív együttműködésre nevel.
- *önismeretre nevelés*: mivel benne a személyes tapasztalatok tudatosítása és másokkal történő megosztása központi helyet foglal el.
- *testi és lelki egészségre nevelés*: mivel a lét forrásával egy mélyen gyökerező kapcsolatra, és az abból fakadó, az élet minden területére kiterjedő értékrendre nevel.

Illetve az említett területekkel összefüggő kompetenciákat is fejleszt. ²⁴

Újszerűség:

A (Vallási) önreflexiós órák (bűnbánati liturgiák) program újszerűnek mondható abból a szempontból, hogy

- a résztvevő diákok egyéni hitállapotához és nyitottságához nagymértékben igazodik;
- egyszerű, a hétköznapi élet részét képező eszközök és időpont megválasztásával, összességében rövid időtartamban nevel a fejlődő emberi lét egy alapvető gyakorlatára, a kapcsolati megújulásra;
- egyszerre – ön- és társismereti – képzés, közösségformálás, illetve vallási kompetenciákat fejlesztő alkalom.

Ellenőrzés, értékelés módja:

Az ellenőrzés, értékelés több módon, illetve időben történik:

- a foglalkozások ideje alatt, figyelve a résztvevők jelenlétének, bekapcsolódásának módját;
- az egyes foglalkozásokat záró reflexiók alkalmával, amikor a résztvevők kifejezik, hogyan élték meg a foglalkozás elemeit, mi volt számukra építő, illetve nehéz;
- az osztályfőnökök és a résztvevők közötti egyéni és csoportos beszélgetésekben, amelyek közvetlenül a (Vallási) önreflexiós órákat (bűnbánati liturgiák) követik;

²³ Vö. *Nemzeti Alaptanterv*, in: Magyar Közlöny, 2012. évi 66. szám, Melléklet a 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelethez, 10641-10644.; 10648. o.

²⁴ Vö. *U.o.*, 10655., 10657. o.

Hívószavak:

Tapasztalat, reflexió, megújulás, bűnbánat, egyéni fejlődés.

Érintett kompetenciák

A diák

- tisztában van a rendszeres lelkiismeret-vizsgálat jelentőségével úgy egyéni, mint társas- és istenkapcsolata fejlődése szempontjából;
- megismeri az önreflexió, lelkiismeret-vizsgálat néhány egyszerű útját;
- megismeri/újra tudatosítja a bűnbánat/megújulás szentségének jelentőségét;
- képes megadott szempontok alapján őszinte önvizsgálatot tartani;
- képes személyes tapasztalatait, gondolatait, érzéseit szabadon megosztani másokkal;
- készséges a rendszeres önvizsgálatra;
- nyitott mások tapasztalatainak ítélet nélküli megismerésére;
- erősödik benne saját döntéseinek következményeivel kapcsolatos felelősségtudata.

Célcsoport:

Programunk elsősorban a hatosztályos gimnazista korosztály (7-12. évfolyam) egésze számára szól. Az egyes foglalkozások leírásánál jelezzük, konkrétan melyik évfolyam számára készült.

A csoportos foglalkozások ajánlott létszáma 8-10 fő.

Szükséges időkeret, gyakoriság:

(Vallási) önreflexiós órákat (bűnbánati liturgiák) 45 percet vesznek igénybe alkalmanként. Javaslatunkban az első tanév elején, a második adventben, a harmadik nagyböjtben, a negyedik pedig tanév vége előtt történik.

A program egyedi humán-erőforrás igénye:

A program hatékony végrehajtásához szükséges, hogy a foglalkozás vezetője rendelkezzen kamaszokkal kapcsolatos általános pedagógiai (iskolai, egyházi, sportköri stb.), továbbá csoportvezetési tapasztalattal. Emellett pedig olyan, saját tapasztalaton alapuló meggyőződéssel, amelynek köszönhetően hitelesen tudják vezetni az adott foglalkozást, közvetíteni annak lényegi üzenetét.

A program egyedi eszközigénye:

(Vallási) önreflexiós órák

A program legtöbb foglalkozása viszonylag szerény eszközigénnyel dolgozik. Néhány foglalkozáshoz azonban szükség van zenelejátszóra (laptop hangszóróval, CD-lejátszó), projektorra. Minden konkrétumot az adott foglalkozás leírásánál részletesen jelzünk.

Kidolgozó

A gyakorlat kidolgozója/ megszólítható(szakmai) képviselője: Keszeli Sándor

Elérhetősége: keszeli@szepi.hu

1. Megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

7. évfolyam

Az 1. alkalom bemutatása: Tanév elején

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekísérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretételeket szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újrakezdés.	Frontális közlés
Evangéliumi szakasz felolvasása	2 perc		Felolvassa az alábbi evangéliumi szakaszt: Mk 10,13-16	- Frontális közlés, - Szentírás
Magyarázat az evangéliumi szakaszhoz	5 perc		Ezt követően röviden magyarázza a szöveget: - Jézus szívesen fogadja a gyerekeket, szereti őket; - ebben a szövegben azokról is szó van, akik nem életkoruk szerint, hanem a lelkükben gyerekek; - amikor a tanítványaihoz szól, nem őket utasítja el, hanem amit gondolnak, képviselnek a gyerekekkel kapcsolatban: „Ti olyan éretlenek, komolytalanok, méltatlanok, bűnösök vagytok ahhoz, hogy Jézus közelébe menjetek!” - Jézushoz kicsiként, méltatlanul, bűnösen is oda lehet menni. Neki lehet engedni, hogy mindent lásson és mindent halljon, ami bennünk történt, azt is, ami nehéz. - Jézus most is szeretettel hív bennünket – minden „gyereket” – a kiengesztelődésre. - erre lesz lehetőség itt a templomban, akik szentgyónáshoz járulnak, ahol is a pap feladata, hogy „Isten füleként” mindent meghalljon, amit Jézusnak el szeretnél mondani, és közvetítse Isten megbocsátó szeretetét a feloldozó imával. - a többiek vagy itt a templomban csöndben töltik az időt, vagy kiscsoportban lépünk közelebb Jézushoz.	Frontális közlés
Csoportokra osztlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradót biztatja arra, hogy - éljenek a szentgyónás vagy a lelki beszélgetés lehetőségével; - imádságban, csendben töltsék az időt.	

(Vallási) önreflexiós órák

Csoportos foglalkozás	4 perc	5.	Középre teszi egymásra a Jézus-képeket, egyelőre még eltakarja őket egy cédula a „Jézus” felirattal. A kötéllal képez egy tágabb kört Jézus körül, és elmondja, hogy ez a kötéllal a tanítványokat jelképezi.	- „Jézus” feliratú cédula, kép a keresztet hordozó Jézusról (a résztvevők számának megfelelően), - fehér cédulák névkártyának (a résztvevők számának megfelelően), - toll/ceruza (a résztvevők számának megfelelően), kb. 1 méteres kötéll
Egyéni reflexió	3 perc	6. Írják rá a nevüket egy üres cédulára, és helyezték el a Jézus felirattól olyan távolságban, amilyen közel vagy távol érzik magukat Tőle, amikor azt hallják: „Engedjétek hozzám jönni a gyerekeket!”	7.	Egyéni reflexió
Csoportbeszélgetés	5 perc	8.	9. Beszélgetést kezdeményez: Mit olvashatunk le az így keletkezett képről?	Csoportbeszélgetés
Magyarázat	5 perc	10.	11. Magyaráz: 12. Szent Pál apostol tanít arról, hogy Jézus felvitte a keresztfára a mi bűneinket, rossz döntéseinket. (A vezető itt vegye le a „Jézus” feliratot, és láthatóvá válnak a képek.) A mieinket is magával viszi, de ehhez az szükséges, hogy lépünk Hozzá közel, és súgjuk a fülébe mindazt, amitől szeretnénk megszabadulni, ami hiba volt részünkről. Mondjuk el neki ezt az imádság csöndjében. 13. Mindenki megkapja a Jézus-képet, és a lap hátoldalára írja rá azt, ami hibát követett el önmagával, másokkal, vagy Istennel szemben; E/1-ben megszólítva Jézust.	Frontális közlés
Csendes imádság	7 perc	14. Csendben imádkozik, gondolkodik.	15.	
Záróimádság	5 perc	A csoportfoglalkozás résztvevőinek: Szentírási szakasz olvasása A templomban maradóknak: a 45 perc leteltével a templomban felügyelő tanár vezetésével elimádkoznak közösen egy Miatyánk imádságot.	16. Körbeadjuk az Iz 53,1-12 szentírási részt, és mindenki olvas belőle egy verset.	- Felolvasás, - Szentírás

Megjegyzések:

Eredmények: a diákok elemi imatapasztalatra tesznek szert, azaz saját szavaikkal megszólítják Istent, ha pedig nem vallásosak, elgondolkoznak Jézus kereszthalálának értelmén.

Az 1. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

- a felhasznált kép forrásának pontos megnevezése:
https://www.google.hu/search?client=ubuntu&hs=M2n&biw=1472&bih=753&tbm=isch&sa=1&ei=SjsFW4GVB8zLwAKEiLL4CA&q=Ges%C3%BA+con+la+croce&oq=Ges%C3%BA+con+la+croce&gs_l=img.3...107047.113274.0.113447.20.19.1.0.0.0.82.1174.18.18.0....0...1c.1.64.img..1.9.640.0..0j35i39k1j0i5i30k1j0i30k1j0i19k1j0i5i30i19k1j0i30i19k1j0i8i30i19k1j0i8i30k1.0.hW8iXENFwSk#imgrc=1Gtln9CsMQWIXM:



(Vallási) önreflexiós órák

A 2. alkalom bemutatása: Advent

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekisérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretételest szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újakezddés.	Frontális közlés
A mese felolvasása	5 perc		Felolvassa <i>Andersen: A Hókirálynő</i> című meséjét	- Frontális közlés, - a mese szövege
Csoportokra osztlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradókat biztatja arra, hogy - éljenek a szentgyónás vagy a lelki beszélgetés lehetőségével; - imádságban, csendben töltsék az időt.	
Csoportos beszélgetés	27 perc	Részt vesz a beszélgetésben.	Beszélgetést koordinál az alábbi kérdések alapján: <ul style="list-style-type: none"> • Hogyan tükrözi vissza az embereket ez a különleges tükör? • Miért örül ennek a tükörnek az ördög? • „A tükör azt mutatja, hogy milyenek az emberek valójában.” Milyenek is lehetnek az emberek valójában? • Kinek a hibája, ha az emberek rosszat tesznek? (Mindig csak egy kívülről jövő rossz hatás [a tükör egy szilánkj] miatt tesznek rosszat?) • Milyen a te szemed a történetben említett szilánkosság szempontjából? (Van-e benne ilyen szilánk?) • Milyen a te szíved a történetben említett fagyosság szempontjából? Mikor érezted konkrétan, ha érzéketlen, vagy esetleg jéggé fagyott volt? • Hogyan hozható helyre ez rossz állapot? Hogyan tud valaki szerinted kigyógyulni a tükörszilánk torzításából? 	Csoportos beszélgetés (nem vita!)
Zárógyakorlat	5 perc	Csendben, tevékenyen elvégzik a gyakorlatot. A templomban maradóknak: a 45 perc leteltével a templomban felügyelő tanár vezetésével elimádkoznak közösen egy Üdvözlégy Mária imádságot.	17. Felvezeti és lebonyolítja a gyakorlatot	

Megjegyzések:

Eredmények: a diákok elemzik a szimbolikus történetet, és kapcsolatba hozzák saját életükkel, reflektálva mások közötti jelenlétük módjára.

A 2. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Andersen: A Hókirálynő

Volt egyszer egy gonosz manó. Gonosznál is gonoszabb volt; maga az ördög. Egy nap veszett jókedve támadt, mert olyan tükört sikerült csiszolnia, amely elé ha szépet és jót tartottak, semmivé vált a lapján, a haszontalan és rút dolgokat pedig erősen felnagyítva és kidomborítva verte vissza. A legszebb zöldellő tájakat főtt spenótnak mutatta, a legjobb embereket fertelmes arcúaknak ábrázolta, vagy úgy, mintha tótágast állnának; az arcok úgy eltorzultak, hogy senki rájuk nem ismerhetett; akinek egy szeplőcske aranylott az arcán, az bizonyosan ragyás képűnek látta magát a tükörben. - Ugyan tréfás holmi! - dörzsölte a kezét az ördög. Ha istenes, jámbor gondolatokba merült ember tekintett a tükörbe, vigyorgó, torz pofának mutatta a tükör - örülhetett a gonosz ördög! Bűvészinasai - mert bűvészkolája is volt az ördögnek! - csodát emlegettek, azt mondták, végre híven megláthatja mindenki, milyenek az emberek. Elvitték a tükört a világ minden tájára, s végül már nem volt ország, nem volt ember, akinek torzképét vissza ne verte volna a gonosz tükör. Akkor az égbe akartak felrepülni a tükörrel. Hanem egyszer csak kicsúszott a kezükből, s lezuhant a földre, ahol millió meg billió cserépre törött szét. Ebből pedig még az eddiginél is nagyobb baj kerekedett. Mert a tükör némelyik darabja alig volt nagyobb egy homokszemcsénél; ezek a parányi szilánkok szétrepültek az egész világon, s akinek ilyen kis szilánk a szemébe került, az mindennek a fonákját látta, mert a tükör minden csepp darabjának ugyanolyan gonosz ereje volt, mint az egész tükörnek. Másoknak a szívébe fúródott egy kis tükörcserép, s az volt a legrettenetesebb, mert a szív jéggé fagyott tőle. Voltak akkora tükördarabok is, hogy ablakrámába illeszthették, de ebből az ablakból nem volt tanácsos az arra haladó barátokat nézni; némelyik darabból szemüveget készítettek, s ugyancsak nehéz volt az ilyen szemüvegen keresztül helyesen és igazságosan ítélni meg a dolgokat. Az ördög úgy nevetett, hogy a hasa rengett belé, csiklandozta a pompás ötlet. A levegőben még szállingóztak a széttört tükör porszemnyi szilánkjai.

http://www.delmagyar.hu/breki-elofizetes-oviknak/a_hokiralyno_-_mese_het_kepben/2263949/ - alapján

2. Záró gyakorlat: mindenki feláll, és csendben, egyenként odalép a többiekhez, és mélyen egymás szemébe néznek, keresve abban a szépséget. Majd újabb párt keresnek maguknak, akivel ezt szintén megteszik.

(Vallási) önreflexiós órák

A 3. alkalom bemutatása: Nagyböjt

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekísérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretekintést szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újrakezdés.	Frontális közlés
Bevezető gondolatok	5 perc		A vezető elmondja a bevezető gondolatokat: - felolvassa a Mt 4,1-11 evangéliumi szakaszt; - majd az alábbi gondolatokkal folytatja: X. Szinte nem is szoktam érezni, hogy éhes vagyok – szinte mindig jóllakott vagyok, sok minden az ölembé esik. Gyakran kell tudatosítanom, hogy amiket kapok, az mind ajándék. XI. A kedvenc levesem, sült csirke, pulyka, tejszínes-ananászos, sült hagyma, pörkölt, halászlé, somlói, gesztenyepüré, palacsinta, gumicukor... Eltelek vele... XII. Számítógépes játékok, folyamatos facebook, figyelni mindenkire, reagálni mindenre, postolni, like-olni... Leköt, erre fordítom az időm... XIII. Jézus kiment a pusztába. Egyedül akart lenni, csendben akart lenni, ki akart üresedni...nem akarta, hogy eltöltsék hasonló dolgok. Böjtölt élelemben és böjtölt figyelemben – szabaddá tette a székét... XIV. Egy felé koncentrált, egy felé figyelt – Istenre. XV. A szentgyónás (szentáldozás) és a csend segít helyet készíteni a szívemben, segít a sok kacatot félretenni, és Istenre figyelni.	- frontális közlés, - az evangéliumi szakasz szövege - két szék van az oltár előtt. Az egyikre a vezető leül, a másikkra elkezd pakolni a bevezető gondolatoknak megfelelően.
Csoportokra oszlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradókat biztatja arra, hogy • éljenek a szentgyónás vagy a lelki beszélgetés lehetőségével; • imádságban, csendben töltsék az időt.	
Csoport-foglalkozás	27 perc	Részt vesz a beszélgetésben.	A kör közepére tesz egy gyertyát és azt kéri a gyerekektől, hogy figyeljenek a lángra. Beszélgetést koordinál az alábbi kérdések alapján: • Rövid idő múlva megkérdezzük: • Tudtatok-e a lángra figyelni? • Miért igen, miért nem? • Mi értelme volt egyáltalán ennek?	- Csoportos beszélgetés (nem vita!); - gyertya; - gyufa;

(Vallási) önreflexiós órák

			<p>A személyesebb kérdésekkel kapcsolatban a vezető kérje meg a résztvevőket, hogy legalább kettőre vonatkozóan osszák meg válaszaikat a többiekkel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mire szoktál/tudsz igazán figyelni? (Pl. sztárok, hírek, nagy történések, látványos események...) • Mikor érzed, hogy nagyon jól koncentrálsz? • Mire érdemes szerinted igazán figyelni egy korodbélinek? • Hogyan valóítod meg a figyelmet – milyen körülményeket biztosítasz? Hogyan csinálod? • Kire szoktál figyelni? Miért figyelsz rá? • Mi szokott gátolni abban, hogy valamire nagyon figyelj, koncentrálj? • Mi vonja el a figyelmed? • Hogyan tudsz küzdeni ellene, hogyan tudod elhárítani? • Ki az, aki rád szokott figyelni? Említs egy konkrét személyt. • Milyen érzés, amikor figyelnek rád? Mikor/miért jó/rossz-kellemetlen? 	
Záróima	5 perc	<p>- Az ima meghallgatása. - A templomban maradónak: a 45 perc leteltével a templomban felügyelő tanár vezetésével elimádkoznak közösen egy Miatyánk imádságot.</p>	<p>18. A vezető szabad imát mond, amelynek két fő tartalmi eleme van: 3. Lemondás – helyet biztosítok magamban, Isten pedig beléphet. 4. Mindennapi kenyerünk – ha észre tudjuk venni a kapott javakat, akkor az elég.</p>	<p>19. - A megtisztított székre egy égő gyertyát és egy kenyeret helyezünk. 20. - gyertya; 21. - gyufa; 22. - kenyér.</p>

Megjegyzések:

Eredmények: a diákok tudatosabban élik az idő felhasználásával kapcsolatos döntéseiket.

(Vallási) önreflexiós órák

A 4. alkalom bemutatása: Tanév vége

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekísérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretekintést szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újrakezdés.	Frontális közlés
Bevezető gondolatok	5 perc		A vezető elmondja a bevezető gondolatokat: felolvassa/elmondja a „Tapasztalat a jóságról” vallomást.	- frontális közlés, - a „Tapasztalat a jóságról” szövege
Csend	2 perc			
Útmutatás, csoportokra osztlás	5 perc		A vezető elmondja a szervezési teendőket: <ul style="list-style-type: none"> szempontokat ad a <i>templomban maradóknak</i>: mögötted a nyár sok emléke, döntéseid. Gondolkodhatsz azon a csöndben, hogy 1. miért bélyegezhetnek meg téged mások? 2. Hogyan tudod helyreállítani a képet magadról? Mit tehetsz konkrétan a változásért? (Mint ez a fiú.) Élhetsz a gyónási, és a beszélgetési lehetőséggel a jelenlévő lelkipásztorokkal. A többiek csoportokra oszlanak (az előzetes szervezésnek megfelelően). 	
Csoportokra osztlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradókat biztatja arra, hogy <ul style="list-style-type: none"> éljenek a szentgyónás vagy a lelki beszélgetés lehetőségével; imádságban, csöndben töltsék az időt. 	
Csoport-foglalkozás bevezetése	3 perc		Olvassuk el kétszer lassan, érthetően a Lk 19, 1-10 (Zakeus a vámos) szöveget.	Szentírás
Csoport-beszélgetés	17 perc	- Tevékenyen bekapcsolódik a beszélgetésbe. - Post-it-ek felragasztása.	A vezető koordinálja a csoportos beszélgetést az alábbi kérdések alapján: 1. Mikor volt olyan tapasztalatod, amikor hibáztál, és valaki így is megértett, elfogadott, „felemelt”? (Ahogyan Jézus Zakeust.) Hogyan érezted magad ekkor? Post-itek kiosztása. Megkéri a résztvevőket, hogy ragasszák a post-itet a homlokukra. Megkérdezi őket: 2. Mit gondolsz, hogyan kapcsolódik ez a felcímkézetttség Zakeus történetéhez? 3. Hogyan látod, mi az, amivel mások „bélyegeznek meg” téged (mint Zakeust)? (Mi van/lehetne a „rád aggatott” cédulán? Mondd el, ami ebből megosztható a többiekkel. 4. Mit tehetsz azért, hogy ezek a bélyegek lehulljanak rólad?	Post-it-ek

(Vallási) önreflexiós órák

Zárás	5 perc	- Az ima meghallgatása. - A templomban maradónak: a 45 perc leteltével a templomban felügyelő tanár vezetésével elimádkoznak közösen egy Miatyánk imádságot.	23. A vezető megkéri a diákokat, vegyék le egymás homlokáról a cédulákat. Majd beszéljen arról, hogy ugyanígy tehetnek azért, hogy mindenki szabadnak, megbélyegzés nélkülinek érezhesse maghát.	24.
-------	--------	---	--	-----

Megjegyzések:

Eredmények: a diákok tudatosabban élik az előítélet-mentességet.

A 4. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Tapasztalat a jóságról

(Iskoláink egyik tanárának gyermekkori tapasztalata a következő.)

Gyermekkorom iskolai rendszerében a jókat dicsérték (ún. iskolagyűlésen kiállították a „jók” közé), a „rosszakat” pedig megbélyegezték (iskolagyűlésen kiállították a „rosszak” közé).

Nővéremnek volt egy roma osztálytársa, aki ilyen „megbélyegzett” fiú volt: többször állították a szegénykező „rosszak” csoportjába. Nem volt sem okos, sem szép, és látszólag jó sem. (Bizonyára adott valamilyen okot arra, hogy „rossznak” minősítsék.)

Egyik délután, iskola után hazaindultam, de nem jutottam messze az iskolakaputól, mert olyan erős hasgörcs jött rám, hogy lépni sem tudtam: görnyedten ültem a járda szélén, és vártam, hogy erőre kapjak legalább annyira, hogy haza tudjak vánszorogni. Nem változott az állapotom. Arra jött ez a fiú, nővérem osztálytársa, akinek a rossz híreről tudtam, és kicsit félttem is tőle. Megkérdezte, hogy segíthet-e? Felkapott, karjába vett, és így vitt hazáig (kb. 300 m-re laktunk az iskolától).

Megbélyegzett fiú volt, aki szabad tudott lenni attól a rossz képtől, amilyenek mások látták, attól, amilyenek mások megbélyegezték. Felismerte a helyzetet, amikor ott látott összegörnyedve, és volt bátorsága jót tenni.

Az én szememben egészen biztosan helyrehozta a képet önmagáról.

8. osztály

Az 1. alkalom bemutatása: Tanév elején

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekísérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretekintést szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újrakezdés.	Frontális közlés
Újszövetségi szakasz felolvasása	2 perc		Majd felolvassa az alábbi újszövetségi szakaszt: Fil 3, 13-14	- Frontális közlés, - Szentírás
Történet felolvasása	7 perc		Ezt követően elbeszéli „A nyertesek” történetét.	- Frontális közlés; - Segíti a jobb megértést, ha mindenki számára jól látható módon egy kék alapra (pl. műselyemre) kisebb, nagyobb papírhajókat helyezünk, amelyek egy irányba mutatnak: papírhajók, kék műselyem
Reflexiós szempontok megismerése	5 perc		Elmondja az egyéni megfontolás szempontjait, amelyeket a résztvevők nyomtatva is megkapnak. 1. Idézd fel a mögötted álló néhány nyári hónapot. <ul style="list-style-type: none"> Melyik evezős csoporthoz hasonlít jobban, ahogyan átélted ezt az időszakot? Azokhoz, akik jó önmagukat megőrizve tudtak pihenni, tölteni, erősödni, vagy azokhoz, akik „elengedték magukat”? Vagy hol ehhez, hol ahhoz a csoporthoz voltál hasonló? Mi volt az, amiben ehhez, vagy ahhoz a csoporthoz tartozónak látod magad? 2. Idézd fel, a tanév első heteit. Milyen „evezős” voltál eddig? Olyan, aki <ul style="list-style-type: none"> figyel arra, miért van itt, és nem engedi, hogy mások példája, esetleg gúnyolódása eltérítse céljától? figyel az „edző” (az irányt mutató felnőttek és Isten) szavára? másokat is bátorít, ha kell, „evez helyettük”, segíti, amíg erőre nem kapnak? 	Az egyéni megfontolás összes szempontja nyomtatva.

(Vallási) önreflexiós órák

			<ul style="list-style-type: none"> • magányos, egyedül küzdeni akaró, másoktól elzárkózó? • másokkal együtt a „buli kedvéért” evező, de úgy, hogy igazából kevésbé tartja szeme előtt, miért, milyen célért is van itt? • könnyen dobál másokra „haladást lassító” szavakat? • belül (a szívében) valami miatt nehéz, és nem tud könnyen „evezni”, itt lenni, tanulni, bekapcsolódni az iskolai közösség életébe és munkájába? 	
Újszövetségi szakasz újbóli felolvasása; újabb reflexiós szempontok megismerése	5 perc		<p>3. A vezető újra felolvassa a páli szöveget (Fil 3, 13-14). Majd felteszi a kérdéseket:</p> <p>4. Mi az, amit Te „felejtél”, hogy könnyedebb szívvel tudj hivatásodnak élni, vagyis, hogy gazdagodj lelkiemben, okosodj, közösségibb ember légy, erősödj belső emberségedben, így készülj napról-napra a felnőttiségre?</p> <p>5. Mi az, amin szeretnél túllépni: kevésbé sikerült nyári döntésen, rossz szokáson, egy fájdalmas eseményen, ami megviselt, és nem hagy nyugodni...?</p> <p>Folytatja a továbblépés szempontjainak ismertetését:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gondold át mindezeket, és oszd meg ebből társaddal azt, amit szabadon meg tudsz vele osztani. • Ha ez most nehézséget okoz, vonulj el egyedül a templomban. • Ha úgy látod, segítség lenne, hogy az itt átgondoltakból elmondj valamit az iskola egyik lelkipásztorának szentgyónás és/vagy lelki beszélgetés keretében, keresd fel, és tedd meg, hogy „könnyebb szívvel tudj tovább evezni”. • Azzal a lehetőséggel is élhetsz, hogy valaki felnőttel beszélsz ezekről, akiben megbízol, aki megértően meghallgat, és segít túllépni, illetve nekilendülni annak, ami előtted áll. 	- Frontális közlés; - Szentírás
Csoportokra osztlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.		
Csoportbeszélgetés	15 perc		Beszélgetést kezdeményez a reflexiós szempontok alapján.	Csoportbeszélgetés
Záróimádság	5 perc	A csoportfoglalkozás résztvevőinek és a templomban maradóknak is a Szentírási szakasz újraolvasása.	Újra felolvassa az újszövetségi szakaszt: Fil 3, 13-14	Szentírás

Megjegyzések:

Eredmények: közösségben átélni az őszinte lelkiismeret-vizsgálatot.

(Vallási) önreflexiós órák

A 2. alkalom bemutatása: Advent

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekisérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretekintést szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újakezdés.	Frontális közlés
Evangéliumi szakasz felolvasása	5 perc		Felolvassa az <i>Angyali üdvözlét</i> (Lk 1,26-38).	Frontális közlés, Szentírás
Filmrészlet megtekintése	5 perc		Ezt követően levetíti Zefirelli, Franco: A Názáreti Jézus (1977) című film 8:34 mp-től 11:03 mp-ig tartó részletét.	- laptop, - projektor, - hangszórók,
Reflexiós szempontok kiosztása.	1 perc		A diákok kézhez kapják az alábbi kérdéseket.	Reflexiós szempontok nyomtatva.
Csoportokra oszlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradókat biztatja arra, hogy - gondolják át a kapott szempontokat; - éljenek a szentgyónás vagy a lelki beszélgetés lehetőségével; - imádságban, csendben töltsék az időt.	
Csoportos beszélgetés	23 perc	Részt vesz a beszélgetésben.	Beszélgetést koordinál az alábbi kérdések alapján: <ul style="list-style-type: none"> • Kérdések a személyes elmélkedéshez (a rendelkezésre álló idő, valamint a csoportok létszámának függvényében kérjük meg a diákokat, hogy bizonyos számút kérdést válasszanak a sorból, és azokkal kapcsolatos válaszaikat osszák meg egymással): • Milyen jelzőkkel tudnád illetni Máriát e jelenet alapján? Milyen lány ő (belső tulajdonságaira összpontosíts)? • Mária nagyon egyszerű körülmények között élt, és elégedett volt ezzel. Hogyan látod: mennyire ragaszkodsz te a tárgyaidhoz és lehetőségeidhez? Hogyan reagálsz, amikor valamelyik, számodra kedves tárgyadtól, vagy lehetőségedtől (pl. mobiltelefon, számítógép, Internet, sportszer, kedvenc könyv stb.) egy időre meg kell válnod? Idézz fel egy konkrét esetet. • Mária szerette a külső csendet, és gyakran teremtett csendet magában is az imádság során. Hogyan viszonyulsz te a csendhez? Hogyan érzed benne magad? (Pl. Megnyugtat, vágysz rá, idegesít/feszültté tesz, menekülsz előle stb.) Idézz fel egy konkrét esetet. • Mária élete gyökeresen felfordult azzal, hogy Jézus benne megfogant. Mária az angyal 	- Csoportos beszélgetés (nem vita!) - Reflexiós szempontok nyomtatva.

(Vallási) önreflexiós órák

			<p>meglepő szavaira ugyanakkor nyitottan, érdeklődően, kíváncsian reagált. Hogyan szoktál te reagálni, ha valami újjal találkozol, amire nem számítasz, ami más irányba visz téged, ahhoz képest, mint amit te tervezteél?</p> <ul style="list-style-type: none">• Mária érzékenyen figyelt a benne megszólaló „belső hangra”, lelkiismerete hangjára. Milyennek ismered magad: mennyire „elegyedsz szóba” lelkiismereted hangjával, amikor valami megtételére, valami elkerülésére indít, vagy amikor „utólag jelez”, hogy valamit jól, vagy rosszul tettél? Mikor sikerült, és mikor nem lelkiismereted hangjára figyelned? Idézz fel egy-egy példát, amiről meg tudod osztani tapasztalatodat.	
Záróimádság	2 perc	A templomban maradók 45 perc letelével a templomban felügyelő tanár vezetésével elimádkoznak közösen egy Üdvözlégy Mária imádságot. Ugyanezt az imát imádkozzák el a csoportfoglalkozás résztvevői is.	25. Lebonyolítja az imádságot.	

Megjegyzések:

Eredmények: a diákok megtapasztalják, milyen egy bibliai személy fejével gondolkodni, szívvel érezni, és benne, mint tükörben nézni önmagadra.

A 2. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Zeffirelli, Franco: **A Názáreti Jézus (1977)** című film: <https://videa.hu/videok/film-animacio/a-nazareti-jezus-1977-franco-zeffirelli-cgefA128jLpgo2WL>

(Vallási) önreflexiós órák

A 3. alkalom bemutatása: Nagyböjt

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekísérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretételest szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újrakezdés.	Frontális közlés
Történet eljátszása, megjelenítése	10 perc	Eljátszás (a szereplők), illetve az események figyelmes követése (a nézők)	„A csodatévő” történetet elbeszéli, míg az előzetes felkészült diákok mozgásukkal, mimikájukkal, gesztusaikkal megjelenítik a történetet.	- A jelenetet a négy szereplővel célszerű előre elpróbálni a szövegben dőlt betűvel látható útmutatások szerint. - A „nézők” félkörben ülnek a templomban az oltár előtt. - Előre megbeszélte szereposztásban megjelenítik a történetet. A szereplők testükkel, mozgásukkal, mimikájukkal játszanak, tehát nem beszélnek.
Reflexiós szempontok kiosztása.	1 perc		A diákok kézhez kapják az alábbi kérdéseket.	Reflexiós szempontok nyomtatva.
Csoportokra osztlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradót biztatja arra, hogy - gondolják át a kapott szempontokat; - éljenek a szentgyónás vagy a lelki beszélgetés lehetőségével; - imádságban, csendben töltsék az időt.	
Csoportos beszélgetés	23 perc	Részt vesz a beszélgetésben.	Beszélgetést koordinál az alábbi kérdések alapján: <ul style="list-style-type: none"> • A történet melyik szereplőjének a helyzetével tudtál leginkább azonosulni? Gondolj a legfontosabb közösségi tapasztalataidra: család, osztályközösség, edzés... • Melyikük tapasztalatát éled meg mostanában? Röviden fejtsd is ki, magyarázd. (Az itt szereplő lehetőségeket nyomtatva kitesszük középre.) <ul style="list-style-type: none"> a) a közösségért aggódó vezető (aki imádkozik a közösségért, keresi a megoldást, tanácsot kér, cselekszik...), b) a hűséggel, bár fájdalommal maradó közösségi tag, c) a másokra mutogató, másokat elszigetelő, lenéző közösségi tag, 	- Csoportos beszélgetés (nem vita!) - Reflexiós szempontok nyomtatva. - A 2. kérdés lehetséges válaszainak listája nyomtatva.

(Vallási) önreflexiós órák

			<p>d) a figyelmen kívül hagyott, talán lenézett, magányos közösségi tag, e) a másikhöz kibékülés szándékával odalépő tag, f) aki szívesen csatlakozna azokhoz, akik örömmel vannak együtt, g) a mások felé bizalmatlan tag, h) a helyzet miatt rosszallásukat kifejezők, i) a másik emberben a jóságot, a felbecsülhetetlen értéket kereső közösségi tag.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ki-ki elmondja válaszát. Nagyon fontos: a többiek nem reagálhatnak rá, csak meghallgathatják, tiszteletben tartva, amit megoszt a többiekkel.• Milyen változásra, cselekvésre biztat, hív meg téged ez a történet? Légy konkrét! Ezt mindenki röviden ossza meg a többiekkel.• Fogalmazz meg egy jó tanácsot a történetben szereplő, újból virágzó közösség tagjainak a jövőt illetően.	
Záróimádság	2 perc	A templomban maradók 45 perc leteltével a templomban felügyelő tanár vezetésével elimádkoznak közösen egy Miatyánk imádságot. A csoportfoglalkozás résztvevői egy néma keresztvetéssel fejezik be a találkozást.	26. Lebonyolítja az imádságot.	

Megjegyzések:

Eredmények: a diákok tudatosabban élik mindennapjaikat iskolai közösségük tagjaként.

A 3. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. A csodatévő

A szereplők testükkel, mozgásukkal, mimikájukkal játszanak, tehát nem beszélnek. A foglalkozást vezető személy beszéli el a történetet. A bölcs (a jelenet egyik szereplője) a félkör szélén ül egy széken.

A szereplők:

- bölcs (B)
- a kolostor vezetője (KV)
- szerzetestestvérek (SZT)
- falubeliek (F)

Volt egyszer egy szerzetesközösség, amely hajdan virágzott: évente sok fiatal jelentkezett felvételre, de a hely szűkössége miatt nem tudtak mindenkit felvenni. A közösségben béke és öröm honolt. (KV, SZT derűsen, mosolyogva beszélgetnek egymással, egymás vállát veregetve, egymást megölelve „társalognak”), és sokan keresték a testvérek társaságát. (KV, SZT az osztály tagjaihoz lépnek, örülnek nekik, kezet fognak velük...) Bár voltak a szerzetestestvérek között nézeteltérések, az alapító szellemének megfelelően hamar tisztázták azokat (komoly arccal kezet fognak, egymás előtt meghajolnak, megölelik egymást), és tovább éltek egymás között a jó hangulatú egységet. Így ment ez hosszú éveken át. Mígnem valami nagyon elromlott.

A közösség tagjai kezdtek bizalmatlanok lenni egymással szemben. Mindennapossá vált az ujjal mutogatás (két SZT összeség, és megvetően mutogat KV felé), az egymás kibeszélése, a vádaskodások, a másik lenézése. Akik ezt már nem bírták elviselni, eleinte félrehúzódtak, majd levetették szerzetesi ruhájukat, és odébbálltak.

A kolostor egy-két év alatt csaknem elnéptelenedett.

A falubeliek sugdolóztak egymás között, és csak fájdalmasan csóválták a fejüket, amikor a kolostorról esett szó köztük (F rosszállóan csóválják a fejüket).

(KV az oltár felé fordulva térdel.) Egyik nap a kolostor vezetőjének imádság közben jött egy gondolata, ami a remény szikráját lobbantotta a szívében. Arca kisimult, derűs lett. Felállt és elhagyta kolostort. (KV feláll, és kanyarogva elindul B felé.) Néhány társa, aki még viselte a kolostor feszült légkörét, értetlenül nézte (SZT-k KV után és egymásra értetlenül néznek, karukat kitérítik.), vajon hova megy a vezetőjük. Hát már ő is megelégtelt ezt a sivár életet?

Kilépve a kolostor kapuján, útját a közeli hegyek felé vette. Ott lakott a falu szent életű, bölcs remetéje. (KV odaér a remetéhez, és mellül egy székre – szemben az osztállyal.) Odaérve hozzá elpanaszolta neki közössége szomorú történetét (Lehorgasztott fejével, lógó orral „beszél”, a remete nézi, és csak hallgatja.). A remete figyelmesen meghallgatta, majd csak annyit mondott neki útravalóként (B felemeli mutatóujját): „Egyikőtök Krisztus.” Majd elküldte, hogy térjen vissza a többiekhez a kolostorba (B kitéssékeli KV-t).

(KV elgondolkodva halad, időnként öklével a fejét kocogtatja.) A kolostor előjárója egész úton azon töprengött, vajon ki lehet az köztük, aki a Krisztus. Ahogy visszatért, és meglátta az első vele szembe jövő szerzetestestvért, megtorpant (KV így tesz), és megkérdezte magától: „Csak nem ő a Krisztus?” Mivel nem volt benne biztos, onnantól hát úgy viselkedett vele (KV a tisztelet és kedvesség gesztusait mutatja), mintha ő lenne az. Majd a következővel, és a következővel is, így végül mindenki-vel.

(SZT-k odalépnek KV-hez kitért karokkal) A többiek megkérdezték tőle: „Merre jártál, amikor elmentél a kolostorból?” Ő elmondta, hol járt, és hogy a bölcs remete elárulta, a kolostor tagjai közül valaki a Krisztus (KV mindegyik SZT-re, és az osztály tagjai közül néhányra rámutat.). Onnantól kezdve az összes szerzetestestvér másképpen nézett a többiekre. „Hátha ő az (SZT-ek az osztály tagjaira mutatnak), ezért hát úgy nézek rá, úgy beszélek vele és róla, úgy teszek a kedvére, mintha ő lenne a Krisztus.”

(Vallási) önreflexiós órák

A kolostor élete gyorsan megváltozott. A következő tavasszal ismét jelentkeztek fiatalok felvételre. Néhány év múlva pedig a közösség újra felvirágzott.

FRANCIS DORFF: A rabbi ajándéka alapján; ld. in:
https://www.szepi.hu/irodalom/kedvenc/kt_020.html

(Vallási) önreflexiós órák

A 4. alkalom bemutatása: Tanév vége

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekísérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előtekintést szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újakezdés.	Frontális közlés
Filmrészlet közös megtekintése	10 perc		Levetíti az alábbi filmrészletet: <i>Gyűrűk ura I.: A gyűrű szövetsége: Gandalf és Frodó beszélgetése Gollamról, és az időről, ami kinek-kinek adatott.</i>	- laptop, - projektor, - hangszórók,
A látottak összegzése	3 perc		A vezető összegzi a részlet lényegét: <ul style="list-style-type: none"> • életet, halált, igazságot, igazságtalanságot, irgalmat, kegyetlenséget adhatok másoknak attól függően, milyen erőre, vagyis sugallatra hallgatók. • Ez igaz a hétköznapi, aprónak tűnő döntéseimben, eseményekben is. Meggéri a résztvevőket: tekintsenek vissza erre a tanévre, és gondolják át, mit kezdtek az idejünkkel? Hogyan értékelik magukat az alábbi szempontok alapján? (Ezeket mindenki nyomtatva megkapja.)	
Csoportokra oszlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradókat biztatja arra, hogy - gondolják át a kapott szempontokat; - éljenek a szentgyónás vagy a lelki beszélgetés lehetőségével; - imádságban, csendben töltsék az időt.	
Csoportos feldolgozás: egyéni átgondolás	8 perc	Az „ÉN”-re vonatkozó szempontok egyéni átgondolása történik.	Az egyéni átgondolás alatt halk, meditatív zenét kapcsol be.	- zenelejátszó
Csoportos feldolgozás: megosztás	5 perc	A személyesen számukra legfontosabb válaszok megosztása a többiekkel.	Ezt követően a vezető felolvassa a következő, „Többiekre” vonatkozó három szempontot.	
Csoportos feldolgozás: egyéni átgondolás	3 perc	A „TÖBBIEK”-re vonatkozó szempontok egyéni átgondolása történik.	Az egyéni átgondolás alatt halk, meditatív zenét kapcsol be.	- zenelejátszó
Kiegészítődés	2 perc	Lehetőségük van odalépni egymáshoz, és kiegészítelődni egymással. Majd mindenki visszaül a helyére.	Ezt követően a vezető felolvassa a következő, „Istenre” vonatkozó két szempontot.	
Csoportos	4 perc	Az „ISTENRE”-re vonatkozó szem-	Az egyéni átgondolás alatt halk, meditatív zenét kapcsol be.	- zenelejátszó,

(Vallási) önreflexiós órák

feldolgozás: egyéni átgon- dolás		pontok egyéni átgondolása, és a ki- egészítendő mondat befejezése törté- nik írásban.		- cédulák, - tollak
Szimbolikus lezárás	2 perc	A foglalkozás végén a lapok letétele történik a középben lévő csokor mellé.	A vezető megkéri a résztvevőket, hogy csendben helyezték a befejezett mondatot tartalmazó papír- lapot az asztalra, a virágcsokor és a kereszt mellé.	- Csokor virág vázában, - asztal, - terítő, - A teremben a középben álló, feldíszített asztal előtt a székek félkörben állnak, az asztalon vázában virág van, előtte egy kereszt.
Templomi lezárás		A templomban maradók egy „Dicső- ség” közös elimádkozásával zárják az alkalmat.	A „Dicsőség” imádság levezetése.	

Megjegyzések: Ha megoldható, célszerű a kiscsoportos beszélgetést néhány (3-4) fős létszámmal végezni.

Eredmények: a diákokban elmélyül a hármasszeretparancs (önmagam, embertársam és Isten felé) jelentése a mindennapokban.

A 4. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Gyűrűk ura I.: A gyűrű szövetsége: Gandalf és Frodó beszélgetése:

<https://www.youtube.com/watch?v=nexYvygyNy8>

2. Az önvizsgálat szempontjai

ÉN

Időm:

27. Hogyan osztottam be az időmet a tanulás, pihenés, alvás, szórakozás, emberi kapcsolataim ápolása között? A nap 24 óráját felosztom ezek között, mire, mennyi időt szántam.
28. Mivel vagyok elégedett én e téren? Mivel elégedettek mások azzal kapcsolatban, ahogyan én csinálom?
29. Mivel vagyok elégedetlen e téren? Mivel elégedetlenek mások azzal kapcsolatban, ahogyan én csinálom?

Egészségem:

- Hogyan vigyáztam az egészségemre? Mit tettem (és nem tettem) azért, hogy a biológiai élet növekedjék bennem, fizikailag ép maradjak és fejlődjek? (Mozgás, pihenés, alvás, evés és ivás...) Felsorolom a legfontosabbakat.

Szellemi fejlődésem:

- Hogyan mozdítottam elő, hogy szellemileg gazdagodjak? Mi az, amit jól csináltam e téren, és mi az, amin csiszolnom kellene a jövőben?
- Mi az az életemben, ami szenvedélyemmé vált (mint Gollamnak a gyűrű: nehéz megválnom tőle, leszűkíti az érdeklődésemet, sok időt kíván tőlem...)?

Érzéseim:

- XVI. Hogyan bántam az érzéseimmel? Mertem-e elfogadni őket, hogy vannak (a pozitívakat és a negatívakat is)? Vagy menekültem előlük, szégyelltem őket?
- XVII. Mikor és hogyan szoktam „beszédbe elegyedni” érzéseimmel, hogy megtudjam, mit mondanak nekem rólam? Mikor szánok időt arra, hogy magamban találkozzak benső világgal?
- XVIII. Mikor volt, hogy hallgattam az érzéseimre, bár nem kellett volna (pl. dühből, gúnyból, ellenérzésből megsértettem, megbántottam mást)? Mennyire jellemző ez rám?
- XIX. Hogyan tekintek alapjában véve magamra? Elfogadóan, megértéssel, elégedetten, vagy elégedetlenül, esetleg keményen, komoly elvárásokat táplálva magammal szemben?
- XX. Megfogalmazom, mi az a legjobb dolog, amit magam számára kívánok a közeljövőre nézve, amiben fejlődni szeretnék.

A TÖBBIEK

- Mivel gazdagítottam konkrétan az életet társaim között és társaimban? (Mit adtam nekik ebben az évben személyiségemből, tudásomból, értékeimből stb.?) Felsorolom a legjelentősebbeket ezek közül.
- Mi az, amit nem adtam meg, bár járt volna nekik (vagy néhányaknak)? (Pl. rászánt idő, osztatlan figyelem, tisztelet, meghallgatás, jó szó, tiszteletteljes beszéd velem, és a háta mögött stb.)
- Milyen szimbólummal tudom kifejezni, hogy szerintem hogyan hatottam idén a környezetemben lévőkre? „Olyan voltam társaim között, mint egy...”

ISTEN

- Miben változott ebben az évben Istenről való meggyőződése, hitem? Mit sejtettem, tudtam meg róla? (pl. a csendben; a Vele kapcsolatban élők életén, hozzám való viszonyulásán keresztül; az iskolai közösség életének eseményei stb. által.)
- Fejezd be a mondatot: „Isten számomra...”

9. osztály

Az 1. alkalom bemutatása: Tanév eleje

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekísérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretéketést szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újakezdés.	- Frontális közlés, - Néhány léggömböt helyezünk el dekorációként a templomban.
Bevezető gondolatok	2 perc		A vezető elbeszéli a következőt: vannak olyan plébániák, ahol az első gyónás alkalmát ünneplik tapssal, léggömbökkel, süteményezéssel stb. Nagy és fontos esemény, ezért megadják a módját ünneplésének.	
Kisfilm közös megtekintése	5 perc		Levetíti a „Derek Redmond's inspiring” kisfilmet. Meggéri a diákokat, figyeljék az eseményt, és az arcokat.	- laptop, - projektor, - hangszórók,
A látottak elmélyítése	5 perc		Ha vége a vetítésnek, a vezető elmondja a következő információkat: <ul style="list-style-type: none"> • a filmen látható sportoló az olimpia előtt 9 műtéten esett át. Bizonyára voltak többen, akik felhívták a figyelmét a versenyzés veszélyeire. • éremesélyes volt 400 m síkfutásban az 1992-es barcelonai olimpián. • 150 m után erős fájdalma lett, elszakadt a combizma. • elküldte a hordágyasokat, és úgy döntött, feláll, és bejut a célba. • a biztonságiakon áttörve magát egy férfi lépett mellé, átkarolta, és kísérete – az apja volt. • utólag tudjuk, miről beszélgettek: „Nem tudod egyedül végigcsinálni” - mondta az apa. „De igen” - erősködött a fiú. „Jó, de akkor együtt fejezzük be.” - döntött az apa. • A célvonalon együtt léptek át. • Több mint 65.000 ember ünnepelte őket ott, a stadionban: a fiút, aki nem adta fel, és elfogadta, hogy apja felemelje, kísérete, és az apát, aki gyógyítóan mellé állt, végigkísérete. • Redmond – és édesapjának – alakja azóta szimbolikussá vált a hívő ember számára is, ugyanis: • gyakran meghozunk egy döntést, amiben sok veszély van; • rosszul lépünk, elesünk (hibázunk); • nem tudunk úgy tovább menni, mint előtte – valami eltörött, tönkrement; 	

(Vallási) önreflexiós órák

			<ul style="list-style-type: none"> • nem adjuk fel, felállunk, újrakezdünk; • döcögösen haladunk; érezzük, hogy ez nem az igazi; fáj; • Isten atyaként mellénk szegődik, felajánlja jelenlétét, hogy felemel, meggyógyít – kiadhatjuk Neki, ami fáj, amit elrontottunk; Ő tovább is kísér ítélet nélkül; • mindez örömnép (ahogyan a lelátón, úgy az egyházban és a mennyben is) – benne van a fájdalom, és az attól való megszabadulás öröme; • a főhős az apa, aki odalép, átölel, továbbsegít. 	
Csoportokra osztlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradókat biztatja arra, hogy <ul style="list-style-type: none"> - gondolják át a kapott szempontokat; - éljenek a szentgyónás vagy a lelki beszélgetés lehetőségével; - imádságban, csendben töltsék az időt. 	A „szempontok a csoportbeszélgetéshez” nyomtatva, sokszorosítva.
Csoportos feldolgozás	21 perc		A vezető felhívja a figyelmet: ki-ki arra a kérdésre válaszoljon, amelyik leginkább megszólítja, és amelyikről szabadon és őszintén tud beszélni. Szempontok a csoportbeszélgetéshez: <ul style="list-style-type: none"> • Mi érintett meg az „elesett” sportoló történetéből? • Mi az, amit elhatározok, hogy ebben a tanévben másként teszek, másként „futok végig”, mint ezelőtt? • Mit jelent számomra az újrakezdés? Fejezzük ki egy hasonlattal, vagy egy szimbólummal. • Mikor éltem meg, hogy az újrakezdés (egy kapcsolatban, munkában, sportban) ünnepi, azaz felszabadító, örömet adó stb.? Mitől volt az? • Ismerek-e olyan (hívő) embert, aki nagyot hibázott (nagyot esett), és tudott felállni, újrakezdeni? Mondjam el az ő történetéről, ami elmondható. • Hogyan élem meg, amikor hibázok, és kapok újabb esélyt? Milyen érzéseket kelt ez bennem? • Milyen érzések vannak bennem, amikor azt látom, hogy valaki, aki számomra fontos, hozzám közel álló ember nagyot hibázott, de talpra áll, és újra indul? • Milyen tapasztalatom van arról, hogy valamiben gyengének bizonyultam (akár fizikailag, szellemileg vagy érzelmileg), és valaki támogatólag, felemelően, gyógyítólag mellém szegődött? 	- A kérdések nyomtatva/nagy betűkkel kiírva. Érdemes kitenni a kérdéseket mindenki számára látható helyre. - Csoportos beszélgetés, megosztás (nem vita!)
Lezárás	4 perc	A templomban maradók, és a csoport-foglalkozáson résztvevők is egy szentírási szakasz felolvasásával zárják a foglalkozást.	A vezető felolvassa az Iz 40,28-31 részletet.	Szentírás

Megjegyzések:

Eredmények: a diákokban tudatosodik a sport és a lelki élet közötti párhuzam.

Az 1. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Derek Redmond kisfilm: <https://www.youtube.com/watch?v=znPEeXd92iA>

2. Derek Redmond története: pl.

https://www.hatharom.com/2012/02/08/derek_redmond_barcelonai_dramaja_ahol_a_vesztes_is_lehet_gyoztes

<https://goodmenproject.com/sports/the-story-of-derek-redmond/>

http://www.saintjohnorthodox.org/003_Running_the_race.pdf

(Vallási) önreflexiós órák

A 2. alkalom bemutatása: Advent

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekísérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretekintést szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újakezdés.	- Frontális közlés,
Kisfilm közös megtekintése	7 perc		Levetíti az alábbi kisfilmet: <i>Lightheaded</i>	- laptop, - projektor, - hangszórók,
Csoportokra osztlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradókat biztatja arra, hogy - gondolják át a kapott szempontokat; - éljenek a szentgyónás vagy a lelki beszélgetés lehetőségével; - imádságban, csendben töltsék az időt.	A „szempontok a csoportbeszélgetéshez” nyomtatva, sokszorosítva.
Csoportos feldolgozás	27perc		Beszélgetést koordinál az alábbi szempontok, kérdések alapján: (kezeljük ezeket szabadon; viszont az utolsó kérdés jó, ha előkerül.) <ul style="list-style-type: none"> • Mit szimbolizál ez a kisfilm? (Miről szól?) • Mi minden jelentősége van a fénynek a történetben? • Mit szimbolizálhat a kisfilm végén az ugrás (amellyel az ugró üstökössé válik)? • Melyik szereplőben ismerem magamra, ha a mostanában megélt, önmagamhoz, másokhoz, Istenhez való viszonyomra tekintek? Abban, aki <ul style="list-style-type: none"> - a fény körül táncol - a fénytől és a többiektől távolodik (aki a maga útját járja) - másokért magát felemészti - éppen most születik újjá a fény mellett - másoknak fényt, életet visz - tétlenül áll és nézi a másik szenvedését, „lefagyását” - egyéb, mégpedig... • Miben élem meg konkrétan, hogy hozzá hasonlítok? • Mire hív meg engem ez a kisfilm? Mire biztat? Mit üzen számomra? (Légy konkrét a megfogalmazásban.) 	- A kérdések nyomtatva/nagy betűkkel kiírva. Érdekes kitenni a kérdéseket mindenki számára látható helyre. - Csoportos beszélgetés, megosztás (nem vita!)
Lezárás	3 perc	A templomban maradók, és a csoport-foglalkozáson résztvevők is egy szentírási szakasz felolvasásával zárják a foglalkozást.	A vezető felolvassa a Mt 5,14 verset.	Szentírás

(Vallási) önreflexiós órák

Megjegyzések:

Eredmények: a diákokban szorosabbá válik az élet, a szentírási tapasztalat, és ezek művészi megjelenítése közötti kapcsolat.

A 2. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. **Lightheaded:** <https://www.youtube.com/watch?v=oCpWbuKwIPc>

(Vallási) önreflexiós órák

A 3. alkalom bemutatása: Nagyböjt

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekisérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretekintést szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újakezdés.	- Frontális közlés,
Kisfilm közös megtekintése	5 perc		Levetíti az alábbi kisfilmet: <i>Lights of the world</i>	- laptop, - projektor, - hangszórók,
Csoportokra osztlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradókat biztatja arra, hogy - gondolják át a kapott szempontokat; - éljenek a szentgyónás vagy a lelki beszélgetés lehetőségével; - imádságban, csendben töltsék az időt.	A „szempontok a csoportbeszélgetéshez” nyomtatva, sokszorosítva.
Csoportos feldolgozás	24 perc		Beszélgetést koordinál az alábbi szempontok, kérdések alapján: (kezeljük ezeket szabadon; viszont az utolsó kérdés jó, ha előkerül.) <ul style="list-style-type: none"> • Mi lehet a kapcsolat a kisfilm és a nagyböjti időszak között? • Melyik filmbeli helyzetben érzem mostanában leginkább magam: <ul style="list-style-type: none"> - ülök egyedül a gép előtt; - szürke körülöttem minden; - zaj vesz körül (fizikai vagy kapcsolati vagy belső); - magamba roskadva ülök; üres a fejem; - megpihenek; - valakire nagyon rezonálok (szerelmes vagyok); - nagy sebességgel visz az élet valamerre; - megállok, lemondok a cselekvésről, hogy felelevenítsem legalapvetőbb kapcsolataimat, és azokból merítsek (pl. Istennel); - ragyogok, fényt adok másoknak; - várom, keresem a „világító” embereket magam körül; - feltöltődöm mások fényétől. Röviden indokoljam is. <ul style="list-style-type: none"> • Miben segíthet engem a nagyböjt saját fejlődésemben? • Milyen nehézségeim vannak a böjtöléssel? • Mire hív meg engem ez a kisfilm, illetve a beszélgetés? Mire biztat? Miben szólít meg? Mit üzen számomra? (Légy konkrét a megfogalmazásban.) 	- A kérdések nyomtatva/nagy betűkkel kiírva. Érdekes kitenni a kérdéseket mindenki számára látható helyre. - Csoportos beszélgetés, megosztás (nem vita!)

(Vallási) önreflexiós órák

lezárás	3 perc	A templomban maradók, és a csoportfoglalkozáson résztvevők is egy szentírási szakasz felolvasásával zárják a foglalkozást.	A vezető felolvassa a Mt 6,5 verset.	Szentírás
---------	--------	--	--------------------------------------	-----------

Megjegyzések:nincs

Eredmények: a diákokban szorosabbá válik az élet, a szentírási tapasztalat, és ezek művészi megjelenítése közötti kapcsolat.

A 3. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. **Lights of the world:** <https://www.youtube.com/watch?v=DUtJmVk1Fjl>

(Vallási) önreflexiós órák

A 4. alkalom bemutatása: Tanév vége

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekísérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előtekintést szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újakezdés.	- Frontális közlés,
Filmrészlet közös megtekintése	8 perc		Levetíti a Harry Potter és a Bölcsek köve című film 2:01:00 mp-től a 2:06:10 mp-ig tartó részt.	- laptop, - projektor, - hangszórók,
Bevezető gondolatok	5 perc		A vezető elmondja az „Életem sakkjátéka” elmékedést, vagy annak lényegét, esetleges kiegészítőseivel, melyeket a diákság helyzete indokol.	
Csoportokra osztlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradókat biztatja arra, hogy - gondolják át a hallott szempontokat; - éljenek a szentgyónás vagy a lelki beszélgetés lehetőségével; - imádságban, csendben töltsék az időt.	
Csoportos feldolgozás	21 perc		Beszélgetést koordinál az alábbi szempontok alapján: (ha nincs idő minden kérdés megbeszélésére, mindenki emelje ki a számára legfontosabbakat, és azokkal kapcsolatban mondja el válaszait) <ul style="list-style-type: none"> • Mi volt „jó lépés” részedről ebben a tanévben? • Mi volt „rossz lépés” részedről ebben a tanévben? • „Felelősség” és „felelőtlenység” <ul style="list-style-type: none"> - Miben, milyen feladataidban élted meg, hogy teljes felelősséggel végzed ebben a tanévben? - Miben, milyen feladataidban nem élted meg, hogy teljes felelősséggel végzed? - Min látszott, hogy így élted meg? - Milyen konkrét példákat tudsz hozni az egyikre és a másikra? - Milyen felelősségtudattal élted csapatjátékos szerepemet? Mennyire voltam megbízható? Mennyire számíthattak rám a többiek? Mennyire figyeltem mások igényeire, nem csak a sajátoméira? Mennyire tartottam szemem előtt, hogy csak közösen jutunk el a győzelemre, nem szólójátékosként? • Kik felé élted felelősséggel ezt az évet? Miben mutatkozott ez meg? Légy konkrét. • Hogyan élted és nem élted meg a felelősséged önmagad felé? Légy konkrét. 	- „Felelősség” és „felelőtlenység” felírva két papírra a kör közepére téve. - Csoportos beszélgetés, megosztás (nem vita!) - a kérdéseket kiírjuk/kinyomtatjuk, és jól látható helyre kitesszük.
Lezárás	3 perc	A templomban maradók, és a csoport-foglalkozáson résztvevők is egy „Di-	A vezető elimádkozza a „Dicsőséget”.	

(Vallási) önreflexiós órák

		csőség” elimádkozásával zárják a foglalkozást.	
--	--	--	--

Megjegyzések: nincs

Eredmények: a diákok nagyobb felelősséggel élik mindennapjaikat.

A 4. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. **Harry Potter és a Bölcsök köve:** <https://videa.hu/videok/film-animacio/harry-potter-es-a-bolcsek-kove-TqI8jC3A5AnaXiG5>

2. Életem sakkjátéka

Eltelt egy tanév...Hova jutottam? Hogyan gyakoroltam a felelősséget az élet játékában? Év vége van, és egy bűnbánati liturgia elején ülünk. Nemsoká ez a bűnbánati liturgia is véget ér, akár csak a tanévünk. Ezalatt a 40 perc alatt sok mindent lehet tenni és sokféleképpen. És lehet semmit sem tenni. És lehet, hogy keveredik a „csak bámulok ki magamból” az értékesen eltöltött rövid 5-10 perccel. Akár csak a tanév alatt. Nem sok diák van, aki magától szeret tanulni és még élvezni is. Hiszen minden megerőltetés nehéz, nem könnyű. De nincs jobb érzés, mint a felelősségteljesen leélt időre visszanézni. Engedjétek meg nekem, hogy egy sakktáblával kezdjem évünk utolsó bűnbánati liturgiáját. Miért? A sakkjátékkal nagyon jól szimulálható az emberi szabadság, a döntés és felelősség. Képzeljétek csak el, hogy egy kezdő sakkozó egy helyzetben mekkora szabadsággal rendelkezik. Hány lépést tart elképzelhetőnek? Mivel kezdő, ezért számára mondjuk a lehetséges 24 lépésből 19 teljesen elfogadható. A szabadsága ilyen nagy. Ő szinte bármit megtehet. A haladó játékerő játékos ugyanebben a helyzetben már csak mondjuk 5-10 lépést tudna elképzelni a maga számára. A többit nem lépné meg. A mester szintű játékos viszont a lehetséges 24 lépésből elképzelhető, hogy csak 1-3 lépést tart tényleg jó döntésnek. Az ő szabadsága a legkisebb, úgy tűnik. De mégis ő fog győzni. Miért? Mert a szabadságunkban álló lehetőségek közül **felelősségteljesen kell választanunk**, ha győzni akarunk.

Isten pedig tudja az egyetlen, legjobb lépést. Ebben lehet fejlődni, ha átgondoljuk korábbi döntéseink eredményét. Ezért az átgondolásért vagyunk most itt. Az elmúlt egy évet, a tanévet kezdő, haladó vagy mester szinten játszottad végig? Milyen döntéseket hoztál az életedben? Számodra a délutánokból pár óra mindig a tanulásról szólt, vagy csak alkalmanként, vagy csak ritkán. Csak úgy megtörténnek veled a dolgok? Kezdő játékosnak tartod magad, vagy mesternek, aki tudja, mire megy ki a játék és győzni fog. Édesanyád, édesapád vagy nagyszüleid felé, akik finanszírozzák itt létedet és valószínűleg sokatok esetében nagy áldozatokat hoznak, felelősségteljesen számot tudnál adni? Vállalnád a meghozott döntéseidet? Vagy ha nem, akkor legalább sajnálod? Az jó, mert a megbánás érzése fontos a változáshoz. Felelősséggel nem csak a tanulás felé tartozunk, hanem társaink felé és Isten felé is.

Akik itt maradnak a templomban, gondolkodjanak el azon, hogy milyen lépéseket tettek ebben a tanévben? Volt-e, amikor jobb lépéseket tettek? És amikor nem? Hová sorolnád magadat – az eltelt tanév lehetőségeinek a jól felhasználása szempontjából: kezdő, haladó vagy mester? Miért ide?

(Vallási) önreflexiós órák

10. osztály

Az 1. alkalom bemutatása: Tanév eleje

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekísérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretekintést szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újrakezdés.	- Frontális közlés,
Bevezető gondolatok	5 perc		A vezető elmondja a „Bevezető elmélkedést”, és felolvassa a zsolttárrészleteket is.	- munkavédelmi szemüveg
Csoportokra oszlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradókat biztatja arra, hogy - gondolják át a hallott szempontokat, a kézhez kapott zsolttárrészleteket; - éljenek a szentgyónás vagy a lelki beszélgetés lehetőségével; - imádságban, csendben töltsék az időt.	- zsolttárrészletek nyomtatva a templomban maradóknak,
Imaginációs gyakorlat	10 perc		Vezeti az imaginációs gyakorlatot.	
Csoportos reflexió a gyakorlatra	19 perc	Aktívan részt vesznek a beszélgetésben.	Beszélgetést koordinál az alábbi szempontok alapján: <ul style="list-style-type: none"> • Az elmélkedés melyik részét tudta könnyen elképzelni? Az ideális részt? Az életerős részt? • Milyen volt látni a pusztulást? A kudarcot? • Tudta-e hallani a biztatást? • Mit jelentett számodra ezzel a figyelemmel való találkozás? Biztatja a diákokat a szabad megosztásra. A következő kérdésekkel segíti az aktualizálást (a sok kérdésből kéri, ki-ki a számára legfontosabkról beszéljen): <ul style="list-style-type: none"> • Milyen sikereid voltak az elmúlt tanévben? (tantárgyak, versenyek, szereplések stb.) • Mennyire volt nyugodt az otthonod, a családi háttér? • Milyen kudarccokat éltél meg? • Milyen zűrös helyzetekbe keveredtél bele? • Mi az a terület, ahol úgy érzed, baj van? • Kitől kaptál segítséget? • Miért dicsérték meg? 	- Csoportos beszélgetés, megosztás (nem vital!) - a kérdéseket kiírjuk/kinyomtatjuk, és jól látható helyre kitesszük.

(Vallási) önreflexiós órák

			<ul style="list-style-type: none">• Miben marasztaltak el?• Inkább megdicsérték vagy inkább elmarasztaltak?• Vagy csak közömbösséggel találkozta?• Mit szeretnél másképp csinálni? Hol kellene megfordulni? Visszafordulni? Megtérni?	
Lezárás	3 perc	A templomban maradók, és a csoportfoglalkozáson résztvevők is egy zsol-tárrészlet figyelmes meghallgatásával zárják a foglalkozást.	A vezető elimádkozza azt a zsol-tárrészletet, amelyet a csoportbeszélgetés alapján a legmegfele-lőbbnek tart a bevezetőben említettek közül. A templomban maradók esetében az ott felügyelő tanár választ egy részletet, amelyet hangosan felolvas.	- zsol-tárrészletek nyomtatva

Megjegyzések:

Eredmények: a diákok bensőségebb kapcsolatba kerülnek saját tapasztalataikkal, benső világukkal.

Az 1. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Bevezető elmélkedés:

(Kezében egy munkavédelmi szemüveggel beszél):

Nagyon praktikus egy ilyen napszemüveg biciklizés közben. Nem szabályos napszemüveg, hanem ún. munkavédelmi szemüveg, oldalra is lehet látni. Hallom, amint lepattan egy rovar, ez a szemembe jött volna. Sokszor nincs rajtunk ilyen, és bejön valami, ami megzavar, felborít. Egy nagy sebességgel érkező idegen test nagyon tud fájni. Szeretnénk, ha meggyógyulna.

Erre való ez a nagyon tapintatos és konkrét megjelenése Istennek, a szentgyónás. Hogy elrendezzen, meggyógyítson. Ebben engedjük, hogy Isten formálja lelkünket.

Minden, ami az anyagi világból érkezik hozzánk, annak van lelki tartalma is. Sosem csak a testünkben történik valami, hanem az irányul a középpontra is. Ami a világból elér bennünket, az jó is rossz is.

Nagy nevelő erő van pl. a sportban. De az is jó és rossz lehet egyszerre. Milyenné teszi az embert belülről? A másikat ellenfélnek tekinthetem vagy lenézhetem. Hajlamossá tehet a versengésre, a nagyképűségre. Ezek a tulajdonságok egy személyes kapcsolatban, pláne párkapcsolatban nagyon veszélyesek.

Mi formálja a te életedet? Minek engeded, hogy hasson rád? Milyenné formál? Milyen leszel utána?

Hogyan tudjuk elérni, hogy Isten hasson ránk? Úgy, hogy szavát hallgatjuk, és az belénk ivódik.

Olvass el egy hosszabb szakaszt a Szentírásból, és meglátod, valami történik benned.

Kiválasztottam néhány részletet a zsoltárok könyvéből, ezeket olvassuk el.

Majd figyeld meg, melyik részlet ragadott meg. Azt ismételd meg magadban, és ebből induljon ki egy párbeszéd Istennel.

2. Zsoltárrészletek:

Terheljenek bár gonosz tetteink, te eltörlöd azokat irgalmasan.

Boldog, akit kiválasztasz és magadhoz emelsz, hogy csarnokodban élhesse életét. Ó, hadd telhessünk el házad javaival, templomod szentségével! Hiszen igaz vagy, csodákat művelsz, és úgy hallgatsz meg minket szabadító Istenünk, minden földhatárnak és messzi tengernek reménye. Erőddel szilárd hegyeket emelsz, hatalommal övezed derekad. Megzabolázod a tenger harsogását, örvénylő hullámain. Csodajeleidet félik, akik a föld határain laknak. Keletnek és nyugatnak te vagy öröme.

Hozzád viszi bűne terhét minden ember.

Egy szegény az Úrhoz kiáltott, és az Úr meghallgatta őt.

Térj, hozzánk, Urunk, meddig vársz még, indítson meg szolgálád könyörgése.

Újítsd meg a jeleket, és tégy csodákat újból, erősítsd meg kezedet, erős karodat...

Te, Uram, jó voltál hozzám, erős, magas hegyre állítottál, de ha elrejtetted arcodat, én megrettentem.

Gyertek, lépjetek ide mind, akik a nemzetek közül megszabadultatok. Én, az Úr, nyíltan szólok hozzátok, és igazat hirdetek.

3. Imaginációs gyakorlat

A helyszínre érkezve a vezető kéri, hogy a csoporttagok csukják be a szemüket. Annyit elmondhat, hogy a következő néhány percben a képzeletünk segítségével fogunk sok mindent látni, elképzelni. A vezető úgy vezesse a gyakorlatot, hogy a résztvevőknek legyen elég idejük látni és elképzelni ezeket a belső dolgokat. Inkább lassabb legyen, mintsem tempós, pörgős.

„Keressétek meg a középpontot. Érzitek-e, hogy ez hol van bennetek? Próbáld megtalálni!” [...] Ez a középpont erős, tele van bizakodással, reménnyel. Találj rá erre az érzésre! [...] És aztán látod, ahogy lassan-lassan ez a középpont kezd kinyílni. És te elindulsz befelé. Kíváncsian nézed, hogy hova érkezel. [...] Egy olyan helyet vagy tájat látsz, ahol te vagy a gazda. Ami rád van bízva. Te vagy érte a felelős. Ez a hely a képzeletbeli jövő. [...] Miféle hely ez? Nézd meg alaposan a részleteket! Látsz-e ott embereket? [...] Mi az, ami rád van bízva? Mi az, aminek te vagy a gazdája? Érezd át a jóleső gondoskodást! Érezd át az erőt, amivel segített ezt a helyet vagy csoportot! Mi az, amit tudsz adni önmagad-ból?”

„És most megtörténik a baj. Az emberek megváltoznak. Másként kezdenek el viselkedni. Mindenhol csak harag és veszekedés. Ez a szép hely összeomlik, kiszárad, romba dől. Kívülről jött a baj? Vagy belülről támadt a romlás? Minden elpusztult, és te ott állsz egyedül. Milyen érzés van benned? Mire gondolsz? Hibáztatsz valakit?”

„És ahogy így ülsz ott egyedül, egyszer csak melléd ül valaki. Valaki, aki nagyon jó. Valaki, aki szeret téged. Érezni lehet, hogy mennyire figyelmes. Ő veled van. És te szívesen elbeszélgetnél vele. Elpanaszolod neki, hogy mi történt, hogy miből mi lett. És ő meghallgat, és bátorít, biztat. Milyen szavakat hallasz tőle? Ő az, aki ottmarad a középpontban, te pedig távolodsz, és látod, amint becsukódik minden, és te jössz kifelé, és szépen lassan megérkezel, újra itt vagy.”

(Vallási) önreflexiós órák

A 2. alkalom bemutatása: Advent

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekisérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretekintést szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újakezdés.	- Frontális közlés,
Bevezető tapasztalat megismerése	3 perc		A vezető elmondja a „Baráti tapasztalat” gondolatait.	
Szentírási rész felolvasása	1 perc		Majd felolvassa az alábbi újszövetségi részletet: 1. Kor 13, 1-4. S hozzáteszi: a szeretet itt sem egy pusztán elv, egy eszme, tanrendszer, hanem egy bennünk élő valóság!	- Szentírás
Videoklip közös megtekintése	5 perc		Levetíti az alábbi dalt, amelynek a szövegét is kézhez kapják: Plastikhead: A szeretet él	- laptop, - projektor, - hangfal, - dalszöveg nyomtatva
Csoportokra osztás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradókat biztatja arra, hogy éljenek a gyónási, egyéni beszélgetési lehetőséggel a lelkipásztorokkal. Valamint önvizsgálatra: hogyan tudtam jól megélni kapcsolataimban önmagammal, másokkal, Istennel a szeretetet? Miben hibáztam? Mi lehetett ennek az oka?	
Csoportos feldolgozás	25 perc	Aktívan részt vesznek a beszélgetésben.	Beszélgetést koordinál az alábbi szempontok alapján (ha az idő indokolja, kérje meg a résztvevőket, hogy válasszanak legalább egyet az alábbi kérdések közül): <ul style="list-style-type: none"> • Ki az, akin keresztül megtapasztaltam mostanában, hogy „A szeretet türelmes, jóságos, nem féltékeny, nem kérkedik, nem fuvalkodik fel, nem tapintatlan...”? Mikor történt ez? (Légy konkrét az elmondásban.) • Mit tehettek azért, hogy ne legyek „Fénytelen lény, (kopott szív, lopott lét)”? (Légy konkrét.) • „A szeretet él..., hogy sohase félj, hogy szabadon élj!” Mikor éltem át azt, hogy találkoztam a szeretettel, és elmúlt a félelmem, és/vagy szabadnak éreztem magam? (Pl. egy bocsánatkérésben, egy szentgyónásban, egy őszinte vallomásban, egy örömteli találkozásban stb.). (Légy konkrét.) • „egy új nappal mindig új angyal vár ránk.” Ki volt az mostanában, aki angyalként volt mellettem? Mikor éltem át ezt? Mit tett ő ekkor, hogy azt mondhassam róla: „angyal”? (Légy konkrét.) • „egy új nappal mindig új angyal vár ránk.” Ki volt az mostanában, aki mellett én voltam jelen angyalként? Mikor éltem át ezt? (Légy konkrét.) 	- Csoportos beszélgetés, megosztás (nem vita!) - a kérdéseket kiírjuk/kinyomtatjuk, és jól látható helyre kitesszük.

(Vallási) önreflexiós órák

			<ul style="list-style-type: none">• „Nézz csak a fénybe, mikor hív a sötét!” Mikor éltem át azt, hogy „hív a sötét”, de a „fénybe néztem”, és így átéltem a szabadságot, örömet, a győzelem érzését?	
Lezárás	3 perc	A templomban maradók, és a csoportfoglalkozáson résztvevők is elimádkozzák a Szeretethimnusz korábban felolvasott részletét.	A vezető elimádkozza a Szeretethimnusz korábban felolvasott részletét.	Szentírás

Megjegyzések:

Eredmények: a diákok megismerkednek a szeretet sokféle megnyilvánulási formájával.

A 2. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Baráti tapasztalat

Iskoláink egyik tanára élte át a következőket: 15 éves voltam, amikor volt egy nagyon jó barátom, aki biztos pont volt számomra. Egy időben elhanyagoltam a kapcsolatunkat egy lány miatt. Nem kerestem, ritkán találkoztam vele. Ezt egyszer barátilag szememre is vetette. Igaza volt. Szégyelltem magam miatt, elbújtam volna előle. Az egy nehéz időszak volt számomra családiról. A szüleim abban az időszakban váltak. Barátom és családja töretlenül rendelkezésemre állt, mindenben számíthattam rájuk. Felszabadító volt ennek tudata. Hozzájuk mindig betérhettem, és tudtam, elfogadnak, örülnek nekem. Mint egy igazán szerető családban. A szeretet nem egy elv volt, hanem egy bennük élő valóság!

2. Plastikhead: A szeretet él (dalszöveg)

Fénytelen lények
(kopott szív, lopott lét),
visznek a városban
magányt párosban
szanaszét.

Lépkedek köztük,
s belül kérlek a fény,
kezüket megfogjam,
vagy csak azt mondjam:
Ne félj!

Refrén:
A szeretet él,
neked mondom.
A szeretet él,

kezem nyújtom.
Hogy sohase félj,
hogy szabadon élj!

A szeretet él,
tűzed gyújtom.

A szeretet él,
szívem nyújtom.
Hogy sohase félj,
hogy szabadon élj!

Félsz kicsit, látom,
megint bánt a világ.
Pedig egy új nappal
mindig új angyal
vár ránk.

Nézz csak a fénybe,
mikor hív a sötét!
Hagyd ki most vad táncát,
s szíved rabláncát
törd szét!

Refrén és
...A szeretet él,
hát sohase félj,
csak szabadon élj!

A szeretet él (él, él...)
És szívedig ér (ér, ér...)

3. Plastikhead: A szeretet él (link): <https://www.youtube.com/watch?v=gdCKOLV87Us>

(Vallási) önreflexiós órák

A 3. alkalom bemutatása: Nagyböjt

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekisérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretételeket szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újakezdés.	- Frontális közlés,
Történet felolvasása	3 perc		Majd elmondja/felolvassa <i>Ferrero, Bruno: A madárijesztő</i> című történetét.	- Frontális közlés,
Rövid elmélkedés	2 perc		Ezt követően röviden beszél a nagyböjti időszakról: <ul style="list-style-type: none"> • Húsvéti készülési idő. • Jézus áll a középpontban: az ő élete, kereszthalála, majd feltámadása és az általa hozott megváltás. • Ennek az útnak része a fájdalom és a szenvedés. De egyik sem öncélú: egy nagyobb jót szolgálnak. 	- Frontális közlés,
Csoportokra oszlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradókat biztatja arra, hogy éljenek a gyónási, egyéni beszélgetési lehetőséggel, a lelkipásztorokkal. Valamint önvizsgálatra: hogyan éltem meg jól a lemondást, szenvedést? Miben hibáztam? Mi lehetett ennek az oka?	
Csoportos feldolgozás 1: testérzékelő gyakorlat	5 perc	Aktívan részt vesznek a gyakorlatban.	Egy néhány perces testérzékelő gyakorlatot vezet le (a résztvevők ülő, összeszedett testhelyzetben, csukott szemmel, figyelmüket végigvezetik testrészeiken).	
Csoportos feldolgozás 2: beszélgetés	23 perc	Aktívan részt vesznek a beszélgetésben.	Beszélgetést koordinál az alábbi szempontok alapján. Melyek az én válaszaim ezekre a kérdésekre: <ul style="list-style-type: none"> • Mi az értelme a szenvedésnek? • Csillapítom-e valahogy vagy kibírom? • Ha kibírtam, van-e tapasztalatom, hogy valami jó lett belőle? • Mit tanulok ebből? Mire tanított a konkrét szenvedés? • Mennyire szoktam szenvedni attól, hogy hibázok? Mennyire „ragadok” bele a hibába? Vagy éltem a tudat: újakezdehetek, mert van, aki mindenképpen szeret, és növekedésre hív? • Mi az, amiben változtatnom kellene, hogy nagyobb örömben éljem életem, és mások számára is az öröm, nem pedig a szenvedés okozója legyek? 	- Csoportos beszélgetés, megosztás (nem vita!) - a kérdéseket kiírjuk/kinyomatjuk, és jól látható helyre kitesszük.

(Vallási) önreflexiós órák

Lezárás	4 perc	A templomban maradók közösen elimádkoznak egy Miatyánkot.	A templomi vezető elimádkozza a Miatyánkot. A csoport-foglalkozás vezetője megkéri a résztvevőket, hogy ki-ki mondjon egy szimbólumot, amely kifejezi számára Húsvét értelmét. A szimbólumot ne magyarázzák.	
---------	--------	---	---	--

Megjegyzések:nincs

Eredmények: a diákokban mélyül a szimbolikus érzék.

A 3. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. A madárijesztő

Egyszer egy vadász megsebesített egy tengelicét. A ideig-óráig még elégedélt azon, amit a földön talált, de aztán megérkezett a rettenetes, fagyos tél. Amikor egy hideg reggelen ennivalót keresett, megpihent egy madárijesztőn. Tekintélyes madárijesztő volt, szalma testét régi ünneplő ruhába öltöztették, a feje egy nagy, narancssárga tökből, a fogai kukoricaszemekből készültek, orraként egy répa, szemeként két dió szolgált.

- Mi újság, tengelice? - kérdezte a madárijesztő, mint mindig.

- Semmi jó - sóhajtott a tengelice. - Kis híján elpusztulok ebben a hidegben, mert sehol sem találok menedéket. Az ennivalóról ne is beszéljünk. Azt hiszem, nem érem meg a tavaszt.

- Ne félj! Bújj be ide a zakóm alá. A szalmám száraz és meleg.

Így talált otthonra a tengelice a madárijesztő szalmaszívében. Már csak ennivalót kellett szereznie. De hol vannak ilyenkor rügyek és magok?

Egy nap, amikor a zúzvara jeges szárnya mindent belepett, a madárijesztő lágyan azt mondta a tengelicének:

- Tengelice, edd meg a fogaimat: finom kukoricaszemek!

- De akkor neked nem lesz szájad!

- Legalább bölcsebbnek fogok látszani.

A madárijesztő száj nélkül maradt, de boldog volt, hogy kis barátja él. És rámosolygott a diószemeivel. Néhány nap múlva a répaorr következett.

- Edd meg! Tele van vitaminnal - mondta a madárijesztő a tengelicének.

Hamarosan a diókra került a sor.

- Majd mesélsz nekem - mondta ő.

Végül a madárijesztő odaadta a tengelicének a tököt, ami a feje volt.

Amikor megérkezett a tavasz, a madárijesztő nem volt többé. De a tengelice élt, és felröppent az azúrkék égbe.

(Bruno Ferrero nyomán)

Ld. in: <http://blog.xfree.hu/myblog.tvn?n=wegnerzs&pid=25567>

(Vallási) önreflexiós órák

A 4. alkalom bemutatása: Tanév vége

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekisérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretekintést szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újakezdés.	- Frontális közlés,
Vallomás felolvasása	3 perc		Majd elmondja/felolvassa az „Ajándék embernek lenni” vallomást.	- Frontális közlés, - a templom közepére egy nagyobb méretű hátizsákot helyezünk jól látható módon
Egyéni reflexió	4 perc		Megkéri a diákokat, tekintsenek vissza a tanévre az alábbi szempontok alapján: <ul style="list-style-type: none"> • Mi a legfontosabb, amiben növekedtem, fejlődtem ebben az évben társaimnak, tanárainak köszönhetően? • Melyek a gazdagságaim, erősségeim, amelyekből adtam társaimnak? • Mi az, amiben törekeny, gyenge, vagy üres voltam ebben az évben? 	- Frontális közlés,
Csoportokra oszlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradókat biztatja arra, hogy éljenek a gyónási, egyéni beszélgetési lehetőséggel, a lelkipásztorokkal. Ebben segítséget nyújtanak az előzőekben átgondolt kérdések.	
Szentírási szakasz felolvasása	3 perc		Felolvassa Jézus megkeresztelésének történetét (Mk 1,9–11)	- Szentírás
Csoportos feldolgozás	23 perc	Aktívan részt vesznek a beszélgetésben.	Felvezeti a csoportbeszélgetés kérdéseit: <ul style="list-style-type: none"> • Mikor élted át, hogy valaki ajándék volt számodra ebben a tanévben? Mitől érezted annak? • Mit tehetsz azért konkrétan – e tanév tükrében –, hogy még nagyszerűbb ajándékká válj te magad környezeted számára? (Fontos-e ez neked? Indokold.) • Mennyire tudod saját magadra vonatkoztatni a Mennyei Atya szavait: „Te vagy az én szeretett fiam...” Mennyire érzed magad szeretve? Miből érzed azt, hogy szeretve vagy társaid részéről? S tanáraid részéről? • Milyen tevékenységed közben érezted ebben az évben, hogy most „a Mennyei Atya szemében az ő szeretett fia vagy”? Légy konkrét. 	- Csoportos beszélgetés, megosztás (nem vita!) - a kérdéseket kiírjuk/kinyomtatjuk, és jól látható helyre kitesszük.
Lezárás	4 perc	A templomban maradók közösen elimádkoznak egy Miatyánkot.	A templomi vezető elimádkozza a Miatyánkot. A csoport-foglalkozás vezetője újra felolvassa a Mk 1,9-11 szakaszt.	Szentírás

(Vallási) önreflexiós órák

Megjegyzések:nincs

Eredmények: a diákokban erősödik annak tudata, hogy jelenlétükkel hatnak másokra.

A 4. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Ajándék embernek lenni

Egy kolléga mesélt egy találkozásáról, amelyet nagyon jó élményként élt meg. Egyetemista korából ismert egy tanárnőt, aki már nyugdíjas, és éppen Bécsből jött haza. Nagyon jól beszélgettek. Azon gondolkodott el, milyen jó lehet annak a gyerekek, akinek ilyen anyja van: értelmesen, figyelmesen meghallgatja, hozzá tud szólni; ilyen beszélgetéssel tudta megajándékozni őt és a gyerekeit is.

* * *

Az emberi élet egyik nagy boldogsága, ha olyan emberré tudok válni, aki ajándék a másik ember számára.

Milyen mértékben vagyok ajándék közvetlen kapcsolataimban? Van-e olyan, aki számára mostanában inkább terhet jelentek?

Keresztényként hisszük (és tapasztaljuk), hogy mindannyian ajándék vagyunk. Isten is így tekint ránk. Különleges, egyetlen, pótolhatatlan. Ajándék vagyok, és nekem is van egy szellemi hátizsákom, amiből adhatok másoknak.

Akikkel találkozom, azok nem maradnak egészen különállóak számomra, hanem belépnek az életembe azzal együtt, amit magukkal hordoznak, és amiből nekem is adnak.

11. osztály

Az 1. alkalom bemutatása: Tanév eleje

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekísérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretekintést szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újrakezdés.	- Frontális közlés, - Ha megoldható, a liturgia helyszínén középre, jól látható módon kihelyezünk egy motor-kerékpárt.
Tapasztalat felolvasása	4 perc		Majd elmondja/felolvassa a „Motorbaleset” tapasztalatot, és a hozzá kapcsolódó rövid elmélkedést.	- Frontális közlés,
Csoportokra osztlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradókat biztatja arra, hogy éljenek a gyónási, egyéni beszélgetési lehetőséggel, a lelkipásztorokkal.	
Szentírási szakasz felolvasása	4 perc		Felolvassa kétszer hangosan, nyugodt ritmusban, érthetően <i>Szent Pál Filippieknek írt levelének részletét</i> (Fil 3, 14-16)	- Szentírás
Csoportos feldolgozás	23 perc	Aktívan részt vesznek a beszélgetésben.	Felvezeti a csoportbeszélgetés kérdéseit: <ul style="list-style-type: none"> • Említs valakit, aki segít téged földi és örök hivatásod felé? Miben, hogyan segít téged? (Konkrét tapasztalatokat mondj el! Ezek lehet, hogy apróságnak tűnnek.) • Mikor érezted azt, hogy te voltál más számára segítség abban, hogy a saját, jó útján előre haladjon? (Konkrét tapasztalatokat mondj el!) Mivel, milyen tulajdonsággal segítetted ebben? • Mi lenne számodra külső segítség, körülmény abban, hogy a lehető legjobbat hozd ki magadból, hogy még jobb önmagad légy? (Légy konkrét!) • Mit tehetnél te magad ezért? (Légy konkrét!) 	- Csoportos beszélgetés, megosztás (nem vita!) - a kérdéseket kiírjuk/kinyomatjuk, és jól látható helyre kitesszük.
Lezárás	4 perc		A templomi vezető, és a csoport-foglalkozás vezetője is újra felolvassa a Fil 3, 14-16 szakaszt.	Szentírás

Megjegyzések:nincs

Eredmények: a diákokban erősödik annak tudata, hogy úton vannak, és döntéseikkel saját jövőjüket, és másokét alakítják.

Az 1. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Motorbaleset

17 éves voltam, amikor volt egy motorbalesetem. Egy kanyarból kicsúsztam. Nem volt komoly bajom, a motor jobban összetört, pedig nem is az enyém volt. Használatra kaptam egy kis időre. Ott lebegett előttem, hogy el kell számolnom vele.

A baleset után fel tudtam még ülni rá, de nem ment úgy, mint előtte. Az út keménysége eltorzította az alakját, a por belement és csikorgóvá tette az előtte olajozottan gördülő alkatrészeket.

Tudtam, aki útnak indul, sérüléseket szenvedhet. Ez az élet kockázatához tartozik.

Nem voltam képes sem magamat meggyógyítani, sem a motort rendbe hozni. De arra képes voltam, hogy elmondjam a szerelőnek, hogy mi történt, mit hibáztam. Bízhattam benne, rábízhattam a titkomat és a járgányt is.

Meggyógyultam, a motor jobban futott, mint előtte. A gazdája elé is oda mertem állni, mert ismertem, tudtam, hogy szeret és megbocsát.

* * *

Én is úton vagyok, haladok célom felé. Az idő is arra visz. A szívem az a motor, amely előrelelendít. Időnként szüksége van megújulásra, egy „generál-szervizelésre”, mert az úton haladás megviseli. Bizalommal és szabadsággal fordulhatok afelé, aki ebben túl tud engem lendíteni.

Szeretném másoknak úgy odaadni, hogy ajándék legyen számukra, amiből épülhetnek, gazdagodhatnak. Így én is boldogabb vagyok. S ha majd földi utam véget ér, úgy szeretném visszaadni annak, akitől kaptam, hogy mindketten örömnket leljük benne.”

(Vallási) önreflexiós órák

A 2. alkalom bemutatása: Advent

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekísérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretekintést szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újakezdés.	- Frontális közlés, - A liturgia helyszínén középre, jól látható módon kihelyezünk egy nagy piros ajándékdobozt, mellé egy széket, vagy fotelt.
Bevezető elmélkedés felolvasása	4 perc		Majd elmondja/felolvassa a „Karácsonyi töprengő” elmélkedést.	- Frontális közlés,
Csoportokra osztlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradókat biztatja arra, hogy éljenek a gyónási, egyéni beszélgetési lehetőséggel, a lelkipásztorokkal.	
Szentírási szakasz felolvasása	4 perc		Felolvassa kétszer hangosan, nyugodt ritmusban, érthetően az alábbi evangéliumi részletét (Lk 11, 9-13)	- Szentírás
Csoportos feldolgozás	25 perc	Aktívan részt vesznek a beszélgetésben.	Felvezeti a csoportbeszélgetés kérdéseit: <ul style="list-style-type: none"> • Milyen tárgyat szeretnék látni a nekem adott ajándékdobozban? • Mi az a – legfőbb három – lelki ajándék, amit kérek/kérek az aranyhaltól (az Élő Krisztustól) magam számára, ha magamba nézek, illetve megvizsgálom kapcsolataimat? • Képzeld el, játssz el a gondolattal, milyen lenne a karácsonyotok, ha minden családtag így, lélekben újulna meg, ezt ajándékozná a többieknek? • Mit teszel Te konkrétan mindezek fényében? (Mire bízta ez a foglalkozás?) 	- Csoportos beszélgetés, megosztás (nem vita!) - a kérdéseket kiírjuk/kinyomtatjuk, és jól látható helyre kitesszük.
Lezárás	4 perc		A templomi vezető, és a csoport-foglalkozás vezetője is újra felolvassa a Lk 11, 9-13 szakaszt.	Szentírás

Megjegyzések:

Eredmények: a diákokban erősödik annak tudata, hogy saját benső formálódásukon múlik elsősorban, hogyan hatnak a többiekre.

A 2. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Karácsonyi töprengő

Ülök a fotelomban és töprengek. Újra karácsony. Újra a kérdés: mit ajándékozzak? Pörgetem az agyamban az ötleteket, kinek, mit adhatnék, hogy örömet szerezzek neki...

Aztán elgondolkodom: mi lenne az az ajándék, aminek én leginkább örülnék? Elindul a fantáziám, mit szeretnék látni az ajándékdobozban. Mi az én kívánságom? Tényleg, mi is az én kívánságom?

Majd eszembe jut a mesebeli aranyhal, aki azt mondja: „Teljesítem három kívánságodat.” Hmmm. Csak hármat. Ezek szerint olyant, ami igazán fontos...

És az nem lehet az egyik kívánság, hogy mindig legyen még egy kívánságom...

Mi a legfontosabb, amit én kérhetek magam számára?

Aztán bevillan, hogy egy ajándék kifogástalan. Vagy azért, mert vadonatúj, vagy azért, mert teljesen fel lett újítva. Ami hibás, elkopott, az ki lett cserélve, ami beszennyeződött, az le lett takarítva, ami gyenge volt, az megerősödött.

De a mesebeli aranyhal biztosan csak a mesében létezik? Aztán felszínre bukkan bennem a nyelvész és a teológus, és eszembe jut, hogy a hal görögül ikthüsz – aha! Ez egy mozaikszó is: Jézus Krisztus Isten Fia Megváltó görög szavak kezdőbetűjéből. A hal Krisztus. Érdekes, hogy karácsonykor éppen halat eszünk az ünnepi vacsorán...

És az arany? Ez a feltámadás, a dicsőséges öröklét színe. Az aranyhal tehát a most is élő Krisztus, aki engem is megszólít: milyen ajándékot kérsz magad számára?

Minap beszéltem egy barátommal, aki elhatározta, hogy ebben az adventben másként készül a karácsonyra, egy egész adventen végighúzódo lelkgyakorlattal, amit a hétköznapi teendők között végez. Ezt mondta: „Az előző években annyi minden elvonta a figyelmemet a karácsonyi készülétkben. Mire odaértem az ünnephez, feszült és kimerült voltam, nem tudtam a családtagok öröme lenni.”

Ő akar lenni az ajándék, a kifogástalan, meglepetésszerű, ingyenes, örömet okozó ajándék, akiért a megajándékozottak hálásak. Magába tekint, felfedezi, ami hamis, elromlott, maszatos vagy erőtlens, és kéri az aranyhaltól, ami a legfontosabb.

(Vallási) önreflexiós órák

A 3. alkalom bemutatása: Nagyböjt

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekisérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretételeket szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újakezdés.	- Frontális közlés, - A liturgia helyszínén – ha megoldható – középre, jól látható módon kihelyezünk egy vagy több futógátat.
Bevezető elmélkedés felolvasása	4 perc		Majd elmondja/felolvassa a „Tűzszekerek” elmélkedést, és a hozzá tartozó tapasztalatot. Ezeknek első része egy film – egyébként valós személyt megformáló – szereplőjéről, második része pedig egy piarista iskolában tanító tanár tapasztalatáról szól. Ez utóbbit a foglalkozás vezetője kicserélheti tartalmát tekintve hasonló, saját tapasztalatra is.	- Frontális közlés,
Csoportokra osztlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradókat biztatja arra, hogy éljenek a gyónási, egyéni beszélgetési lehetőséggel, a lelkipásztorokkal.	
Szentírási szakasz felolvasása	4 perc		Felolvassa kétszer hangosan, nyugodt ritmusban, érthetően az alábbi páli levél-részletet (2 Kor 12, 9)	- Szentírás
Csoportos feldolgozás	25 perc	Aktívan részt vesznek a beszélgetésben.	Felveti a csoportbeszélgetés kérdéseit: (Válasszon a csoport jellegétől és a rendelkezésre álló időtől függően egyet vagy többet az alábbi kérdések közül.) <ul style="list-style-type: none"> Hogyan látod magadat: úgy érzed, teljesen ura vagy az életednek, vagy már komolyabban beleütköztél személyes korlátaidba és átélted, hogy életed függ másoktól, vagy egy felsőbb hatalomtól, Istentől? Hogyan ismered magadat: <ul style="list-style-type: none"> ennyire könnyen ismered el, hogy ha hibáztál? ennyire könnyen vallod be – elsősorban magadnak – ha van egy rossz tulajdonságod vagy szokásod? ennyire könnyen tudsz bocsánatot kérni? ennyire könnyen tudsz megújulni, változni külső segítséggel? Értékelj magadat a kérdések alapján 1-10-ig! Mondj konkrét példát is az egyes válaszokra, ha tudsz. Említsd meg egy olyan tapasztalatodat, amikor nehéz helyzetben voltál, amit egyedül nem tudtál megoldani, és a segítség, az „erő”, valahonnan kívülről jött! Hasonlóan, mint a bevezetőben említett történetekben. Pl. betegségben, egy feladat teljesítése során, vagy egy rossz szokás levételkor (pl. szentgyónásban vagy lelki beszélgetésben). 	- Csoportos beszélgetés, megosztás (nem vita!) - a kérdéseket kiírjuk/kinyomtatjuk, és jól látható helyre kitesszük.

(Vallási) önreflexiós órák

Lezárás	4 perc	A templomi vezető, és a csoport-foglalkozás vezetője is újra felolvassa a 2 Kor 12,9 szakaszt.	Szentírás
---------	--------	--	-----------

Megjegyzések:

Eredmények: a diákokban erősödik az önkritikai érzék.

A 3. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Tűzszekerek

A tűzszekerek című film egyik főszereplője Harold Abrahams. Harold angol zsidó, aki rövidtávfutó atléta, és akinek komoly tervei vannak a futással. Úgy véli, hogy ebben tud bizonyítani, ebben tud valakivé válni, ebben tud élete kiteljesedni. A legjobb akar lenni a világon, és ezért mindent meg is tesz. Eltökélt, nem ismer lehetetlent. Úgy véli, csak akarnia kell, és menni fog. Elképesztően öntudatos és magabiztos: a sorsa egyedül az ő kezében van.

Egy alkalommal, társaival a skót válogatott ellen versenyeznek, amikor is – életében először – valaki gyorsabb volt nála. Egy világ dőlt össze benne. Barátnőjével beszélgetve elmondja, hogy ő gyorsabb akar lenni, de ennél többre képtelen. Szinte sírva mondja: „Nem tudok ennél jobban futni.” Aztán – a film további részeiből kiderül – a segítség megérkezik. Kívülről.

* * *

Egy piarista iskolában tanító tanár tapasztalata volt az alábbi. Januárban lebetegedtem. Életemben először lett tüdőgyulladásom. Nem annak indult, de azzá alakult, ráadásul szövődménnyel: elkezdett víz gyűlni a tüdőmben. Egy hétig 40 C°-hoz közeli lázam volt, ami nem ment tartósan lejjebb. Két orvosnál is jártam, de ez sem vezetett eredményre. Úgy tűnt, nem megfelelően kezeltek. Egyre rosszabbul lettem. Aludni 10-12 napig nem tudtam a rosszullétől. Az első 5-6 nap alatt lement rólam 9 kg. Aztán a lázat sikerült megszüntetni, de a kínzó rosszullét továbbra is megmaradt. Nagyon nehezen kaptam levegőt. Olyan gyenge voltam, hogy 10 m megtétele után le kellett ülnöm vagy feküdnöm. Egészen addig – hosszú éveken át – azt tapasztaltam, hogy ha megteszek mindent, amit tehetek, biztosan meggyógyulok; és ez így is volt. De most mást éltem át. Egyik éjjel félelem szakadt rám, mert úgy láttam, nincs már a kezemben semmilyen eszköz, ami garantálná, hogy felépüljek. Ennél többre képtelen vagyok. Nem vagyok ura az életemnek, én nem tudom garantálni, hogy éljek. Elérkeztem személyes korlátozomhoz, amin nem tudtam túllépni.

Aztán több oldalról is megérkezett a segítség. Valahonnan az éjszaka csöndjéből, az orvos barátoktól, az erőt adó, biztató szavakból, feleségem öleléséből, a szentáldozásból és a betegek kenetéből. Vagyis kívülről.

(Vallási) önreflexiós órák

A 4. alkalom bemutatása: Tanév vége

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekísérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretekintést szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újrakezdés.	- Frontális közlés, - Ha mód van rá, tegyünk ki mindenki számára jól látható módon egy „egyenrangú utak kereszteződése” közlekedési táblát. Ha erre nincs mód, vetítsük ki. Ha erre sincs lehetőség, beszéljünk róla.
Bevezető elmélkedés felolvasása	4 perc		A vezető mondja el a bevezető gondolatokat: 4. Hogy merre menjek, ha választhatok, mindig döntést jelent. 5. (Említse meg középkorban hozott két jelentősebb, jó döntését, és azt, hogy ezek miatt miről kellett lemondania.) 6. Mindannyian hozunk olyan döntéseket, amelyekkel sebeket ütünk, kapcsolatokat rombolunk, vagy egyenesen tönkreteszünk. 7. Van egy német mondás: „Akié a választás, azé a gyötrődés.” Minden döntésnek ugyanis két oldala van. 8. Mögötted egy tanév, döntések sorozatával: amelyekkel gyarapítottad az életet magadban, másokban, és amelyekkel talán sebet ütöttél magadon, vagy másokon. 9. Előtted a nyár, valószínűleg több döntési lehetőséggel: munka (mit dolgozzál?), szabadidő, szórakozás (hogyan, kivel, mivel?). Ezekkel a saját utadat építed, ugyanúgy, mint eddig.	- Frontális közlés,
Történet felolvasása	5 perc		Felolvassa „A csodagyerek” című történetet.	
Csoportokra oszlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradókat biztatja arra, hogy éljenek a gyónási, egyéni beszélgetési lehetőséggel, a lelkipásztorokkal.	
Csoportos feldolgozás	25 perc	Aktívan részt vesznek a beszélgetésben.	Felvezeti a csoportbeszélgetés kérdéseit: (A vastaggal kiemelték jó, ha előkerülnek, de a csoportvezető nyugodtan válasszon közülük belátása szerint a csoporttagok ismeretében. Célszerű kis időt hagyni a gondolkodásra a kérdés elhangzása után, majd mindenkit megszólítani, hogy elmondhassa a maga válaszát. Aki nem akar szólni, ne erőltessük.) • Milyen jelentősebb döntéseket hoztál már az életedben? Melyik volt, ami jónak, és melyik, ami elhibázottnak bizonyult? • idézet a történetből: „Kénytelen volt három lehetőség közül választani [...]. Tőle	- Csoportos beszélgetés, megosztás (nem vita!) - a kérdéseket kiírjuk/kinyomtatjuk, és jól látható helyre kiteszük.

(Vallási) önreflexiós órák

		<p>balra is, jobbra is egy völgy terület el, melyeket nem nézhetett meg. [...] ismét lehetőségektől esett el.” Hogyan érzed magad, amikor döntened kell, és tudod, hogy ezzel több lehetőségről is lemondasz, több lehetőségtől is elesel?</p> <ul style="list-style-type: none">• Mit jelenthet a történetben szereplő mondat: „[ahogyan túl volt több útkeresztveződésen, és döntött, merre megy tovább], mondatai egyre rövidebbek lettek.”• Mit jelenthet a történetben szereplő mondat, amelyet a csodagyerek mond ki, miközben kesereg: „Minden egyes lépés távolabb vitt valamitől.”• Egyetértesz-e a mesehős állításával, miszerint: „Jobb lett volna, ha otthon maradok, ahol még mindent tudtam és mindenem megvolt. Akkor nem kellett volna soha döntenem, és még most is meglenne minden lehetőségem.” Indokold válaszodat!• Hallottuk, a főhősnek „egyetlen szóra futotta csak a lélegzete.” - amikor útja végére ért. Mi lehetett szerinted ez a szó?• Mit jelenthet szerinted ez a kép: útja végén észrevette, hogy „egy hegycsúcson áll. Az elveszettnek vélt föld teraszokban terület el lábainál. Tekintetét végighordozta az egész világon, a be nem járt völgyeken is, s ekkor úgy tűnt [...] folyton-folyvást csak felfelé ment.”• Mire biztat téged, mit üzen neked ez a történet?	
Lezárás	2 perc	Ki-ki csendben megfogalmaz egy fohászt a találkozás fényében, vagy csak csendben van.	

Megjegyzések:

Eredmények: a diákokban erősödik a tudatos döntés jelentősége.

A 4. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. A csodagyerek (in: Schaller, Hans: Útkeresés, Korda, Kecskemét, 1998.)

1. A választás nehézsége

a) A csodagyerek

...Élt egyszer egy csodagyermek, aki már szegye korában ismerte az egész világot. A szülői ház falai között mindenről tájékozott volt, s messziről jöttek hozzá az emberek, hogy hallhassák és tanácsot kérjenek tőle. Kiválóan tudott beszélni, a legnehezebb kérdésekre a legmegfelelőbb, sőt né-

ha a leghosszabb válaszokat adta. Senki sem tudta, honnét ez a nagy bölcsessége, egyszerűen a nyelvén volt mindig a legodallóbb szó. Híre elterjedt a világon, s nemsokára mindenütt hasznót akartak hajtani a tudásából.

Igy hát vándorútra kerekedett és elökölte, hogy bejárja az egész világot, amiről eddig folyton csak beszélt. Am alig egy órányira otthonától útkereszteszodéshez ért, ahol kénytelen volt három lehetőség közül választani, hisz még egy csodagyermek sem tud egyszerre három különböző irányba menni. Egyenesen folytatta útját, tőle balra is, jobbra is egy-egy völgy terült el, melyeket nem nézhetett meg. Világa így egy darabkával kisebb lett. A következő elágazásnál ismét lehetőségektől esett el, éppúgy a harmadik és negyedik elágazásnál. Minden választott út, minden egyes döntés egyre szűkebb ösvényre terelte. S amikor a falvak főterén beszélt, mondatai egyre rövidebbek lettek. Már nem úgy áradt belőle a szó, mint régen, amikor kilépett a világba. Az a terület, amelyet még nem járt be, de amelyet már végérvényesen maga mögött hagyott, bizonytalansággal töltötte el.

Igy mendegélt, miközben egyre idősebb lett, s már egyáltalán nem számított csodagyerekeknek. Utak szálait szalasztotta el, ezer és ezer lehetőségről kellett lemondania. Egyre kevesebbet szült, s alig jöttek már hozzá az emberek, hogy meghallgassák. Ekkor végre leült egy mérföldköre, és csak úgy magában mondogatta: „Folyton csak vesztettem földeket, tudást, álmokat. Életem során egyre kisebb lettem. Minden egyes megtett lépés távolabbra vitt valamitől. Jobb lett volna, ha otthon maradok, ahol még mindent tudtam és min-

denem megvolt. Akkor nem kellett volna seha döntenem, és még most is meglesne minden lehetőségem.”

Bár fáradt volt, mégis a megkezdett út végére akart érni, hisz már csak egy rövid szakasz volt hátra. Itt nem volt már több elágazás, csak egy irány, s minden tudományból és beszédből egyetlen egy szóra futotta csak a lélegzete. Senki sem hallotta, amit ezt az utolsó szót kimondta. Ekkor körülnézett és csodálkozva vette észre, hogy egy hegycsúcson áll. Az elvesztettnek vélt föld teraszokban terült el lábainál. Tekintetét végighordozta az egész világon, a be nem járt völgyeken is, s ekkor úgy tűnt, hogy miközben egyre kisebb lett és rövidebbé váltak szavai, folyton-folyvást csak felfelé ment.” (Hans Künzler nyomán, in: Orientierung 1975, 39. évf., 7. sz.)

12. osztály

Az 1. alkalom bemutatása: Tanév eleje

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekísérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretekintést szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újrakezdés.	- Frontális közlés,
Bevezető elmélkedés felolvasása	6 perc		Majd elmondja/felolvassa a talentumokról szóló példabeszédet (Mt 25, 14-30), és a hozzá tartozó elmélkedést a talentumokról és célokról.	- Frontális közlés, - Szentírás
Csoportokra osztlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradókat biztatja arra, hogy éljenek a gyónási, egyéni beszélgetési lehetőséggel, a lelkipásztorokkal.	
Csoportos feldolgozás	25 perc	Aktívan részt vesznek a beszélgetésben.	Felvezeti a csoportbeszélgetés kérdéseit, amelyek a bevezető elmélkedésben is elhangzottak. A foglalkozás vége előtt hét perccel mindenki visszatér a templomba.	- Csoportos beszélgetés, megosztás (nem vita!) - a kérdéseket kiírjuk/kinyomtatjuk, és jól látható helyre kiteszük.
Lezárás	6 perc		A vezető elmondja: mindenki kap egy mécses, amit a középben álló nagy gyertyáról meggyújthat, majd elhelyezheti a templomban oda, ahova gondolja. Ez a mécses a személyes célokat jelképezi. Ki-ki fogalmazza meg magának, mi ez a legfontosabb cél számára ebben a tanévben. A cél megfogalmazása után apró, konkrét lépéseket is fogalmazzon meg, amelyek közelebb viszik céljaihoz. Ezeket fogalmazza meg csendes imádságban. Rövid csenddel zárjuk a foglalkozást.	- mécsesek, - húsvéti gyertya, - gyufa/öngyújtó

Megjegyzések:

Eredmények: a diákokban erősödik a tudatos hosszabb távon gondolkodás készsége.

Az 1. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Talentumok és célok (elmélkedés)

Mindenkinek vannak talentumai. Mit tenne az Úr azzal a szolgálóval, aki vállalkozásba kezdett, és minden talentumát elbukta? Úgy vélem, semmit. A lényeg, hogy kezdj vállalkozásba a talentumaiddal. Olyan ember nincs, akinek nincsenek képességei, adományai, amelyekkel ne rendelkezne.

- Milyen talentumaid vannak?
- Kitől kaptad/kinek köszönheted őket?
- Kik állnak melletted, hogy vállalkozásodban segítsenek?
- Kik állnak melletted, akikkel meg tudod beszélni terveidet, vágyaidat; akik visszajelzést tudnak neked adni?
- Mi gátol, hogy ezeket kamatoztasd?
- Mikor használtad nem a jó, az élet gyarapítására talentumaidat? Mikor rejtetted el őket?
- Mi állt ennek gyökerénél?

Számos kérdés, amelyre ha megtalálod a választ, még szabadabbá és tudatosabbá tesz.

Még kilenc hónapod van az érettségiig. Kilenc hónap alatt egy élet meg tud foganni és meg tud születni. Csak rajtad áll, hogy hogyan fogsz itt ülni kilenc hónap múlva. Kilenc hónap alatt meg tudod fordítani a világot – a sajátodét mindenféleképpen!

(Vallási) önreflexiós órák

A 2. alkalom bemutatása: Advent

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekísérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretekintést szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újakezdés.	- Frontális közlés, - A foglalkozás helyszínén középre teszünk egy széket, rajta tankönyvekkel. A szék támláján egy felirat olvasható: ÉRETTSÉGI.
Bevezető elmélkedés felolvasása	6 perc		Majd elmondja a bevezető elmélkedést, amelynek kezdetén felolvassa a Lk 2,1-7 evangéliumi szakaszt.	- Frontális közlés, - Szentírás
Csoportokra oszlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradókat biztatja arra, hogy éljenek a gyónási, egyéni beszélgetési lehetőséggel a lelkipásztorokkal. A csoportos beszélgetésben használt kérdéssort ők is megkapják nyomtatva.	- a kérdések kinyomtatva
Csoportos feldolgozás	25 perc	Aktívan részt vesznek a beszélgetésben.	A kiscsoportos beszélgetés helyszínén középre egy szimbólumot helyez (egy láncot, vagy kötelet, ami a kötöttségeket és egyben a kihívásokat is jelképezi), mellette papírlapok és filctollak. <ul style="list-style-type: none"> • Milyen kihívásoktól, problémáktól tartasz a legjobban? „Kihívásaim, problémáim...” • Mi a legnagyobb félelmed? „Attól félek leginkább, hogy” • Képes vagy-e a nagy szabadságvágyad ellenére még a középiskolai kötöttségekkel együtt élni? Mennyire vagy tudatos? „Kötöttségeim, melyeket nehezen viselek...” • A stresszes helyzetben mi jelenti a megnyugvást, békét, töltekezést számodra? „Békét jelent nekem, amikor...” • Mennyire tudatosan és felelősségteljesen készülsz az érettségi eseményére és az utána következő életszakaszodra? „Arra készülök, hogy...” • Mi az, amin mindenképpen változtatni akarsz ebben a tanévben? „Amin változtatni akarok/fogok, az a...” <p>A vezető elmondja: amelyik gondolat benned a legerősebb volt, azt írd fel egy papírszalagra és a templomba visszaérkezve – foglalkozása vége előtt öt perccel – helyezd el az oltár előtt.</p>	- lánc vagy köté; - csoportos beszélgetés, megosztás (nem vita!) - a kérdéseket kiírjuk/kinyomtatjuk, és jól látható helyre kitesszük. - papírlapok, - filctollak
Lezárás	6 perc		Megkéri a templomba visszaérkezőket, hogy helyezték el az oltárnál mondataikat, üljenek le, és ameddig az idő engedi, imádságos csöndben legyenek.	

Megjegyzések:

Eredmények: a diákokban erősödik a tudatos hosszabb távon gondolkodás készsége.

A 2. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Bevezető elmélkedés

Téma: Karácsony békéje a feszültségterhes körülmények ellenére.

A vezető elmondja a bevezető elmélkedést, amelynek kezdetén felolvassa az alábbi evangéliumi szakaszt: Lk 2,1-7.

* * *

Ki emlékszik arra, amikor kistestvére anyja hasában volt a 8. hónapban? Milyen volt ekkor mozogni édesanyádnak? El tudnád-e képzelni, hogy ekkor anyuka és apuka bevállalna egy madridi utazást a kocsitokkal? Ugye, hogy nem.

Tekintsünk rá a szent család életére férfiként, hogy mennyire lehetett idilli férjként átélni az eseményeket. Augustus császár népszámlálást ír össze. Neked az a feladatod, hogy a születés előtt álló aszszonyt előkészítsd egy több napos számárháton való utazásra. Biztosan lehet egy két kedves gondolatod ezzel kapcsolatban Augustus császárról. Aztán megérkezel, de alkalmas helyet a szüléshez sehol sem találsz. Ezen az aggodalmon nem lehet túltenni magad. Aztán tisztasághoz szokott emberként végül kapsz egy nem éppen szokványos helyet, egy állatoknak fenntartott helyet – születés levezetéséhez.

Ez a karácsonyi idill. Mindenek ellenére Jézus, az Isten fia megszületett ilyen körülmények között.

Te is egy nagy születés előtt állsz, ami pár hónap múlva – májusban, júniusban – be fog következni. Persze hasonlóan érezheted magad, mint József: Augustus császár helyett biztosan nem kell sokat keresgélned, akivel, vagy akikkel tele lehet a hócipőd, akik megnehezítik az életet.

Biztosan nehéz döntések és út előtt állsz, ami adott esetben még beláthatatlan. Hogyan szervezed meg az életet, hogy minden sikerüljön?

- Lehet, hogy a helyszínre – az érettségi közelébe – érkezve csak még zavarosabbá válnak a dolgok. De sok minden múlhat azon, hogyan indulsz tovább most.

(Vallási) önreflexiós órák

A 3 alkalom bemutatása: Nagyböjt

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek, eszközök
Megérkezés, bevezetés	3 perc	Helyet foglalnak	A diákokat bekísérjük az üres templomba. Úgy ültetjük őket, hogy több ülőhely is legyen közöttük. A foglalkozás vezetője mond néhány bevezető mondatot a bűnbánati liturgia céljáról, értelméről: - a megállást, vissza- és előretekintést szolgálja; - önmagunkhoz, egymáshoz és Istenhez való viszonyunkra ad alkalmat ránézni; - őszinteségre hív; - a feltétel nélkül szerető Isten előtt időzünk ekkor; - végső célja a megújulás, tudatos, örömteli újrakezdés.	- Frontális közlés,
Szentírási szakasz felolvasása	4 perc		Majd felolvassa az alábbi evangéliumi szakaszt: Jn 1,35-42.	- Frontális közlés, - Szentírás
Csoportokra osztlás, útmutatások	5 perc	A csoport-foglalkozáshoz az azon résztvevők vezetőikkel együtt elvonulnak, a többiek a templomban maradnak.	A vezető a templomban maradókat biztatja arra, hogy éljenek a gyónási, egyéni beszélgetési lehetőséggel, a lelkipásztorokkal.	
Imaginatív elmélkedés	15 perc		Levezeti a „Hol lakom?” elmélkedést.	
Csoportos feldolgozás	20 perc	Aktívan részt vesznek a beszélgetésben.	A vezető elmondja, hogy az első ház önmagára utal, belső vágyaimra, a másik ház arra, hogy mivel szeretnék foglalkozni, milyen munkát tudok elképzelni magamnak. A kiscsoportos beszélgetést az alábbi kérdések mentén vezeti le: <ul style="list-style-type: none"> • Kinek milyen volt ez a gyakorlat, sikerült-e követni a vezetést? • Van-e valami, amit most ismertél fel? • Volt-e valami félelmetes? Megkéri a résztvevőket, hogy egy papírra írják fel: <ul style="list-style-type: none"> • Mire vágyom, mit remélek illetve melyek a félelmeim a jövőmmel kapcsolatban? • Mi az, amin mindenképpen változtatnom kellene? Ezt egy rövid megosztás követi, amelyben ki-ki legalább olvassa fel, amit papírra vetett. 	- papírlapok, - filctollak/tollak
Lezárás	3 perc		Mindkét helyszínen imádságos csöndben zárjuk a foglalkozást.	

Megjegyzések:

Eredmények: a diákokban erősödik a benső világukkal őszintén szembenézés vágya.

A 3. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

1. Hol lakom?

A mai alkalommal Jézus példájára mi is megnézzük, hogy hol is lakunk, mi van ott.

Helyezkedj el kényelmesen, olyan testhelyzetben, amit pár percig csendben tudsz tartani kényelmesen.

Csukd be a szemed. Egy belső utazásra indulunk hamarosan. (2-3 perc csend)

Nagy levegőt veszek a tüdőmbe, majd lassan kifújom. Fokozatosan ellazulok.

Érzem, ahogy ránehezede a székre/padlóra. Egyre nyugodtabb vagyok. Eltávolodik tőlem minden külső zaj és belső gond. (pár perc szünet).

Most egy képzeletbeli utazásra indulunk.

(A következő gondolatimpulzusokat lassan, szüneteket hagyva olvassuk fel.) Süt a nap, egy réten vagyunk. A madarak csiripelnek, egy tó van a közelben ahol a tavirózsa leveleiről békák ugranak a vízbe.

Béke van. Szabad vagy. Most senkinek sem kell megfelelned. (2 perc csend)

Könnyed léptekkel haladsz a tisztáson, jobbról egy kis erdő. (kis csend) Az erdőn túl már házak látszanak. Minden olyan békés. (csend) A házak felé közelítesz. Pont a legelső házat szeretnéd megnézni.

Ahogy közelebb haladsz, érzed, hogy ez álmaid háza. Erről a házról álmodtál gyerekkorod óta.

Most egy kicsit időzz el itt. (kis csend) Képzeld magad elé, hogy milyen szobák vannak álmaid házában.

...Milyenek a bútorok...Konyha, nappali, hálószobák...Milyen színűek a falak...van-e emelet? Ha van emelet, ott milyen szobák vannak? Képzeletben nézz körül és jegyezd meg, hogy mik a benyomásaid.

Hova térsz vissza képzeletben a legszívesebben?

Jó itt lenni abban a házban, amiről mindig is álmodtál. Körülnézel, képzeletben elköszönsz a háztól, ahol minden megvan ahhoz, ami neked az otthonod jelenti. (kis csend) Most újra útra kelünk, kilépünk a házból. Haladsz a kis ösvényen, szinte hallod, ahogy a kavics ropog a cipőd alatt. (kis csend) A kert végében van egy takaros házikó van. Odamész, itt is fontos körbenézned. Ez a Te munkád, alkotótevékenységed helyszíne, ide bejöhettek mások is. Itt milyen a berendezés? Mi van a falakon? Milyen eszközöket hoztál ide? Mi mutatja meg a kreativitásod? Mire van szükséged ahhoz, hogy jól és igényesen tudj itt alkotni?

Időzz el itt is... (egy perc csend) Férfiasnak, erővel telinek érzed magad, aki tudja, hogy alkotni, dolgozni öröm.

Elérkezett a búcsú ideje. Nézz körül, lelki szemeiddel köszönj el a kis ház belsejétől. Azzal a jó érzéssel távozol, hogy tudod, bármikor visszatérhetsz ide, amikor csak szükséged van rá. (2-3 perc csend)

Visszaérkezünk a jelenbe, megmozgatjuk végtagjainkat, nyújtózkodunk egyet és kinyitjuk a szemünket.

Egyéni időgazdálkodás

Írta:

Jusztin István – Talentum Alapítvány

Előszó/Ajánlás – tanítványkép

Mindenki gazdálkodik az idejével, azonban nem mindenki teszi ezt jól és tudatosan. A középiskolás korosztályban egyre több lehetőség és felelősség kerül a tanulóra abban, hogy iskolai tevékenységei mellett saját maga ossza be idejét. Ebben a korban alakulhatnak ki alapvető szokások, melyek meghatározó alapjai lesznek a felnőtt életvitelnek.

Ezért ajánlatos az önreflektív gondolkodás a saját teljesítményről, az egyéni időfelhasználás tudatosítása és tervezése.

I. A módszertani fejlesztés átfogó ismertetése

Célok:

Az egyéni időgazdálkodás fejlesztésének célja a tanulók életvitelének tudatosabbá tétele, melynek következményeként kiegyensúlyozottabbakká válhatnak, az előttük álló kihívásokat tervezetebben, összeszedettebben teljesítik.

A hatékonyabb időgazdálkodás kihat a tanulási folyamatok eredményességére és tanuló iskolán kívüli életére is.

Elvárt hatások, eredmények:

Tudás

- A tanuló ismer alapvető időgazdálkodási eszközöket a következő területeken:
 - egyéni teljesítményelemzés,
 - napi és heti tervezés,
 - feladatok priorizálása.

Képesség

- Képes saját teljesítményét értékelni különböző területeken.
- Képes napi és heti tervet készíteni saját maga számára.
- Az előtte álló feladatok közt tud prioritási sorrendet felállítani.

Attitűd

- Felismeri feladatainak és ideje beosztásának fontosságát.
- Törekszik az előtte álló időszakok tervezésére és önreflexióra terveinek megvalósulásával kapcsolatban.

NAT-hoz, Pedagógiai Programhoz való csatlakozás lehetőségei:

A NAT-hoz, Pedagógiai Programhoz való csatlakozás lehetőségeinek bemutatása

Az egyéni időgazdálkodásban való fejlődés elengedhetetlenül fontos elem a tanuló életében az oktatási-nevelési folyamat során ráháruló feladatok teljesítése során. Így tulajdonképpen minden műveltségterületen való ismeretszerzés és kompetenciafejlesztés köthető az időgazdálkodáshoz.

Ezen kívül a NAT így fogalmaz: „A középiskolai nevelés-oktatás szakaszában folyó nevelés-oktatás feladata az iskolai alpműveltség árnyalása és megszilárdítása, melynek során már megjelennek a pályaválasztáshoz, a továbbtanuláshoz, a munkavállalói szerephez, a szakközépiskolában az ágazat-

Egyéni időgazdálkodás

hoz tartozó szakképesítések megszerzéséhez szükséges kompetenciák.”²⁵ Ennek értelmében alapvető fontosságú az eredményes időgazdálkodás szempontjainak figyelembevétele, mint a felelős pályaválasztás eszköze és a munkavállalói szerepre való készülés fontos momentuma.

²⁵ A Kormány 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelete a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról

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

1. A gyakorlat címe/neve: Egyéni időgazdálkodás

1.1. Rövid összefoglaló:

A gyakorlat rövid bemutatása:

A gyakorlat során a résztvevő tanulók alapvető időgazdálkodási technikákat ismerhetnek meg, kipróbálhatják azokat napi- és heti tevékenységeik tervezéséhez.

Célok:

- Alapvető időgazdálkodási elvek, módszerek megismerése és kipróbálása
- Melyek a bemutatott gyakorlat céljai? (pl. stratégiai, pedagógiai, módszertani, oktatásszervezési, szervezettefejlesztési, egyéb) – A diákok segítése a következő területeken: önreflexió, tudatos életvitel, eredményesség, hatékonyság

Elvart hatások, eredmények

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

- A diákok egyéni teljesítménygörbéket, napi- és heti terveket készítenek
- Ezek alkalmazásával javulhat eredményességük, életvitelük kiegyensúlyozottabbá válhat

Újszerűség:

A diák a saját napi, heti és hosszabb távú terveinek időpontját tudatosítja.

A tréning alatt a csoport megosztja a gyakorlatát.

A sürgős és a fontos közti különbség tudatosítása.

Időtervezési gyakorlatok végzése.

Életvitelre és személyiségre jellemző jegyek alakítása

Érzékenyítés a tervezésre.

Ellenőrzés, értékelés módja:

Jegyzetkészítés napi és heti rend gyakorlatáról. Önreflexió, csoportos beszélgetés életvitelről, értékrendről. A tréning alatt néhány időgazdálkodási módszer gyakorolnak. Osztályfőnöki kísérő személyes beszélgetésekben, tanév mérföldköveinek megbeszéléseiben visszatérő tartalom.

Hívószavak:

Hívószó/kulcsszó: időgazdálkodás, egyéni teljesítmény, középtávú célok, napirend, hetirend

1.2. Érintett kompetenciák

A tréning alapvetően az egyéni időgazdálkodásra érzékenyít. Kompetenciafejlesztésre az idő rövidsége miatt nem nagy tér van.

Bemeneti kompetencia:

Időgazdálkodásban a családi minták követése

Határidőknek, feladatoknak való megfelelés

Egyéni szabadidős elfoglaltságnak megélése

Különböző szabályzatok (pl. házirend, munkarend) figyelembe vétele és azoknak való megfelelés

Kimeneti kompetencia:

A saját életvitel időbeosztásának tudatosítása

A fontos egyéni célokra való reflektálás, kortársak gyakorlatáról való kommunikáció, tanulás

Különböző időtervezési módszerek megtapasztalása

1.3. Célcsoport:

Célcsoport: gimnázium

Korosztályok: 14-18 év

Csoport ajánlott létszáma: 10-15 fő

1.4. Szükséges időkeret, gyakoriság:

Gyakorlat alkalmainak száma: 3

Alkalmak gyakorisága: Hasznos, ha a három alkalom együtt kerül megtartásra.

Egy alkalom időkerete: 45 perc

1.5. A program egyedi humán-erőforrás igénye:

Legalább hároméves csoportvezetői, tréneri vagy pedagógiai gyakorlat. Menedzsmentismeretek, időgazdálkodási, szervezési, tervezési módszertanban való jártasság.

1.6. A program egyedi eszközigénye:

Alapvető papír és íróeszköz szükségesek (A/4 papír, tollak, Post-it). A témában való szoftverek bemutatásához egy internet eléréssel rendelkező számítógép és projektor szükséges. (A szoftverek gyakorlati kipróbálásához tanulóként egy laptop vagy okostelefon interneteléréssel.)

1.7. Kidolgozó

A gyakorlat kidolgozója/ megszólítható(szakmai) képviselője: Talentum Alapítvány

Elérhetősége: iroda@talentumonkentes.hu

1.8. megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

Az 1. alkalom bemutatása – Időgazdálkodás – célok, feladatok

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
A 3 alkalom témáinak rövid felvázolása	5'			Frontális			
<i>Az egyéni igények felmérése</i> – Mi az, ami neked jól megy, és mi nehéz az időbeosztásában? Milyen kérdésed van a témában?	10'	<ul style="list-style-type: none"> Átgondolja és összeírja a nehézségeit/erősségeit a témával kapcsolatban Post-it-re felírja Megosztja a csoporttal, miközben felragasztja egy közös felületre 	<ul style="list-style-type: none"> Instrukciókat ad Figyel az egyéni munka időkeretére Moderálja a megosztást 	Egyéni munka, majd csoportos megosztás	A/4 lap Post-it	Az eredmény alapján a további témákkal való foglalkozás arányait súlyozni érdemes.	Ismertek a csoporttagok kérdései, viszonyulása a témához
<i>Középtávú céljaim</i> Írd össze, hogy melyek azok a célok, amiket a következő 3-5 évben el szeretnél	15'	<ul style="list-style-type: none"> Egyéni átgondolás 8-10 perc Megosztás hármas csoportokban 5-8 perc 	<ul style="list-style-type: none"> Időkeret tartása Segíti a hármas csoportok alakulását Segít az elakadásokban 	Egyéni munka, majd kiscsoportos megosztás	A/4 lap	Jobb lenne a hosszabb távú (életcélok) használata, de az idő rövidsége miatt inkább	Egyéni listák középtávú célokról

Egyéni időgazdálkodás

éni.						a középtáv ajánlott. S.M.A.R.T. – a jó cél: konkrét, mérhető, elérhető, releváns, időkerethez köthető	
<p><i>Mit kezdesz az időddel?</i></p> <p>Készíts listát a következő heted tevékenységeiről! Ne csak az iskolai, vagy egyéb „hivatalos” tevékenységekre gondolj, hanem a pihenésre, kikapcsolódásra is!</p> <p>Jelöld meg a listában a legfontosabbakat!</p>	13'	<ul style="list-style-type: none"> Egyéni átgondolás, rögzítés Egy-két önként jelentkező munkájának bemutatása 	<ul style="list-style-type: none"> Időkeret tartása Segít az elakadásokban Moderálja a bemutatást Ki írt olyat, ami az elhangzottakban még nem fordult elő? 	Egyéni munka, majd csoportos megosztás	A/4 lapok heti- és napiterv sablon	<p>Az elkészült munkákat a következő egy-egyben használni fogják.</p> <p>Ha külön napon valósul meg a képzés, akkor „házi feladat” lehet a heti terves sablon teljes kitöltése.</p>	Heti tevékenység-lista

Egyéni időgazdálkodás

Lezárás	2'						Az elkészült feladatlista kell a 2. számú alkalomhoz!	
---------	----	--	--	--	--	--	---	--

Az 1. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

- a kiosztandó anyagok, feladatok: A/4 lap, Post-it

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

A 2. alkalom bemutatása: – Időgazdálkodás – tervezési eszközök

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Kapcsolódás az előző alkalomhoz	2'						
<p><i>Egyéni teljesítménygörbe</i></p> <p>Rajzolj grafikont és ábrázold rajta érzésed szerint a napi teljesítőképességedet egy görbével!</p> <p>Mutasd be a szomszédodnak!</p> <p>Mesélj neki a grafikonodról.</p>	5'	<ul style="list-style-type: none"> Egyéni átgondolás 8-10 perc Megosztás párban 5-8 perc 	<ul style="list-style-type: none"> Ismerteti a feladatot Időkeret tartása Segít a párok alakulását Segít az elakadásokban 	Egyéni munka, majd páros megosztás	<p>A/4 lap, esetleg előre elkészített grafikonalap</p> <p>(Grafikon: vízszintes tengelyen 0-24 óra; függőleges tengelyen teljesítőképesség %-ban (0-100))</p>		Egyéni teljesítménygörbék
<p><i>Tervezés ALPEN módszer [1] segítségével</i></p> <p>A. Feladatlista készítés (előző alkalomról)</p> <p>L. Rendelj időtartamokat a feladatokhoz!</p> <p>P. Tartalékidő/puffer – 60% munkához rendelj 20%-nyi időt a megszakításokra és 20%-</p>	35'	<ul style="list-style-type: none"> Egyéni munka Néhány elkészült eredmény bemutatása 	<ul style="list-style-type: none"> Ismerteti a feladatot Időkeret tartása 		<p>Napi- és heti tervezősablon</p> <p>(Sablon: táblázat oszlopokban a hét napjaival, sorokban 0-24 óra félórás felosztásban)</p>		Napi- és hetitervek

Egyéni időgazdálkodás

<p>nyit a nem tervezhető eseményekre</p> <p>E. Dönts a fontossági sorrendről! Ehhez vedd figyelembe a céljaidat és az egymásra épülő feladatokat! Segítség lehet az Eisenhower mátrix.</p> <p>N. Utólagos kontroll – Kész van? – Elintézetlen dolgok átvitele későbbre.</p> <p>Ütemezd a feladatokat a sablon felhasználásával! Vedd figyelembe a napi teljesítménygörbédet! A nagyobb feladatokat bontsd kisebb részekre!</p> <p>Az elkészült munkákból néhányat nézzünk meg közösen!</p>							
<p>Összegzés, visszajelzés</p>	<p>3'</p>						

A 2. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

- a kiosztandó anyagok, feladatok: A/4 lapok, heti tervezősablon – leírás a feladatban

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

[1] Lothar Seiwert: Munka és magánélet. Kossuth Kiadó 2017. online elérhető kivonat:
<https://books.google.hu/books?isbn=9630989271>

A 3. alkalom bemutatása: Időgazdálkodás – segédeszközök, szoftverek

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Kapcsolódás az előző alkalmakhoz	2'						
Naptárhasználat <i>Google calendar használata</i>	10'	Tanulói internetképes laptop/okostelefonok esetén egyéni kipróbálás, saját naptár feltöltése, ennek híján tanári prezentáció <ul style="list-style-type: none"> • A naptár felépítése, főbb funkciói, megosztás • 	<ul style="list-style-type: none"> • Előadás • Bemutató 	Tanulói internetképes laptop/okostelefon esetén egyéni kipróbálás, saját naptár feltöltése, ennek híján tanári prezentáció	laptop, projektor		
<i>Trello [1] - Kanban tábla (terv, folyamatban, kész)</i>	5'	Tanári prezentáció	Tanári prezentáció	Prezentáció	laptop, projektor		
<i>Toggl [2] – időfelhasználás elemzésre</i>	10' 5'						
Diákok munkáinak megbeszélése, beszélgetés a felmerülő kérdésekről – Mely kérdésre, nehézsé-	10'	Irányított beszélgetés	Irányított beszélgetés				

Egyéni időgazdálkodás

gedre nem kaptál választ? van a							
<i>Zárás, visszajelzés</i> Fejezd be a következő mondatokat: Azt tanultam meg, hogy... Azt határoztam el, hogy... Hiányzott, hogy... Jobb lett volna, ha...	3'	Visszajelzést ad	Ismerteti a feladatot, időtartás		Post-it		

Egyéni időgazdálkodás

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

[1] <https://trello.com/>

[2] <https://toggl.com/>

Tudatos kommunikáció, asszertivitás

Alcím: Kié a probléma?

Írta:

Pontyos Tamás – Egyházi Fejlesztők

Előszó/Ajánlás – tanítványkép

Az önismereti tréning segíti az osztály közösségként való erősödését. Önismeret, a saját működésre reflektál. Tapasztalati érzékenyítés. A csoport sajátélményt dolgoz fel. A középiskolában a tanár – diák kommunikációs helyzetekben ritkán éli meg az egyenrangúságot. A felnőtt vezet és irányít. A tudatos kommunikáció, asszertivitás tréning a jelen emberképéhez kapcsolódik. A demokratikus társadalom alapja, hogy az agresszivitásnak szűk van, ugyanakkor a mindennapokban egyre több az agresszív tartalom (pl. durva megfogalmazások, érvek helyett erőszak, filmek, reklámok, internetes tartalmak, melyek a hatékonyság eszközeként mutatják be). Olyan viselkedési formák megtanulása, melyben a résztvevők győztes-győztes helyzetet élnek meg. Kommunikációs gyakorlat, mely a csoportban lévő feszültségeket felszínre hozhatja, és a feldolgozási módszerekben az erőszakmentes viselkedésre, kommunikációra tanít meg. Erősíti a közösségi kapcsolatokat, a másik elfogadását, ugyanakkor az én-kielégítés és érvényesítés technikáját mutatja be.

III. A módszertani fejlesztés átfogó ismertetése

A tudatos kommunikáció, asszertivitás képzés újszerűsége abban rejlik, hogy a meglévő tanulócsoporthoz, osztályokhoz a tanórai foglalkozásoktól eltérő szerkezetben és módszertannal, az iskolai életből vett konkrét példák feldolgozásával ismerkedhetnek meg a tanulók az asszertív működés alapvető jellemzőivel és a tudatos kommunikáció alkotó elemeivel. A tréning során saját élményt szerezhetnek a konkrét helyzetek feldolgozása által, miközben azt is megérthetik, hogy milyen hatással van másokra az asszertív működés. A középiskolai korosztály számára különösen fontos, hogy az oktatási rendszerben megtapasztalt versenyhelyzetek mellett olyan kommunikációs helyzeteket is lásson, amelyekben az egyenrangú felek együttműködése és a kölcsönös tiszteletadás a jellemző. A képzés 3 órnyi időtartama nem teszi lehetővé a széleskörű kompetenciafejlesztést. Ebben az időtartamban az érzékenyítésre, figyelemfelhívásra van lehetőség, amelyet a tanév rendjébe és a tantervbe illeszkedő korszerű pedagógiai kommunikáció, pedagógiai kultúra képes lesz továbbvinni és ennek eredményeképpen a tudatos kommunikáció kompetenciáit fejleszteni.

1. Célok

A tudatos kommunikáció fejlesztésének célja a tanulók felkészítése közösségi kapcsolataik erősítése, társadalmi szerepvállalásuk ösztönzése érdekében. Fontos cél az erőszakmentes viselkedés és kommunikáció összetevőinek megismertetése, az asszertív működés alapelveinek felismertetése és az egyszerű kommunikációs formák elsajátíttatása.

A képzés további céljai:

- Mind a tanulási folyamatokban, mind a társas kapcsolatokban képesek legyenek felismerni a tanulók a kommunikációs folyamat összetevőit, megérteni a kommunikációs helyzet sajátos jellemzőit, különös tekintettel a zavaró körülményekre.
- Az asszertív kommunikáció eszközeinek megismertetésével bővül a tanulók kommunikációs eszköztára, ezáltal megismernek alternatív kommunikációs formákat, a győztes-győztes helyzetben alkalmazható viselkedésformákat, kommunikációs eszközöket.
- Alakuljon ki a résztvevőkben egy folyamatos fejlődési igény a saját kommunikációs eszköztárak bővítése érdekében, képesek legyenek kifejezni saját igényeiket és meghallgatni mások igényeit.

2. Elvárt hatások, eredmények

Tudások

Ismeri a kommunikáció folyamatának elemeit, felismeri a kommunikáció zavaró körülményeit és azok hatását a folyamatra.

Érti a különbséget a verbális, non-verbális és metakommunikáció között.

Tisztában van az erőszakmentes kommunikáció alapeszközeivel, ismeri az énközlés formáját

Különbséget tud tenni agresszív, manipulatív, passzív és asszertív megnyilvánulások között

Különbséget tud tenni én-közlés és te-közlés között

Átlátja a kommunikációs folyamat egymást követő lépéseit, a kommunikációs folyamatban alkalmazott csatorna zavaró tényezőit

Ismeri a kommunikáció közléssorompóit, felismeri azok hatását

Birtokában van az asszertív kommunikáció alapvető eszközeinek (problémaelemzés, aktív hallgatás, értő figyelem, én-közlés, teljes közlés)

Képességek

Képes a kommunikációs folyamatot úgy alakítani, hogy abban a párbeszédben álló felek kölcsönös megértése domináljon.

Képes a verbális és non-verbális kommunikációját adekvát metakommunikációval kíséni, amely által hiteles megszólalás jön létre

Képes én-közléseket megfogalmazni, amelyek segítik a kommunikációs folyamat zavartalan előrehaladását

Képes a közléssorompókat átalakítva a kommunikáció megindításához szükséges nyitókérdések és a folyamatsegítő megszólalások megfogalmazására

Használja a képzésen megismert asszertív kommunikációs eszközöket

Alkalmazza a tréning során megismert problémaelemzési módszert, amely alapján képes azonosítani a probléma birtokosát

Kiválasztja a megfelelő kommunikációs szerepet, amely alapján képes a saját szerepének megfelelő kommunikációs eszközök alkalmazására, akár kezdeményező félként, akár támogató félként.

Attitűd

Nyitott a problémák megértésére és a kommunikációs helyzetekben való aktív, kezdeményező közreműködésre

Fogékony a másik problémájának megoldására, képes támogatni a problémamegoldásban

Elkötelezett a kommunikációs folyamat fenntartásában, ennek érdekében tudatosan figyel saját szerepének változásaira

Törekszik az egyenrangú, partneri kommunikációs helyzetek megteremtésére és fenntartására

Kritikus/Önkritikus önmaga viselkedésével szemben, reflektív módon képes vizsgálni a különböző kommunikációs helyzetekben mutatott viselkedésformáit

Empatikus/érzékeny a konfliktushelyzetek megértésében, figyelmet fordít saját szerepének megértésére, különösen az általa kiváltott konfliktushelyzetek megoldásában

Felismer/Kezdeményez olyan kommunikációs helyzeteket, amelyekben saját érdekeinek érvényesítéséért vállal felelősséget

Támogat olyan kommunikációs helyzetekben, amelyekben mások érdekeinek érvényesülését kell elősegítenie

Felelősség, autonómia

Felelősséget vállal a saját viselkedéséért és kommunikációjáért, alkalmazva az asszertív működés jellemző eszközeit

3. NAT-hoz, Pedagógiai Programhoz való csatlakozás lehetőségei

A kompetenciák fejlesztése során kiemelten foglalkozunk a NAT-hoz való kapcsolódás lehetőségeivel, hiszen a képzés során fejlesztett kompetenciák és azok összetevői beleilleszkednek a NAT által meghatározott kulcskompetenciák rendszerébe.

„A nemzeti köznevelésről szóló törvényben foglalt célok elérése érdekében, a törvény elveinek és szabályozásának megfelelően a Nemzeti alaptanterv (a továbbiakban: NAT) a köznevelés feladatát alapvetően a nemzeti műveltség, a hazai nemzetiségek kultúrájának átadásában, megőrzésében, az egyetemes kultúra közvetítésében, az erkölcsi érzék és a szellemi-érzelmi fogékonyság elmélyítésében jelöli meg. Feladata továbbá a tanuláshoz és a munkához szükséges képességek, készségek, ismeretek, attitűdök együttes fejlesztése, az egyéni és csoportos teljesítmény ösztönzése, a közjóra való törekvés megalapozása, a nemzeti, közösségi összetartozás és a hazafiság megerősítése. Célja továbbá, hogy a családdal együttműködve cselekvő elkötelezettségre neveljen az igazság és az igazságosság, a jó és a szép iránt, fejlessze a harmonikus személyiség kibontakoztatásához szükséges szellemi, érzelmi, erkölcsi, társas és testi képességeket”²⁶

A Nemzeti Alaptantervben megfogalmazásra kerülő fejlesztési területek – nevelési célok áthatják a pedagógiai folyamat egészét, s így közös értékeket jelenítenek meg. A célok elérése érdekében a pedagógiai folyamatban egyaránt jelen van az ismeretszerzés, a gyakorlás mellett a példák érzelmi hatásának is. A fejlesztési területek egymással összefüggve, összhangban a kulcskompetenciák alapját adó képességekkel, készségekkel, az oktatás és nevelés során megszerzett ismeretekkel, és a tudásszer-

²⁶ Melléklet a 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelethez

zést segítő attitűdökkel, megfelelő komplexitást hoznak létre a hagyományos értékek és a XXI. századi új társadalmi igények között.

Anyanyelvi kommunikáció, amely megába foglalja a gondolatok, érzések és tények szóbeli és írásbeli formában történő kifejezésének és értelmezésének képességét a társadalmi és kulturális kontextusok teljes skáláján – a munkahelyen, otthon és a szabadidőben egyaránt.

Az anyanyelvi kommunikáció fejlesztése során a következő **ismeretek** elsajátításához járul hozzá a képzés:

- A verbális interakció különféle típusainak (beszélgetés, interjú, vita stb.) és a különféle beszélt nyelvi stílusok és regiszterek fő jellemzőinek ismerete.
- A kommunikációban használt paralingvisztikai eszközök ismerete (a beszédhang minőségével kapcsolatos jellemzők, arckifejezések, testtartás és gesztusok rendszere).
- A nyelv és a kommunikációs formák időhöz, földrajzi, társadalmi és kommunikációs környezet-hez való kötöttségének és változatosságának felismerése.

Az anyanyelvi kommunikáció fejlesztése során a következő **készségek** fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- Különböző üzenetek közlése, illetve azok megértése vagy másokkal való megértetése változatos helyzetekben, különböző céllal. Mindez a különféle kommunikációs helyzetekben elhangzó különböző szóbeli üzenetek meghallgatását és megértését, valamint a tömör és világos beszédet foglalja magában. Ugyancsak ebbe a készségkörbe tartozik az üzenetátadás sikerességének megfigyelése, valamint beszélgetések változatos kommunikációs kontextusokban történő kezdeményezése, folytatása és befejezése is.
- Írásbeli információk, adatok és fogalmak keresése, gyűjtése és feldolgozása a tanulás során, a tudás szisztematikus megszerezése. A fontos információk kiszűrése a szövegértés, beszéd, olvasás és írás során.
- Saját érvek meggyőző módon történő megfogalmazása szóban és írásban, valamint mások írásban és szóban kifejtett nézőpontjainak a teljes mértékű figyelembevételé.

Az anyanyelvi kommunikáció fejlesztése során a következő **attitűdök** kialakításához, fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- Az anyanyelvhez való pozitív attitűd kialakítása, felismerve, hogy az anyanyelv a személyes és a kulturális gazdagodás egyik lehetséges forrása.
- Mások véleményeinek és érveinek nyitott módon történő megközelítése, konstruktív, kritikai párbeszéd folytatása.
- A nyilvánosság előtti magabiztos megszólalás, törekedve az esztétikus kifejezőmódra.

A **matematikai kompetencia**fejlesztése során is megfigyelhetjük, hogy a tudatos, asszertív kommunikációnak jelentős hatása van a gondolkodásmódunkra, szemléletünkre.

Az matematikai kompetencia fejlesztése során a következő **attitűdök** kialakításához, fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- Törekvés az állítások alátámasztására szolgáló indokok keresésére.
- Hajlandóság mások véleményének érvényes (vagy nem érvényes) indokok vagy bizonyítékok alapján történő elfogadására, illetve elutasítására

A **tanulás tanulása kompetencia**, a saját tanulás önállóan és csoportban történő szervezésének és szabályozásának a képességét foglalja magában. Része a hatékony időbeosztás, a problémamegoldás, az új tudás elsajátításának, feldolgozásának, értékelésének és beépítésének, valamint az új ismeretek és készségek különböző kontextusokban történő alkalmazásának képessége

Az tanulás tanulása kompetencia fejlesztése során a következő **ismeretek** elsajátításához járul hozzá a képzés:

- Saját tanulási módszerek, erősségek és gyengeségek, készségek, alkalmasság értő ismerete, amely alapvetően az egyén reális önismeretén alapul.
- A rendelkezésre álló tanulási lehetőségek ismerete és annak felismerése, hogy az oktatás és képzés időszaka során hozott különböző döntések hogyan befolyásolják az egyén későbbi pályafutását, azaz a stratégiai szemlélet megértése.

Az tanulás tanulása kompetencia fejlesztése során a következő **készségek** fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- A tanulás időbeosztása, autonómia, fegyelem, kitartás és információkezelés a tanulási folyamat során. Hosszabb és rövidebb ideig tartó koncentráció.
- A tanulás tárgyára és céljára irányuló kritikai reflexió.
- A kommunikáció, mint a tanulási folyamat része, a szóbeli kommunikáció megfelelő eszközeinek (intonáció, gesztusok, mimika stb.) alkalmazása, valamint különféle multimédia-üzenetek megértése és létrehozása révén.

Az tanulás tanulása kompetencia fejlesztése során a következő **attitűdök** kialakításához, fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- A kompetenciák változtatására és további fejlesztésére való hajlandóságot támogató énkép, valamint motiváció és a siker elérésére való képességbe vetett hit.

- A tanulás pozitív, az életet gazdagító tevékenységként való felfogása, belső készítés a tanulásra. Alkalmazkodóképesség és rugalmasság.

A **személyközi, interkulturális és szociális kompetenciák** tekintetében könnyen felismerhető a képzés kapcsolódása, de azért érdemes elemenként is áttekinteni a közvetlen kapcsolódás lehetőségeit. A személyközi kompetenciákhoz tartoznak mindazok a viselkedésformák, amelyeket az egyénnek el kell sajátítania ahhoz, hogy képes legyen hatékony és konstruktív módon részt venni a társadalmi életben, és szükség esetén meg tudja oldani a konfliktusokat. A személyközi kompetenciák nélkülözhetetlenek a hatékony személyes és csoportos érintkezésben és mind a köz-, mind a magánélet területén.

Az személyközi, interkulturális és szociális kompetenciák fejlesztése során a következő **ismeretek** elsajátításához járul hozzá a képzés:

- A különböző társadalmakban általánosan elfogadott vagy támogatott viselkedési szabályok és viselkedésmódok ismerete.
- Az interkulturális dimenzió szerepének a megértése az európai és más társadalmakban

Az személyközi, interkulturális és szociális kompetenciák fejlesztése során a következő **készségek** fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- Konstruktív kommunikáció különféle társadalmi helyzetekben (tolerancia mások nézeteivel és viselkedésével szemben; az egyéni és a kollektív felelősség tudatosítása).
- Mások bizalmának és együttérzésének kiváltása.
- A személyes elégedetlenség konstruktív módon történő kifejezése (az agresszió, az erőszak és az önpusztító viselkedésminták féken tartása).
- A személyes és a szakmai szféra különválasztása, tartózkodás a szakmai konfliktusok személyes szintre vitelétől.
- Tárgyalóképesség

Az személyközi, interkulturális és szociális kompetenciák fejlesztése során a következő **attitűdök** kialakításához, fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- A másik ember iránti érdeklődés és tisztelet.
- Törekvés a sztereotípiák és az előítéletek leküzdésére.
- Kompromisszumkészség.
- Tisztesség

Az **állampolgári kompetenciák** átfogóbbak, mint a személyközi kompetenciák, mivel társadalmi szinten, a társadalom különböző csoportjai között működnek. Azoknak a kompetenciáknak a halmazaként írhatók le, amelyek az egyén számára lehetővé teszik az állampolgári szerepvállalást. Szorosan összefüggenek a személyközi kompetenciákkal, elsősorban attitűdök szintjén járul hozzá a képzés ezen kompetenciák fejlesztéséhez.

Az állampolgári kompetenciák fejlesztése során a következő **készségek** fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- A szolidaritás kifejezése a helyi, illetve a tágabb közösséget érintő problémák megoldása iránti érdeklődés nyilvánítása és a problémamegoldásban való részvétel révén.

Az állampolgári kompetenciák fejlesztése során a következő **attitűdök** kialakításához, fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- Érdeklődés az önkéntes állampolgári szerepvállalás iránt, a társadalmi sokszínűség és a társadalmi kohézió támogatása.
- A mások által vallott értékeknek és mások magánéletének a tiszteletben tartása, adott esetben fellépés a társadalomellenes viselkedéssel szemben.
- Az emberi jogok és az egyenlőség elfogadása
- A különböző vallási és etnikai csoportok értékrendjei közötti különbségek tiszteletben tartása és megértése

A **vállalkozói kompetenciák** fejlesztésében is jelentős szerepet tölt be a kommunikációs fejlesztése. Egyrészt a változás kiváltására való törekvés, másrészt a külső tényezők által kiváltott újítások elfogadásának és támogatásának a képessége. A vállalkozói kompetencia része a változáshoz való pozitív viszonyulás, az egyén saját (pozitív és negatív) cselekedetei iránti felelősség vállalása, a célok kitűzése és megvalósítása, valamint a sikerorientáltság.

Az vállalkozói kompetenciák fejlesztése során a következő **ismeretek** elsajátításához járul hozzá a képzés:

- A rendelkezésre álló lehetőségek ismerete, felismerése

Az vállalkozói kompetenciák fejlesztése során a következő **készségek** fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- A tervezés, szervezés, elemzés, kommunikáció, cselekvés, eredményekről való beszámolás, értékelés és dokumentáció készségei.
- Az együttműködésre épülő, rugalmas csapatmunka.
- A személyes erősségek és gyengeségek felismerése.

Tudatos kommunikáció, asszertivitás

- Az események elébe menő, proaktív cselekvés és a változásokra való pozitív reagálás.
- A kockázatok felmérése, mérlegelése és kellő időpontban és módon történő vállalása.

Az vállalkozói kompetenciák fejlesztése során a következő **attitűdök** kialakításához, fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- Kezdeményezőkézség.
- Pozitív viszonyulás a változáshoz és az újításhoz.

Természetesen nem csak a bemutatott kulcskompetenciákban érhető tetten a tudatos kommunikációs és az asszertivitás képzés fejlesztő hatása, hanem számos más kompetenciaterületen is, azonban a legközvetlenebb kapcsolódások ezeken a területeken keresztül valósulnak meg.

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

1. A gyakorlat címe/neve: Tudatos kommunikáció, asszertivitás. Kié a probléma?

1.1. Rövid összefoglaló:

A gyakorlat rövid bemutatása:

A feladat során a tanulók saját iskolai életükből gyűjtenek problémahelyzeteket. A gyűjtés után tetszőlegesen kiválasztanak egyet-egyét, és ezt 3-4 fős kiscsoportban elemzik. Az alapkérdés, hogy kinek mi okoz problémát az adott szituációban.

Az összegyűjtött problémahelyzetekből kiválasztanak 3 fős kiscsoportokban 1-1 problémát és megpróbálnak 3 féle szerepben én közléseket megfogalmazni. A triádok egyik tagja a kommunikáció kezdeményezője, a másik tagja a fogadó, a harmadik tagja a megfigyelő. Mindhárom csoporttag, mindhárom szerepben van. A feladat végén megbeszélik a tapasztalatokat és nagycsoportban visszajeleznek.

A foglalkozás során a mindennapi iskolai életben felmerülő kommunikációt zavaró tényezőkkel dolgoznak, amelyekhez saját javaslatokat fogalmaznak meg, így érzékeltetve velük, hogy a kommunikációs problémák megoldásban elsősorban személyes felelősségük van.

Célok:

A gyakorlat célja, hogy megértésük a tanulók, hogy az adott problémahelyzet megoldásának kulcsa, hogy megértsék a probléma résztvevői, hogy személyesen mi okoz nekik nehézséget, mielőtt a probléma megoldásba fognának. További cél a problémahelyzet elemzésével, hogy képesek legyenek azonosítani az adott helyzetben betöltött szerepüket, amely lehetőséget biztosít számukra a helyes reakciók, viselkedések és kommunikációs formák megválasztásában.

Elvart hatások, eredmények

Felismerik a problémahelyzetek összetevőit

Megértik saját helyzetüket, szerepüket az adott szituációban

Képesek kezdeményező vagy támogató kommunikációt folytatni az adott helyzetben, saját szerepüknek megfelelően

Újszerűség:

A feladat újszerűségét az jelenti, hogy a problémamegoldás helyett először a probléma elemzése történik meg. Ezzel a késleltetéssel időt nyernek a résztvevők, amely a megértésben segít, majd pedig a megfelelő válaszkommunikáció kialakításában.

Ellenőrzés, értékelés módja:

A kiscsoportos munkát követően visszajelzést adnak a csoportnak, a csoport többi tagja és a vezetője (képző) értékeli a kiscsoport véleményét, álláspontját.

1.2. Hívószavak:

Hívószó/kulcsszó: tünet, probléma, asszertivitás, én-közlés, aktív hallgatás

1.3. Érintett kompetenciák

Amint azt a tréning bemutatásakor jeleztük, a tréning háromórás időtartamában tényleges kompetenciafejlesztés nem tud megtörténni. A tréning az alább kompetenciák elemeit érinti.

Személyközi, interkulturális és szociális kompetenciák keretében:

- Tudás: A különböző társadalmakban általánosan elfogadott vagy támogatott viselkedési szabályok és viselkedésmódok ismerete
- Készség: Konstruktív kommunikáció különféle társadalmi helyzetekben
- Attitűd: A másik ember iránti érdeklődés és tisztelet

Állampolgári kompetenciák keretében:

- Készség: A szolidaritás kifejezése a helyi, illetve a tágabb közösséget érintő problémák megoldása iránti érdeklődés kinyilvánítása és a problémamegoldásban való részvétel révén
- Attitűd: A mások által vallott értékek tiszteletben tartása

1.4. Célcsoport:

Célcsoport: középiskolások, javasolt évfolyam 9.

Korosztályok:14-18,

Csoport ajánlott létszáma: 12-20 fő

1.5. Szükséges időkeret, gyakoriság:

Gyakorlat alkalmainak száma: 1

Egy alkalom időkerete:3 órás tréning

1.6. A program egyedi humán-erőforrás igénye:

A képzővel szembeni elvárások: segítő szakmában szervezett felsőfokú végzettség, legalább 3 éves csoportvezetői vagy pedagógiai gyakorlat, és asszertív kommunikációs tapasztalat. A gyakorlat sikeressége szempontjából fontos, hogy asszertív kommunikációban jártas munkatárs vezesse a tréninget!

1.7. A program egyedi eszközigénye:

Nincs speciális eszközigény

A kiscsoportos munkához írószer, kislapok, a vetítéshez projektor, laptop. Elmélethez segédanyag ppt-n.

1.8. Kidolgozó

A gyakorlat kidolgozója/ megszólítható(szakmai) képviselője: Pontyos Tamás (Egyházi Fejlesztők)

Elérhetősége:

pontyostamas@gmail.com

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

A tréning bemutatása:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Bemutatkozás	15'	Egyéni bemutatkozás	Facilitálás	Körkérdés	Labda, vagy bármilyen egyébeszköz	Hívó kérdés: Mit nem tudunk még rólad?	Egymás megismerése
Kié a probléma?	20'	Kiscsoportos munka, majd megosztás	Segítő közreműködés, időkeret tartása	Kiscsoportos munka nagycsoportos megosztással	flip chart tábla, filctoll		Felismeri, hogy a probléma több összetevőből áll
Elméleti összefoglalás a probléma-elemzésről, asszertív eszközökről	10'	Értő figyelem, kérdések	Prezentáció	Előadás kérdésekkel és válaszokkal	ppt, projektor, laptop		Ismeretek elsajátítása
Én közlések, aktív	15'	Kommunikációs helyzet kezdeményezője, fogadó, megfi-	Instruál, megfigyel	Helyzetgyakorlat	Jegyzeteléshez papír, toll a meg-	Amennyiben hárommal nem oszt-	Megtapasztalja az én-közlés módját,

Tudatos kommunikáció, asszertivítás

hallgatás		gyelő (forgásban)		triádokban	figyelő számára	ható a létszám, akkor lehet 4 fős csoport is, ebben az esetben +1 szerep a	és az aktív hallgató pozícióját
Kiscsoportos munka feldolgozása nagy csoportban	20'	Kiscsoportos munka bemutatása a megfigyelői szerepből	Facilitál, kiemel	Nagycsoportos megosztás, megbeszélés	flipchart tábla, filctoll	Hívókérdés: Mit tapasztaltál megfigyelőként?	Lényegre törően tudja kifejezni magát
Elméleti összefoglalás a közléssorompókról	10'	Értő figyelem, kérdések	Prezentáció	Előadás kérdésekkel és válaszokkal	ppt, projektor, laptop		Ismeretek elsajátítása
Kommunikációs játék az információtorzulás bemutatására	10'	Körben állva egymás fülébe súgják azt a mondatot, amelyet egymásnak továbbadnak, és amelyet a tréner indít el.	Instruál, megbeszélést vezet	Játék megbeszéléssel	Nincs eszköz-igény	Érdekes egy olyan mondatot választani a trénernek előre, amely több információt is tartalmaz. Az ideális mondathossz ebben a játékban kb. 12-18 szó.	Tudatos figyelem, spontán cselekvések megértése
Az információáramlás kockázatait,	15'	Páros munkában kommunikációs zajok gyűjtése, majd	Koordinál, saját javaslatokkal kiegészít	Párokban zajokat gyűjtöttek, majd	flipchart tábla, filctoll	5 perc gyűjtést követően helyezze	Mások javaslatainak megismerése

Tudatos kommunikáció, asszertivitás

kommunikációs zajok		egyéni munkában javaslatlattel	szít	megoldásokat javasolnak egyénileg, az egyes kommunikációs zajok kezeléséhez, körbejárva		ki a tréner a zajokat tartalmazó papírokat a terem különböző pontjain, hogy könnyen hozzáférhető legyen a diákok számára	
Összegzés	10'	Egyéni összegzés egy-egy kommunikációs zajra tett javaslatokról	Facilitál, összegez	Egyéni megszólalás	flipchart tábla, filctoll		Egymás véleményének elfogadása
Zárás	10'	Mindenki mond egy tanulást, lehetőleg én-közlés formájában	Facilitál	Körkérdés	Labda, vagy valamilyen plüszállat	Hívó kérdés: Mit viszel magaddal? Mi volt a tanulás számodra	Egymás meghallgatása

Ajánlott irodalom:

Gordon, Thomas: T.E.T. – A tanári hatékonyság fejlesztése

Gordon, Thomas: P.E.T. – A gyereknevelés aranykönyve

Gordon, Thomas: Emberi kapcsolatok

Hadfield, Sue; Hasson, Gill: Asszertivitás – Hogyan érvényesítsük sikeresen az érdekeinket?

Chapman, Gary: Az 5 szeretetnyelv – Egymásra hangolva

Asszertív kommunikáció

Pontyos Tamás

Kommunikációs alapfogalmak

- ▮ **Verbáliskommunikáció**– elsősorban az információk átadására használt szóbeli közlés mód.
- ▮ **Non-verbáliskommunikáció**– a kommunikációs folyamatban résztvevők egymáshoz való viszonyának, magatartásának kifejezésére szolgáló közlés mód.
- ▮ **Metakommunikáció**– az elsődleges kommunikációs folyamatot kísérő körülmények összességét nevezzük így. Verbális és non-verbális jelek egyaránt lehetnek ilyenek, jelentésük kiegészíti a kommunikáció elsődleges jelentés-tartalmát.

Sikeres kommunikáció alapjai

- ▮ Reális önértékelés
- ▮ Egészséges lelki egyensúly
- ▮ Reális helyzetértékelés
- ▮ Pozitív gondolatok
- ▮ Pozitív érzések
- ▮ Kezdeményező viselkedés

Lelki egészségalapjai

- ▮ Az egyén önfogadása ▮ Egészséges önbizalom
- ▮ Mások elfogadása
- ▮ Bizalom

Önmagam és mások elfogadása

Agresszív	Asszertív
Manipulatív	Passzív

Agresszív viselkedés

- ▮ Önbizalom hiánya
- ▮ Mások elfogadásának hiánya ▮ Negatív érzések mások felé ▮ Felsőbbrendűség érzése
- ▮ Mások érzéseinek figyelmen kívül hagyása
- ▮ Kontroll a helyzetek felett
- ▮ Harag, vádaskodás

Manipulatív viselkedés

- ▮ Önbizalom hiánya, alacsony önértékelés
- ▮ Mások és sajátmagunk elfogadásának hiánya
- ▮ Mások önértékelésének aláásása ▮ Motiválatlanság, depresszió
- ▮ Gyanakvás és őszintétlenség

Passzívviselkedés

- ▮ Alacsony önértékelés
- ▮ Önefogadás hiánya, negatívérzések önmagunk felé
- ▮ Kisebbségi érzés
- ▮ Önfeladás
- ▮ Lelkiismeret-furdalás
- ▮ Motiválatlanság

Asszertív viselkedés

- ▮ Önbizalom, reális önértékelés
- ▮ Mások és önmaga elfogadása
- ▮ Érdeklődés mások érzései, gondolatai felé ▮ Őszinte, egyenes kommunikáció
- ▮ Mások meghallgatása ▮ Nyitottság mások iránt ▮ Felelősségvállalás

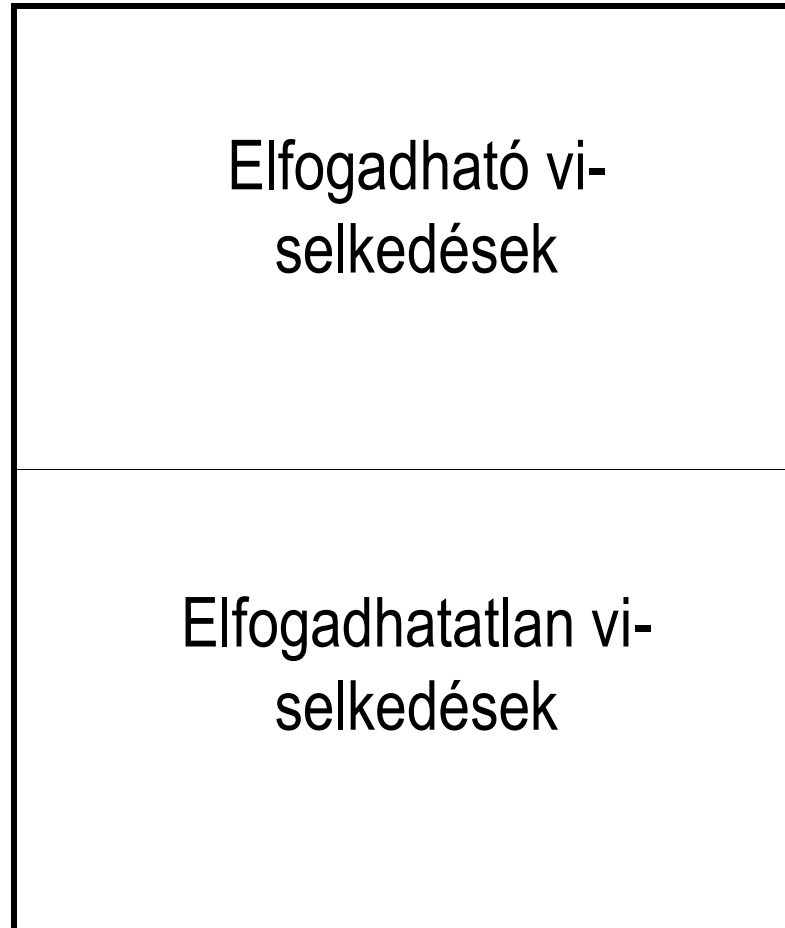
Asszertív viselkedés összetevői

- ▮ Az asszertivitás magabiztosságot, határozottságot jelent.
- ▮ Megvédi jogait anélkül, hogy máseMBER jogait sértené.
- ▮ Eléri célját anélkül, hogy másoknak ártana.
- ▮ Az ember igényeinek, kívánságainak, véleményének, érzéseinek és meggyőződésének egyenes, őszinte módon való kifejezése.
- ▮ Mások és saját maga tisztelete.
- ▮ A konfliktusokkal való nyílt, őszintebánásmód.

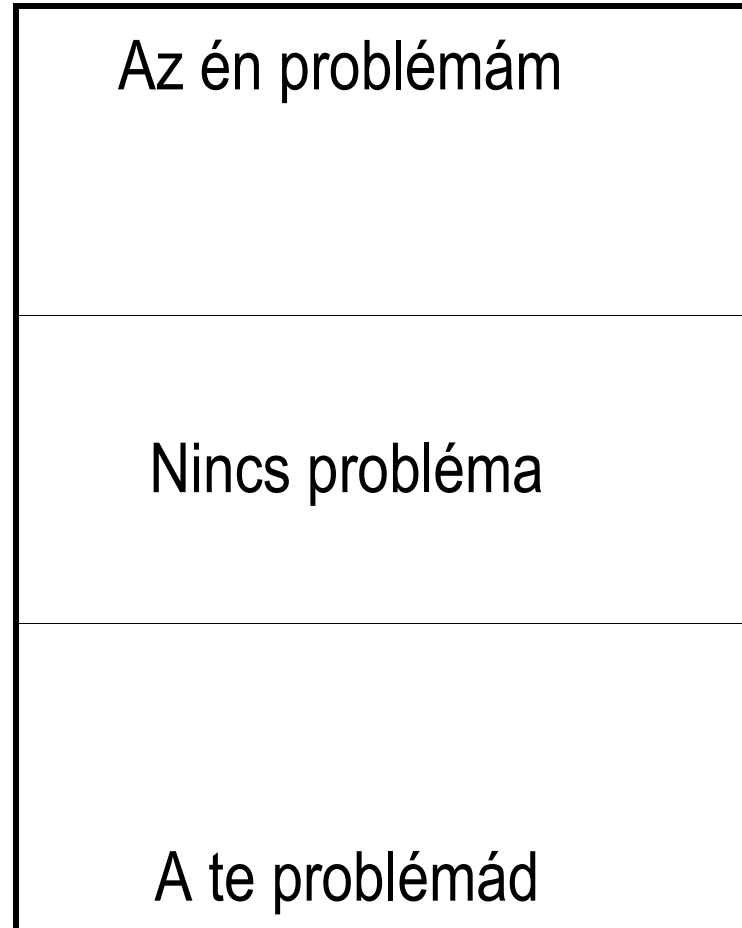
Asszertív kommunikáció

Az asszertív kommunikáció egy olyan viselkedésforma, melynek során egy adott helyzetben az egyén úgy képes érvényesíteni a szükségleteit és igényeit, hogy közben a másik fél szükségleteit és igényeit is tiszteletben tartja.

Elfogadható?



Kié a probléma?



Te-közlés vagy én-közlés

- ▮ Hagyd abba!
- ▮ Csináld úgy, ahogy mutattam.
- ▮ Általában nagyon jól teljesítesz.
- ▮ Még nem nőtt be a fejed lágya.
- ▮ Holnaptól legyél pontos! ▮ Nem bírom elviselni, ...
- ▮ Bosszankodom. ▮ Tudhatnád!
- ▮ Szomorú vagyok.
- ▮ Ha nyitva hagyjátok az ajtót, eltűnnek a...
- ▮ Ha félbeszakítasz, ...
- ▮ Gondot okoz nekem, hogy mindig 5 percet késel!

Én-közlések

- ▮ Ami történt
- ▮ Amit gondol
- ▮ Amit érez
- ▮ Amire szüksége van

A kommunikáció gátjai

Megoldáskínáló sémák

- ▮ Parancsolás, utasítás
- ▮ Fenyegetés, figyelmeztetés ▮ Prédikálás, meg-
leckéztetés ▮ Tanácsosztogatás, javaslatok
- ▮ Kioktatás, logikus érvelés

A kommunikáció gátjai

Értékelő sémák

- ▮ Kritizálás, bíráló, hibáztatás
- ▮ Szidalmazás, megbélyegzés, címkézés ▮ Értelmezés, elemzés

A kommunikáció gátjai

Jóérzés sémái

▮ Dicséret, egyetértés ▮ Bízattás vigasztalás

A kommunikáció gátjai

Probléma-átvétel sémái

- ▮ Kérdezgetés, kikérdezés, vallatás
- ▮ Kizökkentés, gúnyolódás, humorizálás, figyelemelterelés

A kommunikációt segítő tényezők

- ▮ Passzív hallgatás (csend) ▮ Megerősítő reagálások
- ▮ Ajtónyitó kérdések, beszélgetésindítók
- ▮ Aktív hallgatás

Asszertív kommunikáció eszközei

- ▮ Problémaelemzés (Kié a probléma?)
- ▮ Aktív hallgatás
- ▮ Teljes közlések
- ▮ Én-közlések

Hatékony konfrontálás

Az én problémám

- ▮ Én kezdeményezem a megbeszélést
- ▮ A másik fél meghallgat
- ▮ Egyértelmű vagyok (érzés, következmény)
- ▮ Bevonom a megoldásba, segítő fél lesz
- ▮ Érvényesítem az igényeimet, szükségleteimet

Hatékony támogatás

Nem az én problémám

- ▮ A másik fél kezdeményezését támogatom ▮ Meghallgatom
- ▮ Segítem megtalálni a megoldást, befolyásolom
- ▮ Nem veszem át a problémát
- ▮ Jelzem szükségleteimet, igényeimet

Aktív hallgatás

- ▮ Folyamatos, de nem erőltetett szemkontaktus
- ▮ A beszélő felé forduló testtartás
- ▮ A beszélő megerősítése bólogatással és parafrazeáló közbevetésekkel
- ▮ Pontosítás, tisztázás, kérdések segítségével
- ▮ A másik mondandójának megértésére való koncentráció

Teljes közlés

- ▮ **Megfigyelés**, ami zavar
- ▮ **Gondolat**, korábbi elképzeléseinkhez való viszonyunk
- ▮ **Érzelmek**, tényekhez való viszonyunk
- ▮ **Igényeink, szükségleteink**, változás iránti igényünk, várakozásunk

A vereségmentes módszer előnyei

- ▮ Nincs neheztelés
- ▮ Erősödik a döntés végrehajtásával kapcsolatos motiváció
- ▮ Több szem többet lát
- ▮ Nincs szükség hatalomra vagy tekintélyre
- ▮ Az együttműködők tisztelik egymást
- ▮ Segít kideríteni a valódi problémákat
- ▮ A csoporttagok felelősségteljesebbek, érettebbek lesznek

Asszertív jogaim

- ▮ Kapacitásom meghatározására
- ▮ Hogy tisztelettel bánjanak velem
- ▮ Hogy meghallgassanak és komolyan vegyenek
- ▮ Hogy megfelelően kifejezhessem a véleményemet és érzéseimet
- ▮ Hogy kérjem azt, amire szükségem van
- ▮ Hibázni
- ▮ Háttérben maradni, ha úgy tetszik ▮ Elutasítani, vagy tárgyalni
- ▮ Mentegetőzés nélkül kijelenteni, hogy „nemtudom” ▮ Gondolkodási időt kérni

Az önfejlesztés lehetőségei

- ▮ Pozitív önértékelés kialakítása ▮ Feszültség csökkentése, oldása
- ▮ A kívánt helyzet elképzelése
- ▮ Tiszta célok megfogalmazása ▮ Kommunikáció fejlesztése

„Kezeld a konfliktust – harc helyett – problémának, mert annak megoldásai vannak.

A harcot pedig csak megnyerni, vagy elveszíteni lehet”

Thomas Gordon

*Köszönöm az
együttműködést!*

Elérhetőségek:

pontyostamas@gmail.com

06(30)425-3876

Konfliktuskezelés

Alcím: Harc helyett problémamegoldás

Írta:

Pontyos Tamás – Egyházi Fejlesztők

Előszó/Ajánlás – tanítványkép

Az önismereti tréning segíti az osztály közösségként való erősödését. A közösségi működés, az élet velejárója a konfliktus. Egyszerre kerül a figyelem középpontjába a tréninget megvalósító közösség, annak jellemzőivel, a középiskolás életkor problémáival. A konfliktus az emberi viszonyok alapvető helyzete. Egy kamasznak nehéz megélni a határait, az összeütközések, a velejáró érzelmeket. Tapasztalati tudás, hogy hogyan viseli a konfliktust a benne résztvevő. Önismeret, hogy a saját működésére reflektál. A teljes ember éli meg a cselekvést, a lelki folyamatait a döntésben és az érzelmekben és a céljainak megvalósításában, a kommunikációs képességeinek használatában. Az énkép formálódásához segítség a határok megtapasztalása, a másik, az ütközés megélése. Nincs mindig siker, a vágyak teljesülése, a konfliktus önmagában nem rossz, a másik megértése, saját magának érvényesülése, érvényesítése tapasztalati tudás. Agresszív korban élünk, a kamaszkor különösen sok ütközéssel jár. A kudarcok feldolgozása és a kudarcból való felállás megtanulása az élet része. A világunk sikerorientált, a győztesek állítja központba. Konfliktuskezelési módszerek megtanulása az egyéni útra találás és sokfajta közösségi helyzetre való felkészülés módja.

I. A módszertani fejlesztés átfogó ismertetése

A konfliktuskezelés képzés újszerűsége abban rejlik, hogy nem csupán információátadás, hanem kifejezetten gyakorlatorientált megoldásokat bemutató és kipróbáló képzés. A résztvevő diákok felismerik, hogy a csoportműködés természetes velejárói a konfliktusok, felismerik, hogy a konfliktusok kialakulásában milyen szerepet töltenek be, és felismerik magukban azokat az értékeket, amelyeket felhasználhatnak konfliktusaik megoldásában. A képzés a diákok saját élményeire, saját tapasztalataira épít, azokra a konfliktusokra, amelyekkel mindennapi iskolai munkájuk során találkozhatnak. A tréningen rendelkezésre álló időtartam elsősorban arra ad lehetőséget, hogy elősegítse a diákok reális önértékelését, ezzel megalapozva önbizalmukat, amely segítségével könnyebben elfogadhatják a csoport többi tagját is. A képzés sajátossága, hogy a konfliktusokat nem mint elkerülendő helyzeteket mutatja be, hanem mint a közösségi működés és a közösségfejlődés természetes velejáróit.

1. Célok

A konfliktuskezelés képzés célja a tanulók felkészítése az osztályközösségben előforduló konfliktushelyzetek felismerésére és a megfelelő konfliktuskezelési mód megtalálására. Alapvető cél, hogy a konfliktusok felismerését követően a diákok képesek legyenek a saját konfliktuskezelési stílusok azonosítására, felismerve a különböző konfliktuskezelési stílusok elsajátításával összefüggő kihívásaikat. Ugyancsak fontos cél, hogy képesek legyenek a diákok a konfliktusok felismerése nyomán, szükség esetén segítséget kérni konfliktusok megoldásában.

A képzés további céljai:

- A konfliktuskezelés elméleti ismereteinek gyakorlatba ágyazása, a konfliktushelyzetek konstruktív megoldásának elsajátítása
- Képesek legyenek felismerni a diákok a konszenzusos problémakezelés, konfliktusmegoldás előnyeit és törekedjenek ennek alkalmazására
- Képesek legyenek megérteni és elfogadni mások gondolatait, elképzeléseit, véleményét és ezzel párhuzamosan megfogalmazni saját gondolataikat, véleményüket
- Ismerjék meg a különböző konfliktuskezelési technikákat és alakuljon ki bennük az igény a konfliktuskezelési módszertanokban való folyamatos önfel fejlesztésre.

2. Elvárt hatások, eredmények

Tudások

Ismeri a csoportdinamika fogalmát, a csoport működésének folyamatát

Felismeri a csoportműködés sajátos jelenségeit, osztályközösségében példákat tud mondani

Érti a konfliktusok kialakulásának folyamatát

Tisztában van a csoporttá válás folyamatának szakaszaival

Különbséget tud tenni a különböző konfliktuskezelő stílusok között

Átlátja konfliktusokban érintett szereplők kapcsolódását

Ismeri a konfliktusok fajtáit

Képességek

Képessé válik konfliktusok megelőzésére

Képessé válik felismerni a konfliktusok kialakulásának jeleit

Használja a képzésen megismert konfliktuskezelési eszköztár legalább néhány elemét

Alkalmazza a tréning során megismert konfliktuskezelési módszereket

Kiválasztja a megfelelő konfliktuskezelési stílust, amely alapján képes lesz konfliktusok megoldásában részt venni

Attitűd

Nyitotta másik fél véleményének meghallgatására

Elkötelezett a konfliktusok megoldására

Törekszik a saját álláspontjának egyértelmű kifejezésére és a másik fél álláspontjának megértésére

Kritikus/Önkritikus önmaga viselkedésével szemben

Empatikus/érzékeny a csoport tagjainak viselkedésével szemben

Felismeri a problémahelyzeteket és kezdeményezi azok megoldását

Felelősség, autonómia

Felelősséget vállal a konfliktushelyzetek kialakulásáért és a konfliktusok konstruktív megoldásáért

3. NAT-hoz, Pedagógiai Programhoz való csatlakozás lehetőségei

A kompetenciák fejlesztése során kiemelten foglalkozunk a NAT-hoz való kapcsolódás lehetőségeivel, hiszen a képzés során fejlesztett kompetenciák és azok összetevői beleilleszkednek a NAT által meghatározott kulcskompetenciák rendszerébe.

„A nemzeti köznevelésről szóló törvényben foglalt célok elérése érdekében, a törvény elveinek és szabályozásának megfelelően a Nemzeti alaptanterv (a továbbiakban: NAT) a köznevelés feladatát alapvetően a nemzeti műveltség, a hazai nemzetiségek kultúrájának átadásában, megőrzésében, az egyetemes kultúra közvetítésében, az erkölcsi érzék és a szellemi-érzelmi fogékonyság elmélyítésében jelöli meg. Feladata továbbá a tanuláshoz és a munkához szükséges képességek, készségek, ismeretek, attitűdök együttes fejlesztése, az egyéni és csoportos teljesítmény ösztönzése, a közjóra való törekvés megalapozása, a nemzeti, közösségi összetartozás és a hazafiság megerősítése. Célja továbbá, hogy a családdal együttműködve cselekvő elkötelezettségre neveljen az igazság és az igazságosság, a jó és a szép iránt, fejlessze a harmonikus személyiség kibontakoztatásához szükséges szellemi, érzelmi, erkölcsi, társas és testi képességeket”²⁷

A Nemzeti Alaptantervben megfogalmazásra kerülő fejlesztési területek – nevelési célok áthatják a pedagógiai folyamat egészét, s így közös értékeket jelenítenek meg. A célok elérése érdekében a pedagógiai folyamatban egyaránt jelen van az ismeretszerzés, a gyakorlás mellett a példák érzelmi hatásának is. A fejlesztési területek egymással összefüggve, összhangban a kulcskompetenciák alapját adó képességekkel, készségekkel, az oktatás és nevelés során megszerzett ismeretekkel, és a tudásszerzést segítő attitűdökkel, megfelelő komplexitást hoznak létre a hagyományos értékek és a XXI. századi új társadalmi igények között.

Anyanyelvi kommunikáció, amely megába foglalja a gondolatok, érzések és tények szóbeli és írásbeli formában történő kifejezésének és értelmezésének képességét a társadalmi és kulturális kontextusok teljes skáláján – a munkahelyen, otthon és a szabadidőben egyaránt.

Az anyanyelvi kommunikáció fejlesztése során a következő **ismeretek** elsajátításához járul hozzá a képzés:

- A verbális interakció különféle típusainak (beszélgetés, interjú, vita stb.) és a különféle beszélt nyelvi stílusok fő jellemzőinek ismerete.

Az anyanyelvi kommunikáció fejlesztése során a következő **készségek** fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

²⁷ Melléklet a 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelethez

- Különböző üzenetek közlése, illetve azok megértése vagy másokkal való megértetése változatos helyzetekben, különböző céllal. Mindez a különféle kommunikációs helyzetekben elhangzó különböző szóbeli üzenetek meghallgatását és megértését, valamint a tömör és világos beszédet foglalja magában. Ugyancsak ebbe a készségkörbe tartozik a beszélgetések változatos kommunikációs kontextusokban történő kezdeményezése, folytatása és befejezése is.
- Saját érvek meggyőző módon történő megfogalmazása szóban és írásban, valamint mások írásban és szóban kifejtett nézőpontjainak a teljes mértékű figyelembevétel.

Az anyanyelvi kommunikáció fejlesztése során a következő **attitűdök** kialakításához, fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- Mások véleményeinek és érveinek nyitott módon történő megközelítése, konstruktív, kritikai párbeszéd folytatása.
- A nyilvánosság előtti magabiztos megszólalás, törekedve az esztétikus kifejezőmódra.

A **matematikai kompetencia**fejlesztése során is megfigyelhetjük, hogy az asszertív kommunikációnak jelentős hatása van a gondolkodás módunkra, szemléletünkre.

Az matematikai kompetencia fejlesztése során a következő **attitűdök** kialakításához, fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- Törekvés az állítások alátámasztására szolgáló indokok keresésére.
- Hajlandóság mások véleményének érvényes (vagy nem érvényes) indokok vagy bizonyítékok alapján történő elfogadására, illetve elutasítására

A **tanulás tanulása kompetencia**, a saját tanulás önállóan és csoportban történő szervezésének és szabályozásának a képességét foglalja magában. Része a hatékony időbeosztás, a problémamegoldás, az új tudás elsajátításának, feldolgozásának, értékelésének és beépítésének, valamint az új ismeretek és készségek különböző kontextusokban történő alkalmazásának képessége

Az tanulás tanulása kompetencia fejlesztése során a következő **ismeretek** elsajátításához járul hozzá a képzés:

- Saját erősségek és gyengeségek, készségek, alkalmasság értő ismerete, amely alapvetően az egyén reális önismeretén alapul.
- A rendelkezésre álló tanulási lehetőségek ismerete és annak felismerése, hogy az oktatás és képzés időszaka során hozott különböző döntések hogyan befolyásolják az egyén későbbi pályafutását, azaz a stratégiai szemlélet megértése.

Az tanulás tanulása kompetencia fejlesztése során a következő **készségek** fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- A tanulás időbeosztása, autonómia, fegyelem, kitartás és információkezelés a tanulási folyamat során.
- A tanulás tárgyára és céljára irányuló kritikai reflexió.
- A kommunikáció, mint a tanulási folyamat része, a szóbeli kommunikáció megfelelő eszközeinek (intonáció, gesztusok, mimika stb.) alkalmazása, valamint különféle multimédia-üzenetek megértése és létrehozása révén.

Az tanulás tanulás kompetencia fejlesztése során a következő **attitűdök** kialakításához, fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- A kompetenciák változtatására és további fejlesztésére való hajlandóságot támogató énkép, valamint motiváció és a siker elérésére való képességbe vetett hit.
- A tanulás pozitív, az életet gazdagító tevékenységként való felfogása, belső készítés a tanulásra. Alkalmazkodóképesség és rugalmasság.

A **személyközi, interkulturális és szociális kompetenciák** tekintetében könnyen felismerhető a képzés kapcsolódása, de azért érdemes elemenként is áttekinteni a közvetlen kapcsolódás lehetőségeit. A személyközi kompetenciákhoz tartoznak mindazok a viselkedésformák, amelyeket az egyénnek el kell sajátítania ahhoz, hogy képes legyen hatékony és konstruktív módon részt venni a társadalmi életben, és szükség esetén meg tudja oldani a konfliktusokat. A személyközi kompetenciák nélkülözhetetlenek a hatékony személyes és csoportos érintkezésben és mind a köz-, mind a magánélet területén.

Az személyközi, interkulturális és szociális kompetenciák fejlesztése során a következő **ismeretek** elsajátításához járul hozzá a képzés:

- A különböző társadalmakban általánosan elfogadott vagy támogatott viselkedési szabályok és viselkedésmódok ismerete.
- Az interkulturális dimenzió szerepének a megértése az európai és más társadalmakban

Az személyközi, interkulturális és szociális kompetenciák fejlesztése során a következő **készségek** fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- Konstruktív kommunikáció különféle társadalmi helyzetekben (tolerancia mások nézeteivel és viselkedésével szemben; az egyéni és a kollektív felelősség tudatosítása).
- Mások bizalmának és együttérzésének kiváltása.
- A személyes elégedetlenség konstruktív módon történő kifejezése (az agresszió, az erőszak és az önpusztító viselkedésminták féken tartása).
- A személyes és a szakmai szféra különválasztása, tartózkodás a szakmai konfliktusok személyes szintre vitelétől.

- Tárgyalóképesség

Az személyközi, interkulturális és szociális kompetenciák fejlesztése során a következő **attitűdök** kialakításához, fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- A másik ember iránti érdeklődés és tisztelet.
- Törekvés a sztereotípiák és az előítéletek leküzdésére.
- Kompromisszumkészség.
- Tisztesség

Az **állampolgári kompetenciák** átfogóbbak, mint a személyközi kompetenciák, mivel társadalmi szinten, a társadalom különböző csoportjai között működnek. Azoknak a kompetenciáknak a halmazaként írhatók le, amelyek az egyén számára lehetővé teszik az állampolgári szerepvállalást. Szorosan összefüggenek a személyközi kompetenciákkal, elsősorban attitűdök szintjén járul hozzá a képzés ezen kompetenciák fejlesztéséhez.

Az állampolgári kompetenciák fejlesztése során a következő **készségek** fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- A szolidaritás kifejezése a helyi, illetve a tágabb közösséget érintő problémák megoldása iránti érdeklődés kinyilvánítása és a problémamegoldásban való részvétel révén.

Az állampolgári kompetenciák fejlesztése során a következő **attitűdök** kialakításához, fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- Érdeklődés az önkéntes állampolgári szerepvállalás iránt, a társadalmi sokszínűség és a társadalmi kohézió támogatása.
- A mások által vallott értékeknek és mások magánéletének a tiszteletben tartása, adott esetben fellépés a társadalomellenes viselkedéssel szemben.
- Az emberi jogok és az egyenlőség elfogadása
- A különböző vallási és etnikai csoportok értékrendjei közötti különbségek tiszteletben tartása és megértése

A **vállalkozói kompetenciák** fejlesztésében is jelentős szerepet tölt be a kommunikációs fejlesztése. Egyrészt a változás kiváltására való törekvés, másrészt a külső tényezők által kiváltott újítások elfogadásának és támogatásának a képessége. A vállalkozói kompetencia része a változáshoz való pozitív viszonyulás, az egyén saját (pozitív és negatív) cselekedetei iránti felelősség vállalása, a célok kitzúzése és megvalósítása, valamint a sikerorientáltság.

Az vállalkozói kompetenciák fejlesztése során a következő **ismeretek** elsajátításához járul hozzá a képzés:

- A rendelkezésre álló lehetőségek ismerete, felismerése

Az vállalkozói kompetenciák fejlesztése során a következő **készségek** fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- A tervezés, szervezés, elemzés, kommunikáció, cselekvés, eredményekről való beszámolás, értékelés és dokumentáció készségei.
- Az együttműködésre épülő, rugalmas csapatmunka.
- A személyes erősségek és gyengeségek felismerése.
- Az események elébe menő, proaktív cselekvés és a változásokra való pozitív reagálás.
- A kockázatok felmérése, mérlegelése és kellő időpontban és módon történő vállalása.

Az vállalkozói kompetenciák fejlesztése során a következő **attitűdök** kialakításához, fejlesztéséhez járul hozzá a képzés:

- Kezdeményezőkézség.

A **műveltségterületeken** szintén meghatározó szerepet tölt be a konfliktusok megoldásában kialakítandó helyes működés.

A **magyar nyelv és irodalom műveltségterületen** az ítélőképesség, az erkölcsi, az esztétikai és a történelmi érzék fejlesztésén belül:

- Igény a társadalmi, közösségi és egyéni konfliktusok hátterének megértésére, a morális gondolkodásra és ítéletalkotásra. Konfliktuskezelési eljárások tanulása.

A **testnevelés és sport műveltségterületen** a személyiségfejlesztés, szociális és érzelmi képességek fejlesztésén, erősítésén belül:

- A siker és kudarc, győzelem és vereség feldolgozása, szociális kapcsolatrendszer fejlesztése, alkalmazkodás, konfliktuskezelés, a csapathoz tartozás érzelmei, az együvé tartozás erősítése; testtudat
- A játék során a személyes és társas folyamatok szerepének felismerése a játékban és a konfliktuskezelésben.
- Játékstratégiák, adaptív technikák kialakítása a konfliktuskezelés alkalmazásával
- Személyes és társas folyamatok megismerése, sikerorientáltság és konfliktuskezelés a játékban

Konfliktuskezelés

Természetesen nem csak a bemutatott kulcskompetenciákban érhető tetten a konfliktuskezelés képzés fejlesztő hatása, hanem számos más kompetenciaterületen is, azonban a legközvetlenebb kapcsolódások ezeken a területeken keresztül valósulnak meg. A konfliktuskezelés tréning kapcsolódása a NAT-hoz számos ponton illeszkedik a tudatos kommunikáció tréning kapcsolódásaihoz, hisz a két téma szervesen összefügg. A konfliktuskezelés tréninget éppen ezért javasoljuk a tudatos kommunikáció tréninget követően együtt alkalmazni, így hosszabb időtartamban, mélyebben lehet a kompetenciákat érinteni, fejleszteni.

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

1. A gyakorlat címe/neve: Konfliktuskezelés. Harc helyett problémamegoldás

1.1. Rövid összefoglaló:

A gyakorlat rövid bemutatása:

A konfliktuskezelés tréning során a diákok saját iskolai közösségük működéséből gyűjtenek konfliktushelyzeteket. Ezeket a helyzeteket aztán megnézhetik akváriumhelyzetekben, ahol először a megélt szituáció szerint, majd pedig a csoport tagjai által javasolt módon is bemutatják. A konfliktusok alternatív megoldása során törekszünk az asszertív eszközök használatára.

A konfliktuskezelés tréning alap

Célok:

A gyakorlat célja a konfliktushelyzetek időben történő felismerése és ebből fakadóan a konfliktus adott szakaszban lévő leghatékonyabb beavatkozási módjainak azonosítása. A gyakorlat további célja, hogy diákok képesek legyenek megérteni saját szerepüket a konfliktushelyzetek kialakulásában és megértsék, hogy megfelelő kommunikációval, együttműködő viselkedéssel számos konfliktust saját maguk képesek kezelni, megoldani.

Elvárt hatások, eredmények

A diákok önismerete javul, felelősségvállalásuk, motiváltságuk erősödik, önértékelésük javul

Kreatívabb módon lesznek képesek a konfliktusok megoldásában részt venni

Együttműködési képességük javul

Felelősségvállalásuk erősödik, döntési képességük fokozódik

Csoportkohéziójuk erősödik, a csoport belső kapcsolatai kiegyensúlyozottabbakká válnak

Problémamegoldó képességük fejlődik, egymás szempontjainak figyelembe vételére jobban törekednek

Újszerűség:

A képzés újszerűségét az adja, hogy a hagyományos konfliktuskezelési programok kiindulópontjaként elfogadott negatív konfliktusfelfogás helyett, a konfliktust a csoportdinamika természetes velejárójaként fogjuk fel, és mint ilyen jelenség, fontos tanulási lehetőség a csoport egésze számára, amennyiben megfelelő eszközökkel rendelkezik mind a tanulás, mind a konfliktuskezelés terén. A képzés ehhez kíván segítséget nyújtani.

Ellenőrzés, értékelés módja:

A kiscsoportos munkákat követően visszajelzést adnak a csoportnak, a csoport többi tagja és a vezetője (képző) értékeli a kiscsoport véleményét, álláspontját.

1.2. Hívószavak:

Konfliktuskezelés, együttműködés, csoportdinamika, szerepek

1.3. Érintett kompetenciák

Amint azt a tréning bemutatásakor jeleztük, a tréning háromórás időtartamában tényleges kompetenciafejlesztés nem tud megtörténni. A tréning az alább kompetenciák elemeit érinti.

Személyközi, interkulturális és szociális kompetenciák keretében:

- Tudás: Felismerik a különböző konfliktushelyzeteket, és ismerik a konfliktusmegoldó viselkedéseket
- Készség: Képesek lesznek konfliktushelyzeteket megvizsgálni, elemezni
- Attitűd: Tudatosabbak lesznek a különböző konfliktushelyzetekben a megfelelő konfliktuskezelési stratégia kiválasztásában

Állampolgári kompetenciák keretében:

- Ismeret: Ismerik a csoportműködés pszichológiai sajátosságait
- Készség: Felismerik és megértik saját szerepüket a csoport működésében
- Attitűd: Nyitottabbak lesznek mások szempontjainak, igényeinek elfogadására és ennek nyomán sikeresebb együttműködésekre lesznek képesek

1.4. Célcsoport:

Célcsoport: középiskolások, javasolt évfolyam 9.

Korosztályok:14-18,

Csoport ajánlott létszáma: 12-20 fő

1.5. Szükséges időkeret, gyakoriság:

Gyakorlat alkalmainak száma: 1

Egy alkalom időkerete:3 órás tréning

1.6. A program egyedi humán-erőforrás igénye:

A képzővel szembeni elvárások: segítő szakmában szervezett felsőfokú végzettség, legalább 3 éves csoportvezetői vagy pedagógiai gyakorlat, vagy asszertív kommunikációs tapasztalat, vagy konfliktuskezelésben szerzett tapasztalat. A gyakorlat sikeressége szempontjából fontos, hogy együttműködésben és konfliktuskezelésben vagy meditációban jártas munkatárs vezesse a tréninget!

1.7. A program egyedi eszközigénye:

A kiscsoportos munkához írószer, kislapok, a vetítéshez projektor, laptop. Elmélethez segédanyag ppt-n.

1.8. Kidolgozó

A gyakorlat kidolgozója/ megszólítható(szakmai) képviselője: Pontyos Tamás (Egyházi Fejlesztők)
Elérhetősége:

pontyostamas@gmail.com

Konfliktuskezelés

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

A tréning bemutatása:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Bemutakozás	15'	Egyéni bemutatkozás	Facilitálás	Körkérdés	Labda, vagy bármilyen egyéb eszköz	Hívó kérdés: Mit nem tudunk még rólad?	Egymás megismerése
Csoportdinamika	10'	Értő figyelem, kérdések	Prezentáció	Előadás kérdésekkel és válaszokkal	PPT, projektor, laptop		Ismeretek elsajátítása
Konfliktusok gyűjtése az iskolai mindennapokból	10'	Kiscsoportos munka, majd megosztás	Facilitálás, időkeret tartása	Kiscsoportos munka nagycsoportos megosztással	flipchart tábla, filctoll		Konfliktushelyzetek felismerése
Konfliktustípusok	10'	Értő figyelem, kérdések	Prezentáció	Előadás kérdésekkel és válaszokkal	PPT, projektor, laptop		Ismeretek elsajátítása
Gyakorlat	10'	Egyéni gyűjtés, majd közös kalapból egyenként kihúzva találja ki a csoport, hogy mely tagjára, mi jellemző	Facilitál	Körkérdés	Post it, toll	Hívó kérdés: Milyen különleges képességed van?	Önbizalom, önértékelés erősítése
Konfliktusmegoldó viselkedések	15'	A gyűjtött konfliktusokból egyénileg kiválasztanak a diákok egyet-egyet, amelyet eljátszanak választott szerep-	Facilitál, szerepjátékot vezet	Szerepjáték, akváriumhelyzetben	A helyzethez szükséges eszközök	A képző aktív jelenléte szükséges, de ez nem jelent	Kipróbálható viselkedésformák védett helyzetben

Konfliktuskezelés

		lőkkal				feltétlenül be- avatkozást	
Feldolgozás	20'	Nagycsoportos összegzés tanulságok levonásával	Facilitál, összegez	Nagycsoportos megosztás, megbeszélés	flipchart tábla, filctoll		Megértés
Konfliktuskezelés lépései	10'	Értő figyelem, kérdések	Prezentáció	Előadás kérdésekkel és válaszokkal	ppt, projek- tor, laptop		Ismeretek elsajátítása
Csoportdinamikai jelenségek gyűjtése	20'	Nagycsoportos összegzés a csoport 3 órás működésének tanulságainak levonásával	Facilitál, összegez	Nagycsoportos megosztás, megbeszélés	flipchart tábla, filctoll	A csoport a saját működésére reflektál, így a képzővel kapcsolatos érzékelése is terítékre kerül	Reflektív működés erősítése
Zárás	5'	Mindenki mond egy tanulságot, lehetőleg énközlés formájában	Facilitál	Körkérdés	Labda, vagy valamilyen plüszállat	Hívó kérdés: Mit tanultál magadról?	Egymás meghallgatása

Ajánlott irodalom:

Aronson, Elliot: A társas lény

Csepeli György: A szervezkedő ember

Mészáros, Aranka: Kommunikáció és konfliktusok kezelése a munkahelyen

Shapiro, Daniel: Konfliktus és kommunikáció

Diákjogi Tudor: http://www.okm.gov.hu/letolt/kozokt/diakjogi_tudor_100413.pdf

Birloni, Szilvia; Sík, Eszter: Iskolai konfliktusok:

http://ofi.hu/sites/default/files/ofipast/2013/05/AVP_keretrendszer.pdf

Konfliktuskezelés

Pontyos Tamás

Csoport fogalma

- ▮ Egymással társadalmi kapcsolatban lévő emberek struktúrája, ahol társadalmi, egyéni interakció és kommunikáció zajlik.
- ▮ A tagok között egy integrációhoz vezető kohézió van.

Csoportdinamika

A csoportdinamika elmei ▯ csoportnorma

▯ csoportkohézió

▯ csoportkommunikáció – interakciós minták ▯ csoportkultúra

Viharzás a csoportban

- ▮ Első konfliktusok a csoportban ▮ Versengés a szerepekért
- ▮ Csoportszerepek tisztázódása a szembenállások következtében
- ▮ Belső rövidtávú érdekellentétek
- ▮ A külső problémák helyett befelé fókuszál a csoport

Normák kialakulása

- ▮ Csoportnormák kialakulása, meghatározása
- ▮ Elvárt szerepek kialakulása
- ▮ Konfliktusok megoldódása a csoportnormák és a szerepek meghatározottsága által
- ▮ Normaképződés hatásai, funkciói megjelennek a csoportban
- ▮ Csoportnormák közös értékeken alapulnak ▮ Csoporton kívül is hatnak

Csoportműködés

- ▮ Megszilárdul a csoport struktúrája
- ▮ Csoporttagok közti kapcsolatok elmélyülése
- ▮ A csoport végzi a feladatát, megvalósítja céljait
- ▮ Belülről vezérelt működés
- ▮ A csoportfejlődés a hatékonyság irányába mutat

Szétválás

- ▮ Meghatározott idejű csoportok záró szakasza
- ▮ Eredmények összegzése, értékelése
- ▮ A csoport társas kapcsolatainak átörökítése más munkacsoportokra
- ▮ Felkészülés a szétválásra ▮ Gyászreakciók

Csoportnormák funkciói

- ▮ Csoport működőképesség biztosítása
- ▮ A csoport fennmaradása
- ▮ Közösségi realitás, valóság
- ▮ A társadalmi környezethez fűződő kapcsolatok meghatározása
- ▮ A csoporttagok viselkedését meghatározza

Csoportkohézió

- ▮ Csoport vonzereje
- ▮ A tagokat a csoporthoz kötő, csoportban tartó erők összessége
- ▮ Csoportnormákhoz, célokhoz való elköteleződés
- ▮ Egymáshoz fűződő pozitív érzések
- ▮ Az egyén alkalmazkodása a csoporthoz

Csoportkommunikáció

- ▮ Információk egyenlőtlen leoszlása
- ▮ Formális és informálisstruktúrában közel állók könnyebben kommunikálnak
- ▮ Az információhoz való hozzáférés pozitív érzést kelt a csoporttagban a csoport iránt
- ▮ A kommunikáció visszajelzés a csoport működéséről

Csoportkultúra

- ▮ Csoporttagokra jellemző értékek, nézetek, szokások együttese
- ▮ Egyéni jellemzőkből létrejövő közös világ ▮ Kommunikáción keresztül válnak elérhetővé
- ▮ A kultúra folyamatosan változik
- ▮ Külső hatások is befolyásolják

Csoportszerepek

- ▮ Az elvárásokból következő, ebből észlelt és elfogadott, a személyiségen át szűrt viselkedésmód.
- ▮ A szerep mindig személyhez és státuszhoz, pozícióhoz kötődik
- ▮ Szerepészlelésünktől függ
- ▮ Csoporttagok szerepelvárásai alapján
- ▮ Szerep-kétértelműség
- ▮ Szerepazonosság
- ▮ Szerepkonfliktusok

Szereptípusok

- ▮ Feladatra irányuló szerepek
- ▮ Csoportfenntartó szerepek
- ▮ Önmagunkra irányuló szerepek

Csoportteljesítmény

- ▮ Feladat- kapcsolatorientált szerepek javítják
- ▮ Több szerepet vivő csoporttagok emelik
- ▮ Magas státuszú csoporttagok több szerepet is visznek
- ▮ Önmagukra irányuló szerepek túlsúlya gyengíti
- ▮ Egymást semlegesítő szerepek rontják

Konfliktusok a csoportban

- ▮ Számunkra fontos dolog kerül veszélybe
- ▮ Számunkra fontos kérdésről mások másképp vélekednek
- ▮ Legalább az egyik fél észleli a helyzetet
- ▮ Mindig helyzetfüggő, az adott szituációban jön létre

Konfliktusok típusai

- ▮ Eltérő érdekeken alapuló
- ▮ Értékek különbözőségén alapuló
- ▮ Információs különbségekből fakadó
- ▮ Strukturális elhelyezkedésből következő ▮ Személyközi, személyes

Konfliktusok fázisai

- ▮ Jelzés, figyelemfelhívás
- ▮ Vita, érdekartikuláció
- ▮ Polarizáció, álláspontok megmerevedése ▮ Szegregáció, szeparáció
- ▮ Destrukció, gyűlölet
- ▮ Kimerülés, közömbösség

Konfliktusmegoldó viselkedések

Saját és mások érdekeinek figyelembevétele alapján:

- ▮ Versengő
- ▮ Alkalmazkodó
- ▮ Elkerülő ▮ Kompromisszumkereső
- ▮ Problémamegoldó, együttműködő

Versengő jellemzői

- ▮ Önérvényesítő és nem együttműködő.
- ▮ Az egyén saját szándékait érvényesíti a másik személy rovására.
- ▮ Jelentheti a „saját igazáért való kiállást”, a helyesnek vélt álláspont védelmét, vagy egyszerűen a győzelemre való törekvést.

Versengő alkalmazása

- ▮ Amikor a gyors, határozott cselekvés életbevágóan fontos
- ▮ Lényeges kérdéseknél, melyekben népszerűtlen megoldásokat kell bevezetni: pl. költségek megnyirbálása, népszerűtlen szabályok érvényesítése, figyelmeztetés
- ▮ Azokkal az emberekkel szembeni önvédelemként, akik visszaélnek a nem versengő viselkedés nyújtotta előnyökkel

Alkalmazkodó jellemzői

- ▮ Együttműködő és nem önérvényesítő.
- ▮ A versengés ellentéte. Az egyén lemond saját szándékairól, hogy a másik szándékai érvényesülhessenek.
- ▮ Az alkalmazkodás lehet önzetlen nagyvonalúság vagy jótékonyság, lehet a másoknak való kényszerűengedelmeskedés, vagy lehet a másik szempontjaink elfogadása.

Alkalmazkodó alkalmazása

- ▮ Amikor belátjuk, hogy tévedtünk, elfogadjuk a jobbik álláspontot.
- ▮ Amikor a problémákkal fontosabb a másik számára, mint ami számunkra, s eleget akarunk tenni a másik igényeinek.
- ▮ Amikor a versengés folytatása csak ártana a helyzetüknek, amikor legyőzöttek, vesztesek vagyunk

Elkerülő jellemzői

- ▮ Nem önérvényesítő és nem együttműködő.
- ▮ Öltheti diplomatikus kitérés formáját, egy kérdés kedvezőbb időpontra való halasztását vagy egyszerűen visszahúzódot egy fenyegető helyzetből.

Elkerülő alkalmazása

- ▮ Ha egy adott probléma jelentéktelen vagy csak átmeneti.
- ▮ Ha nem látunk esélyt arra, hogy szándékaink érvényesüljenek – pl. kevés a hatalmunk, vagy olyan akadályba ütközünk, amint nagyon nehéz lenne változtatni
- ▮ Ha a konfrontációval járó valószínűkár nagyobb, mint a konfliktusmegoldásának előnyei.
- ▮ Ha további információk gyűjtése több előnnyel kecsegtet, mint az azonnali döntés.
- ▮ Ha mások hatékonyabban tudják megoldania konfliktust.

Kompromisszumkereső jellemzői

- ▮ Átmenet az önérvényesítés és az együttműködés között.
- ▮ A cél valamilyen kivitelezhető és kölcsönösen elfogadható megoldás találása, amely részlelegesén mindkét felet kielégíti.
- ▮ A kompromisszum középuton helyezkedik e la versengés és az alkalmazkodás között.
- ▮ A kompromisszumkeresés „félúton való találkozás”, kölcsönös engedményeket vagy egy gyors áthidaló megoldás keresését jelenti.

Kompromisszumkereső alkalmazása

- ▮ Mikor a célok meglehetősen fontosak, de nem érik meg azt az erőfeszítést vagy esetleges szakítást, ami egy nagyobb mértékben önérvényesítő stílussal együtt járna.
- ▮ Komplex problémák időleges rendezésének elérésére.
- ▮ Kielégítő megoldás elérésére, időkényszer esetén.
- ▮ Mint kielégítő konfliktuskezelési mód, ha a problémamegoldás vagy a versengés nem jár sikerrel.

Problémamegoldó jellemzői

- ▮ Egyszerre önérvényesítő és együttműködő.
- ▮ Magában rejti a törekvést, hogy együtt dolgozva a másik személlyel találjunk valamilyen megoldást, mely teljesen megfelel mindkettőnk szándékainak.
- ▮ Azt jelenti, hogy beleássuk magunkat egy problémába azzal a céllal, hogy megtaláljuk a két fél alapvető érdekelttségét, s találjunk egy olyan alternatívát, mely mindkét érdekskálának megfelel.

Problémamegoldó alkalmazása

- ▮ Megoldás keresése olyan esetekben, mikor mindkét felfogás fontos ahhoz, hogy kompromisszumos megoldás szülessen.
- ▮ Olyan emberek gondolatainak hasznosítása, akik eltérő nézőpontból közelítenek meg egy problémát.
- ▮ Egy kapcsolatot megrontó negatív érzés közös feldolgozására.

Konfliktuskezelés lépései

- ▮ Keretek, cél, személyek kompetenciájának, személyes felelősségvállalásának meghatározása.
- ▮ A valódi konfliktus feltárása
- ▮ A konfliktus megbeszélése
- ▮ A kiválasztott megoldási mód részletes kidolgozása, konkretizálása
- ▮ Kivitelezés után utánkövetés, ellenőrzés

*Köszönöm az
együttműködést!*

Elérhetőségek:

pontyostamas@gmail.com

06(30)425-3876

Férfivá, nővé nevelés

Fiatalok szexuálpedagógiai képzése

Írták:

Gyurisné Hutter Katalin

Piros Adorján

Varga Szabolcs

Vargáné Bögi Veronika

Előszó/Ajánlás – tanítványkép

A serdülőkor hihetetlenül felgyorsulnak. Egy 13 éves fiatal lány testileg szinte kész nő, és bár a fiúk átlagosan 1-2 évvel vannak lemaradva, az őket elérő on-line „felvilágosítás” inkább rombol, mint épít.

A szexualitással, a felmérések tanúsága szerint, igen korán találkoznak mire 7. osztályosok lesznek. Ugyanakkor ez a találkozás sokszor a pornón keresztül történik. Így, mivel a képernyőn keresztül ismerik meg a szexualitást, az leegyszerűsödik egy érzelemmentes aktussá.

Sokféle és sokféle benyomás éri őket, amelyeket meglévő érzelmi intelligenciájukkal kevésbé hatékonyan tudnak jól feldolgozni, mind a média és internet miatt, mind a kortárskapcsolatok erősödése által, miközben a komoly kötődő kapcsolataik meglazulnak, és családi támogatásra egyre kevésbé számíthatnak. A generációk közti szakadék egyre mélyül, nehezen találhatnak utakat egymás felé. Annak a generációnak a gyermekei a tréning célcsoportja, amely sikertelen abban, hogy céltudatos életre neveljen. Nehezen megy az is, hogy erkölcsi tartást adjanak gyermekeiknek, a pedagógusokra hagyatkoznak, ám ők túlterheltek.

A gyermekek koncentrációképessége is egyre inkább csökken, ugyanakkor információéhségük nő. Ismereteiket új forrásokból szerzik be, memóriájukat nem szükséges használni. Alkalmazkodóképességük viszont nagyon jó, könnyen oldják meg a váratlan helyzeteket.

Lelki éhségük van arra, hogy valaki, egy felnőtt meghallgassa őket. Keresik azokat a felnőtteket, akik hitelesen és őszintén tudják képviselni számukra a hagyományt.

I. A módszertani fejlesztés átfogó ismertetése

Célok:

A személyiségfejlődésének fontos állomása férfi-, illetve női identitásuk kialakulása, ennek testi-lelki folyamataiban kísérik el őket ezek a programok. Tematikus tréning-jellegű foglalkozás, a fiatal saját testében és pszichéjében végbemenő változásról és szexuális viselkedésről. Meglátja testi és lelki egyediségét és értékességét. A képzési folyamat során integrálja a megszerzett ismereteket, és eszerint rendezzi életvitelét, szexuális viszonyulását.

Elvárt hatások, eredmények:

Tudatosítják a résztvevők, hogy életkorunknak milyen jellemzői és életfeladatai vannak. Releváns biológiai ismereteket szereznek a férfi és női testtel kapcsolatban. A résztvevők a folyamat végére testtudatosabbá válnak az elvégzett gyakorlatok során. A testtel való kommunikációjuk is tudatosabbá válik. A résztvevők érzelmeik felismerésében fejlődnek. Az újkommunikációs eszközök használatában is fegyelmezettebbé válnak. Nő a fiatalok önismerete és önbecsülése a nemiségük terén.

NAT-hoz, Pedagógiai Programhoz való csatlakozás lehetőségei:

A tréning a természetismeret tantárgyhoz kapcsolódik, a nemek szerepe és az egészséges életmódhoz. A Dugonics András Piarista Gimnázium Pedagógiai Programjához is kapcsolódik, hiszen az megfogalmazza, hogy az egészségnevelésnek fontos területe a barátságoknak, a párkapcsolatoknak, a szexualitásnak egészségmegőrző hatása, családi életre nevelés. (46. oldal)

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

1. A gyakorlat címe/neve

Férfivá, nővé nevelés. Fiatalok szexuálpedagógiai képzése

1.1. Rövid összefoglaló:

A gyakorlat rövid bemutatása:

Tematikus tréning-jellegű foglalkozás, melynek fókuszában a fiatalok szexuálpedagógiai képzése és szociális kompetenciáinak fejlesztése áll. A saját testükben és pszichéjükben végbemenő változások és a szexuális viselkedés összefüggéseinek felismerése, a fiú-lány kapcsolatok testi-lelki dimenzióinak vizsgálata holisztikus szemlélettel. Kommunikációs készségek fejlesztése a férfi-nő párbeszéd által.

Célok:

- A serdülőkori testi és lelki változások megismerése, ezekkel való megbarátkozás
- Felkelteni a vágyat a tiszta szerelemre
- Elindítani, megtámogatni a serdülőket azon az úton, ami az elkötelezett párkapcsolat, a házasság felé viszi őket.

Elvárt hatások, eredmények:

A fiatalok önismerete gyarapszik, önbecsülése nő. Új ismeretekkel gazdagodnak a közösségi médiában való részvételükkel kapcsolatban. Erkölcsi döntéshozásukhoz segítséget kapnak. Ismeretük a saját és a más neműek testével kapcsolatban gyarapszik.

Újszerűség:

A teljes emberre fókuszál holisztikus szemlélettel. A fiatalok tapasztalatából indul ki. Pozitívan szemléljük a testi változásokat, annak elfogadására helyezzük a hangsúlyt. Az önbecsülést építő foglalkozások szemlélete és tematikája alkalmazkodik a fiatalok tapasztalataihoz. Korszerű tények közlésével és megvitatásával a hétköznapi életüket érintő kérdésekre is választ kaphatnak. A téma felvetések és adatok mérlegelése után döntéseiket maguk hozzák meg.

Ellenőrzés, értékelés módja:

Visszajelző lap kitöltése, szóbeli visszajelzés

1.2. Hívószavak:

serdülőkor, szexualitás, fiú-lány kapcsolat, felelősség, kommunikáció, önbecsülés

1.3. Érintett kompetenciák

A program rövidege miatt nem várható el, hogy kimeneti és bemeneti kompetenciák szóba kerüljenek.

Személyközi és szociális kompetenciák:

I. Ismeret:

Ismeri a férfi és nő jellemzőit (testi, lelki), objektíven megismeri az ideákat (értékek, amelyek elérhetők), ideálokat (példaképek), elvárásokat (pozitív, negatív), A VALÓSÁG SZERETHETŐ!

Megismeri az emberi szexualitás egészségét és torzulásait (pl. pornó, szexting, önkielégítés)

Megismeri a férfi és nő közötti kapcsolatok formáit, elkötelezett párkapcsolatokat

II. Készség:

Képes értékek azonosítására (önfigyelem)

Képes érzéseinek azonosítására

Alkalmazza a határszabást, önérvényesítést, együttműködést

Alkalmazza a szexuális kommunikáció alapvető elemei

Önfegyelmet gyakorol

III. Attitűd

Törekszik értékeink, érzéseink felvállalására („értékes vagyok”)

Empatikus, érzékeny és tiszteletteljes a másik nem iránt

Anyanyelvi kompetenciák

I. Ismeret

1. A kommunikációban használt paralingvisztikai eszközök ismerete (a beszédhang minőségével kapcsolatos jellemzők, arckifejezések, testtartás és gesztusok rendszere).
2. A nyelv és a kommunikációs formák időhöz, földrajzi, társadalmi és kommunikációs környezethez való kötöttségének és változatosságának felismerése.

II. Készség:

1. Különböző üzenetek közlése szóban, illetve azok megértése vagy másokkal való megértetése változatos helyzetekben, különböző céllal.
2. Saját érvek meggyőző módon történő megfogalmazása szóban, valamint mások szóban kifejtett nézőpontjainak a teljes mértékű figyelembevételé.

III. Attitűd:

1. Mások véleményeinek és érveinek nyitott módon történő megközelítése, *konstruktív, kritikai párbeszéd folytatása*.
2. A helyes szó-, illetve nyelvhasználaton túl törekvés az *esztétikus* kifejezőmódra.
3. A *kultúrák közötti kommunikáció* iránti pozitív attitűd kialakítása.

1.4. Célcsoport:

Gimnázium 10-14 éves korosztály, létszám: 15-18 fő/csoport. Elsősorban 7. évfolyam

1.5. Szükséges időkeret, gyakoriság:

Tréning: egy alkalom, 6 óra időkeretben (4x1,5 óra közte szünetekkel)

1.6. A program egyedi humán-erőforrás igénye

Csoportonként egy férfi és egy nő csoportvezető szükséges, pedagógus végzettséggel és a családi életre nevelés-programban való jártassággal. A tréning témáját (saját biológiai működés) a lányok és a fiúk a saját nemű vezetővel könnyebben feldolgozzák, a bizalom légköre a nemenkénti csoportbontásban könnyebben kialakul. A vegyes csoportokban a páros vezetés indokolta férfi és női szempontok egyenlő érvényesítéséhez.

1.7. A program egyedi eszközigénye

- Termékenységi mappa (női belső nemi szerveket ábrázoló egyedileg gyártott mappa, képző biztosítja),
- Biológiai ábrák a férfi belső és külső nemi szervekről (egyedileg gyártott, képző biztosítja)
- Író- és rajzeszközök, olló, ragasztó, gyurmaragasztó, post-it lapocskák
- régebbi színes magazinok férfiak és nők képeivel
- csomagolópapír, A3-as műszaki rajzlapok
- Flipchart tábla és papír
- laptop és projektor/okostábla
- program tere: 18 főnként egy osztályterem, ahol körberakhatóak székek.

1.8. A tréning utáni folyamat követését nem a tréner végzi, hanem osztályfőnöki hatáskörbe kerül, hiszen az az évek során tovább folytatódik.

1.9. Kidolgozók elérhetősége

Gyurisné Hutter Katalin gynekata@gmail.com
Piros Adorján pirosadorjan@gmail.com,
Vargáné Bögi Veronika bogiveronika@gmail.com,
Varga Szabolcs bolcssza@gmail.com

Felhasznált irodalom, ajánlott linkek, videók:

- Jövünk a család – „Boldogabb családokért” családi életre nevelés iskolai program, Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola Családpedagógiai Intézet Budapest, 2005.
- Dr. med. Elisabeth Raith-Paula: Élő adás a testemből, Kecskemét SZÉK 2017
- Clifford és Joyce Penner: A szexualitás ajándéka, Harmat kiadó, Budapest, 2008.
- Remo H. Largo – Monika Czernin: Kamaszkor – Hogyan segítsük át gyermekünket a serdülőkoron? SanomaMedia 2012
- Tomka Ferenc: Biztos út – Szerelemről, szexualitásról értelmesen, Szent István Társulat, Budapest, 2013.
- Varga Péter: Spielhózní, Saját kiadás, Budapest, 2008
- Allison Havey– Deana Puccio: Szex és lájk és közösségi média, Jaffa Kiadó, 2018
- Rambala Éva: Az erőszakmentes kommunikáció alapjai, Kulcslyuk kiadó 2013
- Videó a beleegyezésről: The Consent <https://www.youtube.com/watch?v=fGoWLWS4-kU>
- Walter Mischel: Pillecukorteszt – Hogyan fejlesszük önuralmunkat? (HVG könyvek 2015)
- TEDx előadás: Why I stopped watching porn? / RanGavrielih https://www.youtube.com/watch?v=gRJ_QfP2mhU&t=161s
- saferinternet.hu
- A szextingről: <http://mindset.co.hu/a-chen-elvesztett-szuzesseg-a-szexting-hatasa-a-serdulokre/>
- <http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/szuloknek/4357/beszelgetes-a-szextingrol>
- Portik-Bakai Melinda cikkei: <https://777blog.hu/2017/01/27/porno-hazugsagai/es-https://777blog.hu/2017/02/15/porno-hazugsagai-masodik/>
- <http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/biologia-8-efolyam/az-ember-szaporodasa/a-ferfiak-szaporitoszervei>
- <http://www.egeszsegkalauz.hu/egeszsegtar/kilenc-teny-amit-nem-biztos-hogy-tudunk-spermiumokról>
- https://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/ferfi_problemak/cikkek/ondo_spermium_magomles_mit_kell_tudni_rola/20060818104628
- http://www.lelkititkaink.hu/gesztus_szotar.html
- <https://prezi.com/yz0vjmlstjre/copy-of-a-nem-verbalis-uzenetek-valtozatai/>
- John Powel: Miért félek attól, aki vagyok? - Szempontok a személyiség fejlődéséhez, Vigilia Kiadó, 2001
- John Townsend: Kamaszhatárok - Mikor mondjunk igent és mikor mondjunk nemet gyermekeinknek? Harmat Kiadó, 2015

1.9. megvalósítás folyamata alkalmak/elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

Időkeret	téma	blokk	felelős	nemek szerinti bontás
1,5 óra	Gyermekből felnőtt: a serdülőkor jellemzői és életfeladatai	1.	A	vegyes
1,5 óra mindkét csoportnak	Biológiai alapok lányoknak	2.	A	csak lányok
	Biológiai alapok-fiúknak	2.	B	csak fiúk
1,5 óra	Testkép, megjelenés, öltözködés	3.	C	vegyes
	Kommunikáció, önérvényesítés, tisztelet a másik nem iránt	3.	D	vegyes
1,5 óra	kapcsolatok fiúk és lányok között	4.	A	vegyes
	szexuális tartalmú üzenetek a (közösségi) médiában: hogy kezeljük?	4.	C	vegyes

Az 1. alkalom bemutatása:

1. blokk

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredménye
1.1. Mozgásos bemutatkozás	10'	Névcetli megírása (keresztnev), mozgásos bemutatkozás. a megadott utasításnak megfelelően álljanak sorba vagy alkossanak csoportokat	öntapadós cetlik kiosztása, kérdések felsorolása	mozgásos, csoportalkotó feladat	öntapadós etikettek, vas-tag filctoll, mozgásos bemutatkozáshoz csoportalkotó kérdések listája	Érdeemes a csapatok közül mindig néhány fiatal „meginterjúvolni”.	személyes kapcsolódás megteremtése
1.2. „Személycsere” beszélgetős bemutatkozás Instrukció: Mesélj a másoknak arról, amit fontosnak tartasz	30'	Párokat alkotva 3-3 perc alatt beszéljenek a számukra fontos dolgokról. Minél pontosabban igyekeznek megfigyelni,				Fontos, hogy akiről szó van, ne javítsa, ne egészítse ki a másikat közben.	Odafigyelnek a másik által mondott dolgokra, a személyre fókuszáló figyelem fejlődik.

Férfivá, nővé nevelés

elmondani magadról! A megosztó körben a párod mögé állva egyes szám első személyben (mintha te lennél ő) mutasd be.		amit a másik mond. A partner „bőrébe bújva” bemutatják őt.					
1.3. A témára hangolás, személyes viszonyulás. Fejezd be ezt a mondatot: „A serdülőkorról az jut eszembe...”	10'	A serdülőkorról az jut eszembe ...mondat befejezése	moderál, felteszi a nagy csomagolópapírra a mondatokat	egyéni munka, majd megosztás csoportban	írólap, toll, nagy csomagolópapír, BluTack	Hagyjunk időt, hogy megalkossák a mondatukat. Ha ismétlés lenne (más is ugyanazt mondta), akkor is hangozzon el a mondat.	megfogalmazza a gondolatait a témával kapcsolatban
1.4. Kamaszkori változások összegyűjtése: miben változnak meg ilyenkor a fiatalok a kisiskoláskorhoz képest? Instrukció: Milyen változások mennek végbe ilyenkor? 3 csoportban gyűjtsetek össze: testi, lelki, szociális változások. Készítsetek róla egy plakátot! Mutassátok be egymásnak! A többiek mivel egészítenék ki	40'= 10' gyűjtés, csoportban megbeszélés 20' plakát elkészítése 10' bemutatás, megvitatás		moderál, segít, ötletet ad	egyéniül összeírják, majd kis-csoportos megosztás, A3-as papíron plakát készítése	írólap, toll, csoportonként 1 db A3-as műszaki rajzlappal, vastag filctollak, olló, zsírkréta, ragasztó, régi képesújságok	Fontos üzenet: ők most „forrásban”, átalakulásban vannak: testben, emberségben, szexualitásukban. Hosszadalmas átalakulási folyamat, sokak szerint az egyik legnagyobb átalakulás, ami az ember életében történik. A vezetői felkészüléshez segítségként jól használható: R. Largo- M. Czernin: Kamaszkor – Hogyan segítsük át gyermekünket a serdülőkoron? Első rész- A kamaszkori fejlődés	vizuálisan látják a változásokat, tudatosítják
1.5. A serdülőkori változásokhoz lezá-					Agymanók c. film részletei	https://videakid.hu/video/animacio/agymanok-2015-teljes-film-	

rásként						Bf7PAoum9U1HEWkn , 4'37"-6'38" és 29'10"-32'15"	
---------	--	--	--	--	--	---	--

SZÜNET

2A blokk: Lánycsoport

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredménye
2.1. Rámelegítés: Milyen változásokat tapasztaltál meg a saját testedben az utóbbi két évben? Minden változást külön lapocskára írd fel! Mit gondoltok, mi irányítja ezeket a változásokat? Miért történnek ezek a változások? Mi jut eszedekbe, ha azt a szót halljátok, hogy termékenység?	10'	gyűjtés saját tapasztalat alapján, lista készítése	moderál, segítő kérdéseket tesz fel	egyéni gyűjtés	Post-it lapocskák, nagy csomagolópapír	Fontos üzenet: testünkben élünk, mindennapos társunk, fontos tiszteletben tartani és megismerni a jeleit.	A saját test jelzéseinek összegyűjtése által tudatosulnak a testi változások.
2.2. A női belső nemi szervek és működésük bemutatása. Instrukció: Amit most láttok, azok a mi, lányok	20'		tanári magyarázat: külső nemi szervek, hüvely (szűzhártya), méhszáj, méhnyak, nyakcsatorna nyáktermelő mirigyei, méhtest (méhnyálkahártya, méhizomzat), petevezeték	ismeretközlés	női külső nemi szervek vázlatos ábrája, termékenységi mappa	háttéranyag: Dr. med. Elisabeth Raith-Paula: Élőadás a testemből, Kecskemét SZÉK 2017, 15-20.o.	Tényszerű tudás lesz a saját testük nemi működéséről.

Férfivá, nővé nevelés

belső és külső nemi szervei alaposan felnagyítva. Melyik szerv mi lehet?			és részei, petefészkek, petesejt, tüsző,				
2.3. Kvíz. Most mindenki kap egy lapocskát rajta egy szerv nevével. Ha igaz az állítás az adott szervre, akkor feláll.	5'	eldöntik, hogy az állítások igazak-e vagy sem	Felolvassa az állításokat, korigálja a válaszokat		a szervek nevei előre megírt lapokon, kvíz-kérdések		a tudásanyag elmélyítése
2.4. Ciklus fogalma, működése: Mit jelent a szó: ciklus? A belső nemi szerveink összehangolt működéséről leginkább a női ciklus működéséből alkothatunk képet.	30'	a már meglévő tudásukat felhasználva további ismereteket szereznek	tanári magyarázat: mikor indul el a lányok testében a ciklus, A ciklus szakaszai: első (ösztrogén-)szakasz, petekiszabadulás(ovuláció), sárgatest-szakasz, menstruáció, a hormonális irányításról alapfokon (FSH, ösztrogén, LH, progeszteron), a méhnyaknyák szerepe a termékenységben			Elképesztően gazdag a testünk, ennek az értéktudatnak az átadása lényeges. Nagyon fontos, hogy pozitívan mutassuk be a test működését. háttéranyag: Dr. med. Elisabeth Raith-Paula: Élőadás a testemből, Kecskemét SZÉK 2017, 33-45.o.	A saját testük nemi működéséről tényszerű tudásuk lesz.
2.5. No és a fiúk? Sok dolgot	10'	ismereteket szereznek	férfi nemi szervek áttekintése, spermiumok termelődé-	kérdés-válasz	opcionális, hogy beviszünk-e	Előfordul, hogy a lányok ide-	A fiúk nemi működéséről

Férfivá, nővé nevelés

tudtunk meg a saját testünkről. Itt az ideje, hogy a másik nem testi változásairól is gyarapodjanak az ismereteink.			se, magömlés, a tesztoszteron szerepe		képet a férfi nemi szervekről	genkednek a témától, idegesen vihorásznak. Ha nem akarnak beszélni róla, akkor csak a saját nemi működésükkel párhuzamba állítva osztunk meg tényeket a fiúk működéséről.	ismereteket szereznek.
---	--	--	---------------------------------------	--	-------------------------------	---	------------------------

SZÜNET

2B blokk: Fiúcsoport

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredménye
2.1. Az emberre, mint csodálatos lényre rácsodálkozni, filmrészlet megtekintése Instrukció: Az előző alkalommal szó volt a testi változásokról, amelyek a serdülőkorban érik	10'	filmrészlet megtekintése	A blokk témájának bevezetése, a technika kezelése	audiovizuális bemutató	projektor, számítógép, https://www.facebook.com/ScienceNaturePage/videos/1352646761534245/		A fiatalok rácsodálkoznak életük kezdetére, pozitív érzelmi viszonyulás alakul ki.

Férfivá, nővé nevelés

el csúcspontjukat. A következő filmrészletben az élet keletkezéséről láthatunk szép felvételeket.							
2.2. visszajelzések kérése: Mi ragadott meg a legjobban a bejátszott filmrészletből?	5'	reflexiók megfogalmazása	moderál	beszélgetés, élmények megosztása		minden véleményt helyben hagyni!	reflexió, érzelmi viszonyulás megfogalmazása,
2.3. Testérzékelés, meditációs gyakorlat	10'	figyelmüket a vezető szavai szerint testük különböző pontjaira irányítják	Vezeti a testérzékelés feladatot.	egyéni végzett feladat		Játékoskönyv 35. o. <i>A test érzékelése</i> gyakorlat	a testrészek állapotának tudatosítása
2.4. Feladatlap kitöltése: Hogy viszonyulsz a saját testedhez? Van, amit szemrevalónak tartasz, van, amit	15''	feladatlap kitöltése, páros megosztása, csoportban való megosztás (opcionális)	Kiosztja a feladatlapot.	teszt kitöltése, beszélgetés párosan, majd csoportban	teszt	A csoportban való megosztásnál csak az osztja meg a mondanivalóját, aki akarja.	Szembesül a testéhez való viszonyával, elfogadás-elutasítás

<p>lecserélnél legszíveseb- ben. Gondold végig a test- részeidhez való viszo- nyodat! Tölt- sük ki a <i>Test- emhez való hozzáállás c.</i> tesztet! Vá- lassz ma- gadnak egy párt, akivel megosztod a teszt eredmé- nyét!</p>							
<p>2.5. „Az em- bernek, mint csodálatos lénynek ré- sze a nemi szerv is.” Nekünk, férfiaknak ez egy nagyon fontos dolog. De tudjátok- e, hogy mi minden befo- lyásolja a működését?</p>	<p>20'</p>	<p>beszélgetés, a tényanyag megfigyelé- se</p>	<p>a testet ábrázoló ábra és címkék (megnevezé- sek)alapján el- mondja a férfi belső és külső nemi szerveinek működését, funk- cióját.</p>	<p>tanári magya- rázat</p>	<p>A/3-as szemléltető eszköz a férfi nemi szervekről, a szer- vek neve feliratokon</p>	<p>háttéranyag: http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/ termesztudomanyok/biologia/biologia- 8-efolyam/az-ember-szaporodasa/a- ferfiak-szaporitoszervei</p>	<p>tények meg- ismerése, összefüggé- sek felisme- rése</p>

Férfivá, nővé nevelés

2.6. Mozgásos játék	5'	hullámmozgást imitálnak	Instrukciókat mondja, együtt játszik velük.	mozgásos, vitalizáló gyakorlat		Játékoskönyv 72. o. <i>Hullámmozgás</i> gyakorlat	felfrissülés, figyelem újra indítása
2.7. Mit jelent számotokra az a szó, hogy termékenység? A férfi termékenységben számomra azt jelenti, hogy....	15'	a mondat befejezése, beszélgetés, a tényanyag megfigyelése	beszélgetés moderálása Magyarázat: himivarsejt felépítése, erekció, magömlés, önkielégítés	tanári magyarázat		Minden véleményt helyben hagyni, mindenkinek legyen legalább egy mondata. háttéranyag: http://www.egeszsegkalauz.hu/egeszsegtar/kilenc-teny-amit-nem-biztos-hogy-tudunk-spermiumokrol https://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/ferfi_problemak/cikkek/ondo_spermium_magomles_mit_kell_tudni_rola/20060818104628 Fontos felhívni a fiatalok figyelmét: az éjszakai magömlés önkéntelen reflex, vagyis nem áll az akarat irányítása alatt önkielégítés témaköréhez háttéranyag: Penner: A szexualitás ajándéka, Harmat kiadó, Bp. 2008. 243-250.o.	tények megismerése, összefüggések felismerése
2.8. Mi a helyzet a lányokkal?	10'		tanári közlés: a nők ciklikus nemi működése	tanári magyarázat	a női belső nemi szervek sematikus rajza	A lányok teste „természetvédelmi terület”, különösen fontos tisztelni, hiszen az élet ott valósul meg. háttéranyag: Dr. med. Elisabeth Raith-Paula: Élő adás a testemből Kecskemét SZÉK 2017, 33-45.o.	tények megismerése, összefüggések felismerése

SZÜNET

3.blokk: vegyes csoport

Feladatok	Időke- ret	A tanulók tevé- kenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzé- sek	Eredménye
3.1.Milyen az időjárás most benned? (körkérdés)	10'	válaszadás	moderálás	kérdés	-	-	ráhangelődés
3.2.Ki vagyok én? Öt saját jó tulajdonság, három saját rossz tulajdonság összeírása, majd megosztás két csoportban. Melyiket volt nehezebb megírni és miért?	10'	tulajdonságok összegyűjtése, leírása, majd válaszadás	két csoportra osztja a résztvevőket, moderálás	kérdés	toll, papír	-	önreflexió
3.3. Az öltözködés is egyfajta kommunikáció magunkról: kifejezzük magunkat vele, akár csak a szavainkkal. Tanári magyarázat az önkép, testkép kialakulásáról és változásáról. Mennyiben változ-	5'	-	tanári magyarázat	tanári magyarázat	vetítő képek photoshop-bakikról: http://www.ferfibarlang.hu/legdurvabb-photoshop-baki.html	-	ismeretátadás

Férfivá, nővé nevelés

tatja meg a közösségi média ezeket?							
3.4. Milyen öltözködési stílusokat ismernek? Mi a különbség a férfi és a női divat között? (körkérdés)	10'	válaszadás	moderálás	moderálás	-	-	kapcsolódni a már meglévő ismereteikhez
3.5. Szemléltető képekről beszélgetés, segítő kérdésekkel (pl.: Mit üzen a ruhájával az, akit látsz a képen?)	30'	válaszadás	moderálás	szemléltetés és beszélgetés	vetítő képek különböző öltözetű emberekről 1. https://www.pexels.com/photo/adult-arrival-beard-boss-429248/ 2. https://www.pexels.com/photo/business-businessmen-career-colorful-6805/ 3. https://www.pexels.com/photo/woman-wearing-black-jacket-holding-pink-flowers-1035691/ 4. https://www.pexels.com/photo/woman-in-green-sari-dress-999517/ 5. https://www.pexels.com/photo/grayscale-photography-of-woman-sitting-on-chair-969621/ 6. https://www.pexels.com/photo/build-builder-construction-equipment-585419/ 7. https://www.pexels.com/photo/young-woman-with-luggage-standing-on-train-in-city-258378/ 8. https://www.pexels.com/photo/backpack-beautiful-city-dress-415265/		sajáttá tétel

Férfivá, nővé nevelés

3.6.Javaslatok ruha vásárlásához lányoknak és fiúknak	15'	csoporthozmunka 2-3 fős egy-nemű csoportokban: a fiúk a lányoknak adnak tippet, a lányok a fiúknak, megosztják egymással	ismertetés	ismertetés	Tomka Ferenc: A biztos út, Szent István Társulat, 2013, 126. oldalán található lista felhasználása Post-it lapok, írószer		ismeretbővítés, attitűdfejlesztés
3.7.A kommunikáció szavakkal Milyen érzés van most benned?	10'	válaszadás, a földre terített kártyák kiválasztásával	moderálás	kérdés	háttéranyag: Rambala Éva: az erőszakmentes kommunikáció alapjai, Kulcslyuk kiadó 2013. EMK érzelmekártyák (Kompátia- Életkerékítő játékok és kártyacsomag az érzelmi intelligencia fejlesztésére- Seal-Hungary Alapítvány kiadványa)	-	ráhangolódás
3.8. Szükségleteink összegyűjtése: ki hova tud kapcsolódni?	10'	3-4 fős csoportban dolgoznak	moderálás	kérdés		-	önreflexió
3.9.Érzelmek szükségletek szerinti csoportosítása	10'	-		szemléltetés és beszélgetés	EMK érzelmekártyák kiválasztása	-	ismeretátadás
3.10. Önérvényesítés, határaink	20'	válaszadás	moderálás	moderálás	énüzenetek szülőknek, tanároknak, barátoknak, osztálytársak	-	kapcsolódni a már meglévő ismereteikhez

SZÜNET

4.blokk: vegyes csoport

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredménye
-----------	----------	------------------------	--------------------------	-----------	----------	--------------	-----------

Férfivá, nővé nevelés

4.1. Ráhangoló játék. Kacsingatós	5'	páratlan számú játékos játssza két koncentrikus kört alkotva. A páratlan játékos kacsintással igyekszik párt szerezni magának.	instruál, játékszabályok betartását felügyeli	mozgásos játék	-	Egymás ruhájára vigyázzanak, ne hagyjuk eldurvulni a játékot. forrás: Játékoskönyv 79. o.	ráhangolódás a kapcsolatokról szóló alkalomra
4.2. Gyűjtsük össze, milyen kapcsolatok léteznek fiúk és lányok, férfiak és nők között? Rakjuk sorba őket a pár tagjai közötti közelség (intimitás) és az egymás iránt érzett elkötelezettség, bizalom szerint.	15'	háromfős csoportokban dolgoznak,	A csoportok által gyűjtött megnevezések rendszerezése, felírja egy nagy lapra, kérdez, pontosít		írólap, íróeszköz, csomagolópapír, filctoll	külön lapokra írják a megnevezéseket, pl. barátság, ismerkedés, randizás, kalandozás, járás, jegyeség, együttélés, házasság	kapcsolatokról az előzetes tudás rendszerezése
4.3. Beszélgetés a jó párkapcsolat hozzávalóiról: milyen kellékek szükségesek egy kiegyensúlyozott tartós kapcsolathoz? Vajon ti már rendelkeztek ezekkel?	10'	ugyanabban a 3 fős csoportban dolgoznak, majd megosztják a listájukat	kiegészít, pontosít, kérdez	kiscsoportos beszélgetés, plénum		kommunikáció, megismerés, bizalom, felelősségvállalás, közös élmények, pénz, egymásra figyelés, érett személyiség stb.	kapcsolatokról az előzetes tudás rendszerezése
4.4. A kapcsolatban a testünkkel	15'	az intimitás fokozatait	moderál		Háttéranyag: Varga Péter: Spielhózní	Kíváncsiságból vagy kényszerítésre sem-	kapcsolatokról az előze-

Férfivá, nővé nevelés

is kifejezzük ösz- szetartozásunkat. A testi kapcsolat- nak milyen kifeje- ződési formái vannak férfiak és nők között? Ki mondja meg, meddig lehet el- menni?					megkülönböztetni a sze- retetet a vágytól Test és lélek nagyon szo- ros egységben van, ha a test többet mutat, mint amit a lélek érez, akkor hazudunk.	mi olyanba ne egyezz bele, amellyel nem értesz egyet! Fontos megkülön- böztetni a szeretetet a vágytól. Test és lélek nagyon szoros egységben van. Ha a test többet mutat, mint amit a lélek érez, akkor hazudunk.	tes tudás rendszerezé- se
4.5.Sokan szoktak megosztani a közösségi médián képeket a kapcso- latukról, magukról. Sajnos ennek lehet negatív kö- vetkezménye is. Erről szól a kisfilm is: Megan's story című kisfilm levetí- tése	2'	-	-	szemléltetés	vetítő videó: https://www.youtube.com/ watch?v=MfAjWdccL8Q		ismeretát- adás
4.6. Az internetes zaklatás jogi hely- zetének ismerte- tése	10'	-	ismertetés	ismertetés	háttéranyag: https://www.kek- vo- nal.hu/index.php/hu/szolg altatasok/internetbiztonsa g/395-internetes-zaklatas		ismeretát- adás
4.7. Beszélgetés a szextingről, vala-	10'	kérdések, tapaszta- latok megosztása	ismertet, kérdesz, mo-	kérdezés, ismertetés	háttéranyag: http://mindset.co.hu/a-	Az a kép, ami egy- szer felkerült az in-	attitűdformá- lás

Férfivá, nővé nevelés

mint, a segítségkérés lehetőségeiről			derál		chaten-elvesztett-szuzesség-a-szexing-hatasa-a-serdulokre/	ternetre, az ott is marad.	
4.8.lezárás, értékelés	15'	Három befejezetlen mondat kiegészítése, megosztás	moderál		nyomtatott lapok, írószer	mindenkinek van egy mondata, amit megoszthat a többiekkel	lezárás, értékelés

Feladatleírások és megoldások

1. blokk

1.1. Mondatok a mozgásos bemutatkozáshoz:

- Álljatok sorba születési dátum szerint a legidősebtől kezdve a legfiatalabbig!
- Álljatok sorba a lábméretetek szerint!
- Ki mikor kelt fel ma: a legfrissebtől a legkésőbb kelőig alkossatok sort!
- Kinek hány testvére van? Alkossatok a testvérek száma szerint csoportokat!
- Hány százalékon állsz a mai nap kezdéséhez? 0-100 % skálán helyezd el magad!

2. A blokk

2.3. Kvíz a női testről

- Ebből kettő van a testünkben: petefészkek, petevezetékek
- Akár százszorosára is képes megnyúlni: méhizomzat
- egy speciális „varázsital” termelődik itt: méhnyak (speciális betüremkedései)
- A petesejtek itt tárolódnak: petefészkek
- speciális cső, ahol a megtermékenyülés megtörténik: petevezeték
- kb. 400 000 darab van belőle: petesejtek
- minden hónapban megvastagszik, tápanyagokkal telítődik, és ha nem történik megtermékenyülés a vér útján távozik: méhnyálkahártya (nagyobbik része)
- Általában zárva van, de azért időnként kinyílik megfelelő előkészítés után: méhszáj
- Savas a kémhatása, hogy a „betolakodókat” távol tartsa: hüvely

2. B blokk

2.3 A test érzékelése (in: Szentjánosbogár – Játékoskönyv, Manréza Dobogókő, 2000., 35.o.)

A játékvezető nagyon lassan mondja: „Helyezkedj el lazán, kényelmesen...Csukd be a szemed...Most arra kérlek, hogy tudatosan érzékelj a testedben mindazokat a hatásokat, amelyeket e pillanatban érsz...Hogyan érinti a ruha a válladat...a hátadat...a nadrágszár a lábad...Hogyan érinti egymást a két kezed, ahogy az öledben fekszik...Most összpontosíts a talpadra, ahogyan az érinti a cipőt... Most egyenként vedd sorra a testrészeidet...mindegyiket lazítsd el..igyekezz érezni, érzékelni...most maradj néhány percig csendben...Ezalatt a csend alatt még egyszer menj végig gondolatban az egész testeden...a fejed búbjától a talpadig... (hosszabb csend).. Most lassan nyisd ki a szemed, itt vagyunk.”

2.B 2.4. feladatlap

„Testemhez való hozzáállás”

Gyakran

nem ugyanolyan módon ítéljük/értékeljük meg a testünk különböző részeit.

Nézd meg, Te hogyan állsz a testrészeidhez!

A következő jelöléseket használd:

A, azon testrészeket jelöld így, amelyekre büszke vagy, amelyeket kedvelsz!

B, azon testrészeket jelöld így, amelyeket OK-nak/rendben találsz, amelyeket sem pozitívnak, sem negatívnak nem ítélsz!

C, azon testrészeket jelöld így, amelyeket nem annyira szeretsz, amelyekkel talán nehézséged van!

() arcforma

() orr

() haj

() száj

() szem

() fül

() fog

() testszőrzet

() hát

() mellkas

() kar és kéz

() láb

() fenék

() magasság

() nemi szervek

() súly

() bőr

2.B 2.6. Mozgásos játék: Hullámmozgás

Menetirány szerint körbeállunk. A játékosok két kézzel fogják egymás vállát. Egy hullámnak kell ritmusban végigfutnia a körön, ezért fokozatosan, a sor elejéről kezdik a guggolást, majd a fölegyenesedést. Mihelyt az egyik játékos leguggolt és felegyenesedőben van, máris guggol az előtte levő társa, és így tovább. Egymásra figyel a csoport. Addig ismételjük, amíg összehangoltá válik a mozgás. Élményt a csoportnak a gyors tempóban, valóban hullámszerűen végzett mozgás ad.

4.8. Értékelő lap befejezetlen mondatai:

Örülök annak, hogy...

Jobb lett volna, ha....

Azt szeretném üzeni, hogy....

Lélek-edzőtábor lányoknak és fiúknak

Írták:

Máramarosi Mária

Bella Gábor

Előszó/Ajánlás – tanítványkép

Nőnek lenni jó! A lélek-edzőtábor tréningjét ajánlom azoknak a lányoknak, nőknek, akik hiszik és tudják, hogy nőnek lenni jó, de még inkább ajánlom azoknak, akik bizonytalanok ebben, sőt épp ellenkezően gondolják.

Ki is a NŐ? Egy csinibaba, akinek feladata mindig szépnek lenni a Férfi oldalán? Vagy egy Hamupipőke, aki fáradtságot nem ismervé szolgálja a Férfit? Vagy erős vezető, vagy édes anya, vagy élő naptár, és folyamatosan újratervező térkép? Esetleg a herceget vágó hercegkisasszony? Igen, igen! Mindez egyszerre! Sőt, ennél is sokkal, sokkal több... boszorkány és tündér, tudós és libuska, erős és gyöngé, szolgáló és királylány... Sőt, ennél is sokkal, sokkal több...

A tréning egy út, amelynek egy-egy állomásán ránézünk Nőségünkre, nőiességünkre. Kiránduljunk együtt ezen az úton!

Kamasz fiúból erős férfivá válni a belülről is stabil férfiak közösségén, közös tekintetén keresztül lehet. Nem a népszerűség, a közelfogadás („mindenki így csinálja, nem?”) a macsóság vagy a nők által (is) favorizált szerepeken keresztül válnak körülöttünk a fiúkból jó tartással, pozitív ön- és világgéppel rendelkező, kívül-belül megerősített férfiakká.

A fiúk a megerősítő visszajelzést a férfiktól várják: az apától, a nagybácsiktól, stb. De a körülöttük élő férfiak, ha vannak, sok esetben dolgoznak, fontos ügyeket intéznek, ettől fáradtak, idegesek és általában hibáztatnak valakit. Sajnos, csak ritka esetben tudnak építő és megerősítő figyelmet szentelni és te-

Lélek-edzőtábor lányoknak és fiúknak

ret adni nekik. Ezt a megerősítést kamaszként aztán máshol, másoknál kezdik keresni. Leveszik a mintát, és épül a jövő. Nagy eséllyel ugyanezt a mintát adják tovább generációról generációra.

Széleskörű kutatások, amelyek módszeresen vizsgálták különféle kultúrák eljárásait, hogy miként nevelik „felnőtté” a fiúkat, meglepő eredményeket mutatnak: Úgy tűnik, a közelmúlt nyugati kultúrája az egyetlen, amely úgy tartja, nincs szükség a fiatal férfiak „beavatására”. Az összes többi kultúra úgy vélekedik, hogy ha a fiatal férfi nincs beavatva a „titkokba”, nem néz szembe bizonyos alapvető egyéni és közösségi élettapasztalatokkal, akkor nem fogja tudni, mit kezdjen a fájdalmával, és szinte biztos, hogy visszaél a hatalmával, amikor hatalomhoz jut. Úgy tűnik, sok esetben igazuk van. (vö. *Richard Rohr: A férfi útja*)

II. A módszertani fejlesztés átfogó ismertetése

Célok:

Jobban érezzük magunkat lányként, nőként. A „nőnek lenni jó” program célja nőiségünk bennünk élő képének felszínre hozatala, tudatosítása. Annak tudatba hozása, hogy mindenki egyedi és szép.

Egyensúlyban vagyunk-e testi, szellemi és lelki síkon?

A külső és a belső szépség összetevői, harmóniája, egymásra hatása. Hangsúlyok megkeresése – van-e eltolódás? Milyen irányú?

A lélek-edzőtábor célja a fiúk számára az, hogy az erő fontosságára, saját erejük forrásaira rátaláljanak, legyen az külső izomerő, de még inkább a belső akaraterő, kitartás, összeszedettség és a jószágban való megerősítés. Ezt a megerősítő visszajelzést azoktól a férfiktól várják, akik minőségi időt töltenek velük: jó esetben az apától, a nagybácsiktól, keresztapáiktól vagy nem kis mértékben például a férfi tanáraiktól. Jelen dokumentumban részletezett gyakorlatok nekik ad segítséget és szempontokat a fiúkkal való foglalkozásokhoz.

Módszertan: non formális, kiscsoportos hangsúlyú, nagycsoportos foglalkozásokkal váltakozó tréning.

Elvárt hatások, eredmények:

lásd 7. oldalon részletesen felsorolva

NAT-hoz, Pedagógiai Programhoz való csatlakozás lehetőségei:

A Nemzeti alaptanterv az erkölcsi nevelés területén emeli ki a kapcsolatok világában a nemiséget, a szerelmet, a közösségi életet és a családot. Az ember megismerés és egészsége témakör a biológiai jegyeken kívül a testi és lelki egészség egységét és ennek az életvitelre gyakorolt hatását nevezi meg. A család szerepe a mintaadás, különböző családi modellekben. A nők és a férfiak életmódja, az együttélés a családi és személyes kapcsolatok fenntartása a nemiség által is meghatározott tartalom.

A iskola pedagógiai programjában (https://www.szepi.hu/sites/default/files/pedagogiai_program2013.05.26_2.pdf, 2018. május 12.) is Egészségnevelési programban kiemelt feladatként van nevesítve a családi életre nevelés. A biológiaórák és az osztályfőnöki órákat jelöli meg a nevelés tereként. Ezek időtartama 45 perc. Szinte csak frontális tevékenységeknek van tere az osztályteremben, a tanteremben. A lélek-edzőtábor a nemiséget olyan adottságnak tekintti, amely férfi és női utat is kijelöl. Kétfajta mentalitás egységben és egymással párhuzamosan, fiú, ill. lány kiscsoportban folyik. Az iskola keretek erre kis lehetőséget adnak. A Pedagógiai program a testi és lelki egészségre nevelés területén beszél az egészséges életmódra való nevelés fontosságáról és a másokért való felelősségről.

1. A gyakorlat címe/neve

Lélek-edzőtábor – lányoknak és fiúknak

Mottó lányoknak: *"Így vagyok jó, ahogy vagyok, szép vagyok"*

Mottó fiúknak: *"Fiúnak születünk, de férfivá válunk kell."*

Rövid összefoglaló:

A lélek-edzőtábor célja a helyüket, illetve önmagukat kereső kamasz lányok, illetve fiatal nők női identitásának tudatosítása, az útkeresésben foglalkozás a nőiességgel, a nőiséggel, önbizalommal, önértékeléssel. A csoport folyamatos jelenére építő tematikával önismereti, társ ismereti és közösségépítő hatása is van.

A lélek-edzőtábor célja a fiúk számára az, hogy az erő fontosságára, saját erejük forrásaira rátaláljanak, legyen az külső izomerő, de még inkább a belső akaratere, kitartás, összeszedettség és a jószágban való megerősítés. Ezt a kiharcolt megerősítő visszajelzést a férfiktól várják: az apától, a nagybácsiktól, stb. De a körülöttük élő férfiak, ha vannak, sok esetben dolgoznak, fontos ügyeket intéznek, ettől fáradtak, idegesek és általában hibáztatnak valakit. Sajnos, csak ritka esetben tudnak építő és megerősítő figyelmet szentelni és teret adni nekik. Ezt a megerősítést kamaszként aztán máshol, másoknál kezdik keresni. Leveszik a mintát, és épül a jövő. Nagy eséllyel ugyanezt a mintát adják tovább generációról generációra.

A versenyek mellett az önmagamra és a másokra figyelés minél többszöri gyakorlásával mélyül az empátiás készségük, az önérvényesítésük és a másnak is teret adó képességeik. Ebben szeretnénk segítségükre lenni a lent részletezett gyakorlatokkal. Célunk, hogy önismeretükben, stabilitásukban, csapat-szemléletükben fejlődjenek.

A gyakorlat rövid bemutatása:

A gyakorlat időtartama 2 nap, preferált a bentlakásos forma.

Célcsoportja: középiskolás osztályok, lehetnek fiú-lány vegyes osztályok, de lehetnek csak lány vagy csak fiú osztályok, csoportok is.

Módszertan: Kis-és nagycsoportos, saját élményre épülő, illetve saját élményt adó foglalkozások követik egymást. A tréning-jellegű foglalkozásokon élménypedagógiai elemek, interaktivitás, eddigi ismeretek rendszerezése, új szempontú megközelítés, új ismeretek szerzése, önreflexió, kisfilmek, feladatlapok, Post-it-ek-re írás, brainstorming, konkrét cselekvés, véleményalkotás és nyilvánítás, érzelmek megnevezése, együttműködés, páros, hármas, négyes csoportokban való munka váltják egymást.

Létszám a kiscsoportos foglalkozásokon 6-12 fő, nagycsoportban 30-40 fő.

Előzetes felmérésre, témához kapcsolódó igényre épül a gyakorlatsor, (igényfelmérés) elemeinek sorrendiségét a csoport igénye szabja meg.

A fiúknál mindig valamilyen saját tevékenységből, versenyhelyzetből és szerzett tapasztalatból indulunk ki, melyek az azt követő beszélgetés alapjául szolgálnak.

Célok:

Melyek a bemutatott gyakorlat céljai?

Nőnek lenni jó!

A mai kamaszokra is jellemző, hogy keresik saját magukat, legtöbbjük – a lányokra különösen is jellemző – elégedetlen a külsejével, illetve nagyobb hangsúlyt kap az önértékelésükben, mint a belső értékek. A virtuális térben, a közösségi oldalakon is elég hangsúlyos a külső megjelenés, van, akinél szinte csak ez számít, ugyanakkor kicsi az önbecsülésük, nem tartják magukat elég szépnek, elég jó alakúnak...

A gyakorlat célja: a „külső” (külső) megerősítése mellett (mindenki szép, mindenki egyedi) a „belső” (belső értékek) fontosságára is felhívni a figyelmet. A program első felében a külsővel foglalkozunk (testalkat típusok, arcformák, szem) meghatározása, a második felében pedig a „belsővel”. Cél tudatosítani a női szerepeket, rápillantani a „nők arcaira”. A test, lélek, szellem emberképre építve konfrontáltatni a valósággal – melyik területnek mennyi idő, energia, figyelem jut, s annak tudatosítása, hogy mindhárom terület egyformán fontos, bármelyik elhanyagolása a másik rovására megy.

A fiúknál a cél elsősorban saját külső és belső erejük megélése a versenyeken keresztül, önmaguk jobb megismerése a kihívások terén. A felfokozott helyzetekben jobban megmutatják önmagukat, így világosabb én- és társképre tehetnek szert. A csapatfeladatoknál erősödnek a társas kompetenciák. Pozitív tapasztalatot szerezhetnek érzéseik és megélt tapasztalataik önközlése közben, ezáltal is javul egymásra való nyitottságuk és kommunikációjuk.

Elvárt hatások, eredmények

Lányoknál

- Strukturáltabb és többszintű gondolkodás a nőiességről, nőiségről
- Önbizalom növekedés, magabiztosabb, pozitívabb énkép – a téma többféle megközelítésében található olyat, amiben erősek - van erősségük. Önbizalom nem = önteltség, beképzeltség.
- Tudatosítás: A csak a külső a fontos, a magazinok tökéletes női formáiról lerántani a leplet
- Tudatosítás: Amit mutatnak nekünk, olyan sokszor nem is létezik a valóságban – ne akarjunk nem létezőre hasonlítani, pláne ne étkezési zavarokig jutni egy nem létező „lufi” miatt.
- Testkép fejlődése: saját testalkat konkrétan megfogalmazható – testformák és az alakhoz illő öltözködés harmóniájával ismerkedés, kiegészítők, színek használata magabiztossághoz vezethet
- Segítségnyújtás a másoknak – páros és csoportos gyakorlatok által
- Egymás iránti bizalom növekedése egymás segítségének hatására, mindennek következtében a
- Közösség erősödése
- Női példaképek találása, a példa értékű tulajdonságok konkrét megnevezésével
- Figyelem irányulása a belső értékekre, saját értékeink megnevezése, realisabb vagy többszínű önértékelés
- Mini cselekvési terv készítése: Nőiségem feladatai (a jövő hét folyamán)
- Vezérfonal – referencia ismeret katolikus iskolákban tanuló diáklányoknál arról, hogy mit mond a pápa az öltözködésről általában, illetve milyen a megfelelő öltözet egy templomban

Fiúknál

- önérvényesítési képesség erősödése,
- önbizalom növekedése,
- személyes erősségek és pozitívumok kiemelése,
- felismert értékek és törvényszerűségek tudatosítása

- értékrend tudatosítása az "idősebb én" szemüvegén keresztül is,
- csapatszellem és összefogás fontosságának megtapasztalása,
- kölcsönös bizalom és a nyitottság pozitív hozadékainak megélése

Újszerűség:

A külsínnyel és belbecssel –külső és belső értékekkel, fontosságokkal nagyon konkrétan, gyakorlati-entáltan dolgoznak a résztvevők a csoportban. Az életkori sajátosságokat, az érdeklődési kört, ennek egyik központi kérdését – „hogyan lehetek elég szép” egy stylist által összeállított anyag mentén egymást segítve, személyre szabottan dolgozzák fel. A külsőről nem csak mint „piaci áruról”, hanem mint Isten templomáról is beszélgetünk – mit jelenthet ez? A divatról illetve a divatmagazinokról készült rövid videók rámutatnak a valóságra, lerántják a leplet a „hamisításokról”, nagyon szembesítőek. Ezek a kisfilmek ad(hat)ják az alapját a következő témáknak: kinek érdeke a divat? Mi a divat? Fogyókúrák kényszere – egészség, anorexia, bulimia, kisebbség érzés a magazinforókhoz való hasonlítás vágya miatt, testalkat, szépség, miért akarunk szépek lenni, kinek akarunk tetszeni (kiskamasz korban még női-női verseny)...

A szépségben egymás segítése – frizura és smink készítése egymásnak, csinos ruhában vacsora. A témához kapcsolódó nagycsoportos filmnézés és ennek feldolgozása átmenet, a „külső” és a női „belbecs” között. Kétsíkú az áttérés 1: önértékelés – saját magam megfelelő értékelése (egyedi, ismételtelhetetlen vagyok), 2: a belső értékek fontossága. Női példaképek, női feladatok átgondolása, mi az, ami nekem fontos most ezek közül? A fontosságok az idő múlásával változhatnak (most központi lehet a szépség, később az, hogy jó társ, jó anya legyek....) Beszélgetés az anyaságról, mint a nő kiteljesedéséről, ami áldozatokkal jár. Beszélgetés vagy rövid játék a női archetipusokról – említés szinten. Ennek a hétvégének a hangsúlya: a gésa. Ok: a korosztályhoz legrelevánsabb.

A férfi archetipusok és ezek attribútumai: a király, a harcos, a mágus és a szerelmes. A családi vagy tanári férfi-minták értéke és hatása életünkre. Családapai jövőkép keresése, építgetése. Felelősség súlyának megfogalmazása.

Ellenőrzés, értékelés módja:

Több gyakorlattal írásos termék készül – ezek önmagukban eredmények.

Az elvárt hatások, eredmények felsorolás címkéi szerint:

- Strukturáltabb és többszintű gondolkodás a nőiességről, nőiségről – az „edzőtábor” alatt többféle megközelítésben gondolkodunk, beszélgetünk a „nőiségről, nőiségről”, ez magában hordozza ezt az eredményt.

- Önbizalom növekedés, magabiztosabb, pozitívabb énkép – ez abban az esetben lehet eredmény, ha a résztvevő (akar, tud) talál(ni) magának olyan viszonyítási alapot a felkínált lehetőségek közül, amely mentén pozitív értékelést ad önmagának.

- Tudatosítás: A csak a külső a fontos, a magazinok tökéletes női formáiról lerántani a leplet – a tréning videóanyagai garantálják ezt.

- Tudatosítás: Amit mutatnak nekünk, nagyon sokszor nem is létezik a valóságban – ne akarjunk nem létezőre hasonlítani, pláne ne étkezési zavarokig jutni egy nem létező „lufi” miatt. A tréning videó anyagai garantálják ezt, az étkezési zavarokról, veszélyeiről beszélgetünk.

- Testkép fejlődése: a saját testalkat konkrétan megfogalmazható – ismerkedés a testformákkal és az alakhoz illő öltözködés harmóniájával, kiegészítők, színek használata magabiztossághoz vezethet – a tréningen a testalkattal, arcformával foglalkoztató feladatlapok mentén egymást segítve eljutnak saját testformájuk meghatározásáig és a hozzá illő ruházatok rápillantásig, akinek ez problémás, vagy érdekl

otthon, tovább foglalkozhat ezek mentén a témával. Ha megtalálja a maga stílusát, és jól érzi magát egy-egy ruhában, sminkben, az magabiztosságot, önbizalmat közvetít.

- Segítségnyújtás a másoknak – páros és csoportos gyakorlatok által – a tréning feladatai úgy épülnek fel, hogy egymást segítve oldják meg őket.
- Egymás iránti bizalom növekedése egymás segítségének hatására – a kisebb csoportokban végzett feladatok növelik a másik jobb megismerését, a gyakorlatok egymás kölcsönös segítségével végezhetőek csak el, a sminkelés és frizura készítés alatt érintik egymást és egymás intimszférájában vannak – mindez pozitívan hat az egymás iránti bizalom növekedésére.
- Közösség erősödése – az kis és nagycsoportban együtt töltött idő és élmények, a nagycsoportos szolgálatok – terítés, mosogatás... közösségerősítő hatásúak.
- Női példaképek találása, a példa értékű tulajdonságok konkrét megnevezésével – feladathoz kapcsolódó eredmény, készítenek egy listát.
- Figyelem irányulása a belső értékekre, saját értékeink megnevezése, a realisabb, vagy többsikű önértékelés – feladatokhoz kapcsolódó eredmény (pl. értéklista készítése).
- Mini cselekvési terv készítése: „nőiségem” feladatai a jövő héten – eredménye: átgondolni, hogy melyik női tulajdonságokra szeretnék figyelni a következő héten és konkrétumokhoz kötik, amit leírnak (helyszín, időpont, helyzet, módszer...)
- Vezérfonal – referencia ismeret katolikus iskolákban tanuló diáklányoknál arról, hogy mit mond a pápa az öltözködésről általában, illetve milyen a megfelelő öltözet egy templomban – felolvassuk, beszélünk erről.

A fiúknál minden gyakorlatot rövid, szóbeli megosztás követ a belső tapasztalatokra, érzésekre, önmagunkra fókuszálva. Az egész csoportmunkára és a közös programokra vonatkozólag az utolsó két kis-csoportban lesznek reflektáló feladatok. Fontos, hogy a kortárs csapattársak reális és pozitív értékelésekkel ("Hogy láttalak Téged?") jelezzenek vissza egymásnak, ezáltal segítik az ön- és közösség-fejlődést.

1.1. Hívószavak:

Meghatározó hívószó /kulcsszó:

lányoknál: külső és belső szépség, külső, belbecs, divat, testalkatok, példakép, nőiség, nő

fiúknál: erő, verseny, kitartás, döntéshelyzet, csapatszellem, szerepek, példakép, férfilét

1.2. Érintett kompetenciák

Lányoknál:

Bemeneti tudás: lány/nő vagyok,

Kimeneti tudás: így vagyok jó, ahogy vagyok, szép vagyok

- Ismeret (tudás) és Önismeret növekedése

Testalkatom, külsőm meghatározása, milyen eszközökkel tehető előnyösebbé a külsőm, ha úgy érzem, kicsit szebb szeretnék lenni (alkalmanként vagy nap-mint nap), átgondolás: mennyi időt töltök szépség témakörrel?

A külső szépség összetevőivel ismerkedés, konkrétan saját testalkat, arcforma meghatározása

A belső szépség

- Készségek jártasságok: többsíkú gondolkodás, önkifejezés, megkülönböztetni tudás, új ismeretek beépítése, új nézőpont kialakítása

A nőiségről több síkon gondolkodás készsége, saját szépség növeléséhez vagy eltakarásához az itt tanult vagy megerősített eszközkészlet alkalmazása a mindennapokban.

Attitűd -váltóási lehetőség: A „kulcsíny” túlhangsúlyától a belső szépség fontosságáig, ne csak a külső alapján ítélj!

A szépség eszköz érték, nem célérték, sokféleképpen lehetek szép (viszonyítási alaptól függően).

Autonómia + felelősség: Egyéni döntésünk, felelősségünk, hogy milyen mértékhez mérjük magunkat és tudunk-e, akarunk-e ehhez hűek maradni? Kamaszkorban a kortársak véleménye meghatározó – ha többféle „mérték alternatívát” kínálunk, ha felhívjuk a figyelmet arra, hogy a másik önértékelése függhet a véleményemtől, lehetséges, hogy felelősebben mondják ki kritikáikat.

Motivációk: ismeretszerzés, harmóniára találás, belső béke, kiegyensúlyozottság elérése (gyakrabban, mint eddig), önfogadás, fejlődési igény

Fiúknál:

Ismeret, tudás:

önmagamról: saját határait megismerése, viselkedésem egyéni döntéshelyzetekben, stressz tűrő képességeim, önérvényesítési szándékaim és eszközeim
kiharcolt helyem a csapatban, szerepvállalásom, visszajelzések fogadása, toleranciám

Készségek, jártasságok:

stratégiai tervezésben, helyzetfelismerésben, szembenézni döntéshelyzetekkel

Önértékelés:

önismeretre való készség, stabilitás, önkritika képessége, humor

Attitűdök

nyitottság, empátia, fejlődés igénye

Motivációk:

önmegvalósítás, nyerni akarás, teljesítmény kihívása

1.3. Célcsoport:

Célcsoport: pl.: általános iskola, gimnázium, speciális csoportok, egyéb

Korosztályok: 3-6, 6-10, 10-14, **14-18**, 6-14, 10-18 egyéb:

Kiscsoport ajánlott létszáma: 6-12 fő; teljes létszám 30-40 fő

1.4. Szükséges időkeret, gyakoriság:

Gyakorlat alkalmainak száma: bentlakásos formában: 5*1,5 óra, „bejárósan” lehet 10-15*2 órás alkalmat is tervezni

Alkalmak gyakorisága: bentlakásos formában kis-és nagycsoportos foglalkozások váltakozásával, „bejárósan”: a napi rendszerességű találkozástól a hetenkénti, kéthetenkénti találkozásokig.

Egy alkalom időkerete: 1,5-2 óra

1.5. A program egyedi humán-erőforrás igénye:

A gyakorlatok megvalósításához a ma gyakorló pedagógusainak kompetenciáira van szükség – interaktív tábla kezelése, felhasználói IT ismeretek. Speciális kompetencia: képesség a bizalom építésére, kialakítására a csoporttagokkal, a csoport igényére válaszolás képessége – a gyakorlatok sorrendiségét e szerint változtatjuk. Szükséges a nyitottság, partnerség a csoporttagokkal, hitelesség.

A fiúk csoportjait vezető férfiak esetében szükséges még a használt eszközök (íj, kelevéz, stb.) ismerete, gyakorlott és biztonságos kezelése. Fontos a hitelesség, az őszinteség és a saját életpéldák megosztása.

1.6. A program egyedi eszközigénye:

Kisfilmek nagy felületen történő lejátszását biztosító eszközök. A megadott linkeken található anyagok.

Feladatlapok, csomagoló papírok, Post-it 3 színű, toll, filctoll (vastag, vékony), blutech, írólap

Könyvek (jó, ha ott vannak nálunk):

- Lakatos Márk: Te és én - Divat és stíluskalauz
- Boldizsár Ildikó: Királylány születik
- Richard Rohr: A férfi útja I. és II.

A lányok hozzák: törölköző, hajpánt, olyan ruházat, ami a testalkatot láthatóvá teszi, arctisztító, sminkkészlet, fésű, „hajbavalók”, szép ruha

Fiúknál: íjak, nyílvevők, vesszőfogók, célkörök, kelevézek, hosszú kötél, beszélő vagy bicska, résztvevőknek terepre való ruházat,

továbbá papírok, tollak, filcek, csomagolópapírok

1.7. Kidolgozó

A gyakorlat kidolgozója/ megszólítható (szakmai) képviselője:

Lányok részére: Máramarosi Mária
Elérhetősége: mnegyzet@freemail.hu

Fiúk részére: Bella Gábor
Elérhetősége: bella.gabor.hu@gmail.com

1.8. megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

Ez a programterv egy 2 napos, bentlakásos képzés forgatókönyvét tartalmazza fiú-lány vegyes osztályra vonatkozóan.

Az 1. alkalom bemutatása:

Közösen:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
<p>Nagycsoportban (teljes osztály)</p> <p>Keretek meghatározása, megállapodás nagycsoportban</p>	60'	Aktív figyelem, igényeik kifejtése, igények és lehetőségek összehangolása	A keretek tisztázásának levezetése. Ha a témákat nem akarja a pedagógus előhozni, akkor előtte ki lehet osztani a diákoknak pl. lapokon	Közös megbeszélés, megállapodás	csomagoló papír, vastag filc	A keretek tisztázása, gyűjtésük össze előtte magunknak! Pl. házszabályok, program (legyen több helyen kint az eredeti programterv), cigi, pia nincs, étel: közösbe adni, mobilhasználat (böjt?) takarodó, kommunikáció E/1., csoporttitok, anyagi felelősség-rongálás, hol van a szakrális tér, hogyan viselkedünk ott nyitottság, együttműködés, amennyit beleteszel, annyit tudsz kivenni, nem minősítjük a másikat.	Keretek, esetleg szerződés, amit mindenki betart, ami mentén dolgozunk a két nap alatt.

Az 1. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

- a kiosztandó anyagok, feladatok, - csak akkor, ha a résztvevőkkel szeretnénk a témákat behozni, s nem a csoportvezető vezeti le végig az alkalmat.
- a megjelenő játékok leírása, - a megállapodási szabályokat felírjuk egy nagy lapra (pl. csomagoló papír) amit mindenki jól lát és kiteszük egy közös helyiségbe, alá is írhatjuk mindannyian, mint a szerződést
- a tervben megadott, nem saját feladatok pontos forrásának feltüntetése,

Nagyító – Középiskolások Iskolán Kívüli Képzése (Játékgyűjtemény) (2003)

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

Nagyító – Középiskolások Iskolán Kívüli Képzése (Játékgyűjtemény) (2003)

A 2. alkalom bemutatása:

Lányok kiscsoport:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Kiscsoport Ismerkedés, várakozások, félelmek, hozzáállás, témára hangoltság	35'	Kérdésekre válaszolás, bekapcsolódni a feladatokba	Csomagoló papír, Post-itek, írószerszámok előkészítése, Instrukció: írjátok le a különböző színű ost-itekre: (egy-egy kérdésre mindenki ugyanolyan színű postitre írja a választ)Kérdések: – Mit vársz ettől az alkalomtól? Mit teszel azért, hogy a várakozásod megvalósuljon? Mi akadályoz, mitől tartasz?	Kérdés – válaszírásban kérdésenként különböző színű Post-itekre, csomagolópapírra ragasztás, miközben felolvassák a válaszokat	Post-it, toll, cellux, vastag filc, csomagoló papír	Lehet olyan variációja is a feladatnak, hogy párt választva előbb egymással beszél meg a válaszokat, s utána tesszük be a közösbe.	Kapunk egy képet a csoporttagokról
Emberkép: az ember: test, lélek, szellem, érző lény 3 lábú szék hasonlat – ha az egyik láb gyenge és jön a terhelés, kitörhet és eldőlhethet a szék, minden terület edzése egyformán fontos	20'	Kérdésekről beszélgetés: Hogyan eddük a testünket? Hogyan eddük a szellemünket? Foglalkozunk-e a lelkünkkel? Hogyan? Melyikre mennyi időt fordítunk egy hétköznap átlagosan? – ezt fel is írhatják egy lapra	Kérdések: hogyan eddük, hogyan foglalkozunk a testünkkel? (mozgás, étkezés, tisztálkodás, díszítés...) Hogyan eddük a szellemünket? (tanulás, olvasás) Lelkünk van-e? Ha nem lenne, nem lenne szükség pl. pszichoval kezdődő foglalkozásokra, akikből egyre több van... Melyikre mennyi időt fordítunk egy hétköznap átlagosan?	Interaktív beszélgetés után személyenként felírni, mennyi időt fordítunk a különféle területek edzésére.	Papír, toll	A mennyi időt fordítunk kérdésre adott válasz alternatív módjai: Lehet (kör)diagramba is kimutatni, arányosan rajzolják be, osszák el a 3 területet, és következő lépésként berajzolhatják az is, hogy hogyan szeretnék 2 hónap múlva ezeket az arányokat látni? Mit tehetnek a vágyott arányokért?	Pillanatképet kapunk a testünk, szellemünk, lelkünk (időbeni) edzettségéről fejlesztendő területeket és megoldási lehetőségeket is meghatározhatnak a csoporttagok
Ötletbörze: nő, nőiség, nőiesség Eredmények összegyűjtése	35'	- Mi jut eszedbe ezekről a szavakról? Legalább öt gondolatot írja le a lapra, majd, ezeket írjuk fel	Instrukcióadás: Mi jut eszedbe ezekről a szavakról? nő, nőiség, nőiesség	Ötletbörze, interaktív beszélgetés, asszociáció	Papír, toll, csomagoló papír, vastag filc		Rálátunk a résztvevőkre is, a csoportvezető is, hogy ki mit ért a nő, nőiség,

Lélek-edzőtábor lányoknak és fiúknak

		csomagoló papírra, közösen rendszerezük.	Öt-öt jellemzőt írj! Gondolatok összegyűjtése, nagy lapra felírása Rendszerezés: Előjel adása: + vagy -, illetve külső vagy belső jellemző? Vagy: Miért jó nőnek lenni, miért „rossz” nőnek lenni?				nőiesség fogalmak alatt, mi az, amit pozitívnak illetve negatívnak tartanak, mit értenek belső ill. külső tulajdonságok alatt. A listákat lehet bővíteni.
--	--	--	--	--	--	--	---

Fiúk kiscsoport:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Rövid bemutatkozás	5'	Egymás meghallgatásának gyakorlása	Ő kezdi a bemutatkozást	Bemutatkozás mellett: miből érkeztem, hogy vagyok most itt?	beszélő	Akinél a kő van, annál van a szó.	Nevek elsajátítása
Rövid eszközismertetés, eszközök kipróbálása	30'	Figyelem a saját rendre és a társ biztonságára, feladatnál döntést kell hoznia: kockázatelemzés	Világos, érthető eszközismertető; Segítség a gyakorlás során; A rend és biztonság betartása	Alapok bemutatása; Gyakorlás; Végén feladat: egy vesszővel a célba lőni 3-féle választható távolságból Utána körben visszajelezni: mi sikerült, mi nem, hogy érzem ettől magam	Íjak, nyílveszszők, vesszőfogó egy nagy célkörrel	Hagyni a fiúkat kibontakozni, és tapasztalatot gyűjteni a szükséges kereteken belül.	Láthatóvá válnak bizonyos szerepek és egyéni készségek a csoportban
Szerinted mit jelent a lélek-edzőtábor? Milyen egy edzőtábor? Mivel foglalkoznak ott? Miért? Beszélgetés: Az ember test és lélek egysége. Mi lehet az egyikkel a másik nélkül? Mit tapasztaltál ezek-	25'	Hogyan fejlesztjük a testünket? Hogyan eddük a szellemünket/lelkünket? Saját történetek összegyűjtése, megosztása.	Segítő kérdésekkel és saját példákkal előkészíteni a beszélgetést.	Először párokban beszélgetünk, majd a megosztásban a párok bemutatják egymást: azaz a másik mit gondol a témáról.	beszélő	Kevésbé beszédes csapatnál lehet táblázat készítése (párokban) is: testerősítők és lélekerősítők oszlopokkal.	A test és lélek összekapcsolódása Összefüggések összegyűjtése és a fejlődés céljainak erősítése.

Lélek-edzőtábor lányoknak és fiúknak

ből az előző gyakorlatban?							
Rövid eszközismertetés, eszközök kipróbálása majd utána megosztás	30'	Új eszköz és a kihívás megismerése, felvállalása	Világos, érthető eszközismertető; Segítség a gyakorlás során; A rend és biztonság betartása	1.) Ismerkedés az eszközzel (dobd túl az eddigi, hány kelevézig és milyen messze jutsz?) 2.) Párosával dobunk, bele kell állnia, az nyer, aki távolabb dob, vissza is kell dobni a vonal mögé, végül egy győztes marad a párbajokból	kelevéz, kötél vonalnak	Kérdések: milyen helyzetekbe kerültél a verseny során; hogy értékeled a kiállásodat?	Az erőm megismerése és a döntéshelyzetek felvállalása akár ismeretlen terepen is.

A 2. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

- a kiosztandó anyagok, feladatok – ha diagramban, kördiagramban szeretnénk a testi, lelki, szellemi edzettséget és a vágyott arányokat ábrázolni, akkor egy A/4-es lapon egy kör, testi, lelki, szellemi edzés időben címet adhatunk a lapnak. (esetleg a területeket is ráírhatják – hol, mivel edzenek..), a másik oldalra pedig ezt a kérdést: hogyan szeretném két hónap múlva ezeket az arányokat? Mit tehetek érte?
- a megjelenő játékok leírása - táblázatban
- a tervben megadott, nem saját feladatok pontos forrásának feltüntetése: Férfisátor gyakorlatok gyűjteménye
- a felhasznált szövegek, képek a forrás pontos megnevezésével,

„A *templom jelentése*: Isten számára elkülönített, megszentelt hely. Tudjuk, hogy nem csak keresztyén templomok voltak és vannak a világban. Hadd beszéljünk most először általánosságban a *templomról!* *Templom* minden olyan hely, ahol valakinek vagy valaminek az imádása zajlik.” (Csákány Tamás)

„A test azonban még nem az ember, mert az ember test és lélek együtt. Lelkünk a testünkön át vesz tudomást a világról. A kettő alkotja a személyiséget. A test a mi jelenlétünk a világban, ezzel kommunikálunk, ezzel cselekszünk. Az ember azt hiszi, hogy EZ Ő, pedig ez csak az, amit birtokol. Ez pedig nem a minden, nem ez lényének a magva. A lelkünk a legbensőbb önmagunk, az igazi énünk. Ez Istennel való találkozásunk helye, A SZENTLÉLEK TEMPLOMA, létünk forrása. A lélek az ember érinthetetlen, szent és örök centruma.”

<http://honlap.parokia.hu/lap/olahdelloi-reformatus-egyhazi-kozseg/cikk/mutat/testunk-a-szentlelek-temploma-1kor-3-16-17/>

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

A 3. alkalom bemutatása

Közösen:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Mozgásos játék nagy-csoportban pl. méta	45'	játszanak	Méta szabályainak elmondása, a játék levezetése	Kültéri sportjáték	métaütő, teniszlabda pulcsik vagy madzag a várakhoz		Közös játék, mozgás

A 3. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

- a kiosztandó anyagok, feladatok,
- a megjelenő játékok leírása:

Várméta

A játékot lehetőleg sokan (min. 14-16 fő) játsszák. Kellékei: 1 db métaütő, 1 db u.n. stukklabda, kellő számú valami várnak (kabát, pulóver, póló stb.)

Pálya: Lehetőleg sík, többé-kevésbé téglalap alakú, nyílt terepen alakítjuk ki. A pálya mérete (általában 15-40 lépés) és a várak száma (5-8) a játékosok számától, korától, gyakorlottságától függ.

Szabályok: A játékosok két egyenlő számú csoportra oszlanak. Kisorsolják a kezdő felállást. Az egyik csapat szétszórtan helyezkedik el az érvényes területen, ezek a kintiek, a másik csapat a területen kívül, az alapvonal mögött áll fel, lehetőleg egy sorban, ezek a bentiek.

A sorsolás után a labdát és a métafát leteszik az ütővonal végéhez, ettől kezdve a mindenkori bentiek a labdát kézzel nem érinthetik!!! Ha valaki mégis megfogja a két csapat azonnal helyet cserél. A kintiek maguk közül kijelölnek egy feladót, aki az ütővonal végénél helyezkedik el, a labdát az ütő játékosnak – kérésének megfelelő módon – feldobja, illetve a kintiek által a hozzá visszajuttatott labdát az ütővonalra kezében tartva leteszi. (Az ütővonal tulajdonképpen az alapvonal egy kijelölt szakasza.)

A játékot a bentiek kezdik. A sorból az első az ütővonalhoz megy, majd megpróbálja a métafával a feldobott labdát minél messzebb elűtni, az érvényes területen belül. (Háromszor lehet próbálkozni, utána a labdát a métafával „lepuszítja”, és beáll az alapvonal mögé várva, hogy futhasson). aki érvényesen ütött, az bármikor megkezdheti a futást. A futás kint a pályán vártól várig megy, amíg a futó meg nem kerülte a pályát, és vissza nem ért az alapvonal mögé. Minden várat kézzel kell megérinteni. Nem kell minden várnál megállni, de lehet bármelyiknél. Ha egy futó elindult egy vártól, oda nem térhet vissza. Ha valaki körbefutott a pályán és visszaért az alapvonal mögé kap egy pontot. (Mindenkinek számon kell tartania hány pontot szerzett.) Visszaáll a sorba, és amikor sorra kerül újra üthet és futhat. A kintiek a futókat nem akadályozhatják! A kintiek feladata, hogy az elűtött labdát minél gyorsabban felszedjék és visszajuttassák a feladónak. Ha a labda visszajut a feladóhoz és az leteszi az ütővonalra hangosan (!) felkiált: STOP! (A játék tisztasága érdekében a játék alatt ezt más nem mondhatja ki!)

Azok a futók, akik e felkiáltás elhangzásakor nincsenek bent várban kiesnek, ők lesznek a foglyok.

Fontos! Annak eldöntésében, hogy valaki bent volt-e a várban a mindenkori kintiek a döntők!!!

A játék addig megy, amíg van a bentieknél ütő játékos, vagy a még esetleg más okból cserére nem kerül sor. Ilyen ok lehet, ha a bentiek közül valaki kézzel fogja meg a labdát, vagy, ha a bentiek ütését a levegőben egy kinti elkapja, mielőtt a labda a földön pattant volna. Ha az ütőjátékosok elfogytak akkor a két csapat helyet cserél. Az addigi bentiek összeszámolják a pontjaikat ez lesz a csapat pontszáma. A szerepek ekkor megcserélődnek, az addigi bentiek kintiek, még az addigi kintiek bentiek lesznek. A játékban az győz, akinek több pontja van.

Fontos:

A méta lehet balesetveszélyes játék, ha nem vagyunk körültekintőek. Erre fel kell hívni mindjárt a játék elején a figyelmet!!!

- a tervben megadott, nem saját feladatok pontos forrásának feltüntetése:
<http://www.nemokap.hu/jatek/jatek21.htm>

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

<http://www.nemokap.hu/jatek/jatek21.htm>, vagy <http://aranyliliom.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=194710>

A 4. alkalom bemutatása

Lányok kiscsoport:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
"Külső" néhány szempont szerinti átgondolása	60'	<p>Olyan ruházatba jöjjenek, amiben tudják egymást segíteni a testalkat meghatározáshoz.</p> <p>Részt venni a gyakorlatokban, véleményt alkotni, kimondani, érvelni, érzéseket kifejezni</p>	<p>Cél: a külső szépség ideárol lerántani a leplet, ehhez eszközök mutatása</p> <p>Beszélgetés indítása a következő témákkal:</p> <p>A test a lélek temploma – mit jelent ez?</p> <p>A női test biológiája finom hangolt – jó, ha nem zavarjuk meg pl. túlzott diétával...</p> <p>Tesztkérdés: van-e olyan női divatfotó, amihez hasonlítani szeretnénk? Éreztük-e már, hogy olyan szépek szeretnénk lenni, mint a képen látható nő?</p> <p>Vetítés – a divatlapok fotói, utána beszélgetés: Mit érzünk most? mennyire lehet hinni ezeknek a képeknek?</p> <p>Figyelemfelhívás: nagyon „észen kell lennünk”, sokan ilyen képek és a valóságban nem létező arányú Barby-k miatt életveszélyes betegségeken szenvednek – anorexia, bulimia</p> <p>Felolvasás: Perlaki Flórián-interjú részletet – így vagy szép, ahogy vagy – ezt le is lehet írni a lányokkal valamint a XII. Piusz pápa a divatról szövegrész felolva-</p>	<p>Témafelvezetések, minden témához interaktív beszélgetés, kisfilm, tények bemutatása</p> <p>Tudatosítás: ne higgyünk el mindent, amit látunk, a Purefashion videóban eredetiek a lányok...</p>	<p>Robson Lami</p> <p>Photoshop</p> <p>kisfilmek a magazinok készítéséről,</p> <p>Boggie: Parfüm c. dal videója</p> <p>Szöveggyűjtemény Perlaki Flórián atya interjú megfelelő része, mit mond a pápa a divatról rész</p> <p>Testhez álló ruha, hogy tudjunk a testalkatot megtalálni,</p>	<p>Beállítani a projektort, ha túl nagy a „sovány-ság áhítat”, akkor nagyon kell hangsúlyozni a veszélyeket.</p> <p>A szöveggyűjteményben speciálisan katolikus keresztény hitű hivatkozások vannak, nem katolikus felekezeti iskolák keresenek alternatív idézetrészeket</p>	<p>A test, lélek, templom fogalmak megismerése</p> <p>A divatmagazinok sokszor hazudnak tudatosítása, csalódás a „fotós” ideákba,</p> <p>Anorexia, bulimia fogalmak megismerése, annak tudatosítása, hogy nagyon veszélyes</p> <p>Magvetés: így vagyok szép, ahogy vagyok!</p>

Lélek-edzőtábor lányoknak és fiúknak

			sása PureFashion kisfilm levetítése, beszélgetés: Mi tetszett, mi nem tetszett a kisfilmben? A külső szépség alkotó elemei – felsorolás vagy összegyűjtés szóban vagy csomagoló papírra írás: testforma, arcforma, szemöldök, szempilla, bőr, haj, ruházat, kiegészítők				
Külcsíny – alkatok, arcformák meghatározása	30'	3-as (4-es) csoportokban meghatározzák egymás testalkatát, arcformáját a mindenkinek kézbe adott testalkat típusok és arcformák minta lapok alapján.	Instrukcióadás: a képeken láthatók testalkatokat, arcformákat, ezek alapján határozzátok meg egymás testalkatát illetve arcformáját! A kiscsoportok keressenek olyan helyeket, ahol nem zavarják egymást, elvonulhatnak.	Kölcsönös segítségnyújtás a feladatlapok alapján a testforma, arcforma... beazonosításához	Feladat lapok a testalkatokhoz, arcformákhoz mindenkinek egy-egy példány	Olyan ruházatba jöjjenek, amiben tudják egymást segíteni a testalkat meghatározáshoz. A szükséges eszközöket hozzák a csoportra a résztvevők! Már az utazási eszközlistán legyen rajta, hogy mit kell hozni!	Egymás segítése abban, hogy megismerjék testalkatukat, arcformájukat. Önismeret fejlődés: testalkatom, arcformám

Fiúk kiscsoport:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Testünk edzése a lélek vonatkozásaival összhangban Versenyhelyzetek, ahol igazán megmutathatók	60'	pörgős, izgalmas versenyhelyzeteken keresztül felvállalni a kihívásokat, megtapasztalni erőfeszítésünk határait mind testileg mind lelkileg (akaraterő)	versenyszabályok pontos és érthető ismertetése; igazlítóként vitás helyzetek eldöntése; biztonságos környezet megteremtése	Feladatok: 1.) öt vessző simán a dobozba, párban lőnek, addig, amíg valamelyiknek elfogynak a vesszői 2.) öt vessző 15 számolás alatt (egyenként, pörgősen), győz-	íj, nyílvesszők, dobozok, vesszőfogók, célkarikák, kelevézek, kötél		A férfi, mint harcos megtapasztalása

Lélek-edzőtábor lányoknak és fiúknak

				tes(ek)e)t hirdetünk 3.) kelevézdobás gumi- gyűrűbe többféle távol- ságra és gyűrűméretbe (nehezebb találatokért több pont)			
<p>A harcos férfi archetipus megismerése az előző gyakorlatok tükrében</p> <p>A külső és a belső tulajdonságok egyensúlyának megkeresése</p>	30'	<p>az előző események, tapasztalatok megosztása párokban, majd nagy körben a harcos tulajdonságainak összegyűjtése egyénileg papírlapon, majd közösen csomagolópapíron</p> <p>Milyen lelki erősségeket tapasztaltak az előzőekben? Összegyűjtés</p>	segít a látottak, tapasztaltak kibontásában, megfogalmazásában	<p>a harcos CÉLra tart, elbűvöli egy igazság; bátran kiáll; erejét feszítve megkülönböztet és szétválaszt (kard, kés); ellenségképe adja energiáját védi a határokat, határkérdéseket (kint és bent) mint pl. egy kamasz a fókuszáláshoz jó irányra, irányítóra, <i>királyra</i> van szüksége (apa, edző, stb.) a sport a küzdelem és kitartás iskolája (a modern háború)</p>	<p>papírlapok, csomagolópapír, filctollak, tollak</p>	<p>nehezebben megszólalók miatt esetleg rajzban, szimbólumokkal összegyűjteni a harcos külső és belső tulajdonságait</p>	<p>A férfi, mint harcos attribútumainak összegyűjtése és magamra vonatkoztatása</p>

A 4. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

- a kiosztandó anyagok, feladatok

„Legyél, aki vagyol, nem pedig, aki nem vagyol. Mert ha nem az vagyol, aki vagyol, akkor az vagyol, aki nem vagyol. Az meg nem jól vagyol.”

(James Martin SJ: Jezsuita spiritualitás Ursus Libris 2013. 344.o)

„Divatnak és illemnek két testvérként kellene együtt haladnia, hiszen mindkét szónak ugyanaz az eredete: a latin *modus* szó, vagyis a helyes mérték. Isten nem azt várja el tőletek, hogy korotokon kívül éljeteztek vagy nevetségessé tegyétek magatokat, mikor kortársaitok ízlése ellen öltöztet fel benneteket. A divat önmagában nem rossz; az emberi társaslétből következik, abból a vágyból, hogy a többiekkel összhangban legyünk. Amit Isten követel, az nem más, mint a lemondás arról, ami a tisztaságot, az illendőséget vagy a szépséget veszélyezteti.” (XII. Pius pápa)

Mivel ez a világ olyan nagy hangsúlyt fektet az öltözködésre, divatra, foglalkozunk vele most egy kicsit mi is – hogyan, mikor és mire figyeljük keresztényként?

Az ember: Az Isten képmására teremtett szépség, Isten remekműve.

(A szépségről... beszélgetés részlet Perlaki Flórián atyával)

Alaphelyzet: Isten végtelenül szeret engem és azért teremtett ilyennek, mert így (éppen ilyen külsővel és belsővel) leszek a legnagyobb ajándék másoknak és így tudok a legtöbb örömet adni másoknak és kapni másoktól. A lehető legjobb vagyok pont így. Pont az a „hiányzó csavar” vagyok, akire mindenkinek szüksége van. Ez az alaphelyzet. Ezzel az alaphittel kell élnünk.

Elronthatom ezt, okozhatom azt, hogy már nem olyan vagyok, amilyennek Isten teremtett (pl: szenvedély rabjává válhatok, vagy önmagam szépségében tetszelgem). Ilyenkor bocsánat kérek Istentől és Ő újra tervez, a mostani jelenemben.

A külső (amivel a nők olyan gyakran elégedetlenek) nem a legnagyobb érték. Az okosság, bölcsesség, lelki gazdagság sokkal nagyobb értékek. Ha szellemi és lelki értékeket kaptunk, értékesebbet kaptunk mint a külső szépség és ezek felismerésére és kibontására kell elsősorban törekednünk.

Öltözködési szabályok templomi öltözethez (részlet)


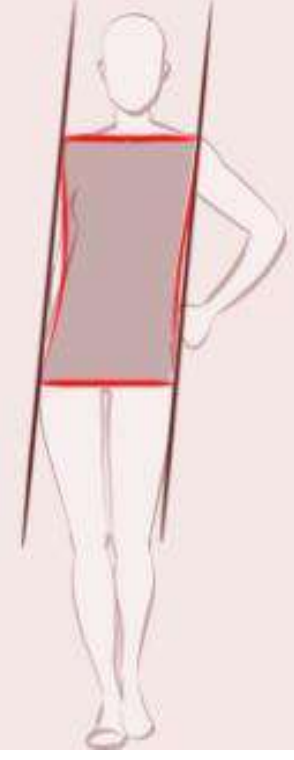
„Általában érvényes, hogy mindenkinek joga van saját stílusa és ízlése szerint öltözködni. De eközben három határt nem szabad áthágni:

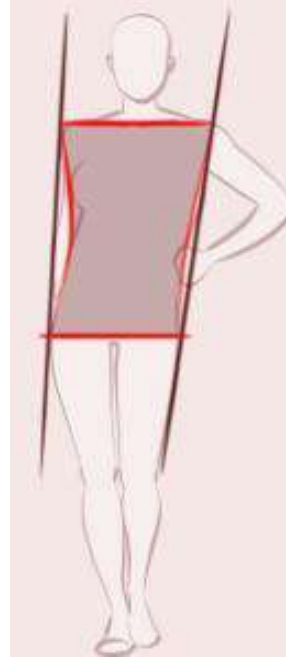

1. Az illendőség alapszabályát: „Alul nem túl magas és felül nem túl mély”, vagyis alul a térd alatt és felül a vállak fölött. Amit szigorúan el kell kerülni: a mély, szembetűnő kivágást, a meztelen vállakat és felsőkarokat szabadon hagyó ruhákat, mini és csavart-szoknyákat, melyek járásnál szélesre tárulnak, hosszan felvágott szoknyákat.

2. A jó ízlés: ez alatt bizonyos esztétikai érzéket értünk, különösen arra, hogy a ruha illik-e hozzánk vagy sem. A ruhának mind a személyhez, mind az alkalomhoz illőnek kell lennie. A templomba más ruhát veszünk fel, mint a strandra vagy egy túrára! Fontos: Ez a szabály egészen különösen érvényes a férfiakra!

3. A szeretet: Szent Pál írja: „Ezért tehát, ha az étel megbotránkoztatja testvéremet, inkább nem eszem húst soha, hogy őt meg ne botránkoztassam.” (1 Kor8,13) Ugyanígy nekünk is készeknek kellene lennünk arra, hogy olykor bizonyos ruháról lemondjunk, hogy felebarátunkat ne botránkoztassuk meg – még akkor is, ha az a bizonyos ruhadarab nem feltétlenül vét az illem vagy a jó ízlés ellen. Forrás: <http://katolikus-honlap.freeweb.hu/0707/ruha.htm>

Testformák meghatározása:

EPER	BANÁN
 <p>A váll szélesebb, mint a csípő, a derék alig látható. A felesleges kilók a karokat és a mellkast erősítik. Növeld a csípőd. Ne félj megmutatni a vállad, de ne is hangsúlyozd. Pántos ruháknál válassz vastagokat. Használd világos színeket az alsó ruházatban, és világos, figyelemfelkeltő cipőket.</p> <p>Előnyös: A-vonalú vagy empire ruhák. Derékban szűk, de onnan szélesedő ruhák, felsők. Tunikaszerű, hosszú felsők. Mély U és V kivágás. Öves kabátok, kardigánok. Bármilyen nadrág. Lefelé szélesedő szoknyák, kör-, ballon szoknya.</p> <p>Kerüld: Nyakpántos ruhák, spagetti pántok, vállpárna, váll-lapok, pufi ujjak.</p>	 <p>A váll ugyanolyan széles, mint a csípő, a derék alig látható. Atléta típus. A keblek átlagosak vagy inkább kicsik. A felesleg a derékon jelentkezik. Próbáld derekat szerkeszteni magadnak, szélesítsd a felső és az alsó tested. Használd öveket, de vastagot, szembetűnőt. Ajánlott az U, V-nyak, kerek dekoltázsok vagy a magas nyakú felsők. Hasznosak továbbá a hosszú nyakláncok vagy a vállpárnák is.</p> <p>Előnyös: Az empire típusú ruhák, felsők és amik derékban szűkítettek. Mell részen fodorral, ráncokkal, flitterekkel, hímzéssel díszített felsők. Bőszárú, trapéz-nadrágok, a csőnadrágok világos cipővel. Magas derekú szoknyák és amik deréktól szélesednek, kör-, A-vonalú, rakottszoknyák. Olyan kabátok, amik derék alatt bővebbek.</p> <p>Kerüld: A vékony öveket, csípő nadrágokat, ezek még jobban nyújtanak. Köpeny ruhát, egyenes vonalú ruhákat, mert nincs derekuk. Egyenes szabású kabátokat és a hosszú, tunikaszerű felsőket.</p>

	<p>ALMA A váll szélesebb, mint a csípő, a derék alig vagy egyáltalán nem látható. A keblek átlagosak vagy inkább nagyok, ritka a lapos has, egy kis pocak mindig van. Viszont a lábak nem vastagok. A túlsúly a hasra rakódik le. A cél: vékonyítani a felsőtestet, vagy tereld a figyelmet a lábaidra. Jól jöhet a válltömés, a hosszú, függőleges minták vagy sötét, egyszínű felsők. Használj övet, lehetőleg vastagot. Vagy világos, figyelemfelkeltő cipőt, csípőnadrágot. Előnyös: Empire-vonalú ruhák, hosszú felsők, tunikák. Karcsúsított felsők, ruhák. Hasznos a V-nyak, nyújtja a felsőtestet. Egyenes szárú, bőszárú, trapéz nadrágok. A-vonalú és körszoknyák. Valamint egysoros kabátok. Kerüld: Egyenes szabású ruhák. Feszés pólók, nagy, formátlan felsők, magas derekú nadrágok, rakott szoknya, rövid, egyenes kabátok vagy pufi kabátok.</p>
	<p>KÖRTE A váll keskenyebb, mint a csípő, a derék jól látható. Általában a lábak vastagok, gyakori, hogy felsőtestre egy számmal kisebb méretű ruhát kell választani. A has többségében lapos. A túlsúly a fenékre, combokra kerül. A figyelmet tereld a felsőtestre, és a derékra. Ezt elérheted világos színű felsőkkel, nagy gallérokcal, hajtókákkal, ujjakkal. Előnyös: Szűkített felsők függőleges mintákkal, zsebekkel, gyöngyökkel, flitterekkel díszítve, pufi ujjak. Széles nyakvonalak, csónaknyakú, négyszögletes, U-nyakú, kámszanyakú vagy váll nélküli ruhák. Bármilyen nadrág, de a szűk nadrágokkal légy óvatos, mert hangsúlyozza a csípőt. Ilyenkor próbáld szélesíteni a felső tested. Kiszélesedő illetve A-vonalú szoknyák. Csípő fölé érő kabátok, blézerek. Kerüld: Csőszoknyák, ceruzaszoknyák, sellő fazonú szoknyák, csőnadrágok. Bokacsizma, pántos cipők.</p>

HOMOKÓRA



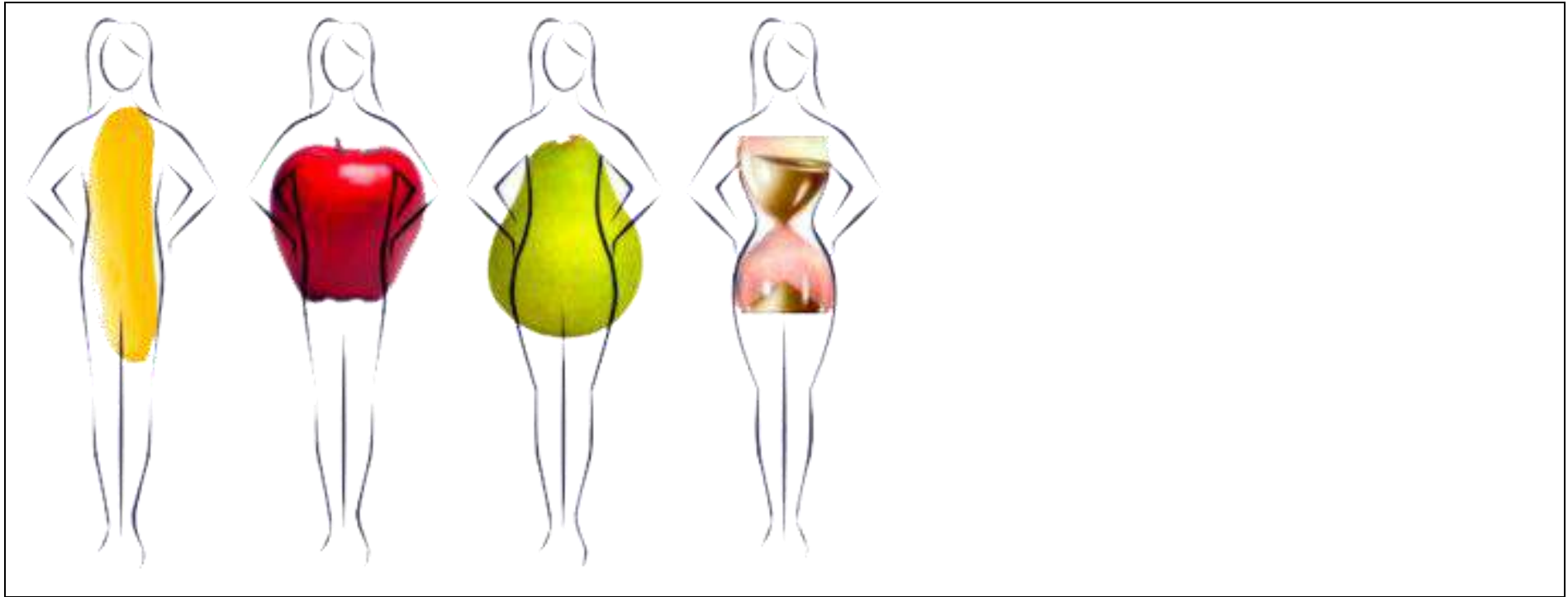
A váll közel ugyan olyan széles, mint a csípő, a derék jól látható. A nagy keblek és a karcsúság nem feltétel. Ha ez a típus felszed egy kis túlsúlyt, akkor az egyenletesen oszlik el a testen. Ez a legideálisabb alak, öltözködésnél ezt próbáljuk elérni.

Szerencsés alkat vagy. Szinte minden jól áll rajtad. Ha valamit különösen szépnek tartasz magadon, feltétlenül hangsúlyozd. Kiemelheted a kebleidet, karcsúságodat, lábaidat, csak rajtad múlik. **Előnyös:** Bármilyen derékban szűkített, wrap típusú vagy öves ruha. Remekek a karcsúsított blézerek is. Bármilyen fazonú szoknya vagy nadrág. Leginkább a ceruzaszoknya vagy egyenes és szűk szárú nadrág. Ezeknél nem árt, ha a felső rész textúráltabb. Dekoltázból a V-nyak a legjobb. Ja és övek, övek, övek! Tessék övekkel hangsúlyozni a darázsderekat!

Előnyös: Bármilyen derékban szűkített, wrap típusú vagy öves ruha. Remekek a karcsúsított blézerek is. Bármilyen fazonú szoknya vagy nadrág. Leginkább a ceruzaszoknya vagy egyenes és szűk szárú nadrág. Ezeknél nem árt, ha a felső rész textúráltabb. Dekoltázból a V-nyak a legjobb. Ja és övek, övek, övek! Tessék övekkel hangsúlyozni a darázsderekat!

Kerüld: Az alaktalan, bő ruhákat. Az egyenes szabású ruhákat, amik eltakarják a derekadat. A bő, lifegő ujjú ruhák szintén elronthatják az összehatást. A nagy zsebek a nadrágon szélesítik a lábakat.

TESTALKATOK ÖSSZEGZÉS

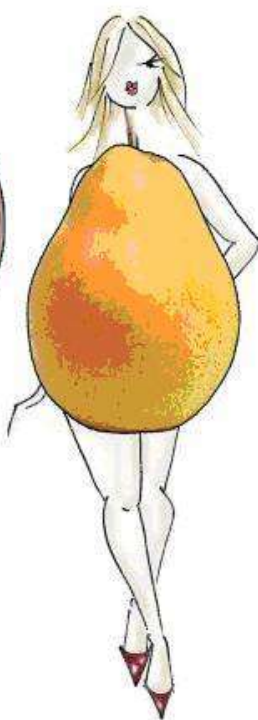


Lélek-edzőtábor lányoknak és fiúknak

alma



körte



homokóra



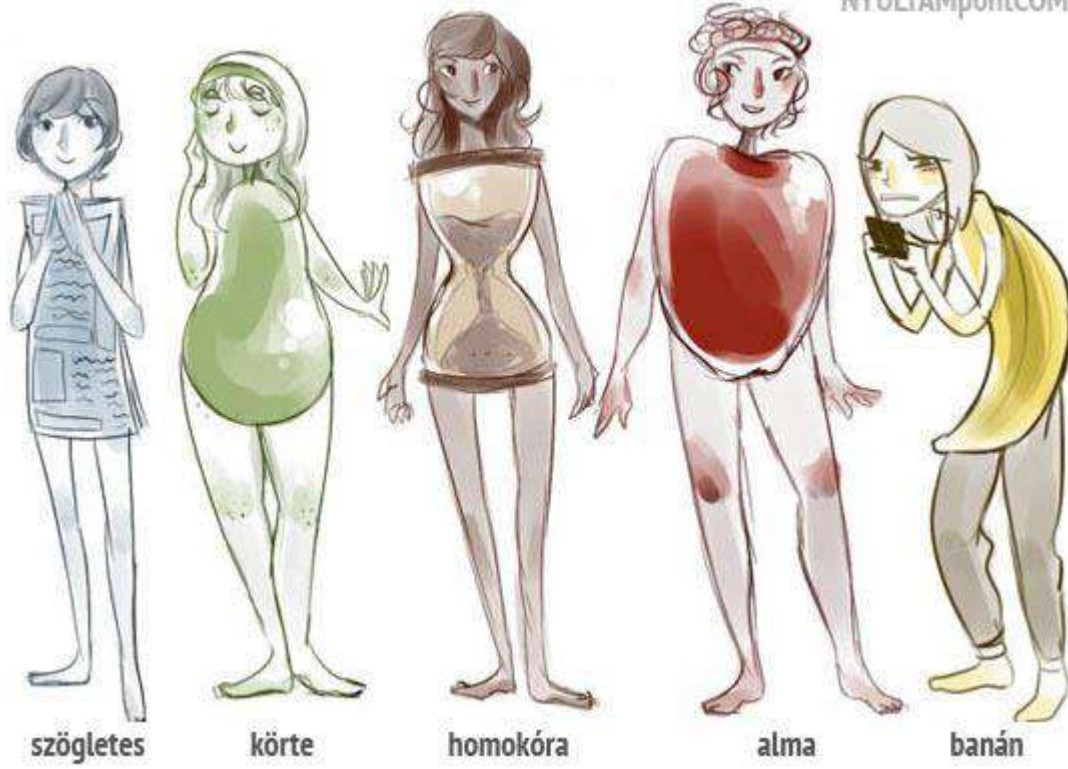
egyenes



fordított háromszög



NYÚLTAMpontCOM

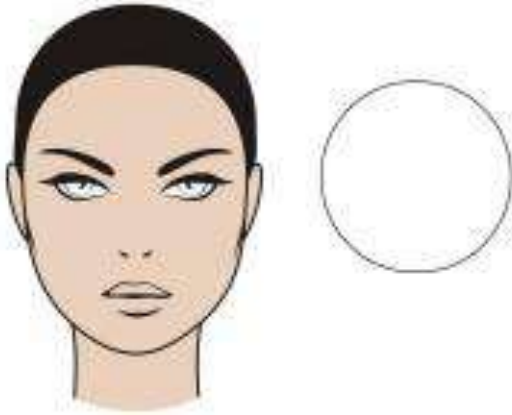


Arcformák meghatározása: Hogyan kell az arcforma típusát meghatározni?

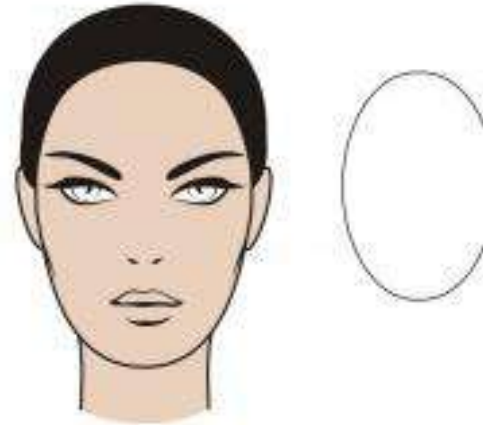
Az arcformánk meghatározása fontos kezdőpont frizura- és szemöldökforma választáskor, ha profi összehatást szeretnénk elérni. Egy rosszul megválasztott hajviselet tönkretelheti az összképet, hiába tetszett az újságok hasábjain az a bizonyos hajkorona. Ez az általános szabály igaz a szemöldök ívére és vastagságára is. Ezen kívül sminkelés szempontjából is fontos tudnod az arcformád típusát. Alapvetően hatféle arcformát különböztetünk meg, de megállapításuk a sok átfedés miatt nem mindig egyértelmű.

Lépések

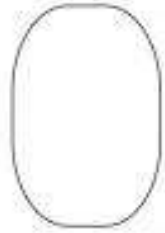
Ismerkedj meg az arcformák típusaival!



Kerek. A kerek arcformára jellemző a széles áll és a homlok. A forma attól lesz kerek, hogy az arc szélessége, tehát az orr vonalában a két arcszél közötti távolság megegyezik az arc magasságával, tehát a homlok és az áll közötti távolsággal. Az orca gyakran pufók és telt, de ez nem törvényszerű. Hírességek, akiknek szintén kerek arcformájuk van: Kirsten Dunst, Kelly Clarkson, Mila Kunis.



Ovális. A formája leginkább egy tojáshoz hasonlít, mégis ez a legszimmetrikusabb arcforma. Az ovális arcúaknak magas, formás arccsontjuk és enyhén ívelt állvonaluk van. A homlok magassága kiegyensúlyozza az arc alsó felét, így a homlok és az áll nagyjából egy vonalban helyezkedik el. A vonások szabályosak és arányosak. Ovális arcformájú sztár például Jennifer Aniston és Rihanna is

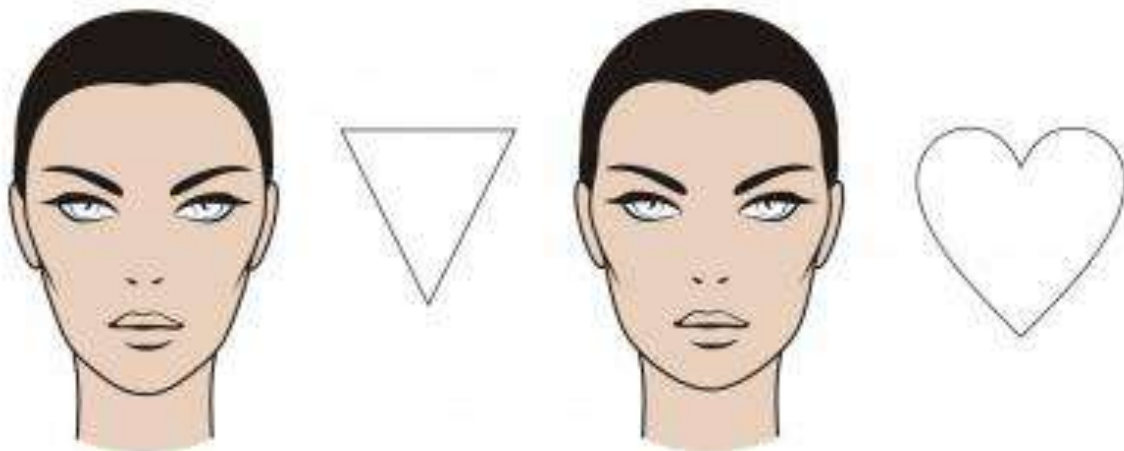


Hosszúkás. Ennél az arcformánál az áll lefele nyújtott, vonala erős és hegyes. Az arccsont magasan van, így az eddigiekkel együtt az arc keskenyé válik, továbbá magas és mély a homlok is. Sarah Jessica Parker színésznőnek egyértelműen hosszúkás az arcformája

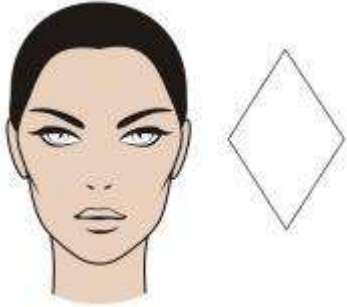


Szögletes. A szögletes arcforma jellegzetessége a szögletes, erősen csontos állkapocs, melynek széle egyvonalban van a homlokkal. A homlok széles és sarkos, az arccsont pedig egyenes vonalú. Az áll is egy kicsit szögletes. Angelina Jolie és Demi Moore is a szögletes arcformájúak csoportjába tartozik.

Hogyan kell az arcforma típusát meghatározni 2?



Szív alakú. Sok helyen találkozni a háromszög alakú elnevezésével is, hiszen jellemzői alapján olyan ez az arcforma, mint egy fordított háromszög. A homlok széles, az arccsont magas, viszont az áll hegyes és elkeskenyedő. Ezek a jellegzetes pontok adják ki a fordított háromszöget, szebb nevén a szív alakot. Általában számos barátságos vonás tartozik még ehhez az arcformához. Szemléltető példa rá a hírességek világából például Reese Witherspoon és Katie Holmes.

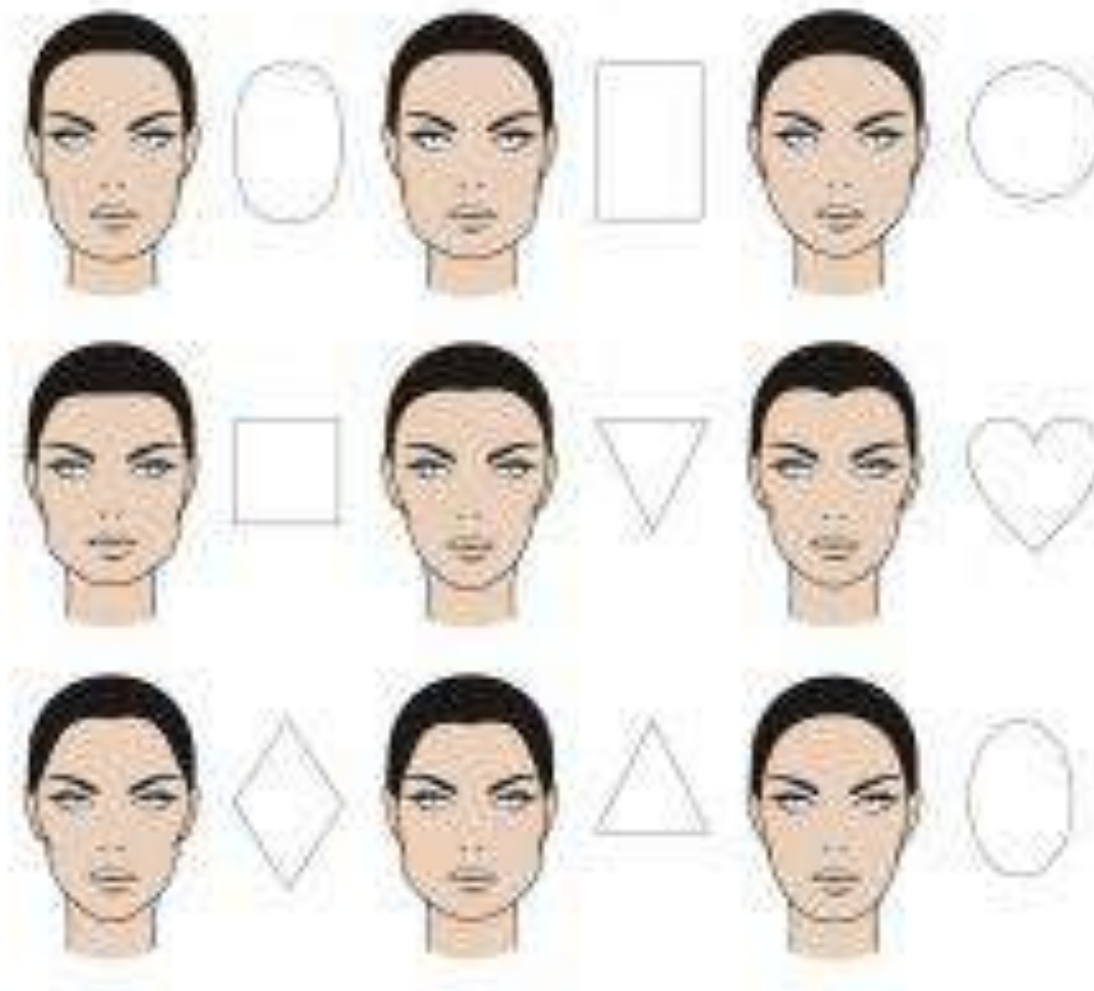


Gyémánt alakú. Ritka arcforma, és talán a legnehezebb felismerni. Az áll határozott és elkeskenyedő, de nem annyira, mint a hosszúkás arcformánál. Ami miatt talán könnyebben elkülöníthető a szív és az ovális alaktól, az az arccsont formája. Ugyanis a pofacsontok kiugróak, szélesebbek a homloknál. Ilyen arcformája van Eva Longoria színésznőnek is.

Teremts megfelelő feltételeket az arcformád megállapításához! A legjobb, ha nappali fényben, de mindenképpen világos szobában fogsz hozzá a művelethez. Segítségképpen fogd hátra a hajad hajgumival vagy hajpánttal. A tükör nagysága is legyen megfelelő, hiszen egy kicsi piperetükörben nem látod rendesen az egész arcod.

Alaposan figyeld meg vonásaidat, és próbáld képzeletben körberajzolni az arcformád!

Arcformák összesítés:



ARCFORMÁK ÖSSZESÍTÉS

- a megjelenő játékok leírása, - a táblázatban

A férfi harcos archetípusa: Richard Rohr: A férfi útja II. c. könyv

Részletek: "Bemutatok az irodalomból és a mitológiából négy képet, amelyek jellegzetesen szemléltetik a férfienergiát. ...Robert Moore, e terület legjelentékenyebb kutatója megvizsgált minden elérhető mítoszt és hőstörténetet, és megállapította, hogy mindig ugyanaz a négy figura jelenik meg. Mindig van egy *király* vagy vezér, tehát egy apafigura. Mindig van egy *harcos*, mindig van egy *szerelemes* és mindig van egy *mágus*."

"...Harcos énrészünk nélkül nem tudunk megkülönböztetni és szétválasztani. Gyakran karddal ábrázolják a harcost. A kardnak elsősorban nem az a funkciója, hogy öljön, hanem hogy elválasszon... nála van a megkülönböztetés kardja.

A harcos az a részünk, amelynek egy célra van szüksége. Szüksége van arra, hogy elbúvölje egy nagy igazság. ... Ezért az ügyért a harcos nagy bátorságra és kitartásra képes. "

Legyél, aki vagyol... idézet forrás:(James Martin SJ: Jezsuita spiritualitás Ursus Libris 2013. 344.o)

Perlaki Flórián atyával beszélgetés részlet: Laudetur kiadó 2015-ös on-line kiadványa: Önismereti tábor 2. oldal

Öltözködési szabályok templomi öltözethez (részlet) Forrás: <http://katolikus-honlap.freeweb.hu/0707/ruha.htm>

Lakatos Márk: Te és én Divat és stíluskalauz Alexandra, 2013

Alakformák forrás: <http://ezekvagyunk-mi.blogspot.hu/2011/10/alaktipusok.html>

Forrás: http://www.hogyan kell.hu/Meghat%C3%A1rozni_az_arcforma_t%C3%ADpus%C3%A1t

További linkek a témához:

<https://sites.google.com/site/vitalporta/szinkarakterek-arcformak>

<http://www.fodraszatok.hu/frizuravalaszto.html>

<http://www.fodraszatok.hu/cikkek-szinvalaszto.html>

- az egyéb segédletek: kisfilmek
 - Modell átalakítás a magazinokban: <https://www.youtube.com/watch?v=17j5QzF3kqE>
 - PureFashion – tiszta divat interjúk: <https://www.youtube.com/watch?v=n-LLm5FM91k>

Lélek-edzőtábor lányoknak és fiúknak

- Több anyag a purefashion-hoz, purefashion keresőszó, videók menüt választva illetve: <http://youarecalled.hu/>
- 100 év divatja: <https://www.nlcafe.hu/oltozkodjunk/20150608/divat-tortenet-video/>
- 100 év férfi divatja: <http://www.blikk.hu/életmod/igy-valtozott-a-ferfi-divat-100-ev-alatt-video/bk2w646>
- 100 év szépség: <https://www.nlcafe.hu/szepuljunk/20141204/szepsegapolas-mult-jelen/>
- RobsonLamivideok – fotoshopok: <https://www.youtube.com/watch?v=HXS5G536U8w>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Dep-eXjJipw>
- <https://www.youtube.com/channel/UCDxqAjireDEplo98olgx-bg>
- Boggie:parfüm videó <https://www.youtube.com/watch?v=5qrGOi41iwE>

Az 5. alkalom bemutatása

Lányok kiscsoport:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Cups song	5-30' attól függően, hogy ismerik-e?	Poharakat saját jellel ellátni Úgy továbbadni a poharakat, hogy egy kör hibamentes legyen	Ismernie kell a cups song poháradogatót (lásd tanító videó link) és megtanítani, vagy engedni, hogy a csoporttagok tanítsák meg egymást. Kiértékelő beszélgetés: elégedett vagyok-e, miért? Mi volt nehéz, mi volt jó? Ki segített nekem? Kinek tudtam segíteni?	Konkrét játék, egymásra hangolást, koncentrációt igényel	tejfőlös poharak alkoholos filc az egyéni jelölésekhez	Ez egy egymásra hangoló játék, bármikor alkalmazható, érdemes utána lejátszani valamelyik videót, jutalomként, akár sikerül, akár nem a feladat. 20 percnél tovább ne hagyjuk az akciót, utána megbeszélés	Koncentrációs készséget, egymásra hangolást fejleszt, eredmény: ha sikerül a hibamentes kör: Siker, ha nem sikerül: kudarc – lehet erről beszélgetni utána.
Külsősmink – smink és frizura készítése	60'	Hozzák a csoportra, amit sminkeléshez, frizurához hoztak. Sminket és frizurát készítenek egymásnak párosával	Instrukcióadás: Párválasztás, s induljon a smink- és frizurakészítés párokban, majd a szünetben vegyék fel a szép ruhát, amit hoztak, ebben vacsorázunk.	Gyakorlat - párban szép smink és frizura készítése	A hozott smink és frizura eszközök, hajpánt, tiszta törölköző, víz, ill. arclemosó tonik a sminkelés előtti arcmosáshoz	A szükséges eszközöket Hozzák a csoportra a résztvevők! Már az utazási eszközlistán legyen rajta, hogy mit kell hozni!	Szép lányok. Egymás segítése abban, hogy szépek legyenek. A kiscsoportos és páros foglalkozások segítik egymás jobb megismerését, erősítik a bizalmat és a közösséget

Fiúk kiscsoport:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Csapatversenyek. Az egyéni harcos hogyan találja meg helyét a közösségben?	60'	A csapatban való küzdelem és az egymásra hagyatkozás megtapasztalása A csapatban kiharcolt vagy kiosztott szerephez való viszony megélése	A csapatversenyek koordinálása Taktikák, reakciók és esetleges konfliktusok és megoldásaik figyelése, később visszajelzése	1.) Íjászat: forgóban 15 vesszőt lőjenek bele, egyet legalább mindenkinek lőnie kell, egyetlen íj továbbadása, melyik csapat lövi be előbb a 15 vesszőt 2.) Kötélhúzás előbb két majd bal kézzel 3.) Csapat-szkander kihívásos alapon	íj, nyílvesszők, dobozok, vesszőfogók, célkarikák, kelevézek, kötél	Létszámtól függően két vagy három csapatba osztjuk a fiúkat.	Az eredményességhez nem elég az egyéni teljesítmény, a külső erő-demonstráció, hanem a belső (összetartó) erők is működnek.
Szerepeink és viszo-	30'	Először a csapatok ülnek le, és	"Belehallgat" a csapat-	Szerepek a falkában:			Ránézzek, hogy

Lélek-edzőtábor lányoknak és fiúknak

nyunk a csapatban		beszéljük meg, hogy mi történt az előző gyakorlatokban. Melyik szituációban ki volt domináns, visszahúzó, stb. Utána nagy körben röviden összefoglalják a tapasztalataikat.	beszélgetésekbe, segíti azokat rámutató kérdéseivel Végén segít az összegzésben és a párhuzamok megtalálásában.	alfától omegáig Emberi viselkedésmin-ták párhuzama			milyen belső tulajdonságaimmal erősíthetem vagy gyengíthetem a csapatomat?
-------------------	--	---	---	--	--	--	--

Az 5. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

- a megjelenő játékok leírása, **táblázatban**
- a tervben megadott, nem saját feladatok pontos forrásának feltüntetése,

"Farkasok, emberek, csapat " cikk: http://akocsis.blog.hu/2012/01/17/farkasok_emberek_csapat

Wikipédia – etológiai rész (angol): http://en.wikipedia.org/wiki/Alpha_male

"Az alfa hím áll a legmagasabb szinten: először eszik és ő részesül a legfontosabb javakból. A béta hím áll a második helyen, készen áll, hogy az alfa hím helyébe lépjen. Az omega hím áll a legalsó szinten, ő kap mindentől a legkevesebbet, ő a bűnbak, és ő az, aki feláldozható.

Miért fontos mindez? Mert a csapat, a csapatmunka is pont így működik. Akár akarjuk, akár nem, a csapatban lesz alfa, béta és omega.

Bármennyire is egyenrangú felek alkotják a csapatot és bármennyire is a közösség a fontos, valaki alfa hím lesz. Normális esetben a főnök, a menedzser lesz az alfa hím, és ekkor a csapat jól működik. Két esetben lehet probléma az alfa hímmel: amikor új menedzsert neveznek ki, és amikor valaki a csapatban hatalomra tör.

Amikor a menedzser új csapat élére nevezik ki, akkor annál hamarabb áll helyre a rend, minél hamarabb elfoglalja az alfa hím szerepét. Ez előbb-utóbb úgyis bekövetkezik. Ha később, akkor tovább fog tartani a csapaton belüli konfliktus. Úgy lehet a menedzser alfa hím, ha szép fokozatosan mindenki elfogadja az ő szerepét, kikéri véleményét, és megkapja az ezzel járó tiszteletet. Amennyiben szükséges, agresszívnek és határozottnak kell lenni, hiszen ezzel végeredményben a csapatnak tesz jót.

Előfordulhat, hogy a csapatban valaki a menedzser helyére tör, megpróbál főnök lenni. Például egy csapat fejlesztőről beszélünk, a csapatban van egy vezető fejlesztő, aki szerint a menedzser csak problémát jelent. Ilyenkor a vezető fejlesztő és a menedzser között konfliktus lép fel, harcolnak az alfa hím státuszért.

A béta hím a főnök után a második. Tipikusan a főnök helyettese, státusza annak státuszából fakad. Alfa hím nélkül nincs béta hím. A helyettes szerepe kettős: egyrészt a főnök szerepét erősíti, például ellenőrzi a csapatot és gondoskodik az utasítások betartásáról, megbünteti a szabályszegőket. Másrészt pedig a főnök hiányában (például szabadság) ő a főnök.

Miért fontos a béta hím személye? Mert követendő mintát jelent. Ha egy naplopó munkatárs lesz a főnök helyettes, akkor az a naplopást erősíti. Egy jó béta hím kijelölésével nagyon lehet motiválni a csapatot. A menedzsernek tudatosan kell kiválasztania a béta hímet, hiszen ezért a szerepért sokkal nagyobb a harc, mint az alfa hímért. Az alfa hím adódik a szervezeti ábrából, míg a béta hím nem.

A béta hím szerepe azért is fontos, mert előfordulhat, VALÓBAN az alfa helyére pályázik – és nemcsak amikor a menedzser szabadságon van. A béta hím a menedzser belső ellenzéke, a belső ellensége.

Az omega hím szerepe ennél sokkal bonyolultabb és összetettebb. Minden csapatban lesz valaki, aki a viccek céltáblája, akit mindenki bénának/butának/vesztesnek tart. Amolyan „falu bolondja”. Az omega hím fogja össze a közösséget: lehet rajta közösen nevetni, közösen bele lehet rúgni. Ha egy munkát senki sem vállal, akkor azt neki lehet odaadni. Ha valakit ki kell rúgni, nos, arra is kiválóan alkalmas – a csapat a legkisebb veszteséget szenved.

A trükk az: mindig lesz egy omega hím. Például a gyakornok, a legfrissebben csatlakozó kolléga, a legfiatalabb vagy a legkisebb. Ez azért baj, mert omegának lenni nem jó. Sőt igen rossz. Az omega nem motivált, nem kreatív, és nem húzza a szekeret előre. Lehet, hogy van egy tehetséges munkatárs a csapatban, de valamiért ő lett az omega, és ezért nem teljesít megfelelően. Amint átkerül másik csapatba és lekopik róla az omega szerep, más ember lesz és kiváló munkatárssá válik.

A menedzser feladta tehát nem csak az, hogy ő legyen az alfa, és hogy megfelelő bétát válasszon, hanem az is, hogy az omega hímet érő negatív hatásokat csökkentse. Ennek egyik módja az externizálás: ha tudatosan kijelölünk egy omegát – a csapaton kívül. Például egy munkatárs, aki nem a csapathoz tartozik, de sokat talál-

Lélek-edzőtábor lányoknak és fiúknak

koznak vele. Bizonyos szempontból ez tudatos ellenségkép-építés, de ezáltal nem lesz senki sem a saját embe-
reink közül a viccek céltáblája (és ezáltal demotivált).

A másik módszer az, ha a menedzser felkarolja az omegát, például sokat mutatkozik vele vagy a csapat előtt
megdicséri. Ekkor az omega szerep gyengül, a munkatársat kevesebb atrocitás éri, ezáltal nyugodtabb és moti-
váltabb lesz.

Az omega hím szerepe azonban kétélű fegyver. Ha a menedzser nem figyel oda, elveszít egy értékes munka-
társat. Sőt, ha a menedzser valakit ki akar golyózni a csapatból, így teheti meg: tudatosan omegává redukálja.
Folyamatosan szidni kell (hangosan, a többiek előtt), viccelődni kell rajta, ráragasztani a bűnbak címkét. Ennél
több nem is kell, a többit elvégzik az emberi ösztönök: a többiek automatikusan rászállnak az illetőre és kicsinál-
ják – anélkül, hogy a főnök bármire kérné vagy utasítaná őket."

- a kivetítendő diák képe, felhasználható prezentációk, videók...
 - cups song:
 - tanítása: <https://www.youtube.com/watch?v=bmFe7SV4Llo>
 - profik: <https://www.youtube.com/watch?v=1jl2RT5NiEU>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=cmSbXsFE3l8>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=yahJBd8zyfs>

A 6. alkalom bemutatása

Közösen:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Nagycsoport- közös filmnézés	120'	Filmnézés megfigyelési szempontokkal (ha akarunk megfigyelési szempontokat)	Filmvetítési előkészületek – technika összerakása, megfelelő nézőtér kialakí(tta)tása, megfigyelési szempontok adása (ha akarunk)	film, utána beszélgetés 4 fős csoportokban Kérdések: Érthető volt-e a film? (Mit nem értettél?) Tetszett-e? Miért igen, miért nem? Kivel tudtál azonosulni? Melyik rész tetszett a legjobban? Szimpatikus férfi szereplő) Szimpatikus női szereplő) Miért?..	film, projektor, hangosítókérek A szív bajnokai c. film – főként sport tagozatos osztályoknak ajánlott Másik ajánlott film: Az igazi csoda	Lehet zsíros kenyér és tea a film alatt az éheseknek, Ha úgy látjuk, a megbeszélés lehet közösen is, nem csak kiscsoportosan	Tudatosítás: a férfi – női szereplők egy-egy fi, női karaktert mutatnak be, melyik áll közelebb hozzám, ki most leginkább a példa számomra?

A 6. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

- az egyéb segédletek: filmek pl. A szív bajnokai, Az igazi csoda
- a kivetítendő diák képe, felhasználható prezentációk, videóok...
 - a filmek rövid leírása:
<https://port.hu/adatlap/film/tv/a-sziv-bajnokai-the-blind-side/movie-107860>
<https://port.hu/adatlap/film/mozi/az-igazi-csoda-wonder/movie-188471>

A 7. alkalom bemutatása

Közösen:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Nagycsoport- a nap közös lezárása	15'	Ha őket kértük felkészülni, akkor a zárás levezetése, ha mi készültünk, akkor aktív figyelmű jelenlét	A nap zárásának instruálása, illetve levezetése	Kreativitástól függ lehet visszajelzés mozdulattal, lehet egy-egy szóval, mondattal, lehet egy versidézet vagy bármilyen, témánkhoz illő idézet	A választott módszertől függő	A fiatalokat is érdemes lehet bevonni, előre készülhetnek	Visszatekintés, reflexió, önreflexió – a módszertől függően, a nap lezárása

A 8. alkalom bemutatása

Közösen:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Nagycsoport – a nap közös kezdése	15'	Ha őket kértük felkészülni, akkor a kezdés levezetése, ha mi készültünk, akkor aktív figyelmű jelenlét, bekapcsolódás	A nap kezdésének instruálása illetve levezetése	Kreativitástól függ, lehet visszajelzés az ébredésről, hogyan aludtál...mozdulattal, lehet egy-egy szóval, mondattal, lehet egy versidézet vagy bármilyen, témánkhöz illő, témára hangoló, fókuszáló idézet	A választott módszertől függő	A fiatalokat is érdekes lehet bevonni, előre készülhetnek	Kezdődik a nap, a program tudatosítása, ráhangolás a munkára.

A 9. alkalom bemutatása

Lányok kiscsoport:

Feladatok	Időkeret (75 perc)	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Visszatekintés: Van-e kérdés az előző naphoz? Az előző este (vagy alkalommal) megnézett film női szereplőinek vissza-idézése, külső és belső tulajdonságainak összegyűjtése Innen töröltem	10'	Tulajdonságokat sorolnak a női szereplőkhöz kapcsolva - beszélgetés	Ha van kérdés az előző naphoz, annak megbeszélése Instrukciót ad: Gondoljunk vissza a film női szereplőire, gyűjtsük őket össze! Milyenek láttuk őket? Miket tudtunk meg róluk? Ki volt a legszimpatikusabb? Miért? Miben szeretnénk hozzá hasonlítani?	Reflexió, önreflexió		Figyeljünk arra, hogy mindenki megszólaljon	Ráhangolás, átmenet a „külső” és a „belső” között, tudatosítás, hogy mi volt példaértékű a filmben?
Kétpercesek	15'	2 perces váltakozással beszélgetni, illetve hang, kérdés nélkül hallgatni a másikat az adott témáról	Párokba rendezni a csoportot, figyelni az időkeretet és instruálni: legyen egyik a beszélő a másik hallgató, 2 percben az egyik mesél, a másik hallgatja, majd utána szerepcseré. Kérdések (egyszerre csak egy kérdést olvasunk fel, szerepcseré, még mindig ez a kérdés és csak utána következik a második kérdés: 1. Kérlek, mesélj egy gyermekkori lányos dolgodról, élményedről! 2. Kérlek, mesélj nekem egy jó barátnődről! 3. Kérlek, mesélj nekem egy női példaképedről!	egymásra figyelés, a másik meghallgatása és önkifejezés gyakorlása		A csoporttól függően egy-egy kérdéspár után kereshetnek másik párt, de maradhatnak mindvégig együtt, a csoportvezető meglátása szerint kell választani.	figyelem összpontosítás, önfegyelem gyakorlása – amíg a másik beszél, én hallgatom, „találkozás” a nőiséggel, fontos női szereplőkkel az életben
Példaképünk	20'	Átgondolják, hogy ki, kik a női példaképeik? Felírják a nevét	Instrukcióadás, és eszközbiztosítás	Átgondolás, leírás	Lap, filctoll, toll,		Számunkra fontos nők, példakép érté-

Lélek-edzőtábor lányoknak és fiúknak

		majd külső és belső tulajdonságokat gyűjtenek hozzá, legalább 5-5 db-ot, de minél többet, annál jobb.					küék tudatosítása, s azoknak a tulajdonságoknak a tudatosítása, ami fontos, példaértékű nekünk.
Belső jó tulajdonságaink	10'	Felírnak vagy kiválasztanak magukról egy listából 10 belső jó tulajdonságot	Instrukcióadás, és eszközbiztosítás: Írjatok fel 10 belső jó tulajdonságot magatokról! (Ha nehezen megy, dolgozhatnak párosával, egymást segítve vagy egy előre összegyűjtött listával is segíthetünk – vagy ott egy gyors ötletbörzével összeszedünk belső jó tulajdonságokat és felírjuk egy csomagoló papírra	Átgondolás, leírás, előtte jó tulajdonságokról brainstorming – ha szükséges	lap, filctoll, toll, csomagoló papír, vastag filc	Nehezen szokott menni, de nem szabad elengedni!	Lista a jó tulajdonságainkról, a „belbecseinkről”. Önbizalom, önértékelés növekedése
Női archetípusok	5'	Barkóba: milyenek lehetnek a női archetípusok? Mi jellemzi őket? Mi lehet a megnevezésük? Az <i>archetípus</i> görög eredetű szó, mely ösképet jelent. Valaminek az ősi alakja, ősi formája.	Kérdésfeltevés: Barkóba: milyen női archetípusokat foglalmaztak meg? Női archetípusok: az amazon, az anya, a madonna, a gésa Férfi archetípusok: király, mágus, harcos, szerető rövid leírásuk (lásd linkek)	Játékos találgatás	Archetípus leírások (linkek)		Hallani arról, hogy vannak női és férfi archetípusok. A mostani hétvégének a témája főként a Gésa archetípushoz kapcsolható
Nővé válás – mini cselekvési terv Nőiségem feladatai a jövő hét folyamán	15'	Az eddig elhangzott külső és belső tulajdonságokból három tulajdonág kiemelése, s ezek mellé két-három terület megjelölése, hol és mikor, hogyan szeretne azzal foglalkozni kicsit mélyebben a jövő hét folyamán:	Instrukcióadás: Az eddig elhangzott külső és belső tulajdonságokból emeljük ki minimum három tulajdonságot. Írj mellé egy-két konkrét helyzetet, helyszínt, időpontot, amikor erre fókuszálsz, ebben fejlődsz	reflexió, önreflexió, „nőiséggel” foglalkozni gyakorlatba emelés konkrét dolgokhoz kötve	lap, toll, de lehet az előre elkészített feladatlapot is kiosztani s megkérni őket, hogy tegyék ki otthon a falújságra	Ha van idő, meg lehet osztani a többiekkel, hogy ki mit írt, de ezt csak szigorúan önkéntes alapon!	Mini cselekvési terv konkrétumokkal

Lélek-edzőtábor lányoknak és fiúknak

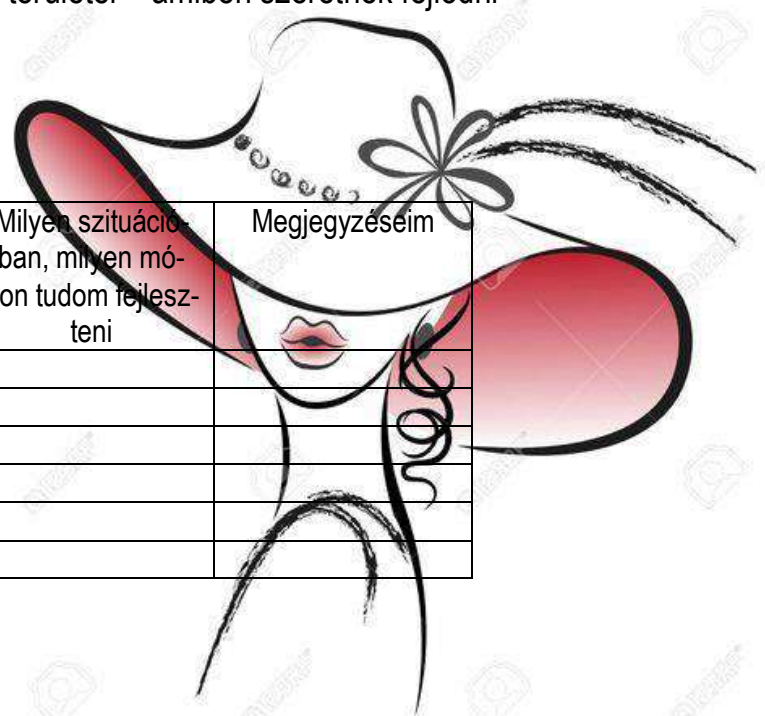
Fiúk kiscsoport:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
"Hogy vagy most?" kör A tegnapi esti filmben hol fedezted fel az alfa...omega szerepeket	25'	szóbeli megosztások		körbeadjuk a követ, közbeszólás nélkül meghallgatjuk egymást	beszélőkö	ébredtőnek esetleg előtte egy rövidpályás futóverseny vagy négyütemű fekvőtámasz	állapotfelmérés (milyen hozzáállással fogunk ma dolgozni?) és visszatekintés a legutóbbi csoportmunkára
Családi és környezeti minták Milyen férfiakat ismerünk, akik nekünk szimpatikusak konkrétan milyen? Mivel ragad meg engem?	35'	papírlapra felírni először a neveket max. három tulajdonság a nevek mellé	saját példákkal előkészíti, segíti a munkát	Először háromfős csoportokban osszák meg egymással a kiválasztott férfi mintát, utána készül egy tematikus rajz szimbólumokkal	beszélőkö, papír, toll		Főleg a belső tulajdonságokra támaszkodva erősítjük a pozitív férfi mintát
Egyszer te is családfő leszel. Milyen köveket építenél be, melyeket hagynál ki ebből a házból?	15'		Koordinálja és segíti saját példákkal a munkát.	Egyénileg kis papírlapokra jegyzik fel az építőköveket, illetve amiket elvetnének. Közösen rakjuk össze házzá, és beszéljük át a kihagyandókat.	beszélőkö, papír, toll		a férfi pozitív családi szerepeinek erősítése

Nőiségem területei – amiben szeretnék fejlődni

Mini cselekvési terv
Idő intervallum:

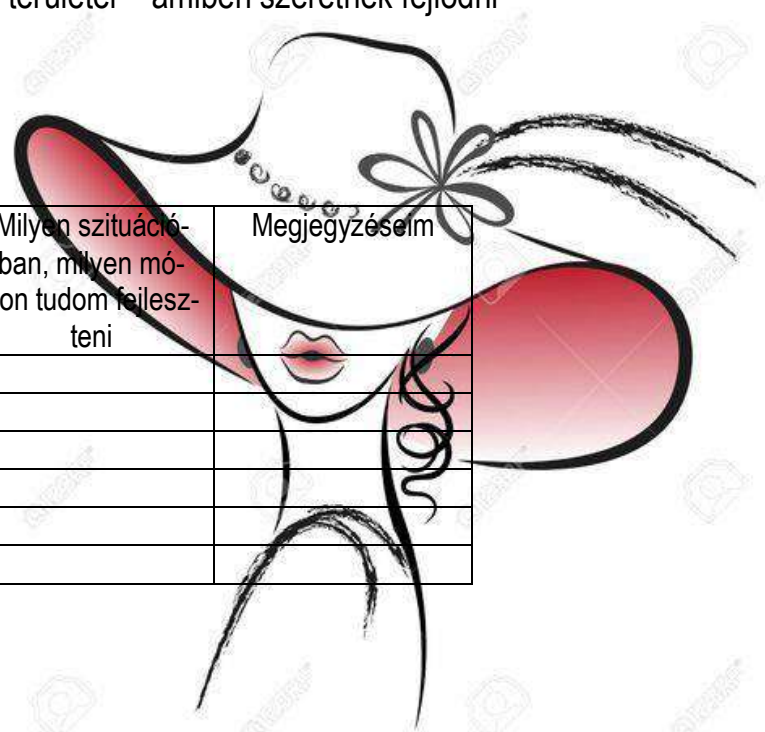
Választott tulajdonság	Hol tudom fejleszteni	Mikor tudom fejleszteni	Milyen szituációban, milyen módon tudom fejleszteni	Megjegyzéseim



Nőiségem területei – amiben szeretnék fejlődni

Mini cselekvési terv
Idő intervallum:

Választott tulajdonság	Hol tudom fejleszteni	Mikor tudom fejleszteni	Milyen szituációban, milyen módon tudom fejleszteni	Megjegyzéseim



Lélek-edzőtábor lányoknak és fiúknak

- a megjelenő játékok leírása, táblázatban
- a tervben megadott, nem saját feladatok pontos forrásának feltüntetése,
- a felhasznált szövegek, képek a forrás pontos megnevezésével,
 - archetípus fogalma: https://hu.wikipedia.org/wiki/Archet%C3%ADpusok_a_dr%C3%A1m%C3%A1ban
 - női archetípusok:
 - http://www.ma.hu/eletmod.hu/8076/Melyik_tipus_vagy_Amazon_anya_kurtizan_vagy_madonna
 - férfi archetípusok: király, harcos, szerelmes, mágus
 - <https://pszichologuskereso.hu/blog/ferfi-negy-archetipusa>

A 10. alkalom bemutatása

Lányok kiscsoport:

Feladatok	Időkeret (90 perc)	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Kiscsoport zárás összefoglalás	10'	A „forgatókönyv” visszaidézése szóban – mi mindennel foglalkoztunk a kiscsoportban?	Instrukciódás: Gyűjtsük össze, hogy mi minden történt az együtt töltött idő alatt?	kérdésre válasz, visszaemlékezés			Tematikus összefoglalás
Visszajelzés képekkel: Hogy élted meg ezt a hétvégét –válassz képet hozzá!	30'	Válasszanak képet az előttünk látható képek közül, amelyik kifejezi, hogy hogy élted meg, hogy érezted magad a csoportban? Vagy: Válasszanak képet az előttünk látható képek közül, amelyik kifejezi, hogy mi viszel magaddal a kiscsoportos foglalkozásokról?	Képeket készít előre a padlóra, körben ülnek a csoporttagok, instrukciót ad: Válasszanak képet, ami kifejezi, hogy hogy érezted magad, vagy mit viszel magaddal...	Képek segítségével reflexió	fotók, A/4-es képek különféle témákban, dixit kártyák, de lehet „csak elmondani hasonlittal is, ha nincs kézzel fogható kép-gyűjtemény	Csoportvezetőként figyeljünk arra, hogy mindenki megszólaljon, és figyeljük a beszámolókat, tartalmaikat, testbeszédét.	Visszatekint, súlyoz a megadott szempont szerint, visszajelez. Ő is, a csoporttagok is, a csoportvezető is rápillant a hétvége eredményeire
Kérdések feltevése	10'	Kérdések feltevése, ha van	Instrukció: ha bármi kérdés felmerült a témához kapcsolódóan, kérem, jelezzétek				A kérdéstől függően: tisztázás, pontosítás, elmélyítés...
A 15 éves énednek mit üzennél? Cikk felolvasása	5'	A levél meghallgatása	A cikk felolvasása	tapasztalatátadás segítőkészen	cikk	Lehet ehhez kapcsolódóan üzenni saját maguknak – valami jót, bölcsét.	Ha meghallja az üzenetet, és elhiszi, mer nemet mondani olyanra, amit nem szeretne. Mer jobban önmaga lenni, növekedhet az önértékelése, önbi-zalma
Királylány születik-felolvasás	25'	A mese meghallgatása	A LEGSZÖRNYŰB a rabbi megkérdezte: - Mi a Gonosz legszörnyűbb tette? – Maga válaszolt a kérdésre: - Ha az ember megfelelkezik arról, hogy királyfi”. (- vagy, hogy királylány)	tanmese	Boldizsár Ildikó: Királylány születik c. könyv	Körben ülve, kényelembe helyezkedve, kedves hangon meséljünk, vagy körbe is adhatjuk a könyvet és	Ha meghallja az üzenetet és elhiszi, eszközkészlethez jut, ami magabiztosságot, megerősítést adhat. Egy kicsit megsimogatódik a

Lélek-edzőtábor lányoknak és fiúknak

			Mi mindent is kaptunk, hogy nagyszerű nőkké váljunk? Boldizsár Ildikó: Királylány születik című mese felolvasása mesekönyvből, vagy a felolvasás elindítása			mindenki felolvas egy részt.	lelke
A levél kamasz lányomnak átadása	10'	hallgatás, olvasás	Szeged-Csanádi Egyházmegye CsaládKözPont NőiesTe egyik alkalmán a résztvevők megfogalmaztak egy levelet, hogy sok év tapasztalatából mit üzennek a mai kamasz lányoknak, ezt szeretném most átadni...	maradandó üzenet adása	színes kicsi borítékban, színes lapra nyomtatott levelek a kamasz lányoknak (függőlegesen kettévágjuk)	Szép legyen, amit jó kézbe fogni!	Egy segítség, amihez visszatérhet, ha elbizonytalanodna magában... Konkrét levél, bölcsességekkel, amit elvihet magával.

Fiúk kiscsoport:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Három szabály/törvény, amire tegnap/ma jöttél rá vagy erősödtél meg benne	15'	papírlapra egyénileg felírva, párosával átbeszélve, megosztva	segíti, koordinálja az összegyűjtést	végén közösen egy csomagolópapírra összegyűjtjük név nélkül	beszélőkö, papír, toll, filc, csomagolópapír		visszatekintés az eddigi közös csoportmunkára
Hét szabály/törvény, amit kb. 20-30 év múlva a leendő 13 éves gyerekeknek üzennél	20'	papírlapra egyénileg megírják	összegyűjti az általuk kiválogatott, fejenként maximum három legfontosabbat egy "súlyos kőtáblára vésve" (csomagolópapírra)	egyéni, elvonulós feladat	papír, toll, filc, csomagolópapír		az otthoni minták tükrében, de kortárs gondolatokkal leírja mi a legfontosabb egy rábízott kamasz (önmaga?) számára
Mikor láttalak téged?	30-40'	Minden csoporttag esetén megkeressük, és röviden lejegyezzük, hogy mikor láttuk őt, mikor mutatkozott meg.	pozitívum szempontok kihangsúlyozása	"forrószék"-szerűen megosztjuk a célszemlélyel a pozitív visszajelzéseinket	beszélőkö, papír, toll, kijelölt szék		kortárscsoport visszajelzése nagyon fontos ebben az életkorban
Csúcspont-mélypont Elbúcsúzás, lezárás	15'	Megosztjuk, mi volt a legszuperebb és a legnehezebb az elmúlt két napban.		Ha kevés az idő, esetleg egy ötfokú skála mentén állunk fel jelez-	beszélőkö		Visszajelzést kapunk a kiscsoportos munkáról, amelyet itt le

Lélek-edzőtábor lányoknak és fiúknak

				ve az adott esemény "elégedettségi fokát".			tudunk zárni.
--	--	--	--	---	--	--	---------------

A 10. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

- a kiosztandó anyagok, feladatok,
A 15 éves énednek mit üzennél? Cikk felolvasása

„Az egyik képzésünkhöz kerestem egy jó mottót, amikor az alábbi érdekes üzenetre bukkantam Christiane Amanpour újságíró tollából.

„A következő négy dolgot szeretném a 15 éves énednek elmondani:

1. Sose hidd, hogy valamit nem tehetsz meg, mert nő vagy. Minden nyitva áll előtted. A jövő a tiéd.
2. Legyen egy álmod, célod, víziód és dolgozz meg érte lépésenként. Nemcsak szakmailag, hanem belső munkával is.
3. A család nagyon fontos. Egy közeli, szerető, támogató család mindig melletted lesz és segíteni fog céljaid elérésében, akkor is, ha jól mennek a dolgok, akkor is, ha nem.
4. És talán ami a legfontosabb, hogy sose engedd, hogy legyőzzenek a kudarcok és a tévedések. Minden, ami történik, még akkor is, ha nem az történt, amire számítottál egy nagyon értékes, tanító eszköz. Csak akkor leszel sikeres, ha tanulni tudsz kudarcaidból és hibáidból. Ez létfontosságú.”

Hát igen, én vajon mit mondanék a 15 éves kori énednek? Mire lett volna nagy szükségem akkor?

Nos, jó lett volna például, ha valaki szól, hogy a legfontosabb dolog az életben az önmagunkkal való jó kapcsolat. Persze lehet, hogy csak én nem figyeltem jól, de általában nem erre neveljük a gyerekeket. Gondolom azért, mert nem akarjuk, hogy önzőek, egoisták legyenek. De ez nem is ezt jelenti. Lássuk, én azt mondanám akkori önmagamnak: „Évi, a legfontosabb dolgod az legyen, hogy jó viszonyt alakítsz ki magaddal. Fogadd el magad olyannak, amilyen vagy, ne félj különbözni. Éppen a különbözőséged lesz az erősséged. Éppen az egyediséged lesz a sikered kulcsa, hiszen ez valami olyasmi, ami másnak nincs. Vagyis érték, vigyázz rá. Ne akarj rajta változtatni, ne akarj konfekció lenni. Azt tanuld meg, hogyan tudod ezt használni saját magad és mások javára.”

Igyekeznek megértetni az akkori éneddel, hogy csak olyan kapcsolatokat engedjen magához közel, amik egyenrangúságon, kölcsönösségen, elfogadáson, tiszteleten alapulnak. Azt mondanám: „Évi, vannak, akik nem jó szándékkal, nem építő módon adnak visszajelzést, hanem ítélkeznek, minősítenek, kritizálnak, rájuk ne fordíts figyelmet, ne akarj nekik bizonyítani, még kevésbé megfelelni nekik. Engedd el őket. Ne hagyj, hogy bárki is rombolja az önértékelésedet, az önmagaddal való jó kapcsolatodat”.

Azt hiszem a többi lényeges dolgot az újságíró elmondta.

Illetve nem, azt hiszem van még valami. „Bölcs öregként” mondanék még egy dolgot, amit bizonyára kételkedve, talán értetlenkedve fogadna a 15 éves éned. Azt is mondanám neki: „ne elismerésre törekedj, hanem arra, hogy jól legyél a bőrödben”. Nem használnék olyan nagy szavakat, hogy boldogság vagy ilyesmi... Csak annyit mondanék még: egy nap majd megérted, hogy a legnagyobb siker az, ha rendben vagy magaddal, az életteddel. Hogyha kérdezik, te őszintén tudod mondani – mert azt is érzed -, hogy JÓL VAGYOK.” Sokkal kevesebben érik ezt el, mint ahányan sikeresek a pozíciójuk vagy az anyagi helyzetük alapján...

A levél kamasz lányomnak:

<p style="text-align: center;">Kedves "Lányom",</p> <p style="text-align: center;">Íme néhány jótanács - egy kis útravaló az Élethez: Mindig tudd, hogy értékes és szép vagy, kincsként tekints magadra! Mégérdemled a tiszteletet, a csodálatot! Ne akarj többnek látszani annál, ami vagy! Légy természetes! Ismerd meg önmagad, keresd a saját utad: miben vagy tehetséges és mit szeretnél csinálni az életben - és a megtalált úton járj!</p> <p style="text-align: center;">Örülj az életnek, élvezd a diákéveket, éld meg a fiatalságodat, ismerkedj! Legyenek igazi kapcsolataid, barátaid és megtartó közösséged - "kevesebb kutyü"! Előtted az élet, élj, élvezd, hogy fiatal vagy!</p> <p style="text-align: center;">Merj nyitott lenni, légy szerelmes! Merj nemet is mondani, hogy egyszer majd tudj igent mondani és merj elköteleződni! Várd meg az igazit, ne köss kompromisszumokat! Vigyázz a testi-lelki egészségedre - maradj szép és tiszta kívül-belül! Ne siess, gyakorold a várakozást!</p> <p style="text-align: center;">Légy okos a döntéseidben! Ha valami nem úgy sikerül, ahogy gondoltad - esetleg csalódsz másban vagy magadban - lásd meg benne a lehetőséget: növekedésre, tanulásra, fejlődésre... Lázadj, de tudd, hogy a szüleid mindig jól akarnak neked! Maradj meg mindig Isten szeretetében! Isten áldjon meg egész életedben!</p>	<p style="text-align: center;">Kedves "Lányom",</p> <p style="text-align: center;">Íme néhány jótanács - egy kis útravaló az Élethez: Mindig tudd, hogy értékes és szép vagy, kincsként tekints magadra! Mégérdemled a tiszteletet, a csodálatot! Ne akarj többnek látszani annál, ami vagy! Légy természetes! Ismerd meg önmagad, keresd a saját utad: miben vagy tehetséges és mit szeretnél csinálni az életben - és a megtalált úton járj!</p> <p style="text-align: center;">Örülj az életnek, élvezd a diákéveket, éld meg a fiatalságodat, ismerkedj! Legyenek igazi kapcsolataid, barátaid és megtartó közösséged - "kevesebb kutyü"! Előtted az élet, élj, élvezd, hogy fiatal vagy!</p> <p style="text-align: center;">Merj nyitott lenni, légy szerelmes! Merj nemet is mondani, hogy egyszer majd tudj igent mondani és merj elköteleződni! Várd meg az igazit, ne köss kompromisszumokat! Vigyázz a testi-lelki egészségedre - maradj szép és tiszta kívül-belül! Ne siess, gyakorold a várakozást!</p> <p style="text-align: center;">Légy okos a döntéseidben! Ha valami nem úgy sikerül, ahogy gondoltad - esetleg csalódsz másban vagy magadban - lásd meg benne a lehetőséget: növekedésre, tanulásra, fejlődésre... Lázadj, de tudd, hogy a szüleid mindig jól akarnak neked! Maradj meg mindig Isten szeretetében! Isten áldjon meg egész életedben!</p>
--	--

Lélek-edzőtábor lányoknak és fiúknak

- a megjelenő játékok leírása, - táblázatban
- a tervben megadott, nem saját feladatok pontos forrásának feltüntetése,
 - A 15 éves énednek mit üzennél link: <http://www.hrblog.hu/noivezetok/2015/06/18/mit-mondanal-a-15-eves-enednek/>
- a felhasznált szövegek, képek a forrás pontos megnevezésével:
 - Szeged-Csanád Egyházmegye CsaládKözPont Nőies Te-k anyagából a levél kamasz lányoknak, és Boldizsár Ildikó: Királylány születik mese felolvasás ötlete

A 11. alkalom bemutatása

Közösen:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
<p>Nagycsoport Igeliturgia nagycsoport közös zárás</p> <p>Milyen nővé/férfivá szeretnél válni? írás</p>	60'	<p>Az igeliturgia eszközeinek és helyének előkészítése, berendezése, a könyörgések megírása előre, majd megfelelő időben felolvasni. A gyakorló ministránsok szolgálhatnak is.</p> <p>Mindenki feladata (10 perc) Levél írása 20 évvel idősebb önmagának: Milyen nő/ Milyen férfi szeretnék lenni akkor? Végén felajánlaskor az oltárra helyezzük, és a liturgia után az osztályfőnök elteszi a 15 éves érettségi találkozóra.</p>	<p>igeliturgia kereteinek megteremtése igeliturgia levezetése, előtte a témához illő szövegek kiválasztása</p>	igeliturgia	<p>levelekhez: színes A/5-ös lapok, borítékok, tollak</p>	<p>„férfias”, „nőies” szentírási idézetek gyűjtése</p>	<p>Az Isten elé tesszük kéréseinket, vágyainkat, és a felajánlaskor a megírt leveleinket. Az ő áldását és segítségét kérjük.</p> <p>Spirituális rész</p>

**Külső fitneszpark –
a rendszeres testedzés igényének kialakítása
középiskolás fiatalok körében.
A fizikai fittségi állapot tudatos fejlesztéshez
szükséges ismeretek
átadása és gyakorlati alkalmazásuk
megismertetése
a középiskolás fiatalok körében**

Írta:

Szabó Erzsébet

Előszó– tanítványkép

Számunkra egy újabb lehetőséget jelent a fitneszpark kialakítása, hogy ezt az egészségtudatos magatartást, a tudatosan végzett testedzéseket is a mindennapi életük részévé tudjuk tenni. A testnevelés órától, iskolai sport- szakköröktől függetlenül is tudjanak sportmozgásokat végezni olyan fitneszgépeken, amelyekhez a legtöbb településen bármikor és ingyen hozzáférhetnek későbbi életük során is. Szeretnénk a tanulóknak átadni azokat az ismereteket, amelyek a fizikai fittségi állapotuknak nem csak a kialakításához, hanem a fejlesztéséhez is segítséget nyújtanak, ezeken a gépeken végezhető gyakorlatokkal.

Iskolánk tanulóinak kétharmada a mindennapos testnevelés keretében tartozó plusz két órás sportfoglalkozást egyesületi keretekben folytatja sportági edzéseken. A tanulók másik része az iskolánkban folyó négy szakkör egyikét látogatja. Ebben a fogékony életkorban, kihasználva a mindennapos testnevelés lehetőségét, mindkét területen fontos pedagógiai feladat az edzők és testnevelő tanárok részéről a tudatosság kialakítása. A tanulóknál ki kell alakítanunk a rendsze-

Külső fitnesspark

res testmozgás igényét (heti 2-3 alkalommal történő sportmozgást), és olyan alapvető ismeretek átadását kell megoldanunk a sportfoglalkozások keretében (testnevelés óra, sportszakkörök), amelyek segítik az egészséges életmódjuk kialakításában. Ezeket az ismereteket később, felnőtt életük során is tudják alkalmazni fizikai fittségi állapotuk kialakításában.

I. A módszertani fejlesztés átfogó ismertetése

Célok:

1. Pedagógiai célok:

Annak tudatosítása, hogy a rendszeres testedzés hatására a munkavégző képesség, teherbíró képesség nő, mivel az egész szervezetre kiterjedő változások történnek a rendszeres sporttevékenység során. Szeretnénk hangsúlyozni a rendszeres sportmozgások betegségekkel szembeni prevenciós hatását. Mivel az őszi és téli időszakokban is szeretnénk a gyakorlatokat végeztetni, ezért kiemelt hatásúakra szeretnénk rámutatni, mint a szabadban végzett testmozgások jelentőségére.

A piarista emberkép négy dimenziójának megvalósítására törekvés a célunk, amely az egész embert tartotta szem előtt, az egész személyiségfejlesztését. A dimenziók közül a fizikai/gazdasági fejlesztéséhez a rendszeres sporttevékenység végzésével, a társas/érzelmi fejlesztéséhez a sportolói közösség kialakításával, a szellemi/értelmi fejlesztéséhez pedig az erőfejlesztés, az edzéselméleti ismeretek, az egészségre törekvés ismereteinek átadása révén tudunk hozzájárulni. Mindezen célok elérését segítik a kondicionáló szakkör megalakítása és folyamatos kísérése, az edzések, felmérések rögzítése, értékelése.

„A pedagógus munkája a teljes emberre kiterjed, a tanuló a fizikai/gazdasági, a társas/érzelmi, a szellemi/értelmi és spirituális dimenzióinak az „igazság munkatársa”.(1)

(1) A Dugonics András Piarista Gimnázium, Szakközépiskola, Alapfokú Művészeti Iskola és Kollégium Pedagógiai Programja (2013. 05. 26.), 19. oldal

2. Módszertani célok:

A gyakorlatok végrehajtásánál elsődleges szempont a helyes technikai végrehajtásra törekvés kialakítása a tanulóknál, az egészségük megóvása és a sérülések megelőzése miatt.

Fontos szerepe van a tanári magyarázatnak, a szemléltetésének és a gyakorlat végzése közbeni önellenőrzésnek a tanulók részéről.

A tanári hibajavítás a gyakorlat közben történik, és törekedni kell az egyértelműsége. A tanév végére a tanulóknál ki kell alakítani ezen a téren is a tudatosságra törekvést, hogy képesek legyenek egymás gyakorlatait ellenőrizve javítani. Az egyéni csoportfoglalkoztatás kerete ezt a képesség fejlesztést elősegíti.

A gyakorlatok végzésének tempója a tanulóknál először lassabb, de tudatosabban legyen amiatt, hogy a helyes mozgáskészség kialakítása az elején.

A külső fitnessgépek használatával elősegítjük annak az elvnek a megszilárdítását, hogy a rendszeres sportolás (akár tényleg megvalósítható mindennapos szinten is, mindenki számára elérhető. A feladatokat köredzés formájában lehet a leghatékonyabban végrehajtani, a tanulók önállóságára lehet építeni. A módszer elősegíti, hogy a külső motiváció belsővé váljon, így kialakuljon a rendszeres testmozgás igénye tanulóknál.

Oktatásszervezési célok:

- Kondicionáló szakkör formájában heti 1x45 percben történik.
- A kültéri fitnessgépek használatával történő erőfejlesztés a szabadban, az időjárástól függetlenül valósul meg. (Természetesen az időjárásnak megfelelő sportfelszerelésben. Ezek ismerete szintén az oktatás részét képezik.)
- A bemelegítés együttes csoportfoglalkoztatás formájában történik (jó időkihasználás, terhelés, hibák javítása, minden korosztálynál alkalmazható).

Külső fitneszpark

- A gyakorlatok végrehajtása egyénenkénti csoportfoglalkoztatás keretében folyik (lehetőség van egyéni bánásmódra, a tanulók segítenek egymásnak). Köredzés formájában történik a gyakorlatok végrehajtása.
- Egészség munkacsoport létrehozása az iskolában, ahol együtt dolgozik testnevelő tanár, mentálhigiénés szakember, iskolaorvos és védőnő.

Osztályfőnöki órákon a tanulókat a 3 főből álló munkacsoport tagjai (testnevelő tanár, mentálhigiénés szakember és egészségügyid dolgozó) a korosztályt érintő és érdeklő kérdésekre fókuszálva:

- tartanak prevenciós előadásokat (pl. testkép, helyes testtartás, alakformálás, egészséges táplálkozás, káros szenvedélyek, minél több sportági lehetőség megismerése.)
- az iskolában tanuló, rendszeresen sportoló (pl. élsportoló tanulók) diákokkal beszélgetést szerveznek,
- rendszeres kommunikációs felületet alakítanak ki az adott témákkal kapcsolatban: faliújság szerkesztése, facebook egészségcsoport létrehozása témát érdeklő tanulók részére.

Az első körben a 9. évfolyam osztályfőnöki óráinak (3 óra) kidolgozása, megszervezése a cél, majd később a többi évfolyamon is, az életkori sajátosságokat figyelembe véve. A 9. évfolyam kiválasztásának szempontja között szerepel, hogy a serdülőkori fejlődéseket kihasználva, ebben az életkorban tartjuk a legfogékonyabbaknak a tanulókat prevenciós szempontból. Már vannak alapvető ismereteik az egészséges életmódról, ezeket kell bővíteni, kihasználva érdeklődésüket. Fontos szempont, hogy előzetes felméréseket szervezve (kérdőívek kitöltésével, osztályfőnöki órákon ötletbörze) a korosztály érdeklődési köréről az egészsége életmód témában.

Elvárt hatások, eredmények:

Az elvárt hatások, eredmények bemutatása.

A testi képességfejlesztésre érzékeny időszakban olyan hatások érik a tanulókat, amelyek segítségével szinte észrevétlenül alakul ki a helyes énkép, helyes testkép, testtartás. Közösségben együttműködve, egymást segítve, sajátítják el az egészséges életmód kialakításának szabályait. Életük részévé válik a rendszeres testmozgás, amely a szabadidő helyes és hasznos eltöltésének része. A rendszeres testmozgás által olyan fizikai fittségi állapotot érnek el, amely a teljesítőképességük növeléséhez hozzájárul a mindennapi életükben is.

NAT-hoz, Pedagógiai Programhoz való csatlakozás lehetőségei:

A NAT szerint az iskolai feladatrendszer része lett a helyes testkép, a helyes testtartás szükségességének tudatosítása. Az iskolai oktatás során erre csak a testnevelés órák keretében van lehetőség. Prevenciós feladatunk, (a testnevelés órák mellett) a sportszakkör lehetőségeit kihasználva elérnünk, hogy megtanulják milyen gyakorlatokkal, ismeretekkel tudják ezeket elérni.

Pedagógiai Programunkban rögzítve van:

„A tanórai és a tanórán kívüli testnevelés céljai közösek: az edzettség elérése és fokozása. Az edzettség érték. Ezen nem csupán a test edzésének hatására létrejövő pozitív élettani változásokat értjük, fogalmába beletartoznak a szilárd egészségi egyensúlyállapota... is...(1) Az egészségfejlesztő iskolai testmozgás célja az egészséges testi-lelki fejlődésnek elősegítése a testmozgás eszközeivel. A modern kor és az azzal együtt járó technológiák az embert olyan életmódba kényszeríthetik, amely a mozgásszegény életmódhoz, a fizikai képességek hanyatlásához vezethet, áttételesen előidézve ezzel a szellemi teljesítmény romlását is.(2)”

Külső fitneszpark

(1) A Dugonics András Piarista Gimnázium, Szakközépiskola, Alapfokú Művészeti Iskola és Kollégium Pedagógiai Programja (2013.05.26.), 43. oldal

(2) A Dugonics András Piarista Gimnázium, Szakközépiskola, Alapfokú Művészeti Iskola és Kollégium Pedagógiai Programja (2013.05.26.), 48. oldal

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

A gyakorlatok címe / neve: Külső fitnesspark. a rendszeres testedzés igényének kialakítása középiskolás fiatalok körében.

1.

1.1. Rövid, lényegre törő bemutatás:

I. Taposó és comberősítő köztéri fitnessgép (SE 126-136)

Comb- és farizom erősítésére, nyújtására alkalmas

1. Üljön a székre, fogja meg a kapaszkodó karokat, támaszkodjon neki a háttámlának, lábait behajlítva helyezze az alsó támaszok mögé, majd óvatosan emelje fel a lábát addig, amíg kiegyenesedik.
2. Álljon a pedálokra, és fogja meg a kapaszkodót, majd kezdjen lépegetni, mintha taposna.

II. Komplex karerősítő köztéri fitnessgép (SE 101-102)

Felső végtagok, mellkas és hát erősítésére használható. Egy eszközön kétféle karmozgást végezhetünk ülő helyzetben:

1. Üljön le a székre, fogja meg mindkét kart, tolja el magától, majd engedje vissza.
2. Az eszköz másik székére ülve fogja meg mindkét kapaszkodót, lassan húzza le mindkét kart, majd lassan engedje vissza. A gyakorlatokat mindegyik irányba ritmikusan kell végezni.

III. Láb nyújtó-erősítő köztéri fitnessgép (SE103)

Láb és derék erősítésére, nyújtására, valamint hasizom erősítésére

Üljön a székre, támaszkodjon neki a háttámlának, lábait behajlítva helyezze a pedálra, majd óvatosan nyomja el magát addig, amíg kiegyenesedik a lába.

IV. Libegő köztéri fitnessgép (SE115-T):

Koordináció és egyensúly javítására. Segíti a tüdő és a szív egészséges működését, valamint növeli az alsó végtagok mozgékonyágát.

Álljon a pedálokra és fogja meg a kapaszkodót, keresse meg egyensúlyi középpontját, majd egyenes háttal kezdjen lépegető mozgást végezni. A lépések, kilengések ne legyenek erőltetettek, kényszeredett! Gyalogoljon min. 10 percet az eszközön.

Rövid összefoglaló:

Célok:

Sokoldalú, az egész szervezetre kiterjedő képességfejlesztés (kondicionális-, koordinációs képességfejlesztés) elérése. A szervezet általános fejlődésének elősegítése a rendszeres sportmozgással.

Külső fitneszpark

A terhelés emelése, a fokozatosság és a lépcsőzetesség szabályait betartva. Túlzott terhelés elkerülésére törekvés, a tanulók visszajelzéseire fokozott figyelemmel, ezáltal a tudatos sportolásra törekvés kialakítása. (Serdülő-, ifjúkorban fokozottabban kell figyelni erre.) A köredzés munkaformát felhasználva, változatosságra törekvés a terhelésadagolásban, ezáltal a monotónia érzés kiküszöbölése.

Elvárt hatások, eredmények

A 36 héten (1 tanéven) keresztül, a saját testsúllyal végzett gyakorlatok segítségével történik:

- a motoros képességek fejlesztése,
- a képességfejlesztéssel párhuzamosa történik a mozgáskészségek kialakítása
- a NETFIT tesztekben egyéni fejlődés elérése,
- az izmok geometriai keresztmetszete nő,
- a mozgáskoordináció fejlesztése,
- az aerob folyamatok fejlődése.

Újszerűség:

Saját testsúllyal végzett gyakorlatok többfunkciós gépeken (2db) is. A gyakorlatokat szabadban, időjárástól függetlenül végzik a tanulók, és így a pozitív környezeti hatások is (szél, levegő, nap, víz) hozzájárulnak a szervezetük sokoldalú fejlesztéséhez, immunrendszerül erősödéséhez. A változó időjárási tényezők is segítenek a kevesebb gyakorlatok monotóniájának feloldásához. Nagyobb fokú alkalmazkodást, kitartást, tűrőképességet igényelnek a tanulók részéről. Hozzájárulnak az aerob folyamatok hatékonyságának növeléséhez.

Ellenőrzés, értékelés módja:

Az 1 éves (36 hetes) időszakot felosztjuk 4 hetes periódusokra:

- 3 hetes (heti 2 alkalommal, 45 perc sportszakköri foglalkozás)intenzívebb edzésszakasz
- 4. héten, a regenerálódás hetében (alacsonyabb terhelést végeznek a tanulók), a 2. sportszakköri foglalkozáson a fizikai fittségi állapot ellenőrzése, kiválasztott NETFIT tesztekkel.

A kiválasztott NETFIT tesztek:

- ütemezett hasizom teszt
- törzsemelés teszt
- ütemezett fekvőtámasz teszt
- helyből távolugrás teszt

Edzésnapló:

A felmérések folyamatos rögzítése a sportszakköri foglalkozást vezető testnevelő tanár edzés naplójában. Az edzésnaplóban tanulónként rögzítjük a tervezett és elvégzett edzésmunka a tanév során, mellyel figyelemmel kísérjük a tanulók egyénekenkénti teljesítőképességének alakulását.

Hívószavak:

Kooperáció, környezettudatosság, edzettség, fittség, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, biomechanikailag helyes testtartás, nyugalmi pulzus, munkapulzus,

Érintett kompetenciák

Tudás:

- Bemeneti kompetencia:*
A fittségi tesztek ismerete.
A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.
- Kimeneti kompetencia:*
Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre.
Részben önálló mozgásprogram-tervezés.

Attitűd:

- Bemeneti kompetencia:*
Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére.
A fittségi tesztekkel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében.
- Kimeneti kompetencia:*
A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése.

Autonómia+felelősség:

- Bemeneti kompetencia:*
Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.
- Kimeneti kompetencia:*
A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete, az érzelem- és a feszültség-szabályozásban.
Felelősségvállalás a társak iránt.

Készség:

- Bemeneti kompetencia:*
Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban.
Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.
- Kimeneti kompetencia:*
Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.
Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.

1.1. Célcsoport:

Célcsoport:

Gimnáziumi-, (6 és 4 évfolyamos)és a sport-tehetséggondozó (4 évfolyamos) osztályból jelentkező tanulók

Korosztályok:

Szakkörön belül 2 csoport kialakítása:13-15 éves fiúk, 13-19 éves lányok és16-19 éves fiúk csoportja

Csoport ajánlott létszáma: 20 fő

1.2. Szükséges időkeret, gyakoriság:

Gyakorlat alkalmainak száma:

Nem értelmezhető (köredzés formájában, 1-1 alkalommal a 30 perc fő részbe beleférő gyakorlatszámok.)

Alkalmak gyakorisága: heti 2 alkalom

Egy alkalom időkerete: 45 perc

1.3. A program egyedi humán-erőforrás igénye:

Kérjük, fejtsse 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.

Szükséges a sikeres adaptációhoz az átvevő intézmény számára:

- 2 fő testnevelő tanár
- 2 fő önkéntes az adatok számítógépen történő rögzítéséhez
- 1 fő rendszergazda az esetleges, a pályázati rendszerben megnyitott, számítógépen történő nyilvántartáshoz

1.4. A program egyedi eszközigénye:

PI. játékok, infokommunikációs eszközök, taneszközök, berendezés, egyéb

- 4 db kültéri fitnessgép,
- laptop adatok rögzítésére
- NETFIT tesztekhez elvégzéséhez szükséges eszközök (hanganyag, hangszóró, mérőszalag, polifoamok, toló-mérő, tornaszőnyegek, kréta)
- tesztekhez szükséges adatlapok

1.5. Kidolgozó

A gyakorlat kidolgozója/ megszólítható(szakmai) képviselője: Szabó Erzsébet

Elérhetősége: klmn@t-online.hu

1.6. Szakirodalom

Katics László – Lőrinczy Dénes: Az erőedzés biomechanikája, mozgásanyaga, módszerei, Budapest, Akadémia Kiadó, 2010.

Kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) alkalmazásához, Printed in Hungary 2014.

Dr. Koltai Jenő-Dr. Nádori László: Sportképességek fejlesztése, Budapest, 1983.

Külső fitnesspark

Rétségi Erzsébet (Szerk.): Kézikönyv a testnevelés tanításához (5-8. osztály), Dialóg Campus Kiadó 2005.

A Dugonics András Piarista Gimnázium, Szakközépiskola, Alapfokú Művészeti Iskola és Kollégium Pedagógiai Programja (2013.05.26.)

<http://www.royalkert.hu/Park-kozteri-es-fitness-eszkozok/Termek/Kozteri-fitness-STANDARD>

Külső fitnesspark

A megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

Tanév részletes bemutatása:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
1. Taposó és comb-erősítő köztéri fitnessgép 2. Komplex karerősítő köztéri 3. Láb nyújtó-erősítő köztéri fitnessgép 4. Libegő köztéri fitnessgép	Szeptember, október 1-16. óra	-Comb- és farizom erősítésére, nyújtása - Felső végtagok, mellkas és hát erősítése	-Szériák, ismétlésszámok, pihenőidők meghatározása - A felmérések elvégzése, az eredmények rögzítése 4 hetente	-Köredzés -A pihenőidőkben nyújtó-, lazító gyakorlatok alkalmazásának kialakítása, megszilárdítása	Kültéri fitnessgépek		A felmérések folyamatos rögzítése számítógépen.
	November, december 17-30.	- Láb és derék erősítése, nyújtása	-Egyéni terhelések növelésének meghatározása				A tanulókkal az egyéni teljesítmények értékelése felmérések után.
	Január, február 31-46.	-A pedálokra lépegetve, egyenes háttal lépegető mozgást végzése					Egyéni edzésterv kialakítása.
	Március, április 47-60.						
	Május, június 61-72.		- Éves munkák, egyéni teljesítmény fejlődések értékelése. -Motiválás a nyári szünidőben a rendszeres testmozgás folytatására.				

Kísérés az iskolában – a szolidaritás kultúrájának szolgálatában. A tanár kísérői szerepének kompetenciaalapú fejlesztése

Írta:

Szásziné Fehérváry Anikó

Előszó/Ajánlás – tanítványkép

A diákok, így a tanárok is egy gyorsan változó, rendre új kihívásokat támaztó környezetben élnek.

Kreativitásukkal élni kívánó, az életet sokféle színtéren ismerni akaró, a lehetőségek széles tárházából merítkező diákok nehezített pályán mozognak: A hagyományos család biztonsága, az élő közösségek megtartó ereje, az átadható értékek világos prioritása nem evidencia. Megváltozott az információmennyiség, az azokhoz való hozzájutás, a kommunikáció módja, szerkezete, s az útjelzők az eligazodáshoz nincs a felnőttek kezében. A társadalomban zajló folyamatok, mint a kíméletlen verseny, etikátlan közélet, fogyasztás és a profit mindenk fölé helyezése, a fenntarthatóság figyelmen kívül hagyása olyan emberképet tár a fiatalok elé, amelyben összezavarodnak, elmagányosodnak, agresszivitásra hajlanak, önbizalmuk túlzóvá vagy hiányossá válik, megküzdéseik egysíkúak és nem adekvátak egy egészséges, morális élethez.

Ahhoz, hogy ezt a helyzetet az iskolák komolyan vegyék, így a diákok nevelésében feladatukként értékeljék, a rendszerek új formákra van szükség:

- időt és figyelmet kell biztosítani a diákoknak, hogy megfogalmazhassák tapasztalataikat, reflektálhassanak az életükben zajló eseményekre
- személyességet, biztonságos teret kell teremteni, ahol találkozhatnak azokkal a bonyolult érzésekkel, amelyeket kivált belőlük bonyolult környezetük
- nyugalmat, és nyitottságot kell megélniük, hogy elgondolkozhatnak értékeken, és értelmes, életadó döntéseket hozhassanak.

I. A módszertani fejlesztés átfogó ismertetése

A módszertani fejlesztés indoklása:

1. Az iskolára úgy tekintünk, amely a társadalom átalakításának fontos színtere. A jelen társadalmában, a demokratikus fejlődés kételyeket ébresztő lépcsőfokán, kiemelkedő jelentőséggel bír, hogy növekedjék az iskolákban a testvériségnek, szolidaritásnak a minősége. Erre való fókuszálás segít kitágítani az értékelés és működés terét: A teljesítmény alapú hozzáállást az elfogadás, egymás iránti felelősségvállalás egészíti ki, s alapműködésként nem a konkurencia, hanem az együttműködés, közösségi gondolkodás válik elfogadottá.
2. Egységes a tapasztalat a közoktatásban, hogy az iskolába érkező gyerekek számára személyes figyelem egyre növekvő mértékben égető szükség. Figyelem, magatartás, illeszkedés és tanulmányi zavaruk mögött gyakran húzódik személyes elveszettségük, orientátlanságuk, kötődési nehézségeik.
3. A tanárok nagy százaléka foglalkozik személyesen a diákokkal osztályfőnökként, tehetséggondozóként, edzőként, művészeti és egyéb szakkörök vezetőiként stb. Szaktanárként gyakran megakadnak azon nehéz személyes problémák láttán, amelyeket a diákokkal találkozáskor tapasztalnak. Kísérői kompetencia híján bátortalanok a melléállásban, olyan területekre merésznek, ahol nincs elegendő ismeretük, illetve megterhelődnek azok súlyától.
4. A fentieket figyelembe véve, az iskola értékrendjét, nevelési céljait szem előtt tartva indokoltnak látszik, hogy a diákok jólétének, oktatásának, nevelésének biztosítása új pedagógiai módszerek tanulása, helyzetek kialakítása után kiált. A személyes kísérés professzionális tanulása a tanárok számára elengedhetetlen, hogy megfelelő módon támogassák tanítványaikat, s maguk se váljanak a rendszer túlterhelt munkásaivá. A kíséréshez kapcsolódó tanári képzés eddigi gyakorlathoz illeszkedik, azt továbbfejleszti, figyelembe veszi a diákok igényeit, új kompetenciák begyakorlásával új válaszokat keres azokra. Ezen eszközökkel való módszertani gazdagodás az iskola mentálhigiénés kultúráját építi.

A módszertani fejlesztés rövid leírása:

- A kísérés kompetenciaalapú tanulása, belső képzés formájában, önkéntesen vállalkozó tanárok számára.
- Gyakorlatorientált képzés, ahol a megtanult ismereteket a gyakorlatban megfigyelik, reflektálnak rá. Az elsajátítandó képességeket szimulációban, majd terepen is gyakorolják.
- Közösségi képzés, ahol a képzés része egymás gyakorlatából, hozzáállásából való részesedés.
- A képzési alkalmak során bővülnek a kognitív ismeretek, a pedagógiai eszköztár, gyakorlattá válnak a kísérés attitűdjéhez tartozó technikák és esetmegbeszélés formájában a terepen végzett munkára való reflektív hozzáállás mélyül.
- A kísérést tanuló tanárok a képzés alatt kísérést kapnak, hogy biztosabban begyakorolhassák a kívánt kompetenciákat.
- A képzés alatt az iskola diákjai részesülnek a gyakorló tanárok által személyes kísérésben.
- A tanév 10 hónapjában 8 effektív képzési alkalom, alkalmanként 3 óra ajánlva, majd a kapcsolt terepen végzett gyakorlatok, önkéntesen vállalt óraszámai.
- Az első óra a kognitív ismeretátadást, szemléletformálást tartalmazza.
- A második órában azon képességeket gyakorlása folyik, amelyet a kísérés igényel.
- A harmadik órában a tanárok által hozott esetek feldolgozása zajlik.
- Terepen (diákok kísérése) végzett munka, azokhoz reflexió és kérdésgyűjtés.
- Továbbsegítő feladatokat fejlesztek az alkalmak között a kompetenciákat.

Kísérés az iskolában

A módszertani fejlesztés célja:

Az iskola szervezeti kultúrájához kapcsolódó hosszú távú cél:

- Az emberi méltósághoz, egymás felé forduló szolidaritáshoz vezető személyes figyelem és elfogadás egyre nagyobb érvényt szerez az iskolában.
- Az iskola szegény, érzelmileg elhanyagolt gyermekei égető hiányaira adott, kísérés, mint egyik lehetséges válasz, általánosabb attitűddé válik.
- A nem formális nevelésnek a személyes kapcsolatokban megvalósuló formája nagyobb hangsúllyal van jelen az iskolában.

Pedagógiai rövid távú célok

- Növekszik a kísérésben részesülő diákok száma.
- Tanárok pedagógiai attitűdje formálódik, kiegészül a kísérő szereppel.
- Tanárok módszertani eszköztárának bővül, a diákok egyéni mentális kísérésére.
- Tanárok a serdülés során fellépő problémák feldolgozásához ismereteket szereznek.
- A tanárok szakmai és személyes önismerete fejlődik a feldolgozott estek által.

Pedagógiai hosszú távú cél:

- Az iskolában tanuló, nehézségekkel küszködő diákok személyes kísérőt kapnak.
- A személyes problémák miatti lemorzsolódás csökken az iskolában.
- A diákok mentális állapota javul, így a jövőbe vetett bizalmuk is.
- A tanárok közötti szakmai és emberi párbeszéd erősödik a diákok jólétének a szolgálatában, ezáltal stabilabbá és szolidárisabbá válik a tanári háló.

Szervezetfejlesztési rövid távú cél:

- A kiképzett tanárok segítséget nyújtanak az iskola további érzékenyítésében, ezáltal hozzájárulnak a kísérői hálózat létrehozásához.
- Az iskolai jelzőrendszer kiegészül, tudatosabbá, átláthatóbbá válik.

Szervezetfejlesztési hosszú távú cél:

- A Szegedi Piarista Gimnázium a Tartomány többi gimnáziumában is segítséget ad a megszerzett tapasztalatai átadásában.

Oktatásszervezési cél:

- Az iskolai vezetés oktatás megszervezésében a kísérésre fordított idő és hely igényeket is figyelembe veszi a non-formális oktatás keretei között.

Elvárt hatások, eredmények:

Praxis szint:

- A képzésben részt vevő tanárok elköteleződnek a kísérő pedagógiai szerepének iskolai szintű általánosabbá

Kísérés az iskolában

tételére.

- Felelősséget vállalnak a velük kontaktusban levő diákokért, akiknek személyes problémáik miatt veszélyeztetve van az iskolában emberi és tanulmányi helyzetük.
- Kapcsolatot teremtenek a kísérendő tanulóval, amelyben az asszertív kommunikáció, értő figyelem, empátia, támogatás képességeivel lépnek fel.
- Nehéz helyzeteket kezelnek, amelyben stressz-tűrés, stressz-kezelés, konfrontáció, helyzetfelismerés, problémamegoldás képességeivel élnek.
- Folyamatokat működtetnek, amelyben birtokában vannak a folyamat végig viteléhez és lezárásához tartozó tudásnak és technikáknak.
- Tisztában vannak, és a gyakorlat szintjén is azonosítják a serdülőkor pszichológiai folyamatait.
- Összefüggésében, kontextualitásában, fejlődésében értelmezik a diákok kísérésében tapasztaltakat.
- Különbséget tesz az általa vállalható, és nem vállalható estek között.
- A kísérés gyakorlatában fölmerülő megakadásiakat, elméleti és gyakorlati bizonytalanságaikat közös kincsként kezelik, a közösség elé tárják, hogy azokból tanártársaiknak is többlettudásuk fakadjon.
- Közösség részeként dolgoznak, bizalommal, nyitottsággal, határtartással, kezdeményezőkésséggel, szervezőkésséggel.
- Az iskolában megnövekszik a személyesen kísért diákok száma, akiknek jóléte hozzájárul az iskola mentálhigiénés állapotának javulásához.

Szakmai személyiség szint:

- A hivatásukban kísérő szemlélet által elmélyülő és tanárok hitelesebben, pontosabb felelősségvállalással, tanulásra nyitottan, nagyobb toleranciával, a visszajelzések adásának és kapásának akarásával és képességével építik önmagukat, s a közösséget.
- Önreflexiójuk, önértékelésük, önismeretük, önfogadásuk nő.
- Folyamatokat, kontextusokat érzékelnek és értékelnek, az így kitágult perspektívában a növekszik a reményük.

Szervezeti kultúra szint:

- A kísérésre főkészült tanárok számának növekedésével az iskola stratégiai fejlődési pontjain erősödik meg:
 1. A piarista emberkép fizikai, értelmi, érzelmi spirituális szegmensei nagy területen átfedésben vannak a fejlesztendő kompetenciákkal, így ezek érintésével, jobb értésével, fejlesztésével nő a tanárok elköteleződése az iskola értékei iránt.
 2. Mind a tanárok és diákok között természetesebbé válnak a az egymás iránti szolidaritás emberi mozzanatai.

Újszerűség:

- Egy tanéven átívelő belső képzés, amely egy speciális tanári szerep fejlesztését tűzi ki célul. Azonnal gyakorlatba ülteti a tanultakat, ismereteket, gyakoroltatja az eszközöket, a fejlesztendő kompetenciákat, visszajelzést is ad a működésre, a felmerülő kérdéseket helyben értelmezi és kezeli.
- A gyakorlás során a másodlagos célcsoport, a megszólított, nehéz helyzetben lévő diákok, kedvezményezettként részesülnek kísérésben, a képzés során kibővült ismeretekkel, eszköztárral, kompetenciákkal rendelkező tanárok által.

- A képzésben résztvevők az együttgondolkodás által belső szervezetfejlesztőként is bevonhatók, az iskolai kísérés hálózatosításába.

NAT-hoz, Pedagógiai Programhoz való csatlakozás lehetőségei:

A Pedagógiai program (https://www.szepi.hu/sites/default/files/pedagogiai_program2013.05.26_2.pdf, 2018. június 6.) több területéhez is csatlakozik, különösen az Alapértékek közül a 4. Személyesség és bizalom: „Számunkra a személyesség és bizalom azt jelenti, hogy egymás megismételhetetlen egyediségét és értékességét fölismerve bátran fordulunk társainkhoz. Elfogadó, őszinte és építő visszajelzéseket adunk egy kísérő, fejlesztő közegben.” Az osztályfőnök személyes törődésének feladatai között van a kísérés és a személyes beszélgetés. A személyiségfejlesztés programjában szerepel az *önismeretre* készítés, az érzelmi nevelésben a személyes (egyéni) kompetenciák (pl. önszabályzás, önértékelés, önbizalom, kudarctűrés) fejlesztése. A *szociális kompetenciák* (pl. feladattal való viselkedés, közösségben való viselkedés, munkavégzés, környezettel való harmónia)

A NAT-hoz a következő területeken kapcsolódik a személyes kísérés: *erkölcsi nevelés* (pl. társas erények fejlesztése, felelősségtudat önmagunk és mások iránt); *önismeretre nevelés* (pl. reflexió, én-közlés); *testi és lelki egészségre nevelés* (pl. feszültségoldás, testi és lelki együttes állapotának tudatosítása)

A tanár kísérői szerepének kompetenciaalapú fejlesztése

A módszertani képzés leírása

A diákok személyes kíséréséhez alapul, Carl Rogers munkássága alapján megalkotott „segítő beszélgetés” módszertani rendszerét használjuk. Ez egy lehetséges módszer, a problémával küzdő, segítséget kérő egyensúlyának helyreállításának segítségével. Saját meglévő erőforrásokra épít, és a hangsúlyt ezek mozgósítására, az elakadás okainak feltárására, a továbblépés lehetőségeinek megfogalmazására teszi. Saját egyedi megoldás megtalálása van a fókuszban a tanácsadás helyett. Ez a momentum, attitűd egy fontos, begyakorolni való különbség a tanári szerep megszokott megnyilvánulásához képest. A beszélgetés témáját a segítséget kérő határozza meg, a kísérő sajátos módszertani eszközökkel támogatja a minél akadálytalanabb feltárulkozást. Nem moralizál, nem ítélkezik, nem alkot elméleteket, nem ő akarja a problémákat megoldani. Jelen van elfogadóan, empatikusan, hitelesen, biztonságot adva a kereséshez.

Ez a látszólag egyszerűnek tűnő jelenlét sokféle tudást, módszertani-technikai elemet, attitűdbeli hozzáállás megismerését feltételezi. A képzés a megadott kereteket figyelembe véve, ezek elsajátításához kínál lehetőséget.

1. A képzés strukturális felépítése, munkaegységei:

Alkalmak, fókuszok	Alapüzenetek	Időtartam
1. Kísérőidentitás, személyes források, eddigi tapasztalatok. Keretek.	Kísérés az egész életen át tartó tanulás tükrében. A tanári és kísérői szerep közös és eltérő vonásai, eltérő keretei.	2+1óra
2. A kísérés szemlélete, alapvető eszköztára I. Serdülőkor I.	Non-direktivitás, mint a bizalom megmutatkozása. Aktív hallgatás, én üzenetek, párbeszédet segítő és gátló interakciók. A serdülés krízis.	2+1 óra
3. A kísérés szemlélete, alapvető eszköztára II. Serdülőkor II.	Érzések - az itt és most megmutatkozása Érzéseket tükrözve, megértve érzi magát a másik. Verbális és nonverbális signálok. A serdülés katarzisa.	2+1óra
4. Kísérés szemlélete, alapvető eszköztára III. Serdülőkor III.	A kísérés folyamata. A segítő helyzet és segítő folyamat más. A serdülés lehetőség.	2+1 óra
5. Találkozás saját magammal.	A személyiség a munkaeszköz. Önismeret a kísérés tükrében.	2 +1óra
6. Visszajelzés, konfrontáció.	Visszajelzés, mint lehetőség egymás megismerésére. Konfrontáció a bizalom terében.	2+1óra
7. Rendszerszemlélet: család, szubkultúra.	A kísért személy egy családi rendszer része, s fogalmai függenek a kulturális hovatartozásától.	2+1óra
8. Zárás, ünnep.	Szüret. Új találkozások, eszközök, új szemlélet.	2+1óra

Minden alkalom része egy órás esetmegbeszélés. Kapcsolódik a tematikához, az általa vezetett eset tartalmához, és a képzésben levő tanárok egyéni kérdéseire.

2. Képzés követelményei:

- A képzés-sorozat sikeres elvégzésével a résztvevő kísérői identitása erősödik, szerepe reflektáltabb lesz, tudatosabbá válik.
- Ismeri kísérői munka mentális tartalmát, motivációit, az igénybevétel során felvetődő leggyakoribb kérdéseket.
- Megismeri a kísérés attitűdjét és eszközeit, képessé válik az a gyakorlatban is hasznosítani
- Képes lesz a problémás diákok igényeinek, problémáinak felismerésére, rendszerezésére
- Eszközöket szerez az munkához szükséges egyéni és csoportos intervenciók lebonyolításához.

3. Ellenőrzés, értékelés módja:

Kísérés az iskolában

Támogató értékelési rendszer, ami a fejlődési célpontokon alapul. Folyamatos visszajelzés a trénerrel és a csoporttól. Tapasztalati tanulás koncepcióján alapuló, képzésen született termékek értékelése.

A képzés zárásakor:

- Egy terepen végzett beszélgetés jegyzőkönyve, illetve annak elemzése írásban.
- A csoportban egy imitált beszélgetésben való részvétel.
- A képző személyre szabott értékelése szóban történik, mely a fejlesztendő kompetenciákra tér ki.
- A résztvevők önértékelése a csoportban kap teret. A csoporttagok egymásnak megegyezett szempontok szerint visszajeleznek.
- Folyamatértékelés csoportos formában történik.

Rövidtávon a kísérő kapcsolatban résztvevő diákok száma és a képzési folyamat zárásáig eljutott pedagógusok száma mérhető eredmény.

4. Hívószavak:

Kísérés, folyamat, keretek, eszközök, párbeszéd

- **Érintett kompetenciák:**

A bemeneti kompetenciák megegyeznek egy iskolában tanító tanár szükséges kompetencia repertoárjával.

Kimeneti kompetenciák, amelyek többletet jelentenek a kísérői szerep fejlesztése által:

Ismeret	Képesség	Attitűd	Autonómia-felelősségvállalás
Ismeri a kísérés pszichológiai, kommunikációs hátterét, használatos eszközeit, így tudatosabban, hatékonyabban vesz részt a diákokkal való kapcsolatban.	Képes arra, hogy eredeti hivatását tágabb keretben értelmezze. Képes együttműködésre a kísérést végző kollégákkal. Képes empátiáját és bizalmát fejleszteni.	Nyitott a másik ember életére, felfogására, annak értékeire. Nyitott a pedagógusi lét folyamatos fejlődési szükségességére. Nyitott a meglepetésekre, kalandokra, spontán helyzetekre.	Felelősséget vállal a saját tetteiért. Felelősséget vállal a beindított folyamataiért. Felelősséget vállal, hogy szélesebb kontextusban is érte a kísérés
Tisztában van saját kompetencia határaival, ezeket figyelembe veszi, ennek alapján beavatkozik, ha szükséges a diákot a megfelelő helyre továbbirányítja. Tudomása van az iskolai segítőhálóról.	Alkalmazza a kísérésben használatos eszközöket, értő figyelmet, aktív hallgatást, párbeszédet segítő technikákat.	Empatikus, a szorongatott helyzetben levőkhöz. Érzékenyen viszonyul a saját értékrendjétől eltérő diákokhoz, Elfogadó azokkal, akik más felfogásban, életstílusban gondolkodnak, cselekszenek.	Elfogadja azokat a kereteket, amiket az intézmény biztosít, ugyanakkor rugalmasan és felelősségteljesen formálja azokat, ha szakmai szempontok és az emberség úgy kívánja.
Érti a serdülőkor pszichológiai jelentőségét, tudomása van az ezzel kapcsolatos szakirodalomról.	Nehéz, konfliktusos, fokozott stresszhelyzeteket kezel. Kezeli a saját és a hozzáforduló diákok agresszióját.	Törekszik a hiteles, őszinte, bizalommal-teli transzparens iskolai jelenlétre.	Önálló döntéseket hoz a tanítványainak kísérése közben felmerült helyzetekben.
Áttekintéssel rendelkezik a kísérés folyamatára.	Megtervez kísérési folyamatokat, az iskola szervezeti fejlesztését is	Fontosnak tartja, hogy a nehézségekkel küzdő diákok mellett legyenek kísérők.	Mások munkáját (egyéni, csoportot) támogatja, értékeli, s ha kell segítségül hívja.

Kísérés az iskolában

	szem előtt tartva.		
Társadalmi, családi összefüggésében értelmezi a kísért diák iskolai helyzetét.	Kiválasztja a kísérés folyamán legmegfelelőbb eszközöket.	Támogatja az iskolában a személyes figyelmet elmélyítő folyamatokat.	Javaslatokat tesz a kísért diákokkal kapcsolatos intézkedésekre.
Különbséget tud tenni a különböző szintű kísérői beavatkozások között.	Működtetni képes egy kíséresi folyamatot a az ennek megfelelő keretek betartásával.	Igénye van a fejlődésre, azáltal, hogy elakadásait észleli, kérdésekké formálja, megszerzett tudásának bővítésére.	Onreflexióval, önismeretre való nyitottsággal tekintenek az iskolai működésükre.

6. Célcsoport:

30. Önkéntesen jelentkező tanárok.
 31. A kísérés terepen végzett gyakorlataiban résztvevő diákok.

7. Szükséges időkeret, gyakoriság:

- Gyakorlat alkalmainak száma: 8
- Alkalmak gyakorisága: havonként
- Egy alkalom időkerete: 3 óra

8. A program egyedi humán-erőforrás igénye:

- Képzést kidolgozó és végrehajtó tréner, a helyszínt, eszközöket, dokumentációt biztosító iskolai szereplő, résztvevők.

9. A program egyedi eszközigénye:

- 12 fő számára csoportmunkához alakítható terem. Felszereltsége: projektor, flipchart, írószerek és rajzeszközök.

10. Kidolgozó

1. A gyakorlat kidolgozója/ megszólítható (szakmai) képviselője:

Szásziné Fehérváry Anikó (Egyházi Fejlesztők)
 Elérhetősége: anikoka13@gmail.com

Kísérés az iskolában

<p>Zárás</p> <p>Továbbsegítő feladat</p>	<p>„Milyen motivációval mész haza?”</p> <p>-1.Nézz körül a kísérői szemeddel a tanítványaid között. Nevezd meg azokat, akiknek kísérésre lenne szükségük, fogalmazd meg miért. Nevezd meg, akikre rá vagy hangolódva, s azokat, akikre nem. Fogalmazd meg az érzéseidet, és hogy mi vonz, és mi taszít.</p> <p>2. Gyűjts cikkeket a mai serdülőkről, oszd meg a linkeket. Egyet alaposabban dolgozz föl, és hozd el.</p>	<p>15'</p>	<p>Integráció</p> <p>Kapcsolódás a terephez.</p> <p>Korosztályról való tudás bővítése.</p>
--	--	------------	--

2. Alkalmom: A kísérés szemlélete, alapvető eszköztára I.

Feladat	Módszer	Idő	Eszköz	Hatás
A serdülés krízis	- 3x2 perc kiselőadás egy kiválasztott cikkről. -Beszélgetésben kiegészítve, összefüggésbe helyezve. -„Mi volt a legnehezebb neked serdülőként?”	20' 15'	flipchart	Nő a korosztályhoz kapcsolódó kompetencia. Szemléletformálás
Párbeszédet segítő és gátló interakciók. Non-direktivitás, mint a bizalom megmutatkozása.	- 2x1 perces gyakorlat párokban. Egymással 45 fokos szögben ülnek, egy percen keresztül ismételi először az egyik, majd a másik: Elfogadlak, figyelek rád. Kettesével megbeszélik, a nagycsoportban összegzik az élményeket. - Előadás a non-direktivitásról, a mögötte húzódó emberképről. Eszközök: aktív hallgatás, értő figyelem Párbeszédet elősegítő és gátló interakciók. - Empátia labor lásd. függelékben	20' 20' 30'	Mozdítható székek	Érzelmi hangolódás a non-direktív megközelítésre. Ismeretbővítés a non-direktív megközelítéshez. Non-direktív eszközök gyakorlása
Személyes kapcsolódás a kísérői szerephez Esetmegbeszélés bevezetése	- Egyéni hangolódás: „Rajzold le egy szimbólummal, aki mellé szívesen szegődnél kísérőnek, s egy szimbólummal, aki mellé nem.” - Csoportos hangolódás: „Hármas csoportokban osszátok meg egymással. Válasszatok ki egyet, ami a nagy csoport elé kerül.” - Csoportos feldolgozás:	10'	A/4es fehér lap Zsírkréta	Személyes, saját élmény, önismeret.

Kísérés az iskolában

	<p>Egyet kiválaszt a nagycsoport. Dramatikus szoborban bemutatásra kerül a kapcsolat. Verbális kör a kísérő és kísért illeszkedéséről, ennek a kezeléséről.</p>	10'		
		40'		
<p>Zárás</p> <p>Továbbsegítő feladat</p>	<p>- „Milyen motivációval mész haza? „ -1.„Válassz ki egy tanítványt, akiről úgy tapasztalod, hogy vannak nehézségei, vagy neked vannak vele. Hívd meg egy beszélgetésre. Próbáld ki a tanult non-direktív eszköztárból.” 2. „Készíts feljegyzést a beszélgetésről: Milyen érzésekkel vágtál bele? Mi okozott nehézséget, mi okozott örömet, mire vagy a legbüszkébb?”</p>	15'		<p>Integráció</p> <p>Kapcsolódás a terephez.</p> <p>Gyakorolni terepen a tanult eszközöket.</p>

Kísérés az iskolában

	Miben segített és gátolt az érzésekre való fókuszálás?"			Kapcsolódás a terephez, a következő alkalom előkészítése.
--	---	--	--	---

4. Alkalm: A kísérés szemlélete, alapvető eszköztára III.

Feladat	Módszer	Idő	Eszköz	Hatás
A serdülés lehetőség.	-3x2 perc kiselőadás egy kiválasztott cikkről. Beszélgetésben kiegészítve, összefüggésbe helyezve. -„Milyen lehetőségeket ragadtál meg és nem ragadtál meg serdülőként?”	20' 15'	flipchart	Nő a korosztályhoz kapcsolódó kompetencia. Szemléletformálás
A kísérés folyamat. A segítő helyzet és segítő folyamat más	- Előadás: A segítő helyzet és segítő folyamat különbségéről. A segítő folyamat szakaszairól. Keretekről még egyszer. - Játék: Akadálypályán vakon vezetik egymást. Visszajelzés. - Gyakorlat: Szimulált páros beszélgetés non-direktív eszközök és kérdések vegyítésével.	20' 30' 20'	Papír, filctoll, postit	Differenciálódás, ismeretszerzés, eszköztár bővítése, képességfejlesztés
Személyes kapcsolódás a kísérei szerephez Esetmegbeszélés	- Kérdések gyűjtése és feldolgozása a kísérés iskolai illeszkedéséről. Kérdések önmagukhoz, tanártársakhoz, a rendszerhez, a vezetőséghez.	60'		Személyes, saját élmény, önismeret, az új eszközök iskolai integrációja
Zárás Továbbsegítő feladat	„Milyen motivációval mész haza?” -„Folytasd a kísérést. Egy beszélgetésről készíts jegyzőkönyvet 12 beszédfordulattal. A jegyzőkönyv tartalmazza a kliens és a te érzéseidet minden beszédfordulatnál. Használj non-direktív eszközöket, vegyítsd kérdésekkel, ne adj tanácsot.”	15'		Integráció Kapcsolódás a terephez. Érzésekkel való munka és a non-direktív és direktív eszköztár vegyített gyakorlása.

Kísérés az iskolában

dolgozni, mint mentorral.,
- 2., Fogalmazd meg írásban, mit jelen számodra a visszajelzés.

Kapcsolódás a terephez.

A visszajelzés fogalmának a bevezetése.

6. Alkalm: Visszajelzés, konfrontáció.

Feladat	Módszer	Idő	Eszköz	Hatás
Visszajelzés, mint lehetőség egymás megismerésére.	- Az otthoni munka tapasztalatainak megbeszélése a visszajelzésről. - Előadás a visszajelzésről: tartalma és funkciója - A Gyakorlat: Tudatosság kerék A visszajelzés elemeinek gyakorlása: észlelés, érzés, gondolat, szándék	20'	flipchart	Tudatosodás:
		20'		Visszajelzés, mint általános eszköz
		20'		Visszajelzés, mint speciális eszköz Visszajelzés, mint összetett eszköz
Konfrontáció a bizalom terében.	- Előadás a konfrontációról: tartalma és funkciója - Játék: „Kövessétek egymást, majd hirtelen fordulj meg, és mondd: állj!” - Gyakorlat: Szimulált beszélgetésben a konfrontáció gyakorlása	20'		Tudatosodás:
		20'		A konfrontáció, mint erős interakciós technika
		20'		testben való megélése
Személyes kapcsolódás a kísérői szerephez Esetmegbeszélés	-2 kiválasztott jegyzőkönyv elemzése.	2x 30'	Kinyomtatott jegyzőkönyvek, ahányan vannak a csoportban	Személyes, saját élmény, önismeret, reflexió az eddig tanultak megértése a gyakorlatban.
Zárás Továbbsegítő feladat	- „Milyen motivációval mész haza?” -1. „Rajzold meg az általad kísért tanítványod szociális atomját Kérd meg, hogy egészítse ki, módosítsa, ahogy ő látja magát.” 2. „Készíts egy 12 beszélgetés fordulatból álló jegyző-könyvet, amelyben non-direktív hangsúlyos hozzáállással vagy jelen.”	15'		I Kapcsolódás a terephez.

Kísérés az iskolában

7. alkalom: Rendszerszemlélet: család és szubkultúra

Feladat	Módszer	Idő	Eszköz	Hatás
A kísért személy egy családi rendszer része	- Egyéni munka: „Rajzold le az iskolai szociális atomodat.” Páros munka: Megosztás. - Előadás: Rendszerszemléleti alapfogalmak. Beszélgetés	30' 30'	A/4 papír színes ceruzák flipchart	A rendszerben lét grafikus megjelenése támogatja a téma relevanciáját.
A diák fogalmai függenek a kulturális hovatartozásától	- 1. Gyakorlat nagycsoportban: Szimulált beszélgetés úgy, hogy a kísért személy mögé reprezentáljuk a családját. a) tanyán lakó, földműves b) panelban lakó, munkás c) jól szituált értelmiségi - Beszélgetéselemzés	45'		A kísért személy kulturális meghatározottsága világossá válik.
Személyes kapcsolódás a kísértői szerephez Esetmegbeszélés	2 kiválasztott jegyzőkönyv elemzése.	2x 30'	Kinyomtatott jegyzőkönyvek, ahányan vannak a csoportban	Személyes, saját élmény, önismeret
Zárás Továbbsegítő feladat	- „Milyen motivációval mész haza?” - „Folytasd örömmel a kísérést. Figyeld meg, mi a te egyéniséged specialitása.”	15'		Integráció Kapcsolódás a terephez, és az egyediséghez.

Kísérés az iskolában

8. Alkalm: Zárás, ünnep

Feladat	Módszer	Idő	Eszköz	Hatás
„Vizsga”	- Fogalmazd meg a te kísérői hitvallásodat. Mindenki felolvassa. - Közös elemek összegyűjtése egy nagy lapra.	40' 20'	Papír, toll flipchart	Integráció, közösségformálás
Visszatekintés Visszajelzés	- Az egyes alkalmak tartalmait összegyűjtik. Három színnel értékelik: 1. Pirossal: legtöbbet tanult, legjobban érezte magát, legjobban megérintődött. 2. Sárgával: legkevesebbet tanult, legrosszabbul érezte magát, és legkevésbé érintette. 3. Zölddel: Ahol még legtöbbet kell tanulnia. - Visszajelzés csoportban: mindenki megkéri, hogy, mire és melyik 3 embertől kér visszajelzést. A vezető előre elkészíti a személyes visszajelzéseket a megszerzett, illetve fejlődésben levő kompetenciákról.	30' 40'	Előre elkészített, a közös alkalmakat és témákat megjelenítő kártyák Filctoll	Összefoglalás, továbbfejlesztési irány megtalálása.
Új találkozások, új eszközök, új szemlélet.	- Közös tervezés, ötletelés: az iskolában milyen szervezetfejlesztési következményei lehetnek a képzésnek?	30'	flipchart	Jövőre orientálódás, közösségépítés
Zárás	„Milyen motivációval mész haza?”	20'		Búcsú

Felhasznált irodalom:

Carl Rogers: Valakivé válni, a személyiség születése Edge 2000Kft, Budapest

Dave Mearns – Brian Thorne: A személyközpontú pszichoterápia és tanácsadás a gyakorlatban(Oriold és Társai Kiadó, 2011.) 3. fejezet, 45-69. Hogyan használja a tanácsadó önmagát?

H. Faber – E. van der Schoot: A segítő beszélgetés. Mentálhigiéné, lelkipozítás és pszichoterápia I. Semmelweis Egyetem TF, Párbeszéd Alapítvány, Bp., 2003. 86-88. oldal

Ram Dass-Paul Gormann: Hogyan segítsek, Ursus, 1999.

Vikár György-Tomcsányi Teodóra: A mentálhigiénés segítő kapcsolat és a pszichoterápiás kapcsolat. Tanakodó. A mentálhigiéné elmélete, a mentálhigiénés képzés, mentálhigiéné az emberek szolgálatában. Szerk.: Tomcsányi Teodóra, Grezsaferenc, Jelenits István. TF-Párbeszéd Alapítvány-Híd Alapítvány Bp. 1999.

Kísérés az iskolában

Iskolai segítő helyzet – Kísérő kapcsolat

	Segítő helyzet	kísérő kapcsolat
Keret (szerződéskötés)	ahol adódik	professzionális a segítő munkájához választott állandó helyszín
Idő	ahogy adódik spontán	tanórányi ritmusos meghatározott
Cél	nem meghatározott továblendítés	kimondott (közösen!) probléma megoldása tudatosság
Folyamat	nincs folyamat nem felvállalt	felvállalt folyamat
Kliens	bárki lehet	segítő keresése a kliens által
Viselkedés	informális baráti	professzionális szakmai eszköztár
Felelősség	helyzetért	kapcsolatért (dokumentálás lehetősége)
Mélység	a segítő szabályozza	a kliens szabályozza

A non-direktív szemléleten belüli eszköztár:

- meghallgatás
- bizalom megteremtése
- keretek tisztázása
- feltétel nélküli elfogadás
- melléállás (érzelmi melléállás)
- empátia
- non-verbális kommunikáció
- információadás
- fogalmak tisztázása: ugyanazt értjük-e rajta
- tükrözés (a kliens kimondott és ki nem mondott érzései)
- segítő saját érzéseinek megjelenítése
- hasonlatok, szimbólumok
- reflexió
- ismétlés
- dilemmák közös mérlegelése
- kiemelés
- összegzés, összefoglalás
- összefoglalás sűrítéssel és továbblépés: úgy foglalok össze, hogy pl. 3 nagy konfliktust érzek, megfogalmazom, melyikkel foglalkozunk tovább most
- célok közös megfogalmazása
- új szempontok megfogalmazása
- kihívások megfogalmazása
- a segítő kapcsolatban megtett közös út értékelése
- tanulságok összefoglalása
- pozitív erőforrások megerősítése
- a kliensben változások elősegítése
- önmagunk hiteles kifejezése
- kapcsolat lezárása

Érzéskatalógus. Rosenberg: A szavak ablakok vagy falak c. könyvéből

Érzelmek, amelyeket akkor érezhetünk, ha valamilyen szükségletünkben hiányt szenvedünk: aggódó bágyadt bánatos barátságatlan begyulladt benuult bizalmatlan bizonytalan bódult boldogtalan bosszús bősztűs csalódott csüggedt döbbszent dühös egykedvű elbátortalanodott elborzadt elcsigázott elcsüggedt elégedetlen elkedvetlenedett elképedt elkeseredett elmélázó elmélyült eltompult érdektelen erőtlen érzéketlen fáradt fásult féktelen felbőszült félelemmel teli félénk felindult feszélyezett feszengő feszült frusztrált gondterhelt gyanakvó gyászos gyötrődő háborgó habozó haragos határozatlan heves hideg hűvös ideges ijedt indultatos ingadozó ingerült irtózó izgatott kedveszegett kedvetlen kelletlen keserű kételkedő kétségbeesett kiábrándult kifáradt kimerült kínlódó kizökkenkt komor közömbös közönyös lagymatag lankadt lebenuult ledermedt lehangolt lendületét vesztett letargikus letört magába roskadt magányos megbotránkozott megdöbbszent meghökkent megkeseredett meglepődött megrázott megrémült megrendült megrettent megriadt megrökönyödött megvetést érző mélabús mérges mogorva morcos morózus nyomorult nyomott hangulatú nyugtalan összetört szívű összezavarodott pánikba esett passzív reménytelen reményvesztett rémült riadt rideg rosszkedvű sajnálkozó savanyú sivár sokkolt sóvárgó szégyenkező szégyenlős szenvedő szenttelen szomorú szorongó tanácstalan tehetetlen tépelődő tétovázó tomboló tompa töprengő türelmetlen unatkozó undorodó unott utálkozó üres vágyakozó vigasztalan visszafogott visszavonuló vonakodó zárkózott zavarodott zsibbadt

Érzelmek, amelyeket akkor érezhetünk, ha valamilyen szükségletünk teljesült: álmélkodó ámuló bámuló békés bizakodó bízó biztos bódult boldog boldogságban úszó buzgó büszke csodálkozó derült derűs éber elámult elégedett elengedett élénk életteli életvidám eleven elképedt ellágyult ellazult elmélyedt elmerült elragadtatott eltökélt elvarázsolt emelkedett energikus érdeklődő erős felbátorodott feldobott felhangolt felpörgött felvidult felvillanyozott fogékony fölengedett fölpezsdült gondtalan gyengéd gyönyörködő hálás higgadt huncut ihletett inspirált izgatott izzó jókedvű kalandszomjas kedélyes kedves kellemes kellemesen izgatott kiegyensúlyozott kielégült kipihent kíváncsi könnyed lágy lázas izgalomban lévő lebegő lecsendesült lelkes lendületes lenyűgözött letisztult mámoros megbabonázott megbékélt megbűvölt megérintett meghatódott meghökkent megigézett megindult megkönnyebbült meglepett meglepődött megnyugodott nyitott nyugodt odaadó optimista örömmámorban úszó örömteli örvendező összeszedett pompás ragyogó rajongó remek reménykedő reményteli sugárzó szabad szenvedélyes szeretetteljes szerető szétáradó teljes túláradó túlsorduló tündöklő türelmes új erőre kapott ujjongó üdvözült várakozó végtelenül boldog

Empátia labor

Az „*empátia-laboratórium*”-hoz három ember kell: a Beszélő, a Hallgató, és a Megfigyelő.

A Beszélő a „kliens” az ő feladata az, hogy mondja el egy valódi problémáját, valamit, ami „itt és most” foglalkoztatja. Egyébként a Beszélő „azt csinál, amit akar”, de minél őszintébb, annál inkább segíti a Hallgató tanulását.

A Hallgató tanulja az empatikus megértést. Igyekszik megérteni nemcsak azt, amit a Beszélő mond, de azt is, amit ezzel ki akar fejezni. Anélkül, hogy értelmezné a Beszélő mondatait, próbálja megérezni, mi játszódik le a Beszélőben.

Ezt a megértését/megérzését a Beszélővel ellenőrzi, hiszen ő (a Beszélő) tudhatja (noha nem biztos, hogy tudja), mit gondol, mit érez.

A Megfigyelő elsősorban a Hallgatót figyeli meg, természetesen a Beszélővel való interakciója során. Arra figyel, hogy külső szemlélőként hogy észlelte: mikor volt a Hallgató „azonos hullámhosszon” a Beszélővel, melyik válasza tűnt empatikusan megértőnek, előfordult-e, hogy külső szempontot, értékelést tükrözött valamelyik válasza.

Az „*empátia-laboratórium*” lényeges része a „visszajelző kör”:

- először a Hallgató mondja el, hogy szerinte mennyire sikerült empatikusan „együtt lennie” a Beszélővel („otthonosan mozogni a lelki világában”), melyik reakcióját tartja utólag is segítőnek, melyik az a válasza, amit másképpen mondana,
- ezt követi a Megfigyelő „külső véleménye” a Hallgató válaszáiról, viselkedéséről,
- végül a Beszélő mondja el, hogy mennyire érezte empatikusnak a Hallgatót, mikor, melyik válasza volt a leginkább segítségére az önvizsgálat szempontjából, melyik válasza akasztotta meg a gondolatait, érzéseit (ha volt ilyen).
-

https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0049_04_onismeret/1706/index.scoml

Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport

Írta:

Keszeli Sándor

Előszó

- CÉL. A *figyelemfejlesztő (önismereti) csoportok* foglalkozásainak elsődleges célja, hogy a benne résztvevő diákok egész személyiségükkel és figyelmükkel teljesebben jelen tudjanak lenni abban, amit éppen tesznek. E cél elérése érdekében fejlesztjük figyelmüket, a képességet a jelen pillanat gazdagságának felismeréséhez, saját és mások tapasztalatának elfogadását és tiszteletben tartását, az önreflexiót, az őszinte önkifejezést, az önismeretet, az önefogadást, és végső soron mindezen keresztül a lelki egészséget.

Segíteni szándékozunk továbbá a csendben rejlő személyiségformáló erő felfedezését, illetve eszközök (technikák) megismerését a további önneveléshez. Ezzel párhuzamosan pedig azt, hogy vallási szempontból otthonosan mozogjanak az imádság „előszobájában”, amit a csennel való egészséges viszony jelent.

- FORRÁSOK. A célok és módszerek szempontjából több forrásból is táplálkozik e csoportok nevelési tervének kidolgozása: a modern keresztény valláspedagógia felismeréseiből és útmutatásaiból (amelyet többek között a Római Pápai Szalézi Egyetem képvisel²⁸); a Jon Kabat Zinn által kifejlesztett mindfulness „éberségmeditációból”²⁹; az ő szemléletét követő, és ezt a gyermekkorosztályra kidolgozó Eline Snel iskolájából³⁰; a relaxáció alapú autogén tréningből³¹; valamint a mozgásmeditációs iskolák gyakorlatából³², illetve az ezekkel kapcsolatos irodalmakból.

²⁸ Trenti, Zelindo és mts. (Szerk.), *Religio. Enciclopediatematicadell'educazionereligiosa*, PIEMME, 1998.

²⁹ Kabat Zinn, Jon, *Bárhová mész, ott vagy. Éberségmeditáció a mindennapi életben*, Ursus Libris, Budapest, 2009.

³⁰ Snel, Eline, *Úlj figyelmesen mint egy béka. Mindfulness-gyakorlatok gyerekeknek és szüleiknek*, Scolar, [h.n.], 2015.

³¹ Dr. Kermani, Kai, *Autogén tréning. Mozgósítsuk tudatunk erejét testi és lelki egészségünk védelmében!*, Maecenas, Budapest, 1996.; Bagdy Emőke, *Relaxáció, megnyugvás, belső béke*, Kulcslyuk, [h.n.], 2014.

³² Gondolhatunk itt a keresztény imádság és mozgás kapcsolatára, és a hagyományos keleti mozgásmeditációra (pl. TaiChi, Chikung, Hatha jóga) is, illetve az ezekből kifejlődött mai mozgásmeditációs irányzatokra. Ezekkel kapcsolatban ld. pl. West, Clare, *Öngyógyítás belső energiával. Mindennapos gyakorlatok a testi-lelki egészségért*, Gold Book, [h.n.], [é.n.]; Havasi András, *Gyakorlati TaiChiChuan és Chi Kung*, Lunarimpex, Budapest, 1996.; Selvarajan, Yesudian – Haich Erzsébet, *Sport és jóga, Lazi*, Szeged, 2001; illetve az Embertárs.

- EMBERKÉP. Nevelési javaslatunk háttérében egy határozott emberkép áll. Ennek főbb vonásait az alábbiakban összegezzük.

Az ember egy szabad (nem determinált), nyitott, élő, egységes létező (rendszer), akinek feladata, hogy megvalósítsa önmagát az őt körülvevő kultúrán belül, amellyel a kommunikáció által kapcsolatban van.

Nem determináltsága különbözteti meg az állattól, amelynek viselkedése környezetének hatásai, illetve genetikai öröksége miatt meghatározott. Az ember – bár vannak megváltoztathatlan adottságai – szabad döntési lehetőséggel rendelkezik. Ebből adódóan feladata is van, mégpedig az, hogy megvalósítsa önmagát, azaz fokozatosan egyre jobb önmagává váljon azért, hogy felelősségteljesen elköteleződve szűkebb és tágabb társas környezete kibontakozását szolgálja.

Ehhez az önmegvalósításhoz nyújt számára eszközöket (értékrendszert, világnézetet, szabályokat, eljárásokat, módszereket, vagyis egy sajátos kultúrát) családja, és tágabb szociális közössége. Ezért önmegvalósítása kultúrához, kommunikációval hozzá eljutó értékekhez kötött. Míg halad ezen az úton, folyamatosan alakítja személyiségét. Önmaga felfedezésében és formálásában ő a főszereplő.

Az ember rendszer, vagyis egy egész, különböző dimenzióinak (fizikai, pszichés, érzelmi, spirituális-vallási) elválaszthatatlan együttese. Ezek folyamatos kölcsönhatásban vannak egymással – mindezek egésze, együttese fejlődik. Éppen ezért mondhatjuk, hogy a nevelés is mindig az ember egészének nevelésére vonatkozik.

Nyitott volta pedig azt jelenti, hogy csak akkor képes élni és megvalósítani önmagát, ha állandóan és egyre hitelesebben kommunikál társas környezetével, a természettel, és hívőként Istennel. Ebben a kommunikációban az igazságra való nyitottság (amely igazság saját benső világából, másoktól, vagy a természetből jön), a bizalom, a csend, a figyelem, a változásra való készség, a rendelkezésre állás, a benső szabadság, az átéltek kifejezésének képessége, a tapasztaltakra történő reflexió alapvető jelentőségű.

- AZ EMBERKÉP KÖVETKEZMÉNYEI. Mindennek van néhány általános, és néhány kimondottan pedagógiai következménye. Egyrészt az egyén csak a közösségbe és kultúrába illesztve létezhet – egyén és közösség kölcsönösen feltételezik egymást. Másrészt az egyéni életutak, ki-ki személyes önmegvalósításának útja hat a többiekére – egy közösség tagjai kölcsönösen formálják egymást. Harmadrészt az önmegvalósítás felelősségvállalást igényel önmagam és a másik felé – vagyis a szolidaritással szervesen összefügg.

A pedagógiai következmények között pedig a következőket említhetjük. Segíteni kinek-kinek megvalósítani legjobb önmagát alapvetően azt jelenti, hogy hiszünk benne, személyisége kibontakozásának lehetőségében. Ezért támogatjuk abban, hogy tevékenyen részt vegyen a szűkebb (csoport, iskola, család, munkahely) és tágabb (lakókörnyezet, haza) társadalmi életében önálló és kritikus módon, következetesen a megismert, bensővé tett és tettekben is vallott értékekhez. Ebben a formálódásban elsődleges jelentősége van a tapasztalatnak és az átéltekre történő reflexiónak.

Ezzel összefüggésben fontosnak tartjuk elősegíteni a mindennapok tapasztalatainak tudatosítását, és ezeken keresztül a vallási tapasztalat kialakulását, illetve elmélyítését. Az ember önmaga mélyebb valóságának, és ezzel együtt az élet vallásos dimenziójának megismerésében nélkülözhetetlen, hogy kialakuljon, illetve mélyüljön szimbolikus gondolkodása és nyelvezete, amely e valóságok megragadásának és kifejezésének sajátos, és egyben legmegfelelőbb módja.³³

Nevelési javaslatunkban ennek az emberképnek számos vonására fektetünk hangsúlyt, amelyeket konkrétan a kompetenciák felsorolásánál jelzünk.

Ökumenikus lelkipáter és mentálhigiénés folyóirat 2015/4-es számát: *Testestől-lelkestől: sport és spiritualitás* címmel.

³³ Vö. Pollo, Mario, *Animazione culturale*, Elle Di Ci, Leumann – Torino, 2002, 11-61. o.; Uő., „Animazione”, in: Midali, Mario – Tonelli, Riccardo, (Szerk.), *Dizionario di pastorale giovanile*, Leumann – Torino, Elle Di Ci, 1992, 66-83. o.; Berzosa, Raúl, „Antropología”, in: Pedrosa, Vicente M^a – Sastre, Jesús – Berzosa, Raúl (Szerk.), *Diccionario de Pastoral y Evangelización*, Monte Carmelo, Burgos, 2001, 69-70. o. Piarista Rend, *A 46. Egyetemes Káptalan Dokumentumai*, Piarista Rend Magyar Tartománya, Budapest, 2010, 33. o.

- GYAKORLATI SZEMPONTOK. Ajánljuk ezt a munkát mindazoknak, akik fontosnak tartják a fiatal generációk nevelésében a teljesebb jelenben élésre, a tapasztalatokra történő tudatos reflexióra, illetve azok hiteles kommunikációjára nevelést, amelyek mindegyike kulcsszerepet játszik úgy a személyes út felfedezésében, az azon járásban, mint a másokat szolgáló élet megtalálásában és megélésében.

Javaslatunk tovább gazdagítható egyéni meglátások, tapasztalatok, és a témával kapcsolatos gazdag szakirodalom alapján. Valamint rugalmasan alakítható: az egyes foglalkozás-elemek összevonhatóak, kihagyhatóak az adott csoport helyzete, igényei, a rendelkezésre álló időkereteket figyelembe véve. Emellett az itt található gyakorlatok felhasználhatóak egyéb célra összejött kisközösségi foglalkozásokon is a találkozás eleji testben és lélekben való megérkezés elősegítésére, továbbá vallási kisközösségek esetén a közös imádság benső feltételeinek megteremtésére.

Ahhoz, hogy a különböző gyakorlattípusok elérjék céljukat, a foglalkozásokon részvétel mellett támogatólag hat, ha a résztvevők a rendszeres csoporttalálkozásokon kívül is napi/néhány napi/heti ismétlődéssel gyakorolják azokat, amelyek egyénileg is végrehajthatóak, illetve amelyek megérintették őket, vagy valamilyen szempontból sokat adtak számukra. Ezért a vezető jó, ha rendszeresen felhívja a résztvevők figyelmét az ismétlés, gyakorlás fontosságára. (Biztathatja őket pl. a foglalkozások végén, hogy válasszanak egy-két gyakorlatot, amelyet legalább a következő találkozásig naponta elvégeznek.)

Nagyobb mozgásigényű, fiatalabb gyerekeknél indokolt lehet, hogy minden foglalkozás első felébe illesszünk intenzívebb mozgással járó gyakorlatokat, játékokat.

A folyamat egésze, az egyes foglalkozások, és a konkrét gyakorlatok összeállítása során törekedünk az egyszerűsége és közérthetősége, ezzel is segítve mindennek könnyebb megvalósíthatóságát jelen dokumentáció alapján.

Az itt található gyakorlatok egy része különböző vallások spirituális hagyományaiban is fellelhető. Pedagógiaileg és lélektanilag is alátámasztott meggyőződésünk, miszerint a jelen pillanat teljesebb megélésével tudjuk legjobb önmagunkat adni, és – folyamatában tekintve – legjobb önmagunkká válni. A létezés mélyebb rétegeit, illetve az Istent kereső emberek – tartozzanak bármilyen valláshoz is – közös tapasztalata, hogy a benső csend megélése, a valóság egészére való kifelé és befelé nyitottság, a figyelmes jelenlét és testünk tudatos megélése lehetővé teszi önmagunk teljesebb odaajándékozását (úgy kapcsolatainkban, mint munkánkban), továbbá személyes fejlődésünket, helyünk megtalálását a világban. A jelen pillanat mind teljesebb megélése emiatt segít szert tenni az imádsággal összefüggő vallási tapasztalatra is.³⁴

- GYAKORLATTÍPUSOK. Az alábbi javaslatban többféle gyakorlattípussal találkozhatunk. Ezek a következők (néhány gyakorlat több csoportba is besorolható):

- *hasonlat, kép keresése*: ezek a bevezető gyakorlatok egyrészt a szimbolikus gondolkodás fejlődését, másrészt a résztvevők saját pillanatnyi állapotának, önmagukba tekintésének kifejezését kívánják előmozdítani.
- *érzékszervi gyakorlatok*: ezek a kívülről érkező érzékszervi hatások érzékelésének finomodását szolgálják, ezzel együtt a külső és belső csend megteremtésének képességét fejlesztik, továbbá a minket körülvevő, természetesnek tartott valóságokra rácsodálkozás képességét csiszolják.³⁵
- *mozgásos gyakorlatok*: a mozgásra építő gyakorlatok fejlesztik egyrészt az önkifejezést, önbizalmat, önfogadást, továbbá a testtudatot.³⁶
- *feszültségcsökkentő (stresszoldó) gyakorlatok*: ezek általában szorosan összefüggnek a testérzékeléssel, így annak észlelésével, ami éppen van.

³⁴ Vö. *Religio*, 542. o.; Mustó Péter SJ, *Csendben születik az élet. A belső ima tapasztalatairól*, Jézus Társaság Magyarországi Rendtartománya – L'Harmattan, Budapest, 2013, 9-63. o.

³⁵ Vö. *Religio*, 541-543. o.

³⁶ Számos mozgásos gyakorlatnál – típustól függetlenül – lényeges, hogy a résztvevők inkább lassan mozogjanak a mindennapokban megszokotthoz képest. Ez segíti őket saját testük teljesebb érzékelésében az adott pillanatban. (Hasonlóan a slowfood – fastfood különbségének megfelelően, ahol a lassú étkezés többek között az ízek, illatok teljesebb élvezetét szolgálja).

Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport

- *irányított meditációk* (fantáziagyakorlatok): ezek a képzelőerő felhasználásával hatnak a tudat és a test egészére, fejlesztik a jelen pillanat megélésének képességét.
- *reflexiós gyakorlat* (a foglalkozások végi megosztás): ez az átéltek tudatosítását, kifejezésének képességét, valamint a mások iránti toleranciát és empátiát fejleszti azzal, hogy a többiek – sokszor eltérő – tapasztalatának kritika nélküli meghallgatására és elfogadására készítet.

A gyakorlatok jelentős része az említettek mellett erősíti a résztvevők közti bizalmat, együttműködést, fejleszti a köztük lévő kapcsolatokat is.

- A FOGLALKOZÁSVEZETŐ FELADATAI A BEVEZETŐ, ILLETVE LEZÁRÓ MEGOSZTÁSOK SORÁN. Megosztás alatt azt értjük, hogy mindenkinek megvan a lehetősége arra, hogy megélt tapasztalatait, örömeit, nehézségeit, kérdéseit szabadon és biztonságban kifejezhesse.

A vezető szerepe mindebben:

- ha a csoporthelyzet ezt indokolja, élenjárni (példát adni) a személyes élmények, érzések, gondolatok őszinte és egyes szám első személyű kifejezésében;
- néven szólítani egyenként mindenkit, megkérni a tapasztalatok, érzések, gondolatok szabad megosztására (a szót a megszólalók egymásnak is adhatják);
- megköszönni az elmondottakat;
- kérdések feltételével, az elhangzottak megértésére vonatkozó visszajelzések adásával segíteni a beszélőt önkifejezésében;
- felhívni a figyelmet arra, hogy konkrétumokat (konkrét eseményeket, érzéseket stb.) említsenek; és egyes szám első személyben beszéljenek;
- összegezni a megosztás során elhangzott tapasztalatokat (mi a közös, melyek az eltérések, mire mutatnak rá mindezek? stb.)

Szükség esetén:

- a közbeszólókat tapintatosan leinteni, a beszélőt ebben az esetben is bátorítani, biztosítani a figyelemről;
- emlékeztetni a résztvevőket arra, hogy a másik személyes tapasztalatairól, kérdéseiről, érzéseiről stb. nem vitatkozunk; azokat ajándékként fogadjuk, amelyekkel megtisztel minket.

1. A módszertani fejlesztés átfogó ismertetése

Célok:

E módszertani fejlesztésünk a piarista rend identitás elemei közül – amelyek céljainak, stratégiájának, és konkrét cselekvésének elsődleges viszonyítási pontjai – többre is alapoz, illetve megvalósulásukat mozdítja elő.³⁷ Ezeknek megfelelően alakulnak a program főbb pedagógiai, módszertani, oktatás-szervezési és szervezettefejlesztési céljai is, amelyek a következők (dőlttel jelezzük az identitás elemet, illetve a hozzá kapcsolódó célt is):

- *a gyermekek és fiatalok központi szerepe*: e fejlesztés főszereplői a fiatalok, illetve összeállításuk során elsősorban az ő helyzetükre alapoztunk. A program pedig végső soron azt szolgálja, hogy *legjobb önmaguk megélése felé egy újabb lépést tegyenek meg*.
- *az egyházhoz tartozás érzése*: mivel ez a program kiscsoportos keretek között valósul meg, amelyben azok a kommunikációs szabályok, és általánosabb normák érvényesek, amelyek egy egészségesen működő egyházi kisközösségekben is, ezen keresztül *előmozdítjuk az egyházhoz tartozás érzésének fejlődését, illetve a kisközösségi egyházi lét megtapasztalását*.
- *az evangélium hirdetése*: bár e program elsődlegesen nem az evangéliummal történő kifejezett találkozásnak a tere, mégis abból adódóan, hogy alapvetően *azokat a készségeket fejleszt, amelyek szükségesek az evangélium üzenetével való konkrét találkozáshoz* (belső csend, nyitottság, rácsodálkozás képessége stb.), pótolhatatlanul megalapozza – és részben már meg is valósítja – az örömhírral történő találkozást.
- *kísérés*: e foglalkozás-sorozat középpontjában a közösségben létező egyén fejlődése áll, amely fejlődést az egyéni, *személyre szabott odafigyelés megtapasztalásával* kívánjuk előmozdítani.
- *a társadalom megújítása*: „sikerült”, azaz értékeiben kibontakozott embereket szeretnénk fejlődésükben továbbkísérni, akik alapvető társas erényeikben, kreativitásukban fejlődnek, és már pusztán jelenlétükkel is értéket sugároznak mások felé. Mindezeket keresztül pedig *értékközvetítő, építően tevékeny tagjai lesznek szűkebb és tágabb társadalmi közegeknek*.

Ezek mellett fontos célunk még *a tapasztalatra alapozó módszertani kultúra terjesztése*, amely – reményünk szerint – egyre nagyobb teret nyer a formális oktatás-nevelés fórumain is.

Elvárt hatások, eredmények:

Programunk végrehajtásától többféle eredményt, hatást is várunk:

- elsősorban azt, hogy a benne résztvevő diákok a fentebb részletezett célokkal kapcsolatban továbbfejlődnek;
- a benne megtapasztalt, az adott korosztállyal megvalósítható és hatékony eljárások áttevődnek a nevelés más színtereire is (formális oktatás, kifejezetten keresztény kisközösségi képzés stb.);

³⁷ Piarista Rend, *I.m.*, 12-15. o.

- utat nyit hasonló pedagógiai és módszertani elveken alapuló nonformális, tartós (időben hosszabb) képzési folyamatok összeállításának;
- a résztvevő diákok közül néhányakban megfogalmazódik a hasonló nevelési jellegű kortárssegítés szándéka.

NAT-hoz, Pedagógiai Programhoz való csatlakozás lehetőségei:

Az iskola pedagógiai programjához³⁸ (annak elsősorban 4. és 5. pontjához) több tekintetben is csatlakozik ez a nevelési javaslat. Konkrétan az alábbi, ott is szereplő területeken történő fejlődést segíti elő:

- *önismeret*: a saját élménynek, és az arra történő reflexiónak köszönhetően;
- *érzelmi kompetenciák*: az önszabályozás, önértékelés, önbizalom, elköteleződés, egészséges énkép stb. egyéni kompetenciák fejlesztésével;
- *szociális kompetenciák*: úgymint konfliktuskezelés (ebben a saját érzések, gondolatok énközlésként történő megfogalmazása, mások tapasztalatainak nyitott meghallgatása és elfogadása a hangsúlyos elem), együttműködés, empátia, nyitottság, figyelem az újra, érzelmek, gondolatok szabad kifejezése), amelyek mindegyikével egyben a TESZI (önkéntes szeretetszolgálat) elvégzéséhez szükséges kompetenciák erősítése is történik;
- *mozgás*: a mozgáskontroll, egyensúly, finom motoros mozgások fejlesztésével;
- *egészséges életmód*: a tapasztalatokkal kapcsolatos tudatosság fejlesztésével.

A NAT-hoz a következő területeken kapcsolódik nevelési javaslatunk:³⁹

- *erkölcsi nevelés*: mivel az alapvető társas erények fejlesztése mellett az önismereten alapuló egyéni felelősségtudatra nevel.
- *demokráciára nevelés*: mivel a másik iránti tiszteletre, az együttlétezés szabályainak betartására, a szabad és tisztelettudó önkifejezésre, ezek mellett pedig a kreatív együttműködésre nevel.
- *önismeretre nevelés*: mivel benne a személyes tapasztalatok tudatosítása és másokkal történő megosztása központi helyet foglal el.
- *testi és lelki egészségre nevelés*: mivel a feszültségoldás, testi és lelki állapotunk tudatosítása, illetve pozitív irányba befolyásolása szerves részét képezi a programnak.

Illetve az említett területekkel összefüggő kompetenciákat is fejleszt. ⁴⁰

³⁸ https://www.szepi.hu/sites/default/files/pedagogiai_program2013.05.26_2.pdf

³⁹ Vö. *Nemzeti Alaptanterv*, in: Magyar Közlöny, 2012. évi 66. szám, Melléklet a 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelethez, 10641-10644. o.

⁴⁰ Vö. *U.o.*, 10655., 10657. o.

Újszerűség:

A figyelemfejlesztő önismereti csoportokra kidolgozott program újszerűnek mondható abból a szempontból, hogy

- ötvözni törekszik a modern lélektan felismeréseit számos vallás közös, alapvető emberi értékeket kibontakoztató tapasztalati örökségével;
- hosszabb folyamat keretében (nem alkalmi tréningben) igyekszik fejleszteni a szóban forgó kompetenciákat, amelynek az iskolai általában nem szokott közege lenni;
- egyszerre – ön- és társismereti, valamint figyelemfejlesztő – képzés, közösségformálás, illetve vallási alapkompenciákat erősítő folyamat.

Ellenőrzés, értékelés módja:

Az ellenőrzés, értékelés több módon, illetve időben történik:

- a foglalkozások ideje alatt, figyelve a résztvevők jelenlétének, bekapcsolódásának módját;
- a foglalkozásokat záró megosztások alkalmával, amikor a résztvevők kifejezik, hogyan élték meg a foglalkozás elemeit, mi volt számukra építő, illetve nehéz;
- a vezető és a résztvevők közötti egyéni beszélgetésekben, amelyek a foglalkozások között zajlanak;
- a program végeztével, néhány hónap után közös visszatekintéssel, amelynek középpontjában a program által elindított változások kifejezése áll.

1. Hívószavak:

Tapasztalat, reflexió, figyelem, nyitottság, megosztás.

2. Érintett kompetenciák

A diák

- megismeri a figyelemösszpontosítás és relaxáció néhány egyszerű módját;
- megismeri az önreflexió néhány egyszerű útját;
- képes személyes tapasztalatait, gondolatait, érzéseit szabadon megosztani másokkal;
- képes meglátásait kreatív, nonverbális eszközökkel is kifejezni;
- készséges tapasztalatait rendszeres reflexiójára;
- képes másokkal együttműködve alkotni;
- igénye van élni az önismeret mélyítésének eszközeivel;
- képes mindennapi életgyakorlatába átültetni a megismert technikákat, eljárásokat;
- nyitott mások tapasztalatainak ítélet nélküli megismerésére;

Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport

- erősödik benne saját döntéseinek következményeivel kapcsolatos felelősségtudata;
- felelősséget érez saját maga és társai emberi fejlődéséért;
- együttműködően fogadja a közös munka kereteit.

3. **Célcsoport:**

A program elsődleges célcsoportja a gimnázium alsóbb évfolyamainak diákjai (8-10 osztályosok: 14-17 évesek). De mellettük az idősebb korosztályok vallási közösségei is épülésükre használhatják.

Csoport ajánlott létszáma: 8-10 fő

4. **Szükséges időkeret, gyakoriság:**

Gyakorlat alkalmainak száma: max. 16 (az alábbi javaslat foglalkozásainak elemei összevonhatóak, cserélhetőek)

Alkalmak gyakorisága: heti

Egy alkalom időkerete: (létszámtól függően) 30-60 perc

5. **A program egyedi humán-erőforrás igénye:**

A program hatékony végrehajtásához szükséges, hogy a foglalkozások vezetője rendelkezzen kamaszokkal kapcsolatos általános pedagógiai (iskolai, egyházi, sportköri stb.), továbbá csoportvezetési tapasztalattal, illetve olyan saját élménnyel, amely a programban szereplő (vagy hozzájuk hasonló) gyakorlatok személyes, ismétlődő megélésével kapcsolatos: tapasztalatból ismerje, mi célt szolgálnak e foglalkozások.

6. **A program egyedi eszközigénye:**

A program legtöbb foglalkozása viszonylag szerény eszközigénnyel dolgozik (labda, gyümölcsök, kendők stb.). Néhány foglalkozáshoz azonban szükség van zenelejátszóra (laptop hangszóróval, CD-lejátszó), projektorra.

7. **Kidolgozó**

A gyakorlat kidolgozója/ megszólítható (szakmai) képviselője: Keszeli Sándor

Elérhetősége: keszeli@szepi.hu

2. megvalósítás folyamata alkalmainak/ elemeinek részletes bemutatása táblázatos formában:

Az 1. alkalom bemutatása: Bevezető alkalom

Feladatok	Időke- ret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök
Bevezetés	5 perc		A csoportfoglalkozások céljainak és jellegük rövid ismertetése: <ul style="list-style-type: none"> • 30-60 perc/alkalom; • csoportfoglalkozások (max. 12 fő); • amiben fejlesztenek (a főbb kompetenciák említése); • középpontban a tapasztalat és annak kifejezése. 	- Frontális közlés	
Bemutakozás	10 perc	Válaszolnak az alábbi kérdésekre: 1. Ki vagyok én? A résztvevők három befejezést írnak arra a mondatra, hogy „Az vagyok, aki...”. Mondataikat felolvassák egymásnak. 2. Mit várok? Mit adok? Mitől félek/tartok? A csoporttagok egy-egy mondatban megfogalmazzák, mit várnak ezektől a találkozásoktól, mitől félnek/tartanak, illetve mit adnak bele, hogy azok építőek legyenek. 3. A figyelem számomra. A tagok megneveznek egy olyan állatot, amely legjobban kifejezi számukra, mit jelent figyelemben lenni, figyelni. Választásukat röviden indokolják is. (Amennyiben a csoporttagok már ismerik egymást, elegendő lehet az elvárások, hozzájárulás, félelmek megfogalmazása, és a figyelem jelentőségének kifejezése.)	Koordinálja a bemutatkozást.		- papír, - tollak
Figyelmes jövés-menés	7 perc	A tagok csendes járkálnak a teremben. Feladatuk az, hogy nézzék figyelmesen, ami ott van: a berendezést, a többiek ruházatát, mozdulatait, arcát stb. – nem értékelve, nem alkotva róla véleményt, nem akarva semmit megváltoztatni. Csak nézni, ítélet nélkül.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Érzem magam	10 perc	Ki-ki egyenes testtartásban leül egy székre. Becsukja a szemét. Nem mozdulnak. Megdörzsölik a kezüket. Kezüket az arcukra teszik. Figyelik, amit éreznek. Megdörzsölik az arcukat. Figyelik, amit éreznek. Majd így sorban megdörzsölik a nyakukat, jobb, majd bal karjukat, combjukat stb. Nem mozdulnak, csak figyelik csukott szemmel, amit éreznek.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Megosztás	10 perc	Visszatekintenek a foglalkozásra az alábbi kérdések alapján:	Koordinálja a megosztást.		

Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport

		II. Hogy érzed most magad? III. Mennyire sikerült „csak” figyelned? IV. Mi volt könnyű/nehéz? V. Miben gazdagodtál?			
--	--	--	--	--	--

Megjegyzés: a foglalkozás tere jó, h nyugodt környezetet biztosít, ahol van tér az estleges mozgáshoz is. Ennek a későbbi alkalmakkor lesz jelentősége.

Eredmény: pozitív első benyomás szerzése az ilyen jellegű gyakorlatok csoportos végzéséről.

Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport

A 2. alkalom bemutatása:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök
Visszatükröző képek	10 perc	Újságokból, magazinokból kivágott, színes képeket kiteszünk középre (10 fős csoport esetén legalább 30 db-ot). Minden csoporttag válassza ki azt, amelyik leginkább kifejezi, hogyan van most itt. Majd röviden indokolja is választását.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.	A képeket a foglalkozás megkezdése előtt célszerű a körben elrendezett székek elé, középre tenni.	Újságokból, magazinokból kivágott, színes képek
Gyors gőzkieresztés	5 perc	A tagok álljanak egyenesen, enyhe terpeszben. Szemüket csukják be, de ha ez zavar valakit, nyitva is hagyhatja. Álljanak lazán. Képzeljék el, hogy a talpukon van egy kis szelep, amelyen lemegy a földre a bennük összegyűlt feszültség. Képzeljék el, hogy ez megtörténik. Hagyjunk mindegyiknek néhány percet.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Orral írom magamat	5 perc	A csoport tagjai csukják be a szemüket. Képzeljék el, hogy az orruk egy toll/ecset/filctoll. „Írják le” ezzel a levegőbe a nevüket. Ha elkészültek, csak „nézzék” egy ideig az elkészült írást.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Lángot viszek	5 perc	Kérjük meg a csoport tagjait, hogy álló testhelyzetben, csukott szemmel lazítsák el testüket, majd egyszerűen csak figyeljék lélegzetüket, ahogyan a levegő ki- és beáramlik orrukon. Majd mindkét karjukat lassan emeljék vállmagasságig, tenyerüket fordítsák felfelé. Induljanak el – immár nyitott szemmel – lassan a teremben (vagy a szabadban, ha ott van a foglalkozás), és képzeljék el, hogy tenyerükben fényt visznek, amelyre sokan várnak. Ennek tudatában emelt fővel járjanak kb. két-három percig.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Megosztás	10 perc	Visszatekintenek a foglalkozásra az alábbi kérdések alapján: VI. Hogy érzed most magad? VII. Mennyire sikerült „csak” figyelned? VIII. Mi volt könnyű/nehéz? IX. Miben gazdagodtál?	Koordinálja a megosztást.		

Megjegyzés:

Eredmény: tapasztalatot szereznek a figyelem jelentőségéről sokféle helyzetben.

A 2. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

Felhasznált irodalom:

2. gyakorlat: Remsberg, Bonnie – Saunders, Antoinette, Gyermekeink és a stressz, Pont, Budapest, 2000, 88-89. o.
3. gyakorlat: Dychoff, Peter, Lélegezz fel! Don Bosco, Budapest, 2003, 182-183. o.
4. gyakorlat: Dychoff, Peter, Lélegezz fel! Don Bosco, Budapest, 2003, 136-137. o.

A 3. alkalom bemutatása:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök
Mint légmozgás	10 perc	Válaszolnak a kérdésekre: <ul style="list-style-type: none"> Hogy érzem magam most? Megfigyelem magam testileg, lelkileg; magamba nézek. Milyen légmozgáshoz tudnám hasonlítani, amit magamban érzek? (Pl. viharos szél, gyenge szellő stb.) Röviden indokoljam is. 	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Légzésünk megfigyelése	5 perc	Végrehajtják az alábbi vezetői utasításokat: (Minden lépésre hagyjunk kellő időt. Ne siesünk.) <ul style="list-style-type: none"> Állj egyenesen, enyhe terpeszbe. Állj lazán. A szemedet csukd be, de ha ez zavar, nyitva is hagyhatod. Vegyél egy nagy levegőt. Fújd ki gyorsan, egyszerre. Figyeld, milyen érzetet kelt a kiáramló levegő. Vegyél egy újabb nagy levegőt. Fújd ki apró részletekben, mintha szaggatottan lélegeznéd ki a levegőt. Most is figyeld, milyen érzetet kelt a kiáramló levegő. 	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Földbe gyökerezve	5 perc	Végrehajtják az alábbi vezetői utasításokat: (Ezt a gyakorlatot lehetőség szerint cipő nélkül végezzék. Minden lépésre itt is hagyjunk kellő időt.) <ul style="list-style-type: none"> kis terpeszállásban, testedet ellazítva állj, és talpaddal érezd a talajt. Hunyd be a szemed, és képzelj el, hogy talpad egyre mélyebbre nyúlva gyökeret ereszt a földbe, és ott gazdagon elágazik. Majd figyeld a légzésed. Minden kilégzésnél képzelj el, hogy a talpadból kinőtt gyökér még mélyebbre hatol a földben. <p>Ezt 3-4 percig végezzük, majd kérjük meg a csoporttagokat, hogy nyissák ki a szemüket, és még egy kis ideig időzzenek ebben az állásban úgy, hogy figyelnek a lábuk talajjal lévő kapcsolatára.</p>	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Légzésünk megfigyelése 2.	7 perc	Végrehajtják az alábbi vezetői utasításokat: (Minden lépésre hagyjunk kellő időt. Ne siesünk.) <ul style="list-style-type: none"> Ülj le egyenes, összeszedett testtartásba (gerinced legyen egyenes, derekad és hátad támaszkodjék a szék támlájának, talpad érintkezzen a padlóval, kezeid vagy a combodon, vagy combjaid között, tenyérrel egymás felé, vagy összeérintve nyugodjanak). Figyelmeddel kövesd az orrodon ki- és beáramló levegőt. Csak az érzésre figyelj. 	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		

Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport

		<ul style="list-style-type: none"> Figyelmeddel fordulj „beljebb”: mit érzel a levegő áramlásából a garatodnál? Csak egyszerűen figyelj a levegő keltette érzetekre. Időzz ebben addig, amíg nem szólok. 			
Megosztás	10 perc	<p>Visszatekintenek a foglalkozásra az alábbi kérdések alapján:</p> <p>X. Hogy érzed most magad?</p> <p>XI. Mennyire sikerült „csak” figyelned?</p> <p>XII. Mi volt könnyű/nehéz?</p> <p>XIII. Miben gazdagodtál?</p>	Koordinálja a megosztást.		

Megjegyzés: néhányaknak zavaró lehet az ismétlődően csukott szemmel végrehajtott gyakorlat.

Eredmény: tapasztalatot szereznek a statikus testhelyzetekben való lét gazdagságáról.

A 3. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

Felhasznált irodalom:

2. gyakorlat: de Mello, Anthony, Test és lélek imája, Szent Gellért, Szeged, 1992, 23-25. o.
3. gyakorlat: Dychoff, Peter, Lélegezz fel! Don Bosco, Budapest, 2003, 100-101. o.
4. gyakorlat: de Mello, Anthony, Test és lélek imája, Szent Gellért, Szeged, 1992, 23-25. o.

Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport

A 4. alkalom bemutatása:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök
Mint illat	10 perc	Válaszolnak a kérdésre: milyen illathoz tudom hasonlítani, ahogyan most érzem magam? Röviden indokolják is.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Karácsonyi fantáziautazás	20 perc	Végrehajtják az alábbi vezetői utasításokat: 5. elvégzik a Légzésünk megfigyelése 2. gyakorlatban leírt lépéseket a testi, szellemi összeszedettség érdekében. 6. Majd képzeljék el a lehető legélénkebben az alábbi képeket: „Tél van. „Te egy meleg szobában vagy, annak ablakából nézel kifelé. Mit látsz, mi van odakinn?...” „Lassan megfordulsz, és látod, hogy a szoba közepén egy karácsonyfa áll. Hogy néz ki? Mekkora? Milyen díszek vannak rajta?...” „Közel lépsz a fához. A levegőbe szippantasz. Mit érzel?...” „Az ajtón túlról hangokat hallasz, több ember hangját...” „Arra fordítod tekintetedet. Nyílik az ajtó. Bejönnek, akiknek a hangját hallottad. Kik ők?...” „Megnézed az arcukat...”, „Megnézed a ruhájukat...” „Megnézed saját ruhádat...” „Körbeülitek a fát...” „Elköszönsz tőlük...” „Visszatérsz gondolatban is a csoportfoglalkozás helyszínére.” „Kinyitod a szemed, és megmozgatod a tagjaidat.”	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását. Hagyjon szüneteket az egyes gondolat-impulzusok között.		
Megosztás	10 perc	Visszatekintenek a foglalkozásra az alábbi kérdések alapján: <ul style="list-style-type: none"> • Hogy érzed most magad? • Mennyire sikerült „csak” figyelned? • Mi volt könnyű/nehéz? • Miben gazdagodtál? 	Koordinálja a megosztást.		

Megjegyzés: olyan vezető végeztesse a gyakorlatot a résztvevőkkel, akinek van leülepedett saját élménye hasonló vezetett meditációról.

Eredmény: tapasztalatot szereznek az összeszedettség és a fantázia közös erejéről.

Az 5. alkalom bemutatása:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök
Mint érintés	10 perc	Befejezik be a mondatot: „Olyan most rajtam az engem körülvevő világ érintése, mint...” (Pl. egy gyengéd simogatás, egy pofon, egy baráti vállveregetés stb.) Röviden indokolják is.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Mi érint most?	8 perc	A résztvevők csukott szemmel ülnek; kezük tenyérrel felfelé a térdükön fekszik. A vezető a tenyerükhöz érint tárgyakat (keményebb, puhább, hidegebb, melegebb...). A résztvevők feladata csak annyi, hogy csendben figyeljék, mit éreznek az érintésekkor.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását. Hagyjon szüneteket az egyes érintések között.		
Szívverésem	4 perc	Csukják be a szemüket, üljenek csöndesen. Majd tegyék kezüket a szívükre, és figyeljék a szívverésüket. Semmi másra ne figyeljenek, csak erre.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Társam lüktetése	3 perc	A résztvevők csukott szemmel körben ülnek; bal kezük tenyérrel felfelé a térdükön fekszik. Jobb kezükkel kitapintják a jobb oldalukon ülő bal csuklóján a pulzust, és ott tartják ujjukat.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Megosztás	10 perc	Visszatekintenek a foglalkozásra az alábbi kérdések alapján: <ul style="list-style-type: none"> • Hogy érzed most magad? • Mennyire sikerült „csak” figyelned? • Mi volt könnyű/nehez? • Miben gazdagodtál? 	Koordinálja a megosztást.		

Megjegyzés: a Társam lüktetése gyakorlatnál néhányaknak okozhat nehézséget társuk érintése. Ha a másik érintésével kapcsolatos ellenállás nagyon erős, ne erőltessük az érintést. Akkor ő a saját pulzusát figyelje.

Eredmény: tapasztalatot szereznek az érintés gazdagságáról.

Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport

A 6. alkalom bemutatása:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök
Mint zene	10 perc	Megválaszolják a kérdést: milyen zenéhez tudom hasonlítani, ahogyan most érzem magam? (Pl. vad heavy metál, barokk zene, furulyaszó stb.) Röviden indokolják is.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Ritmusban	4 perc	A tagok leülnek és becsukják szemüket. A vezető a kezével fokozatosan erősödő, ritmikus hangot ad ki (taps, kopogás vagy dobolás formájában). A csoport tagjai figyelik, és a hallott hangnak megfelelő hangerejű ugyanolyan hangot adnak ki.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Ritmusban 2.	5 perc	A tagok leülnek és becsukják szemüket. A csoport egyik tagja kezével, lábával, vagy a szájával elkezd egy egyszerű, néhány ütemből álló ritmust hallatni. A szomszédja bekapcsolódik egy másik ritmussal, és így tovább. A gyakorlatot a vezető állítja le „egy, két, há...” - vezényszóval.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Csak a zene	8 perc	1-2 perc csöndes ülést követően a csoport meghallgatja George Winston: December című albumának 1. zeneszámát, vagy a 17 perc 17 mp-el kezdődőt (21:15-ig). A tagok feladat mindössze annyi, hogy minél teljesebben csak a zenére figyeljenek.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.	- zenelejátszó	
Megosztás	10 perc	Visszatekintenek a foglalkozásra az alábbi kérdések alapján: <ul style="list-style-type: none"> • Hogy érzed most magad? • Mennyire sikerült „csak” figyelned? • Mi volt könnyű/nehéz? • Miben gazdagodtál? 	Koordinálja a megosztást.		

Megjegyzés:

Eredmény: tapasztalatot szereznek az összeszedettségnek köszönhetően a hétköznapi hangok és a zene gazdagságáról, emberre tett hatásáról.

A 6. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

George Winston: December:

In: <https://www.youtube.com/watch?v=f5qGUhWPi6w&t=664s>

A 7. alkalom bemutatása:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök
Mint repülés	10 perc	Megválaszolják a kérdést: milyen repüléshez tudnám hasonlítani azt, ahogyan most érzem magam? (Pl. mint egy égen köröző sas, egy lepke, egy zuhanó repülő stb.) Röviden indokolják is.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Kívánságfa	15 perc	Eline Snel: Ülj figyelmesen mint egy béka. Mindfulness-gyakorlatok gyerekeknek és szüleinek könyvéből a „Kívánságfa” gyakorlat elvégzése.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Megosztás	10 perc	Visszatekintenek a foglalkozásra az alábbi kérdések alapján: <ul style="list-style-type: none"> • Hogy érzed most magad? • Mennyire sikerült „csak” figyelned? • Mi volt könnyű/nehéz? • Miben gazdagodtál? 	Koordinálja a megosztást.		

Megjegyzés:

Eredmény: tapasztalatot szereznek az érintés gazdagságáról.

A 7. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

Felhasznált irodalom:

- Snel, Eline, Ülj figyelmesen mint egy béka. Mindfulness-gyakorlatok gyerekeknek és szüleiknek, Scolar, [h.n.], 2015, 124-126. o.

A 8. alkalom bemutatása:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök
Mint mozgás	10 perc	Megválaszolják a kérdést: gondold át, hogyan érzed most magad. Egy ember vagy, aki egy úton halad. Milyen mozgás írja le legjobban azt, ahogyan most érzed magad? (Pl. futás, ugrálás, négykézláb magamat vonszolás stb.) Röviden indokolják is.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Vezetve lenni	15 perc	A gyakorlat első részéhez alkossanak párokat. <ul style="list-style-type: none"> • A pár egyik tagja csukja be a szemét, és társa vezesse kézen fogva a teremben. Három perc után cseréljenek szerepet. • Azok, akik a gyakorlat első részét társukat vezetőként fejezték be, csukják be szemüket. A többiek közül valaki lépjen oda hozzá anélkül, hogy felfedné kilétét. Ő lesz az, aki csukott szemű társát vezeti majd a teremben úgy, hogy csak ujjhegyük érhet össze. Két perc után váltás történik: akit most vezettek, vezetővé válik szintén úgy, hogy akit vezet, nem tudja, ki ő. • Az előző ponthoz hasonlóan történik a részgyakorlat mindkét felében a párkötés. A vezető most úgy vezeti társát, hogy nem ér hozzá, hanem időnként a nevét említi, és ő csak a hang irányába léphet. 	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Megosztás	10 perc	Visszatekintenek a foglalkozásra az alábbi kérdések alapján: XIV. Hogy érzed most magad? XV. Mennyire sikerült „csak” figyelned? XVI. Mi volt könnyű/nehéz? XVII. Miben gazdagodtál?	Koordinálja a megosztást.		

Megjegyzés: A Vezetve lenni gyakorlat elején a vezető figyelmeztesse a résztvevőket arra, hogy ennél a gyakorlatnál különösen lényeges, hogy ügyeljenek, vigyázzanak egymásra.

Eredmény: tapasztalatot szereznek a figyelem, a bizalom és a felelősség kapcsolatáról.

Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport

A 9. alkalom bemutatása:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök
Mint sportoló	10 perc	Megválaszolják a kérdést: gondold át, hogyan érzed most magad. Milyen állapotú sportolóhoz tudnád hasonlítani a bensődöt? Mit csinál? Hogyan mozog? Röviden indokolják is.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
A tökéletes mozgólatsor	15 perc	A <i>Légzésünk megfigyelése</i> 2. gyakorlatnál említettek szerint segítsük a résztvevők lecsendesedését. Majd válasszanak ki egy mozgólatsort, egy összetettebb mozgást, amelyet szeretnének tökéletesebben elsajátítani (pl. azért, mert amit sportolnak, abban ez fontos mozgás). Képzeljék el, és lássák belső szemükkel a legapróbb részletekig, hogy ezt a mozgólatsort tökéletesen elvégzik. Ha az idő engedi, képzeljék el még egyszer, vagy többször is.	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását. - A gyakorlat befejeztével a vezető ejtsen néhány szót az ilyen jellegű vizualizációban rejlő tanulási lehetőségről (ehhez a szempontokat ld. a megadott irodalomban).		
Tükörmozgás	6 perc	A résztvevők alkossanak párokat, és a pár tagjai álljanak egymással szembe. Egyikőjük lesz a tükör. Ahogyan a másik mozog, azt saját mozgólataival tükrözi. Célszerű egészen lassú mozgólatsort végéni. Néhány perc után szerepcseré történik.	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Megosztás	10 perc	Visszatekintenek a foglalkozásra az alábbi kérdések alapján: XVIII. Hogy érzed most magad? XIX. Mennyire sikerült „csak” figyelned? XX. Mi volt könnyű/nehéz? XXI. Miben gazdagodtál?	Koordinálja a megosztást.		

Megjegyzés: Ha a vezető úgy látja, a tagok jól érzik magukat a Tükörmozgás gyakorlatban, javasolhatja, hogy hárman alkossanak csoportot, ahol egyikőjük lesz a tükör, és a másik kettő tükrözi a mozgását. Majd más veszi át a „tükrözött” szerepét.

Eredmény: tudatosodik a figyelem és a pontos mozgás közti kapcsolat.

A 9. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

Felhasznált irodalom:

2. gyakorlat: Vö. Bagdy Emőke, Relaxáció, megnyugvás, belső béke, 65-69. o.

3. gyakorlat: Jelfs, Martin, Tecniche di animazione per la coesione nel gruppo e un'azione sociale non violenta, Elle Di Ci, Leumann – Torino, 1995, 89. o.

Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport

A 10. alkalom bemutatása:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök
Mint hang	10 perc	Megválaszolják a kérdést: gondold át, hogyan érzed most magad. Milyen hanghoz tudnád ezt hasonlítani? (Pl. egy kamion kürtjéhez, egy egér cincogásához stb.) Röviden indokolják is.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Érkező hangok	10 perc	<ul style="list-style-type: none"> • A <i>Légzésünk megfigyelése 2.</i> gyakorlatnál említettek szerint lecsendesednek. • Majd így, csukott szemmel ülve egyszerűen csak figyeljék a hozzájuk eljutó hangokat. 	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Hangok iránya	6 perc	A csoport tagjai csukott szemmel tetszőleges helyen állnak a teremben, vagy a szabadban. A vezető nesztelenül jár közöttük. Amikor egy előre megbeszélt hangot hallat, a tagok abba az irányba „lőnek” egyet a kezükkel, majd visszaállnak eredeti, mozdulatlan helyzetükbe.	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Megosztás	10 perc	Visszatekintenek a foglalkozásra az alábbi kérdések alapján: XXII. Hogy érzed most magad? XXIII. Mennyire sikerült „csak” figyelned? XXIV. Mi volt könnyű/nehéz? XXV. Miben gazdagodtál?	Koordinálja a megosztást.		

Megjegyzés: A Hangok iránya gyakorlat izgalmasabb és játékosabb, ha a vezető meglepő helyekről hallatja hangját.

Eredmény: tudatosodik a hallással kapcsolatos figyelem és az eredményes mozgás közti kapcsolat.

Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport

A 11. alkalom bemutatása:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök
Mint gyümölcs	10 perc	Tegyük fel a tagoknak a kérdést: milyen gyümölcshez tudnád hasonlítani azt, ahogyan most érzed magad (szín, illat, tapintás, frissesség szempontjából)? Röviden indokolják is.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Figyelmes mozgás	10-15 perc	<ul style="list-style-type: none"> A csoport közösen megtekinti Az <i>utolsó samuráj</i> című filmből az 1 óra 4 perc 40 mp-től az 1 óra 6 perc 58 mp-ig terjedő részletet. Majd a csoport tagjai körbe állnak. A vezető elindít egy labdát, amit az egyik tagnak ad. Ezt a labdát mindenki csak úgy adhatja tovább, ha valamelyik szomszédjának kezébe adja. Ez egy darabig megy. Majd a vezető egy másik labdát is „játékba hoz”: ezt csak úgy lehet tovább adni, ha akinél van, az valakinek dobja úgy, hogy a labda nem eshet le. Ez is megy egy darabig a másik labdával párhuzamosan. Majd egy harmadik labdát is játékba hoz, amelyet csak a földre pattintva lehet tovább adni. A három labda – említett szabályok szerinti – körbejáratását addig folytatják, amíg „jól nem megy”. 	<ul style="list-style-type: none"> Koordinálja a gyakorlat végrehajtását. A filmrészletet követően a vezető mond néhány szót a „Ne gondolkodj!” felszólítás jelentőségéről: teljesen arra figyelni, abban lenni, amit éppen teszek, ez jelentősen hozzájárul annak sikeréhez. 	<ul style="list-style-type: none"> - lap top, - kivetítő, - hangfalak 	Három egyértelműen (színben, méretben) különböző labda (az egyik fontos, hogy pattogjon).
Szabadítás	Min. 10 perc	A játékot háromfős kiscsoportokban játsszák. A szereplők: agresszív pók, kétségbeesett lepke, ninja-szender. Valaki középre áll, akinek a szemét bekötjük. Ő lesz az agresszív pók, aki fogságba ejtett egy szende lepkét (2. szereplő). A lepke kezét és lábát egy madzaggal megkötve leültetjük a földre. A megmentő (3. szereplő) hangtalanul, mint egy ninja igyekszik megközelíteni a megkötözött lepkét, és kioldani a pók hálójából. A pók kizárólag a hallására hagyatkozva próbálja ezt megakadályozni. Ha kezével megérinti a betolakodó ninját, akkor szerepcsere következik.	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		<ul style="list-style-type: none"> - kendő, - madzag
Narancs	5-8 perc	A résztvevők párokat alkotnak, a párok tagjai szemben ülnek egymással. Mindenki kap egy narancsot. Nyugodtan, lassan igyekszik azt minden szempontból érzékelni: tapintani, látni, illatát, majd az ízét érezni. Végül párját megeteti néhány falattal. Mindezt csöndben.	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		<ul style="list-style-type: none"> - narancsok, - tányérok
Megosztás	10 perc	Visszatekintenek a foglalkozásra az alábbi kérdések alapján: <ul style="list-style-type: none"> Hogy érzed most magad? Mennyire sikerült „csak” figyelned? Mi volt könnyű/nehéz? Miben gazdagodtál? 	Koordinálja a megosztást.		

Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport

Megjegyzés: A Szabadítás gyakorlat a csoporttagok létszámától, a rendelkezésre álló időtől, a résztvevők igényétől (a szerepek cseréjére vonatkozóan) függően játszható több menetben is.

Eredmény: tudatosodik, ha minden érzékszervünkre fokozottabban figyelünk, átélt tapasztalataink gazdagabbak lesznek.

A 11. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

Az utolsó szamuráj (Rendező: Edward Zwick, 2003.)

In:

<https://videa.hu/video/film-animacio/az-utolso-szamura-j-teljes-film-2003-billy-conolly-HG3112kF1vCJYahu>

Felhasznált irodalom:

4. gyakorlathoz: Jelfs, Martin, Tecniche di animazione per la coesione nel gruppo e un'azione sociale non violenta, Elle Di Ci, Leumann – Torino, 1995, 89. o.

Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport

A 12. alkalom bemutatása:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök
Mint tavaszi jelenség	10 perc	Tegyük fel a tagoknak a kérdést: milyen tavaszi jelenséghez tudod hasonlítani, ahogyan most érzed magad? (Pl. virágba borult rét, olvadó jég, verőfényes napsütés stb.) Röviden indokolják is.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Reggel a dzsungelben	10-15 perc	Ki-ki választ magának egy dzsungelben élő állatot, aminek megfelelően fog mozogni, és hangokat kiadni. A vezető mondatimpulzusokat mond, amelyek a dzsungel reggeli ébredésétől az esti elnyugvásig tartanak (Pl. felkel a nap... az állatok ébredeznek, lassan kinyitják szemüket, nyújtózkodnak... kibújnak odújukból/félszükéből/rejtekhelyükből... elindulnak vadászni stb.). Ennek keretében, és az adott napszaknak megfelelő mozgékonyasággal és erővel mozognak és adnak ki hangokat az állatok. A végén némán, mozdulatlanul, csukott szemmel állnak („alszanak”) 1-2 percig.	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Létezni mint egy hegy	15-20 perc	A tagok üljenek – lehetőleg törökülésben – egyenes háttal. A vezető egy fantáziagyakorlaton vezeti őket végig az alábbi lépések szerint: <ul style="list-style-type: none"> • hunyják be szemüket, és néhány perc csöndben érzékeljék testüket a <i>Légzésünk megfigyelése</i> 2. gyakorlatnál említettek szerint; • képzeljék maguk elé kedvenc hegyüket, vagy ha nincs ilyen, egy nagy hegyet. Figyeljék meg minden részletét: méreteit (magasságát, szélességét, területét), az alapját, az oldalát, csúcsát, a rajt lévő erdőket, havas részeket, patakokat... • egy ideig időzzenek a hegy látványánál, szemléljék belső szemükkel az elképzelt, megjelölt hegyet. • képzeljék el, hogy ez a hegy saját testükkel eggyé válik: fejük lesz a hegy csúcsa, vállaik, karjaik a hegy oldala, fenekük és lábuk a szilárd alap. • üljenek ennek tudatában, érezve a hegy (testük) teljes súlyát, elképesztő erejét és mozdulatlanságát. (Ennek időtartama változhat a csoporttól és a rendelkezésre álló időtől függően.) 	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Megosztás	10 perc	Visszatekintenek a foglalkozásra az alábbi kérdések alapján: <ol style="list-style-type: none"> 5. Hogy érzed most magad? 6. Mennyire sikerült „csak” figyelned? 7. Mi volt könnyű/nehéz? 8. Miben gazdagodtál? 	Koordinálja a megosztást.		

Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport

Megjegyzés: A Reggel a dzsungelben gyakorlatot végezhetjük a szabadban is. A gyakorlat előtt a vezetőnek érdemes elmondania, hogy olyan állatot válasszunk, amelynek mozgását és hangját bátran tudjuk utánozni.

Eredmény: tudatosodik: az összeszedettség, a jelen pillanat gazdagságának megélése lehetséges a mozdulatlanságban, és a mozgásban is.

A 12. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

Felhasznált irodalom:

- 2. gyakorlat: Jelfs, Martin, Tecniche di animazione per la coesione nel gruppo e un'azione sociale non violenta, Elle Di Ci, Leumann – Torino, 1995, 84. o.
- 3. gyakorlat:
Leloup, Jean-Yves, A „hészükhaszta” imamód az Áthosz-hegyi Szerafim atya tanítása szerint, Korda, Kecskemét, 1998, 9-12. o.
Kabat Zinn, Jon, Bárhová mész, ott vagy. Éberségmeditáció a mindennapi életben, Ursus Libris, Budapest, 2009, 149-154. o.

Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport

A 13. alkalom bemutatása:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök
Mint ruhadarab	10 perc	Tegyük fel a tagoknak a kérdést: milyen ruhadarabhoz tudnád hasonlítani azt, ahogyan most érzed magad? (Pl. kisestélyi, szakadt farmer nadrág, suba stb.) Röviden indokolják is.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Mi változott?	6 perc	A csoport tagjai párokat alkotnak, egymással szembe állnak. Megfigyelik egymást tetőtől talpig. Majd elfordulnak, és mindegyikőjük változtat magán 5 dolgot (ing, cipőfűző, gombolás stb.). Újból összefordulnak, és megkeresik egymáson az 5 változást.	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Masszírozás	8 perc	A párok egymás vállát masszírozzák felváltva. Akit masszíroznak, leül egy székre, és csak arra figyel, mit érez a vállán. Mindezt némán végzik. 3-4 perc után szerepcseré történik.	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Figyelem a másik tenyerében	5 perc	A csoport tagjai körben ülnek, közel egymáshoz. Bal tenyerüket lefelé, a jobbat felfelé fordítják, így szomszédjuk tenyerére, illetve alá teszik kezüket. Összeszedett ülő testtartásban, teljes csendben figyelmüket néhány percben két tenyerükre irányítják: mit éreznek ott?	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Megosztás	10 perc	Visszatekintenek a foglalkozásra az alábbi kérdések alapján: 9. Hogy érzed most magad? 10. Mennyire sikerült „csak” figyelned? 11. Mi volt könnyű/nehéz? 12. Miben gazdagodtál?	Koordinálja a megosztást.		

Megjegyzés:

Eredmény: mélyül az egyszerre több felé figyelés képessége.

Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport

A 14. alkalom bemutatása:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök
Mint kézmozdulat	10 perc	Tegyük fel a tagoknak a kérdést: Tegyük fel a tagoknak a kérdést: milyen kézmozdulathoz tudod hasonlítani, ahogyan most érzed magad? (Pl. integetés, ökölcsapás, összekulcsolt kéz stb.) Röviden indokolják is.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Hátrarajzolás	10 perc	<ul style="list-style-type: none"> A csoport tagjai párokat alkotnak, egyikük a másik háta mögé áll. Kb. két percet arra szánnak, hogy mindenki csukott szemmel figyel, érzékeli testét, és az esetlegesen benne érzett feszültségeket próbálja elengedni. A vezető a pár hátul lévő tagjának mutat egy ábrát, amit ő társának hátára rajzol. Ez utóbbi feladata ezt kitalálni. Néhány ábra után szerepcseré. Lényeges, hogy a gyakorlat ideje alatt teljes csöndet tartsanak, kizárólag a rajzokra vonatkozó tippek hangozzanak el. 	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		- lapra rajzolt egyszerű ábrák
Tenyér a bőr felett	8 perc	A csoport tagjai párokat alkotnak, a párok tagjai egymással szemben állnak. Egyikjük becsukja a szemét. Párja tenyerét csukott szemű társa arca szabad bőrfelületéhez egészen közel teszi, de nem ér hozzá. Ha ő érzékeli a tenyér közelségét, egyik kezével oda mutat. Mindezt némán teszik 3-4 percig. Majd szerepcseré történik.	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Utamat járom	5-8 perc	A csoport tagjai a lehető legnagyobb körben állnak. A rendelkezésre álló térben ki-ki kijelöl magának krétával nyolc nagyobb lépést úgy, hogy a lépések megtétele némi erőfeszítést igényeljen. Amikor ezzel megvannak, mindenki elindul a „maga útján” a lehető leglassabban. Így haladnak a csoporttagok a „túloldalra”. Mindenki egyszerre végzi ezt a feladatot, ügyelve arra, hogy senki ne ütközzön senkivel.	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		- kréta
Tenyér a tenyérnél	4 perc	A csoport tagjai párokat alkotnak, a párok tagjai egymással szemben ülnek. Egyik tenyerüket egymáshoz közel teszik, de nem érintik össze. Szemüket becsukják, testüket ellazítják, és csak a tenyérben mutatkozó érzésre figyelnek néhány percig.	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Megosztás	10 perc	Visszatekintenek a foglalkozásra az alábbi kérdések alapján: 13. Hogy érzed most magad? 14. Mennyire sikerült „csak” figyelned? 15. Mi volt könnyű/nehéz? 16. Miben gazdagodtál?	Koordinálja a megosztást.		

Megjegyzés: Az Utamat járom gyakorlatot kültérin, betonos felületen is végezhetjük. Ha bent történik, olyan teret válasszunk, ahol nem gond, ha a padlóra krétával jeleket rajzolunk.

Eredmény: növekszik a testtudatosság.

Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport

A 15. alkalom bemutatása:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök
Mint sport	10 perc	Tegyük fel a tagoknak a kérdést: milyen sporthoz tudod hasonlítani, ahogyan most érzed magad? Röviden indokolják is.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Sótörés	6 perc	A csoport tagjai párokat alkotnak, és egymásnak hátat fordítanak. Majd – a közismert játék, gyakorlat szerint egymás karját átkulcsolva – felváltva hátukra véve lassan felemelik, majd lassan a földre engedik párukat. Figyelmük arra irányuljon, mit éreznek a testükben. Ezt végzik 2-3 percig.	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Lassított felvétel	5 perc	Válasszanak egy sportot, vagy ennek egy konkrét gyakorlatát (pl. ökölvívás, gerelyhajítás), amit nagyon kedvelnek. Majd ennek a sportnak a mozdulatait végezzék, mintha lassított felvételen játszanák le ezeket a mozdulatokat.	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Egyensúlyban – együtt	8 perc	<ul style="list-style-type: none"> • A csoport tagjai párokat alkotnak. • A pár tagjai egymással szemben állnak olyan távolságban, hogy kezüket felemelve, és egymásnak támaszkodva egyensúlyozniuk kelljen ahhoz, hogy együtt mozdulatlanul meg tudjanak állni. • (Próbálkozhatnak egykezes támaszkodással is.) • Majd kb. két perc után hármасokat alkotnak, és ugyanígy együtt keresik a mozdulatlan egyensúly állapotát. Beszéd nélkül értsék meg egymást, érezzék meg egymás, mozdulatait, szándékait. 	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Visszatartott légzés	5 perc	A csoport tagjai ülő helyzetben, csukott szemmel mély levegőt vesznek, előbb a hasukhoz szívva a levegőt, majd mellkasuk felső részébe is úgy, hogy ne legyen kellemetlenül tele tüdejük. Bent tartják a levegőt, miközben törekszenek ellazítani testüket. Egyéni igény szerint (5-30 mp) után lassan kifújják a levegőt. Amikor szükségét érzik, megismételik ezt.	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Megosztás	10 perc	Visszatekintenek a foglalkozásra az alábbi kérdések alapján: <ul style="list-style-type: none"> • Hogy érzed most magad? • Mennyire sikerült „csak” figyelned? • Mi volt könnyű/nehéz? • Miben gazdagodtál? 	Koordinálja a megosztást.		

Megjegyzés:nincs

Eredmény: növekszik a testtudatosság.

A 15. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

Felhasznált irodalom:

- 3. gyakorlat: Selvarajan, Yesudian – Haich Erzsébet, Sport és jóga, Lazi, Szeged, 2001, 169-178. o.

Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport

A 16. alkalom bemutatása:

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök
Mint étel	10 perc	Tegyük fel a tagoknak a kérdést: Tegyük fel a tagoknak a kérdést: milyen ételhez tudnád hasonlítani, hogyan most érzed magad? Indokolják is egy mondattal.	Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Ülj figyelmesen, mint egy béka	6 perc	Eline Snel: Ülj figyelmesen mint egy béka. CD melléklet 1. gyakorlat elvégzése (a gyakorlat címe: Ülj figyelmesen mint egy béka).	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		- CD-lejátszó
Nyári eső	5-7 perc	A tagok körben állnak úgy, hogy az egymás mögött lévők közül a hátul álló könnyedén elérje az előtte álló vállát, fejét. A vezető lépésenként sorolja egy nyári vihar egymást követő mozzanatait, mint pl. „csendesen fúj a szél... Gyülekeznek a gomolygó felhők... Finom cseppek hullának a járókelőkre... Nagy, erős esőcseppek hullanak rájuk... Jég esik... Az eső csendesedik...” A csoport tagjai kezükkel, ujjaiuk hegyével csöndben „jelenítik meg” a vihar hatását az előttük álló hátán, nyakán, fején.	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Ajándékozás	10-15 perc	A tagok egyenként megajándékozzák egymást valamivel, aminek a többiek szerinte örülnek. Mindezt eszközök és szavak nélkül, pantomimjátékkal teszik meg sorban, egymás után, lassú mozdulatokkal.	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		
Vendégségben – vak bizalommal	5 perc	A tagok kendőt kötnek a szemükre, majd így keresnek egy üres helyet az asztalnál. Ezt követően a vezető megteríti mindenkinek (tányér, evőeszköz, szalvéta), és körbe járva egy falat ételt tesz mindenkinek a tányéjára (narancs, alma, banán, édes aprósütemény, csokoládé – vagy bármi más finomság). Feladatuk az, hogy az evőeszközökkel keressék meg a tányéron a falatot, vegyék fel, szagolják meg, majd lassan, az ízeket élvezve falatozzák meg. Ha megették, várjanak a következő falatra. Mindezt beszéd nélkül tegyék. (A kevésbé édes falatoktól haladunk az édesebbek felé.) A gyakorlat alatt nyugodt zene szólhat.	- Koordinálja a gyakorlat végrehajtását.		- kendők, - asztalok, - székek, - tányérok, - evőeszközök, - szalvéták, - ételek (narancs, alma, banán, édes aprósütemény, csokoládé – vagy bármi más finomság) - zenelejátszó,
Megosztás	10 perc	Visszatekintenek a foglalkozásra az alábbi kérdések alapján: <ul style="list-style-type: none"> • Hogy érzed most magad? • Mennyire sikerült „csak” figyelned? • Mi volt könnyű/nehéz? • Miben gazdagodtál? 	Koordinálja a megosztást.		

Megjegyzés: A Vendégségben – vak bizalommal gyakorlat elején a vezető a tagokat biztosítsa arról, hogy teljes biztonságban érezhetik magukat, nem lesz a gyakorlatban sem tréfa, sem félrevezetés.

Figyelemfejlesztő (önismereti) csoport

Eredmény: mélyebben megértik a figyelem, nyugalom és az ünnep kapcsolatát.

A 16. alkalom megvalósításához kapcsolódó anyagok:

Felhasznált irodalom:

- 2. gyakorlat: Eline Snel: Új figyelmesen mint egy béka. CD melléklet 1. gyakorlat (a gyakorlat címe: Új figyelmesen, mint egy béka).

Kollégiumi társaskör

Írta:

Butty Bertold

Előszó, ajánlás

A foglalkozásokat kollégistáknak terveztük. A pályázat útján nyert társasjátékokat tudatosan a kollégium, kollégisták igényeihez válogattunk össze. Minden kollégiumban vannak játékok, vagy éppen meg is lehet kérni a tanulókat arra, hogy hozzák be a saját társasjátékaikat, melyekkel nagyon hasznosan eltölthetik a szabadidőt, illetve fejleszthetők a tanulók képességeit, vagy éppen a csoporton belüli kapcsolatokat.

A program elsősorban kollégistáknak készült, de osztálytermi keretek között is megvalósítható. A játékgyűjtemény tárolási helye a könyvtár. A játékok során nagyon sok hasznos információt szerezhetünk be a diákokról. A tanulók imádják, ha a nevelőtanárok is beszállnak egy-egy partiba. Érdemes a szabadidőt kihasználni és hasznosan eltölteni a kollégiumban.

Emberkép/ Tanítványkép

A kollégisták szeretnek közösen létrehozni valamit, legyen az egy egyszerű rajz, vagy karácsonyi mézeskalács. A közösségben eltöltött munka sokkal könnyebb, motiválják egymást. Be akarják bizonyítani, hogy mindenki a maga tehetsége révén valami pluszt hozzá tud adni a közösség dolgaihoz. Ez megmutatkozik abban is, ha segíteni kell valakinek a tanulásban, vagy bármilyen ügyes-bajos dologban.

Rettentő módon motiválja a kollégistákat, ha valamit letehetnek az asztalra, ha valamit létre tudnak hozni. Kell, hogy nevelőtanárként feladatokat adjunk a gyerekeknek, köztük legyünk. A kollégiumi társaskör rövid lista, de kiindulónak érdemes áttekinteni. Minden gyerek szeret játszani abban, amiben még jó is, abban meg pláne. Merjünk nyúlni a játékokhoz! A siker nem fog elmaradni.

I. A módszertani fejlesztés átfogó ismertetése

Célok:

A kollégiumban nagy hangsúlyt fektetünk a tanulói tevékenységre épülő ismeretszerzésre és a képességfejlesztésre, a felfedező, kutató tevékenységet támogató módszerek alkalmazásával. Újszerű játékos formában történik a képességfejlesztés.

Céljaink:

- a feladatok egy része a csoportba való beilleszkedést, illetve ismerkedést segíti (aki feladja a kollégiumi létet, az az első hónapban eljut eddig a döntésig, érdemes tehát az új tanulók minél gyorsabb beilleszkedését elérni)
 - készségfejlesztés: analízáló, szintetizáló, kommunikációs
 - a tanulók szociális kompetenciáinak fejlesztése
 - a tanulók erősségeire építő különböző játék lehetőségek
 - társas kompetenciák fejlesztése párban, csoportban végzett munkával
 - megtalálni az új lehetőséget, hogy minél színesebben, aktívabban teljen a tanulók szabadideje

Elvárt hatások, eredmények:

- a környezetére, a világra nyitott diák
- készségfejlesztés
- hatékony csoportmunka, problémák közös megoldása
- kompetenciafejlesztés
- közösségben megélt élmények
- kollégium légkörének javítása
- színes szórakoztató esték
- szabadidőben kevesebb telefon (Facebook) használat

NAT-hoz, Pedagógiai Programhoz való csatlakozás lehetőségei:

Iskolánk helyi kerettanterve a gimnáziumok 9-12. évfolyama számára előirányzott központi kerettanterv alapján készült. Fontos szempont volt Kollégiumi nevelés országos alapprogramjának figyelembevétele. Ezen belül is az önismeret és a társas kultúra megfelelő mértékű fejlesztése az egyik legfontosabb cél. A reális önkép megléte alapja annak, hogy valaki egy közösség, legyen az kollégium vagy bármilyen más csoport teljes jogú tagja lehessen. A program ennek fejlesztését tűzte leginkább zászlajára. A kollégiumi kötelező foglalkozások része lehet a társaskör, hisz játékos formában fejleszthető több terület is például: állampolgárságra, demokráciára nevelés, gazdasági és pénzügyi nevelés stb. A fejlesztendő területhez bármilyen új játékot kitalálhatunk vagy megkereshetjük a már ismert játékok közül a legmegfelelőbbet.

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

1. A gyakorlat címe/neve: Kollégiumi társaskör

1.1. Rövid összefoglaló:

A gyakorlat rövid bemutatása:

A prefektus feladata, hogy a tanulók csekély mennyiségű szabadidejére programokat szervezzen. Esténként, az utolsó stúdium után, nagyjából egy óra áll rendelkezésükre, mint szabadidő. A legtöbb tanuló a szinte egész napos iskolai terhelés miatt, ilyenkor már nehezen szánja rá magát, hogy a telefonjának nyomkodásán kívül bármit is csináljon. Ha van viszont egy remek program, beszélgető kör, társasjáték, akkor sok diákot meg lehet mozgatni, nem sok noszogatás után megszabadulnak telefonjuktól, és átadják magukat az aktívpihenésnek. Természetesen vannak olyanok is a diákságon belül, akik sokkal passzívabbak. Változatos program játéklehetőségekkel nagyobb eséllyel egy-egy ilyen tanuló is bevonható a közös programba.

Célok:

A kollégium kitűnő színteret biztosít arra, hogy foglalkozásokat, csapat/csoportépítéseket, fejlesztő programokat szervezzünk a tanulóknak. Sok tanulóban alaptól meg van a szociális igény mások társaságára, az együtt eltöltött vidám percekre, a közösségben megélt élményekre. A csoporthoz való tartozás alapvető emberi igény, egy kollégiumban lehet csak jelen lenni, de lehet szerves részként, alkatrészként illeszkedni egy műszaki dologhoz hasonlóan a közösségben.

Elvárt hatások, eredmények

- beilleszkedés segítése az új tanulóknak
- önismereti játékok megismerése, kipróbálása
- közösségi programokban való részvétel
- erős csoportkohézió kialakítása
- tartalmas szórakozási lehetőségek

Újszerűség:

Abban rejlik az újszerűsége, hogy a diákok úgy vállnak még jobban a közösség részévé, hogy közben vidáman telik az idejük. Képesség, készség és csoportfejlesztő hatása révén többoldalú komplex feladatról van szó. A társasjátékok nagyon profin ki vannak találva, szinte minden korosztályhoz és fejlesztendő területhez lehet találni

jó játékokat. A bevált program könnyedén alkalmazható táboroztatáskor, osztálykiránduláson, osztályfőnöki órákon.

Ellenőrzés, értékelés módja:

A csoport fejlődése vagy a lemorzsolódás mértéke ad egy konkrét visszajelzést. A tanulók feladatokhoz való hozzáállása is gyorsan megmutatja a sikeres vagy épp sikertelen játékválasztást.

1.2. Hívószavak: játék, közösség, szabadidő, önismeret, csoportépítés

1.3. Érintett kompetenciák

Feladatonként igen eltérő:

- társas kompetencia fejlesztése
- együttműködés fejlesztése
- versengés fejlesztése
- kommunikációs kompetencia

1.4. Célcsoport:

Célcsoport: gimnázium

Korosztályok: 12-18

Csoport ajánlott létszáma: feladatonként eltérő 8-10 fő, de akár az egész kollégiumi létszám is.

1.5. Szükséges időkeret, gyakoriság:

Érdemes minél sűrűbben játszani, de ettől ritkább alkalmakon például szünetek előtt is igen hatékony tud lenni.

Gyakorlat alkalmainak száma: 30

Alkalmak gyakorisága: heti rendszeresség

Egy alkalom időkerete: 60 perc bizonyos játékoknál 90

1.6. A program egyedi humán-erőforrás igénye:

Bármilyen szakos kolléga kipróbálhatja, vezetheti a játékokat. Sokszor érdemes bevonni a tanulókat is, akik cserkészlet vagy táborokban láthattak jó játékokat, melyet alkalmazhat a szervező.

1.7. A program egyedi eszközigénye:

- játékok (csoporthoz igazítva: korosztály, érdeklődési kör)
- opcionális
 - o szavazó IKT eszköz
 - o televízió
 - o projektor
 - o falitábla

1.8. Kidolgozó: Butty Bertold

Elérhetőség: butty.bertold@gmail.com

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

Az 1. alkalom bemutatása: Új tanulók beilleszkedése

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Beilleszkedés Névtanulás „Parti” játékok	60'	- különböző játékokban való részvétel	- feladatok kiosztása - tanulók bevonása	- játékpedagógia	- Dooble - Junge - Speed	Több alkalommal érdemes játszani	Új tanulók bevonása a közösségbe

A beilleszkedés nagyon különböző gyorsaságban és formában valósul, ez nagyon függ a gyerekek típusától, kommunikációs készségeitől. Azok a tanulók, akik az első pár napban megtalálják a helyüket, azok számára sokkal stresszmentesebb az iskolaváltás, beilleszkedés az új közegbe. Fontos feladat, hogy a gyors beilleszkedést segítsük az új tanulóknál. Erre remek lehetőség, ha bevonjuk a régebb óta kollégistáinkat. A nyolcadik, kilencedik, tizedikes kollégisták kerülnének bevonásra ebbe a tematikus foglalkozásba. Egy kört alakítanánk ki a tanulókból, és kezdésnek a vámpiros játékot játszánánk. Ennek a lényege, hogy van egy vámpír, aki kiválaszt valakit, ránéz és elindul felé. A két szomszédos társa úgy mentheti meg a leendő áldozatot, ha kimondja a nevét. Ez egy remek névtanulós játék, hiszen így nem kell azon stresszelni, mint a hagyományos névtanulós játéknál, ahol sorba meg kell jegyezni mindenki nevét, hanem mindenképp tudnunk kell a két szomszéd nevét, hisz így tudjuk őt megmenteni a vámpírtól. Eközben természetesen van időnk figyelni a többi névre is, de az nem jelent gondot, ha valaki neve ismeretlen marad számunkra még pár kör után is. Erre a játékra érdemes rászánni 5-10 percnyi időt.

A vámpiros játék után érdemes kipróbálni a Dobble és a Jungle Speed játékokat. Ezek a könnyed és gyors társasjátékok, gyors győzelmet kínálnak. Pár perc alatt lejátszható egy-egy kör így több győztes is kikerülhet rövididőn belül. A szórakoztató játékok során a tanulók beszélgethetnek, incselkedhetnek egymással. Egy-egy ilyen játszós est többször is megismételhető az első hetekben. Igyekeznünk kell minél több diákot bevonni ezekbe a foglalkozásokba.

A 2. alkalom bemutatása: Dixit játék: út az önismerethez

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Önismeret	80'	- Dixit játékkal való játszás	- ismerteti a játékszabályokat - részt vehet a játékban játékosként vagy játékvezetőként	- egyéni játék	- Dixit társasjáték	Érdeemes beszerezni a kiegészítő kártyákat is.	Pedagógus is megismeri a tanulókat. Önismeret, társismeret fejlődése.

Manapság elég önző világban élünk, nem vesszük észre a környezetünkben élő értékesebbél értékesebb embereket. Úgy éljük le az életünket, hogy közben csak magunkkal foglalkozunk. A Dixit játék során fontos cél, hogy a társunkat és önmagunkat is megismerjük, bővítsük a képzeletünk határát, és merjünk elrugaszkodni a valóságtól. A különböző színes kártyákról kell asszociálnunk dolgokra és elmesélnünk egy rövid történetet lehetőleg úgy, hogy mindenki ne jöjjön rá, melyik is a mi kártyánk, miről is meséltünk, de közben azért ne is egy mindenki számára értelmezhetetlen dolgot mondjunk a lapunkról, mert akkor sem jár a pont. Ez a játék nagyon színes, nagyon kreatív, és közben sok olyan dologra is fény derül a játékosokról, amit esetleg ők sem tudtak magukról. Sokan játék közben jönnek rá hogy egy-egy társukkal nagyon hasonlóképpen látják a világot.

Viszonylag, hosszabb játék, de akár a kisebbeknél, akár a nagyobbaknál érdemes rászánni az időt, hogy igazán mélyen megismerhessük magunkat és társainkat.

A 3. alkalom bemutatása: Tabu vidám csapatos kommunikációfejlesztés

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Kommunikációfejlesztés	20' 1-1 kör (opcionálisan több kör)	- Tabu játék játszása -1 fő keresi az idegenszavak jelentését	ismerteti a játékszabályokat - részt vehet a játékban játékosként vagy játékezetőként	- csoportos feladat	-Tabu játék	az egyik legkedveltebb játék	Vidám, hangulat, szinonimák tanulása.

A változatos szókinccs, gyors kommunikációs kihívások megoldása gyakran problémát jelent a tanulóknak. Ezen felül a régies kifejezések, idegen eredetű szavak ismerete teljesen hiányzik a tanulók napi nyelvhasználatából.

A kommunikációfejlesztés egy nagyon fontos dolog, ha az játékos formában valósul meg az külön jó. A Tabu nevű társasjáték remek lehetőséget nyújt ehhez. A kártyán szereplő szót nem mondhatja ki a magyarázó, illetve azokat a szavakat sem, amelyek az elmagyarázandó szó alatt találhatóak, melyek leginkább eszünkbe jutnának a kifejezésről egyébként nekünk is. Közben a másik csapat tagjai figyelik, hogy ne hibázzon, aki húz a kártyák közül. A játék verseny, hiszen az a csapat győz, akinek a végén több kártyája van. A tanulók ennél a játéknál gyakran taktikáznak, hogy a legnagyobb beszélővel megáldottal kerüljenek egy csapatba. A tanulók számára könnyed gyors kikapcsolódást kínál, miközben pörgetni kell az agytekevényeiket, nyelvüket.

Érdeemes ráállítani egy diákot, aki nem közvetlen részese a játéknak, hogy az esetleges játék közben előkerülő idegenszavak jelentésére keressen rá. Majd a játék végén ezeknek a szavaknak a jelentése megmagyarázásra kerülne. A tanulók rengeteg szleng szót, illetve rövidített kifejezést használnak egymás között, ezekből akár lehetne kiegészítő kártyát készíteni a játékhoz, melyeket bekevernénk az eredeti lapok közé.

A 4. alkalom bemutatása: Logikus gondolkodás fejlesztése

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Problémamegoldó képesség fejlesztése	40-60'	- egyéni játék	-ismerteti a játékszabályokat - Játék felügyelete	-egyéni munka	- Száguldó robotok játék	Sakk vagy bármilyen gondolkodás fejlesztő játékkal is alkalmazható.	Hosszútávú eredmények. Általában nehezebben vonhatóak be tanulók.

A gyerekek szeretik a kihívásokat és új dolgok kipróbálását. A diák térlátása és logikus gondolkodásának fejlesztése elsősorban: természettudományos órákon: matematika, földrajz illetve rajzórán valósul meg. A Száguldó robotok játék egy remek lehetőséget nyújt ahhoz, hogy a diákok játékos formában fejleszthessék ezt a készséget. A saját, mindennapi feladatok lépéseinek megtervezése is sok problémát jelent a legtöbb tanulónak. Ha rájönnek, akár ennek a játéknak, akár a sakknak a lépéseire, akkor azt a mindennapi életükbe is át tudják alkalmazni. A játékos keret, színes robotfigurák csak eszköznek tekinthetőek a bonyolultabb feladatok megvalósításához. A tanulónak tudnia kell előre gondolkodni. A stabil tervezés a pontos munka, illetve az élet alapja, meg kell tanulniuk beosztani a pénzüket, idejüket és erőforrásaikat. A tervezés fontos a mindennapokban, akár az autóvezetést is említhetnénk. A mindennapokban folyamatosan döntenünk kell, ehhez azonban tudatosan kell terveznünk lépéseinket. A tervezés a kulcs ehhez.

Az 5. alkalom bemutatása: Együttműködés fejlesztése

Feladatok	Időkeret	A tanulók tevékenysége	A pedagógus tevékenysége	Módszerek	Eszközök	Megjegyzések	Eredmény
Eiffel torony építése	60-70' játékidő + előkészítés és értékelés kb. 90'	- csoportos feladatvégzés - munkabeosztás - tervezés	- előkészítés - időmérés - értékelés	- csoportmunka	- szívószál - cellux - olló	más híres épülettel is kipróbálható	Nagyon kedveli minden korosztály ezt a játékot.

A diákok nagy része hozzá van szokva ahhoz, hogy egyedül kell megoldani egy feladatot, problémát az iskolában, a hétköznapi életben. Manapság egyre több munkahely a kooperációt, a team-munkát követeli meg a dolgozóitól. Az iskola inkább a versenyre és egyéni teljesítményekre épít, és vajmi keveset használja a csoportmunka során összeadódó tanulói teljesítményeket. Szükség van arra, hogy tudjanak a gyerekek együttműködni. Ehhez remek térszín lehet a következő feladat: A tanulókat véletlenszerűen csoportokba osztjuk (ideális a 3-4 fős csoportlétszám). Minden tanulónak kiosztunk egy papírt, és megkérjük őket, hogy írjanak egy dolgot fel, amire figyelni fognak a csoportos munka során. Ezután minden csoportnak osztunk ki egy darab ollót és egy csomag szívószálat, illetve egy cellux ragasztót. Aztán kérjük meg a csoportokat, hogy fejből építsék meg a párizsi Eiffel-torony makettjét. Időkeretnek 60 percet érdemes adni, illetve egy fő kiválásával (aki tovább nem vehet részt a munkában) plusz tíz perc hosszabbítást kaphat a csapat. A feladat értékelésénél érdemes következő kategóriákat felállítani: legmagasabb, legstabilabb, leghasonlóbb. Annyi értékelési kategóriát találunk, hogy minden csapat valamiben a legjobbnak bizonyuljon. A legfontosabb értékelés a tanulók szájából hangzik majd el: az alapján, amit a feladat elején felírtak maguknak a saját munkájukat kell értékelniük. A feladat nagyon értékes visszajelzést ad arról, miben erősek a tanulók, mennyire tudnak együttműködni, mennyire versenyeznek, milyen helyet foglalnak el a csoportban (építi a tornyot, vagy másokat irányít, esetleg visszahúzódik). Illetve a végén, amikor kell a csapatért kitálozhatnak be, hogyan jelölik ki az illetőt.

Felhasznált irodalom, ajánlott linkek, videók stb.

- Besnyi Szabolcs - Urbán Mónika: Játék az osztályban! - Az ásítózás nélküli tanórák titka!, Katalizátor Kiadó, 2017
- Besnyi Szabolcs - Nagy Gábor Mápó: A Játék nem játék! - Minden az ismerkedési, bemelegítő, energetizáló, csoport- és párképző, valamint az egyéb játékokról!, Optimus Tréning, 2017
- Besnyi Szabolcs - Nagy Gábor Mápó: A Játék nem játék 2! Optimus Tréning, 2017
- Maszler Ilona: Játépedagógia, Comenius Oktató és Kiadó Bt., 2002
- Jámbori Szilvia és Varga Vera: A szocialitás általános és középiskolai fejlesztésének lehetőségei. In: Zsolnai Anikó és Kasik László (szerk.): A szociális kompetencia fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2010
- Kasik László: A szociális kompetencia fejlesztésének elmélete és gyakorlata. Iskolakultúra 2007, 17. 11–12. sz. 21–37.
- Tóth Edit és Kasik László: A szociális kompetencia főbb fejlesztési koncepciói és a pedagógusok szerepe a fejlesztésben. In: Zsolnai Anikó és Kasik László (szerk.): A szociális kompetencia fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2010. 163–182. o.