

I. ÉRZELMI MŰVELTSÉG

1.1 Kapcsolatteremtés

- Miről fog szólni ez a fejezet?
 - Ez a fejezet a kapcsolatteremtésről és a kapcsolatfejlesztésről fog szólni. Kiemelt szerepet kap a cselekvési hajlandóság serkentése, az együttműködés támogatása.
 - Tréningmódszerrel, gyakorlatok során jutnak saját élményhez a résztvevők.
- Milyen kérdésekre fog választ adni ez a fejezet?
 - Az ismerkedésre, a kapcsolatok fenntartására, mélyítésére, az egymásról alkotott véleményekre és az együttműködés lehetőségeire vonatkozó kérdésekre fog választ adni.
 - Az ismerkedésre, a kapcsolatok fenntartására, mélyítésére, az egymásról alkotott véleményekre és az együttműködés lehetőségeire vonatkozó kérdésekre fog választ adni.
- Mire hasznosítható a gyakorlatban ez a fejezet?
 - A gyakorlati életben segítséget fog nyújtani a kapcsolatteremtéshez (mások megszólítása, bemutatkozás, beszélgetés az új ismerősökkel).

Kulcsszavak: *kapcsolatteremtés, kapcsolatfejlesztés, cselekvési hajlandóság, szemkontaktus*

Mire eljut ennek a fejezetnek a végére, képes lesz:

1. Bátran megszólítani egy másik embert és bemutatkozni.
2. Jelezni a bekapcsolódási szándékát bármilyen társalgásba, beszélgetési szituációba.
3. Megszólalni, hozzászólni a témához.

A másik ember megszólítása egy társaságban nem könnyű feladat. Szükség van ehhez magabiztosságra, határozottságra és önbizalomra. A bemutatkozásnál is gyakran vagyunk zavarban: nem tudjuk hogyan kell, nehéz a másik szemébe nézni, inkább elkerüljük.

Önnel is megtörtént már, hogy szeretett volna megszólítani valakit, de mégsem merte megtenni?

Ez fejleszthető. Próbálja ki! Vegyen részt a következő gyakorlatokban, és élje át az élményt!

1. gyakorlat: Névtanulás-körbemondással

Az első néhány percben megtanuljuk egymás nevét, így könnyebb lesz megszólítani a másikat. Mindenki úgy mutatkozzon be, ahogy szeretné, hogy szólítsák!

Módszertani javaslat:

A csoport tagjai sorra mutatkozzanak be. Ezután körbemondással mindenki megismétli a többiek nevét. A kör végén a csoportvezető is elmondja a neveket, felvéve a szemkontaktust mindenkivel.

2. gyakorlat: Szólíts meg itt és most!

Most azt tapasztalhatja meg, milyen érzés a másik szemébe nézni, megszólítani ismeretlen embereket. Úgy szólítsa meg a másikat, ahogy jólesik!

Pl.: „Jó napot”, „Szia”; „Kérem!”; „Mit szeretnél?”; „Segítene?”; „Találkoztunk már?”...

Módszertani javaslat:

A csoport körben ül. Sorban, mindenki tekintetkapcsolatot vegyen fel egy társaival, és spontán szólítsa meg őt. Ha nehezen megy a szemkontaktus felvétele, labdadobással segíthetjük a kapcsolatteremtést. Aki biztatással sem szeretne részt venni a gyakorlatban, ne erőltessük. A gyakorlat végén megbeszéljük, ki mit élt át (kellemes, kellemetlen érzések).

3. gyakorlat: Párkeresés szemkontaktussal

Párválasztás, szimpátia-találkozás: az ismerkedés élményét élheti meg ebben a gyakorlatban, szavak nélkül.

Módszertani javaslat:

A csoporttagok szabadon járkálnak a teremben, közben figyelik, követik a többiek tekintetét. Az a feladat, hogy szemkontaktussal keressen mindenki párt. Akik már egymásra találtak, félreállnak. A csoportvezető ösztönzi a kapcsolatteremtést, de tiszteletben tartja, ha valaki nem szeretne párt választani. A gyakorlatot megbeszélés követi, ki hogyan értette meg a szem hívását, hogyan élte meg a párválasztást.

4. gyakorlat: Köszönés, bemutatkozás, kézfogás

A következő filmrészletből megtudhatja, hogyan illik köszönni, bemutatkozni, kezet fogni:

Illik, nem illik - A kézfogás (első film) <https://www.youtube.com/watch?v=fNhclWh7Us8>

A filmrészlet után egy online teszt következik. Oldja meg; igaz-hamis állítások közül kell kiválasztani a megfelelőt. Az eredményből látja, milyen sokat tud már a bemutatkozásról, kapcsolatteremtésről.

Teszt címe: Köszönés, bemutatkozás, kézfogás

<https://wordwall.net/hu/resource/5867677/k%C3%B6sz%C3%B6n%C3%A9s-bemutatkoz%C3%A1s-k%C3%A9zfog%C3%A1s>

Legfontosabb szabályok, amelyekre figyelni kell a bemutatkozásnál:

- Úgy illik, hogy a férfiak mutatkozzanak be a nőnek, fiatalabb az idősebbnek, beosztott a vezetőnek.
- Bemutatkozáskor ne tegye zsebre a kezét, ne dohányozzon.
- Nézzon a másik szemébe.
- A nevét normál hangerővel, érhetően mondja, közben készüljön a kézfogásra.
- Mindig a jobb kezét nyújtsa kézfogáshoz.
- Az újított előbb kezét, akinek köszönnek.
- A kézfogás legyen rövid, határozott.
- Kézfogás közben nézzon a másik szemébe.

Módszertani javaslat:

A filmrészletet bevezeti a csoportvezető, szempontokat ad a megfigyeléshez. Az online teszt megoldása után a válaszok áttekintésére szánjon időt. A tesztet többször lehet újraindítani, az ismétlés segíti a rögzítést.

A gyakorlatok végére értünk. Kérem, most gondolja végig, hogyan érezte magát és milyen új tudással gazdagodott.

Összefoglalás: Ez a fejezet a kapcsolatteremtésről és a kapcsolatfejlesztésről szólt. Tréningmódszerrel, helyzetgyakorlatok során próbálhatta ki, hogyan szólítson meg valakit, hogyan mutatkozzon be, hogyan kapcsolódjon be egy társalgásba. A tapasztalatokat a gyakorlati életben hatékonyan és azonnal hasznosíthatja.

Önellenőrző kérdések:

1. Hogyan szólítsunk meg egy idősebb embert az utcán és az online világban?
„Jó napot kívánok”, „Szia”; „Kérem!”; „Segítene?”; „Üdvözlöm”; Tisztelt
2. Bemutatkozásakor szükséges-e a másik ember szemébe nézni?
 - a. Igen Nem
3. Bemutatkozásakor illik-e erősen megszorítani a másik ember kezét?
 - a. Igen Nem
4. Hogyan jelzi, ha szeretne egy témához hozzászólni?
 - a. kézfelemeléssel, hangos közbeszólással

Otthoni feladat:

Próbálja ki, gyakorolja családtagjai körében a tanultakat!

Tudjon meg többet:

Ki köszön kinek először? Hogyan mutatkozunk be? Milyen a jó kézfogás?

<https://www.youtube.com/watch?v=5yEn8YmgAZg>

1.2 A kommunikáció

- Miről fog szólni ez a fejezet?
 - o Ebben a fejezetben a résztvevők betekintést nyernek az emberek közötti kommunikáció folyamatába, megismerik annak szabályszerűségeit. Tréningmódszert alkalmazva gyakorolják az egymásra figyelmet, meghallgatást, a világos és érthető közlést, valamint a véleményük megjelenítését.
- Milyen kérdésekre fog választ adni ez a fejezet?
 - o A mindennapi életben kivel, hogyan kell viselkedni szemtől szembeni kommunikációs helyzetben.
 - o Milyen tényezőktől függ a kommunikáció sikere, pl. célkitűzés, érdeklődés, testbeszéd, szemkontaktus, hanghasználat, figyelmes hallgatás.
 - o Milyen problémák adódhatnak kommunikációs helyzetben.
- Mire hasznosítható a gyakorlatban ez a fejezet?
 - o A résztvevők a gyakorlati életben a tréning során szerzett tapasztalatoknak köszönhetően bátrabban kommunikálnak, pontosabban fejtik meg a feléjük irányuló üzenetet, céljuknak megfelelően, eredményesebben tudják tervezni az üzenet átadását.

Kulcsszavak: *kommunikáció, üzenet, visszajelzés, testbeszéd, mimika, hanghasználat, figyelmes hallgatás, metakommunikáció*

Mire eljut ennek a fejezetnek a végére, képes lesz:

1. Kezdeményezni egy társalgást.
2. Szándéka szerint kifejezni a gondolatait, megválasztva a kommunikáció legmegfelelőbb típusát.
3. Megérteni a közlő szándékát.

Beszélgetni gyakran nem könnyű. Családi, baráti, munkatársi körben természetes, de idegenekkel gyakran társul a beszédhelyzethez feszültség és lámpaláz. Alig tud megszólalni vagy eláll a szava, nem is azt mondja, amit szeretett volna. Előfordul, hogy a beszélő hosszú szüneteket tart, de az is, hogy ismétli önmagát. Lehet, hogy a magázó, tegező stílust sem tudja

jól megválasztani. Gyakran az sem jut eszébe, hogy a szavak mellett a test is „beszél.” Félve a kudarctól, inkább kerüli a kommunikációs helyzeteket.

Mit is jelent a kommunikáció, ez a gyakran hallott kifejezés, amit már mindenki használ:

A kommunikáció nem más, mint információk, érzelmek átadása, cseréje, valamilyen eszköz, illetve jelrendszer segítségével.

A kommunikáció tényezői:



Nemzeti Köznevelési Portál: 3. Az emberi kommunikáció fogalma, tényezői és célja

https://www.nkp.hu/tankonyv/magyar-nyelv-5-nat2020/lecke_01_003

- 1. gyakorlat:** Egy kommunikációs helyzet megjelenítése következik szereposztással

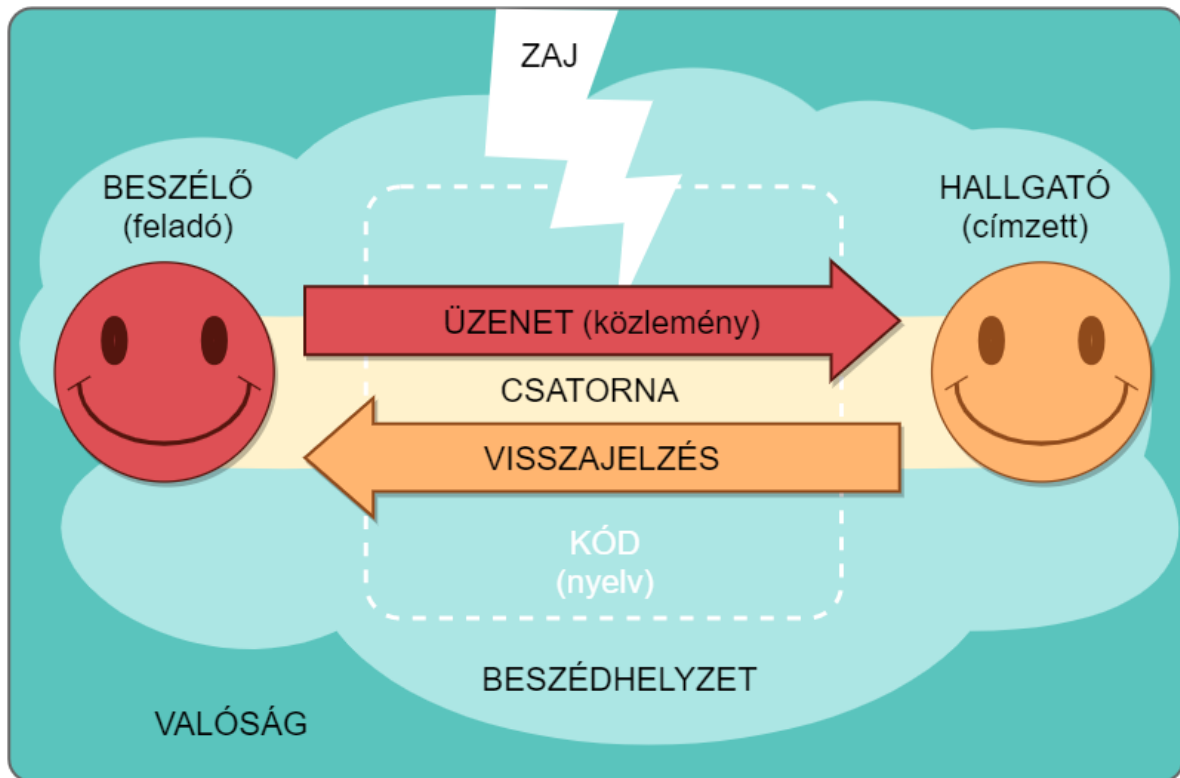
Étterembe megy ebédelni. A pincérnek próbálja elmondani, hogy mit kér, de közben játszik a zenekar. A pincér bólogat, elmegy, és egy teljesen más ételt hoz, mint amit kért.

Mit tapasztaltak a gyakorlat során?

Módszertani javaslat:

A gyakorlatban mindenki részt vehet. Ketten beszélgetni próbálnak, de több zavaró tényező is lesz. Megbeszélés szükséges, ki mit csinál. A gyakorlat végén azonosítsák a kommunikáció „tényezőit”.

Miért kommunikálunk?



Nemzeti Köznevelési Portál: 3. Az emberi kommunikáció fogalma, tényezői és célja

https://www.nkp.hu/tankonyv/magyar-nyelv-5-nat2020/lecke_01_003

Figyelje meg, mi lehet a kommunikáció célja:

Miért mondd ezt? (kvíz 5 percben) <https://www.nkp.hu/feladat/megjelenites/35398453238>

Hogyan, milyen eszközökkel valósítható meg az üzenetcsere?

- A természetes emberi nyelv jelrendszerét használva, vagyis az üzenetet szóban szavakkal, vagy írásban továbbítjuk: beszélünk, írunk.
- A kommunikáció szavak nélkül zajlik, a test „beszél” (testbeszéd, mimika).

Kommunikálhatunk szemtől-szembe, de ha távol vagyunk egymástól, telefont, digitális platformokat, az internetet használhatjuk az üzenetcserehez.

Fontos, hogy van-e lehetősége az üzenet címzettjének válaszolni, reagálni.

- Ha nincs, egyirányú a kommunikáció, pl. tv-nézés, reklám, prédikáció.
- Ha van, akkor kölcsönös, kétirányú a kommunikáció, reagálásra van mód, pl. megbeszélés, csetelés, Skype.

Egy kvíz következik az egyirányú és kétirányú kommunikációról (5 perc):

Egyirányú, kétirányú kommunikáció: <https://www.nkp.hu/feladat/megjelenites/35398352961>

2. gyakorlat: Történetmondás szájról-szájra

Rövid szöveget hall majd valakitől, és a hallottakat adja tovább a következő szereplőnek. Figyelmesen hallgassa meg a másik mondanivalóját, hogy pontosan tudja tovább mondani! A gyakorlat után mondja el, hogyan érezte magát.

Módszertani javaslat:

A csoport 6 tagja kimegy a teremből, a többiek bent maradnak. Meghallgatják az alábbi szöveget, majd behívnak egy csoporttagot. Egyikük elmondja neki a történetet, majd ő is elmondja egy újabb érkezőnek, és így tovább mindenki. A gyakorlat végén felolvassuk az eredeti szöveget. A szöveg tetszés szerint cserélhető.

„Szaladj gyorsan, hívd a mentőket, én meg a rendőrséget hívom, mert a kereszteződésben egy súlyos baleset történt. A mellékutcából egy szőke hajú, sárga kalapos hölgy egy sötét autóval érkezett, és nem adta meg az elsőbbséget a főúton haladó Opelnek, melyben egy kopaszodó úr ült. A baleset következtében a hölgy rövid időre eszméletét veszítette, a sötét autó totálkáros lett, az Opelnek is behorpadt az oldala, kitörték az ablakai. Szerencsére súlyos sérülést senki sem szenvedett.”

3. gyakorlat: Kommunikáció beszéd nélkül

Gesztusok és jelentéseik:

<https://wordwall.net/hu/resource/7839760/kommunik%C3%A1ci%C3%B3/gesztusok-%C3%A9s-jelent%C3%A9seik> (kvíz 2 perc)

Próbálja ki Ön is!

Beszéd nélkül tájékoztasson, kérdezzen, kérjen, parancsoljon, fejezze ki érzelmeit, teremtsen kapcsolatot valakivel. A bátor vállalkozók mondják el, hogyan érezték magukat, hiányzott-e a beszéd.

Módszertani javaslat:

A gyakorlat során figyelni kell arra, ne ragadjon be senki a szituációba. Segíthetünk, útbaigazítást adhatunk közben.

Összefoglalás: Ez a fejezet az emberek közötti kommunikációról szól. Szituációs gyakorlatokban tapasztalták meg a résztvevők, hogy a mindennapi életben kivel, hogyan viselkedjenek szemtől-szembeni kommunikációs helyzetben, milyen tényezőktől függ a kommunikáció sikere és milyen zavarok keletkezhetnek az üzenetváltásban.

Önellenőrző kérdések:

1. Hogyan, milyen eszközökkel lehet kommunikálni?
 - a. **Felsorolás szabadon**
2. Mit jelent az egyirányú és kétirányú kommunikáció?
 - a. Ha nincs lehetőség visszajelzésre,kommunikációról beszélünk. **(egyirányú)**
 - b. Ha van lehetőség visszajelzésre,kommunikációról beszélünk.
 - c. **(kétirányú)**
3. Beszéd nélkül lehet-e kommunikálni?
 - a. **Igen** Nem

Otthoni feladat:

Gyűjtse össze, milyen információs csatornákat használ a családdal, a barátaival, a távol élő rokonaival való kommunikációban! Udvariasan szólítsa meg azt, akitől kérdez, nézzen rá és próbálja a lehető legpontosabban megfogalmazni, mit szeretne tudni! Ha pedig Öntől kérnek információt, annyit mondjon, amennyi szükséges, válaszoljon világosan és érthetően.

Tudjon meg többet:

A kommunikáció nem nyelvi jelei https://www.nkp.hu/tankonyv/magyar-nyelv-5-nat2020/lecke_01_004

A kommunikációs kapcsolat https://www.nkp.hu/tankonyv/magyar-nyelv-5-nat2020/lecke_01_005

Beszélgetés, telefonálás, témaválasztás https://www.nkp.hu/tankonyv/magyar-nyelv-5-nat2020/lecke_01_006

Kommunikáció szóban és írásban https://www.nkp.hu/tankonyv/magyar-nyelv-5-nat2020/lecke_01_007

Ellenőrizd a tudásodat! https://www.nkp.hu/tankonyv/magyar-nyelv-5-nat2020/lecke_01_008

1.3 Az együttműködés

- Miről fog szólni ez a fejezet?
 - o Ez a fejezet a személyközi kapcsolatok erősítéséről fog szólni. Kiemelt szerepet kap a feladatvállalás, feladatmegosztás és felelősségvállalás, de a vitának is helye lesz a közös tevékenységekben. Tréninggyakorlatok során tapasztalhatják meg a résztvevők az együttműködés élményét, a közös alkotás eredményét.
- Milyen kérdésekre fog választ adni ez a fejezet?
 - o Saját élményhez jutnak a résztvevők azzal kapcsolatban, hogyan tudnak bekapcsolódni a közös tevékenységekbe, tudják-e érvényesíteni az akaratukat, el tudják-e fogadni a csoport döntéseit, tisztában vannak-e a felelősségvállalás kérdésével.
- Mire hasznosítható a gyakorlatban ez a fejezet?
 - o A tapasztalatokat az élet minden területén fel tudják használni. Talán bátrabban vállalnak együttműködést igénylő munkát, látják abban a saját szerepüket, felelősségüket.

Kulcsszavak: *együttműködés, feladatmegosztás, felelősségvállalás, társas támasz*

Mire eljut ennek a fejezetnek a végére, képes lesz:

1. Bátrabban vállalkozik együttműködést igénylő feladatokra.
2. Motiváltabb lehet a közös célt illetően, látja a szerepét a folyamatban.
3. Felelősségvállalásra a saját tevékenységét illetően.

Születésétől kezdve tanulja, gyakorolja mindenki a közösségben létezését és az együttműködést másokkal. Szükség van erre a társadalomba való sikeres beilleszkedéshez. Együttműködés során elfogadást és megértést tanulhat; megtapasztalhatja a kölcsönös támogatást, segítséget, szavainak erejét a csoportban. A közösségi érdekek mentén a személyes érdekeit is meg tudja fogalmazni.

Az együttműködési képesség fejleszthető, vegyen részt a következő gyakorlatokban, élje át az élményt!

1. gyakorlat: Forgatókönyv készítése közösen

Vendégfogadásra készül a csoport, gondolkozzanak együtt erről a programról, készüljön szóban egy forgatókönyv. Hol, milyen alkalomból lesz a vendégfogadás? Kiket hívna meg? Mivel kínálná a vendégeket? Hol talál támogatókat? Mi lesz a program?

Hall egy kezdőmondatot, fűzze tovább a forgatókönyvet. Képzeletét engedje szabadon!

Módszertani javaslat:

A csoportvezető segíti az indítást, majd a zökkenőmentes folytatást. Koordinál, motivál és jegyzetel. Megfigyeli, ki milyen szerepet vállal, mennyit tesz a közös produktumért. Elfogadja, ha valaki nem szeretne hozzátenni. A kész forgatókönyvet egy csoporttag felolvassa. A gyakorlat rövid megbeszéléssel zárul.

2. gyakorlat: Közös rajz

Válasszanak párt maguknak, közös rajzot fognak készíteni. A rajzoláshoz a pároknak csak egy ceruza és egy papírlap áll rendelkezésére, a ceruzát mindketten fogják. Ettől a pillanattól kezdve egyetlen szó sem hangozhat el; némán, megbeszélés nélkül fognak dolgozni. Képzeljék el, mit szeretnének rajzolni, és a csoportvezető jelzésére kezdjék el a munkát. Vajon kinek sikerül?

Módszertani javaslat:

Érdemes pontosítani, hogy ugyanazt a ceruzát fogják ketten és ugyanarra a lapra rajzolni. Fontos kontroll alatt tartani, hogy ne beszéljenek közben. Ha nincs elképzelés, lehet instrukciót is adni, pl. a rajzon szerepeljen egy ház, egy kutya és egy fa. A gyakorlat végén megbeszélik, mennyire tudtak együtt dolgozni, mennyire volt közös/azonos/eltérő az elképzelés, stb.

3. gyakorlat: Kézgombolyag

Ebben a gyakorlatban szoros együttműködésre lesz szükség. Álljanak körbe úgy, hogy a válluk összeérjen, majd csukják be a szemüket, nyújtsák mindkét kezüket a kör közepe felé mindaddig, amíg egy másik kezet találnak, azt fogják meg. Ha mindenki talált kezet, ne engedjék el, lesz ebből egy kézgombolyag. Ezt úgy kell kibogozni, hogy közben senki nem engedi el a másik kezét. Vizsgálják meg közösen, hogyan sikerülhet. Ki lesz a vezér? Vidám percek várják Önöket!

Módszertani javaslat:

Ha becsukott szemmel mindenki talált kezet, kinyitják a szemüket, és megpillantják a kezek zűrzavaros összefonódását. A csoportvezető, ha úgy ítéli meg, nyitott szemmel is kivitelezhető

a gyakorlat. Ügyes forgások, átbújások segítségével kinyílik a kör. A feladat nagymértékű együttműködést, koordinációt, ügyességet igényel. Ha a kézfogás kellemetlen, beiktathatunk pl. egy fonaldarabot, amit mindketten fognak. Figyelni kell az időkeretre! A gyakorlat végén rákérdeziünk, hogy érezték magukat bogozás közben.

Összefoglalás: Ez a fejezet a személyközi kapcsolatok erősítéséről, ezen belül az együttműködésről, a feladatmegosztásról, felelősségvállalásról szól. Tréningmódszerrel vezetett gyakorlatokban tapasztalták meg a résztvevők a közös munka élményét, eredményét, miközben érezték maguk körül a társas támaszt. Ezeket az élményeket, tapasztalatokat a gyakorlati életben is hasznosíthatják.

Önellenőrző kérdések:

1. Ha valaki csapatban dolgozik, van-e egyéni felelőssége a feladat elvégzésében?
a. **Igen** **Nem**
2. Az lesz a vezető, aki a lehangosabban beszél?
a. **Igen** **Nem**
3. Együttműködést igénylő munkában figyelembe vesszük a másik véleményét?
a. **Igen** **Nem**

Otthoni feladat:

Szervezzen közös programot a családjával, barátaival. Jelöljék meg, kinek mi lesz a feladata, mit tesz azért, hogy a program sikeres legyen. Érezzék jól magukat!

Tudjon meg többet!

A sikeres csapatmunka titka <https://mindsetpszichologia.hu/a-siker-es-csapatmunka-titka>

A csapatmunka és az együttműködés fontossága

<https://www.freeconference.com/hu/blog/the-importance-of-teamwork/>

1.4 Problémamegoldás

- Miről fog szólni ez a fejezet?
 - o A fejezet témája a problémamegoldás. A résztvevők folyamatábrán tekintik át a problémamegoldás fázisait; megtapasztalják, milyen sokféle lehetőségük van céljaik eléréséhez. A döntések meghozatala után a következményeket is feltárják. Tréningmódszerrel, gyakorlatok során jutnak saját élményhez a résztvevők.
- Milyen kérdésekre fog választ adni ez a fejezet?
 - o Mit jelent a probléma megoldása, hogyan lehet eredményes, milyen szempontokat kell figyelembe venni a döntések meghozatalánál.
- Mire hasznosítható a gyakorlatban ez a fejezet?
 - o A gyakorlati életben segítséget nyújt: könnyebben azonosítják a problémát, több megoldást is átgondolnak, a döntésnél nem feledkeznek meg a következményekről sem.

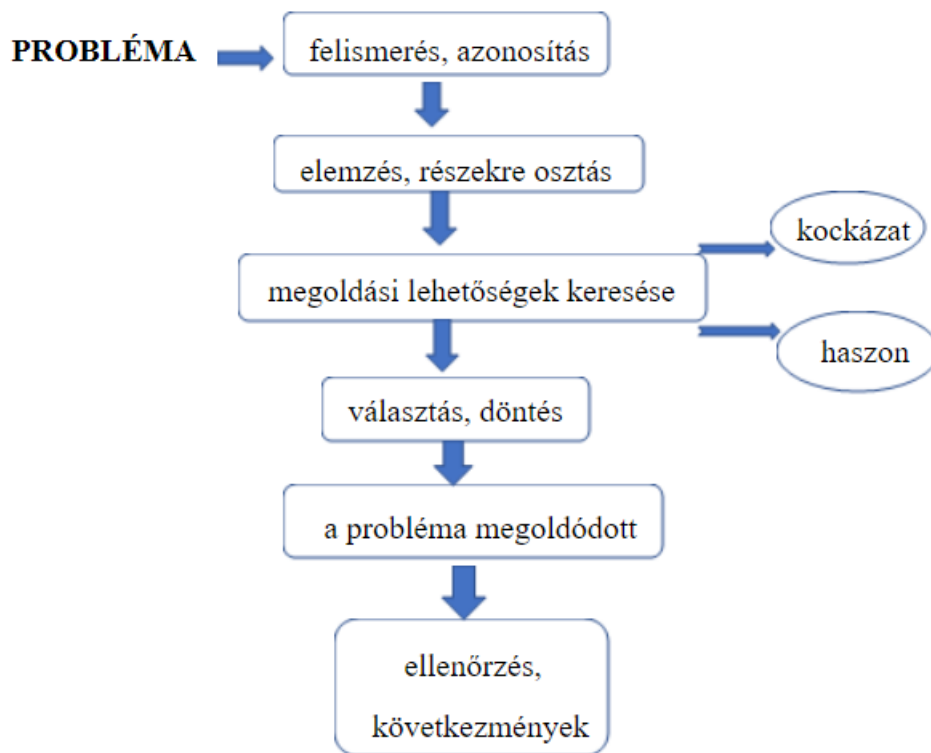
Kulcsszavak: *probléma, problémamegoldás, alternatívák, döntés, következmény*

Mire eljut ennek a fejezetnek a végére, képes lesz:

1. Felismerni, azonosítani a problémát.
2. Problémamegoldási gyakorlatában fel tud sorakoztatni választási lehetőségeket, és értékelni is tudja azokat.
3. Dönteni tud a lehetséges következmények ismeretében.

Ön is minden nap számtalan megoldásra váró problémával szembesül. Tapasztalatok alapján tudja, hogyan kezelje ezeket. Tisztában van azzal is, hogy a probléma magától nem oldódik meg, hiába görgeti maga előtt. A problémamegoldás felfogható úgy is, hogy van egy cél, de nem mindig ismeri a hozzá vezető utat. Próbákat tesz, és valamelyik eredményre vezet, vagyis a problémát megoldja.

Ismerje meg a problémamegoldás folyamatát, lépéseit!



forrás: Barnáné Pintér Gizella, 2023

Nézzen meg egy példát, gondolja tovább!

Hogyan fejleszthetjük gyermekünk problémamegoldó-képességét?

<https://www.youtube.com/watch?v=z3N-kTOcU0Y>

Módszertani javaslat:

A filmet az 53. mp-nél állítsa meg, kérdezze meg a résztvevőket, milyen megoldásokat ajánlanának a helyzetre. A hozzászólások után nézzék tovább a filmet. Vajon hasonló megoldásokat látnak? A folyamatábrára tekintsenek vissza.

A következő gyakorlat során megtapasztalhat egy problémahelyzetet.

1. gyakorlat: Széttöredezett négyzetek

A kooperációs készséget fejlesztő játékok, 21. számú gyakorlat

letöltés: <https://osztalyfonok.hu/178/>

Ön most egy öt fős csoport tagja lesz. Minden csoporttag egy borítékot kap (A, B, C, D, E jelzésekkel), amelyben négyzeteket formázó kartonpapír-darabkák vannak. Minden csoportnak öt egyforma nagyságú négyzetet kell kiraknia a borítékokban levő darabokból, minden

csoporttag előtt lesz egy. A játék ideje alatt tilos bárminemű kommunikáció vagy jelbeszéd. Senki sem veheti el mások darabjait, csupán sajátjait adhatja másnak, illetve elfogadhatja másokét, ha azokat felkínálják számára. Ha a csoport végezte a feladattal, csendben figyelheti mások munkáját. Sikerül vajon megoldani?

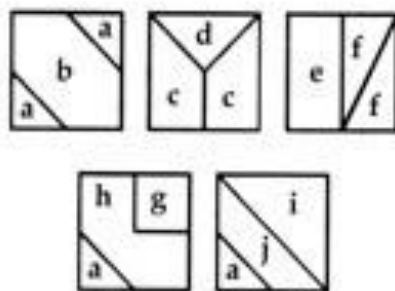
Módszertani javaslat:

A csoportvezető győződjön meg arról, értik-e a résztvevők a feladatot. Legyen megfigyelő minden csoportnál, ők a végén beszámolnak a tapasztalataikról. Előre el kell magyarázni, mire figyeljenek. Beszélgetés zárja a gyakorlatot a következő kérdésekkel:

Minnek köszönhető, hogy némely csoportok a többi előtt végeztek? Megszegte-e valaki a szabályt? Mennyiben segített ez a megoldásban? Hogy érezte magát C? Észrevette valaki, hogy C-nek csupán egy darabkája volt? Mit tettek azok, akik kirakták maguk előtt a négyzetet? Lehetne-e ennek a játéknak a tanulságait a hétköznapi életre is vonatkoztatni?

A négyzetek elkészítése: (letölthető A/4 méretben) https://osztalyfonok.hu/wp-content/uploads/2020/03/files/Szettoredezett_negyzetek.zip

Az öt kartonpapírból készült négyzetet az ábrák szerint vágja darabokra. A darabokat ceruzával jelölje meg. A feladat részletes leírását a letöltés helyén olvashatja.



Négyzetek

Öt borítékot jelöljön meg betűkkel A-tól E-ig. A darabkákat a következőképpen ossza szét:

- *A boríték: a, c, h, i darabkák*
- *B boríték: a, a, e darabkák*
- *C boríték: csupán j darabka*
- *D boríték: a, d, f darabkák*
- *E boríték: b, c, g darabkák*

A darabkákról törölje ki a kisbetűket és ehelyett írja rájuk a megfelelő boríték számát. Így a játék végeztével könnyebb lesz azokat a megfelelő borítékba visszatenni. Célszerű még feltüntetni a borítékban található darabkák számát is, elkerülve ezáltal, hogy egyik másik bennmaradjon. A borítékok tartalmát használat előtt mindig ellenőrizze – a tevékenység

ugyanis nagyon laposra sikeredik, ha valamely darabka hiányzik, vagy ha C-nek több mint egy darabkája van. A feladat részletes leírását a letöltés helyén olvashatja.

2. gyakorlat: Vendégvárás előkészítése

Az együttműködés témakörében (3. témaegység) készült forgatókönyv alapján találjon ki szerepeket a vendégfogadáshoz. Gondolja át, mondja el egy-két mondatban, hogyan képzei el magát egy-egy szerepben, hogy tenné emlékezetessé a programot.

Módszertani javaslat:

A csoportvezető törekedjen az optimális időbeosztásra, jusson szóhoz mindenki. Térjenek ki a kapcsolatteremtésről, kommunikációról, együttműködésről és problémamegoldásról hallottakra.

Összefoglalás: Ebben a fejezetben betekintést nyert a problémamegoldás folyamatába. Tréninggyakorlatok útján szereshetett tapasztalatot arról, mit jelent a probléma felismerése, azonosítása, hogyan lehet eredményes a megoldás, milyen szempontokat kell figyelembe venni a döntés meghozatalakor. A gyakorlati életben számtalan megoldásra váró problémával szembesül, tapasztalatok alapján tudja, hogyan kezelje ezeket. Mégis hasznos lehet, „AHA-élményt” okozhat egy-két új megközelítés. Erre volt néhány példa ebben a fejezetben.

Önellenőrző kérdések:

1. Megoldódik-e a probléma magától, ha nem vesz róla tudomást?
 - a. Igen **Nem**
2. Érdeemes-e több megoldáson gondolkodni problémahelyzetben?
 - a. **Igen** Nem
3. A hirtelen döntés jó döntés?
 - a. Igen **Nem**

Otthoni feladat:

Gondolja végig, hogyan oldaná meg azt a helyzetet, ha egyedül van otthon, tönkremegy a zár az ajtóban és nem tud kimenni a lakásból.

Tudjon meg többet!

A problémamegoldó gondolkodás:

<https://zanza.tv/testnevelés-es-sport/tanulásmódszertan/problémamegoldó-gondolkodás>

1.5 A vendégvárás

- Miről fog szólni ez a fejezet?
 - o Ez a fejezet az előző témaegységeken hallottak összefoglalásáról, rendszerezéséről, rögzítéséről szól. A megszerzett új ismereteket komplex módon alkalmazzák a résztvevők fiktív szintéren, ami a vendégvárás, vendégfogadás.
- Milyen kérdésekre fog választ adni ez a fejezet?
 - o A résztvevők saját élményt szereznek arról, hogyan tudnak másokkal együttműködni a közös cél elérése érdekében.
 - o Hogy érzik magukat a csapatmunkában: nyitottak, aktívak vagy visszahúzódók, zárkóztak.
 - o Tudják-e alkalmazni a megszerzett tudást.
- Mire hasznosítható a gyakorlatban ez a fejezet?
 - o Saját élményt szereznek önmagukról.
 - o Alkalmazhatják a megszerzett tudást más szociális közegben.

Kulcsszavak: *szociális közeg, saját élmény*

Mire eljut ennek a fejezetnek a végére, képes lesz:

1. Társas kapcsolatainak gazdagítására, kezdeményezőbb lehet.
2. Bátrabban kezdhet ötleteinek megvalósításához.
3. Bármilyen szociális közegben magabiztosabban mozog, szociális készségei fejlődtek.

Szabadidőben, ünnepek idején bizonyára szívesen vendégeskedik. Találkozik a családtagjaival, barátaival egy kellemes ebéd, vacsora keretében. Az is előfordulhat ilyen alkalomkor, hogy új ismeretségeket köt. Nagy kérdés, hogyan viselkedjen az új ismerősökkel.

Az előző témaegységben (Problémamegoldás) készült egy forgatókönyv szereplistával a vendégvárásról, vendégfogadásról. A szerepjáték előtt tekintsen meg egy vendégségről készült filmrészletet.

Figyelje meg a szereplők viselkedését! Mi a véleménye?

Így illik, Étkezés vendégségben (6 perc) <https://www.youtube.com/watch?v=67bx5mMiy7M>

Oldja meg a következő tesztet!

Étkezési illemszabályok (4 perc) <https://www.nkp.hu/feladat/megjelenites/16598035234>

Vendégvárás, vendégfogadás a csoportban, szituációs gyakorlat



Forrás: Depositphotost, Terített asztal

Most vegye elő a vendégvárás, vendégfogadás forgatókönyvet, és rendezze be a helyszínt. Ezután szerepkártyát kínálók (házigazdák, meghívottak, váratlanul érkezők...), húzzon egyet, helyezkedjen bele a szerepbe. Rövid megbeszélés és kezdődhet a bemutató. A többiek megfigyelők.

Figyelje meg:

- hogy készülnek a házigazdák a vendégfogadásra,
- érkezéskor hogyan köszöntik a házigazdák és a vendégek egymást,
- hogyan indítják a beszélgetést,
- miről szól a társalgás,
- mivel kínálják a vendégeket,
- hogyan reagálnak a vendégek a fogadtatásra,
- meddig maradnak,
- hogyan távoznak.

Szerepcseré következik, a házigazdák és a vendégek továbbadják a szerepkártyákat a megfigyelőknek. Rövid felkészülés, szervezés után indul újra a bemutató.

Módszertani javaslat:

A csoportvezető koordinálja a bemutatókat, beavatkozik, ha elakad a folyamat. El kell fogadni, ha valaki nem szeretne részt venni a gyakorlatban szereplőként, neki megfigyelő szerepet 2x is adhat. A második bemutató után megbeszéljük, hogy érezték magukat a szerepekben, milyen volt a hangulat, tudták-e alkalmazni a tréningen eddig tanult technikákat.

Összefoglalás: Ez a fejezet az előző témaegységekben hallottak összefoglalásáról, rendszerezéséről, rögzítéséről szólt. Vendégváró szituációban, komplex módon gyakorolta a megszerzett új ismereteket, technikákat. Kipróbálhatta, hogyan tud csapatban dolgozni, milyen mértékben tud hozzájárulni a közös sikerhez.

Önellenőrző kérdések:

1. Hogyan illik fogadni a vendégeket?
 - i. Kifejtés
2. Illik-e ajándékot vinni a vendégségbe?
 - i. Igen Nem
3. Vendégségben kitesszük-e az asztalra a mobiltelefont?
 - i. Igen Nem

Otthoni feladat:

Nézze meg az alábbi linken látható bemutatót és gyakorolja, ha vendégeket fogad.

Tudjon meg többet!

Asztalietikett-kvíz: ki, és kinek szed az ételből először, ha vendég érkezik?

Mennyire ismered jól az asztali etikett szabályait?

<https://femina.hu/otthon/asztali-etikett-kviz/>