

Iskolai Szülői Szerepvállalás a Diákok Eredményeinek Növeléséért

IO1 - Hátrányos helyzetű szülőknek a gyermekeik iskoláztatásában való elkötelezettségére irányuló Mentorálási Modellek bizonyítékainak módszeres felülvizsgálata

IO4 – Mentorálás a Szülői Elkötelezettséghez: tanfolyam a Menedzserek képzésére

Table of Contents

IO1 - Hátrányos helyzetű szülőknek a gyermekeik iskoláztatásában való elkötelezettségére irányuló Mentorálási Modellek bizonyítékainak módszeres felülvizsgálata.....	1
1. A PARENT'R'US projektről	5
2. Bevezetés.....	7
3. <i>Módszertan a mentor menedzserek képzésére</i>	8
3.1 Célcsoport	8
3.2 Kulcsszavak és szószeret.....	8
3.3 Az oktatás nyelve	9
3.4 A tréning folyamata.....	9
3.5 Célkitűzések.....	10
3.6 Tanulási eredmények	10
3.7 A képzés tartalma.....	12
3.8 A tréning felépítése	13
3.9 Tanulási módszerek.....	14
3.10 Értékelési módszerek:	15
3.11 Referenciák	15
3.12 Magatartási kódex.....	15
I. <i>Bevezetés a PARENT'R'Us-ba</i>	16
Tanterv	16
Gyakorlatok	16
II. <i>Kommunikáció</i>	20
Tanterv	20
Gyakorlatok	22
III. <i>Reziliencia</i>	39
Tanterv	39
Tevékenységek.....	40
IV. <i>Csoportmenedzsment</i>	63
Tanterv	63
Gyakorlatok	63
V. <i>Konfliktuskezelés</i>	79
Tanterv	79
Gyakorlatok	80
VI. <i>Gyermekfejlődési ismeretek</i>	88
Tanterv	88
Gyakorlatok	125
VII. <i>Szülői elkötelezettség</i>	138
Tanterv	138
Személyes gyakorlatok	139
Online gyakorlatok.....	154
VIII. <i>Érzelmi intelligencia</i>	158

Tanterv	158
Személyes gyakorlatok	159
Online gyakorlatok	169
<i>IX. A mentorálás megvalósítása</i>	<i>173</i>
Tanterv	173
Gyakorlatok	180
<i>X. Rendszerszerű megközelítés</i>	<i>185</i>
Tanterv	185
Gyakorlatok	196

Partnerek

Asociația Centrul de Cercetare și Formare a Universității de Nord Baia Mare – CCF

Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca

Scoala Gimnaziala Simion Barnutiu

Stichting International Parents Alliance

BAGázs

Amadora Inova

Aproximar, CRL

Igaxes

Szerzők

APROXIMAR, Cooperativa de Solidariedade Social, CRL:

Patrícia Gonçalves

Joana Portugal

Tiago Leitão

Stichting International Parents Alliance:

Judit Horgas

Eszter Salamon

Projekt koordinátor

Asociația Centrul de Cercetare și Formare a Universității de Nord Baia Mare – CCF Contact person: Mihaela Pinteș-Traian (Project Manager)

E-mail: accfunbm@yahoo.com

Address: str. Dr. Victor Babeș, nr.1, Maramureș

Hozzájárultak:

Minden projektben résztvevő partner

Kiadás dátuma

May 2020

www.parentrus.eu

A jelen projekt az Európai Bizottság támogatásával került finanszírozásra az E+ Program keretén belül. Ez a publikáció kizárólag a szerző véleményét tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a benne található információk semmilyen jellegű felhasználásáért.

1. A PARENT'R'US projektről

Az Iskolai Szülői Szerepvállalás a Diákok Eredményeinek Növeléséért (PARENT'R'US) projekt az Európai Unió Erasmus+ Programja által finanszírozott 3 éves projekt, és szerte Európából 8 nonprofit szervezet között hoz létre partnerséget. A PARENT'R'US projekt holisztikus modell/megközelítés használatára törekszik annak érdekében, hogy a családdal, iskolával és közösséggel összefüggő tényezőket összekapcsolja. A projekt elsősorban a hátrányos helyzetben lévő családokat és gyermekeket célozza meg.

A projekt egy mentorálási tanfolyam létrehozását irányozza elő szülők, tanárok és főbb közösségi oktatók számára.

A PARENT'R'US modellen belül három fő szerep létezik:

- Mentor menedzserek (elsősorban tanárok, szociális munkások, pszichológusok, stb.);
- Mentorok (olyan szülők, akik jobban szerepet vállalnak a gyermekeik tanulmányi eredményében és jó iskolai közérzetében, illetve főbb közösségi oktatók és a gyermekek életéhez kapcsolódó egyéb személyek);
- Mentoráltak (hátrányosabb helyzetben lévő szülők, akik nem vagy kevésbé vesznek részt a gyermekeik tanulmányi eredményében és jó iskolai közérzetében).

A partnerség az előirányzott tevékenységeket azon koncepció alapján hajtja végre, amely értelmében a mentorálás egy fejlődésorientált kapcsolat egy tapasztalatlanabb személy (mentorált) és egy tapasztaltabb személy – a mentor között (Jacobi, 1991; Kram, 1985; Rhodes, 2005). Ez egy egyedi, a szokványostól eltérő viszony, melyet a mentor és mentorált közötti érzelmi kötelék jellemez, ahol a mentor útmutatást és új tanulási lehetőségeket nyújt a mentorált számára (DuBois & Karcher, 2005; Eby, Rhodes, & Allen, 2007). A mentorálási kapcsolat emellett a biztonságos környezet biztosításának is egyfajta formája az önfelfedezéshez, önreflexióhoz és önkifejezéshez a folyamat valamennyi szereplője számára.

A PARENT'R'US projekt célkitűzései a következők:

- a. Innovatív és multidiszciplináris megközelítések kialakítása a szülői elkötelezettség megerősítése céljából olyan tanulságokra alapozva, melyek a MOMIE, MEGAN és MPATH projektekből a mentorálás területéről, valamint az Includ-ED, FamilyEduNet & ELICIT + projektekből a szülői elkötelezettség, diákok részvétele és aktív polgári szerepvállalásuk aspektusai területéről kerültek levonásra;
- b. Az iskolákon, szülői közösségeken és/vagy helyi szervezeteken belüli mentorálási programok támogatásához vagy megvalósításához szükséges megfelelő profilok és kompetenciák meghatározása;
- c. Mentorálási modell kialakítása a szülői készségek fejlesztése érdekében, mégpedig olyan szülők számára, akik nem vagy csak kevésbé vállalnak szerepet a gyermekeik iskolai életében;

- d. Mentorálási modell kialakítása a tanári kompetenciák javítása érdekében a szülők elkötelezettsége és a gyermekek tanulásában betöltött szerepüknek a megerősítése területén;
- e. Szülői mentorálási tájékoztató eszköztár eljuttatása szülőkhöz, iskolákhoz, az iskola felügyeleti/finanszírozó szervezetéhez és közösségi szervezetekhez.

2. Bevezetés

A PARENT'R'US project az alábbi feladatokra összpontosít:

I. Hátrányos helyzetű szülők felelősségvállalásának a megerősítése a gyermekeik iskoláztatásában való szülői szerepvállalásuk elősegítése érdekében.

II. Hátrányos helyzetű területekről származó családok kapcsolatának erősítése az iskolával és a közösségi szereplőkkel.

A szülők gyermekük iskoláztatásában való részvételével kapcsolatos tanulmányok áttekintése alapján arra a következtetésre juthatunk, hogy nehézségek mind a szülők, mind iskola oldalán felmerülnek.

Az 1. Intellektuális eredmény (IO1) következtetései szerint a mentorprogramok kifejezetten hatékony eszköznek bizonyultak a szülők bevonásában, mivel lehetővé teszi a családok egyedi igényeinek figyelembevételét, illetve felismeri, hogy mindegyiknek másfajta segítségre van szüksége. Mindezt pedig olyan formában végzi, amelyben a felek egyenlők, és közös cél elérésére törekszenek a gyermek jóléte érdekében.

Így a partnerek úgy döntöttek, hogy egy mentor menedzseri képzési programot dolgoznak ki annak érdekében, hogy képessé tegyék őket és fejlesszék kompetenciáikat (amelyek az Önértékelési Eszköz Mentor Menedzserek Számára-ban - IO2 – található) - a mentorálási folyamatban betöltött szerepük hatékony ellátása érdekében. Jelen dokumentumot - a Mentor menedzserek képzési tervet - a mentor menedzserek készségi profiljának kidolgozása után hozták létre.

A tanterv szerint megtervezett kurzus vegyes online képzés lesz, amely gyakorlatokat, személyes képzést és szimulációkat is magába foglal. A gyakorlatok a kortárs tanulási tevékenységek céljaira fektetik a hangsúlyt és arra törekszenek, hogy fejlesszék a mentor menedzserek képességét a folyamatos fejlesztési és skálázhatósági folyamatok végrehajtására.

3. Módszertan a mentor menedzserek képzésére

A MOMIE, MEGAN és MPATH projektek megállapításai szerint egy mentor menedzsernek számos kompetenciával kell rendelkeznie ahhoz, hogy sikeres vezető legyen és elérje a kívánt célokat mind a mentorált személyek, mind a mentorálási program szempontjából. Ezért azokra a kompetenciákra összpontosítottunk, melyek ezen projekteknél beazonosítást nyertek, illetve amelyek két különböző értékelési folyamat során is felismerésre kerültek. Ezen túlmenően a Stichting IPA által korábban kidolgozott tantervekkel kapcsolatos olyan képzési tapasztalatokat használtunk, amelyek a szülőség, a szülői iskolai elkötelezettség és a gyermekek tanulási elkötelezettségének speciális témáira vonatkoznak a jobb tanulási eredmények elérése érdekében.

Az azonosított kompetenciák az IO1-ből származó Jelentésen is alapulnak, amely hátrányos helyzetű szülőknek a gyermekeik iskoláztatásában való elkötelezettségére irányuló Mentorálási Modellek bizonyítékainak a felülvizsgálatára hivatkozik.

3.1 Célcsoport

Ezt a képzési tanfolyamot azoknak a szakembereknek tervezték, akik oktatási háttérrel vagy pedagógiai képzettséggel rendelkeznek, de szakmájuk szerint nem feltétlenül kell tanároknak lenniük.

3.2 Kulcsszavak és szöszedet

Mentor menedzser; Mentor; Mentorált; Elkötelezettség; Élethosszig tartó tanulás; Kortárs támogatás; Szaktudás

Mentor menedzser: olyan személy, aki valamelyest adminisztratív szerepet játszik a mentorok felügyeletében és támogatásában. Mindegyik mentor menedzser pótlólagos mentorként is szolgál (<http://isep.due.uci.edu/wp-content/uploads/sites/23/2017/03/2017-2018-ISEP-Mentor-Coordinator-Job-Descriptions.pdf>).

Mentor: egy olyan személy, aki egy kevésbé tapasztalt embert vezet a bizalom kiépítésével és a pozitív viselkedés modellezésével. Az Oxfordi Szótár szerint ez a személy „tapasztalt és megbízható tanácsadó” (https://www2.mmu.ac.uk/media/mmuacuk/content/documents/human-resources/a-z/guidance-procedures-and-handbooks/Mentoring_Guidelines.pdf; <https://www.oycp.com/MentorTraining/3/m3.html>).

Mentorált: mentor által támogatott személy (szótár meghatározása: olyan személy, aki fiatalabb vagy kevésbé tapasztalt személy számára segítséget és tanácsot ad egy ideig, különösen a munkahelyen vagy az iskolában) (in: <https://dictionary.cambridge.org/pt/dicionario/ingles/mentee>).

Elkötelezettség: meghívottnak lenni valaminek a közös felépítésére, hogy új módszereket találjanak, amelyek jobban megfelelnek az összes szereplőnek (Szótár meghatározása: valami részvétel ténye) (in: <https://dictionary.cambridge.org/pt/dicionario/ingles/engagement>)

Kortárs támogatás: beavatkozások, amelyek olyan egyének képességein alapulnak, akik maguk is nehéz helyzeteken mentek keresztül, így képesek mások megfelelő támogatására egy hasonló helyzetben. Az empatikus hallgatás, a tapasztalatok megosztása és a saját tapasztalataik alapján javaslatok felkínálása révén ezek az emberek különösen képesek segíteni másoknak hasonló helyzetben.

Egész életen át tartó tanulás: „egész életen át tartó, önkéntes és önmotivált tudáskeresés személyes vagy szakmai okokból. A tanulás általános célja az ismeretek, készségek és kompetenciák fejlesztése. (itt: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Glossary:Lifelong_learning).

Kompetencia: az ismeretek, készségek és személyes, társadalmi és / vagy módszertani képességek felhasználásának bizonyított képessége munka- vagy tanulási helyzetekben, valamint a szakmai és személyes fejlődésben. (European Qualification Framework, EQF).

3.3 Az oktatás nyelve

Angol; magyar; portugál; román és spanyol. (A tréning hollandul is elérhető lesz, de nem valósul meg)

3.4 A tréning folyamata

A tanfolyam objektum-alapú tanulási tervvel fog rendelkezni, ami azt jelenti, hogy a képzés - az önértékelés eredményei alapján - az országok és a képzési csoport igényeihez igazítható, portfólióval, tananyagokkal, munkatervekkel és képzési tevékenységekkel, amelyeket rugalmasan kell használni. Ezért a képzés szolgáltatói könnyen módosíthatják a képzéseket a szemtől szemben tartott találkozók vagy a tananyagok hosszának / időtartamának megfelelően, a tanulók tudása és készségei alapján.

- A személyes alkalmak a tudásbázis kiépítésére, a vitákra és a tapasztalatok megosztására összpontosítanak, elsősorban a gyakorlati példákra, például a szerepjátékra és a csoportdinamikai gyakorlatokra (valós helyzet / nem várt helyzet).

A mentor menedzserek kapcsolatba is lépnek a lehetséges mentorokkal / menetráltakkal, és a személyes találkozók lehetőséget kínálnak a tanárokkal, szülőkkel és tanulókkal kapcsolatos aggodalmak megosztására. Emellett alkalomként szolgál majd a mentormenedzser-jelöltek számára is, akik nem tisztelik annyira társ-mentoraikat ahhoz, hogy elkerüljék a nem megfelelő menedzsereket.

- Az online ülések lehetőséget adnak a tartalom alaposabb áttekintésére és az online megbeszélésekre.

3.5 Célkitűzések

- Gyakorlati ismeretek biztosítása a mentorálási folyamatok terén, különös tekintettel a szülői mentorokra, hogy elősegítsék a mentorált személyek jobb bevonását és együttműködését az iskolával;
- A mentorálási folyamat irányításához szükséges kompetenciák fejlesztése vagy fejlesztése, a mentorok és mentoráltak igényeinek és kérdéseinek figyelembevétele;
- A mentorálási folyamatban alkalmazható bevált gyakorlatokkal kapcsolatos tudás megosztása.

3.6 Tanulási eredmények

A PARENT'R'US mentor menedzserek kompetenciaprofiljában meghatározott kompetenciák keretét nyújtanak a képzés során elért tanulási eredmények azonosításához. Így a képzés lehetőséget nyújt a kompetencia profilban felsorolt kompetenciák fejlesztésére. Ezért a képzési modulok végén a tanulók képesek lesznek:

- Megérteni a kulturális különbségek kommunikációra gyakorolt hatását.
- Felismerni a verbális és nem verbális kommunikáció, valamint a különféle kommunikációs stílusok fontosságát.
- Megismerni saját lehetőségeit és forrásait, a traumatikus helyzetek leküzdésének módját, kitartó, rugalmas és motivált módon, magas önértékelési és önbizalmi szinttel.
- Egyidejűleg kezelni különböző embereket, hozzáállásaikat és véleményüket annak érdekében, hogy a csoport motivált maradjon és továbbra is komfortosnak érezze gondolatai megosztását.
- Diagnosztizálni a lehetséges konfliktusok eredetét, és konstruktív módon kezelni, tárgyalni azokat, aktívan meghallgatni másokat, és nemcsak a tartalomra, hanem az érintett érzésekre és érzelmekre is odafigyelve.
- Megérteni és tudatában lenni az agy és a kognitív fejlődés alapjainak, a kapcsolódó igényeknek, valamint a stressz és a trauma következményeinek a gyermek fejlődésében.
- Megérteni a szülői részvétel és szülői bevonódás közötti különbséget, és gyakorolni azt.
- Fokozni a szülők és az iskola közötti együttműködést, és támogatni a tanárok és az iskolavezetők képzését, képessé tételét, mentorálását a szülők jobb bevonása érdekében.
- Megérteni az érzelmi intelligencia dimenzióinak fontosságát a mentorálásban.
- Felismerni és ismerni a szülői stílusokat.
- Bizalmat adni és hiteles tanácsokat adni a mentoroknak, megfelelő támogatást nyújtva a mentori rendszerhez.
- Felismerni a mentor szerepét és korlátait, segítve a mentor és mentoráltja közötti kapcsolatok világos határainak és korlátainak meghatározását.
- Megérteni az egyéni fejlődés ökológiai / rendszerszintű megközelítését és az oktatási környezet fontosságát, úgy tekintve rá, mint ami a mentoráltak életére pozitív hatással lehet.

3.7 A képzés tartalma

Module	Contents
I. BEVEZETÉS A PARENT'R'US-BA	<p>Miről szól a PARENT'R'US projekt</p> <p>Mi a célja a PARENT'R'US modellnek: eredmények és hatások</p> <p>Kik a célcsoportok: menedzserek, mentorok és mentoráltak</p>
II. KOMMUNIKÁCIÓ	<p>Verbális és nonverbális kommunikáció arckifejezések, (hanglejtés, gesztusok, testbeszéd, szemkontaktus, öltözködés)</p> <p>Szóbeli és írásbeli kommunikáció</p> <p>Kommunikációs akadályok</p> <p>A kulturális sokszínűség tudatosítása</p>
III. REZILIENCIA	<p>A személyes lehetőségek és erőforrások ismerete</p> <p>A kontroll belső és külső fókusza</p> <p>Az önellátás és a pozitív megküzdési stratégiák fontossága</p> <p>Az alternatív / pozitív gondolatok megtalálásában való segítség</p>
IV. CSOPORTMENEDZSMENT	<p>A mentor menedzserek szerepe egy csoportban</p> <p>A csoportban való munka előnyei és kihívásai</p> <p>Hogyan tartjuk fenn egy csoport motivációját: stratégiák és csoportdinamikák</p> <p>Hatékony csoportmunka: szabályok és feltételek</p>
V. KONFLIKTUSKEZELÉS	<p>A konfliktusok eredete és szintjei</p> <p>Pozitív és negatív konfliktus</p> <p>Stresszkezelési és tárgyalási készségek / technikák</p> <p>Konfliktuskezelési stratégiák</p>
VI. GYERMEKFEJLŐDÉSI ISMERETEK	<p>Gyermekfejlődési alapok: az agy, a kognitív és szociokulturális fejlődés</p> <p>Gyermekek fejlődési szintjei</p> <p>Fejlesztési igények és kapcsolata a tanulás támogatásával</p> <p>Mi a trauma, annak hatása és kezelése</p>
VII. SZÜLŐI ELKÖTELEZETTSÉG	<p>Szülői részvétel vs. szülői bevonódás</p> <p>Szülői stílusok (tekintélyelvű, tekintélyes, megengedő és elhanyagoló)</p> <p>Együttműködés: otthoni és iskolai felelősségek</p>

	Részvételi és demokratikus folyamatok Innovatív otthoni és iskolai kapcsolatok: a szülők és az iskola közötti együttműködés javítása
VIII. ÉRZELMI INTELLIGENCIA	Mi az érzelmi intelligencia Az ÉI területei: öntudat, öngazgatás, társadalmi tudatosság és társadalmi / kapcsolati menedzsment
IX. A MENTORÁLÁS MEGVALÓSÍTÁSA	A mentorálás fogalma és a mentor menedzserek A PARENT'R'US mentorálási rendszere Határok és korlátok Mit és mit ne csinálj Értékelési módszerek és eszközök
X. RENDSZERSZERŰ MEGKÖZELÍTÉS	Ökológiai / rendszerszerű megközelítés: kölcsönhatások az emberek és a különböző kontextusok között Az oktatás fogalma és pozitív hatásként való bemutatása a mentorált életére

3.8 A tréning felépítése

A minimális tanulás hossza 35 óra, amely egy online elméleti képzésből, személyes tréningből/gyakorlati alkalmakból és egy záró értékelésből áll.

A képzési órák eloszlása a személyes és az online alkalmak között adaptálható a tanulók profiljára és igényeire (például a tapasztalatok vagy ismeretek szintjére). Egy javasolt ütemterv:

Modulok / Tartalom	Alkalm típusa	Órák		
		Személyes	Online	Össz.
I. BEVEZETÉS A PARENT'R'US-BA		-	0,5h	0,5h
II. KOMMUNIKÁCIÓ		2h	1h	3h
III. REZILIENCIA		2h	1h	3h
IV. CSOPORTMENEDZSMENT		2h	1h	3h
V. KONFLIKTUSKEZELÉS		3h	1h	4h
VI. GYERMEKFEJLŐDÉSI ISMERETEK		2h	1,5h	3,5h
VII. SZÜLŐI ELKÖTELEZETTSÉG		4h	1,5h	5,5h
VIII. ÉRZELMI INTELLIGENCIA		3h	1h	4h

IX. MENTORÁLÁS FOLYAMATA	4h	1,5h	5,5h
X. RENDSZERSZERŰ MEGKÖZELÍTÉS	2h	1h	3h
Össz.	24h	11h	35h

3.9 Tanulási módszerek

A személyes ülések során kialakul a program iránti elkötelezettség, az online módon bevezetett releváns elméleteket gyakorlati példák támogatják, és a résztvevőket tapasztalataik megosztására ösztönözzük. A gyakorlati példákon alapuló tevékenységekre esettanulmányok, szerepjátékok és más eszközök által kerül sor.

A PARENT'R'US online tanulási platformján belül a tanulók megtalálhatják az anyagokat, például prezentációkat, gyakorlatokat, kvízeket, kutatásokat és más releváns kiadványokat. A tanulókat írásbeli feladatok elvégzésére is kérhetjük az alapfogalmak általános megértésének felmérésére.

3.10 Értékelési módszerek:

Az értékelési folyamat három részből áll, értékelve az online és személyes találkozókat is:

- A kompetenciák önértékelése (a képzés előtt és után) a mentor menedzserek profilja és a megszerzett készségeik alapján; a képzés előtt, közvetlenül azt követően és 6 (hat) hónapon belül (a hatásmérés érdekében) - a 2. Intellektuális eredmény alapján;
- A képzés értékelése a tanulók és az oktatók által, a logisztika, a tartalom, az adminisztratív támogatás és a teljes tanulási folyamat szempontjából;
- Hatásvizsgálat, ami azt értékeli, hogy a tréningnek mekkora hozzáadott értéke volt a mentorálási folyamat menedzseléséhez; nem csak a kompetenciák önértékelése alapján, hanem azt is figyelembe véve, hogy a résztvevők mit gondolnak a képzés eredményeiről.

A képzési tanúsítványt azoknak a résztvevőknek adják ki, akik a képzés legalább 80% -án részt vesznek a jóváhagyott tanulási terv részeként, illetve akik az elfogadott tanulási terv részeként időben elvégzik az online feladatokat.

A mentorálási folyamat végrehajtásának értékelésére is sor kerül, a PARENT'R'US projektben javasolt mentorálási rendszerben leírtaknak megfelelően.

3.11 Referenciák

PARENT'R'US (2018). Pályázati adatlap

PARENT'R'US (2019). Mentorálási modellek eredményeinek felülvizsgálata a hátrányos helyzetű szülők a gyermekeik iskoláztatásában való elkötelezettségére

PARENT'R'US (2019). Önértékelési eszköz mentor menedzserek számára

3.12 Magatartási kódex

A tanulóktól elvárt, hogy a tréningen pontosan és rendszeresen megjelenjenek. Kötelező a személyes részvétel az elvárt eredmények elérése érdekében.

I. Bevezetés a PARENT'R'US-ba

Tanterv

Tréning: Tréning mentor menedzserek számára

Modul: Bevezetés a PARENT'R'US-ba		Tréner:
Alkalom száma: 1	Hossz: 30 p	Dátum:
Általános célok:	Ez a tréning legelső modulja, ahol a PARENT'R'US kezdeményezés általános bemutatását végezzük el. Ez a modul a képzés fontos első lépése, amely során a résztvevők megérthetik a mentori modell fontosságát a szülői elkötelezettségben.	
Tanulási eredmények:	<ul style="list-style-type: none">• A PARENT'R'US projekt során megfogalmazott cél és elkészített produktumok megértése.• A mentor menedzser szerepének megértése a PARENT'R'US modellben és projekt folyamatában.	
Módszerek:	Online	
Tartalom:	<ul style="list-style-type: none">• Miről szól a PARENT'R'US projekt• Mi a PARENT'R'US célja: eredmények és hatások,• Kik a célcsoportok: menedzserek, mentorok és mentoráltak	

Idő	Gyakorlatok	Eszközök és kellékek
30'	Online modul: "Bevezetés a PARENT'R'US-ba"	<ul style="list-style-type: none">• Számítógép• Internet-kapcsolat• PPT prezentáció: "A mentorálás folyamata"

Gyakorlatok

POWERPOINT PREZENTÁCIÓ

1. dia:

Bevezetés a PARENT'R'US-ba.

2. dia:

A modul tanulási eredményei

Cél: Ez egy bevezető modul, ahol áttekintést szeretnénk adni a PARENT'R'US kezdeményezésről. Úgy gondoljuk, hogy ez egy fontos első lépés a képzésben annak érdekében, hogy mindannyian egy lapra kerüljünk, és megértsük a mentori modell fontosságát a szülői bevonásban.

Tanulási eredmények – A modul végén, résztvevőként képes leszel:

1. Megérteni a PARENT'R'US projekt során meghatározott célokat és eredményeket
2. Megérteni a szerepedet és azt, hogy a mentorálási folyamat hogyan működik ebben a projektben

3. dia:

Ebben a modulban beszélni fogunk arról, hogy:

Miről szól a PARENT'R'US program

A PARENT'R'US modell kívánt eredményei és hatásai

Kik a célcsoportok: menedzserek, mentorok és mentoráltak

4. Dia:

Miről szól a PARENT'R'US program

Dia 5:

Miről szól a PARENT'R'US program

Idővonal

- Kezdet: 2018. szeptember
- Vége: 2021. augusztus

Hatáskör

- Program: Erasmus+
- Key-Action 2: Együttműködés az innováció és a bevált gyakorlatok cseréje érdekében:

Stratégiai partnerségek az iskolai oktatás területén

6. dia:

PARENT'R'US: Cél

A szülők / gyámok oktatási készségeinek fejlesztése és megerősítése a hatékonyabb szülői részvétel elérése érdekében, amely utat teremt az iskolai sikerekhez, valamint a gyermekek és fiatalok jólétéhez.

Egy holisztikus megközelítés kidolgozása egy mentorprogram segítségével

7. dia:

PARENT'R'US Partnerség

Románia

- Asociația Centrul de Cercetare și Formare a Universității de Nord Baia Mare (Promotor)
- Școala Gimnazială Simion Barnutiu
- Universitatea Tehnică Cluj-Napoca

Portugália

- Aproximar, CRL
- Amadora Inova

Magyarország

- BAGázs
- AKG

Spanyolország

- Igaxes
Hollandia
- Stichting International Parents Alliance

8. dia:

A PARENT'R'US modell kívánt eredményei és hatásai

9. dia:

Célok

A többszörösen hátrányos helyzetű szülők megerősítése abban, hogy részt vegyenek gyerekeik iskolai életében

Megerősíteni a gyerekek, családjaik, az iskola és más közösségi szervezetek közötti párbeszédet

10. dia:

Pontos célok

A szülők / gyámok tudatosítása gyermekeik iskolai útján való részvételük hatásáról

Olyan iskolai környezet létrehozása, amely hozzájárul az iskolai sikerekhez, valamint a gyermekek és fiatalok jólétéhez

A kommunikáció és a közösség erősítése a kevesebb lehetőségekkel rendelkező szülők / gyámok, tanárok és közösségi szervezetek között

Az igazán elkötelezett szülők / gyámok mozgósítása az iskolai tevékenységekbe a társadalmi befogadás érdekében

11. dia:

Intellektuális eredmények

Olyan termékek, amelyek a PARENT'R'US projekt során kerültek kifejlesztésre:

IO1: Hátrányos helyzetű szülőknek a gyermekeik iskoláztatásában való elkötelezettségére irányuló Mentorálási Modellek bizonyítékainak módszeres felülvizsgálata

IO2 + IO3: Önértékelési Eszköz Mentor Menedzserek és Mentorok Számára

IO4 + IO5: Mentorálás a Szülői Elkötelezettséghez: tanfolyam a Menedzserek és Mentorok képzésére

IO6: A gyermek iskolai életében való szülői elkötelezettségre irányuló Mentorálási Modell

IO7: Iskolai Szülői Elkötelezettség Tájékoztató Eszköztára

12. dia:

IO1: Hátrányos helyzetű szülőknek a gyermekeik iskoláztatásában való elkötelezettségére irányuló Mentorálási Modellek bizonyítékainak módszeres felülvizsgálata

Célja, hogy felmérje a családnak a gyermekeik tanulására gyakorolt hatására vonatkozó kutatási bizonyítékokat (összpontosítva a hátrányos helyzetű szülőkre), áttekinti a meglévő projekteket, amelyek a szülőknek az iskolai teljesítésben való részvételére irányulnak.

Információt kíván nyújtani a következőkről:

Mi az, ami nem ismert vagy nehéz végrehajtani

A rendelkezésre álló bizonyítékok arról, hogy a mentorálásnak milyen hatása van a többszörösen hátrányos helyzetű szülőkre és a családnak a diákok tanulására

13. dia:

IO2 & IO3 - Önértékelési Eszköz Mentor Menedzserek és Mentorok Számára

Az önértékelési eszköz fejlesztése mind a mentor menedzserek, mind a mentorok számára

Segítségnyújtás a mentor menedzsereknek és a mentoroknak abban, hogy meglássák saját készségeiket és ismereteiket a mentorálási folyamattal kapcsolatban

Az önértékelési eszköz a következőkre épül:

Más projektek múltbeli tapasztalata (további információk a MOMIE, MEGAN és MPATH projektekben)

Képzési tapasztalat

Az IO1 megállapításai

14. dia:

IO4 + IO5: Mentorálás a Szülői Elkötelezettséghez: tanfolyam a Menedzserek és Mentorok képzésére

Menedzserek és mentrok

Személyes tréning

Online tréning (csak a menedzsereknek)

Gyakorlati közösségek

Szimulációk

Személyes képzések

“Out-of-the box” gondolkodás

Valós helyzet / nem várt helyzet

Közvetlen kapcsolattartás a lehetséges mentorokkal / mentorokkal

Aggályok megosztása a tanárokkal, a szülőkkel és a diákokkal

Online képzés

Mélyebb megismerkedés a tartalommal

Online konferencia csak a mentor menedzserek számára

15. dia:

IO6: A gyermek iskolai életében való szülői elkötelezettségre irányuló Mentorálási Modell

Szülők

Tanárok

Közösség

Olyan modell kidolgozása, amely lehetővé teszi az otthoni-iskolai együttműködés és a szülők bevonásának javítását

A modell várható tartalma

- Bevezetés a projektbe és a PARENT'R'US mentorprogramja
- A modell alapjai
- A modell változáselmélete
- A modell módszertana és felépítése
- Útmutató a megvalósításhoz
- A projekt mint esettanulmány
- Mentorok támogatása, képzése és felügyelete
- Értékelés
- Mentorálási eszközök
- GYIK, tanácsadás

16. dia:

IO7: Iskolai Szülői Elkötelezettség Tájékoztató Eszköztára

A Szülői Elkötelezettség Tájékoztató Eszköztára célja, hogy következetes támogatást nyújtson azoknak, akik hajlandók részt venni a projekt replikálásában, de előzetes tevékenységek szükségesek a közösségi tudatosság érdekében.

Célcsoportjai:

- Döntéshozók
- Iskolavezetők
- Tanárok
- A szülők
- Közösségi / nem kormányzati szervezetek szereplői

A felhasználók tippeket, forrásokat és esettanulmányokat találnak a szülők és más érdekelt felek bevonására

17. dia:

Kik a célcsoportok: mentor menedzserek, mentorok és mentoráltak

18. dia:

Célcsoport

Mentoráltak:

Szülők / gyámok és gyermekek / fiatalok kiszolgáltatott helyzetben: bevándorlók, kevés képzéssel vagy végzettséggel és / vagy kevés anyagi forrással rendelkezők

Mentor:

Szülők, akik különösen elkötelezettek az iskolával kapcsolatban, ill. közösségi oktatók (pl. civil szervezetek, egyesületek, önkéntesek csoportjai)

Mentor menedzser:

Szakemberek oktatási háttérrel / pedagógiai képzettséggel

19. dia:

Célcsoport (MENTOR)

Szakemberek oktatási háttérrel / pedagógiai képzettséggel

Ezért vagy most te itt!

De a mentorálási folyamatban betöltött szerepedről később beszélünk.

Kérlek, olvasd el a IX. Modult – Szülők, akik különösen elkötelezettek az iskolával kapcsolatban, ill. közösségi oktatók (pl. civil szervezetek, egyesületek, önkéntesek csoportjai)

20. dia:

PARENT'R'US weboldal

Ez a PARENT'R'US honlap linkje:

<https://www.parentrus.eu/>

Itt a projekttel kapcsolatos minden információt megtalálsz, és a termékeket le is lehet tölteni.

II. Kommunikáció

Tanterv

Tréning: KOMMUNIKÁCIÓS MODUL MENTOR MENEDZSEREK SZÁMÁRA

Modul: Kommunikáció

Tréner:

Alkalom száma:	Hossz: 120 p személyes, 60 p online	Dátum:
Általános célok:	A kommunikáció fontosságának megértése, új módszerek tanulása.	
Tanulási eredmények:	A résztvevők több kommunikációs módszert is megtanulnak.	
Módszerek:	Játékok és beszélgetések	
Tartalom:	<ul style="list-style-type: none">- Verbális és nem verbális kommunikáció (hanglejtés, arckifejezések, gesztusok, testbeszéd, szemkontaktus, öltözködés)- Szóbeli és írásbeli kommunikáció- Kommunikációs akadályok- A kulturális sokszínűség tudatosítása	

Idő	Gyakorlatok	Eszközök és kellékek
5'	Check-in	-
10'	Aktív hallgatás	-
15'	Ki vagyok én?	Szókártyák, word cards, ruhacsipeszek
15'	Szerepjáték	Szituációs kártyák
15'	Képek	Képek
20'	Személyes feltérképezés	Nagy papírok, színes ceruzák-tollak
15'	Véleményvonal	állítások
10'	Mágikus erdő	-
15'	Feldolgozás	flipchart, egy doboz gyufa, egy pohár víz

Gyakorlatok

KOMMUNIKÁCIÓS MODUL MENTOR MENEDZSEREK SZÁMÁRA

A modul egy 120 perces személyes tréningből és 60 perc online tanulásból áll.

A gyakorlatok fókuszja:

- Verbális és nem verbális kommunikáció (hanglejtés, arckifejezések, gesztusok, testbeszéd, szemkontaktus, öltözködés)
- Szóbeli és írásbeli kommunikáció
- Kommunikációs akadályok
- A kulturális sokszínűség tudatosítása

A személyes tréning tevékenységei számozva vannak, mert tréninget a sorrendet szem előtt tartva tervezték meg. Fontos a sorrend betartása, az oktató azonban bizonyos változtatásokat végrehajthat, a képzést a résztvevők igényeihez igazítva.

Ha például bizonyos gyakorlatok a tervezettnél tovább tartanak, az oktató kihagyhatja a következő gyakorlatok közül egyet vagy többet:

- 3. Ki vagyok én? (15 perc)
- 8. Személyes feltérképezés (20 perc)
- 8. Mágikus erdő (10 perc)

A trénernek ezeket a döntéseket kell meghoznia a tréning során, alkalmazkodva a helyzethez, de nagyon fontos, hogy elegendő idő maradjon az utolsó gyakorlására, a feldolgozásra. Ezenkívül a tréningnek egy rövid jégtörő, energizáló játékkal kell kezdődnie, és a modul szünetet követően is ajánlott hasonló játékot végezni.

Az oktató feladata annak felismerése, hogy a résztvevők valamelyikének megkérdőjelezhető hite van-e a projekt alapértékeivel kapcsolatban, vagy nem alkalmas a feladat elvégzésére. Ebben az esetben az oktátónak jegyzetet kell készítenie, és további kérdéseket kell feltennie (például egy személyes interjú során).

A trénernek is el kell olvasnia az online tananyagot, hogy felkészüljön az esetleges kérdésekre.

GYAKORLAT NEVE: Check-in

Személyes	x	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába			

foglalja. Max. 200 karakter.)	
5'	A résztvevők egy nagy körben állnak, és mindenki bemutatkozik a keresztnevéen, hozzáfűzve egy rá alliteráló jelzőt.
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Egy nyugodt, barátságos légkör megteremtése. 2. Egymás megismerése. 	
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. lépés Készítsd elő a helyet, hogy mindenki elférjen. 2. lépés Magyarázd el a játékot egy példán keresztül (pl. Izgatott Izabella) 3. lépés Kérd meg a résztvevőket, hogy próbáljanak valamit minél gyorsabban kitalálni. 4. lépés Az azonos keresztnevű emberek válasszanak más-más jelzőt. 	
4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)	
–	
5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Please, explain briefly what can be learned with this activity; what examples might be given by trainers)	
Barátságos légkört teremt, ahol mindenki egyenlő, és bevallhatja, hogy ha épp álmos vagy fáradt.	

GYAKORLAT NEVE: Aktív hallgatás

Személ yes	x	O n l i n e	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
10'			
Párokban dolgozunk: egy beszélő és egy figyelő, majd szerepet cserélnek.			

2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).	
1. Megtanulni figyelni egymásra	
2. Megtanulni a testbeszédből olvasni.	
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)	
1. lépés A résztvevők párokat alkotnak és eldöntik, ki lesz először hallgató / beszélő.	
2. lépés A beszélőnek 2 perc áll rendelkezésére, hogy beszéljen egy olyan konfliktusról, amelyet nem tudott megoldani. A hallgató feladata az, hogy aktív figyelmet fordítson rá, ne tegyen fel kérdéseket, minél kevesebbet beszéljen. Ehelyett folyamatosan mutassa figyelmét – bólogathat, hümmöghet stb.	
3. lépés: A párok helyet cserélnek.	
4. lépés A feladat után az oktatónak visszajelzést kell kérnie, és meg kell vitatnia, miért fontos az aktív hallgatás ebben a projektben.	
4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)	
A beszélgetés témája lehet ennél konkrétabb is.	
5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)	
A résztvevők megtanulnak figyelmesen hallgatni, ezáltal őszintebben kommunikálni. Felismerhetik saját hiányosságait az odafigyelésben. Megtapasztalhatják, hogy milyen az, amikor valaki mélyen rájuk figyel.	

GYAKORLAT NEVE: Ki vagyok én?

Személyes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
15'			
A résztvevőknek kérdéseket kell feltenniük a többiektől, hogy kitalálják, hogy milyen szó van a hátukra ragasztva.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			

<ol style="list-style-type: none"> 1. Kérdések megfogalmazása információszerezés céljából 2. Információ gyűjtése és rendszerezése 3. Felelősségteljes válaszadás gyakorlása
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)
<ol style="list-style-type: none"> 1. lépés Az oktató ruhacsipesszel feltűz egy-egy szót a résztvevők hátára. A szavak tárgyak, állatok, növények, élelmiszerek stb. lehetnek. 2. lépés A résztvevőknek meg kell tudniuk, mi a szavuk azáltal, hogy kérdéseket tesznek fel a többieknek. Minden személytől csak egy kérdést tehetnek fel, és a válasz csak igen / nem / nem tudom lehet. 3. lépés A játék addig folytatódik, amíg mindenki megtudja, ki ő. 4. lépés Az oktatónak körbe kell sétálnia, és segítenie kell, ha valaki elveszik vagy összezavarodik a játék során.
4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)
<p>Olyan szavakat is használhatunk, amelyeket a projekt során várhatóan használni fogunk.</p>
5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)
<p>A résztvevők megtanulják összegyűjteni és rendszerezni azokat az információkat, amelyekre támaszkodhatnak. Megtapasztalhatják az információszolgáltatás felelősségét.</p>

GYAKORLAT NEVE: Szerepjáték

Személyes	x	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
15' A résztvevők párokban dolgoznak és előadnak egy szituációt.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Empátia ébresztése egymás iránt 2. Különböző nézőpontból nézni egy-egy helyzetet 3. A szülők/gyerekek/tanárok különböző nézőpontjaira való figyelemfelhívás 			

3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK

(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)

1. lépés A résztvevők párban dolgoznak. A nekik adott helyzettől függően el kell dönteni, hogy milyen szerepet töltenek be, de ennek különbözőniük kell a projekt során betöltött szerepüktől. Tehát ha tanárok, a szülőket játsszák, ha szociális munkások vagy szervezők, akkor a gyermekeket játszhatják.

2. lépés Az oktató kiosztja a pároknak a szituációkat:

- a gyerek rossz jegyet kap az iskolában
- a szülő nem küldte be a szükséges összeget a iskolai kirándulásra
- a gyermek nem hozott tesiórára felszerelést
- az iskolai ápoló tetveket talál az osztályban (megint)
- a gyereket dohányzáson kapják iskola után
- a gyermek zaklatja egy osztálytársát
- a gyermek édességeket lopott egy osztálytársától
- a szülő pofon üt egy másik gyereket, amiért az csúfolta a gyereket
- egy drága mobiltelefon eltűnik az osztályból
- betört az osztályterem ablaka
- a szülő beviharzik az iskolába, mert a gyerek rossz jegyet kapott
- az iskolai pszichológusnak bizonyítékai vannak arra, hogy egyes gyermekek vagdossák magukat iskola után
- a tanárt megvádolják azzal, hogy nem az iskolai tankönyvet használja órán
- a tanár fenyegető üzeneteket kap a szülőktől
- a szülők vitatkoznak a tanárnak szóló karácsonyi ajándékról

3. lépés: A párok eljátsszák (magukban) a helyzeteket

4. lépés A tréner felkér 2-3 párt, hogy a csoport előtt is játsszák el a helyzetet, és a többiek adjanak rá visszajelzést

5. lépés A csoport megbeszéli, hogy vajon a projekt során hogyan lehet felhasználni a szerepjátékokat

4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Ha a trénernek van tudomása olyan konkrét helyzetről, amit meg kellene beszélni, azt itt be lehet hozni.

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

A résztvevők gyakorolhatják nézőponjaik váltását, így jobban megértve másokét.

GYAKORLAT NEVE: Képek

Személyes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			

15'

A résztvevők négyes csoportokban, két-két képről beszélgetnek.

2) A GYAKORLAT CÉLJAI

(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).

1. Az erőszakos kommunikáció felismerése
2. A beavatkozási lehetőségek és a nem erőszakos kommunikáció megbeszélése

3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK

(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)

1. lépés Négyes csoportokban dolgoznak a résztvevők, mindegyik csoport két képet kap.



2. lépés Az első fotóról beszélgetnek, válaszolva az alábbi kérdésekre: Mi történhetett? Hogyan tudnának közbeavatkozni? Milyen hasznos kommunikációs eszközöket tudnak elképzelni?

3. lépés A tréner azt kéri, hogy osszák meg a gondolataikat.

4. lépés A második fotót is megbeszélik a csoportok, ugyanazon kérdések mentén.

5. lépés A tréner ismét megkérdezi a résztvevőket.	
4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)	
Különböző fotók, amiken erőszakos kommunikáció szerepel, bullying képek is használhatók.	
5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Please, explain briefly what can be learned with this activity; what examples might be given by trainers)	
A résztvevők megtanulják felismerni az erőszakos kommunikációt. Megtanulják beazonosítani a zaklatót, az áldozatot és a nézőt. Megosztják a tudásukat a nem erőszakos kommunikációról.	

GYAKORLAT NEVE: Személyes feltérképezés

Személyes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
20'			
A résztvevők 4-es csoportokban dolgoznak, és egy képet készítenek, ahol mindegyikük valamilyen saját tulajdonságot mutat meg.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			

<ol style="list-style-type: none"> 1. Konszenzuson alapuló együttműködés megtanulása 2. Egyéni értékek megtapasztalása az együttműködés során 3. Csapatépítés.
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)
<ol style="list-style-type: none"> 1. lépés A résztvevők négyes csoportokat alakítanak. 2. lépés Az oktató nagy papírlapokat és színes filceket oszt ki. 3. lépés A résztvevők megvitatják, hogy milyen képet akarnak készíteni együtt. Lehet portré vagy táj vagy akár nonfiguratív kép, de minden résztvevőnek azonosulnia kell vele. 4. lépés: A csoportok megmutatják munkájukat a többieknek, és megvitatják, milyen nehézségekkel kellett szembenézniük a közös munka során, és hogy ez a tapasztalat mennyire releváns a projektben.
4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)
–
5) WHAT TO LEARNERS CAN TAKE FROM THIS (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)
Megtanulnak csapatként dolgozni, míg az egyéni szükségletekre is odafigyelnek.

GYAKORLAT NEVE: Véleményvonal

Személyes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
A résztvevők egy képzeletbeli vonal mentén mondják el véleményüket a különböző állításokról.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none"> 1. A vélemény kialakításának és kifejezésének megtanulása. 2. Tanulás más vélemények elfogadására. 3. A résztvevők hozzáállásával kapcsolatos lehetséges problémák feltárása. 			
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			

<p>1. lépés A résztvevőknek el kell képzelniük egy egyenes vonalat, amely áthalad a szobán. A sor egyik vége 0% -ot, a másik vége 100% -ot jelent.</p> <p>2. lépés Az oktató elolvassa az állításokat, a résztvevőknek el kell dönteni, mennyiben értenek egyet az adott állítással. Ha teljes mértékben egyetértenek, akkor a sor 100% -ára állnak, ha teljesen nem értenek egyet, a 0% -ra. Ha vannak ellenérveik, választhatnak úgy, hogy 0 és 100 között állnak.</p> <p>Állítások: <i>A problémamegoldás mindig kommunikációval kezdődik.</i> <i>Amikor valakivel kommunikálsz, arra kell figyelned, amit az illető mond.</i> <i>Ha megoldást keresel a problémádra, tisztán kell kommunikálnod róla.</i></p> <p>3. lépés Minden állítás után az oktató felkér néhány résztvevőt, hogy magyarázza el választását, és mindenkinek lehetősége nyílik megváltoztatni a helyét. A vitát, veszekedést azonban nem szabad bátorítani, csak a különböző érveket hallgatjuk meg.</p> <p>4. lépés A résztvevők megvitatják, miért fontos ebben a projektben meghallgatni egymás véleményét.</p>
<p>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p> <p>Más állítások is használhatók.</p>
<p>5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)</p> <p>A résztvevők megtanulják a különböző vélemények, érvek elfogadását.</p>

GYAKORLAT NEVE: Mágikus erdő

Személ yes	X	O nl in e	
<p>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)</p>			
<p>10'</p> <p>A résztvevők körben állnak, két ember egy titkos kaput formáz. Egy önkéntesnek meg kell találnia a kaput kizárólag szemekkel kommunikálva.</p>			
<p>2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>			
<p>1. Nonverbális kommunikáció gyakorlása.</p> <p>2. Csapatépítés</p>			

3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)	
<p>1. lépés A résztvevők körben állnak, és varázslatos erdőt alkotnak.</p> <p>2. lépés Egy önkéntes, a vándor, elhagyja a termet.</p> <p>3. lépés Két, egymás mellett álló résztvevő lesz a titkos kapu, amelyen keresztül a vándor elhagyhatja a varázslatos erdőt.</p> <p>4. lépés A vándor visszatér a helyiségbe, beáll a kör közepére és megpróbálja megtalálni a kaput a résztvevők szemébe nézve. Senki sem beszélhet vagy adhat ki hangot, a résztvevőknek kerülniük kell bármilyen mimikát vagy testbeszédet. Csak a szemüket használhatják üzenetük továbbítására. A két résztvevő, akik a kapu, megpróbálják a szemükkel odahívni a vándort, míg a többieknek úgy kell nézniük, hogy az ne legyen hívogató.</p> <p>5. lépés Ha a vándor ott próbálja elhagyni a mágikus erdőt, ahol nincs kapu, a résztvevőknek blokkolniuk kell a kijáratot. Ha a vándor sikeres és elhagyhatja a varázslatos erdőt, akkor egy másik személy állhat a helyére.</p> <p>6. lépés A tréner visszajelzést kér a résztvevőktől arról, hogy hogyan érezték magukat a játék során.</p>	
4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)	
–	
5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK	
A résztvevők megtapasztalják, milyen hatékony tud lenni a testbeszéd, a szimpla szemkontaktus.	

GYAKORLAT NEVE: Feldolgozás

Személ yes	X	O n l i n e	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
15'			
A résztvevők kreatív és gyors visszajelzést adnak a tréningről.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none"> Visszajelzés gyűjtése A résztvevők bátorítása a kreativitása az egész projekt során 			
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			

<p>1. lépés Az oktató az ábécé betűit a flipchart-ra helyezi.</p> <p>2. lépés A résztvevők felsorolják, mit visznek el a képzésből úgy, hogy a betűket használják kezdetként, de mindegyik betűt csak egyszer használhatják. Pl: Elviszem az E-t az empátiára. Elviszem a K-t a kapcsolatteremtésre. Stb.</p> <p>3. lépés Minden résztvevő egy nagy körben ül. Körbeadnak egy doboz gyufát és egy pohár vizet. Minden résztvevő gyújt egy gyufát és beszélhet arról, hogy érezte magát a tréning során, amíg a láng el nem alszik.</p>
<p>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p>
<p>A résztvevők segíthetnek egymásnak, ha valakinek nehézséget jelent szavakat találni a kezdőbetűkkel.</p>
<p>5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)</p>
<p>A résztvevők megtanulnak kreatívan gondolkodni minden lépés során. Megértik a 'gamification', a játékszerűvé tétel előnyeit.</p>

GYAKORLAT NEVE: Az otthon és iskola közötti kommunikáció eszközei

Személyes		Online	X
<p>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)</p>			
<p>A résztvevők megismerkednek az otthoni és iskolai kommunikáció módszereivel és eszközeivel. Valószínűleg lesz köztük olyan, amely nem része a saját nemzeti iskolai kulturájuknak. Ez segít nekik megérteni, hogy az iskolák és a szülők mit, hogyan, miért kommunikálhatnak egymással. A résztvevőknek körülbelül 35 perc áll rendelkezésre.</p>			
<p>2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Az iskolai-otthoni kommunikáció különböző eszközeiről való tanulás 2. Megérteni, hogy ezek az eszközök mire alkalmasak 3. Gondolkodás indítása az iskolákban alkalmazott kommunikációs módszerek megújításáról, és az ezekről való érvelés. 			
<p>3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p>			

<p>1. lépés Sorold fel azokat az eszközöket, amelyeket már ismersz / használsz az otthoni/iskolai kommunikációdban.</p> <p>2. lépés Olvasd el a valódi / hamis állításokat, hogy ellenőrizd, mennyit tudsz az otthoni és iskolai kommunikáció különféle eszközeiről, és ellenőrizd a válaszokat.</p> <p>3. lépés: Hasonlítsd össze az állításokban szereplő eszközöket a saját listáddal, és jelöld meg azokat, amelyről azt gondolod, hogy a) működhetnek a környezetemben, de még nem kerültek használatra és b) azokat, amelyek soha nem működnének számodra.</p> <p>4. lépés Válassz egyet az a) csoportból, és írd egy rövid levelet / e-mailt az iskola vezetőjének arról, hogy miért lenne jó bevezetni, és válassz egyet a b) listából, és írd egy e-mailt / levelet az iskolavezetőnek, aki arra kért hogy bevezesd, arról, hogy szerinted miért nem működne neked.</p>
<p>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p>
<p>A 4. lépés második fele kihagyható</p>
<p>5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)</p>
<p>Tanulnak a különböző iskolai/otthoni kommunikációs eszközökről, ezekre reflektálnak, figyelembe véve mind a szülők, mind a tanárok szükségleteit.</p>

Milyen iskolai/otthoni kommunikációs eszközök léteznek? Mennyire jól ismered őket?
Igaz/Hamis állítások

<p>1. Állítás: A szülői/tanári/diák konferenciák mindhárom fél részvételét ösztönzik arra, hogy megvitassák a gyermekek fejlődésével és iskolai előrehaladásával kapcsolatos releváns kérdéseket.</p>	I	H
<p>2. Állítás: A bizonyítványok olyan cikkeket tartalmaznak, amiket az iskolaigazgató, tanárok, szülők, diákok vagy más meghívott szerzők írtak az oktatással, iskolával, hírekkel stb. kapcsolatban.</p>		
<p>3. Happy-Grams, azaz a boldogságkártyák olyan formanyomtatványok, amit az iskola a tanároknak és szülőknek biztosít, hogy elismerő üzeneteket küldhessenek egymásnak, amiben a gyereket dicsérik egy-egy konkrét elvégzett feladatért vagy viselkedésért.</p>		
<p>4. Állítás: Az iskolai hírlevelek, blogok és emailek személyes szülő-tanár interjúkból állnak a gyerek tanulmányait vagy viselkedési problémáit illetően.</p>		

<p>5. Állítás: Szülői Üzenőfal. Kifejezetten a szülőknek kihelyezett tábla a főbejárat közelében, hogy felhívja a figyelmüket a szülői értekezletekre, tippeket adjon a házi feladatokban nyújtott segítséghez, értesítsen a családi programokról és egyéb fontos eseményekről</p>		
<p>6. állítás: Házi feladat és ellenőrző füzet Egy olyan jegyzetfüzet, amibe a diákok beírhatják az aznapi feladatokat (és akár a kapott jegyeket is). Amikor a szülőket arra kéri, hogy nézzék át, dátumozzák és írják alá a füzetet, és ezt a tanár ellenőrzi, azzal egy jó tanár/szülő/diák kommunikációs kapcsolat alakul ki.</p>		
<p>7. Állítás: Heti üzenőfüzet az osztályból. A szülők szeretik tudni, hogy gyermekük mit tanul az iskolában. Hasznos lehet egy heti üzenőfüzet, amely felsorolja azt a néhány témát, amivel a héten az iskolában foglalkoztak. Az üzenőfüzet tartalmazhat példákat olyan tevékenységeket is a szülőknek/gyerekeknek, amelyek összefüggenek az iskolában tanultakkal.</p>		
<p>8. Állítás: A szülői hirdetőtáblát általában a tanárok használják a szülők tájékoztatására a gyermek iskolai előrehaladásáról. De akár kétirányúvá is válhat, ha a szülők beszámolóját is tartalmazza az otthoni tevékenységekről az iskolához kapcsolódó témákkal kapcsolatban, például: hajlandóság házi feladatok elvégzésére; olvasás szabadidőben; a TV-nézés és az online játékok idejének csökkentése; és a tanuláshoz való hozzáállás. A hirdetőtábla arra is ösztönözheti a szülőket, hogy konkrét aggályaikat is közlétegyék vagy egyeztetést kérjenek.</p>		
<p>9. Állítás: Informális kommunikáció: Spontán és többnyire nem tervezett beszélgetés a szülők és tanárok között, az iskolában vagy iskolán kívül.</p>		

Válaszok

- 1. Állítás: A szülői/tanári/diák konferenciák** mindhárom fé részvételét ösztönzik arra, hogy megvitassák a gyermekek fejlődésével és iskolai előrehaladásával kapcsolatos releváns kérdéseket. **(I) –habár gyakran csak az elméletben van így**
- 2. Állítás: A bizonyítványok** olyan cikkeket tartalmaznak, amiket az iskolaigazgató, tanárok, szülők, diákok vagy más meghívott szerzők írtak az oktatással, iskolával, hírekkel stb. kapcsolatban. **(H- Ez az iskolai hírlevelekre vonatkozik)**
- 3. állítás: Happy-Grams,** azaz a boldogságkártyák olyan formanyomtatványok, amit az iskola a tanároknak és szülőknek biztosít, hogy elismerő üzeneteket küldhessenek egymásnak, amiben a gyereket dicsérik egy-egy konkrét elvégzett feladatért vagy viselkedésért. **(I)**

<p>4. Állítás: Az iskolai hírlevelek, blogok és emailek személyes szülő-tanár interjúkból állnak a gyerek tanulmányait vagy viselkedési problémáit illetően. (H)</p>
<p>5. állítás: Szülői Üzenőfal. Kifejezetten a szülőknek kihelyezett tábla a főbejárat közelében, hogy felhívja a figyelmüket a szülői értekezletekre, tippeket adjon a házi feladatokban nyújtott segítséghez, értesítsen a családi programokról és egyéb fontos eseményekről (I)</p>
<p>6. állítás: Házi feladat és ellenőrző füzet Egy olyan jegyzetfüzet, amibe a diákok beírhatják az aznapi feladatokat (és akár a kapott jegyeket is). Amikor a szülőket arra kéri, hogy nézzék át, dátumozzák és írják alá a füzetet, és ezt a tanár ellenőrzi, azzal egy jó tanár/szülő/diák kommunikációs kapcsolat alakul ki. (I).</p>
<p>7. Állítás: A szülői hirdetőtáblát általában a tanárok használják a szülők tájékoztatására a gyermek iskolai előrehaladásáról. De akár kétirányúvá is válhat, ha a szülők beszámolóját is tartalmazza az otthoni tevékenységekről az iskolához kapcsolódó témákkal kapcsolatban, például: hajlandóság házi feladatok elvégzésére; olvasás szabadidőben; a TV-nézés és az online játékok idejének csökkentése; és a tanuláshoz való hozzáállás. A hirdetőtábla arra is ösztönözheti a szülőket, hogy konkrét aggályaikat is közlétegyék vagy egyeztetést kérjenek. (H - ez a bizonyítványra vonatkozik)</p>
<p>8. Állítás: Informális kommunikáció: Spontán és többnyire nem tervezett beszélgetés a szülők és tanárok között, az iskolában vagy iskolán kívül. (I)</p>

GYAKORLAT NEVE: Távolodás a hiánytól

Személyes yes		Online	X
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA			
(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
A résztvevők megismerkednek a kommunikációs stílusokkal, a szülők és a tanárok közötti kommunikáció hatékony módjaival és azzal, hogy miként változtathatják meg a hiányos kommunikációt pozitívvá. A tevékenységnek kb. 25 percig kell tartania az ajánlott olvasás nélkül.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI			
(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none"> 1. A különböző kommunikációs stílusok és jellemzőik megismerése. 2. A negatív üzenetek hallgatóra gyakorolt hatásának megértése. 3. Asszertív üzenetek megfogalmazásának megtanulása. 			
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK			
(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			

1. lépés Nézd meg ezt a videót, és írd le, hogy a tanár hogyan teszi kényelmessé a helyzetet a szülők számára: <https://www.youtube.com/watch?v=4JaPUDa1ck4>
2. lépés Olvasd el a négy kommunikációs stílus leírását, és csoportosítsd kategóriákba az alább felsorolt jelzőket. (Előfordulhat, hogy egynél több is illeszkedik.)
3. lépés: Nézd meg az iskola-otthoni kommunikációs állítások listáját, és írd le saját magadnak, hogy hogyan éreznél velük kapcsolatban, ha szülőként ilyen állítást kapnál.
4. lépés Próbáld meg újrafogalmazni őket, hogy pozitív üzenetökké váljanak.

4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Ajánlott olvasmány:

Janet Goodall: Szülői elkötelezettség és deficit diskurzus: a rendszer felszabadítása és a szülők megoldása

– Educational Review 2019

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

Ennek a tevékenységnek a legfontosabb üzenete az, hogy a hiányt kiemelő kommunikációról pozitívrá váltást a szakembereknek kell kezdeményezni. A résztvevők megtapasztalják az ilyen hiányra utaló kommunikációval kapcsolatos érzéseiket és azt is, hogyan alakítható át pozitívvá.

Kommunikációs stílusok

1. Állítás: Passzív kommunikációs stílus:



Nehéz közvetlenül közölni, hogy mit gondol, mit érez, szüksége van vagy szeretne valamit. Ez a személy gyakran prioritást ad mások igényeinek a saját szükségleteivel szemben, amelyek miatt veszteseknek tekintik magukat. Ez a kommunikációs stílus a másik félben a győztes érzését keltheti.

2. Állítás: Asszertív kommunikációs stílus:



Az a személy képes egyértelműen és közvetlenül kommunikálni azt, amit gondol, érez, amire szüksége vagy vágyakozik. Mindezt úgy, hogy tiszteletben tartja a másik véleményét, érzéseit, igényeit és vágyait. Ezáltal mindkét kommunikáló fél általában elégedettnek magával és a másikkal is. Nincsenek nyertesek vagy vesztesek.

3. Állítás: Passzív agresszív kommunikációs stílus:



Az ember úgy próbálja megértetni másokkal, hogy mit gondol, mit érez, mire van szüksége vagy mire vágyik, hogy azt nem világosan és közvetlenül teszi. Ezt a személyt nem érdekli igazán, mit szeretne a másik fél. Gyakran úgy érzi, hogy ő a nyertes, míg a másik fél vesztesnek érzi magát.

4. Állítás: Agresszív kommunikációs stílus 🤪

Az ember egyértelműen és közvetlenül közli azt, amit gondol, érez, amire szüksége van vagy amire vágyik, úgy, hogy nem tartja tiszteletben a másik véleményét, érzéseit, igényeit és vágyait. Ez az ember általában győztesnek, a másik fél vesztesnek érzi magát.

Szavak listája:

1. alacsony önértékelés
2. finom manipuláció
3. mások által tisztelt
4. domináns
5. önelégült
6. erőtlén
7. erőteljes
8. arrogáns
9. szégyen
10. egyértelmű üzenetek
11. gyenge határok
12. látens ellenség
13. zsarnoki
14. elégedett
15. lemondó
16. támadó
17. elfogadásra vágyik
18. tehetetlen
19. domináns
20. hatalomra vágyik
21. bűntudat
22. finom manipuláció
23. kényelmes
24. robbanékony
25. önellfogadó
26. hatalomra van szüksége
27. ellenséges
28. passzív
29. másokra ható
30. manipulatív

Passzív:

Asszertív:

Agresszív:

Passzív agresszív:

Kapcsolat a kommunikációs stílusok és a szavak listája között:

Passzív: szégyen, alacsony önértékelés, bűntudat, erőtlén, látens ellenség, gyenge határok, elfogadásra vágyik, lemondó, finom manipuláció, tehetetlen, passzív

Asszertív: egyértelmű üzenetek, mások által tisztelt, önellfogadó, erőteljes, másokra ható, elégedett, kényelmes

Passzív-agresszív: látens ellenség, elégedett, finom manipuláció, domináns, hatalomra vágyik

Agresszív: robbanékony, manipulatív, arrogáns, zsarnoki, támadó, domináns, hatalomra vágyik, ellenséges

Állítás: A lányod rossz matematikából.
Hogy érzel ezzel kapcsolatban?
Módosított állítás:
Állítás: Soha nem fogja megtanulni a rendhagyó igéket.
Hogy érzel ezzel kapcsolatban?
Módosított állítás:
Állítás: Egyszerűen lusta.
Hogy érzel ezzel kapcsolatban?
Módosított állítás:
Állítás: Ennek a gyerekeknek nincs modora.
Hogy érzel ezzel kapcsolatban?
Módosított állítás:
Állítás: Ti mind ilyenek vagytok, soha nem lesztek a közösség részei.
Hogy érzel ezzel kapcsolatban?
Modified statement
Állítás: Miért nem tudsz legalább ennyit megtenni a gyereked jövőjéért?
Hogy érzel ezzel kapcsolatban?
Módosított állítás:
Állítás: Nem érdeklé semmi, amit tanítani próbálok.
Hogy érzel ezzel kapcsolatban?
Modified statement

III. Reziliencia

Tanterv

Tréning: REZILIENCIA MENTOR MENEDZSEREK SZÁMÁRA

Modul: REZILIENCIA		Tréner:
Alkalom száma:	Hossz: 120' személyes, 60' online	Dátum:
Általános célok:	A reziliencia megértése és stratégiák gyakorlása az ellenállóképesség érdekében	
Tanulási eredmények:	A résztvevők megtanulják, hogy rendelkeznek személyes erőforrásokkal a hátrányok leküzdéséhez és megváltozik a nézőponjuk: ahelyett, hogy arra összpontosítanak, ami már nem létezik, a jövő lehetőségeit látják. Megtanulnak néhány stratégiát a stressz kezelésére és a negatív gondolataik ellenőrzésére.	
Módszerek:	Játékok és beszélgetések	
Tartalom:	<ul style="list-style-type: none"> - a személyes lehetőségek és erőforrások ismerete; - a belső és külső kontroll belső és külső; - az öngondoskodás és a pozitív megküzdési stratégiák fontossága; - stratégiák mások alternatív / pozitív gondolatainak megtalálásának segítésére 	
Idő	Gyakorlatok	Eszközök és kellékek
10'	Bemelegítés: A Csodás Én ('Mesés Magam', 'Marvellous Me')	<ul style="list-style-type: none"> • egy csomag M&M's
5'	Kirakós	<ul style="list-style-type: none"> • a puzzle kirakós darabjai (1. Mellékelt)
25'	Zárt ajtók nyitott ajtók	<ul style="list-style-type: none"> • munkafüzetek (2. melléklet) • post-itek • tollak • flipchart papír
15'	Stresszlabdák	<ul style="list-style-type: none"> • Stresszlabdák / műanyag vagy szivacs labda (a résztvevők számától függően)

25'	A Kék Pillangó története	<ul style="list-style-type: none"> • A "Kék Pillangó" történet leírása (3. melléklet) • Színes papírok
20'	Pozitív gondolatok kártya	<ul style="list-style-type: none"> • hatalomkártyák (4. melléklet) • tollak
20'	A 'boldog helyem'	<ul style="list-style-type: none"> • boldog helyszín fotók • post-itek • tollak, filcek • flipchart papír

Tevékenységek

GYAKORLAT NEVE: Bemelegítés: A Csodás Én ('Mesés Magam', 'Marvellous Me')

Személyes	X	Online
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)		
10'		
Ennek a tevékenységnek az a célja, hogy enyhítse a feszültséget és ösztönözze a résztvevőket, hogy a következő gyakorlatok során nyugodtabbá váljanak.		
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).		
1. A pozitív gondolkodás lehetővé tétele. 2. A jelenlévők nyugodtabb, kényelmesebb részvétele. 3. Csapatépítés.		
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)		
1. lépés. Mutasd be a célokat. 2. lépés. Kérd meg a résztvevőket, hogy vegyenek ki egy M&M-et a zacskóból, és tartsák a kezükben anélkül, hogy megennék. A tréner is vesz egyet. 3. lépés. Mutasd meg a résztvevőknek (a PPT prezentáció diáján vagy egy flipchart lapon) a színkódot:		

- Zöld - ossz meg 2 olyan dolgot, amelyben nagyon jó
- Piros - ossz meg 2 dolgot, amelyekre büszke vagy
- Sárga - ossz meg 2 dolgot, amelyekért hálás vagy
- Barna - ossz meg 2 dolgot, amit szeretsz csinálni
- Kék - ossz meg magadról 2 tulajdonságot
- Narancs - ossz meg bármit bármiről



vagy

4. lépés. Kérd meg a résztvevőket, hogy válaszoljanak röviden a feladatra, figyelembe véve az M&M cukorka színét

4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Ha a csoport túl kicsi, minden résztvevő egynél több cukrot vehet. A trénerek bármilyen más típusú cukorkát használhatnak, mindaddig, amíg színek vannak, vagy ha vannak olyan résztvevők, akik cukorbeteg pl., akkor akár LEGO darabok vagy más egyéb is használható.

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

A résztvevők jobban megismerik egymást és egyre komfortosabban érzik magukat.

GYAKORLAT NEVE: Kirakós

Személyes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
5'			
Ennek a tevékenységnek az a célja, hogy a résztvevők megértsék, mit jelent az ellenálló képesség. Felfedezés útján fogják megtanulni a játék során.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none"> 1. A reziliencia fogalmának bevezetése. 2. Csapatépítés 			
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK			

(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)

1. Lépés Mondd el a játék nevét, és a céljait.
2. Lépés Alakíts 4 fős csoportokat úgy, hogy a résztvevők 1-4-ig számolnak egymás után.
3. Lépés Minden csapatnak add oda a puzzle darabjait (1. Melléklet) és kérd meg őket, hogy rakják ki a képet.
4. Lépés Minden csoport megmutatja azt a definíciót, amit a puzzle kirakása eredményezett.
5. Lépés Magyarázd el a jelentéseket, ha szükséges.

4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

A puzzle darabjait összeragaszthatjuk és kitehetjük a falra.

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

A résztvevők megtanulják, mit jelent a reziliencia.

1. Melléklet – puzzle szövegek

A reziliencia (rugalmasság) a sikeres alkalmazkodás folyamata, képessége vagy kimenetele a nehéz, kihívást jelentő körülmények ellenére.

A rugalmasság azt jelenti, hogy az emberek képesek "visszapattanni" a hátrányokról, traumákról, tragédiákról, fenyegetésekről vagy jelentős stresszforrásokról.

A reziliencia a nehéz vagy kihívásokkal teli életélményekhez való sikeres alkalmazkodás folyamata és eredménye, különösen mentális, érzelmi és magatartási rugalmasság, valamint a külső és belső igényekhez való alkalmazkodás révén.

A reziliencia nem jelenti azt, hogy az embernek nem tapasztal nehézségeket vagy szorongást. Valójában a rezilienciához vezető út többnyire jelentős érzelmi szorongást foglal magába.

GYAKORLAT NEVE: Nyitott ajtók, zárt ajtók

Személyes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA			

(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)

25'

Az elvesztés érzésének kifejezésének egyik módja az ajtó bezárása. Egy dolog vége azonban mindig valami új kezdete. Lehetőségünk van arra, hogy odafigyeljünk arra, ami már nincs (a bezárt ajtók), vagy megismerjük az új lehetőségeket. Meg kell tanulnunk látni a nyitva álló ajtókat, kedvező kilátásokkal látva a jövőt.

2) A GYAKORLAT CÉLJAI

(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).

1. Megértsek azt a tényt, hogy valami pozitív vége nemcsak negatív, hanem teret teremthet valami újabb pozitívhoz is.
2. Egy pozitív nézőpont kialakítása a jövőbeli negatív tapasztalatoknak.
3. Azon személyes erősségek azonosítása, amelyek felhasználhatók az ellenállóképesség növelésére..

3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK

(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)

1. lépés. Mutasd be a célokat.
2. lépés Magyarázd el a „zárt ajtók” és a „nyitott ajtók” metaforáját.
3. lépés Oszd ki a feladatlapot (1. melléklet) minden résztvevő számára.
4. lépés Mondd el, hogy ha valakinek segítségre van szüksége a feladatlapokkal, a tréner példákkal segítheti őket.
5. lépés A résztvevők egyénileg dolgoznak 15 percig.
6. lépés Két vagy három (vagy több) résztvevőt felkérünk, hogy osszák meg tapasztalataikat.
7. lépés Az összes résztvevő megosztja a személyiségének erősségeit úgy, hogy egy post-itre írja őket és felteszi a flipchart-ra.
8. lépés: A GYAKORLAT CÉLJAinak összekapcsolása a résztvevők személyes tapasztalataival.

4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Ha valaki nem tud emlékezni egy negatív tapasztalatra, a tréner ötleteket vagy példákat nyújthat, vagy javasolhatja egy nehéz helyzet elképzelését is.

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

Ebből a tevékenységből a résztvevők megtanulják, hogy milyen személyes erőforrásokkal rendelkeznek a nehézségek leküzdéséhez, és hogyan tudnak elmozdulni arról, ami már nincs, a jövőbeli lehetőségek meglátására.

2. mellélet

Appendix 1

DOORS CLOSED DOORS OPEN

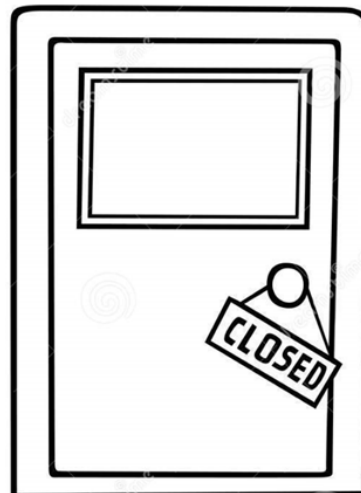
(Adapted from *Resilience exercises for helping professionals*, Positive Psychology, Seph Fontane Pennock Hugo Alberts, Ph.D.)

Task: Think about a time in your life when you faced a significant negative situation (which you can imagine as a closed door). With that event in your mind, answer the following questions:

1. How did you feel standing in front of the closed door?

2. What did you think? What thoughts crossed your mind?

3. What did you do?



Task: With the same significant negative situation in your mind, answer the following questions:



1. Did you see any open doors (opportunities to surpass the negative situation)?

- a) If yes, what made you choose which door to enter?
 b) If no, what prevented you from seeing the new open door? Imagine what you could have done.

2. Which character strengths did / could you use to enter the door?

3. What does a closed door represent to you now and what did you learn from these experiences?

GYAKORLAT NEVE: Stresszlabdák

Személyes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA			
(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
15'			
Ez a gyakorlat aktivizálja a résztvevőket és lehetőséget kínál arra, hogy a stresszt a szórakozás egyik módjaként érzékeljék. Másrészt a mindfulness, a jelenlét képességének fejlesztésére is összpontosít.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI			
(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none"> 1. A jelenlét képességének fejlesztése 2. Megtanulni kezelni egy stresszes helyzetet 3. Csapatépítés 			
HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK			
(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
1. lépés Mutasd be A GYAKORLAT CÉLJAIT.			
2. lépés Alakíts 5-8 fős csoportokat (a résztvevők teljes számától függően), és kérd meg a résztvevőket, hogy körbe álljanak.			

3. lépés Adj minden csoportnak egy labdát, és kérd meg őket, hogy dobják egymásnak a labdát a saját csoportjukon belül úgy, hogy ne dobják annak, akinél már volt. Minden résztvevőnek emlékeznie kell arra, hogy kinek dobta a labdát.

4. lépés A csoport többször is ismétlje el a labda dobálásának mintáját, egészen addig, amíg meg nem szokják ezt a mintát.

5. lépés Adj minden csoportnak plusz egy-egy labdát, egészen addig, amíg 5 vagy 6 labdát nem dobálnak. A résztvevőknek ugyanazt a mintát kell követniük a dobásban. Ha a labda a padlóra kerül, gyorsan fel kell venni és folytatni a dobálást. Öt perc után kérd a résztvevőket, hogy üljenek le a földre, és tedd fel a következő kérdéseket:

- Mit lehet tanulni ebből a tevékenységből?
- Hányan gondoltak valami másra a dobálás közben?
- Mit kellett tenni ahhoz, hogy sikerüljön a dobálás?

7. lépés Kapcsoljuk össze a játékot a valós helyzetekkel - a labdák mindennapi dolgokat képviselnek, amelyeket kezelünk kell. Ha nem koncentrálnak, akkor a dolgok elkerülhetik a kezüket. Ez azt jelenti, hogy figyelmesnek, 'jelen' kell lenni.

4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Ha a csoportok nem értik a játék lényegét, a trénernek be kell mutatnia.

A labdák lehetnek stresszlabdák / műanyag golyók / szivacs labdák vagy bármilyen más típusú golyók, amelyek nem károsíthatják a résztvevőket

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

Ennek a tevékenységnek az a célja, hogy a résztvevők megértsék, hogy az életükben megjelenő több helyzet kezeléséhez fontos, hogy jelen legyenek figyelmükkel.

GYAKORLAT NEVE: A Kék Pillangó története

Személyes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			

25'

Ennek a tevékenységnek a célja, hogy a résztvevők megkülönböztessék a belső és külső fókuszú vezérlést. A tréner egy történetet fog felhasználni annak a gondolatnak a megosztására, hogy legtöbbször a saját kezünkben kell, hogy legyen az életünk irányítása. Rövid szerepjáték után a résztvevőket arra kérjük, hogy elemezzék saját kontrolljukat. Meg fogják érteni azt is, hogy miért fontos a belső vezérlés

2) A GYAKORLAT CÉLJAI

(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).

1. Megtanulni megkülönböztetni a kontroll belső és külső fókuszát
2. Saját kontrollfókusz elemzése
3. Felhívni a figyelmet a kontroll belső fókuszának fontosságára.

3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK

(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)

1. lépés Mutasd be A GYAKORLAT CÉLJAit.
2. lépés 4 önkéntesre van szükség a történet szerepjátékához.
3. lépés Az önkénteseket kimennek a helyiségből, és megkapják a „A kék pillangó története” forgatókönyvet (2. melléklet).
4. lépés Az önkénteseknek 5 percük van a szerepjáték előkészítéséhez.
5. lépés A többi résztvevő színes papírlapokat kap, és arra kérjük őket, hogy készítsenek pillangót a YouTube bemutatójának megtekintésével
(https://www.youtube.com/watch?time_continue=240&v=qmPTMNBIZ0o&feature=emb_logo).
6. lépés Az önkéntesek visszatérnek a helyiségbe és a többi résztvevő előtt eljátsszák a szerepjátékot.
7. lépés Az oktató elmagyarázza, hogy mit jelent a vezérlés belső és külső fókusza. A TE kezében van az életed irányítása, nem pedig más (a sors vagy a szerencse) felelős az életedért.
8. lépés A tréner által irányított folytatás:
Kérdések az önkénteseknek:
 - Hogy éreztétek magatokat?
 - Milyen gondolatok futottak át a fejedben?Az összes résztvevőnek feltett kérdések:
 - Mit választottál volna, ha bölcs ember lettél volna? Miért?
 - Milyen típusú vezérléssel rendelkezik a bölcs ember?

- Milyen tulajdonságokkal rendelkezik az a személy, akinek belső / külső vezérlése van az élete felett?
(A tréner flipchart-ra írja le az összes ötletet, egy pillangó szárnyain belül: a bal oldali a belső, a jobb szárny külső vezérlés). Az oktató arra kéri a résztvevőket, hogy a flipchart-on szereplő dolgok közül keressék ki a saját személyes tulajdonságaikat.

9. lépés A tréner arra kéri a résztvevőket, hogy gondoljanak egy valós élethelyzetre, amelyen keresztül mentek, és azonosítsák, mi volt a vezérlés fókuszában. A vitát a következő kérdések feltevésével vezethetjük:

- Milyen dolgokat tudtál kontrollálni?

- Milyen dolgokat nem tudtál kontrollálni?

10. lépés Visszajelzés - az oktató arra kéri a résztvevőket, hogy ragasszák kézzel készített pillangóikat a flipchart-ra. Válaszniuk kell a bal oldali (belső fókuszú vezérlés) vagy a jobb oldali (külső fókuszú vezérlés) között, a következő kérdésre válaszolva: Te melyik fókuszú vezérlést tartod előnyösebbnek?

4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Ha a résztvevők nem tudnak saját életükből példát hozni, a tréner segíthet néhány kitalált szituációval.

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

A résztvevők megértik, hogy mit jelent a vezérlés fókusza, és meg tudják különböztetni a belső és külső vezérlést. Azt is megértik, hogy a belső vezérlés ellenállóbbá teszi őket.

3. melléklet

A Kék Pillangó

Egy keleti legenda szerint élt egyszer egy ember, aki sok éve megözvegyült és magára maradt két lányával. A két lány nagyon kíváncsi és okos volt, mindig tanulni szerettek volna. Folyamatosan zaklatták apjukat kérdéseikkel, hogy kíváncsiságukat kielégítsék. Apjuk volt, hogy bölcsen választol nekik, néha azonban küzdött a megfelelő válasz megtalálásával.

Látva két kislányának nyugtalanságát, úgy döntött, hogy elküldi őket nyaralni, hogy együtt éljenek és tanuljanak egy bölcstől, aki egy dombtetőn élt. A bölcs képes volt megválaszolni az összes kérdést, amelyet a kislányok feltettek, anélkül, hogy habozott volna.

A két nővér azonban úgy döntött, hogy rosszindulatú csapdát állít a bölcs számára, hogy próbára tegyék bölcsességét. Egy éjjel kiötöltek a tervet: feltesznek a bölcsnek egy olyan kérdést, amelyre nem tud válaszolni.

“Hogyan tudunk becsapni a bölcsöt? Milyen kérdést tehetünk fel, amit nem tud válaszolni?” kérdezte a fiatalabb lány.

“Várj, megmutatom neked” válaszolta a nővér.

A lány kiment az erdőbe és egy órán belül tért vissza. Köténye úgy volt összekötve, mint egy zsák, rejtett valamit.

“Mi van ott a kötényedben?” kérdezte a fiatal lány.

Nővére betette a kezét az köténybe, és egy gyönyörű kék pillangót húzott elő belőle.

“Gyönyörű! Mit fogsz csinálni vele?”

„Ez lesz az eszközünk a bölcs kérdés feltevésére. Megkeressük, és a kezemben fogom tartan a pillangót. Aztán megkérdezem a bölcsöt, hogy a pillangó él-e vagy halott. Ha azt válaszolja, hogy életben van, összenyomom a kezemmel és megölöm. Ha azt mondja, hogy halott, elengedem. Ezért, függetlenül attól, hogy mit válaszol, a válasz mindig hibás lesz.”

Elfogadva nővére javaslatát, mindkét lány a bölcs keresésére indult.

- Ó, bölcs - mondta az idősebb lány. – Mondd meg nekem, a pillangó, amit a kezemben tartok, él-e vagy meghalt?

Amelyre a bölcs csintalan mosollyal válaszolt: "Ez rajtad múlik. A te kezében van."

Jelenleg és jövőnk kizárólag a kezünkben van. Soha nem hibáztathatunk valakit, amikor valami baj történik az életünkben. Ha elveszítünk vagy találunk valamit, akkor azért mi vagyunk az egyetlen felelős. A kék pillangó az életünk. Rajtunk múlik, mit akarunk vele csinálni.

GYAKORLAT NEVE: Pozitív gondolatok kártyák

Személyes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
20'			
Az erőteljesen pozitív gondolkodás egy magunkkal való beszélgetés, amely ösztönzi és elősegíti az egészséges gondolkodási folyamatot. Ennek a tevékenységnek az a célja, hogy a résztvevők erőteljesen pozitív gondolatok kártyákat tervezzenek, hogy kifejezzék saját értékes tulajdonságaikat és növeljék önbizalmukat.			

2) A GYAKORLAT CÉLJAI

(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).

1. A pozitív és negatív önmagunkkal való beszélgetés közötti különbségek azonosítása.
2. A résztvevők segítése a pozitív tulajdonságaik azonosításában.
3. Erőteljesen pozitív gondolkodású állítások létrehozása.

3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK

(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)

1. lépés Mutasd be A GYAKORLAT CÉLJAIt.

2. lépés Kezdj beszélgetést a pozitív és a negatív 'önbeszélgetés' közötti különbségről.

3. lépés Kérj meg mindenkit, hogy beszéljen egy olyan alkalomról, amikor elért valamit, amire büszke. Amikor mindenkire sor került, kérd meg őket, hogy gondolkodjanak azokon az egyéni tulajdonságaikon, amelyek segítettek nekik a mesélt siker elérésében. Bátorítsd őket, hogy röviden osszák meg ezeket.

4. lépés Beszélj az erőteljesen pozitív gondolkodásról, és magyarázd el azt a három különböző módszert, ahogyan használni tudják. ÉN VAGYOK (nyilatkozat arról, hogy ki vagyok), TUDOK (nyilatkozat arról, hogy mit tudok elérni), és FOGOK (nyilatkozat arról, amiről hiszek magamban). Adj példákat az egyes állításokról:

- Okos vagyok, nagyszerű szakács, vicces vagyok és nagyszerű barát.

- Meg tudok birkózni a nehéz időkkel, ki tudom segíteni a barátaimat, kontrollálni tudom a dühömet és hinni tudok magamban.

- Jobban fogom szeretni magamat, segítőkész leszek munkatársaimmal, önkénteskedni fogok és nagyszerű munkám lesz, amit szeretek.

5. lépés Adj mindenkinek egy Erőkártyát (3. melléklet) a három kategória mindegyikével, és kérd őket arra, hogy mindegyik négyzetbe írjanak egy erőteljesen pozitív gondolatot.

6. lépés Amikor mind elkészültek, kérj meg mindenkit, hogy osszák meg ezeket a nyilatkozatokat a csoporttal.

7. lépés: Emlékeztessd őket, hogy gyakran ismételjék meg ezeket a gondolatokat!

4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Ha bárkinek gondot okoz ilyen mondatot írni, bátorítsd a többieket, hogy segítsenek.

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)

A résztvevők megtanulják kontrollálni negatív gondolataikat azáltal, hogy pozitívakra cserélik őket.

4. melléklet

POZITÍV GONDOLAT KÁRTYÁK

ÉN VAGYOK (nyilatkozat arról, aki vagy)

ÉN TUDOK (nyilatkozat arról, amit el tudsz érni)

ÉN FOGOK (nyilatkozat a magadban való hitedről)

GYAKORLAT NEVE: A 'boldog helyem'

Személyes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
20'			
A stressz káros hatással van ránk. A stressz csökkentésének és a boldogság megtapasztalásának egyik legegyszerűbb módja a „boldog hely” megtalálása. Ennek a tevékenységnek az a célja, hogy segítse a résztvevőket a stressz kezelésében és a boldogságérzés azonnali fogokázásban.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none">1. Megtalálni a saját 'boldog helyedet'2. Kifejleszteni egy pozitív megküzdési stratégiát3. Csapatépítés			
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
<ol style="list-style-type: none">1. lépés Mondd el A GYAKORLAT CÉLJAit.2. lépést Ragaszd a képeket a terem falára.3. lépés Adj minden résztvevőnek egy post-itet, írják rá a nevüket, és menjenek körbe a teremben, nézzék meg a képeket. Ragasszák a postitet ahhoz a fényképhez, amin a számukra leginkább megnyugtató hely van.4. lépés Kérd meg a résztvevőket, hogy álljanak csoportokba a választott képek alapján. Adj minden csoportnak flipchart papírt.			

5. lépés Kérd meg a résztvevőket, hogy képzeljék el, hogy ott vannak ezen a helyen, és mutassák be az öt érzékük alapján (látás, hallás, szaglás, ízlés, érintés). Ezeket írják a flipchart papírra.

6. lépés A csoportok mutassák be a leírásaikat.

7. lépés A csoportos előadások után a tréner elmagyarázza, hogy függetlenül attól, hogy mi történik a külső környezetben, néhány perc a boldog helyünkön segíthet az agy és a test revitalizálásában, így a stresszes helyzetek hatékonyabb kezelésében. A tréner hangsúlyozhatja, hogy az öt érzék beépítése még élénkebbé teszi a helyet és az élményt.



4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

A trénernek bármilyen más fotót választhatnak.

Ha nagyon nagy a különbség a csoportok létszáma között, a tréner megkérhet néhány csoporttagot, hogy váltszon csoportot.

5) WHAT TO LEARNERS CAN TAKE FROM THIS

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

A résztvevők megtanulnak egy stratégiát a stressz kezelésére, az együttműködésre, az ötletek és pozitív érzések megosztására a „boldog hely” kapcsán.

GYAKORLAT NEVE: Elmélet és videó

Személyes	Online	X
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)		
30'		
Ez a gyakorlat a mentor menedzserek számára lett megalkotva, hogy a modul elméleti részével is tisztában legyenek. Némi írott anyagból és egy TED előadásból áll, amelyben a rezilienciáról beszélnek.		
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).		
<ol style="list-style-type: none"> 1. A modul információinak összefoglalása 2. A reziliencia egy másik megközelítésének bemutatása 		
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)		
<p>Step 1. Olvasd el az elméleti részt (5. Melléklet)</p> <p>Step 2. Nézd meg azt a videót: https://www.youtube.com/watch?v=NWH8N-BvhAwandt=33s</p>		
4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)		
–		
5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)		
További információt nyújtunk a résztvevőknek a reziliencia témájával kapcsolatban.		

7. melléklet

Háttérolvasmány a reziliencia témjában

Manapság különböző kihívásokkal és akadályokkal szembesülünk. A munkanélküliség, az alacsony bérek, a nehéz vezetők, a gyermekeinkkel kapcsolatos problémák, a válás, a betegség

olyan traumatikus helyzetek, amelyek miatt valaki kiszolgáltatottnak érzi magát. Az élet egyszer fent, máskor lent. Vissza kell pattanni.

Mi az a reziliencia, azaz ellenállóképesség?

Az APA (Amerikai Pszichológiai Társaság) Help Center-e szerint a reziliencia „a megfelelő alkalmazkodás folyamata a hátrányokkal, traumákkal, tragédiákkal, fenyegetésekkel vagy jelentős stresszforrásokkal szemben”.

A „visszapattanás” kifejezésen kívül több hasonló fogalom is létezik, amelyekhez gyakran társul az ellenállóképesség. Például a rezilienciát időnként szellemi teherbírással, karakánssággal, mentális kitartással, erősséggel társítják.

Az rezilienciát elősegítő és azt jelző tényezők:

- Képesség reális tervek készítésére és lépések megtételére azok végrehajtása érdekében.
- Pozitív önkép, bizalom az egyén erősségeiben és képességeiben.
- Kommunikációs és problémamegoldó készségek.
- Az erős érzések és impulzusok kezelésének képessége.

Összegezve: ha valaki nagyfokú tudatossággal rendelkezik (mind önmagával, mind környezetével kapcsolatban), akkor hatékonyan tudja kezelni az érzéseit, gondolatait, érzelmeit és viselkedését, és megérti, hogy az életnek van egy elkerülhetetlen hullámváza.

A reziliens emberek jellemzői

1. Az autonómia érzése (megfelelő mértékű különélés, függetlenség a családi diszfunkcióktól; önellátás; a “másságra” való elhatározás - elképzelhető, hogy elhagynak egy bántalmazó otthont; önvédelmet gyakorolnak; céljaik vannak egy jobb élet megteremtésére)
2. Nyomás alatt is nyugodt (egyensúlyt teremt, képes a stressz szintjének szabályozására)
3. Racionális gondolkodási folyamat
4. Önbecsülés
5. Optimizmus
6. Boldogság és érzelmi intelligencia
7. Cél (hinni, hogy számít az életed)
8. Humor
9. Altruizmus, szeretet és együttérzés

Miért olyan fontos a reziliencia?

- A nagyobb reziliencia javítja a tanulási eredményeket.
- A reziliencia összefügg a betegség miatti kevesebb munka- vagy iskolai távolléttel
- Csökkenti a magaskockázatú viselkedési formákat, ideértve a túlzott alkoholfogyasztást, dohányzást és a drogok használatát.

- A nagyobb ellenálló képességűek hajlamosak jobban bekapcsolódni a közösségi és / vagy családi tevékenységekbe.
- A nagyobb reziliencia alacsonyabb halálozási aránnyal és a fokozott fizikai egészséggel függ össze.

Hogyan válhatok rezilienssé?

- Még akkor is, ha a felnőtt környezet nem volt ideális az ellenálló képesség fejlesztésére, soha nem késő. A reziliencia nem személyiségjegyet, hanem dinamikus tanulási folyamatot.
- A reziliencia elsajátításának egyik legfontosabb pontja a dolgok perspektívájának megváltoztatása. A stressz pillanataiban hasznos lehet egyéni helyzetet távolabbi kontextusba helyezni, és megragadni annak valódi súlyosságát – vagy épp a súly hiányát.
- Egy cél megtalálásának érzése fontos szerepet játszhat. Ez jelentheti a közösségbe való bekapcsolódást, a spiritualitást vagy a számodra fontos, jelentőségteljes tevékenységekben való részvételt.
- A kutatások kimutatták, hogy önértékelés fontos szerepet játszik a stressz kezelésében és a nehéz helyzetek, kihívások feldolgozásában. Emlékeztess magad erősségeidre és eredményeidre.
- Az erősségeket a múltbeli nehéz tapasztalatok alapján egyszerűbb azonosítani.
- Fontos, hogy legyenek olyan emberek, akikben megbízhat. A támogató emberek védelmi kört képeznek egy-egy nehezebb időszakban.
- Ha gondoskodsz saját igényeidről, az javítja egészségi állapotodat.
- A megoldásokon való gondolkodás, munka segít abban, hogy úgy érezd, te irányítasz. Ahelyett, hogy csak várnánk, amíg a dolgok maguktól történnek, a proaktív tevékenységek lehetővé teszik, hogy céljainkat megvalósítsuk, és teljes mértékben készen álljon arra, hogy szembenézzon az élet kihívásaival.
- A reziliens emberek módot találnak arra, hogy pozitív fényben lássák a helyzetüket, miközben továbbra is elfogadják a valóságot.
- Azonosítsd, hogy mi az, amit irányítani tudsz. Az optimisták közülünk a leginkább reziliensek, és sikerük titka, hogy figyelmüket arra összpontosítják, hogy miként javíthatják a helyzetüket.

Egy üzenet, amit hazavihetsz:

Valószínűleg azt már tudtad, hogy a reziliencia egy fontos tulajdonsága. De talán ez a rész egy másik fontos dolgot is hangsúlyozott: hogy megvan a lehetőség arra, hogy saját rezilienciádat fejleszd és építsd.

Nézd meg a következő videót:

<https://www.youtube.com/watch?v=NWH8N-BvhAw>

GYAKORLAT NEVE: A reziliencia terv (A négy S)

Személyes		Online	X
5) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
20'			
A gyakorlat célja a reziliencia fejlesztése, hiszen olyan viselkedéssel, gondolatokkal és tevékenységekkel jár, amiket bárki megtanulhat és fejleszthet. Emellett segíti az ellenálló képességgel kapcsolatos erőforrások felhasználását egy személyes reziliencia-terv elkészítéséhez, amelyet felhasználhatsz a jövőbeli kihívások leküzdésére.			
6) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none"> 1. A már létező erőforrások megtalálása, amikkel a rezilienciát fejleszthetjük. 2. Egy személyes reziliencia-terv elkészítése. 			
3. HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
<ol style="list-style-type: none"> 1. lépés: Sorold fel vagy töltsd le az "Rezilienciám korábbi erőforrásai" és "A reziliencia tervem" munkalapot (6. melléklet). 2. lépés: Olvasd el a feladatokat, és szánj időt az egyes feladatok elvégzésére. 3. lépés. Gondolj más helyzetekre, amelyekben fel tudod használni ezt a tervet. 			
4. LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)			
–			
5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)			
Ez a gyakorlat segít a résztvevőknek abban, hogy felismerjék saját erőforrásaikat ahhoz, hogy reziliensek legyenek. Egy keretrendszer (a négy S) biztosít, hogy potnosan megtalálják azt, ami nekik működik.			

6. melléklet

REZILIENCIÁM KORÁBBI ERŐFORRÁSAI

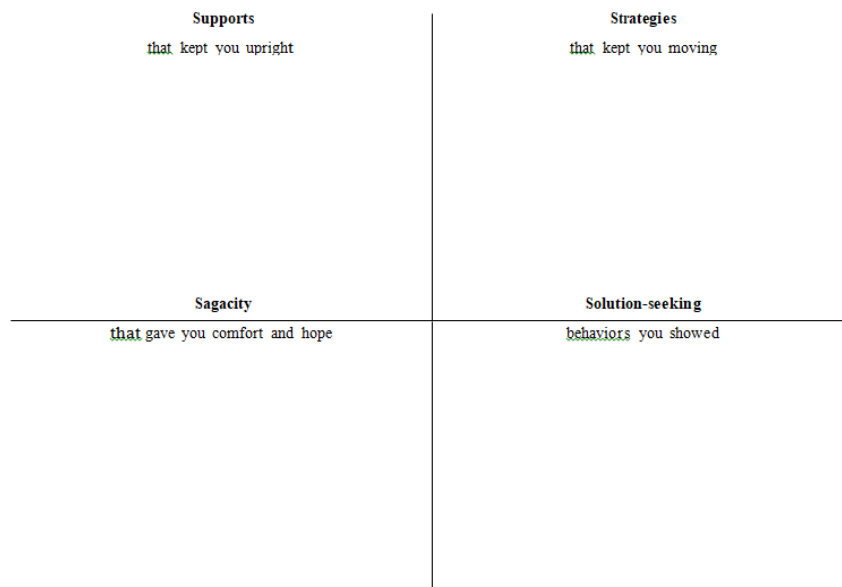
1. Gondolj egy olyan nehéz helyzetre, amelyet a közelmúltban legyőztél (például negatív visszajelzéseket kaptál a munkahelyen, vitatkoztál egy családtaggal, beteg voltál stb.).

2. Gondolj az életében olyan „támogató emberekre”, akik folyamatosan megtartottak, amikor könnyebb lett volna feladni. (Például felhívtál egy régi barátot, vagy tanácsot kértél tanártól, vagy szülődtől, nagyszülődtől?) Írd az alábbi táblázat jobb felső sarkába, hogy kit hívtál fel ebben az esetben.

3. Milyen „stratégiákat” használtál annak érdekében, hogy megbirkózz minden olyan negatív gondolattal és érzéssel, amelyek a nehézséggel szembenézve felmerültek benned? (például sétáltál, vagy meghallgattál egy konkrét dalt, vagy zenestílust stb.). Írd le a táblázat bal alsó cellájába ezeket a stratégiákat.

4. Milyen „bölcesség” segített kilábalni ebből a nehéz helyzetből? Ez egy olyan bölcesség, gondolat lehet, ami bent ragad a fejedben. Lehet egy dalszöveg, regény részlet, vers, idézet egy híres embertől, nagyszülődtől, vagy akár egy mondat a saját tapasztalataidra emlékezve. A táblázat job alsó cellájába írd be.

5. Milyen módon kerestél megoldásokat a problémára? (pl. magadtól találtál egy megoldást, vagy új információt kerestél, előre terveztél, tárgyaltál, vagy felemelted a szavad a véleményed mellett, vagy mások segítségét kérted.) Írd le a lehetséges megoldáskeresési gyakorlatokat a bal felső cellába.



A REZILIENCIA TERVEM

1. Gondolj egy aktuális nehéz helyzetre.

2. A korábban már segítséget nyújtó közösségi támogatás, stratégiák, bölcesség és megoldáskeresési módszerek alapján, használd ugyanezeket (vagy hasonló) a módszereket, hogy a mostani nehézségedet leküzdöd. Olvasd át az elkészített tervet és írd le azokat a készségeket, stratégiákat és bölcességeket, amelyek a jövőben is segíthetnek neked.

A következő lépés, hogy a tervet a gyakorlatba ülteted. Ehhez gondold át a különböző támogatások, stratégiák, bölcsességek és megoldáskeresési módszerek sorrendjét: melyikkel lenne lehetséges kezdeni? Gyakran a leginkább megvalósítható erőforrás a legkisebb lépés, amit megtehetsz.



GYAKORLAT NEVE: Kvíz

Személyes	Online	X
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)		
10' A kvíz összefoglalja a reziliencia modul legfontosabb tudnivalóit, 10 igaz-hamis állítással.		
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).		
1. Az információ rendszerezése 2. Feedback.		
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)		
1. lépés. Töltsd le a "reziliencia kvízt" (6. Melléklet) 2. Lépés Töltsd ki a kvízt. 3. Lépés Ellenőrizd válaszaidat.		

4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

–

5) WHAT TO LEARNERS CAN TAKE FROM THIS

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)

A résztvevők visszaemlékeznek, reflektálnak és rendszerezik a modul információit.

6. melléklet

REZILIENCIA KVÍZ

Olvasd el az állításokat, és jelöld be X-szel, hogy igazak-e vagy hamisak.

Állítások	IGAZ	HAMIS
1. A reziliencia „a megfelelő alkalmazkodás folyamata a hátrányokkal, traumákkal, tragédiákkal, fenyegetésekkel vagy jelentős stresszforrásokkal szemben”.		
2. A reziliencia egy olyan tulajdonság, ami egy emberben vagy megvan, vagy nincs. Nincs olyan gyakorlat, gondolat, vagy cselekedet, ami által meg lehet tanulni és fejleszteni.		
3. Néhány tulajdonság, amik hozzájárulnak a rezilienciához: pozitív önkép, bizalom az erősségeidben és képességeidben, kommunikációs és problémamegoldási készségek.		
4. Van egy bizonyos kor, amelyben fejleszteni lehet a rezilienciát.		
5. A reziliencia növelésének egy módszere a korábban átélt nehézségek kapcsán tanultakra való emlékezés.		
6. A reziliencia elsajátításának egyik legfontosabb pontja az egyéni helyzetet távolabbi kontextusba helyezni, és megragadni annak valódi súlyosságát – vagy épp a súly hiányát.		
7. A reziliens emberek néhány tulajdonsága: alacsony autonómia, irracionális gondolatfolyam, nyomás alatti stressz, hit abban, hogy nem számít az életed; egocentrizmus.		
8. Az erőteljesen negatív gondolkodás az egy önmagunkkal való beszélgetés, amely ösztönzi és elősegíti az egészséges gondolkodási folyamatot.		
9. Ahhoz, hogy reziliens legyél, arra kell fókuszálni, ami már nincs ott.		
10. A magasabb fokú rezilienciával rendelkezők általában jobban bevonódnak a közösségi, családi életbe.		

REZILIENCIA KVÍZ

Válaszok

Állítások	IGAZ	HAMIS
1. A reziliencia „a megfelelő alkalmazkodás folyamata a hátrányokkal, traumákkal, tragédiákkal, fenyegetésekkel vagy jelentős stresszforrásokkal szemben”.	X	
2. A reziliencia egy olyan tulajdonság, ami egy emberben vagy megvan, vagy nincs. Nincs olyan gyakorlat, gondolat, vagy cselekedet, ami által meg lehet tanulni és fejleszteni. A reziliencia NEM egy olyan tulajdonság, amivel vagy rendelkezünk vagy sem. Tanulható gyakorlatokból, gondolatokból áll, amelyeket mindenki fejleszthet magában.		X
3. Néhány tulajdonság, amik hozzájárulnak a rezilienciához: pozitív önkép, bizalom az erősségeidben és képességeidben, kommunikációs és problémamegoldási készségek	X	
4. Van egy bizonyos kor, amelyben fejleszteni lehet a rezilienciát. Nincs olyan konkrét életkor, amikor fejleszteni lehet a rezilienciát.		X
5. A reziliencia növelésének egy módszere a korábban átélt nehézségek kapcsán tanultakra való emlékezés.	X	
6. A reziliencia elsajátításának egyik legfontosabb pontja az egyéni helyzetedet távolabbi kontextusba helyezni, és megragadni annak valódi súlyosságát – vagy épp a súly hiányát.	X	
7. A reziliens emberek néhány tulajdonsága: alacsony autonómia, irracionális gondolatfolyam, nyomás alatti stressz, hit abban, hogy nem számít az életed; egocentrizmus. A reziliens ember: autonómiával rendelkezik, racionálisak a gondolataik, nyugodtak maradnak nyomás alatt, hisznek abban, hogy számít az életük, és altruisták.		X

<p>8. Az erőteljesen negatív gondolkodás az egy önmagunkkal való beszélgetés, amely ösztönzi és elősegíti az egészséges gondolkodási folyamatot.</p> <p>Az erőteljes pozitív gondolkodásra igaz mindez.</p>		X
<p>9. Ahhoz, hogy reziliens legyél, arra kell fókuszálni, ami már nincs ott.</p> <p>Ahhoz, hogy reziliens legyél, nem kell arra fókuszálnod, ami már nincs ott.</p>		X
<p>10. A magasabb fokú rezilienciával rendelkezők általában jobban bevonódnak a közösségi, családi életbe.</p>	X	

IV. Csoportmenedzsment

Tanterv

Tréning: Mentor menedzserek

Modul: Csoportmenedzsment		Tréner:
Alkalom száma:	Idő: 3 óra (2ó személyes + 1ó online)	Dátum:
Általános célok:	A mentor menedzserek segítése abban, hogy megértsék szerepüket egy mentor csoportban, az előnyeit és nehézségeit a csoportokkal való munkának. Emellett segíteni őket abban, hogy a mentorokat motivációját és hatékonyságát fenntartsák: stratégiák és csoportdinamikák, szabályok és feltételek.	
Tanulási eredmények:	Képesség arra, hogy különböző embereket, az ő hozzáállásukat és véleményüket menedzseljék egy időben, hogy a csoport motivációt fenntartsák és a csoporttagok kényelmesen kifejezhessék magukat.	
Módszerek:	Elméleti információ, csoportgyakorlatok	
Tartalom:	A mentor menedzser mint csoportvezető; a csoport fogalma és jellemző tulajdonságai (a csoportfejlődés folyamata, csoportnormák, a csoport légköre, menedzser szerepek).	

Idő	Gyakorlatok	Eszközök és kellékek
15'	A csomós probléma	–
20'	A csoportok típusai	Papír és tollak
40'	Csoport megközelítések	Papír, tollak, tábla
20'	Pozicionálás	Fotók
25'	A címkém	Címkék, tollak
25' (online)	A csoportok és menedzselésü	Laptop interneteléréssel, nyomtatvány
35' (online)	Sikerés Oktatási Eljárás (SOE)	SOE terv és sablon

Gyakorlatok

GYAKORLAT NEVE: A csomós probléma

Személyes		Online	
5) A GYAKORLAT LÉÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
15' Energizáló gyakorlat, amely azt mutatja be, hogy a saját problémáik megoldására felhatalmazott csoportok sokkal sikeresebbek, mintha a kívülállók utasítanák őket.			
6) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none"> 1. A csoport energizálása 2. A csoport megerősítése 			
7) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
<ol style="list-style-type: none"> 1. lépés Egy önkéntes jelentkező játssza el a mentor menedzsert. Megkérjük, hogy hagyja el a termet egy rövid időre. 2. lépés: A résztvevők egy körben állva megfogják egymás kezét, és a lehető legkuszább csomóba kötik magukat. Semmiképp ne engedjék el egymás kezét. A résztvevőknek szó szerint kell követniük a menedzser utasításait, és nem szabad megkönnyíteniük a helyzetét azzal, hogy valami olyat tesznek, amire nem kaptak utasítást. 3. lépés Miután megvan a csomó, a menedzsert felkérjük, jöjjön térjen vissza, és csak szóbeli utasítások segítségével próbálja meg 3 percen belül kibontani a csomót. A menedzsernek nem szabad megérinteni a csoportot, csak szóbeli utasításokat adhat nekik. 4. lépés Az első kísérlet általában nem sikeres, és néha még kuszább csomót eredményez. Most ismételd meg a gyakorlatot a csomóban álló résztvevőkkel - amikor a csomó kész, csak kérd meg a résztvevőket, hogy ők maguk bontsák ki a csomót. 5. lépés Beszéljétek meg a gyakorlatot, a tréner kérje a résztvevők gondolatait, véleményét. <p>Vitapontok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Milyen jelentősége van ennek a gyakorlatnak a való világban? - Mit mond a gyakorlat a „kívülállók / menedzserek” és a „bennfentesek” (a csomóban lévők) szerepéről? - Mit mond a gyakorlat a „kívülállók” és „vezetők” hatékonyságáról az emberek szervezésében? - Mit tanít nekünk a feladat a problémamegoldásról? - Mit jelent a gyakorlat a közösségfejlesztésben való részvétel megkönnyítésében? 			
8) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)			

Ha sok résztvevő van, két vagy három ember is kijelölhető menedzserként.

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)

A résztvevők megtapasztalják a különbséget egy kívülről utasított, és egy olyan csoport között, akiket a saját megoldásaik megtalálására ösztönöztek.

GYAKORLAT NEVE: Csoporttípusok

Személyes	x	Online	
9) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
20'			
A résztvevők megbeszélik a személyes bevonódásukat különböző csoportokba.			
10) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none">1. A különféle kapcsolatok tudatosítása.2. Különböző csoportok összehasonlítása.3. A család mint csoport.			
11) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
<ol style="list-style-type: none">1. lépés A tréner kis csoportokra osztja a résztvevőket.2. lépés A tréner felkéri a résztvevőket, hogy azonosítsák és sorolják fel az életükben létező csoportokat. Nem szabad további utasításokat adni annak érdekében, hogy ne szűkítsük nagyon a figyelmüket.3. lépés A csoportok a listákat együtt nézik, összehasonlítják az eredményeket, közös ötleteket és különbségeket keresnek, a csoporttípusok lehetséges hasonlóságait, szerepeiket / céljait, pl. szolgáltatások nyújtása, önszorgító tevékenységek stb.4. lépés Ha a családot nem említik a listákban, a tréner vitát kezdeményez erről.			
12) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)			

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

A résztvevők tudatában lesznek a különböző csoportstruktúráknak

GYAKORLAT **NEVE:** Csoport
megközelítések

Személyes	x	Online	
13) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
40'			
A sikeres együttműködés jellemzése.			
14) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none">1. Az együttműködés különféle módszereinek megvitatása.2. A lehetséges problémák feltárása és megoldásuk.			
15) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
<ol style="list-style-type: none">1. lépés Megkérdezzük a résztvevőket, hogy munkakörnyezetükben milyen feladatokat lehet jobban megoldani egy csoportmegközelítés segítségével.2. lépés A tréner feliírja a válaszokat egy táblára.3. lépés A résztvevőket a csapatmunkával kapcsolatos jó tapasztalataikról kérdezzük, illetve azokról a sajátosságokról, amik miatt szerintük ezek jó csoportok voltak.4. lépés Az oktató ezeket is a táblára írja.5. lépés Megkérdezzük, mik a sikeres együttműködés előfeltételei és jellemzői.6. lépés A tréner megbeszélést kezdeményez a listáról, különösen azokról a részokről, amiket minden résztvevő fontosnak tart.7. lépés A csoport megvitatja, hogy azok a tulajdonságok, amelyekben mind megállapodtak, igazak-e a jelenlegi csoportra, vagy még meg kell valósítani azokat. A tréner bekarikázza azokat, amelyeket még el kell érni.			

8. lépés A résztvevőket annyi csoportra osztjuk, ahogy bekarikázott jellemző szerepel a táblán. Minden csoport az egyik tulajdonságon dolgozik. 5 perc áll rendelkezésére, hogy kidolgozzanak egy lehetséges stratégiát annak elérésére.
9. lépés Minden csoport bemutatja stratégiáját, a tréner jegyzeteket készít.
10. lépés Az oktató összegzi, és vállalásokat kér a résztvevőktől.

16) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

–

GYAKORLAT NEVE: Pozicionálás

Személyes	X	Online	
17) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
20' Csoportdinamikák megbeszélése			
18) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none"> 1. .A pozicionálás fontosságának tudatosítása. 2. Megbeszélés arról, hogy mitől érzik kényelmesen magukat a résztvevők. 			
19) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
<ol style="list-style-type: none"> 1. lépés A résztvevők kis csoportokban dolgoznak, minden csoport megkapja a képeket (1. melléklet). Kiválasztanak egy olyan helyzetet, amelyben kényelmesen éreznék magukat, és azt, amelyikben kénytelenek. 2. lépés A csoportok bemutatják választásaikat és magyarázataikat. 3. lépés A tréner megbeszélést kezdeményez a képeken látható helyzetbeli különbségekről (például az előadó hallgatók tömegével néz szembe, munkatársak körben ülnek, katonák és rendőrök egymás mellett dolgoznak). 4. lépés A résztvevők megvitatják, hogy ezek a különbségek hogyan befolyásolják az együttműködést a csoportmunkában, az iskolában és a családi életben. 			

20) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Más képeket is használhatunk

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

A résztvevők megértik annak fontosságát, hogy megfelelő helyet hozzunk létre a csoportmunkához.

1. melléklet





GYAKORLAT NEVE: Az én címkém

Személyes		Online	
21) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			

25'

A résztvevők összegyűjtik közös értékeiket, háttértől, képességeiktől vagy helyzetüktől függetlenül.

22) A GYAKORLAT CÉLJAI

(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).

Annak a tudatosítása, hogy bármilyen háttértől, képességtől vagy helyzettől függetlenül vannak olyan értékek, amelyeket tiszteletben kell tartani mind a gyermekek, mind a felnőttek jóléte érdekében.

23) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK

(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)

1. lépés Az oktató minden egyes résztvevő homlokára ragaszt egy címkét úgy, hogy a viselője ne láthassa. A trénernek el kell mondania, hogy ezeket a címkéket véletlenszerűen osztja ki és semmi köze nincs a résztvevők tényleges tulajdonságaihoz. A lehetséges címkék a következők: muszlim lány, muszlim fiú, roma fiú, roma lány, elhízott gyermek, vak gyermek, sportos gyerekek, jó matekos gyerek, feledékeny, aranyos lány, lusta gyerek, más országból származó gyerek, meleg fiú, leszbikus lány, stb. Nagyon fontos, hogy azonos számú „pozitív” és „negatív” címkét készítsünk.

2. lépés A résztvevőket felkérjük, hogy legalább két másik emberrel beszéljenek, a téma: „jövőbeli céljaim a gyermekem számára”. A résztvevőknek úgy kell beszélniük, mintha a partner homlokán lévő címke lenne a saját gyermekük jellemzője. Például, ha valaki egy „feledékeny” címkéjű emberrel áll szemben, akkor egy feledékeny gyerek jövőbeli céljairól beszéljen.

3. lépés A résztvevőket megkérjük, hogy vegyék le a címkéjüket, olvassák el, és tartsák a kezükben. Újra körbemennek a teremben, és két másik emberrel beszélgetnek a gyemekeikkel kapcsolatos célokról, most már az alapján a tulajdonság alapján, amit a kezükben tartanak.

4. lépés A résztvevők kis csoportokban ülnek és megvitatják, mik voltak a közös célok vagy különbségek.

5. lépés A csoportok bemutatják megállapításaikat. A tréner az alábbi pontok alapján összegzi ezt a gyakorlatot:

- Az embereknek közös értékeik, hasonló kívánságaik és meglehetősen hasonló jövőképül van a gyerekeiket illetően, a háttértől, jellemvonásaitól vagy helyzetétől függetlenül.

- Az előítélet és a sztereotípiák, valamint a kulturális környezet befolyásolhatja ezeket az értékeket és célokat.

- Ebben a projektben a résztvevőknek együtt kell működniük annak érdekében, hogy minden gyermek számára lehetővé váljon a célok teljesítése.

24) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Másik témát is választhatunk a beszélgetéshez: “Hogyan szeretném, hogy a gyermekem éljen amikor felnőtt”

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

A résztvevők megértik, hogy a szülőknek vannak közös értékeik a különböző háttérüktől függetlenül.

GYAKORLAT NEVE: Csoportok megértése és menedzselése

Személyes	Online	X
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)		
25'		
A gyakorlat a csoportok és a csoportok működésének mélyebb megértését szolgálja. A video megnézése után a résztvevők egy katalógust készítenek azokról a csoportokról, amelyekhez tartoznak.		
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).		
<ol style="list-style-type: none">1. Annak megértése, hogy hogyan működnek a különböző csoporttípusok2. A csoportszabályok és vezetés jelentőségének felismerése		
3. HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)		
<ol style="list-style-type: none">1. lépés Nézd meg a Social Groups: Crash Course Sociology # 16 videót: https://youtu.be/_wFZ5Dbj8DA (az automatikus fordítás jól működik).2. lépés A sablon segítségével (1. melléklet) azonosíts néhány csoportot, amelyhez tartozol.3. lépés: Próbálj azonosítani egy olyan mentor társadalmi csoportjait, akit már elég jól ismersz.		
4. LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)		
A csoportkatalógus személyesen, kiscsoportokban is elvégezhető: először mindenki 5 csoportot ír le, amihez úgy gondolja, hogy a kiscsoport egy másik résztvevője tartozik. Ezután a csoporton belül megbeszélik a saját listáikat.		
5) LEARNING OUTCOMES		

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

A mentor menedzserek, mint a mentorok csoportjának jövőbeli vezetői
- Alapvető ismeretekkel rendelkeznek arról, hogy mi a csoport és hogyan működnek a különböző csoportok,
- megértik saját csoporttagságukat és szerepüket,
- Képesek azonosítani azokat a csoportokat, amelyekhez mentorok tartoznak, és ezt követően hatékonyan megszervezni a csoportot.

1. Melléklet - sablon

Nevezd meg egy csoportot	Mikor lettél tagja?	Még mindig tagja vagy-e?	Vezető szereped van a csoportban?	Hányan vagytok a csoportban?
Amelyikhez életedben elsőként tartoztál				
amelynek a legnagyobb hatása volt arra, hogy ma hol tartasz				
amelyik a legtöbbet segített a tanulásodban				
Amelyikhez a legélvezetesebb volt tartozni				

Amit sajnálsz, hogy csatlakoztál hozzá				
Ahol segítettétek/segítitek egymást				
Amibe nagyon sok energiát kellett fektetned				

GYAKORLAT NEVE: Sikeres Oktatási Terv (SOT)

Személyes	Online	X
<p>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)</p>		
<p>35'</p> <p>A tevékenység eszközt nyújt a mentor menedzsereknek a csoportban történő gyakorlatok és intervenciók megtervezéséhez, a szükségletek azonosításával és egy munkaterv felállításával és értékelésével.</p>		
<p>2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. A csoport szükségleteinek azonosítása 2. Csoportmenedzsment cselekvési terv kidolgozása 		
<p>5. HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. lépés Olvasd el a sikeres oktatási eljárás (SOE) mintáját - 2. melléklet 2. lépés: Azonosíts egy, a szülői elkötelezettséghez kötődő olyan szükségletet, amit szeretnél az általad menedzsert csoportban feldolgozni 3. lépés Tervezd meg SOT tervedet a sablon használatával - 3. melléklet 		
<p>6. LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p>		
<p>A gyakorlatot személyesen, kiscsoportokban is el lehet végezni: először mindenki megalkotja a saját SOT tervét, majd ezeket megbeszélik kiscsoportokban. További információért ezt a könyvet is elolvashatják:</p> <p>https://library.parenthelp.eu/successful-educational-action/</p>		
<p>5) LEARNING OUTCOMES (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)</p>		
<p>A mentor menedzserek, mint a mentorok csoportjának jövőbeli vezetői</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alapvető ismeretekkel rendelkeznek arról, hogy mi a csoport és hogyan működnek a különböző csoportok, - megértik saját csoporttagságukat és szerepüket, - Képesek azonosítani azokat a csoportokat, amelyekhez mentorok tartoznak, és ezt követően hatékonyan megszervezni a csoportot. 		

2. melléklet

Sikeres Oktatási Eljárás (Successful Educational Actions) tervezése

Az Includ-ED projekt keretében végzett kutatás szerint a következő eljárások alkalmasak a gyermekek oktatási sikerének támogatására, és ezzel egyidejűleg az élethosszig tartó tanulás lehetőségeit is megadják felnőttek számára, és amelyeket ezért sikeres oktatási eljárásnak (Successful Educational Actions - SEA) nevezünk:

- olyan tevékenységek, amelyek javítják az iskola MINDEN gyermekének oktatási sikereit: ezeknek az intézkedéseknek biztosítaniuk kell, hogy az iskola minden gyermeke részesülhessen ezekben a tevékenységekben, körülményektől függetlenül.
- egy iskola családja által tervezett, szervezett és végrehajtott akciók: a családoknak vezető szerepet kell játszaniuk a cselekvésekben, ugyanakkor más szereplőket, például tanárokat vagy diákokat is be lehet vonni.
- a családoknak az iskolába történő bevonására vonatkozó szélesebb terv részét képező tevékenységek: az iskola családjainak tervezniük kell azt, hogy több SOE-t kidolgoznak egy szervezett kereten belül.
- tevékenységek a közösség meglévő erőforrásai alapján: ezeket a tevékenységeket a közösségben levő erőforrásokkal kell kidolgozni, csak így lehetnek realis a megvalósításuk.

A Sikeres Oktatási Terv (Successful Educational Plan - SEP): hogyan csináljuk?

1. Megoldás / Gondolkodj

1. Határozd meg a célokat, amelyeket el szeretnél érni.

Gondold át, hogy mit kell tenni az oktatási közösségben az oktatás sikerének javítása érdekében, és milyen célokat kell meghatározni ezen igények kielégítése érdekében.

2. Ne feledd, hogy tapasztalatokkal és kompetenciákkal rendelkezünk.

Tudjuk, mit kell tenni, ki tudna velünk dolgozni, és segíthet nekünk.

3. Fontold meg, hogy mire van szükségünk.

Erőforrások, emberek, készségek, idő, stb. Mi más? Meg kell-e tanulnunk valamit a kezdés előtt? Hogyan csináljuk?

2. Megoldás / Szervezz

1. Hogyan terjesszük az eredményeket, hogy elérjük az összes családot?

Mondd el nekik, mit akarunk elérni. Mit mondunk a családoknak? Mit akarunk tőlük kérni?

2. Hogyan osztjuk el a munkát?

Alcsoportot képezünk? Mennyi idő áll rendelkezésre? És készségek? Vannak-e szövetségeseink a közösségen belül?

3. Milyen ütemtervet javasolunk?

Találkozókra és tevékenységekre egyaránt. Milyen gyakran kell találkozunk: hetente, havonta? Mikor kezdjük?

3. Megoldás / Cselekedj

1. Kommunikálj. Az oktatási közösség többi tagjával folytatott kommunikáció és koordináció fenntartása mindig segít nekünk, bár a kezdet nehéz lehet.

2. Oszd meg a tapasztalatokat. Nagyon hasznos lesz az eredmények kommunikálása más családokkal, az oktatási közösség kapcsolatainak erősítése, és a még nem bevont emberek meghívása miatt.

3. Tanulás. Azáltal tanulunk, hogy azt tesszük, és megosztjuk másokkal, amit felfedeztünk. Ha valami az első alkalommal nem megy jól, nem szabad elfelejtenünk, hogy próba és hiba útján tanulunk. Ne félj változtatni vagy hibázni.

4. megoldás / Értékelj

- 1. Eredmények.** Mit értünk el, és mit nem? Miért? Hogyan érezzük magunkat?
- 2. Tanulságok.** Mit tanultunk az egész tapasztalattól? Mit hozott számunkra egyénileg és együttesen, mint csoport számára?
- 3. A jövő.** Folytatjuk-e sikeres oktatási tevékenységeinket? Szeretnénk további területeket felvenni, módosítani néhány szempontot, és folytatni ezt az első tapasztalatot?

Egy Sikeres Oktatási Eljárási terv példája

1. Azonosított szükségletek	A család olvasási szokásai nem támogatják a gyerek olvasási készségének fejlődését
2. Konkrét célok	A tanulók oktatási készségeinek fejlesztése családi tanuláson keresztül
3. SOE-ok	Szervez egy irodalmi kávézót a szülők számára, ahol a családok elmondhatják az olvasással kapcsolatos aggályait és javaslataikat (javasolhatnak könyveket, mutathatnak egymásnak könyv-beharangozókat, megvitathatják a kötelező olvasmányokat stb.). Emellett megvitathatják az olvasási szokásokat (lefekvés kori olvasás, utazás alatt vagy várakozás közben történő olvasás, iskolai könyvtár), mesemondás, iskolán kívüli tevékenységek, könyvcseré, olvasó klub, irodalmi versenyek stb.)
4. Szükséges erőforrások	Megfelelő helyszín Önkéntesek Könyvek a megjelenéshez Kölcsönözhető könyvek IT eszközök a könyvek kereséséhez, bemutató videók megnézéséhez
5. Résztvevők és célcsoport	Résztvevők: tanárok, jobban elkötelezett szülők, mentorok Célcsoport: szülők, gyerekek, tanárok (mivel gyakran ők sem olvasnak eleget)

6. Terjesztés	A megvalósítás előtt és után az iskola honlapján, Facebookon, Whatsappon, iskolában kitett posztterekkel, a gyerekek által hazavitt szórólapokon
7. Időrend	A tanév elején hozz létre egy szervező bizottságot, és ütemezd be az irodalmi kávézó üléseit. Havonta vagy negyedévente kerül rá sor (az önkéntesek rendelkezésre állásától függően): az első októberben lehet. Az év folyamán újraértékelheted a gyakoriságot. Készíts összefoglalót az ülésekről (olvass anyagokat, megoszthatod aggodalmaid / megoldásaid; tegyél bele fényképeket stb.), hogy később referenciaként és az értékelés alapjául szolgáljon, valamint meg tudd osztani azokkal, akik nem tudtak részt venni.
8. Várt eredmények	A szülők és a gyermekek többet olvasnak, valamint a szülők gyerekeiknek is gyakrabban olvasnak Az olvasás, mint beszélgetési téma beindítása; a könyvek megosztásának szokása
9. Értékelés	Negyedévente: a szervezők értékelik munkájukat. Minden olvasóklub után tartunk egy azonnali értékelést (ddinamika, sikerek és problémák). Ez segít a további tevékenységek megtervezésében. Az iskolaév végén: a résztvevők egy kérdőívet töltenek ki a kezdeményezésről és annak megvalósításáról.

3. melléklet

SOE terv mintája:

1. Azonosított szükségletek	
2. Konkrét célok	
3. SOE-ok	
4. Szükséges erőforrások	

5. Résztvevők és célcsoport	
6. Terjesztés	
7. Időrend	
8. Várt eredmények	
9. Értékelés	

V. Konfliktuskezelés

Tanterv

Tréning: Konfliktuskezelés – Definíciók és fogalmak

Modul: Konfliktuskezelés		Tréner:
Alkalmom száma: 1	Hossz: 1 óra	Dátum:
Általános célok:	A konfliktus és a konfliktusok típusainak definíciója, ezek következményei és a leküzdési stratégiájuk.	
Tanulási eredmények:	A lehetséges konfliktusok megoldásának alapvető stratégiáinak megértése; annak ismerete, hogyan lehet a konfliktusokat különféle módon kezelni; felismerni az aszertív kommunikáció szükségességét a konfliktuskezelésben.	
Módszerek:	A fogalmak prezentációja és csoportfeladatok	
Tartalom:	A konfliktus definíciója, típusai, legfőbb forrásai; a konfliktus előnyei/hátrányai, pozitív és negatív hatásai, valamint a konfliktusok fő felfogásai	

Time	Gyakorlatok	Eszközök és kellékek
40'	Hogyan látod	<ul style="list-style-type: none"> Jegyzet tollak
40'	Nézd a jó oldalát	<ul style="list-style-type: none"> flipchart papírok, filcek, tollak, és egy másolat a jegyzetből
30'	Hullahopp	<ul style="list-style-type: none"> 1 könnyű hullahopp karika minden csapatnak
20'	Lépésről lépésre	<ul style="list-style-type: none"> A4-es papír, filcek, ragasztószalag
30'	A csoport megtévesztése	–
20'	Összefoglaló és lezárás	–

Gyakorlatok

GYAKORLAT NEVE: Hogyan látod

Személyes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
30–40'			
Megvizsgálja minden résztvevő konfliktushoz való hozzáállását.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none"> 1. A konfliktus felfogásának megértése. 2. A konfliktus más szempontjának figyelembevétele. 3. Tanulási technikák a konfliktusok jobb kezeléséhez. 4. A bizalom kiépítése. 			
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
<ol style="list-style-type: none"> 1. lépés A résztvevők párosítása. 2. lépés Mindenkinek adj egy példányt a jegyzetből (1. melléklet). Adj 10–15 percet a partnerek interjújára. 3. lépés Kövesd az interjúk csoportos megbeszélését. 4. lépés Folytasd a vitát kérdésekkel: <ol style="list-style-type: none"> 1. A partner perspektívái különböztek-e a te perspektívádtól? 2. Milyen dolgokat tanultál meg egy másik nézőpontjának figyelembevételével? 3. Az konfliktus ilyen megbeszélése esetleg „kevésbé ijesztővé” teszi? Milyen módon? 4. Jó vagy rossz a konfliktus? 5. Milyen módon lehet a konfliktus hátrányos a csapatra? 6. Hogyan, mivel gazdagítja a konfliktus a csapatot? 			
4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK			

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

–

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

Ez a gyakorlat elősegíti a résztvevők számára a konfliktusok kényelmesebbé válását, a konfliktus pozitív aspektusainak mérlegelését és a lehetséges előnyeinek megértését mind a csapat, mind a saját magunk számára.

1 melléklet

Tájékoztató — Konfliktus – Hogyan látod?

1. Hogyan definiálnád a konfliktust?

2. Általában hogyan reagálsz egy konfliktusra?

3. Mi a legnagyobb erősséged egy konfliktussal való szembenézéskor?

4. Ha megváltoztathatnál valamit abban, ahogy a konfliktusokat kezeled, mi elne az? Miért?

5. Mi a legfontosabb eredménye egy konfliktusnak?

GYAKORLAT NEVE: Nézd a jó oldalát

Személyes	X	Online	
5) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
20–40'			
Felfedezi a konfliktusok pozitív oldalát.			

6) A GYAKORLAT CÉLJAI

(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).

1. A mentorálási kapcsolatban előforduló konfliktusokról való nézőpont megváltoztatása
2. A konfliktusok pozitív következményeinek felismerése

7) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK

(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)

1. lépés Oszd 4-7 fős csapatokra a résztvevőket (legalább 3 csapat szükséges).
2. lépés A csapatok egy-egy tagja gyűjtse be a szükséges eszközöket: flipchart papírt, filcet, tollakat és a 2. Mellékletet.
3. lépés A csapatok feladata, hogy a konfliktus definícióját megfogalmazzák és leírják – anélkül, hogy bármilyen negatív kifejezést használnának. Ha a csapat egyetért, írják fel a flipchartra, egy illusztrációval kiegészítve.
4. lépés Mielőtt a csoportok prezentálnak, minden csapat válaszoljon a mellékletben szereplő kérdésekre.
5. lépés Ha végeztek, minden csapat prezentálja a megoldását. Akasszuk fel a flipchartokat a falra, a tréning teljes idejére.

Kérdések

1. Hogy befolyásolja a konfliktus definíciója azt, ahogy gondolkodunk róla?
2. Milyen negatív következményei vannak egy konfliktusnak?
3. Milyen pozitív következményei vannak egy konfliktusnak?
4. Soroljatok fel egy szervezeten belüli konfliktus legalább 4 pozitív következményét.

8) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

–

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

A tevékenység segít a résztvevőknek abban, hogy komfortosabbak legyenek a konfliktusok különböző megközelítéseivel.

2. melléklet

Csapatkérdések

1. Hogyan befolyásolja a konfliktus definíciója azt, ahogy arról gondolkodunk?

2. Milyen negatív következményei vannak egy konfliktusnak?

3. Milyen pozitív következményei vannak egy konfliktusnak?

4. Soroljatok fel egy szervezeten belüli konfliktus legalább 4 pozitív következményét

GYAKORLAT NEVE: Hullahopp

Személyes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
30' A konfliktussal való munkára ad lehetőséget.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
1. Konfliktus megtapasztalása 2. A konfliktuson keresztüli munka egy közös csapatcél elérése érdekében			
1) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			

1. Össz egy nagy csoportot kb hét fős kisebb csapatokra (általában max. ennyien tudnak egy karika körül állni). Minden csapat kap egy hullahopp karikát.
2. lépés A csapattagok nyújtsák ki a kezüket maguk előtt, a tenyerükkel befelé.
3. lépés Mutasson mindenkinek a mutatóujjával a szemben lévő személyre. Ezt a kéztartást meg kell őrizni a tevékenység végéig. Ez fogja megakadályozni őket, hogy megfogják a karikát.
4. lépés: Helyezd a karika felső részét a csapat mutatóujjainak tetejére az induláshoz. A cél, hogy egyszerűen leengedjék a karikát földre.
5. lépés Minden csapattag ujjának érintenie kell a karikát. Ha valaki elengedi, vagy kicsúszik az ujjáról, újra kell kezdeni a játékot.
6. lépés Ha minden csapat érti a játékot, helyezd el a karikát a kezdő helyzetbe, és kezdődik a játék.
7. lépés A résztvevők észreveszik, hogy ahelyett, hogy lefelé indulna, a karika fel fog emelkedni. (Ennek oka az, hogy mindenkinek megpróbálja megérinteni, és ezzel véletlenül magasabbra emeli.) Konfliktus fog kezdődni, hiszen a csapat tagjai meg vannak győződve arról, hogy ők helyesen végzik a feladatát. Lehetséges, hogy elkezdik vádolni egymást, pl: "Ki az, aki emeli a karikát?", "Hagyd abba, ne emeld, hanem engedd le!". A legtöbb csapatnak többször újra kell kezdenie, mielőtt elkezdenek a konfliktussal foglalkozni és sikeresen megoldani azt.

2) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Amikor ráteszed a karikát a csapattagok ujjaira, egy kis nyomást helyezz a karikára, mielőtt elkezdik a játékot. Ez segít abban, hogy felfelé kezdjék el tolni

5) WHAT TO LEARNERS CAN TAKE FROM THIS

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

Megtanulnak túljutni egy konfliktuson és elérni egy közös célt.

GYAKORLAT NEVE: Lépésről lépésre

Személyes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			

15-20'

Ez a gyakorlat a konfliktusok megoldási folyamatát térképezi fel.

2) A GYAKORLAT CÉLJAI

(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).

1. A hatékony konfliktusmegoldás lépéseinek meghatározása
2. Konfliktusmegoldási folyamat létrehozása, amely bármilyen konfliktusban felhasználható.
3. Egyetértést létrehozni a konfliktusmegoldási folyamatban

3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK

(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)

1. lépés Oszd fel a csoportot négy-hét résztvevőből álló kisebb csapatokra, a helyiség különböző részein.
2. lépés Az egyik flipchart lapra a Konfliktus szót, a másikra a Megoldás szót írják, majd ragasszák őket a falra kb. 2 méter távolságra egymástól.
3. lépés A csapat kezdjen el ötletelni, milyen lépések szükségesek a „Konfliktus” és a „Megoldás” között. A résztvevőknek kell megállapodniuk a lépésekről. Ha az oktató jelentős hiányosságokat észlel a folyamatban, fel kell tennie a kérdéseket. Amint a lépésekről megállapodtak, a csapat írja fel ezeket papírokra (A5 méretű lapokra), és helyezték őket a falra a „Konfliktus” és a „Megoldás” lapok közé .

Vita kérdései:

1. Minek kell történnie közvetlenül a „Megoldás” előtt?
2. Van-e további lépés a „Megoldás” után? Mit lehet még hozzáadni?
3. Milyen előnyökkel jár a konfliktusok lépésről lépésre történő megközelítése?
4. Hogyan tudunk emlékezni ezekre a lépésekre konfliktushelyzetekben?

4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

–

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

A tevékenység segít a résztvevőknek abban, hogy megoldást találjanak konfliktushelyzetben és legyen egy folyamat, amit használni tudnak bármilyen konfliktus esetén.

GYAKORLAT NEVE: A csoport megtévesztése

Személyes	X	Online	
1. A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
30'			
Ez a gyakorlat azt vizsgálja, hogy a bizalom és a bizalmatlanság, az őszinteség és a becsstelenség hogyan lehet védekezési módszer az interperszonális kapcsolatokban.			
2. A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
Felhívjuk a figyelmet a bizalomra és a bizalmatlanságra, az őszinteségre és a becsstelenségre, mint védekezési módszerekre az interperszonális kapcsolatokban.			
3. HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
1. lépés Az oktató négy vagy öt önkéntest választ ki, akiket arra kér, hogy meséljenek három dolgot gyerekkorukból. Ezek lehetnek mind igazak vagy mind kitaláltak, vagy egy igaz és két kitalált, vagy két igaz és egy kitalált. Ők döntenek erről, és megpróbálják nem elárulni, hogy melyik történet igaz és melyik nem. 2. lépés A többieknek kell kitalálniuk, mely esemény valós és melyik fiktív. Mindenki felírja egy lapra azt, amit gondola. 3. lépés Miután az előadók elmondták, melyik volt igaz és melyik nem, mindenki elárulja hogy mennyit talált el. Készíthetünk összefoglalót az eredményekről. 4. lépés A gyakorlatot a következő kérdések feltevésével folytatjuk: - Milyen érzés volt megpróbálni becsapni a csoportot? - Milyen stratégiát választottál?			

- Hogyan érezte magát a többi résztvevő, tudva, hogy az előadók megtéveszthetik őket?
 - Miért tévesztettek meg egyes résztvevőket könnyebben, mint másokat?
 - Idézzetek fel olyan helyzeteket, amikben megtévesztettél valakit vagy mások tévesztettek meg téged. Hogyan érezted magad?
5. lépés A gyakorlat végén a tréner a tagok véleményét kérdezi.

4 LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

–

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

A résztvevők megtanulhatják, hogy fontos tisztában lenni azzal a ténnyel, hogy a mások által szolgáltatott információkat manipulálhatják. Ilyen módon megállapodhatunk abban, hogy a konfliktusok hatékony kezelése érdekében elengedhetetlen az egyes helyzetek tényeinek megértése és megerősítése.

VI. Gyermekfejlődési ismeretek

Tanterv

Tréning: MENTOR MENEDZSEREK

Modul: GYERMEKFEJLŐDÉSI ISMERETEK		Tréner:
Alkalom száma:	Hossz: 90' online és 120' személyes	Dátum:
Általános célok:	A fejlesztési alapok ismerete és a megfelelő stimuláció fontosságának hangsúlyozása.	
Tanulási eredmények:	A résztvevők megértik, hogyan fejlődik a gyermekek, és hogyan támogathatják a gyermekeket igényeikkel.	
Módszerek:	<p>Az online tananyaghoz készült egy PPT prezentáció, aminek segítségével a személyes tréning alkalmával az elméleti tudnivalókat összeköthetjük az ajánlott gyakorlatokkal.</p> <p>A háttérolvasmány további elméleti információt ad a trénereknek, akik nem rendelkeznek elég tudással a prezentáció megértéséhez. Ezt az anyagot a mentor menedzserek számára is elérhetővé tehetjük, hogy akit érdekel, jobban elmélyedhessen a témában.</p>	
Tartalom:	<ul style="list-style-type: none"> - A gyermek fejlődésének alapjai: agyi, kognitív és társadalmi-kulturális fejlődés - A gyermek fejlődési stádiumai - Fejlesztési igények és a kapcsolat a tanulási támogatással - Mi a trauma, annak következményei és hogyan kell kezelni? 	
Time	Gyakorlatok	Eszközök és kellékek
30'	Milyen korban tudok...?	<ul style="list-style-type: none"> • doboz • filc / tábla
20'	Hogyan tanulunk?	-
30'	Legyél példakép	<ul style="list-style-type: none"> • projektor

40'	A láthatatlan hátizsák	<ul style="list-style-type: none"> • papír, tollak • paper/ pens • mozgatható székek • 1. Melléklet 1. Része és 2. Melléklet 2. Része kinyomtatva
30'	A láthatatlan hátizsák II (opcionális)	<ul style="list-style-type: none"> • Melléklet kinyomtatva • Papírok, tollak

Tartalom (PPT)

1. dia:

GYERMEKFEJLŐDÉSI ISMERETEK

2. dia:

A modul tanulási eredményei:

Ebben a modulban megfelelő fejlődés fontosságáról beszélünk a gyermekek életében és jövőjében, és arról, hogy miként tehetünk meg mindent a folyamat holisztikus szempontból történő támogatása érdekében.

Tanulási eredmények - A modul végén képesek lesztek:

1. Megérteni a gyermekek fejlődésének alapjait és fontosságát.
2. Azonosítani a tanulás támogatásával kapcsolatos különböző fejlesztési igényeket.
3. Reflektálni a traumára. Mi az és hogyan kell kezelni?

3. dia:

A gyermekfejlődés alapjai: az agy, kognitív és társadalmi-érzelmi

A fejlődést állandó folyamatként kell érteni az életciklus során, a fogantatás pillanatától a halálunkig. Ezért fontos, hogy átfogó képet kapjunk minden ember fejlődésének fontosságáról.

- ✓ TÖRTÉNELEM ÉS KONTEXTUS
- ✓ NEUROPLASZTICITÁS
- ✓ TÖBBDIMENZIÓS ÉS TÖBBIRÁNYÚ
- ✓ EGYÉNI KÜLÖNBSÉGEK

4. dia:

A gyermekfejlődés alapjai: az agy, kognitív és társadalmi-érzelmi

FŐBB DIMENZIÓK

Az egyén fizikai természetének változásai: reflexek, súly- és magassági változások, motoros képességek, az agy és a test más szerveinek fejlődése, a pubertás hormonális változásai, stb.

5. dia:

A gyermekfejlődés alapjai: Basics of child development: legfontosabb szerzők

LEGFONTOSABB SZERZŐK A FEJLŐDÉSI ELMÉLETEK TERÜLETÉN

6. dia:

A gyermek fejlődési szakaszai

ÁLTALÁNOS SZINTEK/SZAKASZOK

Prenatális időszak

Újszülöttkor

Szoptatás periódusa

Kisgyermekkor

Kisiskoláskor

Serdülőkor

KOR

A fogantatástól a születésig

Születéstől 1 hónapig

1 hónaptól 2 éves korig

2-6 év között

6-11 év között

11-20 év között

7. dia:

A gyermek fejlődési szakaszai

FIGYELMEZTETÉS

KÖTŐDÉS

Bowlby a kötődést „emberi lények tartós pszichológiai kapcsolataként” (1969, 194. o.) definiálta, és azt javasolta, hogy a kötődés evolúciós kontextusban érthető legyen, mivel az ápoló

biztonságot nyújt a csecsemő számára. A kötődés adaptív, mivel növeli a csecsemő túlélési esélyét.

BIZTONSÁGOSAN KÖTŐDŐ

BIZONYTALAN-ELLENÁLLÓ

ELKERÜLŐ

DEZORGANIZÁLT

8. dia:

A gyermek fejlődési szakaszai

MÉRFÖLDKÖVEK

KOGNITÍV

TÁRSADALMI-ÉRZELMI

NYELVI

MOTOROS KÉPESSÉGEK

FIGYELMEZTETŐ JELEK

9. dia:

Fejlesztési igények és a kapcsolat a tanulás támogatásával

Első szint: fizikai biztonság, amelyet az élelmezési, pihenési és higiéniai alapvető szükségletek biztosítanak.

A második szint: biztonságos környezetben él, fenyegetésektől és visszaélésektől mentes otthonban.

Harmadik szint: a gondoskodó szülők törődése, akik megóvják és érzelmileg táplálják a gyermeket a jó önértékelés elérése érdekében.

Negyedik szint: a gyermekeknek szükségük van a szüleik bizalmára és a szülőktől való szabadságra is. Ha ezt nem kapják meg, tehetségüket és felfedezési vágyukat visszahúzza a szülők által átadott bizonytalanság és a tér hiánya.

Ötödik szint: a gyermekek agya természetesen olyan ingereket keres, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy felfedezzenek, játsszanak, kísérletezzenek és felfedezzék a tárgyak és az őket körülvevő emberek világát, mindig a teljes fejlődésre törekedve.

10. dia:

Fejlesztési igények és a kapcsolat a tanulás támogatásával

MEGFIGYELÉSES TANULÁS

A szociális tanulás egyik formáját, amely akkor fordul elő, amikor mások viselkedését megfigyeljük anélkül, hogy közvetlen megerősítésre lenne szükség, csak a modell viselkedésének következményeit figyeljük meg. Ez a fajta tanulás a születéstől kezdve befolyásol bennünket és a

társadalmi tanulás alapját képezi. Megmagyarázza, hogy a gyerekek miért azt csinálják, amit látnak, és nem azt, amit mondanak nekik (ezt Albert Bandura azonosította, 1961-ben).

A kutatópszichológus kiemelte az egyéni kontextus fontosságát és azt, hogy a környezet hogyan alakíthatja a viselkedésünket. A megfigyeléses tanulást irányító folyamatok:

FIGYELEM (minél több tulajdonságot oszt meg egy pozitív és vonzó modellel, annál jobb) - fontos, hogy ne legyenek zavaró tényezők, nyugodt legyen a megfigyelő

MEGŐRZÉS (képes a modellezett események kódolására és tárolására a memóriában, két formátumban fordulhat elő -> képek vagy verbális ábrázolások)

REPRODUKÁLÁS (az emlékezett megfigyelés működésbe hozása)

MEGERŐSÍTÉS (A cselekvésre kapott megerősítések a motivációt határozzák meg, a megerősítések nagyban befolyásolják, hogy a megfigyelt viselkedést reprodukálja-e a megfigyelő)

11. dia:

Fejlesztési igények és a kapcsolat a tanulás támogatásával

PYGMALION EFFEKTUS (önbeteljesítő jóslat)

POZITÍV MEGERŐSÍTÉS

Motiváció

12. dia:

Mi a trauma, milyen hatása van, és hogyan kezeljük

Eltávolítva

Nathanael Matanick filmje

A trauma olyan súlyos vagy krónikus stresszes helyzeteket jelent, amely negatív következményekkel jár, és amelynek szimbolikus jelentése lehet, meghatározva annak következményeit.

A pszichológiai trauma alapvető eleme az óriási félelem, tehetetlenség, az irányítás elvesztése és az eltűnés veszélye. Elpusztítja a normál védelmi rendszereket, amelyek az emberek számára irányítást, kapcsolatot jelentenek és jelentéssel bírnak.

13. dia:

Mi a trauma és mi okozhatja?

A trauma kialakulásában résztvevő mentális folyamatok

Stressz

Ez akkor alakul ki, ha egy helyzet nem egyértelmű, 'túláradó', további pszichológiai erőforrások mozgósítását igényli, sőt akár fenyegető vagy káros is.

Érzelmi folyamatok

Aktiválja a helyzetre adott reakciót, felhasználva a szervezet összes erőforrását az ezen igényeknek legmegfelelőbb fellépés gyors előkészítésére.

Memória

Ezekben a traumatikus események utáni stresszreakciókban az ember ingadozik az események újra megtapasztalása és az emlékek elkerülése között.

Posztraumás stressz rendellenesség (PTSD)

14. dia:

A gyermekkori trauma jelei és mutatói

A trauma egy izolált esemény következménye, vagy egy események sorozatának eredménye lehet az idő múlásával. Potenciálisan traumatikus események fordulhatnak elő a gyermek együttélésének bármely területén:

Család

Iskola

Sport

Balesetek, betegségek

Migráció

És kiváltható a gyermek bármelyik működési szintjén:

Fizikai

Mentális

Érzelmi

Társadalmi

Viselkedési

A gyermek problémás viselkedése tanult válasz lehet a stresszre, és akár így tudott életben maradni egy nagyon bizonytalan helyzetben. Időre és gondoskodásra van szükség ahhoz, hogy a teste és agya megtanuljon reagálni a jelenlegi és biztonságos környezetéhez megfelelő módon.

15. dia:

A trauma hatása

Amikor az ember váratlan módon viselkedik, ami irracionálisnak vagy extrémnek tűnik, akkor lehet, hogy olyan helyzetben van, ami a traumát hozza elő. A traumás esemény bizonyos részletei teljesen más helyzetekben is előfordulhatnak, így előidézve az eredeti eseményt és újra életre keltve az eredeti traumás élményt (hangok, illatok, érzések, helyek, testtartások, hanghangok és akár érzelmek).

A trauma súlyosabb tünetei, vagy amelyek mélyen megváltoztatják a gyermek otthon vagy az iskolában való funkcionálását, megegyezhetnek egy adott mentális betegség diagnózisával. Fontos tehát, hogy szakmai segítséget kérjünk, és jó differenciáldiagnosztikát végeztessünk.

Ezeket a tüneteket a mentális betegségek kezelésére hagyományosan alkalmazott módszerekkel kell kezelni (amelyek magukban foglalhatják a rövid távú gyógyszeres kezelést is). Ugyanakkor hosszú távon sokkal hatékonyabb az a probléma kezelése, ha a gyermek által tapasztalt traumatikus élménnyel szembenézve az azt kiváltó okot kezeljük.

16. dia:

Trauma megközelítése

Néhány kérdés, amelyet fontolóra kell venni a sérülést szenvedett gyermekekkel való együttélés vagy oktatás szempontjából:

Azonosítsd a trauma kiváltó okait.

Legyél fizikailag és érzelmileg elérhető.

Válaszolj, ne reagálj.

Kerüld a fizikai büntetést.

Ne vedd személyeskedésnek viselkedésüket.

Hallgasd meg őket.

Mutasd meg nekik, hogyan kell pihenni.

Növeld önértékelésüket.

Hagyd, hogy a gyermek valamilyen irányítást gyakoroljon.

Légy következetes és kiszámítható.

A gyermekek traumáinak felismerésében és kezelésében képzett szakemberek segíthetnek, hogy feltárjuk viselkedésük okait és elősegíthetsük a gyógyulást. A terapeuta segíthet a gyermeknek megérteni önmagát és megfelelőbben reagálni.

17. dia:

Garmezy (1991) ezt úgy határozza meg, mint aki "képes helyreállítani és fenntartani az adaptív viselkedést azután a kezdeti tehetetlenség után, amikor egy stresszes esemény megkezdődik".

A rezilienciát elősegítő tényezők:

egyén

ellenálló képesség, szociális, intelligencia, kommunikációs készségek és személyes attribútumok

család

támogatást nyújtó család (melegség, bátorítás és szülői támogatás, kohézió és gondoskodás a családon belül, szoros kapcsolat felnőttel, aki gondozást nyújt, a gyermekbe vetett hit, nem hibáztatás, családi támogatás és a mások által értékelt tehetség vagy hobbi)

közösség

társadalmi és környezeti erőforrások, iskolai tapasztalatok és közösségek, ahol támogatást nyújtanak

18. dia:

Tudj meg többet!

Háttérolvasmányok

IV. GYERMEKFEJLŐDÉSI ISMERETEK

A) A GYERMEKFEJLŐDÉSI ISMERETEK: AZ AGY, KOGNITÍV, ÉS TÁRSADALMI-ÉRZELMI FEJLESZTÉS

A fejlődést az életciklus állandó folyamatának kell érteni, amely a fogantatás pillanatától kezdődik és haláláig tart. Ezért érdemes kiemelni azok fontosságát, valamint arra vonatkozóan, hogy egy átfogó nézőpontból fejlődhessünk, mint emberek.

Számos szerző írt különböző elméleti nézetekről a fejlődésre és annak jellemzőire vonatkozóan. Az alábbi képen láthatunk egy kis összefoglalót a legfontosabb elméletekről:

AZ EMBERI FEJLŐDÉS ELMÉLETI MEGKÖZELÍTÉSEI	Nézőpont	Elmélet	Legfontosabb tudnivalók
Pszichoanalitikus elméletek		Pszichoszexuális (S. Freud)	Hangsúly a tudattalanon és a korai tapasztalatokon, mint a fejlődés meghatározó tényezőin.
		Pszichoszociális (E. Erikson)	

Tanulási elméletek	Kondicionális elméletek (J. Pavlov, J.B. Watson, B. F. Skinner)	A fejlődést a megfigyelhető viselkedés és a külső környezetben tapasztalható inger tanulmányozása jelenti.
	Szociális-kognitív tanulási elmélet (A. Bandura)	
Kognitív elméletek	Kognitív fejlődés elmélet (J. Piaget)	A tudatos gondolkodás és annak hangsúlya, hogy a gondolkodásmód hogyan befolyásolja a viselkedést.
	Szociokulturális fejlődés elmélet (Vygotsky)	Nem csak arra koncentrálnak, hogy a felnőttek és az társak hogyan befolyásolják az egyéni tanulást, hanem arra is, hogy a kulturális meggyőződés és attitűdök hogyan befolyásolják az oktatás és a tanulás fejlődését.
	Morális fejlődéselmélet (L. Kohlberg)	Az elmélet szerint az erkölcsi fejlődésnek hat stádiuma van, amelyek mindegyike megfelelőbben reagál az erkölcsi dilemmákra, mint elődje.
Humanisztikus elméletek	Szükségletek hierarchiájának elmélete (A. Maslow)	Minden egyén egyedülálló, azzal a képességgel, hogy döntéseit meghozza és viselkedését ellenőrizze a potenciáljának elérése érdekében.
	Személyes fejlődés elmélete (C. Rogers)	
Etológiai elméletek	Kötődés elméletek (J. Bowlby)	Az egyén viselkedése az evolúció terméke, amelyet a genetikai örökség befolyásol.

Más szerzők, például Paul B. Baltes úgy vélik, hogy létezik egy sor elv, amely közvetlen hatással van a fejlődésre, például:

- **Előzmények és összefüggések:** Minden ember bizonyos körülmények között fejlődik, amelyeket az idő és a hely határoz meg. Vagyis az emberek befolyásolják és befolyással vannak történelmi és társadalmi helyzetükre.

- **A fejlesztés többdimenziós és többirányú.** A fejlődés és az öregedés nyereségeket és veszteségeket jelent; Minden viselkedési készség vagy kategória eltérő ritmust követ. A többdimenziós koncepció arra a tényre utal, hogy a fejlődés különböző dimenziókban történik (biológiai, pszichológiai és társadalmi); többirányú, azt jelenti, hogy ezek a dimenziók eltérő evolúciós irányt követnek, vagyis az emberek képesek egy területen képességet szerezni, míg egy másikban elveszíteni.

- **A fejlesztés plaszticitása:** a fejlődést kívülről is befolyásolhatják. Sok képesség jelentősen javulhat gyakorlatok révén, még az élet késői szakaszában is.

- **Az egyéni különbségek fontossága:** az egyének közötti variabilitás növekedése az életkorhoz viszonyítva. A fejlődés nem minden emberben azonos, és ezek a különbségek növekednek az életkori különbség növekedésével.

Másrészt, María Luisa Delgado Losada (*Fundamentos de la psicología, 2015*) szerint "A fejlődés összetett, összefonódott biológiai, kognitív és társadalmi-érzelmi dimenziókból áll:

- A **biológiai fejlődés** szempontjából vizsgálja az egyén fizikai természetének változásait: reflexeket, súly- és magassági változásokat, motoros képességeket, az agy és a test más szerveinek fejlődését, a pubertás hormonális változásait stb.
- A **kognitív fejlődés** szempontjából tanulmányozza a kognitív folyamatok, például a nyelv, az emlékezet, a figyelem vagy a gondolat változásait.
- **Társadalmi-érzelmi** szempontból tanulmányozza a másokkal való kapcsolat változásait, a személyiség változásait és az érzelmi változásokat.

E három terület változása mind kvantitatív (a képességek mennyisége és szintje, amelyeket az egyén megszerez, vagy a fejlődés egy pontján lehetősége van megszerezni), mind a kvalitatív (a megszerzett képességek minősége). A kvantitatív változásokat könnyebb megfigyelni és mérni, mint a kvalitatív változásokat, és értékelésükhöz több skálán és teszttel lehet számolni. Ezek lehetővé teszik, hogy megtudjuk, az egyén teljesítményszintje egy adott fejlettségi területen megfelel-e vagy sem a koránban megfelelő "normális" -nak; például a McCarthy készségek és pszichomotricitás skálák (*McCarthy Children's Skills and Psychomotricity Scales, MSCA*), a Bayley gyermekfejlesztési skálák (*Bayley Child Development Scales, BSID-III*), a Battelle fejlesztési leltár (*Battelle Developmental Inventory, BDI-2*) vagy az iskolai neuropszichológiai érettség kérdőív (*School Neuropsychological Maturity Questionnaire, CUMANES*).

Van egy átlagéletkor, amikor a gyermekek elsajátítják a készségeket és képességeket, de néhányuknál korábban történik, másoknak több időre van szükségük. Minden embernek saját növekedési és fejlődési ritmusa van, és különbözik a többitől. Mindannyian alapvetően ugyanazt a

fejlődési utat járják, de mindegyikünk eltérő utakon jár, és különböző módon él meg eseményeket, mindenki egyedi és megismételhetetlen (Fodor, García-Castellón és Morán, 2003). "

Mint fentebb említettük, ezek a változások mutatják, hogy a fejlődés megfelelő módon zajlik. Ezért ha nincsenek genetikai vagy orvosi okok, akkor ez a fejlődés magától bekövetkezik, ha a környezet megfelelő – de ez minden gyermeknél eltérő, hiszen a már említett stimulációtól, környezettől, tapasztalatoktól és a többi már említett tényezőtől függ.

B) GYERMEK FEJLŐDÉSI SZAKASZAI

A gyermekek fejlődésének általános periódusainak egyik osztályozása a korcsoportok alapján (az életkor hozzávetőleges):

ÁLTALÁNOS SZAKASZOK / IDŐSZAKOK	KOR
Prenatális időszak	A fogantatástól a születésig
Újszülöttkor	Születéstől 1 hónapig
Szoptatási időszak	1 hónaptól 2 éves korig
Kisgyermekkor	2-6 éves kor
Kisiskoláskor	6-11 éves kor
Serdülőkor	11-20 éves

PRENATÁLIS IDŐSZAK (a fogantatástól a születésig)

Noha a gyermekkor a születéskor kezdődik, azt feltételezzük, hogy korábban is kezdődhet, különösen koraszülés esetén. Ez a szakasz magában foglalja az érzékek gyors kialakulásának és fejlődésének folyamatait is.

Meg kell jegyezni, hogy bár ebben a szakaszban a gyermek teljesen mástól függ, a tanulás már folyamatban van. Ennek egy nagyon egyszerű és alapvető típusú memorizálás az alapja.

Az anya egészsége és az egészséges életmód különösen fontosak ebben a szakaszban. Az embrió fejlődés alatt áll, és ebben az időszakban érzékeny a különféle tényezőkre, például alkohol és / vagy kábítószer-fogyasztás, gyógyszerek, bizonyos betegségek / fertőzések, tápanyaghiány stb. által okozott lehetséges károokra .

ÚJSZÜLÖTTKOR (születéstől 1 hónapig)

Az újszülöttkor születéskor kezdődik és kb. az első hónap végén ér véget. A csecsemők megtanulják a körülvevő világ fő szabályszerűségét, és megteremtik a közvetlen kapcsolatot a többi emberrel.

Az első napoktól kezdve a csecsemők képesek megkülönböztetni a fonémákat, és képesek megkülönböztetni a különböző nyelveket hangzásuk alapján.

Ami a fizikai változásokat illeti, a gyermekkor ezen szakaszában az egész test növekedése megkezdődik, a fej kivételével. Ezenkívül ebben a szakaszban az ember nagyon kiszolgáltatott, és a hirtelen halál sokkal gyakoribb.

A sírás a szokásos és elsődleges eszköze annak, hogy kommunikálják, ha valami nem jó. A csecsemők sírnak, hogy kifejezzék alapvető szükségleteiket, például éhség, szomjúság vagy vigasztalás iránti vágy, valamint a harag és a fájdalom. Ahogy a szülők egyre inkább szinkronban vannak a csecsemőkkel, hamarosan képesek felismerni a sírás különböző típusait, a sírás mintázata, intenzitása és ritmusa alapján. Például az alapvető sírás olyan sírás, amely az éhség hatására növekszik az intenzitásban és a ritmusban, míg a dühös és a fájdalom miatti sírást egy hosszú sírás jellemzi, amelyet a csend és a gyors belégzés követ, amely általában hirtelen kezdődik, és az oka általában valami fizikai rossz érzés (Hetherington et al., 2006).

SZOPTATÁSI IDŐSZAK (1 hónaptól 2 éves korig)

Ez még mindig az egyik legkorábbi szakasza a gyermekornak, de ellentétben az előző szakasszal, a fizikai és lelki változásokat könnyebb észrevenni, hiszen több viselkedésbeli változás is történik. Ebben a korai szakaszban a változások nagyon gyorsak, különösen összehasonlítva egy születéskor teljesen másoktól függő gyermeket egy kétéves fiúval, aki képes szavakat összerakni, egyedül járni, és egy cél érdekében a társadalmi környezetben járni.

Ebben az időszakban a gyermek és az elsődleges gondozó közötti kölcsönhatások és kapcsolódási minták fontos katalizátorai a kognitív, nyelvi, társadalmi-érzelmi és viselkedésbeli fejlesztésnek, ezért nagy jelentőséget tulajdonítanak a megfelelő stimulációnak és a gyermek gondozásának.

A motoros fejlődés az élet első évében intenzív. Születéskor a csecsemőnek alapvető reflexei vannak, és egy nagy, kontroll nélkül mozgó feje van; 12 hónaposan a gyermek képes ülni egyedül, felállni, lehajol, megfog tárgyakat a kezével, és elkezd járni. A második évben a növekedési ráta lelassul, de a pontosság nő, mint pl. a lépcsőn mászás, a futás és az ugrás esetén. A motoros fejlődésnek ez a haladása két alapelvet követ:

Cefalokaudális elv. Megállapítja, hogy a növekedés felülről lefelé halad; a fej és a test felső részeiből indul, és a test többi részével lefelé folytatódik. E törvény szerint látási képességeket és fej irányítását jóval azelőtt lehet fejleszteni, hogy képes lenne ülni vagy járni.

Proximodisztális elv. Azt állítja, hogy a fejlődés a test középvonalától a szélek, a végtagok felé halad. E törvény értelmében a törzs és a karok izomvezérlését a kezek precíziós felhasználása előtt fejlődik.

A születéstől kezdve és az élet első heteiben reflexek sorozata nyilvánul meg (szervezett, nem tanult és akaratlan válaszok, amelyek bizonyos ingerek jelenlétében automatikusan fellépnek). A reflexvizsgálat csecsemők és gyermekek esetében lehetővé teszi a központi idegrendszer vizsgálatát. A reflexek az idegrendszeri fejlődésérésének rugalmas jelei, megjelenésük vagy eltűnésük segít a lehetséges neurológiai károsodások vizsgálatában.

Reflex	Megjelenik	Eltűnik
Moro	Születés	2 hónap
Lépegető	Születés	2 hónap
Szopó-kereső	Születés	4 hónap
Tónusos nyaki reflex	Születés	5 - 7 hónap
Kapaszkodóreflex	Születés	5 - 6 hónap
Megragadási reflex	Születés	9 - 12 hónap

Körülbelül 24 hónap elteltével megjelenik a megfelelő nyelvhasználat, és kritériumként szolgál annak megszerzése és a fejlődés esetleges késése szempontjából. Ezenkívül a társadalmi és érzelmi fejlődés szempontjából a gyermek önálló személyként ismeri fel a körülvevő világot. A gyermek tárgyakat használ, és érdeklődik a dolgok iránt, miközben az első félelmek felmerülnek (szeparációs szorongás). Felmerül annak a képessége, hogy észlelje mások érzelmi kifejezéseinek jelentését (az anya jóváhagyása vagy haragja). Érzelmi kötődést alakítanak ki gondozóikkal. A hónapok elteltével növekszik az érdeklődés a másokkal való kapcsolat iránt és velük való játék iránt. Megfigyelik és utánozzák egymást. Ebben a szakaszban a gyerekek először egyedül játszanak, de később, 18 -24 hónapos korban egymással párhuzamosan játszanak (egymás mellett, de nem egymással kapcsolódva).

A szeparációs szorongás az otthontól vagy a kötődő féltől való elszakadástól való túlzott félelmet vagy aggodalmat jelenti. A szeparációs szorongás a csecsemő fejlődésének normális stádiuma körülbelül 15-18 hónap és 2 éves kor között van, mivel segít a gyermekeknek megérteni a kapcsolatokat és megismerni a környezetet. Akkor ér véget, amikor a gyermek először saját magától kezdi felfedezni a világot, más néven "terrible two", azaz szürnyű kettes.

A KÖTŐDÉS FONTOS SZEREPE:

Ebben a szakaszban különös figyelmet kell szentelni a Bowlby J. által kifejlesztett kötődélméletnek:

A kapcsolódás egy mély és tartós érzelmi kötelék, amely összeköti az embert a másikkal az időben és a térben (Ainsworth, 1973; Bowlby, 1969). A kötődés nem kell, hogy kölcsönös legyen. Előfordulhat, hogy egy személy kötődik egy másikhoz, amin nem osztoznak. A kötődést a gyermekek sajátos viselkedése jellemzi, például idegesítés vagy fenyegetés esetén a másik közelségének keresése (Bowlby, 1969).

A felnőtteknél a gyermekhez való kötődési viselkedés magában foglalja a gyermek igényeinek érzékeny és megfelelő reagálását. Ez a viselkedés egyetemesnek tűnik a kultúrák között. A kötődési elmélet megmagyarázza, hogyan alakul ki a szülő-gyermek kapcsolat, és hogyan befolyásolja a későbbi fejlődést.

A pszichológiai kötődési elmélet John Bowlby (1958) alapvető munkájából származik. Az 1930-as években John Bowlby pszichiáterként dolgozott egy londoni gyermeknevelési klinikán, ahol sok érzelmileg zavart gyermeket kezelt.

Ez a tapasztalat arra készítette Bowlby-ot, hogy fontolja meg a gyermek anyjával való kapcsolatának fontosságát társadalmi, érzelmi és kognitív fejlődésük szempontjából. Konkrétan ez vezette ahhoz a kapcsolathoz, amit a csecsemő anyától történő korai elválasztása és a későbbi alkalmazkodási nehézségek között fedezett fel, és arra készítette Bowlby-t, hogy megfogalmazza szeparációs elméletét. Megfigyelte, hogy a gyermekek intenzív szorongást tapasztaltak, amikor elválasztották az anyjától. Még az csökkentette a gyermek szorongását, amikor ezeket a gyermekeket más gondozók táplálták.

Bowlby a kötődést „emberi lények tartós pszichológiai kapcsolatának” (1969, 194. o.) határozta meg, és azt javasolta, hogy a kötődés evolúciós kontextusban érthető legyen, mivel az ápoló biztonságot nyújt a csecsemő számára. A kötődés adaptív, mivel növeli a csecsemő túlélési esélyét.

Kötődés típusai (Mary Ainsworth, 1978):

<p>BIZTONSÁGOSAN KÖTŐDŐ Egy gyermek, aki biztonságosan kötődik az anyjához, szabadon fogja felfedezni környezetét, ameddig az anya jelen van, le fogják kötni az idegenek, láthatóan mérges lesz, amikor az anya kifelé indul és boldog, amikor látja anyját visszatérni. Habár a gyermeket nem köti le az idegen, ha az anya nincs a szobában.</p>	<p>SZORONGÓ-ELKERÜLŐ Egy szorongó-elkerülő kötődési módú gyermek el fogja kerülni vagy figyelmen kívül fogja hagyni a gondozóját – kis érzelmet mutat, amikor a gondozó kimegy vagy visszatér. A gyermek elfuthat a gondozójától, amikor közeledik hozzá és nem fog hozzásimulni, amikor felveszi őt.</p>
<p>SZORONGÓ-ELLENÁLLÓ Szorong a felfedezésektől és az idegenektől, még akkor is, ha az anya jelen van. Amikor az anya elindul kifelé, a gyermek rendkívül bánatos. A gyermek ambivalens lesz, amikor anyja visszatér – keresi a lehetőségét, hogy közel maradjon az anyához, de megsértődik, és akkor is megsértett marad, amikor az anya kezdeményezi a figyelmet felé fordítást. Amikor újraegyesül az anyával, a baba meg is ütheti vagy ellökheti magától az anyját, amikor közeledik hozzá és nem simul hozzá, amikor felveszi őt.</p>	<p>DEZORGANIZÁLT Egy gyermek talán sír az elváláskor, de elkerüli az anyát, amikor visszatér, vagy megközelíti az anyát, majd nem mozdul vagy a földre bukik. Néhányan változatlan viselkedést mutatnak, ide-oda ringatóznak vagy folyamatosan ütlegelik magukat.</p>

Tudj meg többet: https://www.youtube.com/watch?v=m_6rQk7jlrc

KORAI GYERMEKKOR (2 és 6 év közötti)

2 éves kortól kezdve a növekedés lassabb és fokozatosabb, mint az előző szakaszban, de a változások a fizikai felépítés szempontjából nyilvánvalóak (magasság és súly, ami az étrendtől és a genetikai tényezőktől függ). A bruttó motoros képességek továbbfejlesztésre kerülnek: a gyermekek egyre nagyobb sebességgel és pontossággal képesek egyedül járni, fel és le a lépcsőn, mászni, futni, ugrani stb. A kis mozdulatok végrehajtását nehezebb megtanulni, ám apránként a gyerekek képesek tornyokat építeni, kanállal enni, öltözni, ollóval vágni, rajzolni vagy írni.

Az agy myelinizációs folyamata, valamint a társadalmi kapcsolatok és interakciók növekedése elősegíti az elvont gondolkodás képességét, különféle típusú ötleteket kombinálva, és hogy a kognitív szinten a gyermekek bonyolultabb feladatokat végezhetnek.

A társadalmi fejlődés legszilárdabb alapjai az érzelmi kötelékek, amelyeket a gyermekek a szülőkkel, testvérekkel és barátokkal létesítenek. A szocializáció magában foglalja a társadalmilag kívánatosnak tartott viselkedés megszerzését is. A gyermek társadalmi-érzelmi fejlődésében nagyon fontos szempont a szerepjáték. Ebben a szakaszban a játék általában asszociatív (3–6 gyermekes játékcsoportok), a szerepjáték (az orvosok, a szülők és a gyermekek, az iskola stb. eljátszása) felé halad, amely a korai szocializáció egyik motorja. A gyermekek megismerkednek a társadalmi szabályokkal és normákkal, egy társadalmi csoportban betöltött szerepükkel, valamint személyes és nemi identitásuk felépítésével (María Luisa Delgado Losada, 2015).

KISISKOLÁSKOR (6-11 éves korig)

Ez a szakasz nyugodtabb, mint a többi. Az előző szakaszok sok konfliktusát sikerült legyőzni, és a gyermek még nem merül be a serdülőkorban bekövetkező biológiai és pszichológiai változásokba. Ezt a stádiumot a külvilághoz való nyitottsága és az interakcióhoz szükséges készségek gyorsított elsajátítása jellemzi. 3 és 5 év között a gyerekek megszerzik az önállóságot otthon, és fontos kapcsolatokat kezdnek létrehozni társaikkal és más felnőttekkel, részben azért, mert általában formális oktatásukat kezdik. Erős az azonosulás és a családhoz való kötődés. Van hajlamuk az önközpontú gondolkodásra. A legfontosabb fizikai változásoknak a testarányokhoz kell kapcsolódniuk. A gyermekek képessé válnak testük irányítására és új készségek elsajátítására. Növekszik a figyelem és a memória folyamatainak irányítása. A nyelvfejlődést a szókincs, a szintaxis és a pragmatika javulása jellemzi. Az önértékelést fontos módon fejlesztették ki. Az kisiskolás időszak végén a testen kezdenek megjelenni a pubertás jelei.

SERDÜLŐKOR

A serdülőkorot több terület közötti változás szakaszának tekintik, különösen a fizikai és a társadalmi-érzelmi területeken. A legtöbb esetben változások sorozatát jelenti, például a pubertális változások 11-12 éves korban kezdődnek, és hormonális változások kíséretében befolyásolják a serdülőkori fejlődés mérföldköveinek működését és elérését a megismerés és nyelv területén, valamint társadalmi érzelmi és viselkedési képességek.

A serdülőkor olyan időszak, amikor a fiatalok fokozhatják kockázati magatartásukat és kísérletezésüket (Guerra és Bradshaw, 2008). Általában a serdülőkor felkészíti a fiatalokat a felnőttkorba való átmenetre és felnőttkori identitásuk kialakulására (Erikson, 1968).

Mielőtt elmélyülnénk a sajátosságban, meg kell állnunk annak megértésére, hogy a gyermekek, különösen a legkorábbi életkorban, a rendszer részét képezik, az apák és anyák a rendszer motorjaként működnek, és ez a motor, sok-sok funkcióval rendelkezik. Ha az apa vagy az anya, vagy mindkettő szenved attól, hogy nem tudja, hogyan kezelje a haragját, akkor ő is szenvedni fog. Ha a munkahelyi problémák miatt mérgesnek érzik magukat, mindent átadnak a gyerekeknek, logikusan az örömet és a boldogságot is. Megértve azt, hogy fejlődésük motorjai a szülők, tisztában kell lenniük a gyermekek fejlődésének két alapvető szempontjával.

Két alapvető eszközt kell kiemelni, amelyek elősegítik a megfelelő fejlődést. Ezeken az eszközökön dolgozni kell a különböző szakaszokban:

SZÜLŐI ÖNISMERET:

Amikor gyerek születik, lehetetlen elképzelni, hogyan kell kezelni őket, milyen terveink vannak számukra, milyen lesz a következő napjuk és jövőjük... A gyerekek nagyon mély érzelmeket ébresztenek bennünk, mint az öröm, a biztonság, a boldogság, de mint a bűntudat vagy kétség is. Ugyanígy kimerültséggel és frusztrációval jár. A probléma az, hogy egy gyerek számára nehéz megkülönböztetni a különböző hangulatainkat: egyik nap szeretettel, közelséggel beszélünk, a másikon pedig a "nem" szót állítottuk be párbeszéd eszközeként, telefont nyomkodunk vagy dühösek vagyunk, munkahelyi nyomás alatt állunk vagy mérgesek vagyunk, mert nem tudunk minden szerepnek megfelelni egy nap. Nem kétséges, hogy minden nap megpróbálunk mindent megtenni, amire képesek vagyunk, nagy mennyiségű időt, energiát és pénzt fektetve gyermeinkbe, de meg kell tanulnunk ezeket az erőfeszítéseket úgy kezelni, hogy azok valóban eredményesek legyenek.

Az első a figyelem középpontjában magunk kerülünk, az érzelmek, ahogy a gyerekekkel beszélünk, befolyásolja a kapcsolatunkat. Emellett úgy működnek, mint egy tükör, amiben magunkat nézzük: tehát ha egy nehéz helyzetben idegesek vagyunk, a gyerekeknek átadjuk ezeket az érzelmeket, és megtanulják, hogy nehézség esetén idegességet kell mutatni.. Nem szabad elfelejtenünk, hogy a szülők az első tanulási források. Ugyanígy, ha megtudják, hogy viszontagságos időkben még keményebben kell dolgozni, hogy a dolgok jól menjenek, ez egy lecke, amelyet magukkal visznek egész életükben. Tehát az első kérdést magunknak kell feltenni, minden alkalommal, amikor a gyerek közelében vagyunk: mit akarunk továbbítani neki? Milyen érzelmekkel szeretnénk beszélni? Mit szeretnénk, hogy milyen tapasztalati tanulást vigyenek tovább? Ezekre a kérdésekre csakis a szülőnek van válasza, és a válaszadás módját is csak ő tudja. Ami biztos, hogy az alapja a saját magunk tisztelete.

ÖNBECSÜLÉS

Ahogy a problémák növekednek, az aggodás is növekszik. Sok aggodalomra adnak okot a bűncselekmények, a kábítószer-függőség, az iskolaelhagyás, a zaklatás ... mindazonáltal van egy **kulcs**, amellyel együtt kell működni a gyermekek fejlődésének minden mechanizmusánál, és ez kizárólag a szülők munkáján múlik: a gyermek **önbecsülése**. A gyermekek jövőbeli reakciója az önbizalomtól függ; az énkép befolyásolja a legtöbb választást: barátok, játékok kiválasztását - olyan játékokat, amelyek minden szinten befolyásolják a gyermek későbbi fejlődését -, és a környezettel való kapcsolatot (pozitív, vagy félelmen alapuló negatív) is befolyásolják. A jó önértékelésű gyermek tudja, hogyan lehet a játékok házigazdája, és ugyanakkor tudja, hogyan kell más játékokban a követő szerepét felvenni; nem vesztegeti az idejét, hogy lenyűgözzön másokat; tudja, hogy értékes, és ez az érték, a saját értékük képezi a személyiség magját, ami meghatározza a képességeik és képességeik felhasználásának módját, meghatározza a magukkal szembeni hozzáállásukat. Röviden ez az a tényező, amely meghatározza egész életüket, és hogy emberként sikeresek vagy kudarcosak lesznek.

De hogyan lehet felépíteni az önértékelést? Stanley Coopersmith tanulmányai megerősítik, hogy ez a tényező nem áll kapcsolatban a családi vagyonnal, sem a földrajzi helyzettel, sem az oktatással, a társadalmi osztállyal, hogy milyen munkát végeznek a szülők, vagy hogy az anya mindig otthon

van-e sem. Ez a gyermekés az életében fontos szerepet játszó személyek közötti kapcsolatok **MINŐSÉGÉTŐL** függ. Ezek a kapcsolatok az alábbi meggyőződéseken alapulnak:

*Én méltó vagyok arra, hogy szeressenek
Számítok és értékes vagyok, mert létezem
Értékes vagyok
Tudom kezelni magam és a környezetet, hatékonyan.
Tudom, hogy adni tudok valamit másoknak.*

Röviden: a gyermek gondozása egy olyan út, amely elkerülhetetlenül átmegy a magunkkal fennálló kapcsolaton, minél egészségesebb és jobb ez a kapcsolat önmagunkkal, annál egészségesebb a kapcsolat a többi emberrel és természetesen a gyermekeinkkel. Minél jobban tiszteletben tartjuk magunkat, annál tiszteletteljesebbek leszünk a gyermekeinkkel fennálló kapcsolatunkban.

A következő szakaszban a mutatókkal történő osztályozás segít nekünk elemezni, hogy a gyermekek hogyan fejlődnek különböző nézőpontokból.

A **kognitív**: a Piaget-elméletet követve a kogníció a tudáshoz kapcsolódik; ez az a folyamat, amellyel megtanuljuk használni a memóriát, a nyelvet, az észlelést, a problémamegoldást és a tervezést. Minden emberben kifinomult és egyedi funkciókat foglal magában, és tanulás és tapasztalat révén megtanulják.

Egy másik szempont a **társadalmi és érzelmi**; Ez a perspektíva a gyermekek életének aspektusait abból a szempontból elemzi, hogy milyenek képességei a felnőttekkel és más gyerekekkel való kapcsolat fenntartására; milyen a tudatossága és érzelmi állapota, mások érzelmeinek ismerete, az empátia és együttérzés megtapasztalásának képessége, a belső érzelmek és ezek külső megjelenése, valamint érzelmi önhatékonyság szempontjából

Ugyancsak utal a gyermekek **nyelvfejllesztésére**, a veleszületett nyelvi kompetenciára, és arra, hogyan tanulnak verbálisan kommunikálni a születésük idején és gyermekkorukban a pubertásig a társadalmi környezetben használt természetes nyelv használatával.

Végül a **fizikai és a motoros fejlődésre** utal, ez a fejlődés elengedhetetlen az élet első éveiben, mivel a mozgás nagy jelentőséggel bír az egészséges növekedésben, és kulcsfontosságú tényező a gyermekek általános fejlődésében. A mozgás révén a gyermekek megtapasztalják a gondolkodás és a kommunikáció képességét, amikor a világgal lépnek kapcsolatba. Ez a mozgás elősegíti az önbizalmat és ezzel együtt a magasabb önértékelést. A kicsik a testüket használják a kommunikációhoz és a problémák megoldásához. És ami a legfontosabb: a mozgás révén szorosabb kapcsolatok lesznek a felnőttel.

Mint már korábban elmonduk, annak ellenére, hogy a gyermekek fejlődése nem lineáris, és nem egy merev mintázatot követ, vannak olyan mutatók, amelyek a fejlődés azonosítására szolgálnak és amelyek előre jelezhetnek olyan tényezőket, amelyek a gyermek későbbi fejlődését befolyásolhatják.

Az alábbi osztályozási táblázat célja a gyermekek életkorukhoz kapcsolódó fejlődési fázisainak azonosítása, életük különböző szakaszaiban, így látni fogjuk kognitív, fizikai, kommunikációs és társadalmi-érzelmi fejlődést. Megmutatja a gyermekek fejlődésének néhány legfontosabb mérföldkövet, hangsúlyozva ismét, hogy ez a fejlődés nem lineáris, nem egy idővonal vagy terv,

aminek a gyermeknek meg kell felelni, hanem annak megvizsgálása, hogy mit tesznek a gyerekek, hogyan tudunk segíteni az egyes szakaszokon való átlépésben, és szükség esetén beavatkozunk a jövőbeli fejlődési problémák elkerülése érdekében.

Születéstől 18 hónapos korig

	1 - 3 hónap	4 - 6 hónap	5 - 9 hónap	9 - 12 hónap	12- 18 hónap
Kognitív	Érdeklődést mutat a tárgyak és az emberi arcok iránt Unatkozhat az ismételt tevékenységekkel	Felismeri az ismerős arcokat Észreveszi a zenét Reagál a szeretet jeleire	A kezét szájhoz hozza Átadja a dolgokat egyik kezéből a másikba	Figyeli, hogy a dolgok esnek Rejtett dolgokat keres	Megtanul néhány alapvető dolgot, például kanál használatát A megnevezett testrészekre mutathat
Társadalmi és érzelmi	Megpróbál rád vagy más emberekre nézni Mosolyogni kezd az emberekre	Reagál az arckifejezésekre Élvezi az emberekkel való játékot Különösen reagál a különféle hangokra	Élvezi a tükröket Tudja, mikor idegen valaki	Ragaszkodó lehet, inkább az ismerősöket részesíti előnyben	Részt vesz egyszerű színlelő játékokban Lehetnek tantrumok Sírhat idegenek körül
Nyelv	Hangokat ad, és magánhangzó hangot ad Nyugodtá válik, ha beszélnek hozzá Különösen sír a különböző igények miatt	Gügyögni kezd, vagy utánozni a hangokat Nevet	Reagál a nevük hallására Mássalhangzó hangok adhatók az magánhangzókhöz Kommunikálhat gesztusokkal	Rámutat dolgokra Tudja, hogy mit jelent a „nem” Utánozza a hangokat és a gesztusokat	Tud több szót mondani Nemet mond Integet

Mozgás / Fizikai	A hangok felé fordul	Lát dolgokat, és el akarja érni őket	Elkezd felülni támogatás nélkül	Felhúzza magát álló helyzetbe	Séta kapaszkodással
	Szemmel követi a tárgyakat	Karjaival feltolja magát, ha hason fekszik	Álló helyzetben rugózhat	húzza magát	Egyedül áll
	Megfogja a tárgyakat	Lehet, hogy átfordul	Mindkét irányba átgurul	mászik	Lehet hogy tesz pár lépést
	Fokozatosan emeli fel a fejét hosszabb ideig				Lehet hogy pohárból iszik

18 hónaptól 2 évig

	18 hónap +	24 hónap
Kognitív	<p>Az ismerős dolgokat azonosíthatja a képeskönyvekben</p> <p>Tudja, mit csinál egy egyszerűbb tárgy</p> <p>firkál</p> <p>Az egyszerű kéréseket követi, mint például „Kérlek, állj fel”</p>	<p>Tornyokat épít blokkokból</p> <p>Követheti az egyszerű kétrészes utasításokat</p> <p>Színeket, formákat csoportosít</p> <p>Szerepjátékot játszik</p>
Társadalmi és érzelmi	<p>Segíthet olyan feladatokban, mint a játékok elpakolása</p> <p>Büszke arra, amit elért</p> <p>Felismeri magát a tükörben; arcokat vág</p> <p>Felfedezheti a környezetet, ha a szülő a közelben marad</p>	<p>Szereti a Dátum s játékot</p> <p><u>Más gyermekek mellett játszik</u> ; elkezdhet játszani velük</p> <p>Megtagadhatja az „ülj le” vagy „Gyere vissza”</p>

Nyelv	Több szót ismer Az egyszerű utasításokat követi Szereti a rövid történeteket vagy a dalokat	Feltehet egyszerű kérdéseket Sok dolgot megnevezhet Olyan egyszerű, kétszóval használt kifejezéseket használ, mint a „több tej” Mondja az ismerős emberek nevét
Mozgalom /Fizikai	Segíthet az öltözködésben Futni kezd Jól iszik egy pohárból Kanállal eszik táncol Ült egy széken	Fut Fel és le ugrik A lábujjakon áll Képes vonalokat és kerek formákat rajzolni Labdát dob Lépcsőn megy kapaszkodás segítségével

Fejlesztési táblázat: 3–5 év

	3 év	4 év	5 év
Kognitív	Összeállíthat egy 3-4 darabos puzzlet Használhat olyan játékokat, amelyek mozgó alkatrészeket tartalmaznak, például gombok és karok Lenyomhatja, elforgathatja az ajtó kilincsét Lapozhatja a könyvoldalakat	Lehet, hogy számol Pálcikaembert rajzol Meg tudja jósolni, mi történhet egy történetben Játszhat egyszerű társasjátékokat Néhány színt, számot és nagybetűt megnevezhet	Összetettebb „embereket” rajzol Akár 10 dolgot is megszámol Le tud másolni betűket, számokat és egyszerű alakzatokat Megérti az egyszerű folyamatok sorrendjét Meg tudja mondani a nevét és címét Sok színt ismer

<p>Társadalmi és érzelmi</p>	<p>Empatikus a sérült vagy síró gyermekek iránt</p> <p>Érzelmet, szeretetet mutat</p> <p>Megérti az „enyémet” és a „tiéd”</p> <p>Ideges lehet, ha a rutinokat megváltoztatják</p> <p>Felöltözhet</p> <p>Tudja, hogyan kell felváltva csinálni dolgokat</p>	<p>Szerepjátékokat játszhat, mint „szülő” és „baba”</p> <p>Játszik, nem csak a többi gyerek mellett</p> <p>Beszél arról, mit kedvel és mit nem</p> <p>színlél; Nehezen tudja megtudni, mi az igazi, és mi a színlelés</p>	<p>Tisztában van a nemekkel</p> <p>Szeret játszani a barátokkal</p> <p>Énekel, táncol és színjátékokat játszhat</p> <p>Váltogatja a viselkedését a megfelelés és a dacolás között</p> <p>Meg tudja mondani a különbséget a kitalált dolgok és az igazság között</p>
<p>Nyelv</p>	<p>2-3 mondatot használ egyszerre</p> <p>Vannak szavai a mindennapi dolgok megnevezésére</p> <p>A család megérti</p> <p>Megérti a “-ban”, “-on” és “alatt” kifejezéseket</p>	<p>Beszélhet arról, hogy mi történik az oviban vagy az iskolában</p> <p>Mondatokban beszél</p> <p>Felismerheti vagy mondhat rímeket</p> <p>Meg tudja mondani a kereszt- és utónevet</p>	<p>Mesélhet olyan történeteket, amelyeknek értelme van</p> <p>Mondókákat, énekeket ismer és mond/énekel</p> <p>Lehet, hogy ismer számokat és betűket</p> <p>Képesek válaszolni a történetekkel kapcsolatos egyszerű kérdésekre</p>

Mozgás / Fizikai	Felfelé és lefelé léphet minden lépcsőn, egy lábbal Könnyen fut és ugrik Elkap egy labdát Lecsúszhat egy dián	Sétál hátrafelé Magabiztosan mászik fel a lépcsőn Ugrálhat Folyadékot tud önteni (segítséggel)	Bukfencezni tud Ollót használ Egy lábon áll vagy ugrál 10 mp-ig Hintázni tud Wc-re megy
---------------------	--	---	--

Iskolás kor

	6-8 év	9-11 év	12-14 év	15-17 év
Kognitív	3 vagy több lépéses instrukciók at is követ Visszafelé számol Jobb és balt ismeri Megmondj a az időt	Mindennapi eszközöket használ, beleértve telefont, tabletet, játékot Történeteket, leveleket ír Hosszabban oda tud figyelni	A szüleitől különböző véleménye I lehet dolgozról Rájön, hogy a szülőknek nincs mindig igazuk Érti az átvitt értelmű beszédet A logikus gondolkodá s fejlődik, de a prefrontális cortex még nem érett	Munka és tanulási szokásokat alakít ki Meg tudja magyarázni választásait Egyre különbözik a szüleitől

<p>Társadalmi és érzelmi</p>	<p>Kooperál és másokkal játszik</p> <p>Másik nemű gyerekekkel is játszhat</p> <p>A felnőtteket utánozza</p> <p>Féltékeny</p> <p>Szégyenlős lehet a testtel kapcsolatban</p>	<p>Lehet legjobb barátja</p> <p>Másik ember nézőpontjából is tud nézni dolgokat</p> <p>Több csoportnyomást érezhet</p>	<p>Egyre önállóbb</p> <p>Hangulata ingadozhat</p> <p>Szüksége van az egyedüllétről, privát dolgokra</p>	<p>Érdeklődik a randizás és a szexualitás</p> <p>Több időt tölt a barátokkal mint a családdal</p> <p>Másokkal való empátiája nő</p>
<p>Nyelv</p>	<p>Iskolai könyveket olvas</p> <p>Megérti a beszédet, jól beszél</p>	<p>A hallott vélemények alapján sajátot formál</p> <p>Tud rövid jegyzeteket készíteni</p> <p>Az írásbeli utasításokat követi</p> <p>Az olvasás alapján logikai következtetéseket von le</p> <p>Tud fogalmazást írni egy ötletéről</p> <p>Meg tud tervezni egy beszédet</p>	<p>Érti a nem szó szerint vett beszédet</p> <p>Használ különböző hangsúlyokat, intenciókat</p> <p>Can use speech that isn't literal</p> <p>Szarkazmust használhat</p>	<p>Beszél, olvas, hallgat és ír folyékonyan és könnyedén</p> <p>Komplex beszélgetést tud lefolytatni</p> <p>Különböző csoportokban máshogyan beszél</p> <p>Tud meggyőzően írni</p>

				Megérti az analógiákat, figuratív beszédet
Mozgás / Fizikai	<p>Ugrálhat kötéllel vagy biciklizhet</p> <p>Rajzolhat vagy festhet</p> <p>Fogat most, hajat fésül és alapvető ápolási feladatokat végez</p>	<p>Korai pubertás olyan jeleit tapasztalhatja, mint az emlőfejlődés és az arcszőrzet növekedése</p> <p>Megnövekedett készségek a sportban és a fizikai tevékenységekben</p>	<p>Sok nő elkezdi menstruálni</p> <p>A másodlagos nemi jellemzők, például a hónaljszőrzet és a hang megváltozása folytatódhatnak</p> <p>A magasság vagy a súly gyorsan változhat, majd lelassulhat</p>	Fizikailag tovább érnek, különösen a fiúk

Intormáció forrása: <https://www.healthline.com/health/childrens-health/stages-of-child-development>

A gyermekek megfelelő növekedéséhez és átfogó fejlődéséhez stabilitásra és folytonosságra van szükségük családjukban és környezetükben, fizikailag és érzelmileg, egységességet és biztonságot kínálva. A biztonság felkínálása egyrészt azt jelenti, hogy a gyermekek biztonságban érzik magukat a váratlan, ismeretlen helyzetektől, az ismeretlen világtól.

Abraham Maslow, a humanista pszichológia kiemelkedő alakja szerint az embernek természetes hajlama van a teljes fejlődésre. Az emberi agy természetes hajlandóságot mutat arra, hogy jól érezze magát, önmagával kapcsolatban és más emberekkel is; hogy keresse boldogságát, és létezésében értelmet találjon. Emiatt számos univerzális igény kielégítésre szorul, hogy elérje ezt az állapotot. Álvaro Bilbao képi metafora segítségével elkészíthetünk egy hasonló ábrát, és meghatározhatjuk a piramis fejlődési szakaszát a gyermekek igényei szempontjából:

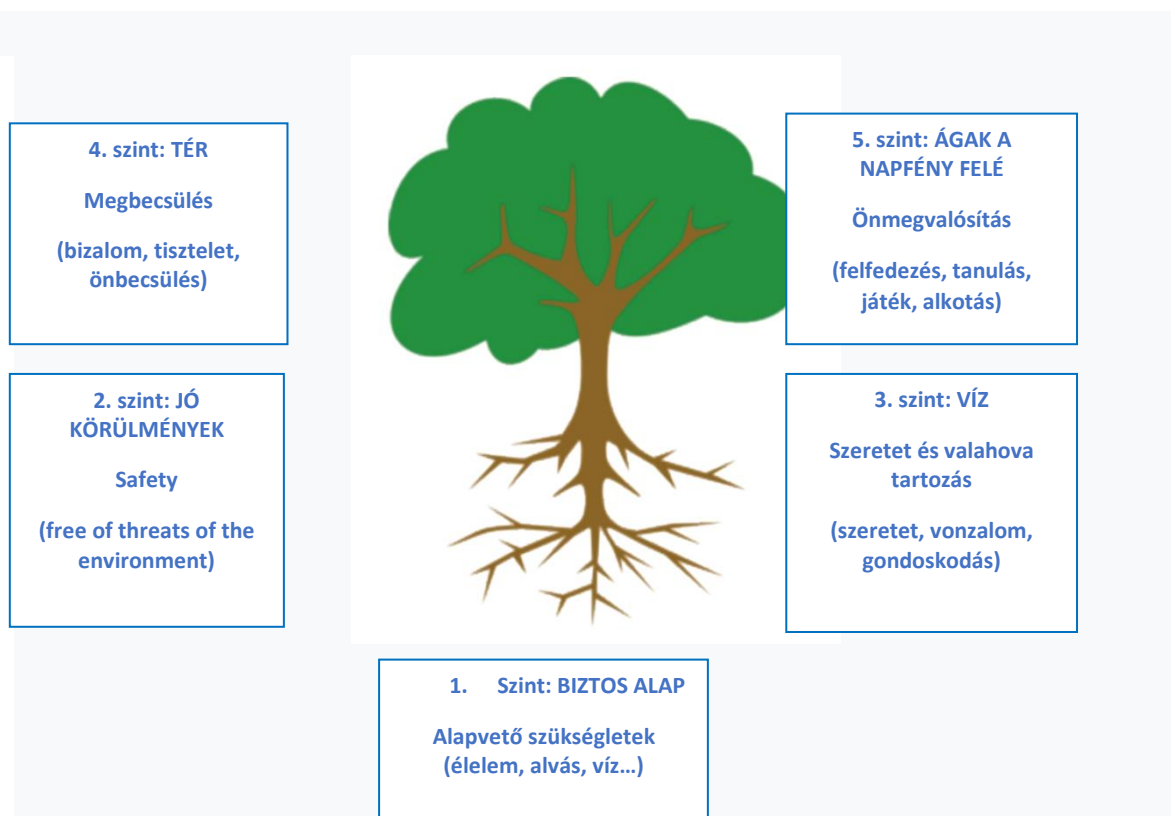
Első szint: fizikai biztonság, amelyet az élelmezési, pihenési és higiéniai alapvető szükségletek biztosítanak.

A második szint: biztonságos környezetben él, fenyegetésektől és visszaélésektől mentes otthonban.

Harmadik szint: a gondoskodó szülők törődése, akik megóvják és érzelmileg táplálják a gyermeket a jó önértékelés elérése érdekében.

Negyedik szint: a gyermekeknek szükségük van a szüleik bizalmára és a szülőktől való szabadságra is. Ha ezt nem kapják meg, tehetségüket és felfedezési vágyukat visszahúzza a szülők által átadott bizonytalanság és a tér hiánya.

Ötödik szint: a gyermekek agya természetesen olyan ingereket keres, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy felfedezzenek, játszanak, kísérletezzenek és felfedezzék a tárgyak és az őket körülvevő emberek világát, mindig a teljes fejlődésre törekedve.



A gyermek, mint személy integrált fejlődésének elérése és ezen igények hatékony kielégítése érdekében nélkülözhetetlen a család szerepe, de nem szabad elfelejteni, hogy ezekben az években létezik egy másik alapvető szocializációs szereplő, az iskola. Mindkét környezetben a megfelelő ösztönzés kulcsfontosságú a célok / igények elérésének elősegítéséhez, ebből következik, hogy a kettő közötti összehangolt fellépés lenne a leghasznosabb a gyermek számára; azonban számos alkalommal egymástól függetlenül cselekednek.

Öngondoskodás és motorikus készségek példái:

- ✓ ÖNELLÁTÁS: kézmosás, fogmosás, hajfésülés, orrfújás, gombolás és kigombolás, cipő felvétele, kesztyű felvétele, beágyazás, cipőpucolás
- ✓ A KÜLSŐ KÖRNYEZETRŐL VALÓ GONDOSKODÁS: ültetés, kavicsok elrendezése, növényekről való gondoskodás, locsolókanna használata, állatokról való gondoskodás
- ✓ A BENTI KÖRNYEZETRŐL VALÓ GONDOSKODÁS: seprés, porolás, takarítás, ruhák mosása, tányérok szárítása, mosogatógép ki- és bepakolása, teregetés, poharak tisztítása.
- ✓ KONYHAI DOLGOK: megterítés, asztal leszedése, asztal elmosása, gyümölcsök-zöldségek megmosása, szósz készítése, elmosogatás, szárítás, mosogatógép be- és kipakolása
- ✓ MOZGÁS IRÁNYÍTÁSA: nyugodt mozgás, motorikus készségek, testi kifejezések, egy tárgy megtartása, mozgatása, elhelyezése; járda szélén való séte, egy vonalon járás, ajtó és ablak kinyitása-becsukása, egy tárgy felakasztása, papírvágás, hajtogatás, kreatív játékok (modellezés, rajzolás, festés), motorikus játékok (pl puzzle, építőjátékok)
- ✓ SZEREPJÁTÉK KIFEJEZÉSEI: integet, kérem, köszönöm; telefon felvevése, ne vágj közbe ha valaki beszél, tud várni, bocsánatot kér, segítséget kér, szembe néz, valakit segít stb.

Szenzomotoros játékok:

- ✓ SZÍNEK JÁTÉKA: színes tárgyak összepárosítása.
- ✓ ÉRZÉKELÉSI JÁTÉKOK: különbséget tud tenni sima és érdes, puja és kemény, hideg és meleg, nehéz és könnyű között. Osztályozza és párosítja a fogalmakat.
- ✓ VÁLASZTÁSI JÁTÉKOK: szín, méret, téma szerint csoportosít tárgyakat
- ✓ SZAGOK ÉS HANGOK FELISMERÉSE: párosítja a tárgyakat a szagukkal vagy hangjukkal
- ✓ HANGOK FELISMERÉSE: állatok, zajok, rokonok stb.
- ✓ ÉPÍTŐJÁTÉKOK: beleértve a legkisebbtől legnagyobbig, leghosszabbtól legrövidebbig való sorbaállítást

Nyelvi gyakorlatok példái:

- ✓ Gazdagítsd a szókincset azáltal, hogy megnevezed, mi veszi körül a gyermeket. Ne félj a bonyolult szavaktól.
- ✓ Válassz kis tárgyakat a kincsdobozban, és beszélj róluk.

- ✓ Olvass könyveket.
- ✓ Mesélj történeteket vagy találd ki újakat
- ✓ Énekelj dalokat, szövegeket.
- ✓ Képzeld el a történeteket együtt.
- ✓ Mondd el a történet elejét, és javasold a gyermeknek, hogy képzelje el, hogy véget ér.
- ✓ Kérd meg a gyermeket, hogy illusztrálja / rajzoljon egy történetet.
- ✓ Nézzetek a fényképeket és beszélj róluk
- ✓ Készíts egy fotóalbumot a gyermek történetével, első évével, az iskola kezdetéről vagy az ünnepekről.
- ✓ A gyermek találjon ki egy elrejtett tárgyat abból, hogy te körbeírod.
- ✓ Nevezd meg a gyümölcsöket vagy zöldségeket, beszélj róla, írd le stb.
- ✓ Kérd meg a gyermeket, hogy sorolja fel a testrészeket vagy az összes állatot, amit ismer.
- ✓ Játssz csendes játékot, csendkirályt: kérd a gyereket, hogy maradjon csendben, a lehető legkisebb zajt csapja, figyeljen a távolabbi hangokra, és a belső zajokra, mint pl. ahogy levegőt vesz. A gyerek megismeri a csendet, annak előnyeit.
- ✓ Készíts szerepjátékot / utánozó játékokat.
- ✓ Találja meg azokat a tárgyakat, amelyek neve egy adott betűvel kezdődik.
- ✓ Hallgassatok dalokat.

Írásos gyakorlatok példái:

- ✓ Írj szótagolva, vagy rakj ki szavakat betűkből.
- ✓ Rajzold le az abc-t ujjaiddal a homokba.
- ✓ Csatolj betűket képekhez
- ✓ Csinálgatok lottót betűkből és képekből
- ✓ Párosítsatok a kis- és nagybetűket

Olvasási gyakorlatok példái:

- ✓ Ismerje fel a nevét
- ✓ Olvasson olyan szavakat, amiket véletlenszerűen állítottok össze egy ABC-ből
- ✓ Ismerje fel a már ismert szavakat
- ✓ Készítsetek egy könyvet, olvassátok el a családnak, barátoknak
- ✓ Olvassatok könyvet együtt

Ez a gyakorlatok listája messze nem teljes. Ugyanebben a listában, annak ellenére, hogy ez nem oktatási tevékenység akadémiai értelemben, külön meg kell említeni a **játékot**, különös tekintettel a szabad játéokra, valamint annak fontosságára a tanulás és fejlődés szempontjából.

Huizinga (1995) a játékot úgy definiálja, hogy *"egy szabad cselekvés, amelyet fiktívnek éreznek, és a mindennapi élet peremén helyezkednek el, azonban képes teljes mértékben elnyelni a lejátsszót."* Kétféle játék létezik: spontán és rendezett. A spontán játék a gyermek saját

kezdeményezésére merül fel, vagyis nincs felnőtt, aki befolyásolja a gyermek döntését. A spontán játékkal ellentétben a rendezett játéknál felnőtt is jelen van. Magának a játéknak előre meghatározott céljai vannak, amely általában a szabadidő eltöltése, vagy terápiás cél. Ha azt kérdezzük magunktól, hogy a gyerekek miért játszanak, a válasz azért van, mert úgy érzik. A játék önmagában kellemes tevékenység (és ennek kellene lennie). Nem azért teszik, mert kéne, vagy jutalomért, hanem azért, mert akarják.

Csakis a játék az, amivel egy gyereknek az élete első évében foglalkoznia kellene, mivel ezen keresztül tanulnak, ezáltal érzik magukat emberként. De ahhoz, hogy a valódi tanulás megtörténjen, a játéknak szabadnak és spontánnak kell lennie, lehetővé téve a gyermekek számára, hogy megfigyeljék, megtapasztalják és éljék a körülöttük levő világot. A szabad játék lehet egyéni, amelyben a gyermek szabadon eldöntheti, hogy mit tesz, a saját belső szükségleteinek megfelelően, anélkül, hogy egy felnőtt bármilyen irányítást adna. Vagy megjelenhet a vágy, hogy több gyermek is csatlakozzon a játékhoz, ami hozzájárul a pozitív szociális viselkedéshez, miközben erősíti a személyes identitást és az önértékelést. A szabad játéknak sok előnye van:

- kielégíti a testmozgás alapvető szükségleteit, fejlesztve ezzel a pszichomotricitását.
- Kiváló módszer kívánságok kifejezésére és végrehajtására. Még eszközöket is képesek létrehozni a képzelet révén, ha nincsenek nekik.
- A játék képzelete viszont megkönnyíti az ötletek erkölcsi pozicionálását és kifejlődését.
- Egy kifejezési forma, egy (pozitív és negatív) érzelmek kiadását segítő csatorna, segítve az érzelmi egyensúlyt.
- A utánczó játékokkal kipróbálja, gyakorolja a felnőtt szerepet.
- Amikor más gyerekekkel játszik, szocializálódik és fejleszti jövőbeli társadalmi készségeit.

A felnőttnek a gyermek szabad játékában játszott szerepe lehet egy megfigyelő, azaz a gyermek cselekedeteinek és reakcióinak észlelése, vagy a játékok egy 'kiegészítője', aki kíséri őket a tanulásban. Egy másik szempont, amelyet a felnőttnek figyelembe kell vennie, az unalom megengedésének szükségessége. A fiúknak és a lányoknak kell szellemi erőfeszítéseket tenni a szórakozáshoz. Az unalom megelőzi a teremtés és az ötletekkel való találkozás folyamatait. Megtanulni csinálni valamit saját kezdeményezésre anélkül, hogy felnőtt emberek lennének azok, akik mindig megoldják a helyzetet.

Végtelen azok a helyek, ahol a gyerekek szabadon és spontán módon játszhatnak. Igaz, hogy a kültéri körülmények, például a hegyek, a strand vagy a park idilli, de otthon is szabadon játszhatnak.

Azoknak a felnőtteknek, akik részt akarnak venni a gyermekek szabad játékában, bizonyos szempontokat figyelembe kell venniük:

- Ne felejtjük el, hogy a játék főszereplője a gyermek.
- Ha lehetséges, hozz létre egy játékteret, elősegítve a nyugodt, barátságos és biztonságos környezetet, ahol nincs veszély.
- Használj egyszerű és világos, de nem gyerekes nyelvet.

- Hagyd, hogy a gyermek önállóan cselekedjen, hogy önállóbbá váljon, ahogyan koruk és képességeik megengedik.
- Ügyelj minden gyermek játék preferenciájára, kerülve egy játék vagy tevékenység bevezetését.
- Segítsd a kapcsolatteremtést más gyermekekkel a játék megosztása érdekében.
- Figyeld meg a gyermek viselkedését a játékban, hogy jobban megismerd, és tudd, mi motiválja őt leginkább.

D) MI AZ A TRAUMA, ÉS HOGYAN KEZELJÜK

Mi a trauma és mi okozhatja?

Pierre Janet (1894, 1919) a traumát úgy határozza meg, mint "egy olyan elkerülhetetlen stressz eseménynek való kitettség eredménye, amely túlmutat az ember megküzdési mechanizmusán". A traumában olyan súlyos vagy krónikus stresszes helyzet van, amely negatív következményekkel jár, és szimbolikus jelentéssel bír, amely meghatározza annak következményeit. Tehát azt mondhatjuk, hogy minden káros eseménynek traumatikus hatása van.

A pszichológiai trauma alapvető eleme az óriási félelem, tehetetlenség, az irányítás elvesztése és az eltűnés veszélye, amely elpusztítja a normál védelmi rendszereket, amelyek az emberek számára irányítást, kapcsolatot és jelentést jelentenek. Ami a legfontosabb, hogy a traumatikus tény megváltoztatja-e az ember látását önmagáról és a világról. Ez az a tény, amihez képest valami 'előtte' és 'utána', és ez határozza meg hogy valami traumatikus-e. A személy érintettsége az ő személyes történetétől, a traumatikus helyzet típusától, a körülötte levő körülményektől és az őt azonosító kognitív mintáktól függ.

A gyermekkori időszakban sok észlelt veszély sokkal inkább az érzelmi jelek és a gondozó hozzáférhetőségének hiányából származik, mint a fizikai veszély vagy a túlélés kockázatának tényleges szintjéből. A stressz a traumatikus tények alapját képezi, ami akkor történik, amikor a környezeti feltételek megváltoznak. Ha egy helyzet kétértelmű, fenyegető vagy káros, akkor további pszichológiai erőforrások mozgósítását igényli, és ez a folyamat megkezdődik.

A pszichológiai stresszt úgy definiáljuk, mint "az ember és a környezet közötti sajátos kapcsolatot, amit fenyegetőként, vagy jólétét veszélyeztetőként érzékel" (Lazarus és Folkman, 1986). Tehát nem kizárólag az egyén vagy a környezet tulajdonságainak felel meg, hanem egy kapcsolat típusát, konkrétan az érzékelés típusát képviseli a személy által az egyes helyzetekre vonatkozóan. Lazarus és Folkman elmélete kétféle folyamatot azonosít, amelyek lehetővé teszik számunkra, hogy megértsük, hogy egyes események miért okoznak stresszt egyesek számára, mások számára nem. Ezek a folyamatok:

- Az ilyen események kognitív értékelése és az azok kezelésére rendelkezésre álló személyes erőforrások.
- Az események kezelésére szolgáló megküzdési stratégiák.

A stressz szorosan összekapcsolódik az érzelmekkel, bár nem tartozik ezek közé. Hiányzik az érzelmi hang, bár az érzelem is kiválthatja, illetve maga a stressz aktiválja. Egyik legfőbb hatása a

negatív érzelmi következmények megelőzése, a tudatos emlékek tompítása, de a jövőbeli helyzetekre való tekintettel nyomának megőrzése. Az érzelmi folyamat az alkalmazkodás fő mechanizmusa, mivel olyan információfeldolgozó rendszer, amely különös jelentőséggel bír a túlélés, a létfontosságú célok elérése és a társadalmi élet szempontjából. Ez egyben a környezet igényeire való reagálás rendszere is, amelyhez az ember összes erőforrását igénybe veszi annak érdekében, hogy gyorsan felkészüljenek a legmegfelelőbb fellépésre az igények kielégítésére. Egyúttal olyan rendszer is, amely lehetővé teszi az érzelmi igények lehetséges helyzeteinek előrejelzését, és a megfelelő cselekvés kiválasztását.

Egy másik emberi tulajdonság, amely megóv minket és segít a változásokhoz való alkalmazkodásban és a hátrányok leküzdésében, a memória. Ezt úgy definiálhatjuk, mint "a pszichológiai folyamatot, amely információ kódolására, a kódolt információ tárolására az agyunkban és ilyen információ kinyerésére, amikor az egyénnek szüksége van rá". (Ballesteros, 2012)

Az érzelmeket, a megismeréseket, a viselkedést és a fizikai érzéseket, amelyeket az élményeink okoznak, az önéletrajzi memóriába rögzítjük az azokat létrehozó események részleteivel együtt, lehetővé téve számunkra, hogy beépített emlékeink legyenek erről az életélményről, amit felidézhetünk a hatékony, befogadó történetmesélés révén. A traumatikus élettapasztalatok során az érzelmi reakciókat, észleléseket, a viselkedést és az érzéseket elkülönítik az események narratívájától, miközben a emlékrészeket őrizzük meg, amelyek előhívása nehézségbe ütközik. Emlékeztetve ezekre az emlékekre, úgy éljük át a traumás élményt, mintha a jelenben történne. Ezekben a traumatikus eseményeket követő stresszreakciókban az ember oscillál az események újbóli megtapasztalása és az emlékek elkerülése között.

Nehezen kezelhető vagy kellemetlen helyzetekben, amiket nem tudjuk, hogyan kezeljünk, az emberek különféle rendszereket vehetnek igénybe, amelyek megóvják őket, és megakadályozzák, hogy kapcsolatba kerüljenek érzéseikkel vagy érzelmeikkel. A sebezhetőség, bűntudat, jelentéktelenség vagy védtelenség érzése elviselhetetlen lehet, amelyek körül "védő rétegek" alakulnak ki. A disszociációt olyan védelmi mechanizmusként definiálhatjuk, amely a traumatikus tapasztalatok integrálását ellehetetleníti, ami megkönnyíti a továbbélést, annak az árán, hogy az élettapasztalatok fájdalmas részei kiesnek a tudatból, mivel nem tudunk két inkoherens világban élni egyszerre. A disszociatív tünetek pszichológiai jelenségek, például rémálmok, belső hangok, amnézia vagy érzelmek elvesztése formájában jelentkeznek, vagy testi jelenségek, például tick-ek, fájdalom, önkárosító magatartás, észlelési vagy motoros veszteségek, bénulás vagy étkezési tünetek formájában.

A gyerekkori trauma jelei és indikátorai.

Amikor gyerekkori traumáról beszélünk, a károsodás lehet fizikai vagy érzelmi, valós vagy észlelt, és veszélyt jelenthet a gyermekre vagy a hozzá közeli személyre. A trauma egy izolált esemény következménye vagy események sorozatának eredménye lehet. Potenciálisan traumatikus események fordulhatnak elő a gyermek együttélésének bármely területén:

Család:

- ✓ Diszfunkcionális családi dinamikák
- ✓ Családon belüli erőszak (elhanyagolás, izoláció, fizikai, pszichológiai vagy szexuális erőszak)
- ✓ Közeli hozzátartozó, vagy gyerek betegsége
- ✓ Hozzátartozó halála
- ✓ Családtag mentális betegsége
- ✓ Szülő korai traumája
- ✓ Válás
- ✓ Örökbefogadás vagy nevelésbe vétel

Iskola:

- ✓ Erőszak
- ✓ Hanyagság
- ✓ Zaklatás
- ✓ Bullying
- ✓ Iskolai erőszak

Sport:

- ✓ Magasfokú versenysport
- ✓ Fizikai, pszichológiai vagy mentális erőszak
- ✓ Sportolással kapcsolatos erőszak

Balesetek és betegségek:

- ✓ Saját vagy családtag betegsége
- ✓ Saját vagy családtag orvosi kezelése
- ✓ Kórházi kezelés
- ✓ Orvosi hanyagság

Migráció:

- ✓ Ország váltása olyan okokból, amire nem volt ráhatása (háború, emberkereskedelem, mélyszegénység)

A pszichológiai és érzelmi trauma sokszor nem látható a gyermek vagy serdülő családjának és társadalmi környezetének, ám következményei rövid, középtávon vagy hosszú távon jobban megfigyelhetők. Ezekre a tünetekre jellemző, hogy az esemény vagy traumatikus események idején vagy több évvel később jelentkezhetnek, megnehezítve ezzel a tünetek és stresszes események társítását. Ezek a tünetek a gyermek bármely működési szintjén megjelenhetnek:

Fizikai:

- ✓ Nem képes kontrollálni a stresszre adott fizikai válaszokat
- ✓ Krónikus betegségek, beleértve a felnőttkort (pl. szívbetegség és elhízás)

Mentális:

- ✓ Gondolkodási, tanulási és koncentrációs nehézségek
- ✓ Memóriazavarok
- ✓ Nehézség egy gondolat vagy tevékenység váltására

Érzelmi:

- ✓ Alacsony önértékelés
- ✓ Önbizalom hiánya
- ✓ Az érzelmek szabályozására való képesség hiánya
- ✓ Nehézség kapcsolat kialakítására a gondozóval

Társadalmi:

- ✓ Nehézség barátságok kialakításában
- ✓ Másokban való megbízás nehézsége
- ✓ Depresszió, szorongás

Viselkedési:

- ✓ Az impulzusszabályozás hiánya
- ✓ Verekedés, agresszivitás, hajléktalanság
- ✓ Szerhasználat
- ✓ Öngyilkosság

Amikor a gyermekek hosszabb ideig traumát vagy több traumatikus eseményt tapasztaltak, testük, agyuk és idegrendszerük alkalmazkodni fog védelmük érdekében. Ez olyan magatartáshoz vezethet, amelyet fokozott agresszió, bizalmatlanság és engedetlenség jellemzi a felnőttekkel szemben, sőt disszociáció (a valóságtól való távolság érzése). Amikor a gyermekek veszélyben vannak, ez a magatartás segíthet túlélni. Ha biztonságos környezetben vannak, az agyuk és testük nem ismeri fel a veszély elmúltát. Ezek a védő viselkedés vagy szokások megerősödnek, amikor ismétlődnek (éppúgy, mint egy izom növekszik és erősödik, ha rendszeresen gyakorolják). Időre és átképzésre van szükség, hogy a "túlélési izmok" megtanulják, hogy nincs szükség rájuk az új környezetben (otthonukban), és hogy pihenhetnek.

Segíthet, ha arra emlékezünk, hogy a gyermek problémás viselkedése tanult válasz lehet a stresszre, és valószínűleg ez tartja életben őket egy nagyon bizonytalan helyzetben. Időre és gondoskodásra van szükség ahhoz, hogy a gyermek teste és agya megtanuljon reagálni a jelenlegi és biztonságos környezetéhez megfelelőbb módon.

Jellegzők, amelyek meghatározzák egy traumatikus esemény hatását:

- ✓ Kor. A fiatalabb gyermekek sebezhetőbbek. Még a csecsemők és a legfeljebb 2 éves gyermekek, akik nem tudnak róla beszélni, mi történt, is megőrzik a traumatikus események „szenzoros emlékeit”, amelyek befolyásolhatják felnőttkori jólétüket.

- ✓ Gyakoriság. Ugyanazon típusú traumatikus esemény többszöri vagy többféle eseményének megtapasztalása nagyobb károkat okoz, mint egy elszigetelt esemény.
- ✓ Kapcsolatok. Azok a gyermekek, akiknek pozitív kapcsolata van az egészségügyi szolgáltatókkal, nagyobb valószínűséggel gyógyulnak.
- ✓ Képesség a helyzet kezelésére. Az intelligencia, a fizikai egészség és az önértékelés segít a gyermeknek megbirkózni egy traumatikus helyzettel.

A trauma hatása

Amikor az ember váratlan módon viselkedik, ami irracionálisnak vagy extrémnek tűnik, akkor lehet, hogy olyan helyzetben van, ami a traumát hozza elő. A traumás esemény bizonyos részletei teljesen más helyzetekben is előfordulhatnak, így előidézve az eredeti eseményt és újra életre keltve az eredeti traumás élményt (hangok, illatok, érzések, helyek, testtartások, hanghangok és akár érzelmek).

Lehetséges, hogy a traumatikus eseményeket tapasztalt fiatalok újra létrehozhatják a korábbi mintákat, amikor nem érzik magukat biztonságban, vagy trigger jelenlétében vannak. Attól függően, hogy van-e „küzdelem” „menekülés” vagy „lefagyás” reakció, úgy tűnhet, hogy a gyerek hisztizik, dacol vagy semmibe vesz. A triggerre adott reakció azonban reflex, nem szándékos vagy tervezett. A gyermek testét és agyát egy traumatikus memória elárasztja, nem tudja felmérni viselkedésének következményeit vagy másokra gyakorolt hatását. Sokán a traumát szenvedett gyermekek fejlődésében késést tapasztalnak. Normális lehet, ha a fiatalabb gyermekekre jellemzőbb viselkedést mutatnak.

A traumatikus eseményt tapasztalt gyermekek esetében a fejlődés bármely szakaszában a következő tüneteket és viselkedést tapasztalhatjuk (a korosztályt csak irányadónak kell tekinteni):

0-5 év közötti gyerekek:

- ✓ Ingerlékenyek, válogatósak
- ✓ Könnyen megijednek, nehezen nyugodnak le
- ✓ Gyakori hiszti
- ✓ Emberekre vagy dolgokra akaszkodnak, nem szeretnék megismerni a világot
- ✓ Sokkal magasabb vagy alacsonyabb az aktivitásuk mint más korukbeli gyerekek
- ✓ A traumatikus élményt újra és újra megélik beszélgetések vagy játékok során
- ✓ Fizikai és nyelvi fejlődésükben (többek között) lemaradnak

6-12 éves gyerekek:

- ✓ Nehezen figyelnek oda
- ✓ Nagyon csendesek, elvonulnak
- ✓ Könnyen sírnak vagy kiabálnak
- ✓ Gyakran beszélnek riasztó érzelmekről és ötletekről

- ✓ Nehezen váltanak egy tevékenységről a másikra
- ✓ Változik az iskolai teljesítményük
- ✓ Egyedül szeretnének maradni
- ✓ Sokkal többet vagy kevesebbet esznek kortársaiknál
- ✓ Bajba kerülnek otthon vagy az iskolában
- ✓ Gyakori és megmagyarázhatatlan fejfájás vagy hasfájás
- ✓ A náluk fiatalabb gyerekekre jellemő viselkedést folytatnak (szopják az ujjukat, bepisilnek az ágyba, félnak a sötétben)

13-18 év közötti serdülők:

- ✓ Folyamatosan a traumatikus eseményről beszélnek, vagy tagadják, hogy megötrtént
- ✓ A szamályok ellen mennek
- ✓ Folyamatosan fáradtak, sokkal többet (vagy kevesebbet) alszanak mint kortársaik, rémálmaik vannak
- ✓ Kockázatos helyzetekbe kerülnek
- ✓ Verekednek
- ✓ Nem akarnak a barátaikkal lenni
- ✓ Drogot vagy alkoholt használnak, elmennek otthonról és rendőrségi ügyekbe keverednek

Ezek a jelek nem feltétlenül azt jelentik, hogy a gyermek traumát szenvedett. Ha azonban a tünetek súlyosabbak vagy hosszabb ideig tartnak, vagy ha zavarják képességüket otthon vagy az iskolában, akkor segítségre lehetnek szükségük.

A trauma súlyosabb tünetei, vagy azok a tünetek, amelyek mélyen megváltoztatják a gyermek otthoni vagy iskolai képességét, megegyezhetnek egy mentális betegség diagnózisával.

- A koncentrációs nehézségekkel küzdő gyermekeket diagnosztizálhatják figyelemhiányos hiperaktivitási rendellenességekkel (ADHD).
- Azokat, akik szorongónak vagy az érzelmek könnyen elárasztják, diagnosztizálhatják szorongással vagy depresszióval.
- Azok a gyermekek, akiknek nehézségeik vannak a váratlan eseményekkel való reagálással, megpróbálhatják kontrollálni az egyes helyzeteket, vagy rendkívüli módon reagálhatnak a változásokra. Bizonyos esetekben ezek a viselkedések összetéveszthetőek a "szembehelyezkedés és dacolás zavarral" (oppositional defiant disorder) vagy váltakozó explozív zavarral (intermittent explosive disorder).
- A trauma kiváltó hatására adott disszociálást a hatalom elleni harcnak is tekinthetik, vagy diagnosztizálható depresszió, ADHD vagy akár fejlődési lemaradások is.

Ezeket a tüneteket a mentális betegségek kezelésére hagyományosan alkalmazott módszerekkel kell kezelni (amelyek magukban foglalhatják a rövid távú gyógyszeres kezelést is). Ugyanakkor hosszú távon sokkal hatékonyabb az a probléma kezelése, ha a gyermek által tapasztalt traumatikus élménnyel szembenézve az azt kiváltó okot kezeljük.

A trauma megközelítése

Bár a gyermekkori trauma súlyos és tartós következményekkel járhat, mindig van remény. A felnőttek megértésének és gondozásának segítségével a gyermekek gyógyulhatnak.

Néhány felvetés, amelyet fontolóra kell venni ezekkel a gyermekekkel való együttélés esetén:

- ✓ Azonosítsd, mi váltja ki a traumát (mi a trigger)
Valami, amit mondunk vagy teszünk, vagy egy ártalmatlan elem otthon, reakciókat válthat ki a gyermekben anélkül, hogy észrevennéd. Fontos megvizsgálni azokat a viselkedési mintákat és reakciókat, amelyek úgy tűnik, hogy "nem illeszkednek" a helyzethez. Ami elvonja a figyelmet, aggodalomra ad okot, vagy érzelmi kitörést okoz. Fontos, hogy segítsünk nekik elkerülni azokat a helyzeteket, amelyek traumatikus emlékeket idéznek elő, legalábbis addig, amíg helyre nem állnak.
- ✓ Légy fizikailag és érzelmileg elérhető.
Egyes sérült gyermekek távol tartják maguktól a felnőtteket (szándékosan vagy véletlenül). Meg kell találnunk a módját, hogy gondoskodást, támogatást, kényelmet nyújthassunk nekik. A kicsiket szeretnék ölelni vagy ölben lenni; lehet, hogy a fiatalok több időt akarnak tölteni a családjukkal. Pozitív, ha követjük a gyermek kezdeményezését, és türelmesek vagyunk, ha úgy tűnik, hogy szüksége van rá.
- ✓ Válaszolj, ne reagálj.
A felnőttkori reakciók bizonyos válaszokat válthatnak ki a már így is túlterhelt gyermekekben. (Néhányan akkor is kényelmetlenül érzik magukat, ha valaki hosszú ideig bámul rájuk.) Amikor a gyermek ideges, akkor mindent meg kell tennünk, hogy nyugodtak maradjunk: halkítsuk le a hangunkat, ismerjük el a gyermek érzéseit, próbáljuk megnyugtatni őket és legyünk őszinték.
- ✓ Kerüld a fizikai büntetést.

Ez súlyosbíthatja a bántalmazott gyermek stresszét vagy pánikját. A felnőtteknek ésszerű és következetes korlátokat és elvárásokat kell meghatározniuk, és dicsérniük kell a kívánt viselkedést.
- ✓ Ne vedd személyeskedésnek a viselkedésüket
Engednünk kell, hogy a gyermek megtapasztalja érzéseit anélkül, hogy elítélnénk őket. Segíts nekik megtalálni a megfelelő szavakat és az elfogadható módszereket az érzéseik kifejezésére, és dicsérd őket minden alkalommal, amikor ezeket használják.
- ✓ Hallgass.
Ne kerüld el a nehéz kérdéseket vagy a kellemetlen beszélgetéseket. (De ne erőltess a gyermeket valamiről beszélni, ha még nem áll készen.) Segítenünk kell a gyermeket annak megismerésében, hogy a traumatikus élmény után sok érzés megtapasztalása teljesen normális. Komolyan kell vennünk reakciójukat, ki kell javítanunk a traumatikus eseményhez kapcsolódó téves elképzeléseket, és segítenünk kell nekik megérteni, hogy ami történt nem az ő hibájuk.
- ✓ Mutasd meg nekik, hogyan relaxáljanak
Bátorítsd a gyermeket a lassú légzés gyakorlására, nyugtató zene hallgatására vagy pozitív dolgok ismétlésére.
- ✓ Légy következetes és kiszámítható

Fejlessz ki napi rutinot étkezésre, játékra és lefekvésre. Készítsd fel a gyereket a változásokra, új élményekre. Legyél türelmes. Mindegyik személy eltérően gyógyul a traumától, és másokba vetett bizalom nem nő egyik napról a másikra. Fontos tiszteletben tartani az egyes gyermekek gyógyulásának ütemét.

- ✓ Engedd, hogy a gyermek valamennyi irányítást gyakoroljon

Az ésszerű és életkornak megfelelő választások arra ösztönzik őket, hogy azt érezzék, saját maguk rendelkeznek életükről.

- ✓ Növeld önértékelésüket

A pozitív tapasztalatok segítenek a gyermekeknek a trauma felépülésében és növelik ellenálló képességüket. Erre példa lehet egy új készség megszerzése; egy közösség, csoport vagy ügy részének lenni; célok meghatározása és elérése; annak érzése, hogy mások számára hasznosak.

Ha a gyermek nagyon hosszú időn keresztül megmutatja ezeket a tüneteket, vagy ha inkább rosszabbodnak, mint javulnak, akkor segítséget kell keresni. A gyermekek traumáinak felismerésére és kezelésére képzett szakemberek kezelése szükséges, akik segíthetnek viselkedésük okainak kezelésében és elősegíthetik a gyógyulást. A terapeuta segíthet a gyermeknek megérteni önmagát és hatékonyabban reagálni. Időnként gyógyszerekre lehet szükség a tünetek kezelésére és a gyermek új készségeinek elsajátítása érdekében.

Ez a fajta szakmai munka segíti a gyermeket abban, hogy biztonságban érezze magát és kezelje érzelmeit, különösen a trauma kiváltó jelei esetén. Segít nekik, hogy pozitív képet alkossanak magukról, és ezáltal jobban megismerhetik életüket. Ezenkívül elősegíti a gyermek kapcsolatainak javítását a családtagokkal és másokkal.

Nem kevésbé fontos a család önellátása. Nehéz lehet a traumát élő gyermekkel élni. A családok elszigetelten érezhetik magukat, mintha senki sem értené meg, mi mennek keresztül, tehát ez ronthatja a kapcsolatot a gyermekkel és a többi családtaggal (beleértve a pár, szülők közötti kapcsolatot). A gyermek traumatikus tapasztalatainak megismerése akár egy saját trauma triggere is lehet, amely még nem gyógyult meg teljesen. A mások traumája által kiváltott hatást "másodlagos traumának" nevezzük. Jelek, amelyek jelezhetik ezt helyzetet:

Fizikai tünetek:

- ✓ Fejfájás
- ✓ Gyomorpblémák
- ✓ Alvásproblémák
- ✓ Súlyvesztés vagy hízás

Viselkedésbeli tünetek:

- ✓ Megnövekedett droghasználat¹

¹ A Michigan délkeleti részén végzett longitudinális vizsgálatban a posztraumás stressz-megbetegedés megnövekedett kábítószer-visszaélés vagy függőség kockázatát mutatta (átlagos kockázat, 4,5; 95% -os biztonsági intervallum, 2,6–7,6, nemtől függően), míg a drámai eseményeknek való kitettség a PTSD tünetei nélkül nem növelte a visszaélések vagy a drogfüggőség kockázatát. A visszaélés vagy függőség kockázata a vényköteles pszichoaktív gyógyszereknél volt a legnagyobb (átlagos kockázat, 13,0; 95% -os biztonsági intervallum, 5,3-32,0). Howard D. Chilcoat, ScD; Naomi Breslau, PhD (2000). Posztraumás stressz és drogfüggőség rendellenességek. Az okok pályájának ellenőrzése. RET, Journal of Drug Addiction, 23. szám

- ✓ Másoktól való elszigeteltség

Érzelmi tünetek:

- ✓ Szorongás
- ✓ Gyakori sírás
- ✓ Ingerlékenység
- ✓ magányosság
- ✓ Depresszió

Kognitív tünetek:

- ✓ Koncentrációra való képtelenség
- ✓ Rossz memória
- ✓ Elveszített humorérzék
- ✓ Döntésképtelenség
- ✓ Energiahiány

A megelőzés a legjobb módszer a másodlagos trauma kezelésére:

- Légy őszinte a gyermekkel szemben támasztott elvárásaival és a kapcsolatával. A sérült gyermek nevelésével kapcsolatos reális elvárások növelik az egészséges kapcsolat esélyét.
- Ünnepeled a kis győzelmeket. Vedd figyelembe a gyermek által elért fejlődést.
- Ne vedd személyesen gyermeked nehézségeit. Ezek a tapasztalt traumatikus esemény eredményei, nem pedig a szülői kudarc jele.
- Öngondoskodás. Fontos, hogy időt tölts olyan tevékenységekre, amelyek örömet nyújtanak és fizikailag, érzelmileg és lelkileg táplálnak.
- Összpontosíts a saját gyógyulásodra. Ha traumát tapasztaltál, fontos elkezdeni a saját gyógyulási folyamatot, függetlenül a gyermektől.
- Keress támogatást. Ez a támogató kör magában foglalhatja a barátokat, a családot és a szakmai támogatást, ha arra van szükség.

Reziliencia

Garmezy (1991) ezt úgy határozza meg, mint aki "képes helyreállítani és fenntartani az adaptív viselkedést azután a kezdeti tehetetlenség után, amikor egy stresszes esemény megkezdődik".

Az érintett személy súlyos hátrányoknak lesz kitéve, és ugyanakkor pozitívan alkalmazkodik a fejlődési folyamat jelentős agressziója ellenére. Ez nem annyira a stresszre való sérülékenységet jelenti, hanem a negatív eseményekből való felépülés képességét.

Három tényezőcsoport van a reziliencia fejlesztésében:

- Maguk a gyermekek tulajdonságai.
- A család szempontjai.
- Szélesebb társadalmi környezet jellemzői.

Nem teljesen világos, hogy ez egy személyiségjegy, vagy inkább egy viselkedési minta. Nagy jelentőséggel bír, hogy beazonosíthassunk lehetséges beavatkozási módszereket, amivel a problémás viselkedés elleni védelmet növelhetik az alacsony rezilienciájú emberek.

Az ellenálló képességet elősegítő tényezőkként Olsson et al. (2003) megkülönbözteti ezeket az erőforrásokat:

Egyéni szinten: ellenálló képesség, szociális, intelligencia, kommunikációs készségek és személyes attribútumok

Családi szinten: támogatást nyújtó család (melegség, bátorítás és szülői támogatás, kohézió és gondoskodás a családon belül, szoros kapcsolat felnőttel, aki gondozást nyújt, a gyermekbe vetett hit, nem hibáztatás, családi támogatás és a mások által értékelt tehetség vagy hobbi)

Közösségi szinten: társadalmi és környezeti erőforrások, iskolai tapasztalatok és közösségek, ahol támogatást nyújtanak

Egyes magas kockázatú gyermekek versenyeznek egyes területeken, más területeken pedig problémákat mutatnak. Például jól teljesítenek tudományos teljesítményükben és gyengén a szociális kompetencia terén. Ezért adunk jelzőt a rezilienciához, és beszélünk az oktatási, érzelmi, viselkedési rezilienciáról ...

A reziliencia gondolata minden esetben az, hogy az egyén gyermekkorában vagy serdülőkorában jelentős kockázatnak, veszteségnek vagy traumának való kitettséggel találkozik, és adaptív mechanizmusok alkalmazásával képes ezeken túljutni és egy normális felnőtt életet élni.

Masten (2001) szerint a reziliencia sokkal gyakoribb az emberekben, mint gondolnánk, és sok esetben "normális" adaptációs folyamat az emberek számára. De akkor működik, amikor az emberi csoport a történelem folyamán látja el funkcióit: felnőttkori gondoskodás (akár a szülei, akár nem) a gyermekről, intellektuális kompetencia, önszabályozó készségek, pozitív öngondozás, a sikerhez nélkülözhetetlen motiváció. Amikor ezek az alapvető védelmi rendszerek meghibásodnak, nem lehetséges normális életet élni, és ezután kialakul a reziliencia.

Ennélfogva a rezilienciát növelő programok ezen szülői hiányok felismerésével indulnak, hogy kijavítsák azokat, és elkerüljék a rövid, középtávú és hosszú távú problémákat.

Gyakorlatok

GYAKORLAT NEVE: Milyen korban tudok...? - személyes

(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)

20-30'

A mentor menedzserek mélyebben belemerülnek a különféle korú gyermekek fejlődési szükségleteibe és sajátosságaiba. Az önmegvalósítás keresése és a felelősségvállalás minden gyermek növekedésének nagyon fontos része. Megmutatja majd, hogy a felelősségvállalás vagy átruházás miként elősegíti vagy károsítja az iskolai sikert.

26) A GYAKORLAT CÉLJAI

(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).

- 1) Annak a leggyakoribb és hozzávetőleges életkornak ismerete, amelyben a gyermekek bizonyos dolgokat végrehajthatnak vagy végrehajthatnak.
- 2) Annak megértése, hogy a gyermekek hogyan fejlődnek, és ezek hogyan segítik az öntanulást és az önmegvalósítást.
- 3) Az iskolai sikerek előmozdítása a gyermek fejlődéséről és annak esetleges késéseiről való jobb megismerés révén.

27) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK

(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)

1. lépés A trénernél van egy doboz feladatokkal és gyakorlatokkal (1. Melléklet)
2. lépés Mindenki vesz egy papírt és hangosan felolvassa.
3. lépés A résztvevők az asztalra teszik a papírt, abba az életkorba, amelyikhez szerintük tartozik (2. Melléklet)
4. lépés Amint mindenki végzett, az oktató kérdéseken keresztül vitát kezdeményez: mit gondolsz (a többiről)? Idősebb vagy fiatalabb? Milyen szükséglet ez? Befolyásolhatja ezen képesség hiánya a gyermek jövőjét? Befolyásolja-e az iskolai és társadalmi életüket?

28) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Sok résztvevő esetén párban is elkészíthetnek egy papírt, ugyanúgy folytatva a feladatot. 2 csoport létrehozásával is meg lehet valósítani: mindkét csoport a megfelelőnek ítélt korosztályba sorolja a tevékenységeket (ezáltal elősegítve a csapatmunkát), és utána egy nagy csoportba összehozza őket, hogy az oktató kijavítsa és megvitassák. A bemutatott feladatok felsorolása nagyon széles, így minden mentor kiválaszthatja (10 és 15 között) azokat, amelyek kényelmesebbek és jobban alkalmazkodnak a társadalmi-kulturális valósághoz.

5) LEARNING OUTCOMES

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)

A résztvevők több tudással rendelkeznek a fejlődés mérföldköveiről, és meglátják, hogy az a tény, hogy a gyermekek életkoruknak megfelelő felelősségeket vállalnak, nagyobb önállóságot biztosítanak számukra későbbi életükben. Be fogják azonosítani az esetleges lemaradásokat is, ha a gyermeknek nem az életkora szerint fejlődik egy-egy készsége.

1 melléklet

FELADATLISTA / KOROSZTÁLY SZERINT CSOPORTOSÍTANDÓ

A csoportlétszámtól függően válassz 10-15-öt, ami amelyek a társadalmi-kulturális háttérhez leginkább igazodnak.

2-3 évesek

- A játékokat a polcon és dobozokban tárolják
- Az ágyneműt elrendezi
- Növényeket öntöz
- Egyedül eszik
- Elteszi a könyveit
- Leveszi a cipőjét, zokniját
- Segítség nélkül iszik
- Önállóságra törekszik, de segítségre van szüksége
- Szeret a család közelében lenni, mert biztonságot ad neki
- Egyedül elvégez feladatokat, de elkezd más gyerekekkel is játszani

4-5 éves

- Rendet tesz a szobájában
- Elmosa, elteszi a tányérok
- Elrendezi az evőeszközöket
- Megterít
- Egyedül öltözik
- Megmosakodik
- Kenőkést használ
- "Miért?" - folyamatosan kérdezi
- Sokat kérdez, mert tanulni szeretne

- Begombolkozik
- Van időérzéke
- Engedelmes a feladatokban

6-7 éves

- Felveszi a szemetet
- Előkészíti a hátizsákját
- A baráti köre egyre nagyobb hatással van rá
- Szeret győzni, élvezi a versengést és megváltoztatja a szabályokat a saját előnyére
- Képes figyelni amikor szükséges
- Szereti, ha felelőssége és önállósága van, és folyamatosan a lehető legjobban próbálja teljesíteni a feladatokat
- Kevesebb döntést hoz és nem kedveli a kritikát

8-9 éves

- Elmosogat
- Szervezett játékokat játszik
- Csapatjátékok és a versenyek érdeklik

10-11 éves

- Alaposan kitakarítja a fürdőszobát
- Elkezd vasalni
- Ellenőrzi az órarendjét, figyelmezteti az osztálytársakat ha elfelejtettek valami fontosat leírni

12 évestől

- Egyszerűbb dolgokat megjavít otthon
- Érdeklődik a társadalmi kérdések iránt (14-15 éves)

2. MELLÉKLET – OSZTÁLYOZÓ TÁBLÁZAT

Rajzolt vagy nyomtatott táblázat, A3-as méretben

2-3 éve s	4-5 éve s	6-7 éve s	8-9 éve s	10- 11 éve s	>1 2 éve s
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------------	---------------------

--	--	--	--	--	--

GYAKORLAT NEVE: Hogyan tanulunk?

Személyes	x	Online	
1)A GYAKORLAT LEÍRÁSA			
(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
20'			
A Francesco Tonucci (más néven Frato) képregény segítségével helyet adunk a párbeszédnek és vitának a gyermekek lehetőségeiről, hogy megismerjék és fejlesszék preferenciáikat, nézőpontjaikat és képességeiket. Tonucci olasz gondolkodó, oktatási pszichológus és karikaturista.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI			
(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Az autonómia fejlesztésének elősegítése. 2. A gyermekek tanulásának megismerése. 3. A gyermekek érdeklődésének aktív meghallgatásának elősegítése, hogy az iskolában és családjukkal kifejezzék magukat. 			
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK			
(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
<ol style="list-style-type: none"> 1. lépés Képregény: kérdezd meg a résztvevőket, mit látnak a képen (5. melléklet) 2. lépés A matrica és az elméleti tartalom összekapcsolása: Milyen értékek befolyásolhatják a fejlődést? Nem számít a történelmi kontextus? Tényleg hagyjuk nekik választani és felerősíteni az egyéni különbségeket? Ki kínál biztonságot és stabilitást a gyermekek számára? 3. lépés A mindennapi gyakorlatban hogyan lehet elősegíteni az autonómia fejlődését. 4. lépés: Kérdezd meg a résztvevőket, hogyan sikerült megtalálni az egyensúlyt a szabadság és a biztonság között. 			
4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK			

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Magyarázd el Francesco Tonucci munkájában bemutatott társadalmi és kulturális valóságot: azt az értéket, amelyet az oktatási játékban mutat meg a tanulási folyamatban, a gyermek a városban ...

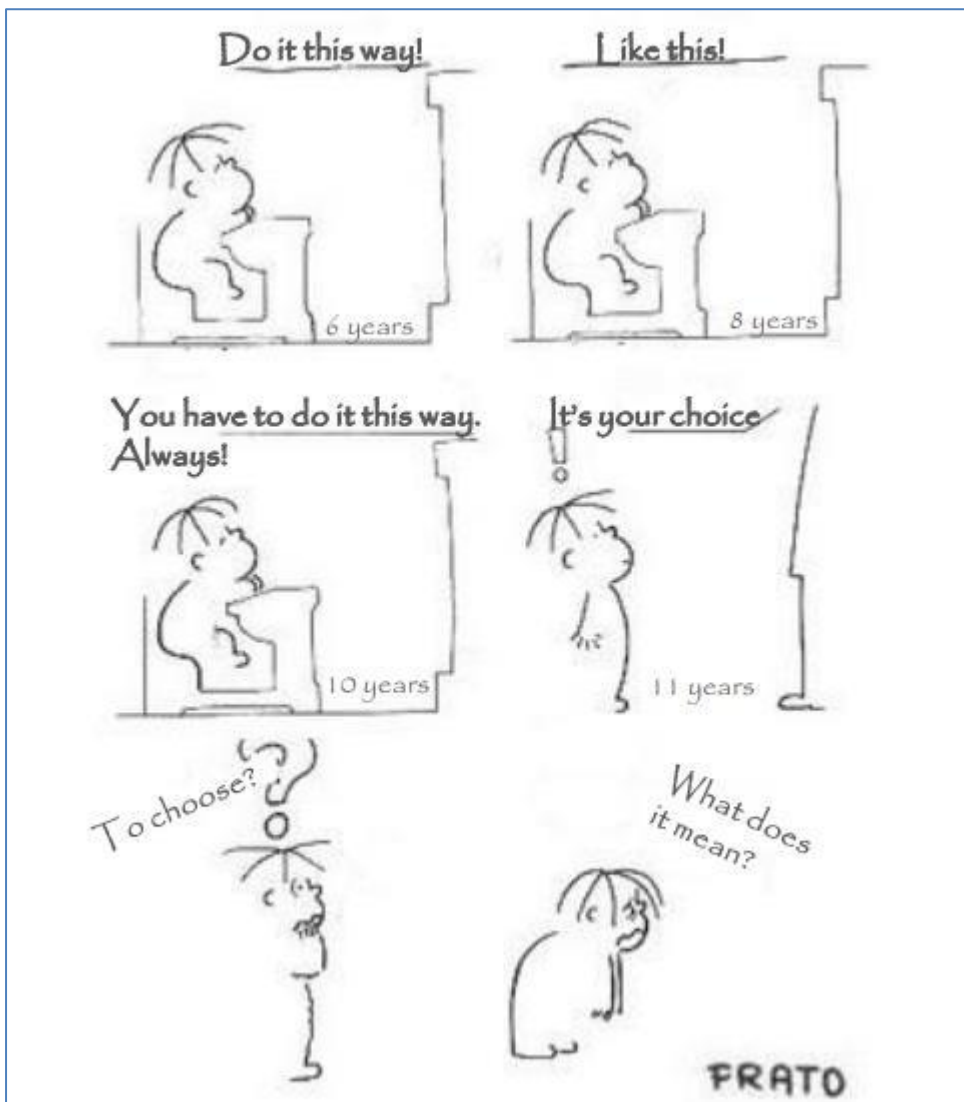
5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)

Gondolj a jelenlegi tanulási modellre és annak következményeire a gyermekek fejlődésében.

Tényleg hagyjuk őket választani?

1. melléklet



GYAKORLAT NEVE: Legyél példakép - személyes

1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)

30'

A „Bandura bobo baba-kísérlet” videójának bemutatásával azt akarjuk elérni, hogy rajta keresztül gondolkodhassunk arról, hogy miként és milyen mértékben befolyásolhatják gyermekeik tanulását, akár közvetetten is.

<https://www.youtube.com/watch?v=128Ts5r9NRE>

2) A GYAKORLAT CÉLJAI

(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).

1. A különböző típusú, direkt és indirekte tanulási típusok megértése.
2. Annak megértése, hogy mi hogyan befolyásoljuk a tanulásokat a saját viselkedésünkkel és hozzáállásunkkal.
3. Annak megértése, hogy hogyan tudják módosítani viselkedésüket hogy pozitív példaképként álljanak a gyerekek előtt.

3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK

(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)

1. lépés A résztvevők megnézik a videót.

2. lépés Az oktató arra kéri a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el az általuk látott eseményekről, és hogy milyen következtetéseket vonnak le az említett videóból. A videóban a gyerekek egy olyan példát látnak, amikor egy felnőtt megtámadja a babát, miután a gyerekek ugyanígy reagálnak. A tréner elmagyarázza a példa fontosságát és azokat a tulajdonságokat, amelyekkel a példaképnek rendelkeznie kell (hasonlónak kell lennie, vonzóknak kell lennie, ha nincs motiváció vagy negatív következményekkel jár, az ilyen viselkedés nem reprodukálódik). A trénernek össze kell kapcsolnia azt az iskolai háttérrel.

A reflexiót segítő kérdések (gyermekeikkel kapcsolatban):

- Szerinted mekkora a te elkötelezettséged és az iskolai életben való részvételed szintje?

- Hogyan befolyásolja a te iskolai elkötelezettséged a gyermekedét?

- Értékeled-e gyermekeid képességeit?

- Milyen elvárásaid vannak gyermeked tudományos/iskolai eredményeivel kapcsolatban?

- Gondolod, hogy a mindennapi családi tevékenységek jó tanulási lehetőségek lehetnek?

- Szerinted ezek hogyan befolyásolhatják gyermekeid tanulását?

3. lépés A tréner elmagyarázza annak fontosságát, hogy üzenetünkben ne legyünk ellentmondásosak: ha azt akarjuk, hogy csináljanak valamit, akkor mi se tegyük ellenkezőjét,

mert mi példaképek vagyunk. (Például, ha felkérjük őket, hogy olvasás után tegyék el a könyveiket, akkor ugyanezt kell tennünk.)

4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

–

5) LEARNING OUTCOMES

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)

Gondolkodni azon, hogy a szülők miként befolyásolják közvetetten gyermekeik fejlődését és tanulását. Ne felejtse el, hogy közvetlen utasításokból tanulnak és, hogy mennyire fontos a megfigyelés útján történő tanulás.

GYAKORLAT NEVE: Láthatatlan hátizsák

Személyes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA			
(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
40'			
Megmutatni a mentor menedzsereknek néhány problémát, amivel az iskolában küzdött néhány gyerek, majd bemutatjuk ezeknek a gyerekeknek az iskolán kívüli életét.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI			
(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
1. A tanulók problémáinak átfogó azonosítása és összekapcsolása az alapvető fejlesztési igényekkel.			
2. Az iskolai siker előmozdítása az oktatási egyenlőség fejlesztésével az osztályteremben.			

2) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK

(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)

1. lépés: A mentor menedzsereket csoportokba osztjuk. Mindegyik csoport 2 történetet kap 4 tanulóval és az ő viselkedésükről az osztályban. A következő kérdéseket kell feltenni a csoportmunka során:

- Szerinted mi oka a viselkedésnek?
- Milyen érzéseket ébreszt ez a viselkedés benned?
- Mit tennél, hogy megállítsd ezt a viselkedést?
- Gondolod, hogy vannak okok, amelyek őket igazolják? Ha vannak, azok iskolán belüli vagy kívüli okok lehetnek?

10 percet a csoport a történet elolvasására és közös gondolkodásra.

2. lépés. Minden csoport megosztja az esetüket és a kérdésekre adott válaszaikat.

3. lépés. A második részben a teljes történetet mutatjuk meg minden csoportnak, és feltesszük a következő kérdéseket:

- Miután megismerted ezt a gyermekkori élettörténetet, megváltozott-e a véleményed vele kapcsolatban?
- Más lenne-e a megoldásod az előzőhöz képest?
- Megváltoztak-e az érzéseid, amelyeket a gyermek viselkedése okozott?
- Minden csoportnak 10 perc áll rendelkezésére, hogy újra reflektáljon.

4. lépés: Minden csoport bemutatja a válaszokat ezekre a kérdésekre és reflektálásukat.

5. lépés. A tréner a záró beszélgetés során arról beszél, hogy egy tanárnak meg kell értenie a traumát és a különféle viselkedési problémák okait. Az iskolai siker eléréséhez számos alapvető szükségletre van szükség, amelyeket először ki kell elégíteni, és nem minden diák van azonos helyzetben.

3) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

A mentor menedzserek csoportjának működése alapján ezt a gyakorlatot csoportokban vagy egyénileg is elvégezhetik, mindenki egy-egy külön eseten dolgozva. Ha a menedzserek csoportja nagyon különböző munkamódszerekkel dolgozik, ez lenne a legjobb megoldás.

Ha egy kisebb menedzsercsoporttal dolgozunk, az esetek számát csökkenthetjük.

Ha több idő van, néhány menedzsernek lehetőséget adhatunk arra, hogy megosszon ehhez hasonló esettanulmányokat.

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

Érteni fogják a tanulók integrált fejlődésének fontosságát, és hogy a fejlődési igényeiknek eleget kell tenniük. Megtanulják az oktatási igazságosság alapján működő az osztálytermi munkát, az

egyres diákokat igényeik szerint kezelik, képességeiket fejleszteni, és alapvető értéként a motivációt és kommunikációt használni az osztályteremben.

1. Melléklet 1. rész

JULIA, 11 éves lány

- Elalszik az osztályban
- Azokból a tárgyakból, amiket nem szeret (szinte az összes), nem csinál semmit
- Jól kijön az osztálytársakkal, nincsenek konfliktusai
- Használja a telefonját óra alatt és dühös lesz, ha a tanár megszidja ezért

MARCOS, 7 éves fiú

- Jó jegyei vannak és igyekszik is
- Nem barátkozik a társaival, nem érdeklí egy csoport kialakítása
- Zavarja az osztálytársait
- Minden alkalmat megragad arra, hogy az iskolával vagy családjával kapcsolatos elégedetlenségét kifejezze
- Olyan szorongást mutat, amelyet az osztálytermi tevékenységek nem indokolnak.

ANTÍÁ, 9 éves lány

- gyenge iskolai eredményei vannak. Igyekszik, de nem éri el az osztály szintjét.
- Nehézséget jelent neki a beilleszkedés, morcos és gyanakodó
- Csendes az osztályban
- Mindig szomorúnak, rosszkedvűnek tűnik
- Az apjával és annak feleségével (aki nem az anyukája) él, 4 kisöccse van

JACOBO, 10 éves fiú

- Soha nem ismételt osztályt, nem áll bukásra
- Semmi különleges nincs az iskolai teljesítményében
- A tanév jól indul, de ahogy a hónapok telnek, a tanárok észreveszik hogy egyre gyengébbek a jegyei. Nincs olyan jó hozzáállása, mint tanév kezdetén (boldog, motivált, buzgó)
- Amikor a tanárokat behívják az iskolába, mindig elmennek és együttműködőek. Nem tudják, hogy mi történhet a fiúkkal.
-

2. Melléklet – 2. rész

JULIA ÉLETTÖRTÉNETE

- a szülei együtt élnek, de nincsenek párkapcsolatban
- nehéz anyagi körülmények között élnek.

- Az anyjának szív-és érrendszeri, valamint mozgási problémái vannak az extrém túlsúlya miatt.
- Apját kábítószer-kereskedelemért ítélték el korábban. Julia magát hibáztatja érte, mert úgy gondolja, hogy annak érdekében tette, hogy őt felnevelje.
- A nővére javítóintézetben van.
- Ő az egyik legjobb a kosárlabda-csapatban, elépezhető, hogy a nemzeti válogatottban játszhat egyszer.
- A szüleit inkább a sport érdekli, mint az iskolai jegyei, nem követelnek semmi azzal kapcsolatban. Úgy gondolják, hogy a sport hozhat nekik anyagi jóllétet.
- Otthon a kommunikáció kimerül a kiabálásban, de a jó viselkedést soha nem ismerik el vagy jutalmazták.

MARCOS ÉLETTÖRTÉNETE

- Szülei elváltak és arra kényszerítették, hogy apjával és partnerével éljen együtt
- Az anyja messze él, havi egy hétvégén találkoznak, egyébként telefonon tartják a kapcsolatot. Marcos vele szeretne élni.
- Úgy gondolja, hogy az egyetlen esély arra hogy az anyjával lakhasson, ha megmutatja a bírónak hogy milyen rosszul viselkedik az iskolában és otthon. Emiatt provokálja az ilyen helyzeteket.
- Az apjával jó volt a viszonya egészen addig, amíg vele nem kellett élnie. Őt okolja a válásért és azért mert elválasztották az anyjától.
- Az anyag manipulálja a rossz viselkedés irányába, hogy visszatérjen hozzá. Attól tart, hogy a gyerek jól van, az apa viszont nem.
- Van egy öccse és egy húga, akik az apával élnek, de nem mutatnak ehhez hasonló viselkedést.

ANTIA ÉLETTÖRTÉNETE:

- Anyja túladagolásban halt meg, amikor kicsi volt. Amikor az anyjával élt, lopáshoz használta. Apja drogfüggő, három év börtönbüntetését tölti.
- Antia apai nagyszülők házában él, apja és barátnője, valamint minden testvére mellett.
- Anyja oldalán van egy bátyja, akivel alig áll kapcsolatban, és egy öccse (mindkét szülő fia). Két fiatalabb féltestvére is van az apjától, akik anyja halála után születtek.
- Az apának több partnere is volt. A legutóbbi partnerrel elvesztettek egy gyermeket, amikor 4 hónapos terhes volt. E kapcsolata alatt párhuzamos életet élt két gyermeke anyjával, akik szinte mindig Antia házában voltak.
- A két fiatalabb testvérnek viselkedési problémái vannak, és egyiküknek autizmusa van.
- Az apa megpróbál "apaként" viselkedni, de a szociális készségek hiánya és a kábítószerfüggősége miatt nem ismeri és / vagy nem tudja ellátni az apa szerepét.
- Antia gyakran mondja, hogy az apja sokat ordít rájuk, alkalmanként meg is üti.

- Antíanak étkezi problémákat okozott és lehetséges, hogy alkoholt fogyasztott.
- Antia ügye a fiatalkorúak bírósága előtt áll, hogy az apa felügyeleti jogát elvegyék

JACOBO ÉLETTÖRTÉNETE

- Új az iskolában, mert egyik szülője munkahelyet váltott, ami miatt ide kellett költözniük.
- Senkit sem ismer a városban, és nincs családja a közelben.
- Az előző iskolában nem volt semmiféle iskolai vagy szociális problémája.
- A szülőket nagyon érdekli gyermekük iskoláztatása.
- Focizott és részt vett egy ifjúsági klubban, de az új intézményben nem tud barátokat szerezni, és nincs olyan tevékenység, amely tetszik neki és motiválja.

GYAKORLAT NEVE: A láthatatlan hátizsák (II. rész)

Személyes	x	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA			
(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
20-30'			
A gyakorlat kiegészíti a "Láthatatlan hátizsákot". A résztvevőket arra kérjük, hogy dolgozzanak Marcos történetével, és alakítsanak ki egy hosszú távú beavatkozást a szülőkkel való együttműködés érdekében. A tréner értékeli a négy beavatkozást, és azonosítja hogy milyen szempontok hiányoznak (ha van ilyen).			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI			
(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none"> 1. A beavatkozás lehető legvalóságosabb megtervezés, figyelembe véve a tanuló igényeit és helyzetét a tervezett lépésekkel kapcsolatban. 2. Az empátia fontosságának ismerete a diákok személyes életének megismerése révén. 3. Összekapcsolni az osztálytermi igényeket a tanulók alapvető fejlesztési szükségleteivel, segítve a tanárokat abban, hogy előmozdítsák a tanulók megfelelő fejlődését. 			
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK			
(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			

1. lépés: Először az „A láthatatlan hátizsák” gyakorlatot kell elvégezni, ez a folytatás.
2. lépés. A tréner új csoportokat hoz létre különböző résztvevőkkel. A Marcos esetével fognak foglalkozni (az előző gyakorlatban, az 1. mellékletében található).
3. lépés: Minden csoport középtávú intervenciót tervez, Marcos-szal és szüleivel dolgozva. A lehető legvalószínűbb beavatkozásnak kell lennie, figyelembe véve Marcos életkörülményeit, empaticizálva a helyzetével, és reálisnak is kell lennie, azaz hogy mennyire befolyásolhatjuk személyes fejlődését. 15-20 perc áll rendelkezésére a tervezéshez (a fő ötletek).
4. lépés. A kidolgozott beavatkozásokat bemutatják a csoportok. Az oktató koordinálja ezt a második részt: először meghallgatja a tervezett beavatkozásokat, majd a többi résztvevőhöz fordul, hogy véleményt mondjanak. Trénerként megjegyzéseket fűzhetünk ahhoz, hogy van-e valami ami nem reális, ami nem a mi kezünkben van, vagy amit nem lehet megtenni.
5. lépés: A tréner reflektál. Beszél a tanárok bevonásának fontosságáról az átfogó fejlődés elősegítése érdekében, valamint a jó beavatkozás fontosságáról az iskolai, a tanulmányi és a családi élet minőségének javítása érdekében. Beszél a pozitív megerősítés fontosságáról is, ami növeli a motivációt az osztályban, ez elősegíti a jó bizalmi légkör megteremtését, a tanárral való kommunikációt.

4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Kis csoportok helyett nagy csoportokban elvégezhetjük, ügyelve arra, hogy mindenki részt vegyen. Az ötleteket táblára írhatjuk, majd közösen alakítjuk ki a beavatkozás lépéseit. Ily módon csökkenthetjük a megvalósítás idejét, bár nem szerencsés.

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

Gyakorolnak egy konkrét esetet, és átfogó beavatkozást terveznek a tanulókkal, akik hiányosságokat mutatnak az osztályban.

Tudatosodik, hogy az osztálytermi hiányosságok oka lehet az iskola iránti érdeklődés hiánya, de más külső tényezők is. Ismerni kell ezeknek a hiányoknak a gyökerét, hogy képesek legyenek rájuk hatni, és megszüntetni azokat.

Megtapasztalják, milyen motiváló módon beavatkozni.

VII. Szülői elkötelezettség

Tanterv

Tréning: SZÜLŐI ELKÖTELEZETTSÉG MENTOR MENEDZSEREK SZÁMÁRA

Modul: Szülői elkötelezettség		Tréner:
Alkalmom száma:	Hossz: 240' személyes, 90' online	Dátum:
Általános célok:	A szülői elkötelezettség megértése és alkalmazása	
Tanulási eredmények:	A résztvevők megértik a szülők bevonásának szükségességét és megtanulják az elkötelezettség módszereit.	
Módszerek:	Játékok és beszélgetések	
Tartalom:	<ul style="list-style-type: none"> - Mi a szülői részvétel és a szülői bevonódás; - szülői stílusok (tekintélyelvű, tekintélyes, megengedő és elhanyagoló); - Együttműködés: otthoni és iskolai felelősségek; - részvételi és demokratikus folyamatok; - Innovatív otthoni és iskolai kapcsolatok: a szülők és az iskola közötti együttműködés fokozása. 	

Idő	Gyakorlatok	Eszközök és kellékek
10'	Köszöntés	-
10'	Bingo	Táblázatok papíron
10'	Te hol állsz?	-
40'	Részvétel és bevonódás	Papírok, filcek, tábla
20'	Változtasd meg nézőpontodat	Szituációs kártyák
10'	Molekulák	-
45'	World café	Nagy papírok, filctollak

15'	Hangyaboly	Székek
20'	Komfortzónák	Kötelek vagy kréták
10'	Értő hallgatás	-
25'	Családi ereklye	ollók, ragasztó, színes fonal, ragasztós címke, filcek
25'	Feldolgozás	Fotók, képes kártyák, tábla

A személyes tréning tevékenységei számozva vannak, mert tréninget a sorrendet szem előtt tartva tervezték meg. Fontos a sorrend betartása, az oktató azonban bizonyos változtatásokat végrehajthat, a képzést a résztvevők igényeihez igazítva.

Ha például bizonyos gyakorlatok a tervezettnél tovább tartanak, az oktató kihagyhatja a következő gyakorlatok közül egyet vagy többet:

3. Te hol állsz? (10 p)

8. Hangyaboly (15 p)

11. Családi ereklye (25 p)

A trénernek ezeket a döntéseket kell meghoznia a tréning során, alkalmazkodva a helyzethez, de nagyon fontos, hogy elegendő idő maradjon az utolsó gyakorlására, a feldolgozásra. Ezenkívül a tréningnek egy rövid jégtörő, energizáló játékkal kell kezdődnie, és a modul szünetet követően is ajánlott hasonló játékot végezni.

Az oktató feladata annak felismerése, hogy a résztvevők valamelyikének megkérdőjelezhető hite van-e a projekt alapértékeivel kapcsolatban, vagy nem alkalmas a feladat elvégzésére. Ebben az esetben az oktátónak jegyzetet kell készítenie, és további kérdéseket kell feltennie (például egy személyes interjú során).

Személyes gyakorlatok

GYAKORLAT NEVE: Beköszönés

Személyes yes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
10'			
Az összes résztvevő egy nagy körben áll, a keresznevén bemutatkozik, és hozzáfűz valamilyen mozdulatot			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
1. Nevek tanulása 2. csapatépítés			
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
1. lépés Mindenki egy nagy körbe áll 2. lépés Bemutatkoznak a keresznevükön és mutatnak egy saját mozdulatot 3. lépés A többiek köszönnek, és megismételik a nevét és a mozdulatát			
4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)			
–			
5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)			
A mentor menedzserek egy nyugodtabb környezetben kezdik a tréninget.			

GYAKORLAT NEVE: Bingo

Személyes yes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
10'			
Minden résztvevő körbemeleg, kérdéseket tesz fel.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			

1. Csapatépítés 2. Különböző tehetségek és élettörténetek megismerése
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)
1. lépés Minden résztvevő elvesz egy táblázatot az asztalról (1. Melléklet)
2. lépés Körbesétálnak, kérdéseket kérdeznek, amíg ki nem tudnak tölteni legalább három cellát egy sorban
3. lépés A tréner megkérdezi, milyen érdekes/vices/meglepő információkat tudtak meg egymásról a résztvevők

4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)
A táblázat tartalma szabadon változtatható
5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)
A résztvevők jobban megismerik egymást.

1. melléklet

TALÁLJ VALAKIT AKI...

1. UGYANABBAN AZ ÉVBEN SZÜLETETT, MINT TE! Név:	2. BEHÍVATTÁK AZ IGAZGAZÓI IRODÁBA Név:	3. MEG TUD JAVÍTANI EGY AUTÓT! Név
4. SZERET ÉNEKELNI A FÜRDŐSZOBÁBAN! Név:	5. VÁGOTT MÁR LE ÁLLATOT! Név:	6. SZERVEZETT MÁR ISKOLAI KIRÁNDULÁST! Név:
7. FŐZÖTT MÁR TÖBB MINT 30 EMBERNEK! Név:	8. TÖBB MINT 3 TESTVÉRE VAN! Név:	9. KAPOTT INTÓT, MEGRÓVÁST! Név:

GYAKORLAT NEVE: Te hol állsz?

Személ yes	X	O nl in e	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
10'			
A résztvevők két opció közül kell választaniuk.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Különböző vélemények, és alkalmazkodási módszerek elfogadása. 2. Egymás megismerése. 			
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
<p>1. lépés A résztvevőket arra kérjük, képzeljenek el egy vonalat, amely a szobát kettészeli.</p> <p>2. lépés A bal és a jobb kéz segítségével a tréner megmutatja a tér két felét: X és Y. Mindig arra kell állni, amelyik választ igaznak tartják. Az első forduló csak annak biztosítására szolgál, hogy megértsék a feladatot:</p> <p>Melyik tetszik jobban?</p> <p>X: csokoládé fagylalt - Y: vanília fagylalt</p> <p>3. lépés A résztvevők véleményük szerinti oldalra állnak, és a tréner mindig arra kéri őket, hogy magyarázzák meg a választásukat.</p> <p>4. lépés Ha a résztvevők problémás (például rasszista) észrevételeket mondanak, a trénernek jegyzetelnie kell és tovább érdeklődni.</p> <p>Lehetséges párok:</p> <p>Mit csinálsz stresszhelyzetben? Eszel - iszol</p> <p>Mit csinálsz, ha mérges vagy? Kiabálsz – csendben vagy</p> <p>Hogyan tudsz másoknak segíteni? Hallgatással - beszéddel</p> <p>Mit csinálsz, ha látod, hogy egy felnőtt kiabált egy gyermekkel? Távol maradsz -</p>			

közbelépsz Hogyan oldod meg a problémákat? Segítséget kérsz - önállóan Mit csinálsz, ha valaki kiabálni kezd veled? Nyugodtan válaszolsz – visszakiabálsz
4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)
Más kérdések és párok is használhatók.
5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)
A résztvevők különböző alkalmazkodási módszereket tanulnak.

GYAKORLAT NEVE: Részvétel és bevonódás

Személ yes	X	O n l i n e	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
40' A résztvevők csoportokban dolgoznak hogy definiálják a részvételt és bevonódást.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Alapvető kifejezések megértése 2. Ötletek megosztása 			
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			

<p>1. lépés 4-5 fős csoportokba ülnek a résztvevők.</p> <p>2. lépés Arra kérjük őket, hogy sorolják fel az összes módját annak, ahogy egy szülő jelenleg részt tud venni az iskola életében.</p> <p>3. lépés A tréner összegyűjti az ötleteket egy táblára (elkerülve a duplikációt)</p> <p>4. lépés A résztvevőket arra kéri, hogy képzeljenek el egy ideális iskolát, és soroljanak fel olyan részvételi lehetőségeket, amik valamiért nem lehetségesek, de hasznosak lennének.</p> <p>5. lépés A tréner új listát készít és megvitatják azokat az okokat, amiért ezek hasznosak lennének, hogy miért nem lehetségesek, és hogy mit lehetne tenni annak érdekében, hogy megvalósíthatók legyenek.</p> <p>6. lépés A beszélgetés közben a tréner elmagyarázza a gyakorlati és elméleti különbségeket a szülői részvétel és bevonódás között, pl.: “a szülőket arra kérjük, hogy hozzanak süteményt az iskolai bálra” vagy “a szülőket arra kérjük, hogy segítsenek az iskolai bál megszervezésében”</p> <p>7. lépés Mindegyik csoport megtervezi, hogy egy ideális iskola hogyan közelítené meg a szülőket</p> <p>8. lépés Bemutatják stratégiájukat a többieknek, és a tréner segítségével átbeszélik, hogy mely módszerek lehetnek eredményesek.</p>
<p>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p> <p>–</p>
<p>5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)</p>
<p>Az alapvető fogalmak tisztázása, lehetséges módszerek új ötletei, és annak megértése, hogy néhány módszer miért nem életképes.</p>

GYAKORLAT NEVE: Változtasd meg a nézőpontodat

Személ yes	X	O n l i n e	
<p>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)</p>			

20'
A résztvevők szerepjátékkal gyakorolják a saját nézőpontjuk megváltoztatását.
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).
<ol style="list-style-type: none"> Mások megértésének megtanulása Megtanulni kérdezni ahelyett, hogy büntetéssel reagálnánk.
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)
<ol style="list-style-type: none"> 1. lépés A tréner háromfős csoportokat alakít: egy játssza a szülőt, egy a gyereket és egy a tanárt. 2. lépés A tréner arra kéri őket, hogy képzeljék el az alábbi helyzetet: <i>A gyerek hatamegy délután. A szülő várja, és merges, mert a tanár felhívta és azt állította, hogy a gyerek aznap nem ment iskolába.</i> 3. lépés A résztvevőknek el kell játszaniuk a szituációt. Minden karakter azt mond és csinál amit gondol. 4. lépés A következő körben a szülő less a gyerek, a tanár a szülő, és a gyerek a tanár. Ugyanezt játsszák el, azt kérdezve és mondva amit szeretnének (teljesen új történet is lehet, új magyarázatokkal.) 5. lépés A tréner azt kérdezi: hogyan változtatta meg a szerepcsere az érzéseidet, cselekedeteidet, magyarázataidat? 6. lépés A résztvevők megosztják tapasztalataikat.
4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)
Négyfős csoportok is lehetnek, plusz egy szerep hozzáadásával (pl. iskolaigazgató, polgármester vagy szociális munkás).
5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)
Megtanulni kérdezni az események háttérében húzódó a valós helyzetről.

GYAKORLAT NEVE: Molekulák

Személ yes	X	O nl	
---------------	---	---------	--

		in e	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
10' A résztvevők több különböző méretű csoportot formálnak a tréner által adott szám alapján.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Csapatépítés 2. Energizálás 			
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
<ol style="list-style-type: none"> 1. lépés A résztvevők felállnak. 2. lépés A tréner megszámolja őket, észrevétlenül. 3. lépés Amikor a tréner kiabál egy számot, pontosan annyi ember fogja meg egymás kezét. Pl 2 – párokba állnak. 4 – négyes csoportokat formáznak. 4. lépés Az egyik körben a résztvevők teljes számát mondja be a tréner. 			
4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)			
A tréner megpróbálhatja "törbe csalni" a csoportot azáltal, hogy a létszámnál nagyobb számot kiabál be.			
5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)			
Energikusabbnak és egymáshoz kapcsolódva érzik magukat.			

GYAKORLAT NEVE: World café

Személ yes	X	O nl in e	
---------------	---	--------------------	--

<p>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)</p>
<p>45'</p> <p>A résztvevők különböző témákat beszélnek meg kiscsoportokban.</p>
<p>2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Csapatépítés 2. Ötletek megosztása 3. Problémák kibeszélése
<p>3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p>
<p>1. lépés A résztvevőket felkérjük, hogy üljenek 4–5 fős csoportokban.</p> <p>2. lépés Egy résztvevő / önkéntes lesz az asztal “vendéglátója”, akinek a felelőssége, hogy ugyanazon asztalnál maradjon, és az újonnan csatlakozóknak elmondja, amiről korábban szó volt annál az asztalnál. Egy nagy darab papír van az asztalon és különféle színes jelölők, a résztvevőket pedig jegyzeteket és rajzokat készítenek.</p> <p>3. lépés A tréner minden kérdést feltesz, a résztvevők az asztaloknál megvitatják azt, majd egy másik asztalhoz mennek (nem együtt, hanem mindenki különböző csoportokba), hogy meghallgassák az új kérdést.</p> <p>Kérdések:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Milyen egy jó család? 2. Milyen problémákat kell a családnak együtt megoldani? 3. Szerinted mikor kellene külső segítséget kérniük? 4. Szerinted hogyan tudnál te személyesen segíteni egy másik családnak? <p>4. lépés Minden következő asztali beszélgetés azzal kezdődik, hogy az asztal “vendéglátója” röviden összefoglalja a korábban elmondottakat.</p> <p>5. lépés Az utolsó forduló után minden vendéglátó rövid összefoglalót ad az egész csoport számára.</p>
<p>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p>
<p>Más kérdéseket is feltehetünk.</p>
<p>5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)</p>
<p>A résztvevők gyakorolják ötleteik megosztását, és a problémák kibeszélését.</p>

GYAKORLAT NEVE: Hangyaboly

Személyes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
15'			
A résztvevők úgy mozognak, mintha hangyák lennének egy hangyabolyban.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Csapatépítés 2. Koncentráció 			
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
<ol style="list-style-type: none"> 1. lépés A tréner egy nagy körbe teszi a székeket. 2. lépés A résztvevőknek azt kell képzelniük, hogy egy hangyabolyban élő hangyák a kör közepén. Folyamatosan mozogniuk kell, de nem érhetnek egymáshoz, mint ahogy a hangyák se mennek egymásnak. 3. lépés A tréner körbesétál és a székek mozgatásával egyre kisebbé alakítja a kört, egyre nehezebbé téve a feladatot. 4. lépés Végül a tréner azt a kérdést teszi fel, hogy egy hangyaboly milyen szempontból hasonlíthat egy jól irányított családra. 			
4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)			
A játék még nehezebb, ha néhány tárgyat (pl széket) a kör közepére is teszünk, amiket ki kell kerülni.			
5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)			
A résztvevők a felelősségvállalásra és együttműködésre reflektálnak			

GYAKORLAT NEVE: Komfortzónák

Személyes	X	Online	

		in e	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
20' A résztvevők eldöntik, hogy mit éreznek komfortosnak vagy kihívásnak.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
1. Az önismeret fokozása. 2. A komfort / kihívás / pánik zónák megismerése.			
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
1. lépés Két kört alakítunk ki kötélből vagy krétával a padlóra. 2. lépés Az oktató elmagyarázza, hogy a belső kör a komfort zóna, ahol biztonságban és kényelmesen érzi magát. Ennek a körnek elég nagyok kell lennie, hogy minden résztvevő beférjen. A két körvonal közötti zóna a kihívási zóna, itt kell erőfeszítéseket tenni, hogy fejlődhessenek. A külső vonal a pánik zóna határa, ahol félelemtől lefagyhat vagy agresszív módon és gondolkodás nélkül viselkedhet. 3. lépés Az oktató felsorolja a gyakorlatokat, és minden résztvevő eldöntheti, hogy melyik zónában lennének, ha meg kéne tenniük azt. Gyakorlatok - sok ember előtt beszélni - vérző seb ellátása - dühös szülővel beszélgetés - megsimogatni egy pókot - együttműködés egy szigorú tanárral - vigasztalni egy síró gyermeket - esküvőt tervezni száz ember számára - jelentkezni ösztöndíjra - az igazgató irodájába menni - hivatalos panaszt tenni - énekelni nyilvánosan 4. lépés Az oktató felkér néhány résztvevőt, hogy magyarázza meg választásait és érzéseit. Ha valaki a pánik zónájába megy, az oktató megkérdezi, hogy mi			

segíthet ilyen esetekben a pánik enyhítésében.
4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)
Más tevékenységet is felsoroljatunk (pl. olyanokat, amik a projekt során előfordulhatnak).
5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)
A résztvevők megismerik a saját komfort / kihívás / pánik zónájukat.

GYAKORLAT NEVE: Értő hallgatás

Személyes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
10'			
A résztvevők páronként hallgatják meg egymást.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Az értő hallgatás megtapasztalása mindkét oldalon. 2. TEDD és NE TEDD megtanulása 			
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			

<p>1. lépés Az oktató annyi cipőfűzőt tart a kezében, mint a résztvevők számának fele.</p> <p>2. lépés Minden ember megragadja egy cipőfűző végét, majd a tréner elengedi őket. Azok, akik ugyanazt a cipőfűzőt fogják, párban vannak.</p> <p>3. lépés A párok külön ülnek. 2x2 percük van arra, hogy megbeszéljék személyes problémáikat a párjukkal. Választhatnak egy mély, intim vagy enyhébb problémát, rajtuk múlik. Amíg az egyik két percig beszél, addig a másik ember figyelmesen hallgat.</p> <p>4. lépés A hallgató nem szólhat közbe és nem tehet fel kérdéseket, mert tiszteletben kell tartania azt a mennyiségű információt, amennyit a beszélő megoszt (és semmi többet). Szembenézéssel, bólintással, hanggal és más nem verbális módszerekkel erősítheti meg odafigyelését. A hallgató egy nagyon rövid összefoglalót is készíthet saját szavaival, pl. Tehát azt mondod, hogy magányosnak érzed magad. A beszélő megerősítheti ezt az értelmezést vagy ellentmondhat azzal, ha további magyarázatokat ad.</p> <p>Két lépés elteltével a hallgató és a beszélő cserélik egymást.</p> <p>6. lépés A végén az oktató arra kéri a résztvevőket, hogy kommentálják a tapasztalatokat. Mi volt könnyebb / érdekesebb / kihívást jelentő / kényelmes: beszélni vagy hallgatni?</p>
<p>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p> <p>–</p>
<p>5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)</p>
<p>A résztvevők jobban megismerik egymást, megtanulnak értőn hallgatni.</p>

GYAKORLAT NEVE: Családi erekllye

Személyes	X	Online	
<p>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)</p>			
<p>25'</p> <p>A résztvevők csoportot alkotnak és kreatív módon dolgoznak, egymással együttműködve.</p>			
<p>2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>			

<p>1. Csapatépítés</p> <p>2. A “gamification”, játékossá tétel és a kreativitás pozitív hatásainak megtapasztalása.</p>
<p>3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p> <p>1. lépés A résztvevők 4-5-es csoportokban ülnek, azt képzelve, hogy egy családhoz tartoznak.</p> <p>2. lépés A tréner elmagyarázza, hogy találtak egy nagyon régi dokumentumot, amely szerint minden család nagyon értékes örökséggel rendelkezik. A csoportoknak 5 perc áll rendelkezésükre, hogy eldöntsék, mi ez, hogyan néz ki és milyen mágikus tulajdonságai vannak.</p> <p>3. lépés Ez a varázslatos tárgy távoli földön van. Ha a családok vissza akarják szerezni, létre kell hozni egy mágikus szőnyeget, amely odarepíti őket. Minél bonyolultabb és szebb a szőnyeg, annál jobb lesz repülni, tehát a résztvevőknek együtt kell működniük annak érdekében, hogy nagyon szép legyen. Mindegyik csoport kap egy darab erős műanyag lemezt vagy kartont (1x1 m), olló, ragasztót, színes fonalakat, matricapapír, filctollakat.</p> <p>4. lépés Amikor a szőnyegek készen állnak, minden csoport a saját szőnyegére áll, becsukja szemét és elképzei a repülést.</p> <p>5. lépés Az oktató elmagyarázza, hogy minden csoport sikeresen megérkezett a gonosz varázsló kastélyába, aki ellopta örökségüket. Bár varázslatos tárgyakat megtaláltak, és épp indulni készültek, amikor a kastély őreivel találtak szembe magukat! Ezek az örök vakok, de nagyon érzékenyek a mozgásra, ezért mindenki szoborrá kell, hogy váljon, és ne mozogjon!</p> <p>6. lépés Miután az összes csoport szobormá alakult, az oktató folytatja a mesét: Szerencsére az örök elmentek. A csoportok indulhatnak haza. De a repülés során kiderül, hogy a varázslatos repülő szőnyegek elhasználódtak, már nem biztonságosak, tehát a résztvevőknek a szőnyeget a másik oldalukra kell fordítaniuk. De mivel már repülnek, senki sem léphet le a földre, így a szőnyeget rájuk állva kell megfordítaniuk. Ha valaki hozzáér a padlóhoz, akkor szörnyű halált hal, ezért a résztvevőknek segíteniük kell egymást!</p> <p>7. lépés Miután az összes csoport elvégezte a feladatot, az oktató befejezi a mesét: A csoportok hazaértek. A családoknak meg kell vitatniuk, hogy hol tartják majd örökségüket, és hogyan fogják használni.</p> <p>8. lépés Minden csoport bemutatja ötleteit a többieknek.</p>
<p>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p> <p>Még többféle eszköz használható, hogy a szőnyeget kidíszítsék.</p>
<p>5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)</p>

Megtanulnak együttműködni.

GYAKORLAT NEVE: Feldolgozás

Személyes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)			
25'			
A résztvevők összegyűjtik, mint visznek el magukkal erről a modulról			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
1. Információ meghallgatása és rendszerezése			
2. Önismeret növelése			
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
1. lépés A családok fotóit 4–5 darabra vágjuk. Minden résztvevő kap egy darabot, és úgy találja meg a csoportját, hogy ugyanazon kép darabjait összeilleszti.			
2. lépés A csoportokat felkérjük, hogy készítsenek egy listát arról, milyen új információkat, ötleteket tanultak meg a képzés során. A három legfontosabb bekarikázzák.			
3. lépés Az oktató az ötleteket felteszi a táblára (ismétlődés nélkül).			
4. lépés A csoportok megvitatják, hogy milyen készségeket kellett használniuk a játékok során, és hogy a játékok milyen segítséget nyújtottak. Felsorolnak ötleteket arról is, hogyan lehet a játékot felhasználni a szülők bevonására.			
5. lépés Az oktató a készségeket és ötleteket is a táblára írja (ismétlődés nélkül).			
6. lépés A résztvevőket felkérjük, hogy üljenek egy nagy körbe. Különböző kártyákat teszünk a földre. Ki kell választaniuk azt, amely valamilyen módon megmutatja, hogy érezték magukat. Mindenki megmutatja a kártyáját és mond néhány záró gondolatot.			
4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)			
–			

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)
A modul során tanult új információk ismétlése, rendszerezése és arra való reflektálás

Online gyakorlatok

GYAKORLAT NEVE: Hogyan javítsuk az iskola és az otthon közötti együttműködést

Személyes yes		Online	X
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)			
90'			
A videó inspirációja alapján lehetséges tevékenységi listát készítenek a résztvevők, amelyek támogatják a gyermekek tanulását, és tükrözik a hozzájuk kapcsolódó érzéseiket és aggodalmaikat, hogy később valódi tanácsokat adhassanak a mentor szülőknek és a mentorálandó szülőknek.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none"> 1. A szülők és tanítók szerepének mélyebb megértése 2. Annak tanulása, hogy milyen gyakorlatok segíthetik a tanulást. 			
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
<ol style="list-style-type: none"> 1. lépés Nézd meg a TEDx Talk videót, amelyet Cecile Carroll készített a szülő-tanár kapcsolatokról, és arra összpontosít, hogy miként támogatják a szülők gyermekeik tanulását (automatikus felirat elérhető). https://youtu.be/FxJIsZsYKQQ 2. lépés: A melléklet első oldala segítségével készítsd el saját katalógusodat. 3. lépés: Próbáld meg azonosítani érzéseidet ezekkel a gyakorlatokkal kapcsolatban, és kérj meg egy gyereket ugyanerre. 4. lépés: Fogalmazd meg aggodalmaidat ezekről a gyakorlatokról egy hátrányos helyzetű családban, és gondold végig, kivel tudnád ezeket a kétségeket megosztani. 			
4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)			

Azt ajánljuk, hogy ezt a gyakorlatot pontosan így végezzék el. Ajánlott olvasmányokkal kiegészíthetjük.

Néhány ötlet:

Eszter Salamon: Parents: Primary Educators, Caregivers, Gatekeepers, Scaffolders in Italian Journal of Educational Psychology, January 2020 (csatolva)

Janet Goodall: Narrowing the Achievement Gap, Routledge 2017

Janet Goodall: Learning-centred parental engagement – Freire reimagined, Educational Review 2017.

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)




A gyakorlat segít a mentor menedzsereknek, hogy felismerjenek olyan gyakorlatokat, amelyek segíthetnek a családnak a gyermek

Ez a gyakorlat segíti a mentor menedzsereket abban, hogy azonosítsák azokat a gyakorlatokat, amelyek segítenek a családoknak gyermekeik tanulásában, és hogy megértsék, hogy sok olyan tevékenység is támogathatja a tanulást, amelynek semmi köze sincs az iskolai munkához.

Akiket a téma érdekel mélyebben, javasoljuk Janet Goodall cikkét.

Viselkedés, tevékenységek és gyakorlatok egy családban, amelyek véleményem szerint hozzájárulnak a gyermek fejlődéséhez és otthoni és iskolai tanulásához:

1) Kapcsolat a gyermekemmel	<p>Példák:</p> <ul style="list-style-type: none">• Napi szintű beszélgetés mindennapi témákról• Szeretet, vonzalom kifejezése• Könyvek, újságok, tv műsorok megbeszélése a családban• Közös kirándulás a könyvtárba, múzeumba, történelmi helyekre, kulturális programokra• A szókincs növelése <p>A te saját gyakorlati ötleteid:</p>
2) Családi élet rutinja	<p>Példák:</p> <ul style="list-style-type: none">• Konkrét tanulási időpont otthon• Napi rutin, ami magába foglalja az alvást, evést, játékot, tanulást és olvasást• Egy csendes hely a tanuláshoz, olvasáshoz• Családi érdeklődés a fejlesztő játékok, tevékenységek iránt <p>A te saját gyakorlati ötleteid:</p>

<p>3) Családi elvárások és felügyelet</p>	<p>Példák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A tanulás és olvasás előtérbe helyezése a tv-vel, videojátékokkal szemben • Pontosság elvárása • Szülői elvárás, hogy a gyerek a tőle telhető legjobban teljesítsen • odafigyelés a megfelelő és hatékony nyelvhasználatra; • A gyermek baráti körének megfigyelése; • A tévézés és a számítógépes játékok figyelése és közös elemzése; • Szülői ismeretek a gyermek iskolai és személyes fejlődéséről. <p>A te saját gyakorlati ötleteid:</p>
<p>4) Együttléte</p>	<p>Példák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Közös főzés • Meghatározott idő a közös játéokra • Egymás melletti munka • Házi feladatban való segítség <p>A te saját gyakorlati ötleteid:</p>
<p>Írd le, hogy szülőként mit érzel ezekről a gyakorlatokról. Ha nem vagy szülő, szakemberként írd a gyakorlatokról. Ha szülő vagy, kérdezd meg a gyermekedet is ezekről.</p>	<p>Szülőként ezt érzem (akár emojikkal is kifejezheted érzéseidet!): </p> <p>Szakemberként ezt érzem (akár emojikkal is kifejezheted érzéseidet!): </p> <p>Gyerekként ezt érzem: Kérdezd meg, is írd ide amit válaszol </p>

<p>Válassz egy gyakorlatot a listából és gondolkodj...</p>	<p>Pozitív hatásairól a gyerekre nézve:</p> <p>Pozitív hatásairól a családra nézve::</p>
<p>Néhány kétségem, aggodalmam arról, hogy hogyan tud egy hátrányos helyzetű család segíteni a gyermeke fejlődésében, tanulásában:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. <p>Ezeket a kétségeket velük tudom megosztani és tanácsot kérni:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	

VIII. Érzelmi intelligencia

Tanterv

Tréning: Érzelmi intelligencia mentor menedzserek számára

Modul: Érzelmi intelligencia		Tréner:
Alkalom száma:	Hossz: 180' személyes, 60' online	Dátum:
Általános célok:	Az érzelmek fontosságának kiemelése és a mentorálási folyamatban betöltött kulcsszerepük bemutatása	
Tanulási eredmények:	Az érzelmi műveltség fontosságának megértése; A hozzáállás változásának kezdeményezése és a felnőttek készségeinek fejlesztése, akik fontos szerepet játszanak a gyermekek számára tanulási környezet kialakításában.	
Módszerek:	Gyakorlatok és beszélgetések	
Tartalom:	<p>A. Az érzelmek felismerése önmagunkban és másokban</p> <p>B. Az érzelmek okának és következményeinek megértése</p> <p>C. Az érzelmek címkézése (a lehető legpontosabban)</p> <p>D. Az érzelmek megfelelő kifejezése</p> <p>E. Az érzelmek hatékony szabályozása</p>	

Time	Gyakorlatok	Eszközök és kellékek
15'	Érzelmi kórus	<ul style="list-style-type: none"> • Hangfalak • Laptop, tablet vagy telefon • internet
30-40'	Érzelmi zóna	<ul style="list-style-type: none"> • Ragasztószalag • Színes papír (piros, zöld, kék, sárga) • Filctollak (piros, zöld, kék, sárga)
30-35'	Az Uralkodó	<ul style="list-style-type: none"> • 1 melléklet • Papírok (piros, zöld, kék, sárga) • filctoll • tollak és ceruzák

40'	Munkahelyi érzelmek (ha megnevezed, megszelídíted)	<ul style="list-style-type: none"> • 2. melléklet • flip-chart papír • filcek • tollak és ceruzák • papírlapok (piros, zöld, kék, sárga)
35'	A legjobb önmagam	<ul style="list-style-type: none"> • 3. Melléklet • Flipchart papír • Tollak és ceruzák • Színek, matricák
15'	Hóvihar	<ul style="list-style-type: none"> • A4-es papírok • Tollak és ceruzák • Hangfal • Laptop, tablet vagy telefon • Internet
+60'	Agymanók (Inside out c. film) – online	<ul style="list-style-type: none"> • internet • laptop, tv, telefon, tablet • az Uralkodó feladat instrukciói • A legjobb önmagam feladat instrukciói

Személyes gyakorlatok

Érzelmi intelligencia – tréning mentor menedzserek számára

„Senkit nem érdekel, hogy mennyit tudsz, amíg nem tudják, hogy mennyire törődsz velük.”

Theodore Roosevelt

Ebben a modulban kiemeljük az érzelmek fontosságát, és bemutatjuk az érzelmek kulcsszerepét a mentorálási folyamatban.

Az alább felsorolt gyakorlatokat a megadott (1-5) sorrendben kell elvégezni, azonban a tréner a csoport igényei alapján változtatásokat hajthat végre (például: bizonyos gyakorlatok nem illenek a csoportra, vagy hosszabb idő kell a megvalósításhoz, a résztvevők ellenállnak stb.).

GYAKORLAT NEVE: Érzelmi kórus

Személyes	Online
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)	
15 '	

A tréner lejátssza a következő dalt: What It's Like - Everlast

A dal és a dalszöveg alapján a tréner felkéri a résztvevőket, hogy fejezzék ki azt az érzést, amelyet ez a dal ébreszt bennük. Az érzések listájából 3 kerül kiválasztásra. A csoportot felkérjük, hogy egy hanggal fejezze ki ezeket az érzéseket. Miután mindegyik érzés hangját kitalálták, elgyakorolták, az oktató egy zenekar karmestere lesz, ami különböző hangokat ad elő.

2) A GYAKORLAT CÉLJAI

(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).

1. Az érzelmek, érzések témájának bevezetése
2. Kapcsolat kialakítása az érzelmek és a kifejezések között
3. Jó hangulat a kórus által

3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK

(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)

1. lépés: Játssz le a dalt
2. lépés: Kérd meg a résztvevőket, hogy fejezzék ki az ének által kiváltott érzéseket (például együttérzés, harag, kár, szégyen, bűntudat).
3. lépés: Kérd meg a csoportot, hogy válasszon 3 érzést.
4. lépés: Képzeljétek el az érzéseket egyfajta hanggal (miután a hangokat kiválasztották, gyakoroljátok el a hangot 2-3-szor).
5. lépés: Miután a hangokat begyakorolták, a tréner "érzelmi kórust" vezet. (Pl. Játsszátok a harag hangját! – Kérlek, játsszátok az együttérzés hangját! – majd: A meglepetés hangját!)

4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Mivel a dal angolul van, választhatsz anyanyelvi dalt is, ami méginkább hatni fog a résztvevők érzelmeire.

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

Felhívjuk a figyelmet arra a tényre, hogy az emberek érzelmeken keresztül reagálnak a környezeti ingerekre. Ezeknek az érzéseknek a kifejezésére és külső megjelenítésére vannak bizonyos módszerek (ebben az esetben a hangok). Előkészíti a talajt a jövőbeli gyakorlatoknak.

GYAKORLAT NEVE: Az érzelmi zóna

Személyes		Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			

30-40'

A tevékenységnek az a célja, hogy felhatalmazza az embereket arra, hogy kifejezzék magukat. Bevezetés az érzelmi intelligencia megközelítésébe. Ez egy olyan eszköz, amelyet olyan emberekkel is lehet használni, akik esetleg nem képesek (pillanatnyilag) egyértelműen kifejezni az érzésüket (hangulatukat).

2) A GYAKORLAT CÉLJAI

(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).

1. Felismerni az érzelmeket (a hangulatmérő bemutatása)
2. A hangulatmérő négy fő területének bemutatása.

Az energiaszintek és a kellemes hangulat összekapcsolása.

3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK

(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)

1. lépés: Mutasd be a hangulatmérőt (lásd az alábbi képet). (10-15')

A Mood Meter ('hangulatmérő') egy eszköz, amelyet a Yale Érzelmi Intelligencia Központ fejlesztett ki. A Mood Meter célja, hogy segítsen minden korosztályú ember számára az érzelmeik felismerésében önmagában és másokban, egyre nagyobb érzékenységgel, és stratégiákat dolgozzon ki az érzelmeik kezelésére (szabályozására, képzeletbeli szavak használatára). Lehetőséget biztosít arra, hogy az embereknek „nyelvet” biztosítson az érzésekről való beszélgetéshez.

A Mood Meter egy négyzet, négy részre osztva - vörös, kék, zöld és sárga -, amelyek mindegyike különböző érzelmekből áll. A különböző érzelmeket kellemességük és energiaszintjük alapján csoportosítják a Mood Meter készüléken.

2. lépés: A négy negyed:

- **Sárga** zóna (nagy energia, magas kellemesség): kellemes, boldog, vidám, reményteljes, koncentrált, optimista, büszke, vidám, élénk, játékos, izgatott, ihletett stb.
- **Zöld** zóna (alacsony energiatartalom, magas kellemesség): nyugodt, könnyed, biztonságos, hálás, áldott, elégedett, szerető, kiegyensúlyozott, kényelmes, barátságos, gondtalan, lágy, elgondolkodó, derűs, stb.
- **Vörös** zóna (magas energia, alacsony kellemesség): bosszús, irritált, aggódó, rémült, keserves, feszült, zavart, dühös, pánikba esett, stresszes, szorongó stb.
- **Kék** zóna (alacsony energia, alacsony kellemesség): apatikus, unatkozó, szomorú, kényelmetlen, depressziós, elégedetlen, kimerült, reménytelen, elidegenedett, elkeseredett, kétségbeesett stb.

3. lépés Kapcsolat az energiaszint és a kellemesség között. Mint fentebb láttuk, mindegyik kvadránst a különféle energiaszintek és a kellemesség közötti kapcsolat ábrázolja.

Tevékenység leírása:

Készíts rácsot a padlóra ragasztószalaggal és nagyobb darab piros, sárga, zöld és kék papírok segítségével. Minden területnek legalább 1 m x 1 m nagynak kell lennie (vagy elég nagynak ahhoz, hogy több ember be tudjon állni).

Adj minden csoporttagnak egy-egy érzelmet kifejező szót (a fentiek közül választhatsz), vagy akár maguknak is választhatnak egyet. Kérd meg a csoport tagjait, hogy írják fel szavaikat egy darab papír elejére, és írjanak egy meghatározást saját szavaikkal a hátoldalára. Ezután ragasszák fel a papírokat, "érzelmeiket" a ruhájukra. (10')

Tedd fel a következő kérdéseket:

A. Ez kellemes vagy kellemetlen érzés?

B. Magas vagy alacsony az energiaszintje?

Válaszuk alapján álljanak arra a részre, ahová érzelmi szavaik tartoznak: vörös, kék, sárga, zöld. (ha a csoport nagy, több részletben is odaállhatnak). (10–15 ")

Kérd meg őket, hogy magyarázzák el, miért tartoznak érzelmeik ebbe a zónába. Konstruktívan és tiszteletteljesen beszéljétek át, ha nem ért mindenki egyet azzal, hogy az érzelmi szó melyik négyzetbe tartozik. (10')

4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Ha nincs elég tér a gyakorlat kivitelezésére, a tréner a terem különböző részeiben is kijelölheti ezeket a részeket. Akár falakat is kijelölhet piros, kék, sárga és zöld falnak. Innentől ugyanúgy folytatódik a játék.

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

A résztvevők megtanulják felismerni és kategorizálni az érzelmeket az energiaszint és a kellemességi szint alapján.

GYAKORLAT NEVE: Az Uralkodó

Személyes	Online
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)	
30–35'	
Az Uralkodó az Érzelmi zóna folytatása. Az első feladatban a 'hangulatmérőt' mutattuk be, ami alapján meg tudták határozni, hogy melyik kategóriába tartoznak érzelmeik (vörös, kék, sárga, zöld). Ezzel a gyakorlattal a résztvevők érzelmi intelligencia-megértésüket mélyítik:	
Érzelmek felismerése	

Érzelmek megértése

Érzelmek címkézése

Érzelmek kifejezése

Érzelmek szabályozása

2) A GYAKORLAT CÉLJAI

(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).

1. Azon jelzések azonosítása, amelyek segítenek nekik megérteni, mit érznek.
2. Az érzelem okának és következményeinek megértése.
3. Az érzelmek címkézése.
4. Tanulás az érzelmek társadalmilag elfogadható módon való kifejezésére.
5. Megtanulni, hogyan lehet csökkenteni, növelni vagy fenntartani az érzelmek intenzitását.

3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK

(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)

1. lépés: A résztvevőket (az előző tevékenységre felállított csoportokban) megkérjük az az 1. melléklet kitöltésére. (15-20 ")

2. lépés: Miután a résztvevők elvégezték a feladatot, minden csoportnak 10 perc áll rendelkezésére, hogy megbeszélje tapasztalatait.

Segítő kérdések:

Mit gondolsz a feladatról?

Találtál nehézségeket a gyakorlat során? Miért?

Melyik rész volt könnyű? Miért?

Szerinted mi javítaná ezt?

3. lépés: A kiosztott idő végén minden csoport kiválaszt egy önkéntest, aki bemutatja a beszélgetéseik összefoglalóját (10 ")

4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

–

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

A tanulók tudatában lesznek annak, hogy az érzelmek hogyan befolyásolják az általuk elvégzett tevékenységeket, azt hogy mit gondolnak, milyen döntési mintát választanak és hogyan kapcsolódnak másokhoz annak érdekében, hogy nyitottabb, eredményesebb és hatékonyabb emberré váljanak.

1. melléklet: Az Uralkodó

Feeling: _____

Felismerés	Hogyan néz ki ez az érzés az arcunkon, és hogyan hallatszik hangunkon?
Megértés	Milyen dolgok történhetnek velünk, ami miatt így érezzük magunkat? Hogyan befolyásolja ez az érzés a viselkedésünket?
Címkézés	Mi ennek az érzésnek a definíciója, leírása? Milyen más érzések társulnak hozzá?
Kifejezés	Amikor ilyen érzésed van, mit tudsz tenni annak érdekében, hogy kimutasd?
Szabályozás	Általában szeretsz-e így érezni? Ha igen, mit tudsz tenni azért hogy minél gyakrabban érezd, vagy hogy mások érezhessék? Ha nem, mit tudsz tenni hogy megváltoztasd ezt az érzést, vagy hogyan tudsz segíteni másnak megváltoztatni azt?

GYAKORLAT NEVE: Munkahelyi érzések (ha megnevezed, megszelídíted)

Személyes	Online
<p>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)</p>	
<p>40'</p> <p>Ez a gyakorlat általában az Uralkodó gyakorlatot követi. Eddigre, remélhetőleg, a résztvevők elkezdtek megérteni hogy hogyan URALKODJANAK érzelmeiken. Mentor menedzserként a résztvevőknek át kell adniuk és gyakorolniuk ezeket a tanult leckéket a munkakörnyezetükben vagy a menoralási folyamat során.</p>	
<p>2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Azon érzelmek felismerése, amelyek a mentori kapcsolat felszínén lehetnek. 2. Az érzelmek megértése és címkézése. 3. Az érzelmek kifejezése (kapcsolat az érzelem és a viselkedés között) 4. Az érzelmek kezelése (lépések) 	

3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)
<p>1. lépés: Az Uralkodó tevékenységét követően az oktató minden csoportnak flipchartot vagy nagy darab papírt ad, amely a 2. melléklethez hasonlóan fog kinézni. (5 ')</p> <p>2. lépés: A résztvevők elvégzik a feladatot csoportjukban (10 ').</p> <p>3. lépés: Minden csoport bemutatja az eredményeit (15 ').</p> <p>4. lépés: Az előadások alapján a tréner kidolgozza a 2. mellékletben megadott formátumú végső flipchart-ot, amelybe belefoglalják az összes csoport legfontosabb információit. Végül, ezen információk felhasználásával az oktató elkészíti a tevékenység összefoglalóját (10 ').</p>
4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)
<p>E tevékenységhez az Érzelmi zóna (Mood Meter) tevékenységhez létrehozott csoportokat tartjuk meg, ha az 1. tevékenységben meglehetősen egyenetlen számú résztvevő van, akkor a csoport átrendeződik.</p> <p>Ha nagyon egyenlőtlen a csoportok létszáma az előző tevékenységben, újraoszthatjuk a csoportokat. Ennek többféle módja is van, pl: 1-4-ig való számolás, magasság szerinti sorrend, cipő színe, póló színe (mintás, fekete, fehér, színes stb.)</p>
5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)
<p>A résztvevők elismerik, hogyan akarják érezni magukat a munkahelyen és a mentori kapcsolaton belül. Leírják azt a viselkedést, amely kiváltja az általuk preferált érzéseket. A résztvevők cselekedeteiket, eszközöket és technikákat mutatnak be (amelyek maguk készítették, ezáltal magukénak érzik) a nem kívánt érzések és a konfliktusok szabályozására. A közös célok lehetőséget adnak arra, hogy motiváltak és felelősek legyenek az egyének az általuk elképzelt változásért.</p>

2. Melléklet: 2: Munkahelyi érzések

Hogyan szeretnénk érezni magunkat munkánk során, nap mint nap?

Írd le a csoport top 5 érzését

Mit fogsz tenni azért, hogy ezeket érezhesd, és hogy egy pozitív munkakörnyezetet alakíts ki?

Írj le 5 konkrét viselkedést (minden érzéshez egyet-egyét)

Mit teszünk, ha kellemetlen érzésünk van, vagy konfliktusba kerülünk?

Írj le 5 konkrét stratégiát.

GYAKORLAT NEVE: A legjobb önmagam

Személyes		Online	
<p>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)</p>			
<p>35'</p> <p>A résztvevőket felkérjük a “tökéletes én” elképzelésére annak érdekében, hogy (csak jelen esetben) gyakorolhassák az előző tevékenységben azonosított technikákat, eszközöket, még ha csak képzeletbeli szinten is. Ez a gyakorlat lehetővé teszi, hogy gondolkodjanak viselkedésükről és arról, hogyan néz ki a legjobb énjük (boldog, nyugodt, kényelmes stb.).</p>			
<p>2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Azon tulajdonságok azonosítása, amelyek javítják személyiségüket (legjobb én). 2. A tényleges én és a legjobb én összehasonlítása. 3. Az előző tevékenységben kifejlesztett stratégiák felülvizsgálata annak érdekében, hogy megkönnyítsék a valódi éntől a legjobb én felé tartó utat (a stratégiák felülvizsgálata lehetővé teszi az emberek számára, hogy további lehetőségeket találjanak ki). 			
<p>3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p>			
<p>Ez egyéni gyakorlat. Lehetőség van kisebb csoportokban történő munkavégzésre is (lásd az alternatívákat).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. lépés: Kérlek, írd le, hogy hogyan/milyenek látod magadat a munkahelyeden (tulajdonságok, hibák és viselkedések). (5') 2. lépés: Képzeld el, hogy egy tükörbe nézel, és a legjobb éned néz vissza rád. Hogyan néz ki? Írd le a legjobb önmagad, öt legjobb tulajdonságod felhasználásával. A legjobb én képét lásd a 2. mellékletben. Használd képzeletedet a legjobb önmagad elképzeléséhez (szín, szavak, emoji stb.) (10 ") 3. lépés: Miután meghatároztad az öt legfontosabb tulajdonságot, sorolj fel mindegyik tulajdonsághoz egy vagy két sajátos viselkedést. (5') 4. lépés: Az öt legjobb tulajdonság közül válassz egyet, amely szerinted a legfontosabb. Dolgozz ki egy stratégiai tervet a jelenlegi önmagadból a legjobb önmagaddá váláshoz, hogy elérjed ezeket a tulajdonságokat. (15') 			
<p>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p>			
<p>A résztvevők megjelenítik jelenlegi önmagukat (csoportként). Leírnak bizonyos tulajdonságokat, hibákat, viselkedést.</p> <p>A résztvevőket felkérjük, hogy szemléltessék a legjobb önmagukat (csoportként), nevezzék meg a csoport öt fő tulajdonságát, soroljanak fel mindegyik tulajdonsághoz egy vagy két sajátos viselkedést.</p>			

A csoportok az öt közül két tulajdonságot választanak, amelyek véleményük szerint a legfontosabbak. Együtt kidolgoznak egy stratégiát e célok elérésére (a jelenlegi önmaguktól a legjobb én felé mozdulva)
Minden csoport bemutatja a "legjobb önmagát"

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

A saját tulajdonságok és hibák ismerete (vagy a folyamatban lévő területeken végzett munka).

Összekapcsolás az észlelt tulajdonságok / hibák és a viselkedés között.

Cél (a legjobb én) létrehozása, amely felé törekedhetnek.

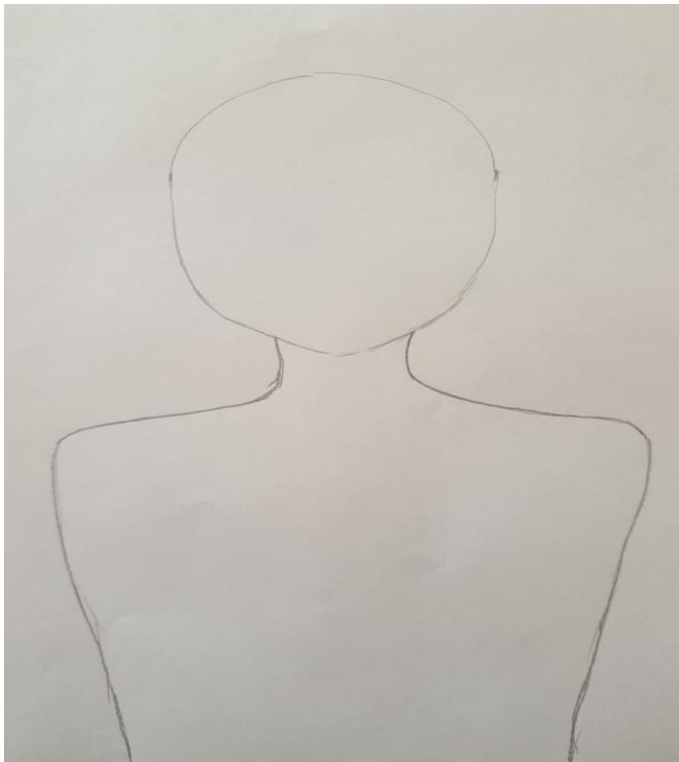
Ötletgyűjtési stratégiák a cél eléréséhez.

A stratégiák birtoklása -> megnövekedett motiváció a változásra.

Elszámoltathatóság.

3 melléklet: A legjobb önmagam

Az alábbi rajzon írd le az öt legfontosabb tulajdonságot, amelyek leírják a legjobb önmagadat. Használhatsz színeket, matricákat vagy bármilyen más eszközt, amely rendelkezésére áll a rajz testreszabásához (egy vázlatot, körvonalat adunk csak, nem kell tökéletesnek lennie, képzelőerőnket használjuk).



Az alábbi táblázatba írd egy vagy két konkrét viselkedést mindegyik tulajdonsághoz.

Tulajdonság	Viselkedés
1	
2	
3	
4	
5	

GYAKORLAT NEVE: Hóvihar

Személyes	Online
<p>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)</p>	
<p>15'</p> <p>Záró gyakorlat. Lehetőséget ad arra, hogy megosszuk amit tanultunk, és megtudjuk hogy mi volt releváns a résztvevőknek.</p>	
<p>2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. A workshop főbb gondolatait újraismételni 2. Megnevezni fontosságukat 3. Informális értékelés 4. Megosztás, visszajelzés 	
<p>3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. lépés Adj egy darab papírt a résztvevőknek. 2. lépés Kérd meg a résztvevőket, hogy írják le a workshop legfontosabb ötleteit, és hogy ezek miért voltak fontosak. Ha ezt megtették, gyűrjék galacsinba a papírt. (5') 3. lépés Amikor a tréner jelet ad, a papírgolyókat dobják a levegőbe. 4. lépés Minden résztvevő felveszi a közeli „hóglyót”, és hangosan felolvassa. (10') 	
<p>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p>	

Ez a gyakorlat székekkel is végezhető.

Üljön a csoport körbe vagy félkörbe. Kérj meg minden tagot, hogy írja egy darab papírra a workshop kulcsfontosságú gondolatait, és miért voltak ezek fontosak. Miután megtették, kérd meg őket, hogy álljanak fel.

Játssz egy rövid zeneszámot, vagy kér meg őket, hogy sétáljanak összevissza, míg azt nem mondod: stop. Amint megállt a zene, vagy stop-ot mondtál, akkor egy közeli székre kell ülniük és hangosan fel kell olvasniuk a széken hagyott papírdarabot.

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

Nonformális megosztása a tanultaknak, tapasztalataiknak

A főbb gondolatok összefoglalása

Értékelés

Online gyakorlatok

GYAKORLAT NEVE: Agymanók - film

Személyes		Online	X
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)			
94'			
A résztvevők megnézik az Agymanók c. filmet (Inside Out) (https://www.imdb.com/title/tt2096673/).			
Ez egy lehetőség arra, hogy új utakat próbálj ki az érzelmi intelligencia fejlesztésére családotban és önmagadban.			
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
1. Az érzelmek tudatosítása. 2. Példa az érzelmek kezelésére. 3. Tudatosság az észlelésekről és azok szerepéről az irányításban. 4. Az empátia fejlesztése. 5. A vezetők és az elvárások összekapcsolása (lásd azt a részt, amikor a szülőknek irreális elvárásaik vannak a költözéssel kapcsolatban)			
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK			

(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)

1. lépés: Nézd meg a filmet.
2. lépés: Válassz karaktert.
3. lépés: Alkalmazd az Uralkodó gyakorlatot a karakterre vonatkozóan
4. lépés: Alkalmazd a Legjobb Önmagam gyakorlatot a karakterre.

4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Due to the fact that Inside Out movie's duration is 94 minutes, it exceeded our time slot of 1 hour. It is therefore voluntary for the participants to watch the whole movie. It is up to each partner/trainer to choose the part that they consider to be most relevant.

Mivel az Agymanók film időtartama 94 perc, meghaladta az 1 órás időkeretünket. Ezért a teljes film csak egy önkéntes gyakorlat. Minden tréner kiválaszhatja azt a részt, amit legrelevánsabbnak tart a filmből.

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

Családi idő, öngondoskodás, a családban megtanultak alkalmazása.

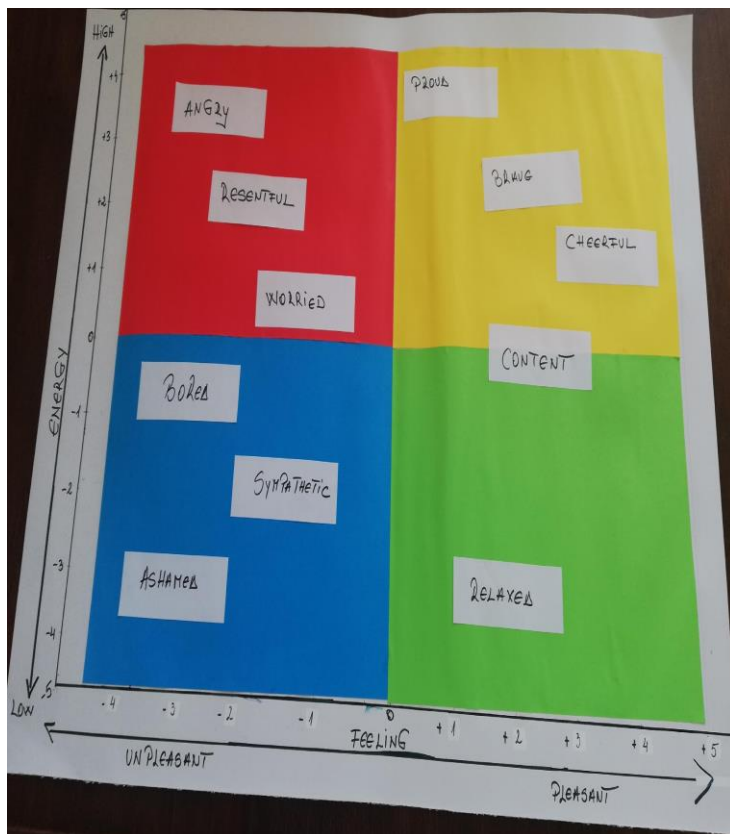
Hasznos film a mentorok, a szülők és gyermekeik számára.

A workshopon használt készségek és technikák gyakorlása.

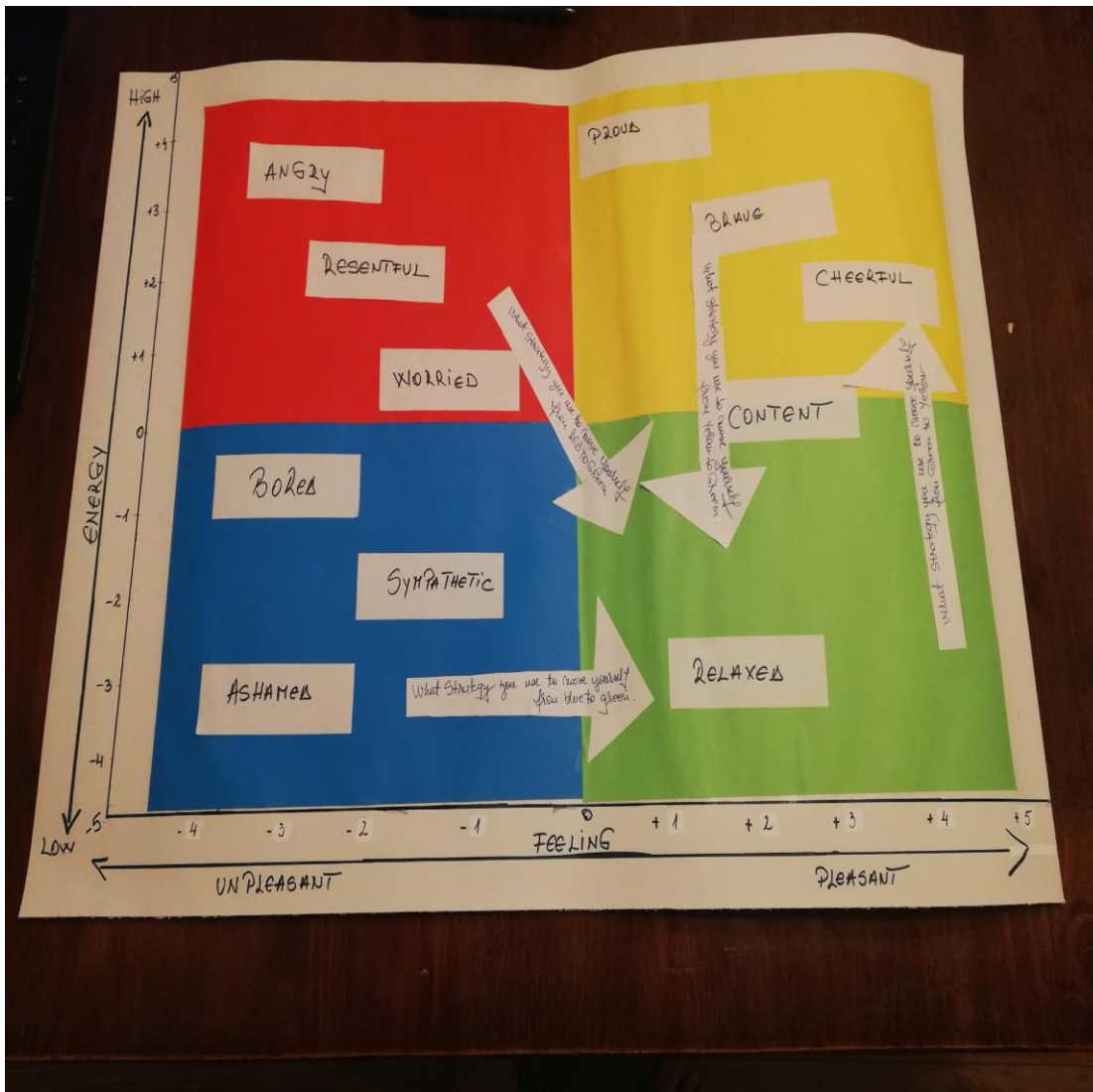
A HANGULATMÉRŐ FOTÓJA



A HANGULATMÉRŐ FOTÓJA ÉRZELMEKKEL



HANGULATMÉRŐ (a zóna váltására vonatkozó stratégia)



IX. A mentorálás megvalósítása

Tanterv

Tréning: Tréning Mentor Menedzserek számára

Modul: A mentorálás megvalósítása		Tréner:
Alkalom száma:	Hossz: 55 perc	Dátum:
Általános célok:	Ezzel a modullal kulcsfontosságú információkat és tudást biztosítunk a mentorálási folyamat megvalósításáról.	
Tanulási eredmények:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Megérteni a mentor menedzser felelősségét a mentorálási folyamatban, hogy hatékonyan tudják ellátni ezt a feladatot. 2. Felismerni a mentor szerepének hatáskörét és korlátaig, segíteni a határtartást és a mentor-mentorált kapcsolat korlátait. 	
Módszerek:	Online és személyes gyakorlatok	
Tartalom:	<ul style="list-style-type: none"> - A mentorálás fogalma és a mentor menedzser szerepe és felelőssége; - A PARENT'R'US mentorálási rendszere - Korlátok és határok - Értékelési módszerek és eszközök 	

Time	Gyakorlatok	Eszközök és kellékek
90'	Online modul "A mentorálás folyamata"	<ul style="list-style-type: none"> • Számítógép • Internet • Ppt prezentáció: 'A mentorálás folyamata'
30'	A mentorálás fogalma és a mentor menedzser szerepe és felelőssége	<ul style="list-style-type: none"> • flipchart • filctollak
45'	Mentorok különböző típusai	<ul style="list-style-type: none"> • esettanulmányok (kinyomtatva) • tollak • papírok • flipchart • filctollak

30'	A PARENT'R'US mentorálási rendszere	<ul style="list-style-type: none"> • laptop • projektor
15'	Kávészünet	
30'	„Mentorprogram cselekvési terve”	<ul style="list-style-type: none"> • kinyomtatott feladatlapok („Mentorprogram cselekvési terve”) • tollak • filctollak • flipchart
20'	Határátlépés	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • filctollak
30'	Korlátok és határok	<ul style="list-style-type: none"> • számítógép • projektor • Ppt prezentáció: 'A mentorálás folyamata' • flipchart • filctollak
15'	Értékelési módszerek és eszközök	<ul style="list-style-type: none"> • laptop • projector • Ppt prezentáció: 'A mentorálás folyamata' • Flipchart • filctollak
15'	Következtetések	<ul style="list-style-type: none"> • flipchart • filctollak

Tartalom (PPT)

1 dia:

A mentorálás folyamata

Dia 2:

A modul tanulási eredményei

Cél: Ezzel a modullal kulcsfontosságú információkat és tudást biztosítunk a mentorálási folyamat megvalósításáról.

Tanulási eredmények:

1. Megérteni a mentor menedzser felelősségét a mentorálási folyamatban, hogy hatékonyan tudják ellátni ezt a feladatot.
2. Felismerni a mentor szerepének hatáskörét és korlátaig, segíteni a határtartást és a mentor-mentorált kapcsolat korlátait.

3 dia:

Ebben a modulban beszélünk

- A mentorálás alapjairól és a mentor menedzserek szerepéről, felelősségéről
- PARENT'R'US mentorálási modellről
- Határokról és korlátokról
- A "tedd és ne tedd" szabályokról
- Értékelési módszerekről és eszközökről

4 dia:

A mentorálás alapjai és a mentor menedzserek szerepéről, felelőssége

5 dia:

Mi a mentorálás?

A mentorálás egy olyan folyamat, amelyen keresztül az egyén szakmai know-how-t kínál, valamint támogatást nyújt kevésbé tapasztalt vagy potenciális kollégának (mentorálnak).

A mentorált előnyeit élvezzi a mentor tapasztalatának és ismereteinek. A mentorált olyan valaki, aki kevésbé tapasztalt.

A mentor ebben a folyamatban többféle szerepet betölthet: tanár, konzultáns, coach, közbenjáró, szponzor

A mentorálás kölcsönösen előnyös eredményekkel járhat (mind szakmai, mind személyes szempontból).

6 dia:

A mentori stílusok spektruma

A mentorálási stílusok spektrumon képzelhetők el, a mentornak meg kell határoznia, hogy a spektrum melyik részén van, és melyiken érzi kényelmesebbnek magát.

Irány

Tanácsadás

Hierarchia

Viszonosság

Kontroll

Felhatalmazás

Egyenlőtlenség

Egyenlőség

Függőség

Autonómia

Forrás: adaptálva Gay és Stephenson-tól (1998)

7 dia:

Szereplők és szerepek a mentorálásban

A mentori folyamat három fő szereplőre épül, akik különböző szerepeket töltenek be.

Ezek a szereplők különböző feladatokat látnak el a mentorprogramban, és eltérő felelősségvállalási szinttel bírnak.

Mentorált

Mentor

Mentor menedzser

8 dia:

A mentorálás szereplői és szerepei

Mentor menedzserként mi a szereped a mentorprogramban?

A menedzser szerepe – a mentorok fejlődésének támogatása az alábbi módokon:

Önfejlesztés

Önreflexió

Belső/külső erőforrások

Monitorozás

Önmotiváció

Vezetés

Célok

Megerősítés

Szupervíziós modell használata

9 dia:

Szupervízió: fogalmi keret

A mentorálás modelljében elengedhetetlen a szupervízió bevezetése:

célkitűzések és módszertan újraakterezése,

a mentorálás során felmerülő korlátok azonosítása,

a bevált gyakorlatok kiemelése és másokkal való megosztása,
hasznos stratégiák alkalmazása.

10 dia:

Szupervízió: fogalmi keret

A szupervízor (mentor menedzser) egy szakértő, aki a mentor szolgálatában áll:

Segít a mentornak új ismeretek és készségek elsajátításában.

Felfedezi a mentor számára a legnagyobb potenciállal rendelkező területeket, és segíti az érzelmi intelligenciát.

Segít a mentort hibáinak elemzésében és céljainak meghatározásában.

11 dia:

PARENT'R'US mentorálási rendszer

12 dia:

Mentorprogram tervezése

CÉL

Ki a célcsoport?

Melyek a feltételek és mi a kontextus?

CÉLOK

Miért kell végrehajtani a mentorprogramot?

A mentorprogram terjedelmére és céljaira való gondolkodás során felmerülő fő kérdések:

Mi a mentorprogram jövőképe?

Mi az, amit végül el akarsz elérni?

13 dia:

Mentorprogram tervezése

Beágyazott cél

A célokat a projekt megtervezése és kivitelezése tartalmazza.

Közös célok a kezdetektől

A célokat a mentorok és a mentoráltak fogalmazzák meg és megértik.

"Egy világosan meghatározott célkitűzés növelheti annak a valószínűségét, hogy a mentorálás megfelel az adott igénynek."

14 dia:

Mentorprogram tervezése

AKCIÓTERV

Összhang a szervezeti kultúrával és a jogi iránymutatásokkal

A program felépítése

Kiterjedés és célkitűzések

Képzési igények

Formátum (idő, modell)

Hatás

Költségvetés

Erőforrások

Költségek

Terjesztés, disszemináció

A finanszírozási források azonosítása

Adománygyűjtő tevékenységek

A program és az eredmények disszeminációja

A program helyzete az adott körülmények között

15 dia:

PARENT'R'US mentorálás fázisai

Program indítása

- mentorok és mentoráltak toborzása

Mentorképzés

- Kezdeti önértékelés

- Adminisztratív egyeztetés

Mentorok bevezetése

- Üdvözlés

- Megfelelő megerősítés

Mentori folyamat

- Találkozók

- Folyamatos önértékelés

Követés

- Az előrehaladás nyomon követése

- Felügyelet és támogatás

Értékelés

- Végső önértékelés

- Mentorálás lezárása

Hatás és áttekintés

- Eredmények

- Tanulás és fejlődés

16 dia:

Korlátok és határok

17 dia:

Korlátok és határok - tippek

A következő részben néhány tippet találsz, amelyek hasznosak lehetnek a mentori folyamat során. Az eredeti cikkben mentorokra tervezték őket, de mentor menedzsereknél is működnek:

Folytass nyílt és világos vitát a mentorral a határokról és a kölcsönös elvárásokról, és írtok le őket egy írásos szerződésbe a legelső találkozó alkalmával.

Tedd fel magadnak a kérdést: „A mentoráltak érdekeit ez szolgálja-e a legjobban?”

Légy tudatában saját mentális és érzelmi állapotodnak, motivációdnak.

Győződj meg arról, hogy rendelkezel-e megfelelő mechanizmusokkal a konfliktusok megoldására.

18 dia:

Értékelési módszerek és eszközök

19 dia:

Mentorprogram értékelése

Értékelési szintek

Egyéni

A mentorált készségeinek fejlődése, mentor fejlődése, hatása

Kapcsolati

Kapcsolati tipológia, “összepasszolás”, mentorok közötti bizalom, célok elérése

Szerkezeti

Maga a program: adminisztratív terhek, a mentori modell, a találkozók gyakorisága, a program időtartama.

Fontos az adatok és a visszajelzés gyűjtése a program során.

20 dia

Mentorprogram értékelése

A program értékelése egy záró alkalmat is biztosít.

A zárásnak konkrét gyakorlatokat is kell tartalmaznia a kapcsolat megszüntetésére, a programnak megfelelően.

Légy pozitív, és támogasd a jövőt és egy későbbi programot illetően

21 dia

Referenciák

Gyakorlatok

GYAKORLAT NEVE: Határátlépés

1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)
5'+10' A párok megérintik egymást különböző testrészeikkel. A feladatnak akkor van vége, amikor a párok már túl kényelmetlenül érzik az utasítások követését. A feladat lényege, hogy a mentorálási kapcsolat határait és korlátait felhívjuk a figyelmet. A korlátok és a határok fontosságának tudatában a résztvevőket párokba lehet állítani, hogy a mentori program magatartási kódexét létrehozzák.
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).
1. A résztvevőket fokozatosan egy kényelmetlen érzéshez vezetni, hogy megismerjék a saját határaikat. Felhívni a figyelmet arra, hogy minden embernek van egy komfortzónája.
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)
1. lépés A tréner arra kéri a párokat, hogy álljanak egymással szembe. 2. lépés Minden párnak a tréner instrukcióját kell követnie, megérintve: "könyököt a könyökhöz", "mutatóujjat a mutatóujjhoz", "vállat a vállhoz", "térdet a térdhez", "tenyeret a tenyérhez", "arcot az archoz", "orrot az orrhoz". 3. lépés Csoportmegbeszélés. A trénernek fel kell hívni a figyelmet a mentorálási kapcsolat határait és korlátait.

4. lépés A csoport egy magatartási kódexet hoz létre. A résztvevők párokba állnak, és így hozzák létre a kódexet a program számára.

5. lépés Gondolatok megosztása és a legfontosabb témák megbeszélése.

4) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)

Mindenkinek van egy komfortzónája.

A mentoroknak fel kell ismerniük, hogy mikor érzik kényelmetlenül magikat.

A komfort megváltozik, ha a körülmények (személy, környezet) változik.

A mentor menedzsereknek tisztában kell lenniük azzal, hogy hogyan tudják megállapítani ha valaki kényelmetlenül érzi magát.

GYAKORLAT NEVE: Mentorok különböző típusai

1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)

10-15' + 20-30'

Ez a gyakorlat 3 esettanulmányon alapul (1. melléklet), amelyek tükrözik a mentori folyamat során bekövetkező esetleges helyzeteket. Ezek befolyásolhatják a mentorálási kapcsolatot és folyamatot, ha a mentor nem képes velük hatékonyan foglalkozni. A helyzetek a következők: 1) időgazdálkodási kérdések; 2) a mentor túlságosan magas követelményeket támaszt; 3) a folyamatos motiváció hiánya.

2) A GYAKORLAT CÉLJAI

(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).

1. Különböző helyzetek feltárása, amelyek a mentorral történhetnek egy mentorálási folyamat során.

2. A mentor menedzserek képességének javítása a különböző helyzetek kezelésére, amelyek veszélyeztethetik a mentori kapcsolatot / folyamatot.

3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK

(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)

1. lépés Kérd meg a résztvevőket, hogy hozzanak létre kis csoportokat (3-4 fő).

2. lépés: Adj egy esettanulmányt minden csoport számára (ha 3-nál több csoportja van, akkor az ugyanazon az esettanulmányon dolgozó csoportok összehasonlíthatják a megoldásokat).

3. lépés Adj 10-15 percet minden csoportnak az esettanulmány elolvasásához és a megoldásához.

4. lépés A csoportok mutassák be megoldásaikat.

5. lépés A tréner beszélgetést kezdeményez, és általános következtetést von le.

4) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

Ezek az esettanulmányok példák a mentorálás során felmerülő helyzetekre. Fontos, hogy a mentor menedzserek elgondolkodjanak az ilyen típusú kérdéseken, hogy hatékonyabbak legyenek a mentorok irányításakor. A mentor menedzserek tudatosabbak lesznek egy-egy mentorálási helyzetben, és fejlesztik képességüket a mentorok igényeinek kielégítésére (motiváció, vezetés, kapcsolatok stb. szempontjából).

1. melléklet

Esettanulmány 1.: Időgazdálkodási problémák

A helyzet leírása: Gyakran előfordul, hogy olyan mentorral találkozol, aki nem tartja be a meghatározott határidőket, vagy problémái vannak idejének menedzselésével, például nem jön el találkozókra, vagy késik stb.

Elemzés: Próbáld meg azonosítani azokat az okokat, amelyek miatt ez történik az emberrel. Azért van, mert túl sok felelőssége van, és más dolgokkal kell foglalkoznia? Lehet, hogy a mentor nem eléggé elkötelezett a cél mellett? A találkozók ideje és / vagy helye nem megfelelő a mentor számára? A cselekvés okainak azonosításával megoldást találhatsz a problémára.

Megoldás: Gondold át a fenti kérdés kezelésének lehetséges lépéseit. A végén vitasd meg az eredményt a többiekkel.

Esettanulmány 2.: A mentor túl magas követelményeket támaszt

A helyzet leírása: A mentor olyan mértékben túllépett saját szerepén, hogy mentoráltjának nehéz lépést tartani. Úgy tűnik, hogy a mentor elvárásai a kapcsolatra nézve kudarcot vallnak. Noha ez a pár nagyon ígéretes és lelkesnek tűnt, végül úgy tűnik, hogy elveszítik a motivációjukat.

Elemzés: A folyamatban nagyon fontos a valósághű elvárások megfogalmazása a kezdetektől, mivel ez teszi lehetővé, hogy lépést tartsunk a felállított célokkal, és ne "tévedjünk el" az út során. Nem feltétlenül rosszak a reális elvárások, mivel te ismered jobban képességeidet.

Megoldás: Gondold át a fenti kérdésre adott lehetséges lépéseket. A végén vitasd meg az eredményeket a többiekkel.

Esettanulmány 3.: hosszútávú motiváció hiánya

A helyzet leírása: A mentor nem tűnik nagyon motiváltnak, vagy eleinte igen, de érdeklődése fokozatosan csökkenni kezd.

Elemzés: Rendkívül fontos a mentor érdeklődése a kezdetektől fogva, de ugyanolyan döntő fontosságú, hogy érdeklődését mindig megtartsa, mivel a mentorálás folyamata időt és erőfeszítést igényel. Próbáld meg megtalálni a probléma forrását: belső-e (talán nem igazán érdekli őt személyesen), van-e valami köze ahhoz, amit menedzserként csinálsz, vagy vannak-e esetleges más kérdések?

Megoldás: Gondold át a fenti kérdés kezelésének lehetséges lépéseit. A végén vitasd meg az eredményeket a többiekkel.

GYAKORLAT NEVE: Mentorprogram cselekvési terve

1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)
15' + 5' Egyéni gyakorlat, amellyel a résztvevők elgondolkodhatnak a mentorprogram tervezésének fontosságáról. A mentorprogramot a PARENT'R'US projekt fogja meghatározni, de a mentor menedzsereknek ezt a saját iskolájukhoz / kontextusukhoz kell igazítaniuk. A résztvevőknek lehetősége van kitölteni egy sablont (lásd alább) a mentorprogram hatékony cselekvési tervének kulcsaival.
2) A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).
1. A mentorprogram tervezésének fontosságának tudatosítása. 2. Lehetőség biztosítása a mentor menedzsereknek arra, hogy gondolkodjanak azokon az erőforrásokon, amelyeket mentorjaiknak nyújthatnak a sikeres mentorprogramhoz.
3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)
1. lépés Adj minden résztvevőnek egy munkafüzetet. (1. melléklet) 2. lépés Kérd meg a résztvevőket, hogy gondolkozzanak el a sablonban említett pontokon a saját helyzetükre vonatkozóan (15 ') 3. lépés Rövid beszélgetés a mentorprogram megtervezéséről (az egyes résztvevők) saját környezetében.
4) WHAT T LEARNERS CAN TAKE FROM THIS (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)
A mentorprogram célkitűzéseinek kidolgozása. A PARENT'R'US modell adaptálása a résztvevők saját környezetéhez.

1. melléklet

Munkalap: Mentorprogram cselekvési terve

Leírás: Gondolj arra, hogyan fogod alkalmazni a mentorprogramot a saját környezetében. Fontos, hogy reflektálj erre a témára, így építheted be a programot a saját iskolai környezetedbe.

Konkrét megoldandó kérdések (mi merül fel az iskolában)

Az előttünk álló kihívások (figyelembe véve az iskola szülőinek és diákjainak profilját)

Milyen támogatást tervezel nyújtani mentoraidnak

Következő lépések (hogyan hirdeted e a programot a mentoroknak, hogyan toborzod őket)

X. Rendszerszerű megközelítés

Tanterv

Tréning: MENTOR MENEDZSEREK

Modul: Rendszerszerű megközelítés		Tréner:
Alkalmom száma:	Hossz: 3 óra (1online + 2 személyes)	Dátum:
Általános célok:	A mentorálási folyamat irányításához szükséges kompetenciák fejlesztése, a mentorok és a mentoráltak igényeinek és kérdéseinek figyelembevételével.	
Tanulási eredmények:	Az egyéni fejlődés ökológiai / rendszerszerű megközelítésének és az oktatási kontextus fontosságának megértése, előmozdítása, mint pozitív hatása a mentorált életére.	
Módszerek:	Elméleti információk és csoportfoglalkozás	
Tartalom:	A szülők szerepe a gyermek ökológiai rendszerében; A dinamikus rendszerszerű változás szükségessége	
Idő	Gyakorlatok	Eszközök és kellékek
60'	Bronfenbrenner elméletének prezentációja	<ul style="list-style-type: none"> • videó • prezentáció
10'	Egyedi vagyok	<ul style="list-style-type: none"> • papírdarabok (részvevőnként 1 db)
10'	Aktív figyelem - gyakorlat	–
40'	Csatornaszörf	–
20'	Földönkívüli vacsora	Vacsoraasztalok fotói, papír, ceruza és színes ceruzák a pároknak
25'	A mai iskola kritikai megközelítése	videó sablon
15'	Összefoglalás és lezárás	sablon

GYAKORLAT NEVE: Bronfenbrenner elméletének prezentációja

Személyes		Online	X
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA			

(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)

60'

A résztvevők megnéznék egy rövid videót és prezentációt.

2) A GYAKORLAT CÉLJAI
(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).

1. A szülők szerepének megértése a gyermek ökológiai rendszerében.

3) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK
(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)

1. Lépés: a résztvevők megnéznék egy rövid videót:

<https://youtu.be/HV4E05BnoI8> (használg automatikus feliratokat)

2. lépés: a résztvevők megnézik a prezentációt (1. Melléklet)

4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK
(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

–

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK
(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

A résztvevők képesek lesznek meghatározni a szisztematikus stratégiák fő strukturális mutatóit.

Tartalom (PPT)

Dia 1:

Tréninganyag mentor menedzserek számára

RENDSZERSZERŰ MEGKÖZELÍTÉS

Dia 2:

A modul tanulási eredményei

Cél: Az ilyen rendszerszerű stratégiai kérdés kulcsfontosságú strukturális mutatóinak azonosítása. Ezen strukturális mutatók kidolgozása helyi / önkormányzati, majd nemzeti és végül európai szinten.

Tanulási eredmény:

A szülők szerepe a mikrorendszerben

A dinamikus rendszerszintű változás szükségessége

Dia 3:

Témák:

1. Az oktatás és annak előmozdítása, mint a mentorált életére tett pozitív hatás
2. A stratégiai prioritások strukturális mutatói
3. Ökológiai / rendszerszerű megközelítés: az emberek és a különböző környezetek közötti interakciók
4. Befogadó rendszerek és a blokkolt rendszerek leküzdése
5. Menedzser profil

Dia 4:

Formális - nem formális - informális oktatás

Formális oktatás - az iskola kínálja;

Nem formális oktatás - más intézmények által szervezett tanulási tevékenységek;

Informális oktatás - a tanulás ápolásának spontán vagy nem formalizált folyamata.

A megkülönböztetés tisztán elméleti - komplex rendszerként működnek, szinte láthatatlan határokkal.

Dia 5:

Formális - nem formális - informális oktatás

Legutóbbi trendek:

Nem formális oktatás - közelebb kerül az oktatás formális rendszeréhez;

Iskola – elfogadja a társadalmi kihívásokat azáltal, hogy kibővíti érdeklődési kört, partnerségeket kezdeményez a helyi közösséggel és a különböző kulturális intézményekkel;

A tanulás „nem kizárólag az iskolához vagy más szervezett kontextushoz kapcsolódik. A tanulóval kapcsolatos legfontosabb felfogás azon az elképzelésen alapul, hogy tanulási tapasztalataink nagy része a formális oktatási rendszeren kívül zajlott: a munkahelyen, a család által körülvett otthon, a különböző szervezetekben” (Pasi Sahlberg).

Dia 6:

Felnőttek oktatása

felnőttek:

- ellenállhat a változásoknak = a már létező modellek szerkezeti változásai (értékek, tudás, tevékenységek);
- oktatásuk = asszimilációs, fejlődési folyamat, valamint a környező világgal való kapcsolataik újraszervezése és újraértékelése;
- passzív hozzáállás a tanuláshoz, mert vonakodnak a változásoktól, és attól tartanak, hogy nem tudnak megfelelni mások elvárásait, vagy csökkentik a társadalmi státuszukat;

Dia 7:

Felnőttek oktatása

Oktatásuk:

- elsősorban gyakorlati tanulási folyamat, amely értékeli korábbi tudásukat és élettapasztalataikat;
- módszertan - aktív és részvételi technikák, hangsúlyt helyezve a személyes véleményre.

Dia 8:

A felnőttek motiválása

„A motiváció fogalma az egyik leglátványosabb az egész pszichológiában” (Lindworsky).

A motiváció egy olyan rendkívüli kifejezés mindazon érzelmek vagy jelenségek számára, amelyeket a vágy, a remény, az akarat, az érdeklődés stb. fogalmain keresztül lehet lefordítani (Thomas).

Impulzusként az indíték a cselekvés oka, de ahhoz, hogy ok legyen, meg kell határozni; „A indítékokat azok a problémák határozzák meg, amelyekkel az embernek szembe kell néznie” (Hiebsch).

Dia 9:

Felnőttek motiválása:

A motiváció megléte változásokhoz vezet a viselkedésben:

- cselekvést generál;
- aktiválja az alanyt;
- a viselkedést egy cél felé irányítja;
- élesíti a figyelmet stb.

A motiváló helyzetek létrehozásának fontossága

A felnőtteknek meg kell érteniük a javasolt tanulási tevékenységek és a saját érdekeik közötti kapcsolatot.

Dia 10:

A hatékony menedzsment titka: nyitott kapcsolat az érintettek között.

A menedzsment:

- rögzített napirenddel rendelkezik, egy meghatározott, jól bevált időszakon belül;
- azon képességeket fejleszti, amelyek a teljesítmény javulásához vezethetnek.

A menedzser:

- a célokat már a kezdetektől fogva meghatározza, és figyelemmel kíséri azok elérését;
- megkönnyíti a munkavállaló megfelelő beilleszkedését / elhelyezkedését egy pozícióban;
- befolyását olyan tekintély adja, amely megfelel a szervezetben betöltött pozíciójának.

Dia 11:

A hatékony menedzsment titka: nyitott kapcsolat az érintettek között.

A menedzser és a mentor közötti kapcsolat típusa módszerenként különbözik.

A mentorálás és a coaching hatékony eszköz a menedzser számára, aki javítani akarja szervezetének teljesítményét.

A két módszer inkább „erkölcsi”, nem pedig „pénzügyi” befektetés, amelyet minden modern menedzsernek látnia és alkalmaznia kell.

Dia 12:

Fontos, hogy túllépjünk azon a megközelítésen, amely egyszerűen csak a bevált gyakorlatok bizonyos modelljeit ajánlja, akár előre csomagolt programként, akár egyedi projektként.

Nehézséget okoz annak meghatározása, hogy melyek a jó gyakorlatok alapvető, nem pedig perifériás jellemzői, és hogy azokat egy egyben kell-e adaptálni kontextustól függetlenül.

Túl kell lépni az ilyen összehasonlító elemzési módszereken, és ehelyett kiszűrni a jó gyakorlat strukturális jellemzőit, és azokat alkalmazni különböző kontextusoknak megfelelően..

Dia 13:

Strukturális mutatók:

Hasonlóság alapján történő fejlesztés: a strukturális mutatókat általában ellenőrizhető igen / nem válaszként keretezik, és arra irányulnak, hogy a rendszerben vannak-e a kulcsfontosságú struktúrák, mechanizmusok vagy alapelvek.

A. Vezérelvek: a célcsoportok aktív bevonása a tervezésbe és a megvalósításba.

B. Szerepek a szervezeti struktúrákban

- Megfelelő intenzitású beavatkozás a változás érdekében
- A rendszerváltozás fókuszja, és nem csupán az egyéni változás fókuszja
- Egyértelmű hangsúly a megelőzés szintjén - univerzális, kiválasztott és / vagy jelzett
- Megkülönböztetett korosztály

- Világos stratégia a marginalizált csoportok eléréséhez

- A felfüggesztés alternatívái

A. Fizikai terek: külön hely az iskola épületében a szülői találkozók számára

Dia 14:

A szülői elkötelezettség strukturális mutatóinak előnyei

Átlátható kritériumokat adhatnak az önkormányzatok és az iskolák intézményi fejlődésének ezen a területen

A strukturális mutatók nemcsak az egyénre, hanem a rendszerre összpontosítanak.

A strukturális mutatók a megelőzésre és a promócióra összpontosítanak

Keretet kínálnak a folyamatos felülvizsgálathoz és párbeszédhez mind az önkormányzaton belül, mind az önkormányzatok és országok között.

Lehetővé teszik a fejlődés önértékelését. A viszonyítási pont az önkormányzat és az adott iskola korábbi teljesítménye az aktuálshoz képest.

Az indikátorok alapján világos célokat lehet meghatározni.

A mutatók megkülönböztethetik az önkormányzati és az iskolai erőfeszítéseket a tényleges eredményektől; ösztönözhetik a kormányokat arra, hogy fektessenek be a szülői részvétel területébe a korai iskolaelhagyás érdekében.

Az indikátorok biztosítják a rendszerszerű megközelítést, ahelyett, hogy a változást egyetlen varázsütésnek gondolnánk.

Dia 15:

Strukturális mutatók

- nagyon hasznosak, és valóban felnyitják szemünket egy szervezet vagy közösségi munka során;

- a közösségi munka általában a szolgáltatásra szoruló csoportok helyett gondolkodik, de a célcsoport bevonására még nincs kidolgozott módszer;

- a rendszerszerű megközelítés időt vehet igénybe, de új ötleteket és rendszerváltozásokat idézhet elő, és valószínűleg jobban megerősít és a demokrácia érzéséhez vezet.

Dia 16:

Urie Bronfenbrenner (1917-2005)

Ökológiai modell

Pszichológus; megalkotta a fejlődés ökológiai elméletét és az egyén viselkedésének változását.

1917. április 29. - 2005. szeptember 25

A legfontosabb hozzájárulás = az emberi fejlődés ökológiája

A szociálpolitika és a tudomány közötti kapcsolat:

- Az elsődleges és a másodlagos fejlődés kontextusainak létrehozása
- Az emberek gondozására és rájuk való figyelemre épül
- Közösségi beavatkozás
- Közösségek létrehozása a mikrorendszerek és mezorendszerek között

Dia 17:

Hozzájárulás az oktatáshoz - ökológiai szempontból

Ökológiai fejlesztés: olyan folyamat, amelynek során a fejlődő egyén szélesebb körű ismereteket szerez az ökológiai környezetről.

Ökológiai tranzíció: az élet eseményei, amelyek a szerep vagy a környezet megváltozását jelentik.

Az emberi fejlődés ökológiája az aktív egyén fejlődését és annak a környezetnek a változó jellemzőit jelenti, amelyben a fejlődő egyén él.

A fejlesztést „kontextusba” kell helyezni.

Dia 18:

Az ökológiai környezetet egymásba ágyazott szerkezetek halmazaként fogalmazzák meg, mindegyik egymáson belül, mint egy Matrisoska-baba.

Ezen a struktúrán belül öt réteg van, ezek az egyénhez legközelebb esőtől a legtávolabbiig: mikrorendszer, mezorendszer, exorendszer, makrorendszer és kronorendszer.

Ezek a rendszerek folyamatosan befolyásolják az egyén fejlődését.

Dia 19:

A mikrorendszerek részvétele a pszichológiai fejlődésben interperszonális szerepek, kapcsolatok és tevékenységek révén.

Ökológiai szint:

1. mikrorendszer = az egyénhez legközelebbi, közvetlen érintkezésben
2. mezorendszer = két vagy több mikrorendszer közötti kapcsolat (a környezet által megváltoztatva).
3. exorendszer: azokat az intézményeket és a hatóerőket azon együttesét jelenti, amelyek a mindennapi életet és a fejlődést indirekt módon befolyásolják.
4. makrorendszer: nem kézzelfogható társadalmi rendszer vagy intézmény, hanem a kultúra uralkodó nézeteinek és hiedelmeinek összessége.
5. kronorendszer: az idő dimenziója az egyén környezetéhez viszonyítva.

Dia 20:

A mikrorendszer a legközvetlenebb szint, amely befolyásolja az egyént, például a munka.

A következő szintek a mezorendszer, a közvetlen hatások, például az egyén családja és munkája, és az exorendszer, ami közvetlen módon befolyásolja a mezorendszert.

Például, az egyének átélhették a nagy recessziót közvetlen gazdasági vagy életükre vonatkozó hatás nélkül, de fejlődésük megváltozik a szélesebb gazdasági és társadalmi szférában bekövetkező változások eredményeként.

A makrorendszer a világ működésére vonatkozó meggyőződések és elképzelések programozott készlete, mint például a társadalom vagy a vallás.

A kronorendszer az egyén időben való útja és a történelmi helyzete.

Dia 21:

Az ökológiai rendszerek elméletének értékelése

Az ökológiai rendszerek elmélete a fejlődés környezeti szempontjaira összpontosít, különös tekintettel a fiatalokra.

A megfigyelő szempontjából kevés az, amit ő képes megtenni a mikrorendszer által körülvett egyénnel kapcsolatban, eltekintve az egyéni interakcióktól.

Hasonlóképpen, a makrorendszer és a kronorendszer túl nagy ahhoz, hogy egy megfigyelő hatással legyen rá. A makrorendszer és az kronorendszer azonban értelmezhető az egyént befolyásoló különféle szociológiai, környezeti és időbeli tényezők megértésével.

A mezorendszerek és az exorendszerek könnyebben megfigyelhetők, mivel más rendszerek, például mikrorendszerek közötti kölcsönhatásokból származnak. Az exorendszer a mikrorendszerre gyakorolt külső hatás. Példa erre a szülő, aki gyermeke iskolai nehézségei miatt kevésbé eredményesen teljesít a munkahelyen. Bronfenbrennernek a fejlődésre való összpontosítása, különösen a gyermekek esetében, megnehezíti az ökológiai rendszerek elméletének felnőtteknél történő alkalmazását.

Bronfenbrenner elemzése azt mutatja, hogy olyan tényezők, mint a születési súly, az anya iskolai végzettsége és a családi helyzet befolyásolják a gyermekkori fejlődést. Az egyént befolyásoló külső tényezőknek jelentősége van. Végül, annak megértését is, hogy az idő amelyben valaki fejlődik, valamint az idő múlása befolyásolja a pszichológiai fejlődést.

Dia 22:

Az ökológiai rendszerek elméletének alkalmazása a menedzsmentben

Számos megközelítés használja az ökológiai rendszerek elméletét a jelenlegi jelenségek megértéséhez.

Bronfenbrenner elmélete a legjobban akkor alkalmazható, ha a menedzser megérti az egyéneket, tevékenységeket és interakciókat. Különösen a mezorendszer és az exorendszer megértése előnyös a vezetők számára, ha a munkavállalói elégedettség vagy elégedetlenség forrásait szeretné vizsgálni.

Összefüggés van a munkával való elégedettség, az otthoni elégedettség és a házastársi támogatás között a kétkeresős családokban (Kulik és Rayyan 2006).

Pock (2005) az ökológiai rendszerek elméletét használta olyan diagramok készítésére, amelyek megmutatják a mezorendszeren belüli mikrorendszerek közötti kapcsolatokat, valamint a mezorendszer mezorendszerre gyakorolt hatásait, és fordítva.

Hasonló elemzést lehet elvégezni a segélyezésre is.

Dia 23:

A PPCT MODELL

FOLYAMAT (PROCESS) = Az egyén és a környezet közötti dinamikus kapcsolat (időben).

SZEMÉLY (PERSON) = biológiai, kognitív, érzelmi, viselkedési és egyéni készlet.

KONTEXTUS (CONTEXT) = az ökológiai kontextus (mikro-, mezo-, exo-, és makrorendszerek)

IDŐ (TIME) = Az egyént befolyásolhatja egy esemény ideje, fejlődésének ideje, valamint tapasztalatai.

Dia 24:

A közösség szerepe

A közösségre oktatási szereplőként kell tekinteni, amely befolyásolhatja az egyén pszichológiai fejlődését mind a jólét, mind az életminőség szempontjából.

Dia 25:

Egyéb hatások

Kihívást jelent, hogy megmagyarázzuk az általában rejtett makrokulturális erőket, amelyek ez emberek életkörülményeit, oktatási és magatartási tapasztalatait adják (Esteban Zall).

Az interakciót FEJLESZTÉS követi (= az egyén és a környezet kölcsönhatásának alakulása és eredménye)

Az ökológiai tranzíciók megváltoztatják az észlelést, megváltoztatják azt, ahogy egy embert kezelnek.

Dia 26:

Az emberi fejlődés ökológiája

= A fejlődő egyén és közvetlen környezetének változó tulajdonságai közötti kölcsönös progresszív alkalmazkodás tudományos vizsgálata.

= A jellemzők dinamikusak és növekvőek.

Dia 27:

Irracionális odaadás

"A fejlődéshez a gyermeknek szüksége van egy vagy több felnőtt áldozatos és irracionális odaadására, akik gondozzák őt és megosztják vele az életüket."

Arra a kérdésre, hogy mit jelent az „irracionális odaadás”, Urie Bronfenbrenner válaszolt: „Valakinek kell lennie, aki megőrül azért a gyerekéért.”

Dia 28:

Az anya

Számos kutatás szerint az anya személyisége problémákat okozhat a gyermek fejlődésében.

Az olyan tulajdonságok, mint a neurózis és az extroverzió befolyásolhatják a gyermek problémáit.

Egy neurotikus anya negatív érzelmi hatásokat generál gyermekében (Talleger 1985).

Az anya neurózisán kívül egy másik negatív tényező a társadalmi osztály, mivel stresszes helyzetekben ezek befolyásolják személyiségüket és a gyermek viselkedését (Bronfenbrenner).

Dia 29:

A szülők szerepe a mikrorendszerben

Az ökológiai rendszermodell megkülönbözteti a szülők szerepét a mikrorendszerben.

Bronfenbrenner a rendszer szintjén az átmenetekre, tranzíciókra összpontosító álláspontot támogatta, mivel fenntartható, és nem csupán egyszeri beavatkozásokra van szükség.

A Bronfenbrenner rendszermodelljének másik fontos kontribútuma, hogy a növekedés előmozdítására összpontosít, nem pedig csupán a hiányokra.

Dia 30:

A rendszer blokkolásainak megértése.

Az önkormányzatokat arra kérték, hogy állapodjanak meg azokon a kulcsfontosságú területeken, ahol rendszereik blokkolódnak a szülők oktatásban való részvétele szempontjából - hogy azonosítsák az elzáródás vagy a változás tehetetlenségi pontjait.

Dia 31:

Összpontosítás a befogadó rendszerek fejlesztésére.

Befogadó rendszerek kidolgozása a szülők bevonására az iskolaelhagyás megelőzése érdekében.

Ez lehetővé teszi a multidiszciplináris és ágazatközi igény-megközelítést, amelyet a korai iskolaelhagyásról szóló bizottsági és tanácsi dokumentumok hangsúlyoznak. A strukturális mutatók értelmezhetők a rendszer kulcsfontosságú elősegítőjeként a szülői bevonásban.

Dia 32:

Összpontosítás a rendszer blokkolásaira

Annak előrejelzése, hogy hol lehet a kommunikáció és a célok közötti elcsúszás az érintett szereplők között.

Azoknak a helyeknek a kijelölése, ahol a szülők bevonása ilyen rendszereknél blokkolódik.

A probléma-felvetési megközelítés fontossága, amely az adott kontextusban az átélt tapasztalatokra vezethető vissza.

A rendszer legfontosabb akadályai a következők: a) idő, b) a szolgáltatások és a felelősség széttagoltsága, c) tanári szerepek, d) az iskola fő szerepei, e) pénz.

Dia 33:

Összpontosítás a rendszer blokkolásaira

A tanárok bevonása a szülők részvételébe – mellékesnek tűnhet számukra a tanulóval való kapcsolattartás fő szerepéhez képest.

Néhány ország tanárainak alacsony fizetése hozzájárulhat az alacsony morálhoz, és nem ösztönözheti az „extra erőfeszítést” és a szülőkkel való aktív kapcsolattartást.

Szülői bevonás - extraként kezelik, nem pedig a tanár oktatási szerepének részeként.

A tanárok ösztönzése a szülők nyitottabb megközelítésére, illetve a szülőkkel való hatalommegosztás kérdése is bizalmi ügy.

Dia 34:

Összpontosítás az iskolavezetők kulcsfontosságú szerepére

A szülők bevonása csak az aktív támogatással történhet.

Az iskolaigazgató egyes szülőket, különösképp a különböző kultúrákból vagy a hátrányos helyzetű szülőket kezelendő „problémaként” érezheti, mit akik veszélyeztetik az iskola hatékony működését.

Hangsúlyozza az építő jellegű kapcsolatokat és a szülőkkel való kommunikáció fontosságát (2003. nap).

Rámutat arra, hogy egy iskolavezető szándékosan kizárhat néhány szülőt, ideértve az alacsony iskolai végzettségűeket és társadalmilag marginalizáltan élőket is (O'Reilly 2012).

A szülők aktív részvétele az iskolapolitikák és az iskola szervezeti kultúrájának megfogalmazásában szükségszerűen magában foglalja a hatalom elmozdulását egy szervezeti hierarchikus modellről egy másikra, amely a hatalommegosztáson alapul.

Dia 35:

A rendszerszerű megközelítés érdekében a menedzsereknek tudással és tudatossággal kell rendelkezniük a következőkről:

- a rendszerszintű rasszizmus, mint a szervezeti hatalom kérdése,
- a munkavállalókra vonatkozó klinikai iránymutatások.
- a szupervizáltak kulturális és faji identitása,

- a hatalom és a kiváltságok, valamint a különféle társadalmi elnyomások hatása,
- a munka során felmerülő faji / etnikai hovatartozás / kultúra / osztály összetett kérdéseire való megfelelő hozzáállás,
- helyet adni a hangbeli, a stílusbeli és tapasztalatbeli különbségeknek a szupervíziós kapcsolatban
- a rasszizmus hatásának feltárása, annak szükségessége és nehézsége,
- hely megteremtése a szupervízió során hangbeli, stílusbeli és tapasztalatbeli különbségeknek,
- az előítéletek, a kultúra, a diszkrimináció hatása
- módszerek a faji, a kulturális és az etnikai megkülönböztetés, illetve az identitás és az elnyomás egyéb aspektusainak hatásának feltárására – hibáztatás, szégyenkeltés vagy ítélet nélküli módon.

Dia 36:

A mentor menedzserek bevonása

A mentor menedzserek

- be kell, hogy vonódjanak a folyamat minden szakaszába, ha a mentori folyamat sikeres;
- felelősek a mentorok és a mentoráltak párosításáért, a képzési költségek felméréseért és a résztvevők segítségéért a megszerzett ismeretek gyakorlati megvalósításában;
- részt vesznek az értékelési folyamatban, mivel ők tudják legjobban megítélni, ha az átadott tudás hasznos és elérték a kívánt teljesítményeket.

Dia 37:

Referenciák

Gyakorlatok

GYAKORLAT NEVE: Egyedi vagyok

Személyes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
10' Icebreaker játék, aminek során személyes információkat osztunk meg egymásról.			

3 A GYAKORLAT CÉLJAI

(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).

- 1 Segít megismerni egymást a workshop kezdetén
- 2 Energizáló játék egy workshop kezdetekor
- 3 Az emberek megítélésével kapcsolatos problémák kiemelése.

4 HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK

(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)

1. lépés A tréner újra megtanít / megvitát néhány, a gyakorlat során esetleg felmerülő fogalmat, például: sztereotípiák, diszkrimináció, kulturális különbségek stb.
2. lépés A tréner mindenkit arra kér, hogy vegyen egy darab papírt, és írja rá a nevét. Egy egyedi tulajdonságot is a papírra kell írni, amit a teremben senki más nem fog tudni.
3. lépés Mindenki átadja a papírokat a trénernek, aki összekeveri őket.
4. lépés A tréner ezután hangosan felolvas minden egyedi tulajdonságot, és a többieknek ki kell találni és leírni, hogy szerintük az kire vonatkozik.
5. lépés A tréner megkéri őket, hogy magyarázzák el, hogy kit miért választottak (legyen az helyes vagy rossz).
6. lépés A csoport röviden megbeszéli, hogy miként lehet percepciónk gyakran hibás, még azokkal az emberekkel kapcsolatban is, akikkel rendszeresen dolgozunk.

5 LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

- A tréner három vagy négy emberből álló csoportokat alkot.
- A tréner minden csoportot ellát egy darab flipchart papírral, és arra kéri őket, hogy rajzoljanak egy nagy kört a flipchart közepére.
- Ezután minden csoportnak le kell írnia (a körbe) a csoport közös, minden tagjára igaz tulajdonságokat.
- A körön kívül minden csoporttag felírja a nevét, pozícióját és azt, hogy mennyi ideje tölti be ezt a szerepet.
- A flipchart aljára minden résztvevő ír egy egyéni tulajdonságot, amit senki más nem fog tudni.
- Miután az összes csoport elkészült, az oktató minden csoportból felkér egy önkéntest, hogy mutassa be a flipchartot az egész csoportnak.
- Ha az idő megengedi, a többi csoport megpróbálhatja kitalálni, kihez kapcsolódnak az egyedi tulajdonságok.

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

Párhuzam a kurtus tartalmához: ha a percepcióink így cserben tudnak hagyni, nem csoda, hogy mennyi más dolog képes ugyanerre körülöttünk.

GYAKORLAT NEVE: Aktív hallgatás

Személyes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)			
10' Hallgatási gyakorlat			
3 A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
Hangsúlyozni, hogy a kommunikációs folyamat kulcsfontosságú része az, hogy aktívan hallgassunk, és ne csak halljuk információkat.			
2) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
1. lépés A tréner felkéri a résztvevőket, hogy értékeljék hallgatási készségüket. Az oktató négy oszlopot rajzol: egy kitűnő / nagyon jó / jó / átlagos fejlécű táblára. A résztvevőknek azt az oszlopot kell választani, amely a legjobban tükrözi jelenlegi képességeiket.			
2. lépés A tréner elmondja, hogy egy számsorozatot fog felolvasni. A feladat, hogy ezt meghallgassák, és összeadják a fejükben anélkül, hogy bármit jegyzetelnének.			
<ul style="list-style-type: none">• Kezdd 1,000 -rel• adj hozzá 10-et – mennyit kapsz? - (1010)• adj hozzá 1,000-et – mennyit kapsz? - (2010)• adj hozzá 30-at – mennyit kapsz?- (2040)• adj hozzá 1,000-et – mennyit kapsz? - (3040)• adj hozzá 50-et – mennyit kapsz? - (3090)• adj hozzá 1,000-et – mennyit kapsz? - (4090)• adj hozzá 10-et – mennyit kapsz? – (4100).			
5. lépés A tréner megkérdezi, mennyit kaptak eredményül. (4100-nak kell lennie).			
6. lépés Sok ember 5000-et kap válaszul. Ennek egyik oka, hogy mivel az emberek láthatják a minták kialakulását, alább hagy a figyelmük, és feltételezéssel élnek, vagy találgatják, hogy mi lehet a következő szám.			

Vitakérdések:

- Mennyire volt egyszerű a feladat?
- Hány feltételezés történt, amikor a számokat hangosan olvasták?
- Mennyire koncentráltak a résztvevők arra, amit mondott a tréner?
- Milyen gyakran fordul elő ilyen helyzet munkakörnyezetükben?
- Hogyan javíthatják a hallgatási készségeiket?
- Mit tanultak a résztvevők ebből a gyakorlatból?

A trénernek el kell magyaráznia, hogy egy másik ok, amiért 5000 jön ki válaszként az, hogy amikor az emberi agy elkezd észrevenni a mintázat kialakulását (amely ebben az esetben az ezres számok voltak), akkor a tudatalatti agy néha felülbíráhatja gondolatainkat. Amikor az utolsó 10-es számot felolvasták, akkor sokan 1000-et számolhattak véletlenül.

3) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

–

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

Beszélgetés indítása arról, hogy vajon miért jött ki rossz szám néhány embernek.

GYAKORLAT NEVE: Csatornaszörf

Személyes	X	Online	
1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)			
40'			
Jól ismert helyzetek lecserélése, hogy új megközelítési módokat tanuljunk.			
3 A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			

1. A régi helyzetek elképzelése új végződésekkel annak érdekében, hogy érezzék a hatalmat a jövő megváltoztatására.
2. Megtanulni, hogy egy kívánt végeredmény céljából gyakran meg kell változtatnunk a megközelítésünket.
3. Új normák kidolgozásában segíteni a csapatot.

2) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)

1. lépés Az oktató megkérdezi a csapatot, hogy voltak-e már olyan helyzetben, ahol meg tudták jóslni, hogyan fognak viselkedni az emberek. Példát kell adniuk, egy egyszerű, hétköznapi szituációra gondolva, amit az emberek rendszeresen megismételnek. Egy egyszerű példa a reggeli rutin: Meg tudja-e jóslni, mit fog csinálni a család többi tagja minden reggel? Mit fognak mondani? Mit fognak csinálni? Milyen sorrendben csinálják? A trénernek el kell magyaráznia, hogy a kiszámíthatóság rendben van, de néha az emberi interakciók szempontjából hasznos lehet a kiszámítható minták megtörése.
2. lépés Az oktató megkérdezi a csapat tagjait, hogy tudnak-e gondolni olyan helyzetekre, amikor jót tenne a normák vagy a kiszámítható magatartás megsértése. Ezt az ötletet azzal a példázza, mint pl. amikor egy szokott tv műsor nézése közben csatornát váltunk, és egy teljesen más csatornán végződik a történet.
3. lépés A tréner arra kéri a csapattagokat, hogy gondoljanak egy, a csapat interakciójával kapcsolatos kiszámítható mintára. Valódi példákat kell hozniuk, pl.: mit mondanak az emberek, amikor reggel belépnek a munkahelyükre; ki kivel megy ebédelni; ki az aki először feszültté válik a munka miatt; mi történik hiba esetén; vagy ki az aki először viccelődni vagy mosolyogni fog.
4. lépés A tréner minden csapattagot arra kér, hogy írjon le egy egyszerű scenáriót egy olyan kiszámítható mintáról, amit a csapat követ. Ezúttal viszont a csapattagnak csatornát kell váltani, és új befejezést írni ennek a forgatókönyvnek.

Kulcskérdések

- Milyen előnnyel jár, ha csatornát váltunk interakcióink során?
- Hogyan tud új interakciókat létrehozni, ha lecseréljük a csatornát?
- Amikor csatornát váltunk, a többiek követnek-e minket?
- Ha mindannyian csatornát váltanánk, az hogyan válna a csapatunk előnyére?
- Mi történne, ha lecserélnéd azt a csatornát, ahogyan a konfliktusokra reagálsz?
- Ha lenne egy konkrét személy, akire negatív módon reagálsz, hogy változtatná meg a kapcsolatokat a csatorna váltása?

5. lépés A tréner elköteleződést kér. A találkozó után azt kérdezi: "Hogyan lennél hajlandó felhasználni a munkád során azt, amit ma tanultunk?"

3) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Ez a gyakorlat felhasználható a csoporttalálkozók mintáinak és interakcióinak megváltoztatására. A csoport kísérletezhet olyan egyszerű dolgokkal is, mint például a napirendi pontok sorrendjének megváltoztatása. Vagy megkérhet egy másik embert a csapattalálkozók facilitálására. A cél az interakció mintáinak megváltoztatása, hogy más eredményt kapjunk. Ennek eredménye mindenkit meglephet.

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)

A képzeletük felhasználásával a résztvevők megtanulják bővíteni megoldóképességeiket.

GYAKORLAT NEVE: Földönkívüli vacsora

Személyes	X	Online	
4) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
20'			
A résztvevők elképzelik, hogy egy átlagos vacsorán földönkívüliként vesznek részt. Megpróbálják megfigyelni az ismerős mozdulatokat, cselekedeteket egy földönkívüli szemén keresztül.			
3 A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
1. Nézőpont váltása. 2. Annak a megértése, hogy valami jó egy embernek nem biztos, hogy másnak is az lesz. Kevésbé ellenállóvá válni a változásokkal szemben.			
5) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
1. Az oktató párokat alakít ki. Minden csoport kap egy képet egy ebédlőasztalról. (Lásd az 1. mellékletet)			
2. lépés Mindegyik párban az egyik személy lesz a házigazda, a másik az „idegen”, aki éppen egy másik bolygóról szállt le. Az idegenek olyan dolgokra kérdeznek rá, amelyeket „furcsának” találnak, és a házigazdák döntenek arról, hogy el akarják-e azt magyarázni. Minden olyan kérdést fejlegyeznek, amit a házigazda “áskálódónak” talált. (Néhány példa: Miért isznak mérgező alkoholt? Miért ütik össze a poharaikat ünnepléskor? Miért hozzák az ételt külön tányérokra?)			
3. lépés Minden pár egymás után megosztja egy kérdését a csoporttal. Ha sok kérdést sikerült összegyűjteni, akkor kétszer is körbemehetünk.			
4. lépés A tréner elmagyarázza, hogy néha más szemüveget kell feltenni, hogy tisztán láthassunk. A csoport megegyeznek egy kérdésben, amit a legérdekesebbnek tartanak.			

5. lépés Visszatérnek a párokhoz, és új képet rajzolnak egy új étkezőasztalról, megváltoztatva azt a választott kérdésnek megfelelően.

6. lépés A résztvevők soroljanak fel olyan helyzeteket, amivel ha szembesülnek a projekt során, akkor egy más nézőpont, másik "szemüveg" felvétele segíthet.

6) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

A résztvevők megtapasztalják, hogy a nézőpontjuk megváltoztatása új ötletekhez vezethet.

1 melléklet





GYAKORLAT NEVE: A mai iskola kritikai megközelítése

Személyes	X	Online	
7) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
25'			
A résztvevők összehasonlítják a mai és a gyerekkorukban átélt iskolai és a családi életüket, és ötletelnek azon, hogyan lehetne az iskola vonzóbb a gyerekek számára			
3 A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
1. A változás mint jelenség megértése. 2. Megtapasztalni, hogy milyen intervenciókat tehet az egyén vagy egy érdekcsoport a rendszerszintű változás elérése érdekében.			
8) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
1. lépés A résztvevők egy sablon segítségével összehasonlítják a gyermekkori és a jelenkori iskolai életük néhány jellemzőjét (2. melléklet). 2. lépés Párba állva megbeszélik, amit írtak. 3. lépés Négyes csoportban azonosítanak egy olyan tulajdonságot, amit szerintük meg tudnak változtatni a mentoráltakkal együtt. Irányadó kérdések: <ul style="list-style-type: none">o Mi változott gyerekkorod óta, és mit kell változtatni annak érdekében, hogy a gyerekek jobban kedveljék az iskolát?o Mit gondolsz, mit tudsz tenni egyénként?o Szerinted mit tehetne egy szülők szervezett csoportja?o Mit tehetne a média?o Hogyan segítheti a szülői mentor a tanárokat, hogy ezt megváltoztassák az iskolában?			
9) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)			
Egy gondolatébresztő bevezetőként megnézhetik Nikhil Gox előadását: https://youtu.be/AMxgSgAgwbk			
5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK (Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)			

A mentor menedzserek megtanulják hogy nem kell elfogadniuk az iskolai status quo-t, egy változó és változtatható intézményről van szó. Azt is megtanulják, hogy a szülőknek és a szülői mentoroknak nagy szerepük van ezekben a változásokban.

2 melléklet

	Gyerekkorodban	Manapság	Jó a gyerekeknek manapság?	Tehet valamit a szülő, hogy ez megváltozzon?
Iskola első napja				Igen/Nem/Nem kell megváltoztatni
Iskolatáska tartalma				Igen/Nem/Nem kell megváltoztatni
Egy matekóra				Igen/Nem/Nem kell megváltoztatni
Az órák hossza				Igen/Nem/Nem kell megváltoztatni
Házi feladat				Igen/Nem/Nem kell megváltoztatni
Feladatok osztályozása				Igen/Nem/Nem kell megváltoztatni
Egyéb (szabadon)				Igen/Nem/Nem kell megváltoztatni

választható dolog)				
--------------------	--	--	--	--

GYAKORLAT NEVE: Összefoglalás és lezárás

Személyes	X	Online	
10) A GYAKORLAT LEÍRÁSA (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) characters)			
15'			
Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy összefoglalja az egész képzést, és lezárja azt. Két részből áll: a fő tanultak összegyűjtése és azoknak az ötleteknek a felszínre hozása, ami miatt esetleg a résztvevők kellemetlenül érzik magukat.			
3 A GYAKORLAT CÉLJAI (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).			
<ol style="list-style-type: none"> 1. A kurzus legfontosabb pontjainak beazonosítása az összes résztvevő számára 2. Azon egyéni, vagy akár az egész csoport által feltett kérdések azonosítása, amelyek megakadályozhatják mentormenedzserként végzett munkájukat. 3. Zárás a képzés végén 			
11) HOGYAN VÉGEZZÜK A GYAKORLATOT- TIPPEK TRÉNEREKNEK (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)			
<p>Step 1 The trainer draws an apple tree on a flipchart paper. All participants are given an apple and asked to write a single takeaway they find most important at the end of the course. They do it silently and individually, and once they are ready they put their apples on the tree using Blutack.</p> <p>Step 2 The trainer asks for volunteers to briefly present their apple.</p> <p>Step 3 The trainer offers some fallen, imperfect apples, and asks if anybody has anything they don't feel comfortable about after finishing the course. If anybody comes forward with any such idea, it is put on an imperfect apple and blutacked under the tree. Depending on the problems, the trainer has to decide if they need to have a brief discussion about each of them in plenary, if the mentor manager should be offered individual discussion time or if the issue is so severe that the mentor manager should not work with mentors.</p> <p>Step 4 At the very end, all mentor managers are given a single match and they stand in a circle. The trainer explains that he/she will light the match of one participant. The participant will say how he/she feels at the end of the training. The participant can talk as long as the match is still on, but he/she needs to spare time to light the match of the person next to him or her. The trainer walks around with a glass of water in hand, and participants drop their matches in the water as they expire.</p>			

1. lépés Az oktató egy almát rajzol egy flipchart papírra. Minden résztvevő kap egy almát, amire le kell írniuk egyetlen dolgot, amit elvisznek magukkal a képzésről. Egyénileg csinálják, és ha készen állnak, blutack segítségével az almájukat a fára ragasztják.
2. lépés A tréner felkéri a résztvevőket, hogy röviden mutassák be almájukat.
3. lépés A tréner felajánl néhány leesett, tökéletlen almát, és megkérdezi, hogy van-e valakiben olyasmi, ami miatt nem érzi magát kényelmesen a kurzus befejezése után. Ha valakinek van ilyen gondolata, akkor azt egy tökéletlen almára írja, és a fa alá ragasztja. A problémáktól függően a trénernek el kell döntenie, hogy mindegyikről rövid beszélgetést kell-e tartan a tréning végén, vagy esetleg a mentormenedzsernek külön beszélgetést kell-e ajánlani; vagy ha a probléma annyira súlyos, hogy a mentor menedzsernek nem kellene mentorokkal együtt dolgoznia.
4. lépés A végén minden mentormenedzsernek adunk egy gyufát, és körbeállnak. A tréner meggyújtja egy résztvevő gyufáját. A résztvevőnek el kell mondani, hogy hogy érezte magát a tréning alatt – annyi ideig beszélhet, amíg a gyufa el nem alszik, vigyázva arra, hogy még a mellette álló személy gyufáját is meggyújthassa. A trénernél egy pohár víz van, hogy a résztvevők beledobhassák gyufájukat, ha végeztek.

12) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

–

5) MIT VISZNEK MAGUKKAL A TANULÓK

(Írja le röviden, mit tanulhatnak ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)

A résztvevők azonosítják a legfontosabb tanultakat, illetve azokat a lehetséges akadályokat, amik miatt nem lehetnek sikeres mentor menedzserek. A gyakorlat lezárását is biztosít az egész tréningnek.