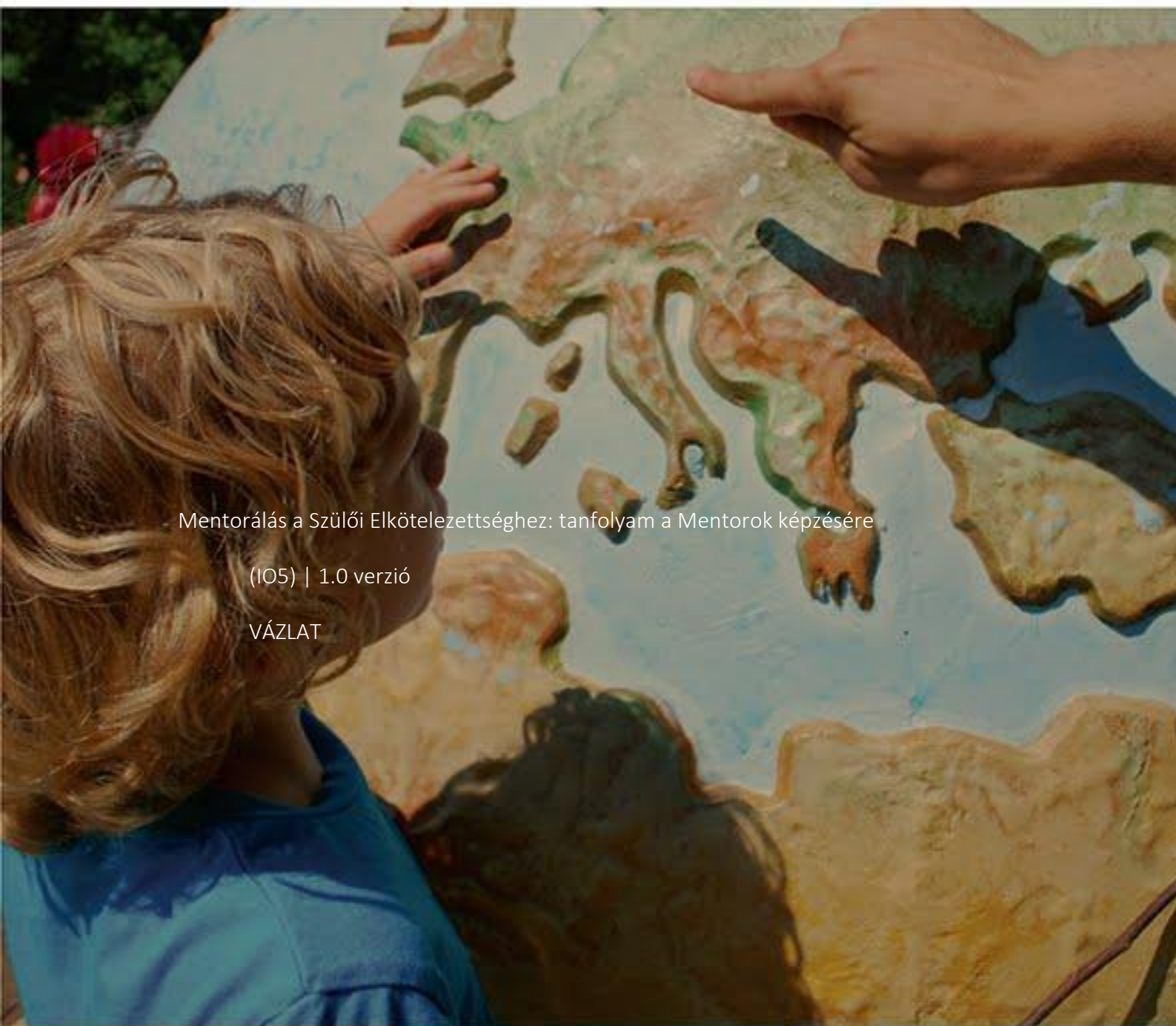




Mentorálás a Szülői Elkötelezettséghez: tanfolyam a Mentorok képzésére

(105) | 1.0 verzió

VÁZLAT



### 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

CCF:

Bela Szuroka

Mihaela Pinte Traian

Luis Guarita

Maria Gama

Neuza Simões

Stichting International Parents Alliance:

Judit Horgas

Eszter Salamon

### Projektkoordinátor

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

Kontaktszemély: Mihaela Pinteș-Traian (Project Manager)

E-mail: accfunbm@yahoo.com

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

### Közreműködők

Köszönettel tartozunk minden partnernek szakértelmükért és segítségükért, amelyet a áttekintésünk elkészültéhez nyújtottak.

### Kiadás dátuma

2020. május

[www.parentrus.eu](http://www.parentrus.eu)

Ez a projekt az Európai Bizottság E+ Programjának anyagi támogatásával valósult meg.

Ez a publikáció csak a szerzők véleményét tükrözi; a Bizottság semmilyen módon nem tehető felelőssé az itt szereplő információk további felhasználásáért.

## Index

|       |                                          |     |
|-------|------------------------------------------|-----|
| 1.    | A PARENT'R'US projektről .....           | 5   |
| 2.    | Bevezetés.....                           | 7   |
| 3.    | Módszertan .....                         | 7   |
| 3.1   | Célcsoport.....                          | 8   |
| 3.2   | Kulcsszavak és szószeret .....           | 8   |
| 3.3   | Az oktatás nyelve .....                  | 9   |
| 3.4   | A képzés megvalósítása .....             | 9   |
| 3.5   | Célkitűzések.....                        | 10  |
| 3.6   | Tanulási eredmények.....                 | 10  |
| 3.7   | A képzés tartalma .....                  | 13  |
| 3.8   | Tanulásmódszertan .....                  | 14  |
| 3.9   | Tanulási módszerek .....                 | 14  |
| 3.10  | Értékelési módszerek .....               | 15  |
| 3.11  | Referenciák .....                        | 16  |
| 3.12  | Magatartási kódex .....                  | 16  |
| I.    | MODUL – BEVEZETÉS A PARENT'R'US-BA ..... | 16  |
| II.   | MODUL – KOMMUNIKÁCIÓ .....               | 32  |
| III.  | MODUL - REZILIENCIA.....                 | 49  |
| IV.   | MODUL - KONFLIKTUSKEZELÉS.....           | 65  |
| V.    | MODUL – GYERMEKFEJLŐDÉSI ISMERETEK ..... | 80  |
| VI.   | MODUL – SZÜLŐI ELKÖTELEZETTSÉG .....     | 96  |
| VII.  | MODUL – ÉRZELMI INTELLIGENCIA.....       | 118 |
| VIII. | MODUL – A MENTORÁLÁS MEGVALÓSÍTÁSA ..... | 131 |
| IX.   | MODUL- RENDSZERSZERŰ MEGKÖZELÍTÉS.....   | 145 |

## 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 8 európai 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 szerepet különböztetünk meg:

- Mentor menedzserek (többnyire pedagógusok, 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 életében nagyobb szerepet betöltő egyéb személyek);
- Mentoráltak (hátrányos 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 ezen felül biztonságos környezetet teremt az önfelfedezéshez, önreflexióhoz és önkifejezéshez a folyamat valamennyi szereplője számára.

A PARENT'R'US projekt célkitűzései:

- 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 gyermekeik tanulásában betöltött szerepüknek a megerősítése területén;
- e. Szülői mentorálási tájékoztató eszköztár biztosítása szülők, iskolák, az iskola felügyeleti/finanszírozó szervezete és közösségi szervezetek részére.

## 2. Bevezetés

A PARENT'R'US projekt 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 törekcszenek a gyermek jóléte érdekében.

Így a partnerek úgy döntöttek, hogy egy mentorképzési programot dolgoznak ki annak érdekében, hogy képessé tegyék őket és fejlesszék kompetenciáikat (amelyek az Önértékelési Eszköz Mentor Menedzserek Számára-ban - IO2 – található) - a mentorálási folyamat hatékony megvalósításában betöltött szerepük ellátásához. Jelen dokumentumot - a Mentorképzés tervét - a mentorok készségi profiljának kidolgozása után hozták létre.

A tanterv szerint megtervezett képzés egy személyes tréning lesz.

## 3. Módszertan

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.

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 anyagot olyan nem hátrányos helyzetű szülők számára tervezték, akik az átlagnál jobban részt vesznek gyermekeik tanulmányi előrehaladásában, iskolai életében.

### 3.2 Kulcsszavak és szószeret

Mentor menedzser; Mentor; Mentorált; Elkötelezettség; Élethosszig tartó tanulás; Kölcsönös 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://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, és számára segítséget és tanácsot ad egy mentor 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 empátikus 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](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 képzés megvalósítása

Minden képzés a Mentorok Önértékelési Eszközének alkalmazásával kezdődik egy szituációban, ahol az oktatók segítenek a mentoroknak megérteni az segédletben szereplő követelményeket és ötleteket, hogy egyértelmű képet alkossanak a képzési igényekről.

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, munkatervvel és képzési gyakorlatokkal, 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 szerepjátékokra és a csoportdinamikai gyakorlatokra (valós helyzet / nem várt helyzet). A mentorok kapcsolatba lépnek a lehetséges mentorokkal, és személyes találkozók lehetőséget adnak a tanárokkal, szülőkkel és tanulókkal kapcsolatos aggodalmak megosztására.
- Az opcionális, egyéni tanulmányokat ösztönözni kell, így a tananyagokhoz az online platformon lehet hozzáférni.

### 3.5 Célkövetelmények

- Gyakorlati ismeretek biztosítása a mentorálási folyamatok terén, különös tekintettel a szülők mentoraira, hogy elősegítsék a mentorált személyek jobb bevonását és együttműködését az iskolával;
- A mentorálási folyamat végrehajtásához / megkönnyítéséhez, a mentorok igényeinek és kérdéseinek figyelembe vételéhez szükséges kompetenciák fejlesztése;
- A mentorálási folyamatban alkalmazható bevált gyakorlatokkal kapcsolatos tudás megosztása.

### 3.6 Tanulási eredmények

A PARENT'R'US mentorok kompetenciaprofiljában meghatározott kompetenciák keretét nyújtják 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 belépési szintű ismeretekkel és kompetenciákkal rendelkeznek a következőkkel kapcsolatban:

- A kulturális különbségek kommunikációra gyakorolt hatásának megértése.
- A verbális és nonverbális kommunikáció és a különféle kommunikációs stílusok fontosságának felismerése.
- Tudatában kell lennie saját lehetőségeinek és erőforrásainak, a traumatikus helyzetek aktív leküzdésének módjainak; kitartónak, rugalmasnak és motiváltnak lenni és magasabb szintű önértékeléssel és magabiztossággal rendelkezni.
- A lehetséges konfliktusok eredetének azonosítása és konstruktív kezelése / tárgyalása, mások aktív meghallgatása, figyelembe véve nemcsak a tartalmat, hanem az érzéseket és érzelmeket is.
- Az alapvető agyi és kognitív fejlődés, a kapcsolódó szükségletek, valamint a stressz és a trauma gyermekek fejlődésére gyakorolt hatásainak megértése.
- A szülői részvétel és a szülői bevonódás közötti különbség megértése és megvalósítása.
- a szülők és az iskola közötti együttműködés javítása; az összes érintett fél (különösen a szülők és a tanárok) képzésének, megerősítésének és mentorálásának támogatása a szülők jobb elkötelezése érdekében.
- Az érzelmi intelligencia dimenzióinak holisztikus megértése a mentorálás és az egyén jóléte szempontjából.
- A szülői stílusok felismerése és ismerete.
- Bizalom biztosítása és a mentoráltak hiteles támogatása, valamint más mentorokkal való együttműködés.

- A mentor szerepének terjedelmének és korlátainak felismerése, elősegítve a mentor-mentorált kapcsolat egyértelmű határainak és korlátainak meghatározását.
- Az egyéni fejlődés ökológiai / rendszerszemléletű megközelítésének és az oktatási kontextus fontosságának megértése abban, hogy milyen pozitív hatása van a mentoráltak és családjaik életére.

### 3.7 A képzés tartalma

| Modul                                | Tartalom                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I. BEVEZETÉS A PARENT'R'US PROJEKTBE | Miről szól a PARENT'R'US projekt<br>Mi a célja a PARENT'R'US modellnek: eredmények és hatások<br>Kik a célcsoportok: menedzserek, mentorok és mentoráltaks                                                                                                                                                   |
| II. KOMMUNIKÁCIÓ                     | Verbális és nonverbális kommunikáció arckifejezések, (hanglejtés, gesztusok, testbeszéd, szemkontaktus, öltözködés)<br>Szóbeli és írásbeli kommunikáció<br>Kommunikációs akadályok<br>A kulturális sokszínűség tudatosítása                                                                                  |
| III. REZILIENCIA                     | A személyes lehetőségek és erőforrások ismerete<br>A kontroll belső és külső fókusza<br>Az önellátás és a pozitív megküzdési stratégiák fontossága<br>Az alternatív / pozitív gondolatok megtalálásában való segítség                                                                                        |
| V. KONFLIKTUSKEZELÉS                 | A konfliktusok eredete és szintjei<br>Pozitív és negatív konfliktus<br>Stresszkezelési és tárgyalási készségek / technikák<br>Konfliktuskezelési stratégiák                                                                                                                                                  |
| VI. GYERMEKFEJLŐDÉSI ISMERETEK       | Gyermekfejlődési alapok: az agy, a kognitív és szociokulturális fejlődés<br>Gyermekek fejlődési szintjei<br>Fejlesztési igények és kapcsolata a tanulás támogatásával<br>Mi a trauma, annak hatása és kezelése                                                                                               |
| VII. SZÜLŐI ELKÖTELEZETTSÉG          | Szülői részvétel vs. szülői bevonódás<br>Szülői stílusok (tekintélyelvű, tekintélyes, megengedő és elhanyagoló)<br>Együttműködés: otthoni és iskolai felelősségek<br>Részvételi és demokratikus folyamatok<br>Innovatív otthoni és iskolai kapcsolatok: a szülők és az iskola közötti együttműködés javítása |
| VIII. ÉRZELMI INTELLIGENCIA          | Mi az érzelmi intelligencia<br>Az ÉI területei: öntudat, önigazgatás, társadalmi tudatosság és társadalmi / kapcsolati menedzsment                                                                                                                                                                           |
| IX. MENTORÁLÁS MEGVALÓSÍTÁSA         | A mentorálás fogalma és a mentorok szerepe / felelősségei                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                    |                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | A szülői mentorációs rendszer<br>Határok és korlátok<br>Mit és mit ne csinálj<br>Értékelési módszerek és eszközök                                                                  |
| X. RENDSZERSZERŰ<br>MEGKÖZELÍTÉSEK | Ökológiai / rendszerszerű megközelítés: kölcsönhatások az emberek és a különböző kontextusok között<br>Az oktatás fogalma és pozitív hatásként való bemutatása a mentorált életére |

### 3.8 Tanulásmódszertan

A minimális tanulás hossza 25 óra, amely személyes tréningből/gyakorlati alkalmakból és egy záró értékelésből áll.

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

| Tréning típusa<br>Modulok / Tartalom | Hossz |
|--------------------------------------|-------|
| I. BEVEZETÉS A PARENT'R'US PROJEKTBE | 2h    |
| II. KOMMUNIKÁCIÓ                     | 3h    |
| III. REZILIENCIA                     | 2h    |
| IV. KONFLIKTUSKEZELÉS                | 3h    |
| V. GYERMEKFEJLŐDÉSI ISMERETEK        | 3h    |
| VI. SZÜLŐI ELKÖTELEZETTSÉG           | 4h    |
| VII. ÉRZELMI INTELLIGENCIA           | 3h    |
| VIII. MENTORÁLÁS MEGVALÓSÍTÁSA       | 3h    |
| IX. RENDSZERSZERŰ MEGKÖZELÍTÉSEK     | 2h    |
| ÖSSZESEN                             | 25h   |

### 3.9 Tanulási módszerek

Az személyes alkalmak során először a jövőbeni mentorok öntudatosságát és

önbizalmát kell fejleszteni annak érdekében, hogy segítsünk megérteni, miért ők a legmegfelelőbbek e feladat / szerep elvégzéséhez. A program iránti elkötelezettség kialakulása után a releváns elméletet gyakorlati példákkal támasztjuk alá, ahol a tanulókat saját tapasztalataik és ismereteik megosztására ösztönözzük. Az említett gyakorlati példák megbeszélésére esettanulmányokkal, szerepjátékokkal és más eszközök felhasználásával kerül sor.

Az online források szintén elérhetőek lesznek azok számára, akik tudásukat továbbfejlesztik. A tanulókat ezen erőforrások használatára ösztönözzük, azonban ez nem része a tréningnek.

### 3.10 Értékelési módszerek

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

- A kompetenciák önértékelése (a képzés előtt és után, a trénerok aktív támogatásával) a mentorok profilja és a megszerzett készségek alapján; a képzés előtt, közvetlenül azt követően és 6 (hat) hónapon belül (a hatásmérés érdekében) - a 3. Intellektuális eredmény alapján;
- A képzés értékelése a tanulók és az oktatók által, a logisztika, a tartalom, az adminisztratív tevékenységek és az általános tanulási folyamat szempontjából;
- Hatásvizsgálat, ami azt értékeli, hogy a tréningnek mekkora hozzáadott értéke volt a mentorok mentorálási folyamatához; 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. (Hiányzás vagy betegség esetén egy hiányzási alkalmat van lehetőség pótolni.)

Abban az esetben, ha egy mentorálási folyamatot gyakoronok végzi, akkor a mentorálási folyamat végrehajtásának értékelésére is sor kerül, a PARENT'R'US projektben javasolt mentorálási rendszerben leírtak szerint.

### 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 mentorok számára

### 3.12 Magatartási kódex

Mind a trénerektől, mind a tanulóktól elvárt, hogy a tréningen pontosan és rendszeresen megjelenjenek. Kötelező a személyes részvétel (80%-ban) az elvárt eredmények elérése érdekében.

## I. MODUL – BEVEZETÉS A PARENT'R'US-BA

Tanterv

Tréning: Bevezetés a PARENT'R'US-ba

Modul: Bevezetés a PARENT'R'US-ba

Tréner:

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Alkalom száma:       | Hossz: 120'                                                                                                                                                                                                                                                          | Dátum: |
| Általános célok:     | <p>Ez a mentorok tréningjének legelső modulja, ami a PARENT'R'US kezdeményezés általános bemutatása.</p> <p>Ez a modul a képzés fontos első lépését képviseli, amelynek során a résztvevők megérthetik a mentori modell fontosságát a szülői elkötelezettségben.</p> |        |
| Tanulási eredmények: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A PARENT'R'US projekt során megfogalmazott cél és elkészített produktumok megértése.</li> <li>2. A tanulók szerepe mentorként és a teljes folyamatban.</li> </ol>                                                          |        |
| Módszerek:           | Prezentáció és gyakorlatok                                                                                                                                                                                                                                           |        |

| Idő | Gyakorlatok:                                  | Eszközök és kellékek:                 |
|-----|-----------------------------------------------|---------------------------------------|
| 10' | Résztvevők üdvözlése                          | –                                     |
| 15' | Ice-breaking                                  | –                                     |
| 20' | Vágyak és elvárások                           | tábla<br>post-it<br>tollak            |
| 25' | “IO5 Bevezetés a PARENT'R'US-ba” prezentáció  | számítógép<br>projektor<br>filctollak |
| 10' | Kérdések és válaszok a PARENT'R'US projektről | flipchart<br>markers                  |
| 25' | Szerepjáték                                   | szerepkártyák                         |

|     |                |                              |
|-----|----------------|------------------------------|
| 10' | Az én üzenetem | papírok (3-4 résztvevőnként) |
|-----|----------------|------------------------------|

GYAKORLAT NEVE: Résztvevők üdvözlése
**1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA**

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

10'

Egy barátságos légkör megteremtése.

**2) GYAKORLAT CÉLJAI**

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

1. A résztvevők üdvözölve érzik magukat.
2. A szükséges információkat átadjuk.

**3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK**

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

1. lépés: Az oktató korán érkezik, és egyenként fogadja a résztvevőket. Kezet ráz, apró beszélgetést kezdeményez, megmutatja hol ülhetnek vagy hova tehetik a dolgaikat, esetleg italt kínál, amíg mindenki megérkezik.

2. lépés: A résztvevőket arra kérjük, hogy üljenek egy körbe, táskáikat a körön kívül hagyva. A tréner is a kör része.

**4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK**

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

—

**5) TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

Nagyon fontos, hogy a tréning kezdetén az egyenlőség érzését és bizalmat teremtsünk.

A GYAKORLAT NEVE: Ice-breaking

**5) A GYAKORLAT LEÍRÁSA**

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

15'

A résztvevők megismerik egymást.

**6) GYAKORLAT CÉLJAI**

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

3. Egy nyugodt, barátságos légkör megteremtése.
4. Egymás megismerése.

**7) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK**

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

1. lépés A résztvevők egy körben állnak, ahol a tréner is része a körnek.
2. lépés A résztvevőket arra kérjük, hogy mondják keresztnevüket és valamit, ami arra alliterál. Pl: Csaba Csokoládé, Kata Könyv stb.
3. lépés A második körben minden résztvevő választ valakit, akinek emlékszik a nevére. Rámutatnak és hangosan kimondják a nevét. Ha nem emlékeznek senkinek a nevére, akkor a tréner arra bátorítja azokat, akiknek még nem mondták a nevét, hogy körülírással segítsék a többieket, pl: "A nevem valami amit olvasni lehet".
4. lépés A harmadik körben egy önkéntes megpróbál annyi nevet elmondani, amennyire csak emlékszik.

**8) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK**

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

|                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| —                                                                                                                                   |
| <b>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek) |
| A résztvevők feloldódnak és megtanulják egymás nevét.                                                                               |

A GYAKORLAT NEVE: Vágyak és elvárások

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 20'<br><br>A résztvevők elmondják a vágyaikat és elvárásaikat a projekttel kapcsolatban.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>10) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5. Az egyéni elvárások beazonosítása.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>11) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1. lépés A résztvevők kapnak egy post-itet és arra kérjük őket, hogy írják le a vágyaikat és elvárásaikat a programmal kapcsolatban. A nevüket ne írják a papírra.<br><br>2. lépés Körbeülünk és egyesével megosztjuk, amit írtunk, majd a post-iteket felragasztjuk egy táblára.<br><br>3. lépés A tréner újrendezi a postiteket, csoportba rendezve az egymáshoz hasonlóakat, és megerősítő kommentekkel illeti őket, pl: "Ez egy érdekes ötlet, az X. |

modulba kellene foglalnunk.” Vagy “Nagyszerű, hogy ezzel az elvárással érkezted, remélem, hogy megvalósul a projekt végére.”

4. lépés A post-iteket megtartjuk és a projekt végén, értékeléskor újra felhasználjuk őket.

## 12) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

—

## 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK

(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerék)

A résztvevők elismertnek és értékelve érzik magukat.

A GYAKORLAT NEVE: Prezentáció

## 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

25'

A résztvevők közösen meghallgatják a prezentációt.

## 2) GYAKORLAT CÉLJAI

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

6. Az alapvető információk átadása a projektről.

## 3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK

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

1. lépés A résztvevők közösen meghallgatják a prezentációt.

#### 4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

–

#### 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

A résztvevők megtudják az alapvető információkat a projektről.

A GYAKORLAT NEVE: Kérdések és válaszok

#### 5) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

10'

A résztvevőknek itt van lehetőségük kérdezni a projekttel kapcsolatban.

#### 6) GYAKORLAT CÉLJAI

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

7. A projekt pontosítása.

#### 7) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK

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

1. lépés A résztvevők a ppt-vel kapcsolatban kérdeznek, vagy rákérdeznek arra, ami esetleg hiányzott nekik a prezentációból. A tréner egyesével válaszol.

2. lépés Ha a tréner nem tudja a választ, felírja magának, megkérdezi a projekt vezetőit és később visszatér a kérdésre. Fontos, hogy a látszólag butácska kérdéseket is komolyan vegyünk, hogy a résztvevők lássák, hogy az észrevételeiket értékeljük.

#### 8) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

—

#### 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

A résztvevők esetleges kétségei, kétértelműségei megszűnnek.

A GYAKORLAT NEVE: Szerepjáték

#### 9) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

25'

A résztvevők kipróbálják a mentor menedzser, mentor, mentorált, gyerek, tanár és igazgató szerepét, hogy jobban megértsék a különböző nézőpontokat

#### 10) GYAKORLAT CÉLJAI

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

8. Felhívni a figyelmet arra, hogy a projektben résztvevő felek különböző nézőpontokkal rendelkeznek.

9. Annak gyakorlása, hogy hogyan adjunk információt a projektről.

**11) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK**

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

1. lépés A résztvevőknek véletlenszerűen adunk egy szerepkártyát. Lehetnek mentor menedzserek, mentorok, mentoráltak, gyerekek, tanárok vagy igazgatók.

2. lépés A résztvevők sétálnak és beszélgetnek a projektről, figyelembe véve a saját szerepüket és a velük beszélgető személy szerepét. Például: a mentor elmagyarázhatja az igazgatónak, milyen előnyökkel jár a projekt az iskolában. A szülő magyarázhatja a gyermeknek, hogy a projekt miatt milyen változások várhatók a kommunikációjukban.

3. lépés Miután legalább 3 különböző szerepű emberrel beszélt mindenki, a résztvevők egy körbe ülve megbeszélik a tapasztalataikat.

**12) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK**

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Ha releváns, más szerepeket is hozzáadhatunk a játékhoz, pl. szociális munkás, iskolapszichológus.

**5) TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

A résztvevők megtanulnak a projektről beszélni és mélyebben megértik a részleteit.

A GYAKORLAT NEVE: Az én üzenetem

**13) A GYAKORLAT LEÍRÁSA**

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

15'

A résztvevők visszacsatolnak egymás és a tréner részére.

#### 14) GYAKORLAT CÉLJAI

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

10. Visszacsatolás.

#### 15) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK

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

1. lépés A résztvevők egy körbe ülnek. A tréner is a kör része.
2. lépés Minden résztvevő kap 3-4 papírt. Arra kérjük őket, hogy írjanak egy rövid személyes üzenetet arról, hogy a tréning alatt milyen érzéseik voltak a tőlük balra és jobbra ülő, és valaki más iránt a körből. Ha van még idejük, még több embernek írhatnak üzenetet.
3. lépés A résztvevők átadják az üzeneteiket, és elolvassák azokat, amiket kaptak.
4. lépés A tréner megkérdez néhány résztvevőt, hogy osszák meg amit írtak vagy olvassák fel ha szeretnék. A részvétel ebben a részben önkéntes.

#### 16) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

–

#### 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

A résztvevők jobban kapcsolódnak egymáshoz, megosztják érzéseiket vagy kétségeiket.

## 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

### Slide 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

Mentorált:

Szülők / gyámok és gyermekek / fiatalok kiszolgáltatott helyzetben: bevándorlók, kevés képesítéssel 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 megtalálasz, és a termékeket le is lehet tölteni.

## II. MODUL – KOMMUNIKÁCIÓ

A sikeres mentorálás a mentor és a mentorált közötti jó kommunikációra épül. Bár többségünk jó kommunikációs készségekkel rendelkezik, van, akinek esetleg valamilyen ösztönzésre van szüksége, és a mentorok számára a kommunikációnak tudatos tevékenységnek kell lennie. Ezért ez a modul megvizsgálja és gyakorlati lehetőségeket kínál az alapvető mind verbális, mind nem verbális kommunikációs elemekben, és hangsúlyozza a kulturális sokszínűséget is, amely a mentor-mentorált együttműködés másik kritikus része.

Tanterv

Tréning: KOMMUNIKÁCIÓ

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Modul: Kommunikáció  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Tréner: |
| Alkalom száma::      | Hossz: 240'                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 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"> <li>- Verbális és nem verbális kommunikáció (hanglejtés, arckifejezések, gesztusok, testbeszéd, szemkontaktus, öltözködés)</li> <li>- Szóbeli és írásbeli kommunikáció</li> <li>- Kommunikációs akadályok</li> <li>- A kulturális sokszínűség tudatosítása</li> </ul> |         |

| Idő | Gyakorlatok?          | Eszközök és kellékek: |
|-----|-----------------------|-----------------------|
| 5   | Check-in              | –                     |
| 15  | Melyik volt az enyém? | Kis tárgyak           |

|    |                     |                                           |
|----|---------------------|-------------------------------------------|
| 15 | Kacsintós gyilkos   | –                                         |
| 15 | Fotók               | Fotók                                     |
| 15 | A partner vezetése  | –                                         |
| 25 | Megváltozott üzenet | Szituációs kártyák                        |
| 10 | Felállítás          | –                                         |
| 15 | Egy-kettő-három     | –                                         |
| 45 | World Cafe          | papírlapok, színes filcek                 |
| 20 | Légy pozitív        | –                                         |
| 5  | Tükrözés            | –                                         |
| 20 | A családi kép       | –                                         |
| 15 | Véleményvonal       | Állítások                                 |
| 15 | Feldolgozás         | flipchart, egy doboz gyufa, egy pohár víz |

## GYAKORLATOK

A személyes tréning gyakorlatai 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. Kacsintó gyilkosság (15 perc)

8. 1-2-3 (15 perc)

12. A családi fotó (20 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 GYAKORLAT NEVE: Check-in

### 17) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

5'

Mindenki egy nagy körben áll, bemutatkozik a keresztnévvel és egy olyan jelzővel, ami ugyanazzal a betűvel kezdődik, és ami igaz rá abban a pillanatban.

### 1) GYAKORLAT CÉLJAI

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

1. Nevek tanulása
2. Nyugodt légkör megteremtése

### 2) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK

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

1. lépés Készítsd elő a helyet egy nagy körnek
2. lépés Magyarázd el a játékot, mondj egy példát
3. lépés Kérd a résztvevőket hogy gondolják ki előre, és legyenek minél gyorsabbak
4. lépés Az ugyanazzal a betűvel kezdődő neveknek más-más jelzót kell választaniuk.

### 3) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| —                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br/>         (Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)</p> <p>Barátságos, őszinte hangulat megteremtése, ahol mindenki szabadon kifejezheti ki magát, ahol mindenki egyenlő és be szabad vallani ha valaki fáradt vagy álmos épp.</p> |

A GYAKORLAT NEVE:

Melyik volt az enyém?

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br/>         (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>15 '<br/>         A résztvevők egy-egy kis személyes tárgyat adnak körbe, és megpróbálnak emlékezni egy ahhoz kapcsolódó információra.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>1) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br/>         (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>1. Nevek tanulása<br/>         2. Az információáramlás megértése</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>2) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br/>         (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>1. lépés Mindenki fogjon egy kis tárgyat a kezébe (toll, kulcs, gyűrű stb.)<br/>         2. lépés Mindenkinek át kell adni a tárgyat valaki másnak, miközben bemutatkozik (keresztnévvel) és elmondja miért fontos vagy miért szereti azt a tárgyat, harmadik személyben. Pl: Ez Mária tolla, és azért szereti, mert nagyon szép kék színe van. Aki fogadó félnek tovább kell adnia a tárgyat, megismételve az információt.<br/>         3. lépés Az emberek körbejárnak, tárgyakat cserélnek egymással.<br/>         4. lépés Végül mindenki egy körben áll, és egyesével megpróbálják visszaadni a tárgyakat az eredeti tulajdonosuknak. Természetesen sok kavargás előfordulhat.</p> |
| <p><b>3) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                                                    |
| -                                                                                                                                   |
| <b>4) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek) |
| A résztvevőknek lehetőségük lesz mindenkivel beszélgetni.                                                                           |

A GYAKORLAT NEVE: Kacsintós gyilkos

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 15 '<br>A résztvevők egy körben ülnek, és valaki egy kacsinással megöli őket. A nyomozónak meg kell találnia a gyilkost.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>1) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1. Nem verbális kommunikáció gyakorlása<br>2. Csapatépítés                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>2) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1. lépés Minden résztvevő egy körben ül.<br>2. lépés Egy embert kinevezünk nyomozónak és kiküldjük a teremből.<br>3. lépés Valaki mást kijelölünk gyilkosnak.<br>4. lépés A detektív visszajön a szobába.<br>5. lépés A gyilkosnak szemkontaktust kell felvenni a többiekkel, és rájuk kacsintani.<br>Ha ez megtörténik valakivel, az az ember "meghal", eljátssza és kiszáll a játékból.<br>6. lépés A nyomozónak meg kell találnia a gyilkost, mielőtt mindenki meghal. |
| <b>3) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>4) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

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

A résztvevők megtanulnak nem verbális jeleket megérteni.

A GYAKORLAT NEVE: Fotók

## 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

15'

Négyes csoportokban dolgoznak a résztvevők, két fotóról beszélgetnek.

## 1) 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

## 2) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT 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 megbeszéljük a csoportok, ugyanazon kérdések mentén.

5. lépés A tréner ismét megjegyzéseket kér.

### 3) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Különböző fotók, amiken erőszakos kommunikáció szerepel, bullying képek is használhatók.

### 4) TANULÁSI EREDMÉNYEK

(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerék)

A résztvevők megtanulják felismerni az erőszakos kommunikációt. Megtanulják beazonosítani a zaklatót, az áldozatot és a nézőt. Megosztják a tudásukat a nem erőszakos kommunikációról.

A GYAKORLAT NEVE: A partner vezetése

### 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

15'

A résztvevők érintéssel irányítják egymást

### 1) GYAKORLAT CÉLJAI

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

3. Nem verbális kommunikáció gyakorlása

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. A segítségre szoruló igényeinek megfigyelése                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK<br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>1. lépés Párokba állnak a résztvevők.</p> <p>2. lépés Először az érintésről beszélgetnek, hol kényelmes, hol nem az. Ki kell jelölniük három részt a testen, ami az irányt jelzi. Általában például a gerinc teteje lehet az előre, a közepe a megállás, a hát alsó szakasza a hátrálás.</p> <p>3. lépés A párok megbeszélik, ki vezet kit. Ezután nem beszélnek egymáshoz.</p> <p>4. lépés A vezető megpróbálja vezetni a másikat kizárólag az érintésével, majd cserélnek.</p> <p>5. lépés Megpróbálják ugyanezt úgy, hogy a vezetett félnek be van kötve a szeme.</p> <p>6. lépés Megpróbálják az érintést egy-egy speciális hangra cserélni (amit ők találnak ki) és megnézik, hogy a többi pár ki tudja-e zárni ezeket a hangokat és csak a sajátukra figyelni. Ismét szerepet cserélnek.</p> <p>7. lépés A tréner visszajelzést kér a mindkét szerepben érzett felelősségről, és arról, hogy ez hogyan kapcsolódik a projekthez.</p> |
| 3) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK<br>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4) TANULÁSI EREDMÉNYEK<br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| A résztvevők megértik a nem verbális viselkedést, megtapasztalják a vezetői felelősséget és a bizalom adását, amikor valaki más a vezető.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

A GYAKORLAT NEVE: Megváltozott üzenet

|                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA<br>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) |
| 25 '<br>Szerepjáték az oktatási szereplők különböző perspektíváiról és eltérő kommunikációs módszereiről.                      |
| 1) GYAKORLAT CÉLJAI<br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. A személyes szemlélet empátiásabbá tétele.<br>2. Különböző kommunikációs stílusok azonosítása és gyakorlása.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>2) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1. lépés A résztvevők négyes csoportokba állnak.<br>2. lépés Minden csoport négy szerepet kap: gyermek, szülő, tanár, polgármester. Szerepeket választanak, és karakterbe kerülnek.<br>3. lépés Minden karakter feladata, hogy beszéljen a többiekkel valamilyen problémáról - minél kényelmetlenebb, annál jobb. Az oktató választhat egy olyan kérdést, amely jelenleg releváns a mentorok számára, vagy ki is találhat valamit, pl. Az iskolai kirándulást vissza kell vonni.<br>4. lépés A résztvevőknek el kell dönteniük, hogyan kell megszólítani a másik három karaktert, és ennek megfelelően meg kell változtatniuk üzenetüket.<br>5. lépés Ugyanaz a helyzet felhasználható a különböző karakterek eltérő magyarázataival, vagy más helyzetek is javasolhatók, pl. a menzai ebéd ehetetlen; A 25 tanulóból 18-an megbuknak matematikából; az iskolában nincs pénz tisztítószerekre; a magyartanár súlyosan megbetegedett, nincs helyettese stb.<br>6. lépés A tréner visszajelzést kér arról, hogyan kell kommunikálni azokkal, akiket a hírek rosszul érintnek, azokkal, akik hatalommal bírnak vagy csak úgy gondolják, hogy azzal bírnak. Meg kell említeni az asszertív kommunikáció alapvetéseit (szemben a szubmisszív, manipulatív vagy agresszív magatartással). |
| <b>3) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <br><br><br><br><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| A résztvevőknek lehetősége lesz arra, hogy meghatározzák a számukra leginkább természetes kommunikációs stílust, és megismerjék a többieket.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

A GYAKORLAT NEVE: Felállítás

**1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA**

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 '<br>Minden résztvevő egyesével feláll, anélkül, hogy beszélne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1) GYAKORLAT CÉLJAI<br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1. Csapatépítés<br>2. Nem verbális kommunikáció olvasásának elsajátítása                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK<br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1. lépés Minden résztvevő székre ül, és egyenként megpróbál felállni, amíg mindenki fel nem áll.<br>2. lépés Ha egyszerre egynél több ember áll, akkor mindenkinek le kell ülnie és a játék újraindul.<br>3. lépés A trénernek észre kell vennie, ha ez ismétlődik, vagy ha az emberek gyorsulnak, vagy frusztráltak lesznek. A trénernek reflektálni kell erre, és felhívni a csoport figyelmét, hogy legyenek lassúak és fegyelmezettek. Figyeljétek meg, van-e különbség.<br>4. lépés A tréner észrevételeket kér a csapat erőfeszítéseinek fontosságáról. |
| 3) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK<br>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Ennek hasonló változata, amikor a csoport 20-ig próbál számolni (vagy még tovább, ha nagy a csoportlétszám). Ha két vagy több ember egyszerre mondja ki a következő számot, újra kell kezdeni.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4) TANULÁSI EREDMÉNYEK<br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| A résztvevők tanulnak a koncentrációról és a nem verbális kommunikációról.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

A GYAKORLAT NEVE: 1-2-3

|                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA<br>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) |
| 15 '<br>Párokban, a résztvevők ismétlik az 1-2-3 számokat.                                                                     |
| 1) GYAKORLAT CÉLJAI<br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                       |

|                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. A kommunikáció ritmusának megtalálása                                                                                            |
| 2. Koncentráció gyakorlása                                                                                                          |
| 2) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK<br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)    |
| 1. lépés Párokban, egymás után ismételjük az 1-2-3 számokat, míg egy minta ki nem alakul.                                           |
| 2. lépés Az 1-es számot egy mozdulattal vagy hanggal helyettesítjük, így folytatjuk a 2-vel, 3-mal.                                 |
| 3. lépés A cél, hogy megnézzük, melyik csoport tudja ezt a leggyorsabban megcsinálni és megtalálni egy közös ritmust a partnerével. |
| 3) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK<br>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                      |
| –                                                                                                                                   |
| 4) TANULÁSI EREDMÉNYEK<br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)        |
| A résztvevők megértik, hogy miért fontos a koncentráció és a ritmus a kommunikációban.                                              |

A GYAKORLAT NEVE: World Cafe

|                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA<br>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)   |
| 45 '<br>A résztvevők csoportokban beszélgetnek különböző témákról.                                                               |
| 1) GYAKORLAT CÉLJAI<br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                         |
| 1. Csapatépítés                                                                                                                  |
| 2. Fogalmak tisztázása                                                                                                           |
| 3. Ötletek megosztása                                                                                                            |
| 2) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK<br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.) |

1. lépés A résztvevőket felkérjük, hogy üljenek asztalokhoz, 4-5 fős csoportokban.
2. lépés Asztalonként egy résztvevő vállalkozik arra, hogy végig ugyanannál az asztalnál marad, és 'házigazdaként' megosztja az újonnan érkezőkkel, hogy korábban miről beszélgettek. Egy nagy darab papír van az asztalon és különféle színes filcek. A résztvevők jegyzeteket és rajzokat készítenek.
3. lépés Miután a tréner feltesz egy kérdést, a résztvevők az asztaloknál megvitatják, majd egy másik asztalhoz ülnek (nem együtt, hanem mindenki különböző csoportokba), hogy meghallgassák az új kérdést.

Kérdések:

1. Érezted már félreértve magad? Miért?
2. Tapasztaltad-e már valaha a jó kommunikáció pozitív erejét?
3. Szerinted hogyan kell kommunikálni a szorongást, haragot vagy elégedetlenséget?
4. Mit gondolsz a tiszteletről (pl. gyermekek, gyermekek és felnőttek, szülők és tanárok között)?

4. lépés Minden következő asztali beszélgetés azzal kezdődik, hogy az asztalnál ülő 'házigazda' röviden összefoglalja a korábban elmondottakat.

5. lépés Az utolsó forduló után minden asztal házigazdája rövid összefoglalót ad az egész csoport számára.

### 3) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Más kérdéseket is feltehetünk

### 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK

(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a tréner)

A résztvevők ötleteket osztanak meg egymással

A GYAKORLAT NEVE: Légy pozitív

### 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

20'

A résztvevők csakis pozitív megerősítésekkel vezetik az embert.

### 1) GYAKORLAT CÉLJAI

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

1. Csapatépítés
2. A pozitív visszajelzés erejének megtapasztalása

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Figyelemfelhívás a negatív kommentekre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK<br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>1. lépés Valaki kimegy a teremből, míg a többi résztvevő egy legalább három elemből álló mozdulatsorozatban állapodik meg (pl. a személynek oda kell menni egy székhez, leülnie és kereszteznie a lábát).</p> <p>2. lépés Amikor a személy visszatér, azt az egyetlen utasítást kapja, hogy ki kell találnia, mit kell tennie.</p> <p>3. lépés A többi résztvevőnek CSAK pozitív ösztönzést szabad használnia a segítségnyújtáshoz. Figyelniük kell arra, hogy ne mondjanak ilyesmit, hogy ne ezt csináld, vagy ne így, és a testbeszédükkel se bátortalanítsák el őt. Csak dicsérni, tapsolni, ölelést adni, mosolyogni, vállat veregetni lehet. Ha a feladat túl nehéznek tűnik, tippeket adhatnak, pl. nézd, milyen kényelmes ez a szék.</p> <p>4. lépés A második fordulóban két ember megy ki.</p> <p>5. lépés A harmadik fordulóban három ember megy ki.</p> <p>6. lépés A három forduló után az oktató arra ösztönzi a résztvevőket, hogy vitassák meg, miért hatékonyabbak a pozitív üzenetek, dicséret és bátorítás, mint a szóbeli és fizikai büntetés, valamint hogy a tanárok, a szülők és a társak hogyan tudnak együttműködni és bátorítani azokat, akik önbizalomhiánnyal rendelkeznek.</p> |
| 3) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK<br>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| A mozgássorozat a helyszínek megfelelő legyen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4) TANULÁSI EREDMÉNYEK<br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a tréner)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| A résztvevők jobban megértik a pozitív és negatív megjegyzések használatát.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

A GYAKORLAT NEVE: Tükrözés

|                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA<br>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) |
| 5 ' A résztvevők párokban egymás mozdulatait tükrözik.                                                                         |
| 1) GYAKORLAT CÉLJAI                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A másikra való figyelés</li> <li>2. Nonverbális kommunikáció gyakorlása.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>2) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. lépés A résztvevők párba állnak: A és B.</li> <li>2. lépés Mindkét partner szembe néz egymással, és A kezd egy mozdulattal, B pedig tükrözi. Meg kell próbálniuk és lassan, folyamatosan mozogni, beleértve arckifejezéseket is.</li> <li>3. lépés Váltják a szerepeket.</li> <li>4. lépés A tréner visszajelzést kér arról, melyik szerepben érezték jobban magukat: a tükör vagy a tükrözött szerepében. Meg kell említeniük azt is, hogyan kapcsolódik ez a projektben vállalt felelősségükhöz.</li> </ol> |
| <b>3) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>4) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| A résztvevők gyakorolják a másikra való figyelmet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

A GYAKORLAT NEVE: A családi kép

|                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)                                                   |
| 20 '<br>A résztvevők szobrot készítenek saját magukról.                                                                                                                                 |
| <b>1) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                                                                         |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Csapatépítés</li> <li>2. A testbeszéd gyakorlása.</li> <li>3. Az alapvető értékekkel kapcsolatos különböző gondolatok megvitatása.</li> </ol> |
| <b>2) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. lépés 5-6 fős csoportokat alkotnak a résztvevők.</p> <p>2. lépés Minden csoport választ egy szobrászt, aki beállítja a csoportot egy olyan formába, ami szerinte jól leírja és reprezentálja a családot</p> <p>3. lépés A szobrász magát is hozzáadja a képhez</p> <p>4. lépés Minden csoport megmutatja reprezentációit a többieknek, majd megvitatja a szubjektív és objektív megfigyeléseket.</p> <p>5. lépés A tréner megkérdezhet néhány kérdést a vita folytatásához, pl. Ez a családot? Ha nem, hogyan változtatná meg? Gondolod, hogy ez egy ideális család? Miért, miért nem?</p> |
| <p><b>3) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br/>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Ugyanez a gyakorlat megismételhető az iskola, tanulás és a közösség reprezentációjával.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>4) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br/>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Alapvető értékek tisztázása.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

A GYAKORLAT NEVE: Véleményvonal

|                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br/>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)</p>                                                |
| <p>15 '<br/>A résztvevők egy képzeletbeli vonal mentén mondják el véleményüket a különböző állításokról.</p>                                                                                 |
| <p><b>1) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br/>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>                                                                                                      |
| <p>1. A vélemény kialakításának és kifejezésének megtanulása.<br/>2. Tanulás más vélemények elfogadására.<br/>3. A résztvevők hozzáállásával kapcsolatos lehetséges problémák feltárása.</p> |
| <p><b>2) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br/>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p>                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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 dönten, 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Minden szülővel tiszteletteljes módon kell beszélni.</li> <li>- Ha nehézségek merülnek fel a szülő és a tanár közötti kommunikációban, akkor mindig a tanárnak kell megtalálnia a megoldást.</li> <li>- A szülők és a tanárok mindig a gyermekek számára akarják a legjobbat.</li> </ul> <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><b>3) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br/>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p> <p>Más állítások is használhatók.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>4) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br/>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)</p> <p>A résztvevők megtanulják a különböző vélemények, érvek elfogadását.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

A GYAKORLAT NEVE: Feldolgozás

|                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br/>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)</p> |
| <p>15'</p> <p>A résztvevők kreatív és gyors visszajelzést adnak a tréningről.</p>                                                             |
| <p><b>2) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br/>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>                                                       |
| <p>1. Visszajelzés gyűjtése</p>                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. A résztvevők bátorítása a kreativitása az egész projekt során                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK<br>(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> |
| 4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK<br>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| A résztvevők segíthetnek egymásnak, ha valakinek nehézséget jelent szavakat találni a kezdőbetűkkel.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK<br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| A résztvevők megtanulnak kreatívan gondolkodni minden lépés során. Megértik a 'gamification', a játékszerűvé tétel előnyeit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## III. MODUL - REZILIENCIA

Tanterv

Tréning: REZILIENCIA MENTOROKNAK

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Modul: REZILIENCIA   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Tréner: |
| Alkalom száma:       | Hossz: 120'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 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 nézőpontjuk: 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"> <li>- a személyes lehetőségek és erőforrások ismerete;</li> <li>- a belső és külső kontroll belső és külső;</li> <li>- az öngondoskodás és a pozitív megküzdési stratégiák fontossága;</li> <li>- stratégiák mások alternatív / pozitív gondolatainak megtalálásának segítésére</li> </ul> |         |

| Idő | GYAKORLATOK                                               | Eszközök és kellékek:                                                                                                                             |
|-----|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10' | Bemelegítés: A Csodás Én ('Mesés Magam', 'Marvellous Me') | <ul style="list-style-type: none"> <li>• egy csomag M&amp;M's</li> </ul>                                                                          |
| 25' | Zárt ajtók nyitott ajtók                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• munkafüzetek (2. melléklet)</li> <li>• post-itek</li> <li>• tollak</li> <li>• flipchart papír</li> </ul> |
| 10' | Stresszlabdák                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stresszlabdák / műanyag vagy szivacs labda (a résztvevők számától függően)</li> </ul>                    |
| 25' | A Kék Pillangó története                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A "Kék Pillangó" történet leírása (3. melléklet)</li> </ul>                                              |

|     |                           |                                                                                                                                         |
|-----|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Színes papírok</li> </ul>                                                                        |
| 15' | Pozitív gondolatok kártya | <ul style="list-style-type: none"> <li>hatalomkártyák (4. melléklet)</li> <li>tollak</li> </ul>                                         |
| 10' | Törd le - flow            | <ul style="list-style-type: none"> <li>lufik</li> <li>filcek</li> </ul>                                                                 |
| 20' | A 'boldog helyem'         | <ul style="list-style-type: none"> <li>boldog hely fotók</li> <li>post-itek</li> <li>tollak, filcek</li> <li>flipchart papír</li> </ul> |
| 5'  | Visszajelzés              | <ul style="list-style-type: none"> <li>post-itek</li> <li>tollak</li> <li>flipchart papír</li> </ul>                                    |

## ACTIVITIES

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

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- Zöld - ossz meg 2 olyan dolgot, amelyben nagyon jó vagy</p> <p>- Piros - ossz meg 2 dolgot, amelyekre büszke vagy</p> <p>- Sárga - ossz meg 2 dolgot, amelyekért hálás vagy</p> <p>- Barna - ossz meg 2 dolgot, amit szeretsz csinálni</p> <p>- Kék - ossz meg magadról 2 tulajdonságot</p> <p>- Narancs - ossz meg bármit bármiről</p> <p>4. lépés. Kérd meg a résztvevőket, hogy válaszoljanak röviden a feladatra, figyelembe véve az M&amp;M cukorka színét.</p> |  |
| <p>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK<br/>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                    |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |
| <p>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK<br/>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                    |
| <p>A résztvevők jobban megismerik egymást és egyre komfortosabban érzik magukat</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                    |

Nyitott ajtók, zárt ajtók

A GYAKORLAT NEVE:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA<br/>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)</p>                                                                                                                                                                                                          |
| <p>25'</p> <p>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.</p> |
| <p>2) GYAKORLAT CÉLJAI<br/>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>1. Megértsék azt a tényt, hogy valami pozitív vége nemcsak negatív, hanem teret teremthet valami újabb pozitívhoz is.</p> <p>2. Egy pozitív nézőpont kialakítása a jövőbeli negatív tapasztalatoknak.</p> <p>3. Azon személyes erősségek azonosítása, amelyek felhasználhatók az ellenállóképesség növelésére.</p>                           |
| <p>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>1. lépés. Mutasd be a célokat.</p> <p>2. lépés Magyarázd el a „zárt ajtók” és a „nyitott ajtók” metaforáját.</p> <p>3. lépés Oszd ki a feladatlapot (1. melléklet) minden résztvevő számára.</p> <p>4. lépés Mondd el, hogy ha valakinek segítségre van szüksége a feladatlapokkal, a tréner példákkal segítheti őket.</p> <p>5. lépés A résztvevők egyénileg dolgoznak 15 percig.</p> <p>6. lépés Két vagy három (vagy több) résztvevőt felkérünk, hogy osszák meg tapasztalataikat.</p> <p>7. lépés Az összes résztvevő megosztja a személyiségének erősségeit úgy, hogy egy post-it-re írja őket és felteszi a flipchart-ra.</p> <p>8. lépés: A GYAKORLAT CÉLJAinak összekapcsolása a résztvevők személyes tapasztalataival.</p> |
| <p>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</p> <p>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p> <p>Ha valaki nem tud emlékezni egy negatív tapasztalatra, a tréner ötleteket vagy példákat nyújthat, vagy javasolhatja egy nehéz helyzet elképzelését is.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)</p> <p>Ebből a gyakorlatból a résztvevők megtanulják, hogy milyen személyes erőforrásokkal rendelkeznek a nehézségek leküzdéséhez, és hogyan tudnak elmozdulni arról, ami már nincs, a jövőbeli lehetőségek meglátására.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Appendix 1

### DOORS CLOSED DOORS OPEN

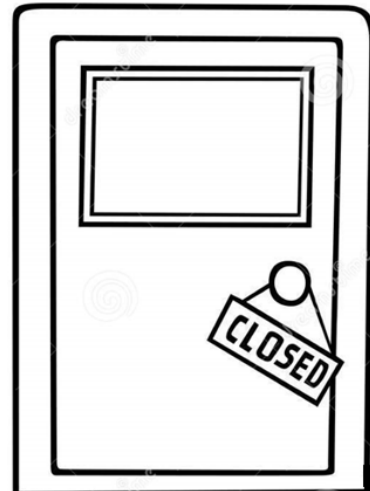
(Adapted from *Resilience exercises for helping professionals*, Positive Psychology, Seph Fontane Pennock Hugo Alberts, Ph.D.)

**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?

### ZÁRT AJTÓK NYITOTT AJTÓK

(Forrás: Reziliencia gyakorlatok segítő szakemberek számára, Positive Psychology, Seph Fontane Pennock –Hugo Alberts, Ph.D.)

Feladat: Gondolj arra az időre az életedben, amikor jelentős negatív helyzettel szembesültél (amelyet zárt ajtóként tudsz elképzelni). Az eseményt szem előtt tartva válaszolj a következő kérdésekre:

1. Hogyan érezted magad a zárt ajtó előtt állva?
2. Mit gondoltál? Milyen gondolatok mentek át a fejedben?
3. Mit csináltál?

Feladat: Ugyanerre a negatív helyzetre gondolva válaszolj a következő kérdésekre:

1. Láttál-e nyitott ajtókat (lehetőséget arra, hogy túljutd magad ezen a negatív helyzeten)?
  - a) Ha igen, mi alapján választottad, hogy melyik ajtón lépsz be?
  - b) Ha nem, mi akadályozott meg az új, nyitott ablak meglátásában? Képzeld el, mit tehettél volna.
2. Milyen erősségeidet tudtad/tudhattad volna használni, hogy belépj az ajtón?
3. Mit jelent számodra egy bezárt ajtó és mit tanultál ezekből a tapasztalatokból?

A GYAKORLAT NEVE:

Stresszlabdák

### 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 15'<br><br>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) GYAKORLAT CÉLJAI<br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1. A jelenlét képességének fejlesztése<br>2. Megtanulni kezelni egy stresszes helyzetet<br>3. Csapatépítés                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK<br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1. lépés Mutasd be a GYAKORLAT CÉLJAIT.<br>2. lépés Alakíts 5-8 fős csoportokat (a résztvevők teljes számától függően), és kérd meg a résztvevőket, hogy körbe álljanak.<br>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.<br>4. lépés A csoport többször is ismétlje el a labda dobálásának mintáját, egészen addig, amíg meg nem szokják ezt a mintát.<br>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:<br>- Mit lehet tanulni ebből a gyakorlatból?<br>- Hányan gondoltak valami másra a dobálás közben?<br>- Mit kellett tenni ahhoz, hogy sikerüljön a dobálás?<br>7. lépés Kapcsoljuk össze a játékot a valós helyzetekkel - a labdák mindennapi dolgokat képviselnek, amelyeket kezelünk kell. Ha nem koncentrálnak, akkor a dolgok elkerülhetnek a kezünket. Ez azt jelenti, hogy figyelmesnek, 'jelen' kell lenni. |
| 4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK<br>(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) TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

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

A GYAKORLAT NEVE:

A Kék Pillangó története

#### 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

25'

Ennek a gyakorlatnak 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) 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 EZT 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=qmPTMNB1z0o&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=240&v=qmPTMNB1z0o&feature=emb_logo)).
6. lépés Az önkéntesek visszatérnek a helyiségbe és a többi résztvevő előtt eljátszák a szerepjátékot.
7. lépés Az oktató elmagyarázza, hogy mit jelent a vezérlés belső és külső fókusz. A TE kezében van azéleted irányítása, nem pedig más (a sors vagy a szerencse) felelősek 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 jobboldali (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) TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

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

## 2. 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 bölcsőtől, 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 tartani 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.

A GYAKORLAT NEVE: Pozitív gondolatok kártyák

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA<br/>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>15'</p> <p>Az erőteljesen pozitív gondolkodás egy magunkkal való beszélgetés, amely ösztönzi és elősegíti az egészséges gondolkodási folyamatot. Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy a résztvevők erőteljesen pozitív gondolatok kártyákat tervezzenek, hogy kifejezzék saját értékes tulajdonságaikat és növeljék önbizalmukat.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>2) GYAKORLAT CÉLJAI<br/>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A pozitív és negatív önmagunkkal való beszélgetés közötti különbségek azonosítása.</li> <li>2. A résztvevők segítése a pozitív tulajdonságaik azonosításában.</li> <li>3. Erőteljesen pozitív gondolkodású állítások létrehozása.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK<br/>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. lépés Mutasd be a GYAKORLAT CÉLJAIT.</li> <li>2. lépés Kezdj beszélgetést a pozitív és a negatív 'önbeszélgetés' közötti különbségről.</li> <li>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.</li> <li>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:<br/>- Okos vagyok, nagyszerű szakács, vicces vagyok és nagyszerű barát.</li> </ol> |

- 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 Erőkérttyát (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: Emlékeztess őket, hogy gyakran ismételjék meg ezeket a gondolatokat!

|                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK<br/>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p> <p>Ha bárkinek gondot okoz ilyen mondatot írni, bátorítsd a többieket, hogy segítsenek.</p>                                             |
| <p>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK<br/>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a tréner)</p> <p>A résztvevők megtanulják kontrollálni negatív gondolataikat azáltal, hogy pozitívakra cserélik őket.</p> |

### 3. 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)

A GYAKORLAT NEVE: Törd le - Flow

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA<br/>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)</p> <p>10'</p> <p>Ennek a mindfulness gyakorlatnak a célja, hogy a résztvevőknek megmutassuk, hogyan tudják megnyugtatni magukat nehéz helyzetekben. Ez is egy módja lehet az önmagukkal való újrakapcsolódásnak.</p> |
| <p>2) GYAKORLAT CÉLJAI<br/>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pozitív megküzdési stratégia felállítása</li> <li>2. Lehetséges relaxációs gyakorlatok kipróbálása</li> <li>3. Segítség nyújtása stresszkezelésben és relaxálásban</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. lépés Kérd meg a résztvevőket, hogy üljenek kényelmes helyzetbe, és figyeljenek a videóban adott utasításokra.</li> <li>2. lépés A videó lejátszása (kapcsold be az automatikus fordítást a feliratoknál):<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bRkILioT_NA&amp;t=32s">https://www.youtube.com/watch?v=bRkILioT_NA&amp;t=32s</a> </li> <li>3. lépés Hagyd a résztvevőket egy percre pihenni a videó lejátszása után, hogy feldolgozzák a tapasztalatokat.</li> <li>4. lépés: Tedd fel a következő kérdéseket:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hogyan érezted magad a gyakorlat közben? Tudnál pihenni? Elvonta valami más a figyelmedet?</li> <li>- Tudsz olyan helyzetre gondolni, ahol fel tudnád használni ezt a stratégiát?</li> </ul> </li> <li>5. lépés Adj meg minden résztvevőnek egy léggömböt, és kérd meg őket, hogy írjanak fel rá néhány példát a stratégiák közül, amelyeket a stresszes helyzetek kezelésére használnak.</li> <li>6. lépés Kérd meg a résztvevőket, hogy mutassák be stratégiáikat.</li> </ol> |
| <b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| A résztvevők tisztában lesznek azokkal a lehetséges stratégiákkal, amelyeket a nehéz helyzetek kezelésére használhatnak. Azt is megtanulják, hogy hasznos lehet egy kis szünetet és kikapcsolódást tartani stressz esetén.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

A GYAKORLAT NEVE: A 'boldog helyem'

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br/>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>20'</p> <p>A stressz káros hatással van ránk. A stressz csökkentésének és a boldogság megtapasztalásának egyik legegyszerűbb módja a „boldog hely” megtalálása. Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy segítse a résztvevőket a stressz kezelésében és a boldogságérzés azonnali fogokázásban.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>2) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br/>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Megtalálni a saját 'boldog helyedet'</li> <li>2. Kifejleszteni egy pozitív megküzdési stratégiát</li> <li>3. Csapatépítés</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br/>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. lépés Mondd el a GYAKORLAT CÉLJAIT.</li> <li>2. lépést Ragaszd a képeket a terem falára.</li> <li>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.</li> <li>4. lépés Kérd meg a résztvevőket, hogy álljanak csoportokba a választott képek alapján. Adj minden csoportnak flipchart papírt.</li> <li>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.</li> <li>6. lépés A csoportok mutassák be a leírásaikat.</li> <li>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.</li> </ol> |

|                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                     |   |
|                                                                                                     |   |
|                                                                                                    |  |
| <p><b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br/>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p>                                                                        |                                                                                     |
| <p>A trénernek bármilyen más fotót választhatnak.</p> <p>Ha nagyon nagy a különbség a csoportok létszáma között, a tréner megkérhet néhány csoporttagot, hogy váltson csoportot.</p> |                                                                                     |
| <p><b>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br/>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)</p>                                         |                                                                                     |
| <p>A résztvevők megtanulnak egy stratégiát a stressz kezelésére, az együttműködésre, az ötletek és pozitív érzések megosztására a „boldog hely” kapcsán.</p>                         |                                                                                     |

A GYAKORLAT NEVE: Visszajelzés

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| A résztvevők visszajelzést nyújtanak arról, amit a modul elvégzése során tanultak.                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2) GYAKORLAT CÉLJAI<br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Az információ rendszerezése.</li> <li>2. Visszajelzés nyújtása a trénernek</li> </ol>                                                                                                                                                                                        |
| 3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK<br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                       |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. lépés Adj minden résztvevőnek egy post-itet, és kérd őket arra, hogy írjanak le három dolgot, amit a modul során tanultak.</li> <li>2. lépés Kérd meg a résztvevőket, hogy osszák meg gondolataikat.</li> <li>3. lépés Ragaszd fel a post-iteket egy flipchartra.</li> </ol> |
| 4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK<br>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                                                                                                                                                                                                         |
| -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK<br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)                                                                                                                                                                                          |
| A résztvevők visszaemlékeznek, elgondolkoznak és rendszerezik a kapott információkat.                                                                                                                                                                                                                                  |

#### IV. MODUL - KONFLIKTUSKEZELÉS

“Amit remélek, uraim, hogy egy ésszerű hosszúságú vita után az egész világ egyetért velem.”

Winston Churchill

A konfliktus olyan régi, mint a társadalom. Ez az emberiség evolúciójának része, és szükséges minden családi, társadalmi, szervezeti és politikai rendszer fejlődéséhez és növekedéséhez. Ennek a modulnak a célja, hogy a résztvevők megtanulják, hogyan kell kezelni a konfliktusokat, mivel a konfliktuskezelés nehézsége nem az, hogy miként lehet csökkenteni vagy elfojtani a konfliktusokat, hanem hogy hogyan lehet konstruktívan kezelni őket. És amint tudjuk, ahol léteznek emberek, vannak konfliktusok - és a mentorálási folyamat sem lesz kivétel.

Tanterv

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tréning: Konfliktuskezelés |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
| Modul: Konfliktuskezelés   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Tréner: |
| Alkalom száma:             | Hossz: 180'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dátum:  |
| Általános célok:           | A konfliktus és a konfliktusok típusainak definíciója, ezek következményei és a leküzdési stratégiájuk. Ezenkívül megkíséreljük megérteni, hogy milyen típusú konfliktusok merülhetnek fel a mentorálás különféle szintjein, és mi a mentorok és mentoráltak szerepe a különféle lehetséges konfliktushelyzetekben.                                                                                                                                                                                                         |         |
| Tanulási eredmények:       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• a konfliktus definíciója;</li> <li>• a különféle típusú konfliktusok és fő forrásuk felismerése;</li> <li>• a konfliktus előnyeinek / hátrányainak megértése;</li> <li>• annak megértése, hogy a konfliktusok mind pozitív, mind negatív hatással lehetnek, és hogy a konfliktusok észlelésének különböző módjai vannak;</li> <li>• a lehetséges konfliktusok megoldási stratégiáinak megértése;</li> <li>• a konfliktusok kezelésének különféle módjainak megismerése;</li> </ul> |         |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• az asszertív kommunikáció szükségességének felismerése egy konfliktus során;</li> <li>• a konfliktustárgyalás és közvetítés fogalmának megkülönböztetése;</li> <li>• a mentorálás során felmerülő lehetséges konfliktusok azonosítása;</li> <li>• ezen konfliktusok előrejelzésének lehetséges módjai;</li> <li>• ezen konfliktusok legjobb kezelésének megvitatása, ha azok elkerülhetetlenül előfordulnak.</li> </ul> |
| Módszerek: | Személyes gyakorlatok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Tartalom:  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definíciók és koncepciók;</li> <li>• Konfliktuskezelési stratégiák;</li> <li>• a lehetséges konfliktushelyzetek diagnosztizálása.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| Time | Activities:                                     | Eszközök és kellékek:                                                                                                      |
|------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30'  | Hogyan látod                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jegyzet</li> <li>• tollak</li> </ul>                                              |
| 20'  | Definíciók                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• számítógép</li> <li>• PPT</li> <li>• flipchart</li> <li>• filctollak</li> </ul>   |
| 20'  | Lépésről lépésre                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• flipchart papír</li> <li>• filctollak</li> <li>• ragasztószalag</li> </ul>        |
| 20'  | Konfliktuskezelési stratégiák                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• számítógép</li> <li>• PPT</li> <li>• flipchart</li> <li>• filctollak</li> </ul>   |
| 30'  | Hullahopp                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• könnyű hullahopp karika</li> </ul>                                                |
| 30'  | Lehetséges konfliktushelyzetek diagnosztizálása | <ul style="list-style-type: none"> <li>• laptop</li> <li>• PPT</li> <li>• flipchart</li> <li>• filctollak</li> </ul>       |
| 30'  | Nézd a jó oldalát                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• flipchart papír</li> <li>• filcek</li> <li>• tollak</li> <li>• jegyzet</li> </ul> |

## GYAKORLATOK

A GYAKORLAT NEVE: Hogyan látod

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |        |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|--|
| Személyes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | X | Online |  |
| <b>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |        |  |
| 30'<br>Megvizsgálja minden résztvevő konfliktushoz való hozzáállását.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |        |  |
| <b>2) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |        |  |
| 1. A konfliktus felfogásának megértése.<br>2. A konfliktus más szempontjának figyelembevétele.<br>3. Tanulási technikák a konfliktusok jobb kezeléséhez.<br>4. A bizalom kiépítése.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |        |  |
| <b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |        |  |
| 1. lépés A résztvevők párosítása.<br>2. lépés Mindenkinek adj egy példányt a jegyzetből (1. melléklet). Adj 10–15 percet a partnerek interjújára.<br>3. lépés Kövesd az interjúk csoportos megbeszélését.<br>4. lépés Folytasd a vitát kérdésekkel:<br>1. A partner perspektívái különböztek-e a te perspektívádtól?<br>2. Milyen dolgokat tanultál meg egy másik nézőpontjának figyelembevételével?<br>3. Az konfliktus ilyen megbeszélése esetleg „kevésbé ijesztővé” teszi? Milyen módon?<br>4. Jó vagy rossz a konfliktus?<br>5. Milyen módon lehet a konfliktus hátrányos a csapatra?<br>6. Hogyan, mivel gazdagítja a konfliktus a csapatot? |   |        |  |

|                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                                                                                                 |
| –                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>5) WHAT LEARNERS CAN TAKE FROM THIS</b><br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni 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 elhne az?  
Miért?

---

5. Mi a legfontosabb eredménye egy konfliktusnak?

---

A GYAKORLAT NEVE: Definíciók

**1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA**

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

20'

A résztvevők tanulnak a konfliktus definícióiról, és párban dolgozva példákat hoznak a saját életükből.

## 2) GYAKORLAT CÉLJAI

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

1. A konfliktus különböző definícióinak megértése
2. Párhuzam vonása az elmélet és gyakorlat között

## 3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK

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

1. lépés A 4-6. diák megtekintése a prezentációban.
2. lépés Megkérjük a résztvevőket, hogy gondoljanak egy nemrég velük történt konfliktusra.
3. lépés Párokba állunk, elmondjuk a történetet egymásnak, és azonosítjuk egymás konfliktusainak előnyeit és hátrányait.

## 4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

–

## 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

A résztvevői jobban megértik az elméletet a saját példákon keresztül.

A GYAKORLAT NEVE:

Lépésről lépésre

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |        |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|--|
| Személyes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | X | Online |  |
| <b>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |        |  |
| 20'<br>Ez a gyakorlat a konfliktusok megoldási folyamatát térképezi fel.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |        |  |
| <b>2) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |        |  |
| 1. A hatékony konfliktusmegoldás lépéseinek meghatározása<br>2. Konfliktusmegoldási folyamat létrehozása, amely bármilyen konfliktusban felhasználható.<br>3. Egyetértést létrehozni a konfliktusmegoldási folyamatban                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |        |  |
| <b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br>(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.<br>2. lépés Az egyik flipchart lapra a Konfliktus szót, a másikra a Megoldás szót írják, majd ragasszák őket a falra kb. 2 méter távolsára egymástól.<br>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 .<br><br>Vita kérdései:<br>1. Minek kell történnie közvetlenül a „Megoldás” előtt?<br>2. Van-e további lépés a „Megoldás” után? Mit lehet még hozzáadni?<br>3. Milyen előnyökkel jár a konfliktusok lépésről lépésre történő megközelítése?<br>4. Hogyan tudunk emlékezni ezekre a lépésekre konfliktushelyzetekben? |   |        |  |
| <b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |        |  |
| –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |        |  |
| <b>5) WHAT LEARNERS CAN TAKE FROM THIS</b><br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |        |  |
| A gyakorlat segít a résztvevőknek abban, hogy megoldást találjanak konfliktushelyzetben és legyen egy folyamat, amit használni tudnak bármilyen konfliktus esetén.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |        |  |

A GYAKORLAT NEVE: Konfliktusmegoldási stratégiák

**1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA**

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

20'

A résztvevők konfliktusmegoldási stratégiákat tanulnak, és felismerik azt, amelyiket leggyakrabban használják.

**2) GYAKORLAT CÉLJAI**

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

1. Konfliktusmegoldás stratégiáinak tanulása
2. A résztvevők preferenciáinak beazonosítása.

**3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK**

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

1. lépés A prezentáció 8-11. diája
2. lépés Megkérjük a résztvevőket, hogy gondoljanak egy nemrég velük történt konfliktusra.
3. lépés Párokba állunk, elmondjuk a történetet egymásnak, és azonosítjuk egymás konfliktusainak stratégiáját és hogy milyen egyéb stratégia lehetett volna sikeres

**4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK**

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

—

**5) TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

A résztvevők felismerik a saját preferált stratégiájukat és megfontolják más konfliktuskezelési stratégia alkalmazását

A GYAKORLAT NEVE: Hullahopp

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |        |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|--|
| Személyes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | X | Online |  |
| <b>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |        |  |
| 30'<br>A konfliktussal való munkára ad lehetőséget.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |        |  |
| <b>2) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |        |  |
| 1. Konfliktus megtapasztalása<br>2. A konfliktuson keresztül munka egy közös csapatcél elérése érdekében                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |        |  |
| <b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |        |  |
| 1. Ossz egy nagy csoportot kb hét fős kisebb csapatokra (általában max. ennyien tudnak egy karika körül állni). Minden csapat kap egy hullahopp karikát.<br>2. lépés A csapattagok nyújtsák ki a kezüket maguk előtt, a tenyerükkel befelé.<br>3. lépés Mutasson mindenki a mutatóujjával a szemben lévő személyre. Ezt a kéztartást meg kell őrizni a gyakorlat végéig. Ez fogja megakadályozni őket, hogy megfogják a karikát.<br>4. lépés: Helyezd a karika felső részét a csapat mutatóujjainak tetejére az induláshoz. A cél, hogy egyszerűen leengedjék a karikát földre.<br>5. lépés Minden csapattag ujjának érintenie kell a karikát. Ha valaki elengedi, vagy kicsúszik az ujj, újra kell kezdeni a játékot.<br>6. lépés Ha minden csapat érti a játékot, helyezd el a karikát a kezdő helyzetbe, és kezdődik a játék.<br>7. lépés A résztvevők észreveszik, hogy ahelyett, hogy lefelé indulna, a karika fel fog emelkedni. (Ennek oka az, hogy mindenki 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. |   |        |  |
| <b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br>(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 lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)

Megtanulnak túljutni egy konfliktuson és elérni egy közös célt.

A GYAKORLAT NEVE: Lehetséges konfliktushelyzetek diagnosztizálása

#### 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

30'

A résztvevők megismerik a hatékony konfliktuskezelés lépéseit és brainstorm-olnak azokról a lehetséges konfliktusokról, amelyekkel a projekt során szembesülhetnek.

#### 2) GYAKORLAT CÉLJAI

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

1. A konfliktusok felismerési lépéseinek megtanulása.
2. Jövőbeli konfliktusokra való felkészülés.

#### 3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK

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

1. lépés A prezentáció 14-16. oldalai
2. lépés Kisebb, 3-4 fős csoportokra osztjuk a tanulókat. Mindegyik csoport kigondol egy konfliktust, ami a projekt során előfordulhat, amit néhány szóban összefoglalnak egy papíron.
3. lépés A tréner összegyűjti a papírokat és újraosztja őket, hogy minden csoport egy másik papírjait kapja meg. A csoportok brainstorm-olnak lehetséges

|                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>megoldásokról, figyelembe véve a prezentációban foglalt lépéseket.</p> <p>4. lépés Mindegyik csoport megosztja gondolatait.</p>           |
| <p><b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br/>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p>                                |
| <p>—</p>                                                                                                                                     |
| <p><b>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br/>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)</p> |
| <p>A résztvevők felkészülnek a projekt során előforduló lehetséges konfliktusokra.</p>                                                       |

A GYAKORLAT NEVE: NÉZD A JÓ OLDALÁT

|                                                                                                                                                           |   |        |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|--|
| Személyes                                                                                                                                                 | X | Online |  |
| <p><b>5) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br/>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)</p>             |   |        |  |
| <p>30'<br/>Felfedezi a konfliktusok pozitív oldalát.</p>                                                                                                  |   |        |  |
| <p><b>6) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br/>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>                                                                   |   |        |  |
| <p>1. A mentorálási kapcsolatban előforduló konfliktusokról való nézőpont megváltoztatása<br/>2. A konfliktusok pozitív következményeinek felismerése</p> |   |        |  |
| <p><b>7) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br/>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p>           |   |        |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. lépés Oszd 4-7 fős csapatokra a résztvevőket (legalább 3 csapat szükséges).</p> <p>2. lépés A csapatok egy-egy tagja gyűjtse be a szükséges eszközöket: flipchart papírt, filcet, tollakat és a 2. Mellékletet.</p> <p>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.</p> <p>4. lépés Mielőtt a csoportok prezentálnak, minden csapat válaszoljon a mellékletben szereplő kérdésekre.</p> <p>5. lépés Ha végeztek, minden csapat prezentálja a megoldását. Akasszuk fel a flipchartokat a falra, a tréning teljes idejére.</p> <p><u>Kérdések</u></p> <p>1. Hogy befolyásolja a konfliktus definíciója azt, ahogy gondolkodunk róla?</p> <p>2. Milyen negatív következményei vannak egy konfliktusnak?</p> <p>3. Milyen pozitív következményei vannak egy konfliktusnak?</p> <p>4. Soroljatok fel egy szervezeten belüli konfliktus legalább 4 pozitív következményét.</p> |
| <p><b>8) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br/>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p> <p>–</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>5) WHAT LEARNERS CAN TAKE FROM THIS</b><br/>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerék)</p> <p>A gyakorlat segít a résztvevőknek abban, hogy komfortosabbak legyenek a konfliktusok különböző megközelítéseivel.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## 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

## POWERPOINT PREZENTÁCIÓ

### KONFLIKTUSKEZELÉS

#### 1: Tanulási eredmények

Cél: ennek a modulnak a célja, hogy a résztvevők megtanulják, hogyan kell kezelni a konfliktusokat, mivel a konfliktuskezelés nehézsége nem az, hogy miként lehet csökkenteni vagy elfojtani a konfliktusokat, hanem hogy hogyan lehet konstruktívan kezelni őket. És amint tudjuk, ahol léteznek emberek, vannak konfliktusok - és a mentorálási folyamat sem lesz kivétel

Tanulási eredmények:

1. Annak a megértése, hogy egy konfliktusnak pozitív és negatív hatásai is vannak, és hogy egy-egy konfliktust különbözőképpen értelmezhetünk;
2. Alapvető konfliktusmegoldási stratégiák megértése;
3. A mentorálás során lehetséges konfliktusok beazonosítása;
4. E konfliktusok felmerülésének lehetséges módjainak ismertetése.

#### 2: A modul során beszélünk:

- definíciókról
- konfliktusmegoldási stratégiákról
- lehetséges konfliktushelyzetek felismeréséről

#### 3: Definíciók

Első játék: Hogyan látod?

#### 4: Definíciók

Wisinksi, 1994 – "Ez egy normális, természetes jelenség. Interperszonális dinamikának tekintik, és ha helyesen kezelik, akkor menedzselni lehet, gyakran meg lehet oldani, és valószínűleg meglehetősen kreatív eredményekkel jár.

Chiavenato, 1999 - "Olyan ötletek, érzések, hozzáállás vagy olyan ütköző érdekek létezését jelenti, amelyek sokkolóak lehetnek."

A konfliktusra pozitívan kell tekinteni, mivel az innovatív ötletek szinte mindig az egymásnak ellentmondó szempontok eredményeként jönnek létre, és azokat nyíltan megvitatják. Így a jelenlegi nézetek szerint bizonyos fokú konfliktus jótékony hatással van szervezetek, csoportok és interperszonális kapcsolatok vitalitásának fenntartására.

#### 5. fogalommeghatározások és fogalmak

A konfliktus típusai:

mögöttes

Érzékelt

Érzelmi

Kifejezett

Pusztító

## Konstruktív

A konfliktus forrásai:

Érdekellentétek / igények

Kapcsolati / kommunikációs konfliktusok

Erőforrás-konfliktusok

Információs konfliktusok

Strukturális konfliktusok

Értékkonfliktusok

Hamis konfliktusok

Elmozdított konfliktusok

6. fogalommeghatározások és fogalmak

Meg kell próbálni minimalizálni vagy elkerülni a konfliktusok negatív következményeit, és erősíteni kell azok pozitív aspektusait.

### Előnyök

- serkenti az innovációt, a kreativitást, a változásokat és az alkalmazkodást;
- Megelőzi a stagnálás folyamatát;
- Feszültségoldó mechanizmus;
- Javítható az egyéni és csoportos teljesítmény;
- Segít meghatározni identitásunkat;
- Szabályokat, szabványokat vagy törvényeket hoz létre vagy módosít.

### Hátrányok

- Csökkentheti az emberek vagy csoportok közötti kommunikációt;
- kialakulhat kétség, gyanú vagy bizonytalanság légköre;
- Erősítheti a változásokkal szembeni ellenállást;
- kárt okozhat a kapcsolatokban;
- Nem megfelelő és felelőtlen viselkedéshez vezethet.

## 7. Konfliktuskezelési stratégiák (vége)

### 2. Gyakorlat: Lépésről lépésre

## 8. Konfliktuskezelési stratégiák

Alapvető stratégiák a konfliktusmegoldásban

- Passzivitás - az egyén arra is törekszik, hogy elkerülje a konfliktusokat, még akkor is, ha elszenvedti azt
- Agresszivitás - az egyén még mások rovására is igyekszik megnyerni a konfliktust
- Passzivitás / agresszivitás - az egyén kevert viselkedést mutat be
- Asszertivitás - az egyén arra törekszik, hogy megvédje saját jogait, és elfogadja, hogy más embereknek is vannak jogai

## 9. Konfliktuskezelési stratégiák

Menedzsment stílusok a konfliktusok megoldásában

- Elkerülő - az együttműködés elkerülése passzív, nem asszertív módon;
- Befogadó - passzív, nem asszertív, de együttműködő megközelítés;

- Konfrontálódó - frontális megközelítés révén oldja meg a konfliktusokat;
- Erős / versenyző - magabiztos, de nem együttműködő megközelítés;
- Elköteleződő - a magabiztosság és az együttműködés kombinációja;
- Együttműködő - magabiztos és kooperáló megközelítés.

#### 10. Konfliktuskezelési stratégiák

##### KOMMUNIKÁCIÓ

Az asszertív kommunikáció a konfliktuskezelésben alapvető!

Asszertív kommunikáció azt jelenti, hogy:

- tudod, hogyan kell megosztani valamit;
- tudod, hogyan kell hallgatni;
- tudod, hogyan kell kezelni és irányítani az érzelmeket;
- tudod, hogyan kell empátiát ébreszteni.

#### 11. Konfliktuskezelési stratégiák

##### Konfliktus tárgyalások

Olyan folyamat, amelynek során az egymással ellentétben álló felek önként próbálnak közös döntést találni, hogy mindkét fél elégedett legyen.

A tárgyalás összetett folyamat, amelynek figyelembe kell vennie az ember kulturális hátterét, személyes tulajdonságait, környezetét és a másik fél nézőpontját.

##### Konfliktus mediáció

Ez egy harmadik fél békés beavatkozása a folyamatba, amelynek célja megoldani a különbségeket és megállapodást kötni a konfliktusban élő emberek vagy csoportok között.

A mediátor strukturálja a folyamatot, hogy biztonságos környezetet teremtsen az érintett felek számára a konfliktus megvitatására és érdekeiknek megfelelő megoldások megtalálására.

A mediáció önkéntes folyamat.

#### 12. Konfliktuskezelési stratégiák

##### 3. Gyakorlat: Hullahopp

##### 13. ábra: A lehetséges konfliktushelyzetek diagnosztizálása

Meg tudod határozni a mentorálás során esetlegesen felmerülő konfliktusokat?

##### ÖTLETELÉS

##### 14. ábra: A lehetséges konfliktushelyzetek diagnosztizálása

A konfliktusok megfelelő kezelése azzal a képességgel kapcsolatos, hogy hozzájáruljon a személyes és csoportos teljesítményhez, miközben kielégíti az egyén vagy a csoport társadalmi, erkölcsi és etikai igényeit.

A konfliktuskezelés művészet és tudomány egyaránt.

A konfliktuskezelés kihívása nem a konfliktusok csökkentése vagy elnyomása, hanem annak felfedezése, hogyan lehet konstruktívan kezelni őket.

15. ábra: A lehetséges konfliktushelyzetek diagnosztizálása

A hatékony konfliktuskezelés lépései

1. Diagnosztizáld a konfliktus jellegét (ki, ki, mit, hol és miért);
2. Keress alternatív megoldásokat;
3. Válaszd ki a legjobb alternatívát a rendelkezésre álló információk alapján;
4. Valósítsd meg ezt az alternatívát, és értékeld ki az eredményt.

16. ábra: A lehetséges konfliktushelyzetek diagnosztizálása

- hozz létre egy biztonságos, érzelmi légkört;
- tisztázd az nézőpontokat;
- keress az összes fél számára előnyös lehetőségeket;
- igyekezz megérteni az érintett emberek viselkedését;
- Kerüld a személyes támadásokat;
- Légy nyitott és ösztönözd a párbeszédet;
- Építsd be különböző nézőpontokat, lehetővé téve a különböző ötleteket és perspektívákat;
- Kerüld a beszélgetés kritikáját vagy irányítását;
- Ne csak érzelmileg cselekedj;
- Bizonyítsd valódi érdeklődésedet a beszélgetőpartner üzenete iránt;
- beszélj nyugodtan;
- Tedd egyértelművé empátiádat és a konszenzus elérésére való hajlandóságodat;
- Megerősítő nézőponttal mutass a másik iránt tiszteletet.

17. ábra: A lehetséges konfliktushelyzetek diagnosztizálása (vége)

4. Gyakorlat: Nézd a jó oldalát

18: Hivatkozások

- Carvahal, E. 2012. Negociacao e Administracao de Conflitos. Rio de Janeiro: FGV.
- Fowler, A., 2001. Resolvendo Conflitos, São Paulo: Nobel.
- Neto, A., 2005. Gestao de Conflitos.
- <http://pt.slideshare.net/rodriguesisabel/manual-gesto-de-conflitos/15>

19: Az Iskolai Szülői Szerepvállalás a Diákok Eredményeinek Növeléséért

## V. MODUL – GYERMEKFEJLŐDÉSI ISMERETEK

Tanterv

Tréning: Gyermekfejlődési ismeretek

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Modul: GYERMEKFEJLŐDÉSI ISMERETEK |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Tréner: |
| Alkalom száma:.                   | Hossz: 180'                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 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:                        | Prezentáció és gyakorlatok                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |
| Tartalom:                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- A gyermek fejlődésének alapjai: agyi, kognitív és társadalmi-kulturális fejlődés</li> <li>- A gyermek fejlődési stádiumai</li> <li>- Fejlesztési igények és a kapcsolat a tanulási támogatással</li> <li>- Mi a trauma, annak következményei és hogyan kell kezelni?</li> </ul> |         |

| Idő | GYAKORLATOK                   | Eszközök és kellékek:                                       |
|-----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 15' | Bevezetés a gyermekfejlődésbe | videók                                                      |
| 25' | Milyen korban tudok...?       | Doboz<br>Filctoll / white board<br>melléklet                |
| 20' | Gyermekfejlődési piramis      | Irodai tábla, papír, toll<br>papírok<br>filcek<br>melléklet |
| 20' | Érzelmi tréning               | Melléklet                                                   |
| 25' | Hogyan tanulunk?              | Melléklet                                                   |
| 45' | Legyél példakép               | Projektor                                                   |
| 30' | Kihívás elfogadva!            | Melléklet                                                   |

## GYAKORLATOK

A GYAKORLAT NEVE: Bevezetés a gyermekfejlődésbe

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)                                                                                                                                                                  |
| 15'<br>A mentorok videókat néznek annak érdekében, hogy megértsék a gyermekfejlődés alapjait és a trauma következményeit egy ember életére                                                                                                                                                             |
| <b>2) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                                                                                                                                                                                        |
| 1) A gyermekfejlődés szakaszainak megértése<br>2) A trauma és a trauma hatásainak megértése az ember életére és viselkedésére.                                                                                                                                                                         |
| <b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                |
| 1. lépés A résztvevők megnézik az alábbi videókat felirattal:<br><a href="https://youtu.be/aYCBdZLCDBQ">https://youtu.be/aYCBdZLCDBQ</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KogaUANGvpA">https://www.youtube.com/watch?v=KogaUANGvpA</a><br>2. lépés Megbeszéljük a kétségeiket, kérdéseiket. |
| <b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Azoknak, akik jobban érdeklődnek a téma iránt, háttérolvasmányokat ajánlhatunk.                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |

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

A mentoroknak alapvető tudása lesz a gyerekek fejlődésének szakaszairól. Megértik a trauma jelenségét is, mivel szinte minden esetben ez van a háttérben a hátrányos helyzetű családok esetében, akikkel dolgozni fognak.

A GYAKORLAT NEVE: Milyen korban tudok...?

#### 5) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

25'

A mentorok 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.

#### 6) 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.

#### 7) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK

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

1. lépés A trénerrel 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?

#### 8) 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 gyakorlatokat (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) TANULÁSI EREDMÉNYEK

(Írja le röviden, mit lehet megtanulni 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 igazodik.

##### 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 táányérok
- 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

Táblázat – lerajzolni vagy kinyomtatni (A3)

| 2-3 éves | 4-5 éves | 6-7 éves | 8-9 éves | 10-11 éves | >12 éves |
|----------|----------|----------|----------|------------|----------|
|----------|----------|----------|----------|------------|----------|

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

A GYAKORLAT NEVE: GYERMEKFEJLŐDÉSI PIRAMIS

#### 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

20'

A mentorok megtanulják a gyerekek alapvető szükségleteit a Maslow piramis alapján.

#### 2) GYAKORLAT CÉLJAI

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

1. A gyermekek fejlődésének alapvető szükségleteinek azonosítása és áthelyezése a Maslow-piramisba.
2. A személy átfogó fejlődésének szükségességének megértése.
3. A csoportos gyakorlatok, mint tanulási módszertan előmozdítása.

#### 3) HOW TO APPLY THIS ACTIVITY– TIPS FOR TRAINERS

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

1. lépés Az oktató elmagyarázza, hogy az embereknek alapvető szükségleteik vannak a túléléshez és a szocializációhoz, valamint személyes szintű fejlődéshez.
2. lépés Az oktató kisebb csoportokra osztja résztvevőket, és arra kéri őket, hogy gondolkozzanak a gyermekek igényein (5 perc).
3. lépés Az tréner emagyarázza a Maslow-piramist, kiosztja a résztvevőknek a 3. Mellékletet. Megkéri őket, hogy osszák meg véleményüket és osztályozzák benne a különböző igényeket (amit ez előző lépésben írtak le). Az oktató szükség esetén előmozdítja a vitát.

#### 4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

A résztvevők számától függően a csoportok létszáma változhat. Figyelembe kell venni az ütemtervet, így leállíthatjuk a gyakorlatot, ha látjuk, hogy nincs elég idő. A tréner csoportok nélkül is elvégezheti, közös brainstorming-gá alakítva azt. Nagyon fontos, hogy az oktató ellenőrizze mindenki aktív részvételét.

## 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK

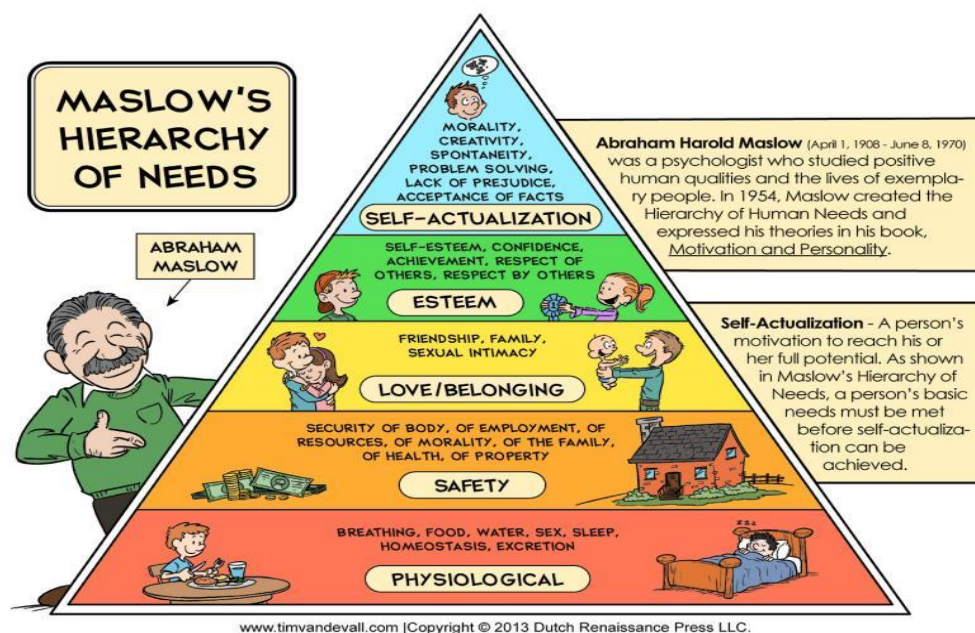
(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerok)

A résztvevők megismerik a gyermekek fejlődési igényeit, hogy megértsék, hogyan kell gyermekeiket nevelni, képesek legyenek felmérni, hogy ezeket az igényeket kielégítik-e.

Megértik, hogy fedezni kell az alapvető szükségleteket (hiány vagy elsődleges szükségletek) annak érdekében, hogy a gyermekek teljesítsék az önmegvalósítás igényeit.

Jobban megértik, hogy oktatjuk az emberi agy működését és hogy hogyan fejleszthetjük annak érdekében, hogy a gyermekek minél sikeresebbek legyenek a jövőben személyes, társadalmi és szakmai szinten.

### 3. melléklet



A GYAKORLAT NEVE:

Érzelmi tréning

### 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

20'

A résztvevőknek el kell magyarázniuk, hogyan bizonyítják szeretetüket a gyerek felé a megfelelő tettekkel és szavakkal. A gyakorlat célja felhívni a figyelmet az érzelmek fontosságára és a tiszteletre, mint alapvető szempontokra a gyermekek fejlődésében.

### 2) GYAKORLAT CÉLJAI

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

1. A szeretet és a tisztelet előmozdítása a családban, mint a gyermek fejlődésének alapvető tényezői.
2. A szeretet, a bizalom és a biztonság kifejezésének verbális és nem verbális módjainak azonosítása.
3. A gyermekek önértékelésének és felelősségvállalásának segítségének módjai, azok azonosítása és elemzése.
4. Annak megértése, hogy a pozitív családi kapcsolatok hogyan befolyásolják a gyermekek iskolai teljesítményét.

### 3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK

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

1. lépés A mentorok csoportokra vannak felosztva, és tíz percet kapnak, ami alatt meg kell határozniuk, hogyan mondhatják gyermekeiknek "szeretlek". Lehetnek cselekedetek, szavak, gesztusok ...
2. lépés Miután befejezték, az egész csoportnak megmutatják ezeket, reflektálva arra, hogy hogyan fogják érezni magukat a fiúkat és a lányokat.
3. lépés A dokumentum végén található listában 25 módot találunk arra, hogy hogyan mondhatjuk a gyerekeknek: „szeretlek” (4. melléklet). Ellenőrizni fogjuk, hányan biztosak abban, hogy már mondták ezeket, és megvizsgáljuk azokat, amelyeket még soha nem mondták ki.
4. lépés Végül következtetéseket vonunk le: a tanulás nagy része kapcsolatok révén zajlik, és az első, és az egyik legfontosabb a szüleinkkel való kapcsolat. Erős és pozitív kötelék kialakítása gyermekeinkkel lehetővé teszi számukra társadalmi, kognitív és pszichológiai szempontból a pozitív fejlődést. Ez közvetlenül befolyásolja tudományos teljesítményüket, elősegíti az egészséges és pozitív kapcsolatok kiépítését az iskolai környezetben, valamint fontosnak, meghallgatottnak és képesnek érzik tőle magukat. Ez teszi lehetővé számukra, hogy biztonsággal és magabiztossággal szembenézzenek az iskolai kihívásokkal.

### 4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

A szakemberek által készített listában előfordulhatnak olyan gesztusok, szavak vagy cselekedetek, amelyeket nem gyűjtöttek össze, és amelyeket a kulturális különbségek miatt alapvető fontosságúnak lehet tekinteni – tehát lehetőség van a lista elemeinek felülírására, megváltoztatására.

#### 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

A résztvevők megtanulják a melegség és a tisztelet fontosságát a gyermekeinkkel kapcsolatban, mivel saját magunkat jó önértékeléssel tudjuk megvédeni. A biztonságos és védett érzés pozitív hatással lesz személyes, társadalmi és tudományos fejlődésükre.

Az első években létrehozott érzelmi kapcsolatok képezik az első lépést, amelyre felépítik minden kapcsolatukat és önmaguk képének kialakítását is. Mindkét szempont elengedhetetlen az iskolai fejlődésükben és sikereikben, tehát lehetővé teszi a gyermekek számára, hogy önbizalommal szembesüljenek az iskolai kihívásokkal.

Példa arra, hogy ezek a szempontok hogyan befolyásolják iskolai teljesítményüket: "Ha a gyermekem magabiztosnak érzi magát, amikor egy komplex feladatot kell elvégeznie az iskolában, akkor hinni fog képességében, és szükség esetén segítséget kér, ami csökkenti a nehézségeit."

#### 4. melléklet

#### 25 MÓD, HOGY AZT MONDD "SZERETLEK" A GYERMEKEDNEK

- Mondd "Megbízom benned."
- Hallgasd meg őket, amikor hozzád beszélnek.
- Erősítsd meg érzéseiket, ne hagyd őket figyelmen kívül.
- Kérdezd meg: "Hogyan segíthetek?"
- Kérj elnézést, amikor hibáztál.
- Adj a koruknak megfelelő felelősséget.
- Kérdezd meg: "Hogy vagy?"
- Mondj vidáman jó reggelt minden reggel
- Öleld meg őket gyakran
- Nevessetek együtt
- Húzz meg határokat és szabályokat a biztonságukért
- Mondd: "ez egy jó ötlet"
- Játsszatok együtt
- Mondd hogy "köszönöm"
- Tiszteld a véleményüket
- Beszélj nyugodtan, halkan.
- Adj a koruknak megfelelő szabadságot
- Mondd hogy "Büszke vagyok rád"

- Ne hazudj nekik
- Figyelj a biztonságukra
- Ünnepekd meg sikereiket
- Tiszteld az érzéseiket
- Dicsérd őket a jó tulajdonságaikért
- Tartsd meg az ígéreteidet
- Mondd: "SZERETLEK"

A GYAKORLAT NEVE: Hogyan tanulunk?

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br/>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>25'</p> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>2) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br/>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>1. Az autonómia fejlesztésének elősegítése.</p> <p>2. A gyermekek tanulásának megismerése.</p> <p>3. A gyermekek érdeklődésének aktív meghallgatásának elősegítése, hogy az iskolában és családjukkal kifejezzék magukat.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br/>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>1. lépés Képregény: kérdezd meg a résztvevőket, mit látnak a képen (5. melléklet)</p> <p>2. lépés A matrica és az elméleti tartalom összekapcsolása:<br/>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?</p> <p>3. lépés A mindennapi gyakorlatban hogyan lehet elősegíteni az autonómia fejlődését.</p> <p>4. lépés: Kérdezd meg a résztvevőket, hogyan sikerült megtalálni az egyensúlyt a szabadság és a biztonság között.</p> |
| <p><b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br/>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

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 ...

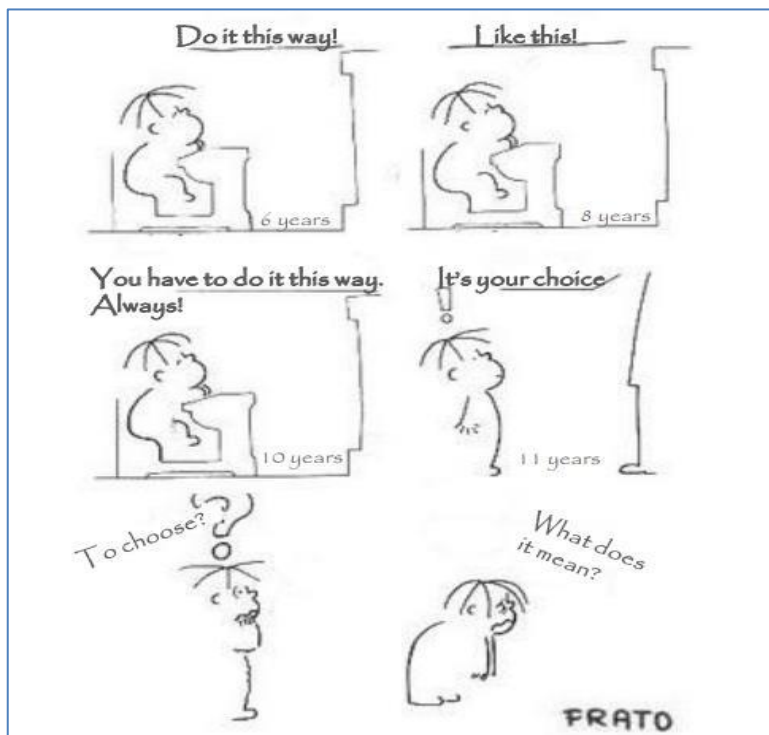
#### 5) WHAT TO LEARNERS CAN TAKE FROM THIS

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

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

Tényleg hagyjuk őket választani?

#### 5. melléklet



A GYAKORLAT NEVE: Legyél példakép

#### 1. A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

45'

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. 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 EZT 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, vonzónak 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 (gyermekekkel 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 gyakorlatok 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 példaképeik 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) TANULÁSI EREDMÉNYEK

(Írja le röviden, mit lehet megtanulni 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.

A GYAKORLAT NEVE: Kihívás elfogadva!

#### 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

30'

Ez a gyakorlat arra törekszik, hogy a mentorok olyan eszközökkel és stratégiákkal gazdagodjanak, amelyek lehetővé teszik a különféle kihívások és nehézségek kezelését, amelyek felmerülhetnek a családokkal való munka során. Esettanulmányokkal fogunk dolgozni, amelyek tükrözik az egyes családok egyedi jellemzőinek és igényeinek figyelembevételének fontosságát.

#### 2) GYAKORLAT CÉLJAI

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

1. A családok támogatása során felmerülő lehetséges nehézségek ismerete.
2. Stratégiák kidolgozása, amelyek lehetővé teszik számukra e nehézségek kezelését.
3. Az egyes családok sajátosságainak megértése, az azokra való reflektálás.

#### 3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK

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

1. lépés A résztvevőket két csoportra osztuk. Az egyiknek a 6. mellékletet (1. családi eset és kérdések), a másik csoportnak a 8. mellékletet (2. családi eset és kérdések) adjuk. 30 perc áll rendelkezésére az eset elolvasására és a feltett kérdések megválaszolására.

2. lépés Minden csoport megosztja az esetét és a kérdésekre adott válaszokat.

3. lépés A trénernek segítenie kell az egyes csoportokat, hogy néhány elengedhetetlen részt is megvitassanak, miután befejezték ötleteik megosztását. Ennek érdekében egy sor ajánlást adunk (7. és 9. melléklet), amelyek minden esetben alapvető fontosságúak.

#### 4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Ha túl sok résztvevő van (7-8-nál is több csoportonként), és emiatt több mint két csoportot kell létrehozni, néhány csoportnak ugyanaz az eset fog jutni. Például ha 4 csoportot alakítunk, akkor két csoport az 1-es család, a másik kettő a 2-es család esetén dolgozik.

#### 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

A mentorálás során a mentorok számtalan nehézséggel és kihívással fognak találkozni a családokkal. Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy elősegítse a mentorok alkalmazkodási és megoldáskeresési képességeit.

## 6. melléklet

### 1-ES CSALÁD ESETE

Egyszülős család egy 7 éves fiúval. Az anya különféle okok miatt depressziótól szenvedett: munkahely elvesztése, társadalmi-családi támogatás hiánya, pénzügyi nehézségek ... Ez a gyermek 3 éves korától 6 éves koráig történt. Az anya jelenleg érzelmileg stabil és felépült a depresszióból. Az évek tapasztalata azonban számos nehézséghez vezetett a családi egységben:

- A gyermek és az anya kisebb nehézségei társadalmi és közösségi szinten.
- Az anya nehézségei a gyermeket támogató, védő és biztonságos kapcsolat helyreállításában.
- A gyermek alacsony iskolai eredményei a figyelem hiánya és a koncentrációs nehézségek miatt.
- Szerepváltás: a gyermek sok olyan felelősséget vállal, amelyet az anyának meg kellene tennie.

#### KÉRDÉSEK:

- Mit érezhet most az anya? És a gyermeke?
- Milyen stratégiákat kellene kidolgozni a társadalmi és közösségi források előnyeinek kihasználása érdekében?
- Milyen ajánlásokat tehetnénk az anya és a gyermek közötti kapcsolat erősítése érdekében?
- Hogyan tudunk javulást elérni tanulmányi szinten?

#### 7. melléklet

##### AJÁNLÁSOK

- Legyél különösen óvatos az anyával való kapcsolattartás során, kerüld az ítéletek meghozatalát, támogasd és erősítsd meg pozitívan. Ezenkívül fontos, hogy ne helyezz nyomást rá a célok elérésére érdekében, előrehaladásuk valószínűleg nehezebb és lassabb lesz, mint más családoké, ahol nincsenek jelen ezek a nehézségek. Alapvető fontosságú, hogy empátikusak legyünk azokkal a mentorált családokkal, figyelembe véve, honnan származnak, hogyan érezhetik magukat, és mire van szükségük. Ez elősegíti, hogy pozitív köteléket alakítsunk ki a családdal, és az igényeikhez igazított válaszokat adjunk.
- Próbálj segíteni abban, hogy jobban megismerjék és forduljanak a közösségben elérhető forrásokhoz és gyakorlatokhoz. Próbálj meg segíteni nekik egy stabil közösségi háló létrehozásában.
- A célkitűzés középpontjában az olyan stratégiák biztosítása álljon, amelyek megerősítik az anya és gyermek közötti kapcsolatot, és egészséges kapcsolatot teremtenek kettejük között. A szerepek helyreállítása szintén fontos. Ennek érdekében javasolj az alábbiakhoz kapcsolódó tevékenységeket:

- Közös játékkal eltöltött idő
- Az anya bevonása a gyermek tanulási, iskolai életébe, újra megerősítve az iskolával való kommunikációt.
- Korlátok meghatározása otthon, napi rutin kialakítása.
- Pozitív kommunikáció (aktív hallgatás, megfelelő hanghordozás, empátia stb.)
- A gyermek önértékelésének megerősítése.

#### 8. melléklet

##### 2. CSALÁDI ESET

Apa és anya 3 évvel ezelőtt váltak el. Két lányuk van, 4 és 9 éves. Közös felügyeleti joguk van, tehát a lányok egy-egy hetet élnek felváltva mindkét szülővel. A korábban felmerült konfliktusok miatt a szülők között jelenleg nincs kapcsolat, nincs közöttük kommunikáció.

Mindkét szülőnek teljesen eltérő nevelési, oktatási modellje van. Míg az apa megengedőbb, korlátozások és normák nélkül, az anya autoritáriusabb, és rendkívüli irányítást gyakorol lányai felett.

#### KÉRDÉSEK

- Szerinted hogyan érzi magát ebben a helyzetben mind a szülő, mind a lánya?
- Szerinted a családi helyzet kihívást, nehézséget jelent-e a mentorálási folyamat szempontjából? Miért? Mit tennél ezen nehézségek megoldása érdekében?
- Milyen tevékenységeket tartasz nélkülözhetetlennek a család és az iskola részéről a lányok tanulmányi haladásának szempontjából?

#### 9. melléklet

#### AJÁNLÁSOK

- Ne feledd azokat a kognitív és érzelmi nehézségeket, amelyek szülői közötti konfliktusokat okozhattak és okozhatnak.
- Nagyon fontos, hogy annak ellenére, hogy ilyen különféle nevelési módszereket alkalmaznak, mindkét szülőt egyformán meghallgasd és értékeld mentorként.
- Hangsúlyozd annak fontosságát, hogy ugyanazokat az oktatási irányelveket kövessék, és hogy kettejük között pozitív kommunikáció jöjjön létre ennek érdekében. Ez nagy mértékben befolyásolja lányaik jólétét, ami biztos, hogy közös vágy a két szülőben.
- Szükség esetén vagy kérésre támogasd őket egy családi mediációs szolgáltatás keresésében, amely segít a kapcsolatuk javításában.
- Ha valamit javasolsz, megfogalmazol egy ajánlást, akkor próbáld azt a másik szülőnek is eljuttatni, hogy mindketten ugyanazokat az tanácsokat kövessék.

## VI. MODUL – SZÜLŐI ELKÖTELEZETTSÉG

A mentorálás fő célja a PARENT'R'US-ban a szülők támogatása gyermekeik iskoláztatásához kapcsolódó tevékenységeikben. A mentoroknak tehát alapvető ismeretekkel kell rendelkezniük a szülők és az iskolák közötti kívánatos kapcsolatról és partnerségről. A kiszolgáltatott családokból érkező gyermekek iskolai sikerének támogatása érdekében a mentoroknak alapvető ismeretekkel kell rendelkezniük az iskola, valamint a szülők és a család szerepéről a gyermekek oktatásában. Absztraktabb szinten ezt a gyermek számára előnyös általános szülői gyakorlatok keretébe kell helyezni.

Tanterv

### TRÉNING: SZÜLŐI ELKÖTELEZETTSÉG MENTOROK SZÁMÁRA

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Modul: Szülői elkötelezettség |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Tréner: |
| Alkalom száma:                | Hossz: 240'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 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"> <li>- Mi a szülői részvétel és a szülői bevonódás;</li> <li>- szülői stílusok (tekintélyelvű, tekintélyes, megengedő és elhanyagoló);</li> <li>- Együttműködés: otthoni és iskolai felelősségek;</li> <li>- részvételi és demokratikus folyamatok;</li> <li>- Innovatív otthoni és iskolai kapcsolatok: a szülők és az iskola közötti együttműködés fokozása.</li> </ul> |         |

| Idő | Gyakorlat | Eszközök és kellékek: |
|-----|-----------|-----------------------|
| 10  | Köszöntés | –                     |

|    |                               |                                                        |
|----|-------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 10 | Bingo                         | Táblázatok papíron                                     |
| 10 | Te hol állsz?                 | –                                                      |
| 30 | Részvétel és bevonódás        | Papírok, filcek, tábla                                 |
| 30 | Brainstorming                 | Tábla                                                  |
| 20 | Változtasd meg a nézőpontodat | Szituációs kártyák                                     |
| 10 | Molekulák                     | –                                                      |
| 45 | World café                    | Nagy papírok, filctollak                               |
| 15 | Hangyaboly                    | Székek                                                 |
| 20 | Öt Miért                      | Papírok, tollak                                        |
| 20 | Komfortzónák                  | Kötelek vagy kréta                                     |
| 20 | Tanulj meg együttműködni      | Papírok, tollak                                        |
| 10 | Értő hallgatás                | –                                                      |
| 25 | Családi ereklje               | ollók, ragasztó, színes fonál, ragasztós címke, filcek |
| 25 | Feldolgozás                   | fotók, képes kártyák, tábla                            |

## GYAKORLATOK

A személyes tréning gyakorlatai 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)

9. Hangyaboly (15 p)

10. Öt Miért (20 p)

14. Családi ereklje (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).

A GYAKORLAT NEVE: Beköszönés

|                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)                                                     |
| 10'<br>Az összes résztvevő egy nagy körben áll, a keresztnévén bemutatkozik, és hozzáfűz valamilyen mozdulatot                                                                            |
| <b>2) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                                                                           |
| 1. Nevek tanulása<br>2. Csapatépítés                                                                                                                                                      |
| <b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                   |
| 1. lépés Mindenki egy nagy körbe áll<br>2. lépés Bemutatkoznak a keresztnévükön és mutatnak egy saját mozdulatot<br>3. lépés A többiek köszönnek, és megismételik a nevét és a mozdulatát |
| <b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                                                                     |

Bármilyen más 10 percnél rövidebb icebreakert lehet játszani.

#### 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK

(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerok)

A mentorok egy nyugodtabb környezetben kezdik a tréninget.

A GYAKORLAT NEVE: Bingo

#### 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

10'

Minden résztvevő körbemegy, kérdéseket tesz fel.

#### 2) GYAKORLAT CÉLJAI

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

1. Csapatépítés
2. Különböző tehetségek és élettörténetek megismerése

#### 3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT 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) TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

A résztvevők jobban megismerik egymást

### 1. melléklet

TALÁLJ VALAKIT AKI....

|                               |                                 |                                                    |
|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1. TUD VARRNI!                | 2. KETTŐNÉL TÖBB GYEREKE VAN!   | 3. EMLÉKSZIK A PITAGORASZ-TÉTELRE!                 |
| Név:                          | Név:                            | Név:                                               |
| 4. KITŰNŐ TANULÓ VOLT         | 5. TUD NÉPDALT ÉNEKELNI         | 6. VALAHA MEGNYUGTATOTT EGY IDEGES SZÜLŐT          |
| Név:                          | Név:                            | Név:                                               |
| 7. VALAHA LÓGOTT AZ ISKOLÁBÓL | 8. TUD PARADICSOMOT TERMESZTENI | 9. TUDJA, HOGYAN KELL KISZEDNI EGY VÖRÖSBOR-FOLTOT |

|      |      |      |
|------|------|------|
| Név: | Név: | Név: |
|------|------|------|

A GYAKORLAT NEVE: Te hol állsz?

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br/>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)</p> <p>10'<br/>A résztvevők két opció közül kell választaniuk.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>2) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br/>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p> <p>1. Különböző vélemények, és alkalmazkodási módszerek elfogadása.<br/>2. Egymás megismerése.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br/>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p> <p>1. lépés A résztvevőket arra kérjük, képzeljenek el egy vonalat, amely a szobát kettészeli.<br/>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:<br/>Melyik tetszik jobban?<br/>X: csokoládé fagylalt - Y: vanília fagylalt<br/>3. lépés A résztvevők véleményük szerinti oldalra állnak, és a tréner mindig arra kéri őket, hogy magyarázzák meg a választásukat.<br/>4. lépés Ha a résztvevők problémás (például rasszista) észrevételeket mondanak, a trénernek jegyzetelnie kell és tovább érdeklődni.</p> <p>Lehetséges párok:<br/>Mit csinálsz stresszhelyzetben? Eszel - iszol<br/>Mit csinálsz, ha mérges vagy? Kiabálsz – csendben vagy<br/>Hogyan tudsz másoknak segíteni? Hallgatással - beszéddel<br/>Mit csinálsz, ha látod, hogy egy felnőtt kiabált egy gyermekkel? Távol maradsz - közbelépsz<br/>Hogyan oldod meg a problémákat? Segítséget kérsz - önállóan<br/>Mit csinálsz, ha valaki kiabálni kezd veled? Nyugodtan válaszolsz – visszakiabálsz</p> |
| <p><b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br/>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p> <p>Más kérdések és párok is használhatók.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK<br/>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)</p> |
| <p>A résztvevők különböző alkalmazkodási módszereket tanulnak.</p>                                                                   |

A GYAKORLAT NEVE: Résztétel és bevonódás

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA<br/>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>30'<br/>A résztvevők csoportokban dolgoznak hogy definiálják a résztvételt és bevonódást.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>2) GYAKORLAT CÉLJAI<br/>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>1. Alapvető kifejezések megértése<br/>2. Ötletek megosztása</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK<br/>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>1. lépés 4-5 fős csoportokba ülnek a résztvevők.<br/>2. lépés Arra kérjük őket, hogy sorolják fel az összes módját annak, ahogy egy szülő jelenleg részt tud venni az iskola életében.<br/>3. lépés A tréner összegyűjti az ötleteket egy táblára (elkerülve a duplikációt)<br/>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.<br/>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.<br/>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>Résztétel – bevonódás<br/>Kik<br/>Szülők – Szülők és gyerekek, család és közösség<br/>Felelősség<br/>Iskola, a tanítással középpontban – Iskola, szülők és tanulók a tanulással a középpontban<br/>Hogyan</p> |

| Involvement                        | Engagement                                       |
|------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Who                                |                                                  |
| Parents                            | Parents and children + family and community      |
| Responsibility                     |                                                  |
| School with teaching in center     | School, parents, learner with learning in center |
| How                                |                                                  |
| School initiative, formal meetings | Flexibility of form and timing                   |
| Communication                      |                                                  |
| One-way school to home             | Two-way, use of technology                       |

Az alapvető fogalmak tisztázása, lehetséges módszerek új ötletei, és annak megértése, hogy néhány módszer miért nem életképes.

30'  
A résztvevők ötletbörzét tartnaka arról, hogy mi tudná segíteni a szülőket abban, hogy méginkább bevonódjanak gyermekük tanulmányaiba, illetve hogy jobban kommunikáljanak és együttműködjenek az iskolával.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br/>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>1. Az ötletbörze szabályainak megtanulása<br/>2. Ötletek megosztása.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br/>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>1. lépés A tréner elmagyarázza a brainstorming szabályait<br/>1. Nincsenek buta ötletek. Ez egy ötletbörze, nem egy halálosan komoly dolog ami csakis komoly megoldásokat kíván.<br/>2. Ne kritizáld mások ötleteit. Ez nem egy vita, vagy fórum egy ember számára, hogy megmutassa a fölényét másokkal szemben.<br/>3. Építs mások ötletére. Gyakran egy ötlet azt eredményezi, hogy másvalaki egy még jobb és nagyobb ötlettel áll elő. Ez az az építkezés, ami out-of-the-box gondolkodásra készítet és gyakran fantasztikus ötleteket eredményez.<br/>4. Fordítsd meg a “minőség a mennyiség fölött” gondolatát. Itt és most a mennyiség számít: minél több kreatív ötlet jön elő, annál jobb.</p> <p>2. lépés Az oktató két részre osztja a táblát, az egyik részre azt írja: SZÜLŐK, a másikkra ISKOLA. Az ötleteket annak alapján írjuk fel, hogy kinek a felelőssége / tevékenysége. Például: A szülők felelőssége az iskola által elküldött üzenetek elolvasása, de az iskola felelőssége annak ellenőrzése, hogy az üzenet hogyan jut el a szülőkhöz (szóbeli / írásbeli / SMS / e-mail / Facebook stb.)</p> <p>3. lépés A résztvevők megosztják ötleteiket és megvitatják, hogy mely csoportba tartozhat. Mindenki szavazhat arra az ötletre, ami neki legjobban tetszik. Az oktató megszámolja a szavazatokat és körözteti azt a három ötletet, amelyek a legtöbb szavazatot kapták.</p> |
| <p><b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br/>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>A tréner kihívásként adhatja fel, hogy minél több ötlettel álljanak elő a csapatok, és összehasonlíthatja a csapat teljesítményét a legutolsó ötletbörzével.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br/>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>A résztvevők megtanulnak ötleteket gyűjteni.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

A GYAKORLAT NEVE: Változtasd meg a nézőpontodat!

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| A résztvevők szerepjátékkal gyakorolják a saját nézőpontjuk megváltoztatását.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2) GYAKORLAT CÉLJAI<br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1. Mások megértésének megtanulása<br>2. Megtanulni kérdezni ahelyett, hogy büntetéssel reagálnánk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK<br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1. lépés A tréner háromfős csoportokat alakít: egy játssza a szülőt, egy a gyereket és egy a tanárt.<br>2. lépés A tréner arra kéri őket, hogy képzeljék el az alábbi helyzetet:<br>A gyerek hatamegy délután. A szülő várja, és merges, mert a tanár felhívta és azt állította, hogy a gyerek aznap nem ment iskolába.<br>3. lépés A résztvevőknek el kell játszaniuk a situációt. Minden karakter azt mond és csinál amit gondol.<br>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.)<br>5. lépés A tréner azt kérdezi: hogyan változtatta meg a szerepecsere az érzéseidet, cselekedeteidet, magyarázataidat?<br>6. lépés A résztvevők megosztják tapasztalataikat. |
| 4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK<br>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Négyfős csoportok is lehetnek, plusz egy szerep hozzáadásával (pl. iskolaigazgató, polgármester vagy szociális munkás).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK<br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Megtanulni kérdezni az események hátterében húzódó a valós helyzetről.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

A GYAKORLAT NEVE: Molekulák

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| A résztvevők több különböző méretű csoportot formálnak a tréner által adott szám alapján.                                                                                                                                                                                                                              |
| 2) GYAKORLAT CÉLJAI<br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1. Csapatépítés<br>2. Energizálás                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK<br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                       |
| 1. lépés A résztvevők felállnak.<br>2. lépés A tréner megszámolja őket, észrevétlenül.<br>3. lépés Amikor a tréner kiabál egy számot, pontosan annyi ember fogja meg egymás kezét. Pl 2 – párokba állnak. 4 – négyes csoportokat formáznak.<br>4. lépés Az egyik körben a résztvevők teljes számát mondja be a tréner. |
| 4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK<br>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                                                                                                                                                                                                         |
| A tréner megpróbálhatja "törbe csalni" a csoportot azáltal, hogy a létszámnál nagyobb számot kiabál be.                                                                                                                                                                                                                |
| 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK<br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a tréner)                                                                                                                                                                                             |
| Energikusabbnak és egymáshoz kapcsolódva érzik magukat.                                                                                                                                                                                                                                                                |

A GYAKORLAT NEVE: World café

|                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA<br>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) |
| 45'<br>A résztvevők különböző témákat beszélnek meg kiscsoportokban.                                                           |
| 2) GYAKORLAT CÉLJAI<br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                       |
| 1. Csapatépítés<br>2. Ötletek megosztása<br>3. Problémák kibeszélése                                                           |
| 3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <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"> <li>1. Milyen egy jó család?</li> <li>2. Milyen problémákat kell a családnak együtt megoldani?</li> <li>3. Szerinted mikor kellene külső segítséget kérniük?</li> <li>4. Szerinted hogyan tudnál te személyesen segíteni egy másik családnak?</li> </ol> <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</p> <p>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Más kérdéseket is feltehetünk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| A résztvevők gyakorolják ötleteik megosztását, és a problémák kibeszélését.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

A GYAKORLAT NEVE: Hangyaboly

|                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</p> <p>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)</p> |
| <p>15'</p> <p>A résztvevők úgy mozognak, mintha hangyák lennének egy hangyabolyban.</p>                                                   |
| <p>2) GYAKORLAT CÉLJAI</p> <p>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Csapatépítés                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2. Koncentráció                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3. HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK<br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1. lépés A tréner egy nagy körbe teszi a székeket.<br>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.<br>3. lépés A tréner körbesétál és a székek mozgatásával egyre kisebbé alakítja a kört, egyre nehezebbé téve a feladatot.<br>4. lépés Végül a tréner azt a kérdést teszi fel, hogy egy hangyaboly milyen szempontból hasonlíthat egy jól irányított családra. |
| 4. LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK<br>(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) TANULÁSI EREDMÉNYEK<br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a tréner)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| A résztvevők a felelősségvállalásra és együttműködésre reflektálnak.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

A GYAKORLAT NEVE: Öt Miért

|                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA<br>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)   |
| 20'<br>A résztvevők kérdéseket tesznek fel, hogy egy probléma kiváltó okát feltárják.                                            |
| 2) GYAKORLAT CÉLJAI<br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                         |
| 1. Megtanulni elemezni és feltárni egy probléma kiváltó okát.                                                                    |
| 3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK<br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.) |

1. lépés 4-5 fős csoportokat formálunk.
2. lépés Mindegyik csoport egy-egy, a jelenlegi oktatásban általuk látott problémát beszélnek át.
3. Lépés Leírják a problémát egy papírra és megkérdezik: miért történik ez a probléma. Leírják a válaszokat is.
4. lépés Ha a válasz nem tárja fel a kiváltó okát, ismét megkérdezik: miért? – majd ezt is leírják.
5. lépés Továbbra is felteszik a kérdést: miért? Míg a teljes csapat egyet nem ért, hogy megtalálták a kiváltó okot. Ez ötnél kevesebb vagy akár több “Miért” eredménye is lehet.

Példa:

Hazafelé mész a munkából, amikor a kocsi megáll az út közepén.

1. Miért állt meg a kocsid? – Mert kifogyott a benzin.
2. Miért fogyott ki a benzin? – Mert nem álltál meg tankolni a munkahelyedre menet.
3. Miért nem álltál meg tankolni reggel? – Mert nem volt nálad pénz.
4. Miért nem volt nálad pénz? – Mert nem volt nálam a pénztárcám.
5. Miért nem volt nálad a pénztárcád? – Mert túl későn keltem fel és otthon hagytam a nagy sietségben.

#### 4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Megvitathatók azok a konkrét problémák is, amelyekkel a projekt során szembesültek.

#### 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

A résztvevők megtanulnak mélyebbre menni és háttérinformációkat keresni, amikor megpróbálnak megoldani egy problémát.

A GYAKORLAT NEVE: Komfortzónák

#### 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

20'

A résztvevők eldöntik, hogy mit éreznek komfortosnak vagy kihívásnak.

#### 2) GYAKORLAT CÉLJAI

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

1. Az önismeret fokozása.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. A komfort / kihívás / pánik zónák megismerése.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>1. lépés Két kört alakítunk ki kötélből vagy krétával a padlóra.</p> <p>2. lépés Az oktató elmagyarázza, hogy a belső kör a komfort zóna, ahol biztonságban és kényelmesen érzi magát. Ennek a körnek elég nagynek 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.</p> <p>3. lépés Az oktató felsorolja a gyakorlatokat, és minden résztvevő eldöntheti, hogy melyik zónában lennének, ha meg kéne tenniük azt.</p> <p>Gyakorlatok?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sok ember előtt beszélni</li> <li>- vérző seb ellátása</li> <li>- dühös szülővel beszélgetés</li> <li>- megsimogatni egy pókot</li> <li>- együttműködés egy szigorú tanárral</li> <li>- vigasztalni egy síró gyermeket</li> <li>- esküvőt tervezni száz ember számára</li> <li>- jelentkezni ösztöndíjra</li> <li>- az igazgató irodájába menni</li> <li>- hivatalos panaszt tenni</li> <li>- énekelni nyilvánosan</li> <li>- részt venni az iskolai bálon vagy hasonló ünnepségen</li> </ul> <p>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.</p> |
| <b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Más tevékenységet is felsoroljatunk (pl. olyanokat, amik a projekt során előfordulhatnak).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| A résztvevők megismerik a saját komfort / kihívás / pánik zónájukat.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

A GYAKORLAT NEVE: Tanulj meg együttműködni!
**1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 20'<br>A résztvevők megtanulnak többféle nézőpontot és felelősséget felismerni azáltal, hogy kategorizálják, ki a felelős a gyermek életének egyes aspektusaiért                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2) GYAKORLAT CÉLJAI<br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1. Az érdekelt felek és a felelősségük felismerése.<br>2. Ötletek megosztása                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK<br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>1. lépés 4-5 fős csoportokat alkotunk.</p> <p>2. lépés Az oktató elmagyarázza, hogy minden érdekelt fél (szülők, tanárok, döntéshozók / hatóságok) úgy tűnik, egyetértenek abban, hogy a gyermek érdekében cselekednek, ám gyakran kölcsönösen kizáró ötleteik vannak arról, hogy ki mit csináljon.</p> <p>3. lépés A csoportok külön papírokat kapnak a következő címmel: EGÉSZSÉG. Össze kell gyűjteniük az érdekelt felek különféle felelősségeit a a gyermek egészségi állapotával kapcsolatban. Például: A gyermekek egészségét táplálkozásuk nagymértékben befolyásolja. De még akkor is, ha a család megteszi a szükséges erőfeszítéseket, a gyermek nem fog enni, ha az iskolai menza csak rossz minőségű ételeket kínál.</p> <p>4. lépés A csoportok bemutatják ötleteiket a másoknak. A tréner jegyzetel a táblára.</p> <p>5. lépés A második fordulóban megismételik a folyamatot a HÁZI FELADADAT-tal, a harmadik fordulóban a VISELKEDÉS-sel.</p> <p>A következő példák segítenek a trénernek.</p> <p>Ki a felelős?</p> <p>Az alábbi állítások többségében valami nem teljesen igaz. Próbáld meg eldönteni, mi, majd ellenőrizd a válaszokat.</p> <p>EGÉSZSÉG</p> <p>Ha egy gyermek beteg, a szülők engedjék, hogy az orvosok dolgozzanak, elvégre szakemberek.</p> <p>A törvény szerint a gyermek gyógykezelésével kapcsolatos minden döntést a szülők hoznak meg (konzultálnak a gyermekkel, ha elég idős), nem pedig szakemberek. A szülőknek megengedik, hogy orvosi kezelésük során mindig gyermekükkel legyenek.</p> |

Az iskolák bevezethetik az egészséges étkezést, ez is segít a családi szokások megváltoztatásában.

Ez helytelen megoldásnak bizonyult a híres TV-séf, Jamie Oliver egészséges iskolai étkezési programjának súlyos kudarcakor. Az iskolai étkezésnek a szülők és az iskola közös döntésének kell lennie.

Ha gyermeke kicsit beteg, a szülők bevihetik az iskolába. Az iskola azért van, hogy vigyázzon a gyermekre, és a szülőknek mindenképpen dolgozniuk kell.

Sok szülő ezt megteszi, és az iskolák bizonyos mértékig tolerálni tudják, mindaddig, amíg nem áll fenn más gyermekek fertőzésének veszélye. De általában rossz megoldás. Egy beteg gyermeknek pihenésre van szüksége.

A szülők megalapozottan dönthetnek úgy, hogy gyermekeiket nem oltják be.

Az ENSZ gyermekjogi egyezménye szerint a válasz határozott igen. A szülőknek azonban meg kell érteniük a kockázatokat, ideértve az egyezménnyel nem összhangban lévő nemzeti jogalkotási intézkedéseket is.

Az iskoláknak minden gyermek számára élelmet kell biztosítaniuk, még akkor is, ha egy gyermeknek speciális étrendre van szüksége.

Általában a válasz igen, de ennek a család és az iskola együttműködésének kell lennie, különösen, ha az étrend nagyon különleges.

#### HÁZI FELADAT

Egy jó szülő ellenőrzi - és ha szükséges - segít a házi feladatban.

A válasz határozottan nem, ellentétben a kissé általános tanárképpel. A házi feladat elvégzésének része a felelősség megtanulása, és néha a prioritások és a munka megosztása.

Ha egy gyermek házi feladatokkal küzd, a szülőknek segítséget kell kérniük, és gondoskodniuk kell arról, hogy a házi feladat kész legyen.

A tanár feladata felismerni, hogy van-e ilyen probléma, és segíteni a gyermeket. A szülők oktatói szerepe nem a házi feladatokkal foglalkozik. Itt van egy tanulási pont, amellyel a gyermek tudja, mikor és hogyan kérhet segítséget.

A házi feladatnak nincs valós célja. Ez csak egy jó eszköz a tanárok számára, hogy rossz jegyeket adjanak a gyermekeknek, ha nincs kész.

Noha a házi feladatok többsége nincs megfelelően megtervezve, eredetileg néhány nagyon fontos célkitűzéssel rendelkezik: megtanítani a gyermeket önálló munkavégzésre, gyakorolni az iskolában megtanultakat, és több időt adni egy tárgy felfedezésére.

A tanároknak rendelkezésre kell állniuk a szülők házi feladatokra vonatkozó kérdéseinek megválaszolásához.

A válasz igen és nem. Míg a tanároknak megállapodott időben és egyeztetett módon (telefon, e-mail, Facebook stb.) rendelkezésre kell állniuk a szülők kérdéseire, tudniuk kell azt is, hogy a szülőknek nincs házi feladataik. Tehát, ha a kérdés a házi feladatról szól, mondja meg a szülőnek, hogy a következő órán fog foglalkozni vele.

Ha egy gyermek egész nap iskolában jár, akkor a házi feladatot meg kell tiltani.

Ez az állítás igaz, de sok országban kisebb feladatokat adnak a gyermekeknek otthonra, a szülőkkel és a családdal együtt, hogy együtt tanuljanak, és hogy a szülők betekintést kapjanak az iskolában tárgyalt témákba. Például Németországban a szabály maximálisan hetente egy óra.

#### VISELKEDÉS

A gyermeknek tiszteletben kell tartania tanárait, a szülőknek ezt kell tanítaniuk.

A szülőknek meg kell tanítaniuk gyermekeik számára az alapvető viselkedési normákat. Tudnia kell, hogyan kell általában felnőttekkel kommunikálni. Ugyanakkor tiszteletet ki kell érdemelni, senkit sem fog tiszteletben tartani csak a társadalmi helyzetük miatt.

A tanároknak csak a gyermek viselkedésére kell összpontosítani az iskolában.

Noha a gyermeknek az iskolán kívüli magatartásának közvetlen következményei nem lehetnek az iskolán belül, a tanárok jobb, ha tudják, hogy van-e otthon viselkedési probléma, mivel annak gyökerei lehetnek akár iskolai események is, pl. bullying.

A rossz viselkedés mindig a szülők hibája.

A rossz viselkedésnek számos oka lehet, amelyeket a tanároknak és a szülőknek együtt kell vizsgálniuk.

A tanár rossz jegyet adhat a matematikából, mert a gyerekek rosszul viselkedik az óra alatt.

Az iskolai rendeleteknek világos és átlátható szabályokat kell tartalmazniuk az osztályozásra. Az osztályzatoknak a gyermek fejlődését kell tükröznük egy adott területen, nem pedig a viselkedését. A tanárok gyakran tehetetlenül érzik magukat, amikor egy gyermek zavarja az óráját, de más eszközökkel kell rendelkezniük ahhoz, hogy megbirkózzanak ezzel a problémával, és szükség esetén tájékoztassák a szülőket.

Az iskolai pszichológusok a viselkedés problémáival foglalkoznak, a szülőknek nem is kell tudniuk, hogy a gyermek rendszeresen látogatja-e őt.

A szülőknek joguk van mindent tudni, ami történik gyermekeikkel az iskolában, tehát ilyen kapcsolatfelvétel nem történhet meg a szülők előzetes ismerete és jóváhagyása nélkül, kivéve azokat a helyzeteket, amikor fennáll a gyanúja a gyermekek otthonában elkövetett visszaélésnek.

## 4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Más megfelelő címek (pl. OKTATÁS, MENTÁLIS EGÉSZSÉG) is szerepelhet a játékban.

## 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

A résztvevők megbeszélhetik az alapvető fogalmakat, azonosítják az érdekelt feleket és a felelősségüket.

A GYAKORLAT NEVE: Értő hallgatás

## 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

10'

A résztvevők páronként hallgatják meg egymást.

## 2) GYAKORLAT CÉLJAI

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

1. Az értő hallgatás megtapasztalása mindkét oldalon.
2. TEDD és NE TEDD megtanulása.

## 3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT 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 semi 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 mondd, 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</p> <p>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénernek)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| A résztvevők jobban megismerik egymást, megtanulnak értőn hallgatni.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

A GYAKORLAT NEVE: Családi erekllye

|                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</p> <p>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)</p> |
| <p>25'</p> <p>A résztvevők csoportot alkotnak és kreatív módon dolgoznak, egymással együttműködve.</p>                                    |
| <p>2) GYAKORLAT CÉLJAI</p> <p>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>                                                       |
| <p>1. Csapatépítés</p> <p>2. A "gamification", játékosá tétel és a kreativitás pozitív hatásainak megtapasztalása.</p>                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br/>(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, matricapapírt, 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 hazaérkeztek. 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><b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br/>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Még többféle eszköz használható, hogy a szőnyeget kidíszítsék.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br/>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Megtanulnak együttműködni.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

A GYAKORLAT NEVE: Feldolgozás

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 25'<br>A résztvevők összegyűjtik, mint visznek el magukkal erről a modulról                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>2) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1. Információ meghallgatása és rendszerezése<br>2. Önismeret növelése                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>3. HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br>(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.<br>2. lépés A csoportokat felkérjük, hogy készítsenek egy listát arról, milyen új információkat, ötleteket tanultak meg a képzés során. A három legfontosabb bekarikázzák.<br>3. lépés Az oktató az ötleteket felteszi a táblára (ismétlődés nélkül).<br>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.<br>5. lépés Az oktató a készségeket és ötleteket is a táblára írja (ismétlődés nélkül).<br>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. |
| <b>4. LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| A modul során tanult új információk ismételése, rendszerezése és arra való reflektálás.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## VII. MODUL – ÉRZELMI INTELLIGENCIA

“Az érzelmeink a legmegfelelőbb út a tudáshoz”

Audre Lorde

Az érzelmek erősek és számítanak. Az érzelmek óriási hatással vannak a tanulásra, a döntéshozatalra, a karrierre, a kreativitásra, a kapcsolatokra és az egészségre. Ebben a modulban az érzelmek fontosságát emeljük ki, és bemutatjuk kulcsszerepét a mentorálási folyamatban.

A fent említett célok elérése érdekében a következő tartalomra koncentrálunk:

- A. Az érzelmek felismerése önmagunkban és másokban
- B. Az érzelmek okának és következményeinek megértése
- C. Az érzelmek címkézése (a lehető legpontosabban)
- D. Az érzelmek megfelelő kifejezése
- E. Az érzelmek hatékony szabályozása

A javasolt tervet úgy alakítottuk ki, hogy az oktatók képet kapjanak arról, hogyan lehet a gyakorlatokat a tanulási céloktól függően kombinálni. Erősen javasolt, hogy az oktatók a csoport résztvevőitől függően változtassák meg a gyakorlatokat (pl.: egyes gyakorlatok nem megfelelőek a csoport számára, vagy végrehajtásuk hosszabb időt vesz igénybe, a kliensek ellenállása stb.). Az oktatókat arra ösztönözzük, hogy ezeket a tevékenységeket egészítsék ki más olyan képzési gyakorlatokkal, amelyek hozzájárulnak a tanulóhoz (videók vagy egyéb tanulási segédeszközök, amelyek támogatják a modul célját).

Tréning: Érzelmi intelligencia mentoroknak

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

| Time | Activities:                  | Eszközök és kellékek:                                                                                                                                          |
|------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20'  | Villanykörte-csere           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hangszóró</li> <li>Laptop, tablet, telefon</li> <li>Internet</li> </ul>                                                 |
| 50'  | Az érzelmi zóna              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ragasztószalag</li> <li>Színes papír (piros, zöld, kék, sárga)</li> <li>Filctollak (piros, zöld, kék, sárga)</li> </ul> |
| 40'  | Az Uralkodó                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 melléklet</li> <li>Papírok (piros, zöld, kék, sárga)</li> <li>filctoll</li> <li>tollak és ceruzák</li> </ul>          |
| 55'  | Mozgás az érzelmi zóna körül | <ul style="list-style-type: none"> <li>flipchart papír</li> <li>filcek</li> <li>tollak és ceruzák</li> <li>A4-es papír</li> </ul>                              |
| 15'  | Kiegészítendő kérdések       | <ul style="list-style-type: none"> <li>flipchart papír</li> <li>filctollak</li> <li>tollak és ceruzák</li> </ul>                                               |

|     |                                |                                                                                                                                                      |
|-----|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A4-es papír</li> </ul>                                                                                      |
| 35' | A legjobb önmagam (opcionális) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2. Melléklet</li> <li>• Flipchart papír</li> <li>• Tollak és ceruzák</li> <li>• Színek, matricák</li> </ul> |

## GYAKORLATOK

A GYAKORLAT NEVE: Villanykörte-csere

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1)A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja.<br>Max. 200 karakter.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 20'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>A tréning elején az alábbi videót vetítjük le, amin egy Minion villanykörtét cserél.<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UdZ9P_tWFSw">https://www.youtube.com/watch?v=UdZ9P_tWFSw</a></p> <p>A gyakorlat a csapatmunka koncepcióját mutatja be, a "villanykörte" cseréje valójában a nézőpont cseréjét jelenti, és bevezeti az érzelmin intelligencia témáját.</p> |
| <b>2) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1. Bemutatjuk az érzelmek és érzések témáját.<br>2. Az érzések és a viselkedés közötti kapcsolat bemutatása.<br>3. Szórakozás a Minions-szal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1. lépés A résztvevők együtt megnézik a videót.<br>2. lépés A tréner arra kéri a résztvevőket, hogy alakítsanak ki párokat, és beszéljék meg, mit vettek észre a Minion csapatnál: interakcióik, arckifejezéseik, döntési képességeik és előrehaladásuk. (5' )<br>3. lépés Miután minden párnak volt ideje válaszolni kérdésekre, két csoportot alakítunk ki úgy, hogy a párok egyik tagját 1-esnek, a másikat 2-esnek számoljuk. Az új csoportokban arra kérjük a résztvevőket, hogy gondoljanak életükre, és mutassanak be példákat valós élethelyzetekre, amelyek emlékeztetik őket a videóban szereplő interakciókra, arckifejezésekre. (10' )<br>4. lépés Kérd meg a két csoportot, hogy válasszanak két interakciót és két arckifejezést a 3. lépésben létrehozott listából, és társítsanak érzést ezekhez. (5' )<br>5. lépés: Minden csoport kiválaszt egy önkéntest, aki bemutatja a talált hasonlóságokat. (5' ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br/>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p> <p>A csoportot 4 alcsoportra is lehet osztani, ha a résztvevők száma nagyon magas.</p>                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br/>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)</p> <p>Az érzelmek és viselkedés közötti összefüggés bemutatása. Az embereknek bizonyos módszereik vannak az érzéseik kifejezésére és külső megjelenítésére (arc kifejezések, hangok, interakciók). Felkészíti a csoportot a jövőbeli tevékenységekre.</p> |

A GYAKORLAT NEVE: Az érzelmi zóna

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br/>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)</p> <p>50'</p> <p>A gyakorlatnak 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).</p>                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>3. GYAKORLAT CÉLJAI</b><br/>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Felismerni az érzelmeket (a hangulatmérő bemutatása)</li> <li>2. A hangulatmérő négy fő területének bemutatása.</li> <li>3. Az energiaszintek és a kellemes hangulat összekapcsolása.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>4. HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br/>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p> <p>1. lépés: Mutasd be a hangulatmérőt (lásd az alábbi képet). (10-15' )<br/>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 érzelmek felismerésében önmagában és másokban, egyre nagyobb érzékenységgel, és stratégiákat dolgozzon ki az érzelmek kezelésére (szabályozására, képzeletbeli szavak használatára). Lehetőséget biztosít arra, hogy az embereknek „nyelvet” biztosítson az érzésekről való beszélgetéshez.</p> |

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 kellemetlenség): bosszús, irritált, aggódó, rémült, keserves, feszült, zavart, dühös, pánikba esett, stresszes, szorongó stb.
- **Kék** zóna (alacsony energia, alacsony kellemetlenség): 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.

Gyakorlat 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 energiaérzése?

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')

## 5. 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. TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

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

A GYAKORLAT NEVE: A vonalzó

#### 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

40'

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:

Érzelmeik felismerése

Érzelmeik megértése

Érzelmeik címkézése

Érzelmeik kifejezése

Érzelmeik szabályozása

#### 2) 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 érzelmeik címkézése.
4. Tanulás az érzelmeik társadalmilag elfogadható módon való kifejezésére.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Megtanulni, hogyan lehet csökkenteni, növelni vagy fenntartani az érzelmek intenzitását.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>1. lépés: A résztvevőket (az előző gyakorlatra felállított csoportokban) megkérjük az az 1. melléklet kitöltésére. (15-20 ")</p> <p>2. lépés: Miután a résztvevők elvégezték a feladatot, minden csoportnak 10 perc áll rendelkezésére, hogy megbeszélje tapasztalatait.</p> <p>Segítő kérdések:</p> <p>Mit gondolsz a feladatról?</p> <p>Találtál nehézségeket a gyakorlat során? Miért?</p> <p>Melyik rész volt könnyű? Miért?</p> <p>Szerinted mi javítaná ezt?</p> <p>3. lépés: A kiosztott idő végén minden csoport kiválaszt egy önkéntest, aki bemutatja a beszélgetéseik összefoglalóját (10 ")</p> |
| <b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| A tanulók tudatában lesznek annak, hogy az érzelmek hogyan befolyásolják az általuk elvégzett gyakorlatokat, 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

Érzés: \_\_\_\_\_

|             |                                                                                                                             |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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? |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

A GYAKORLAT NEVE: Mozgás az Érzelmi Zóna körül

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br/>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)</p> <p>55'</p> <p>Általában az Uralkodót követi ez a gyakorlat. Amint a résztvevők elkezdik megérteni, hogy hogyan uralkodjanak az érzelmeik felett, képesek lesznek a zónák között mozogni. Mentorként az embereket arra kérjük, hogy az életük során megtanultakat átadják és alkalmazzák a mentori folyamatban. A mentorok számára is nagyon hasznos az a képesség, hogy a mentorálás előtt, alatt és után mozogni a zónák között.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>2) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br/>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Azon érzelmek felismerése, amelyek felszínre kerülhetnek a mentori kapcsolatban.</li> <li>2. Az érzelmek megértése és címkézése.</li> <li>3. Az érzelmek kifejezésének megismerése (az érzelem és a viselkedés közötti kapcsolat).</li> <li>4. Az érzelmek kezelése (lépések).</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br/>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. lépés: Az oktató arra kéri a résztvevőket, hogy térjenek vissza az Érzelmi Zóna játékban kialakított kezdeti csoportokba. Felkérjük őket, hogy álljanak vissza a megfelelő negyedbe. Miután ott vannak, felkérjük őket, hogy emlékezzenek érzelmükre és a megadott meghatározásokra. Az érzések, a definíciók és az eddig megtapasztaltak alapján a csoport tagjait felkérjük, hogy dolgozzanak ki stratégiákat az egyik negyedről a másikra való továbblépéshez (pl.: vörösről zöldre; kékről sárgára való áttérésre) (15').</li> <li>2. lépés: A résztvevőket felkérjük, hogy csoportban dolgozzanak tovább és készítsen stratégiákat 15 percen belül. A stratégia kidolgozásakor először ki kell választaniuk, hova kívánnak mozogni (melyik negyedbe), ezután dolgozzák ki a stratégiát.</li> <li>3. lépés: Minden csoport bemutatja az eredményeit (15 ').</li> <li>4. lépés: Az előadások alapján a tréner kidolgozza a végső táblázatot, amelybe belefoglalják az összes csoport legfontosabb információit. Végül, ezen információk felhasználásával a segítő összefoglalja a gyakorlatot (10 ').</li> </ol> |
| <p><b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br/>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Ha nagyon egyenlőtlen a csoportok létszáma az előző gyakorlatban, 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.)

#### 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

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 cselekedeteket, 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.

A GYAKORLAT NEVE: A legjobb önmagam

#### 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

35'

A résztvevőket felkérjük a "tökéletes én" elképzelésére annak érdekében, hogy (csak jelen esetben) gyakorolhassák az előző gyakorlatban 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.).

#### 2) GYAKORLAT CÉLJAI

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

1. Azon tulajdonságok azonosítása, amelyek javítják személyiségüket (legjobb én).
2. A tényleges én és a legjobb én összehasonlítása.
3. Az előző gyakorlatban 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).

#### 3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK

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

Ez egyéni gyakorlat. Lehetőség van kisebb csoportokban történő munkavégzésre is (lásd az alternatívákat).

1. lépés: Kérlek, írd le, hogy hogyan/milyennek 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 változáshoz, hogy elérd ezeket a tulajdonságoakt. (15' )

#### 4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

A résztvevők megjelenítik jelenlegi önmagukat (csoportként). Leírnak bizonyos tulajdonságokat, hibákat, viselkedést.

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.

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) TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

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.

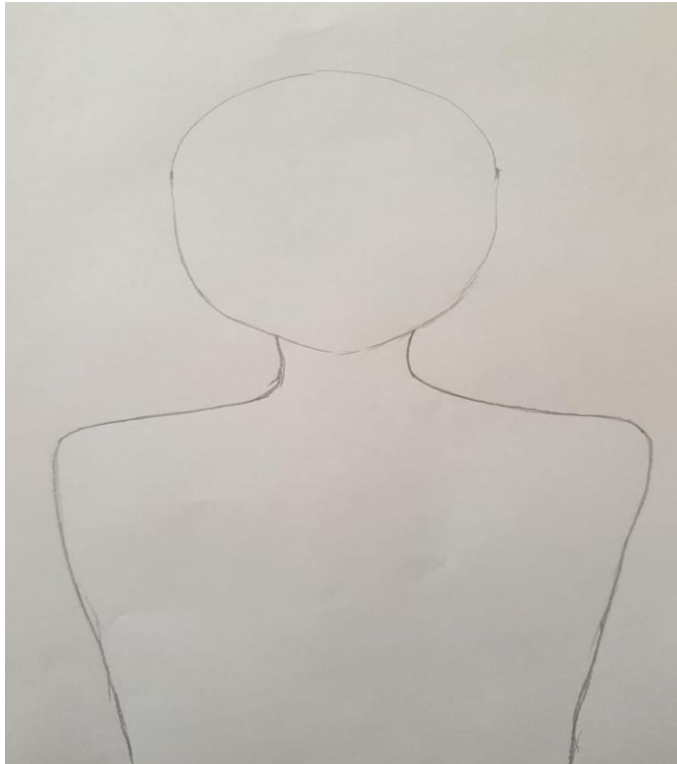
Elszámoltathatóság.

## 2. Melléklet

A legjobb én

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).



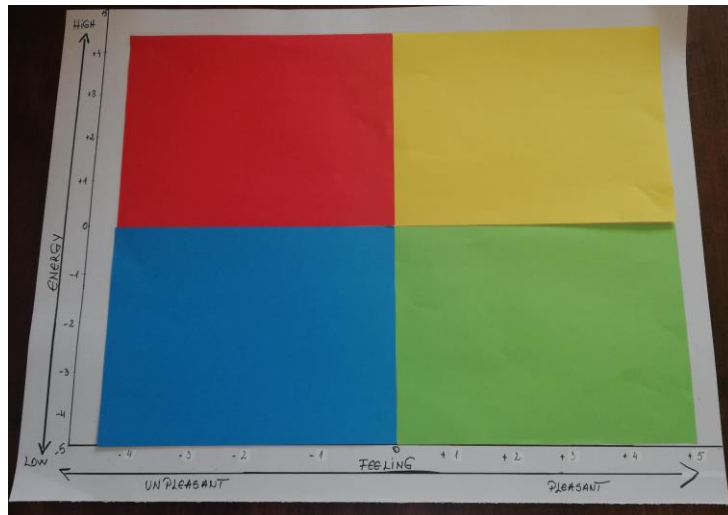
Az alábbi táblázatba írd egy vagy két konkrét viselkedést mindegyik tulajdonsághoz.

| Tulajdonság | Viselkedés |
|-------------|------------|
| 1           |            |
| 2           |            |
| 3           |            |
| 4           |            |
| 5           |            |

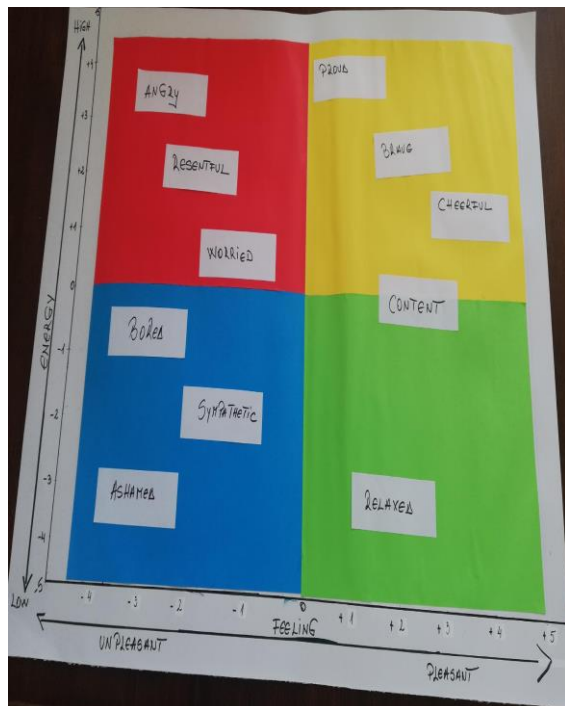
A GYAKORLAT NEVE: Kiegészítendő kérdés

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br/>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>15'<br/>Záró gyakorlat. Lehetőséget ad a tanultak és a résztvevők számára releváns dolgok megosztására.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>2) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br/>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Felsorolni a workshop legfontosabb ötleteit és megnevezni miért fontosak.</li> <li>2. Informális értékelés.</li> <li>3. Megosztás, visszajelzés</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br/>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. lépés: A negyedik gyakorlat során létrehozott négy csoport mindegyikének adunk egy flipchart papírt. Az oktató arra kéri az egyes csoportokat, hogy írjanak fel 4 kérdést, amelyek véleményük szerint legjobban értékelné a workshop kulcsfontosságú ötleteit, gondolatait (5 ')</li> <li>2. lépés: Miután a kérdéseket leírták, az oktató beszedi a papírokat, és az óramutató járásával megegyező irányban adja el a következő csoportnak.</li> <li>3. lépés: Minden csoport megválaszolja a kapott flipchart kérdéseit.</li> </ol> |
| <p><b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br/>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Lehetőség van egyéni munkára. A tréner felkérhet minden csoporttagot, hogy egy papírra írjon fel 4 kérdést, amelyek szerinte a legjobban értékelnék a workshop legfontosabb ötleteit. Miután elvégezték ezt a feladatot, az oktató összegyűjti az összes papírt (lefordítva) az asztalra vagy a padló közepére, és arra kér minden résztvevőt, hogy húzzon egyet. Minden résztvevőnek meg kell válaszolni a kapott kérdéseket.</p>                                                                                                                                           |
| <p><b>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br/>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Tapasztalataik nem formális megosztása.<br/>Összefoglalni a workshop fő ötleteit.<br/>Értékelés</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

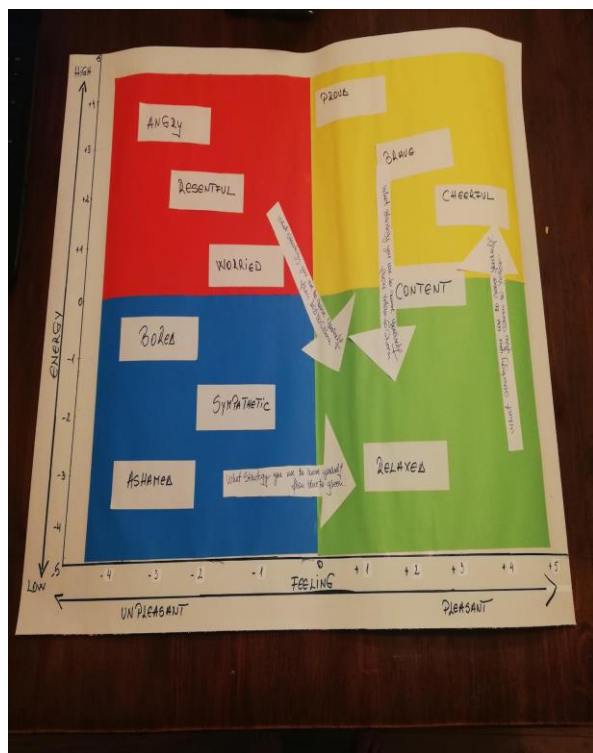
### A HANGULATMÉRŐ FOTÓJA



### A HANGULATMÉRŐ FOTÓJA ÉRZELMEKKEL



### HANGULATMÉRŐ (a zóna váltására vonatkozó stratégia)



## VIII. MODUL – A MENTORÁLÁS MEGVALÓSÍTÁSA

### Tanterv

Tréning: A mentorálás megvalósítása

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Modul: A mentorálás megvalósítása |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Tréner: |
| Alkalom száma:                    | Hossz: 180'                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Date:   |
| Általános célok:                  | Ezzel a modullal kulcsfontosságú információkat és tudást biztosítunk a mentorok számára a mentorálási folyamat megvalósításáról.                                                                                                                                                                       |         |
| Tanulási eredmények:              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Megérteni a mentor felelősségét a mentorálási folyamatban, hogy hatékonyan tudják ellátni ezt a feladatot.</li> <li>2. Felismerni a mentor szerepének hatáskörét és korlátaig, segíteni a határtartást és a mentor-mentorált kapcsolat korlátait.</li> </ol> |         |
| Módszerek:                        | Személyes / Gyakorlatok                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |
| Tartalom:                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A mentorálás fogalma és a mentor szerepe és felelőssége;</li> </ul>                                                                                                                                                                                           |         |

- A PARENT'R'US mentorálási rendszere

| Idő | Gyakorlatok_     | Eszközök és kellékek:                                                                          |
|-----|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30' | Prezentáció      | Laptop<br>Projector<br>Ppt (PRU IO5 A mentorálás folyamata)<br>Flipchart papírok<br>Filctollak |
| 15' | Storyboard       | Storyboard sablonok<br>kinyomtatva (minden résztvevőnek 1 db)<br>Flipchart<br>Filctollak       |
| 20' | Vakvezetés       | Kendők, sálak (a résztvevők felének)<br>Flipchart<br>filctollak                                |
| 30' | Repülőgép-építés | Nyomtatott fotók / origami (csoportonként 1)<br>Flipchart<br>Filctollak                        |
| 15' | Problémamegoldás | Kockacukrok<br>Flipchart<br>Filctollak                                                         |
| 20' | Határátlépés     | Flipchart<br>Filctollak                                                                        |
| 30' | Szerepjáték      | Szerepkártyák                                                                                  |
| 10' | Feldolgozás      | Flipchart papírok<br>Színes filcek                                                             |

## GYAKORLATOK

A GYAKORLAT NEVE: Prezentáció

### 18) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

30'

A résztvevők megnézik a mentorálásról szóló prezentációt; a mentorálás előnyei; a mentorálás alapjai; a mentorálási kapcsolat lépcsőfokai – majd ezeket kiscsoportokban dolgozzák fel.

#### 19) GYAKORLAT CÉLJAI

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

11. Megérteni a mentor felelősségeit a mentorálási folyamatban.

12. Felismerni a mentor szerepének határait és korlátait.

#### 20) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK

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

1. lépés A résztvevők megnézik a prezentációt.

2. lépés Kiscsoportokat formázunk, és a résztvevők megbeszélnek a saját kétségeiket, félelmeiket a felelősségükkel kapcsolatban, amiket flipchart-papírra jegyzetelnek.

3. lépés A csoportok bemutatják jegyzeteiket.

4. lépés A tréner megjegyzéseket fűz ezekhez a félelmekhez, elismeri valódiságukat és arra biztatja a résztvevőket, hogy támogassák egymást.

#### 21) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

–

#### 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK

(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a tréner)

A résztvevők megtanulják a felelősségüket és megosztják félelmeiket. A megbeszélés segíti őket azzal, hogy szembenézzenek vele és támogassák egymást.

A GYAKORLAT NEVE: Storyboard

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br/>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>15'</p> <p>A PARENT'R'US témára fókuszálva, a 'forgatókönyv' írása lehetővé teszi a résztvevőknek, hogy időbeli sorrendben lerajzolják / leírják a gyermekek iskolájához fűződő kapcsolatuk különböző lépéseit, fontos pillanatokat.</p>                                                                                                                                                                      |
| <p><b>2) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br/>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Önreflexió a mentorok számára az iskolával való kapcsolatukról</li> <li>2. A résztvevő életének ábrázolása, bemutatva eddigi útját és fejlődését.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br/>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. lépés A storyboard sablonokat minden résztvevőnek odaadjuk.</li> <li>2. lépés A résztvevőknek 10 perc áll rendelkezésre a kitöltésre.</li> <li>3. lépés Az oktató önkéntes(ek)e)t kér fel bemutatására.</li> <li>4. lépés Az oktató azzal zárja a gyakorlatot, hogy elmondja, a mentorok bemutathatják saját storyboard-jukat a mentoráltaiknak.</li> </ol>            |
| <p><b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br/>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Az oktatók választhatnak egy másik témát a sztoritáblára. Ennek ellenére fontos és érdekes lenne, ha összekapcsolódnának gyermekeik oktatásával / iskolájával.</p>                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br/>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Ennek a gyakorlatnak a végén a résztvevők jobban megértik az önismeret fontosságát gyermekeik iskolájával való kapcsolatuk tekintetében. Így lehetőségük lesz arra, hogy saját storyboardjukat bemutassák mentoráltjaiknak, így jobban meg is ismerhetik őket. Megtalálhatják a közös pontokat és megállapodhatnak olyan stratégiákban, amelyek segítik a mentorált bevonódását gyermeke iskolai életébe.</p> |

Storyboard példa

## Storyboard



|                                                                                              |                                                                                              |                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Scene:<br>  | Scene:<br>  | Scene:<br>  |
| Scene:<br> | Scene:<br> | Scene:<br> |

A GYAKORLAT NEVE: Vakvezetés

### 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

20'

A résztvevők párokban dolgoznak: egyikük bekötött szemmel, míg a másik mögötte állva vezeti őt. A tréner nyomvonalakat alakít ki, amin végig kell menniük. Nonverbális instrukciókat használhatnak, csakis a váll érintésével.

### 2) GYAKORLAT CÉLJAI

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

1. A mentor és mentorált közötti bizalom fontosságának megtapasztalása.
2. A kommunikáció erejére való reflektálás

### 3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK

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

1. lépés Az ülés előtt a trénernek elő kell készítenie az utat; a balesetek elkerülése érdekében egyértelmű útnak kell lenni, de akadályokat állíthatunk (asztalok, székek stb.).
2. lépés A tréner felkéri a résztvevőket, hogy alakítsanak ki párokat, és válasszák ki, hogy ki vezet és ki az, akit vezetni fognak.
3. lépés A tréner elvezeti a párokat a kiindulási ponthoz, és megmutatja a vezetőknél hogy hol a "cél".

4. lépés A párok elindítják a sétát, majd a végén minden résztvevő leül, és megvitatja a tapasztalatokat. A bekötött szemmel résztvevők beszélnek először, elmondják érzéseiket, majd a vezetők is elmondják, hogyan tervezték meg a feladatot.
5. lépés A résztvevők a végén megcserélhetik a szerepeiket, ha akarják.

#### 4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Ha páratlan a csoportlétszám, a tréner megkérhet három főt, hogy legyenek megfigyelő szerepben, és készítsenek jegyzeteket arról, hogy a párok hogyan oldották meg a feladatot, milyen kiívásokkal néztek szembe.

#### 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

A gyakorlat végén a résztvevők jobban elismerik a bizalom és a kommunikáció fontosságát a kapcsolatokban. Jobban figyelni fognak arra, hogy hogyan mutassanak bizalmat a mentoráltaknak, illetve arra, hogy milyen lehetséges akadályok merülhetnek fel, ha a kommunikáció nem működik megfelelően. A gyakorlat a közös célok fontosságára is rámutat, amiket mind a mentornak, mind a mentoráltaknak el kell ismerniük: előfordulhat, hogy a bekötött szemű játékos bizonytalanságot érez, mert nem tudja, hogy pontosan hova tartanak.

A GYAKORLAT NEVE: Repülőgép építése

#### 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

30'

Minden csoport egy papírrepülőt fog építeni. A repülőt el is indítjuk és el kell érnie célját: az elsőként elkészülő csapat 10 pontot kap, a legmesszebb repülő 15 pontot. Minden csoport egy mentor menedzserből, mentorból és mentoráltból áll. Minden résztvevőnek szerepe van ebben a gyakorlatban, és a fő cél, hogy felhívjuk a visszajelzések fontosságára való figyelmet.

#### 2) GYAKORLAT CÉLJAI

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

1. A visszajelzések fontosságának megértése.
2. Az egyes szerepek megértése a mentorálás folyamatában.

#### 3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK

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

1. lépés A tréner megkéri a csoportot, hogy alakítsanak 3 fős kiscsoportokat: mentor menedzser, mentor és mentorált. A csoport dönt arról, hogy ki kicsoda.
2. lépés Minden csapat kap egy fotót / origamit, instrukciókkal, hogy hogyan kell papírrepülőt építeni.
3. lépés A mentorálnak kell megépítenie a repülőt a mentor utasításai alapján (aki figyelembe veszi azt a fotót, amit kapott a csoport.) A mentor menedzser megfigyeli a folyamatot.
4. lépés Elrepítik a papírrepülőt.
5. lépés Csoportos megbeszélés a visszajelzésekről.

#### 4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

A tréner eldöntheti, hogy milyen origami mintát szeretne használni. A lényeg, hogy legyen egy alap, amit a mentor használni tud a mentorált vezetésére.

#### 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

A mentor visszajelzése.  
Pozitív megerősítés.  
Vezetés.

A GYAKORLAT NEVE: Problémamegoldás

#### 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

15'

Párokban dolgozunk: az egyik szereplő a mentor, másik a mentorált. A mentorált feladata, hogy bekötött szemmel egy kockacukor-tornyot építsen a mentor vezetése alapján. A résztvevők megtapasztalják a mentor viselkedésének, attitűdjének jelentőségét, amit a mentorálttal szemben mutat.

#### 2) GYAKORLAT CÉLJAI

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

1. A mentor szerepének megértése a mentorálási kapcsolatban, folyamatban.
2. A megfelelő viselkedésre, attitűdre való figyelemfelhívás a mentorálttal való interakciók során.

#### 3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>1. lépés A tréner megkéri a résztvevőket, hogy álljanak párokba, válasszák ki hogy ki a mentor és ki a mentorált.</p> <p>2. lépés Minden pár 12 db kockacukrot kap.</p> <p>3. lépés A mentorok bekötik a mentorált szemét. A mentoráltnak egy 12 db cukorból álló tornyot kell építenie, a mentor vezetésével.</p> <p>4. lépés A mentorok támogatásáról való beszélgetés: Adott-e a mentor motivációt? Dicsérte-e a mentoráltat? Esetleg türelmetlen volt-e?</p> |
| <p>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</p> <p>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| —                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a tréner)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>A visszajelzés jelentőségére való reflektálás.</p> <p>A segítségnyújtás kérés nélkül vs. segítségnyújtás csak akkor, ha valaki kéri közötti dichotómia megbeszélése, és hogy ez hogyan befolyásolja a mentorálást.</p>                                                                                                                                                                                                                                           |

A GYAKORLAT NEVE: Határátlépés

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</p> <p>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>15'</p> <p>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 hatáira és korlátaira felhívjuk a figyelmet.</p> <p>A korlátok és a határok fontosságának tudatában a résztvevőket párokba lehet állítani, hogy a mentori program magatartási kódexét létrehozzák.</p> |
| <p>2) GYAKORLAT CÉLJAI</p> <p>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>1. A résztvevőket fokozatosan egy kényelmetlen érzéshez vezetni, hogy megismerjék a saját határaikat.</p> <p>2. Felhívni a figyelmet arra, hogy minden embernek van egy komfortzónája.</p>                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br/>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p> <p>1. lépés A tréner arra kéri a párokat, hogy álljanak egymással szembe.<br/>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”.<br/>3. lépés Csoportmegbeszélés. A trénernek fel kell hívni a figyelmet a mentorálási kapcsolat határait és korlátait.<br/>4. lépés A csoport egy magatartási kódexet hoz létre. A résztvevők párokba állnak, és így hozzák létre a kódexet a program számára.<br/>5. lépés Gondolatok megosztása és a legfontosabb témák megbeszélése.</p> |
| <p><b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br/>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p> <p>A tréner módosíthatja a 14. dián szereplő kérdéseket. A legfontosabb, hogy elindítsuk a beszélgetést és javítsuk a résztvevők tudatosságát a mentorálás határaival kapcsolatban.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br/>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a tréner)</p> <p>Mindenkinek van egy komfortzónája.<br/>A mentoroknak fel kell ismerniük, hogy mikor érzik kényelmetlenül magukat.<br/>A komfort megváltozik, ha a körülmények (személy, környezet) változik.<br/>A mentorok menedzsereinek tisztában kell lenniük azzal, hogy hogyan tudják megállapítani ha valaki kényelmetlenül érzi magát.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

A GYAKORLAT NEVE: Szerepjáték

|                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>22) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br/>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)</p> <p>30'</p> <p>Egy szituációs játék játszása és elemzése, visszajelzés a játékosoknak.</p> |
| <p><b>23) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br/>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p> <p>13. Mentorálás gyakorlása.</p>                                                                                                               |

14. Megoldások keresése egy nehéz szituációra.

#### 24) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK

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

1. lépés: A tréner bemutatja a szituációt.
2. lépés: A résztvevők önkéntesen jelentkeznek: egy mentor és egy mentorált játszik. Két székre ülnek, a többi résztvevő velük szemben egy U alakban ülnek.
3. lépés: Az önkéntesek megkapják a kinyomtatott szerepüket, aminek segítségével eljátszák a helyzetet néhány percre.
4. lépés: A csoport megbeszéli a látottakat és az érzéseiket, visszajelzést adnak annak a szereplőnek, aki a mentort játszotta.

Példák a szituációs gyakorlatra

1. James 8 után ért be az iskolába, mert elaludtak. Így a tanulót nem írták fel az ebédlők listájára, és nem kapott ebédet. Fontos tényező, hogy a gyerekek inzulinproblémája van, így egy étkezés elmulasztása nagyon rossz hatással van az egészségére. A szülők elpanaszkodják a történetet a mentorálás során. (A szülők tájékoztatták az iskolát az inzulinproblémáról, amikor 3 évvel ezelőtt elkezdett oda járni.)

Vita

pontok:

- Milyen megoldási javaslatokkal áll elő a mentor a szülők számára, hogyan tudja elérni, hogy a tanár nézőpontját is megértsék, meghallják;
- Hogyan tudja felkészíteni a mentort a szülőt arra, hogy beszéljen a tanárral – a mentor jelenlétének előnyei és hátrányai

#### 25) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Másik szituáció, három szereplővel: mentor, mentorált, tanár

A mentoráltad gyermekének tanára felhív, és azt mondja, Mária apja meglátogatta a házában, kiabálva, hogy miért ütötte meg a gyermekét. A tanár fel van háborodva: mindig segíti őket, és ezt kapja cserébe.

Vitapontok:

- Mit tehet a mentor azért hogy minden fél nézőpontját megértse?
- A tanár és a szülők hozzáállásának fejlesztése: milyen akadályok lehetnek a két ember között, és hogyan lehet ezeket csökkenteni?
- Hogyan reagálhat a tanár, és kinek az érdekeit képviseli a mentor?

#### 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

A résztvevőknek lehetőségük van a valódi életből vet példákat gyakorolni és megbeszélni.

A GYAKORLAT NEVE: Feldolgozás

#### 26) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

10'

A résztvevők összefoglalák amit tanultak.

#### 27) GYAKORLAT CÉLJAI

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

15. Feldolgozás.

#### 28) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK

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

1. lépés A résztvevők három csoportot alkotnak. Minden csoport kap flipchart papírt és színes filceket, és egy perc áll rendelkezésére ahhoz, hogy bármit írjanak vagy rajzoljanak, amire emlékszik a modulból.

2. lépés Egy perc múlva a tréner csengővel csenget, a résztvevők új csoportokat alkotnak, és megnéznak egy másik flipchart papírt, és hozzátesznek mindent, ami szerintük hiányzik a papírból.

3. lépés Egy perc múlva az oktató ismét csengővel csenget, a résztvevők az utolsó, még nem látott flipchart papírhoz mennek, megvitatják, melyik az a három dolog, ami a legfontosabb rajta. Ezeket bekarikázzák. Egy percük van a feladat elvégzésére.

4. lépés A csoportok bemutatják a flipchart papíron a három bekarikázott dolgot.

#### 29) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

|                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| —                                                                                                                                   |
| <b>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek) |
| A résztvevők memorizálják a legfontosabb tanultakat.                                                                                |

## POWERPOINT PREZENTÁCIÓ

### 1: Iskolai Szülői Szerepvállalás a Diákok Eredményeinek Növeléséért

Tréninganyag mentorok számára

A mentorálás folyamata

### 2: A modul tanulási eredményei

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

Tanulási eredmények:

1. Megérteni a mentor 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: Ebben a modulban beszélünk

- A mentorálás alapjairól és a mentor szerepéről, felelősségéről
- PARENT'R'US mentorálási modell

### 4.: 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).

#### 5: A mentorálás előnyei

##### Mentoráltaknak

- Támogatás, biztatás, barátság
- Tudás
- Ötletmegosztás
- Konstruktív visszajelzések
- Önbizalom növelése
- Reflexió

##### Mentoroknak

- Együttműködés
- Személyes fejlődés
- Személyes elégedettség

#### 6: A mentorálás alapjai

Vezeti a párbeszédet a mentorálttal

Bátorítja a mentoráltat

A mentorált képességeit, tulajdonságait ápolja

A mentoráltat tanítja

Tiszteletet és bizalmat nyújt

A mentorált szükségleteire reagál

#### 7: PARENT'R'US mentorálási rendszer

#### 8: Mentorálási kapcsolat lépcsőfokai

Megismerés --> A kapcsolatba való belépés --> Megállapítás --> Célok --> Módszerek --> Képessé tétel --> Szupervízió --> Értékelés --> Zárás: megerősítés, szükségletek ellenőrzése, fejlesztés

#### 9: Ismerkedés

Gyakorlat: Storyboard

#### 10: A kapcsolatba való belépés

## Gyakorlat: Mások vezetése

### 11: Visszajelzés

Válasz egy személy által végzett feladatra, amely a fejlesztés alapjául szolgál

- o Maximalizálja az ember lehetőségeit

- o Fokozza a tudatosságot

"A visszajelzés az információ megadásáról szól, amely arra ösztönzi a címzettet, hogy fogadja el, gondolkodjon rajta, tanuljon belőle, és remélhetőleg változtatasson egy job irányba."

### 12: Referenciák

- o Aproximar, 2019, Training for Mentors.
- o Clutterbuck, D., 2004. Everyone needs a mentor: Fostering talent in your organization (4<sup>th</sup> Ed.) London: Chartered Institute of Personnel and Development.
- o Colley, H., 2003. Mentoring for social inclusion: a critical approach to nurturing mentor relationships. Routledge.
- o Daloz, L. A., 1999. Mentor: Guiding the journey of adult learners (2<sup>nd</sup> ed.). San Fransisco: Jossey – Bass.
- o Foster, S., Finnegan, L., 2014. Evaluation of the Mentoring for Excluded Groups and Networks (MEGAN) European Project: Literature Review.

### 19: Iskolai Szülői Szerepvállalás a Diákok Eredményeinek Növeléséért

## IX. MODUL- RENDSZERSZERŰ MEGKÖZELÍTÉS

Tanterv

Tréning: Rendszerszerű megközelítés mentorok számára

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Modul: Rendszerszerű megközelítés |                                                                                                                                                                                                                                                                               | Tréner: |
| Alkalom száma:                    | Hossz: 120'                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dátum   |
| Általános célok:                  | A bioökonómiai modell bemutatása<br>Tudatosság növelése a rendszerek közötti kapcsolatok és emberre gyakorolt hatásuk kapcsán<br>Lehetőséget adni tudás- és tapasztalatmegosztásra                                                                                            |         |
| Tanulási eredmények:              | Ismerkedés a mentorált ökoszisztémájával<br>A privilégiumok és az elnyomás ismerete<br>A különböző rendszerek kapcsolatának és azok egyénre gyakorolt hatásainak ismerete                                                                                                     |         |
| Módszerek:                        | Gyakorlatok és beszélgetések                                                                                                                                                                                                                                                  |         |
| Tartalom:                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ A privilégiumok felismerése magunkban és másokban</li> <li>✓ Megérteni az elnyomás okait és következményeit</li> <li>✓ Vélemény megfelelő módon való kifejezése</li> <li>✓ A nehéz helyzetek kezelésének gyakorlati módja</li> </ul> |         |

| Idő | Gyakorlatok                                | Eszközök és kellékek:                                       |
|-----|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 15' | A legteljesebb nevem, vagy: Zsonglőrlabdák | A zsonglőrlabdákhoz 4 db teniszlabda vagy kis műanyag labda |
| 30' | Aki legkevésbé szeretnék lenni             | Filcek, flipchart papír, ragasztószalag vagy post-itek      |

|     |                                     |                                                                    |
|-----|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 30' | Földönkívüli vacsora                | Vacsoraasztalok fotói, papír, ceruza és színes ceruzák a pároknak  |
| 30' | A mai iskola kritikai megközelítése | Video, sablon                                                      |
| 15' | A távíró                            | Filctollak ,flipchart, tollak és ceruzák, A4-es papírok, post-itek |

## GYAKORLATOK

A GYAKORLAT NEVE: A legteljesebb nevem

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA<br>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 15'<br>Ennek a gyakorlatnak a célja a sztorik, a kulturális történetek megosztása és az interperszonális megértés. Ez egy nem konfrontációs módszer a különbségek bemutatására, amely nem igényel "mi vs. ők" dinamikát. Lehetőség van arra is, hogy az emberek kérdéseket tegyenek fel és beszélgetni kezdjenek, miután a csoport minden tagjának esélye volt beszélni „legteljesebb nevééről”. |
| 2) A GYAKORLAT CÉLJAI<br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1. sztorik, a kulturális történetek megosztása és az interperszonális megértés                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Icebreaking                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3. A különbségek és hasonlóságok felfedezése                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1. lépés Az oktató max. 5-6 fős csoportokat hoz létre. A résztvevők körbemennek és megosztják a nevük történetét.<br>Meg kell válaszolniuk a következő kérdéseket, és el kell mesélniük a mögöttes történetet: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ki adta neved? Miért ezt a nevet?</li> <li>• Ismered a neved etnikai származását?</li> <li>• Van beceneved? Ha igen, hogyan kaptad?</li> <li>• Mi a preferált neved?</li> </ul>                 |
| <b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zsonglőrlabda játék: Mindenki egy szoros körben áll. A tréner kezd, odadobja valakinek a labdát, kimondva a nevét. Folytatják a labdák dobálását és elkapását, kialakítva egy mintát. (Mindenkinek emlékeznie kell arra, hogy kitől kapta és kinek dobja a labdát.) Amikor körbeért mindenkihez a labda, és megvan a minta, a tréner újabb labdát, majd egy harmadikat is elindít. Tehát egyszerre több labda is megy körbe, ugyanazt a mintát követve. |
| <b>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Egymás megismerése.<br>Icebreaking.<br>Magunkról való történetmegosztás.<br>Tolerancia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

A GYAKORLAT NEVE: Aki legkevésbé szeretné lenni

|                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

30'

Arra kényszeríti a résztvevőket, hogy válasszanak: privilégium, vs. az elnyomás azon szintje, ami szerintük a legrosszabb. Lehetővé teszi annak észlelését, hogy a rendszerszerű megközelítés milyen hatással lehet a történet másik oldalának megértésére, miközben előmozdítja a befogadást.

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

1. Személyes privilégiumra való figyelemfelhívás.
2. A személyes előítéletek tudatosítása.
3. Elnyomás felismerése.

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

1. lépés Az oktató elmagyarázza, hogy az identitásokat - kiváltságokat és elnyomó tulajdonságokat - véletlenszerűen választották ki. Az oktátónak aszerint kell kialakítani a személyiségeket, hogy ne legyen olyan körülmény, amely pontosan leír bárkit, aki a szobában tartózkodik.

2. lépés Az oktató különféle személyeket tesz a terem falára, akik egyféle kiváltsággal, és egyféle hátránnyal rendelkeznek.

- Egyedülálló anya, aki ösztöndíjjal tanul egyetemen
- Kerekesszékes személy, nagyon magasán fizető állással
- Egy elfogadó családból származó meleg bevándorló egy új országban, ahol egy jó munkalehetőséget kapott
- Cigány
- Elítélt
- Függő

3. lépés Mindenki kiválasztja azt a "személyt", akinek a helyében a legkevésbé szeretnének lenni. A "személy" köré csoportosulnak, és csoportonként beszélgetnek arról, hogy miért ezt az embert választották. Csoportonként ábrázolják az adott személyt a rendszerelmélet segítségével (hogy néz ki az ő mikro- mezo- és exo rendszere).

Minden "személynél" legalább 3, de maximum 5 ember beszélgessen. A legideálisabb, ha 4-6-féle személyiséggel kezdjük a játékot (12-20 fős csoport esetén).

4. lépés Az oktató minden csoportból felkér valakit, hogy foglalja össze azokat a fő okokat, amelyek miatt mindnyájan ezt a személyt választották ki, és mutassák be őt a rendszerelmélet alapján.

Ez a gyakorlat segíti a megértést azáltal, hogy felteszi a kérdést:

Ki vagy ki nem testesíti meg a privilégiumokat a személyiségek leírásában,

|                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hogyan értik az egyéni kiváltságokat és az elnyomást, egyéb tényezőkhöz képest mérve, mint: egyén, család, közösség, etnikai hovatartozás, törvények, szokások stb.                                            |
| <b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)                                                                                                          |
| –                                                                                                                                                                                                              |
| <b>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a trénerek)                                                                            |
| A beszélgetés felismerteti a résztvevőkkel néhány saját előítéletüket és arra motiválja őket arra, hogy esetleg felülírják nézőpontjaikat a különböző privilégiumokkal és elnyomás problémájával kapcsolatban. |

**A GYAKORLAT NEVE:** Földönkívüli vacsora

|                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)                                                            |
| 20'<br><br>A résztvevők elképzeli, hogy egy átlagos vacsorán földönkívüliként vesznek részt. Megpróbálják megfigyelni az ismerős mozdulatokat, cselekedeteket egy földönkívüli szemén keresztül. |
| <b>2) GYAKORLAT CÉLJAI</b><br>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).                                                                                                                  |
| 1. Nézőpont váltása.<br>2. Annak a megértése, hogy valami jó egy embernek nem biztos, hogy másnak is az lesz.<br>3. Kevésbé ellenállóvá válni a változásokkal szemben.                           |
| <b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br>(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 körbemegetünk.
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.

#### 4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

#### 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

A résztvevők megtapasztalják, hogy a nézőpontjuk megváltoztatása új ötletekhez vezethet.





A GYAKORLAT NEVE: A mai iskola kritikai megközelítése

#### 1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA

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

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.

#### 2) 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.

#### 3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT 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:

- o Mi változott gyermekkorod 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?

#### 4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK

(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)

Egy gondolatébresztő bevezetőként megnézhetik Nikhil Gox előadását:  
<https://youtu.be/AMxgSgAgwbk>

#### 5) TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

A mentorok 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 választható dolog) |  |  |  | Igen/Nem/Nem kell megváltoztatni |

A GYAKORLAT NEVE: A távíró

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1) A GYAKORLAT LEÍRÁSA</b><br/>(A gyakorlat rövid bemutatása, amely az ahhoz szükséges időt is magába foglalja. Max. 200 karakter.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>15'<br/>A résztvevők megosztják általános benyomásukat a tréningről. Záró gyakorlat, ami lehetőséget ad a trénernek a workshop fontosabb részeinek áttekintésére. Jó gyakorlat egy fárasztó nap után, amikor már nincs energia egy alapos értékelésre.</p>                                                                                                                                                                           |
| <p><b>2) A GYAKORLAT CÉLJAI</b><br/>(Írjon az adott gyakorlathoz 2 vagy 3 főbb célt).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Értékelés.</li> <li>2. Introspekció (önmegfigyelés)</li> <li>3. Tudásmegosztás.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>3) HOGYAN VÉGEZZÜK EZT A GYAKORLATOT - TIPPEK TRÉNEREKNEK</b><br/>(Írja le az alkalmazás lépéseit: 1. lépés, 2. lépés, 3. lépés stb.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>1. lépés A résztvevőket felkérjük, hogy néhány percre gondolkozzanak a napról vagy tréningről, majd három szóval osszák meg véleményüket a csoporttal: pozitív szó - negatív szó - zárószó.</p> <p>Például: Intenzív - Fejfájás - Kimerült.</p> <p>2. lépés Az oktató felírja, amit a résztvevők mondanak egy flipchart papírra, és hasznos lehet rövid összefoglalót készíteni arról, hogy mi az általános csoportérzet a végén</p> |
| <p><b>4) LEHETSÉGES ALTERNATÍVÁK</b><br/>(Milyen módosítások lehetségesek a megfelelőbbé tétel érdekében)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Ha az idő korlátozott, arra is kérheti a tréner a résztvevőket, hogy olvassák el egymás "táviratát". Egy másik mód, ha post-itre írják a szavakat, majd a falra ragasztják őket, hogy mindenki elolvashassa őket.</p>                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>5) TANULÁSI EREDMÉNYEK</b><br/>(Írja le röviden, mit lehet megtanulni ezzel a gyakorlattal; milyen példákat hozhatnak a tréner)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Informális értékelése a tréningnek.  
Gyors, rövid visszajelzés adásának gyakorlása.