

KÉPESSÉGEK A SIKERES MINDENNAPOKÉRT

Készült: 2023.
Szerkesztő: D.Babos Zsuzsánna PhD

SZIMPLEXUM **AL AGENDA** **Az Európai Unió támogatásával**

ÉRZELMI MŰVELTSÉG

Tartalom

ÉRZELMI MŰVELTSÉG	1
1.1 Kapcsolatteremtés	3
1.2 A kommunikáció	7
1.3 Az együttműködés	12
1.4 Problémamegoldás	15
1.5 A vendégvárás	19

1.1 Kapcsolatteremtés

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.

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

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 mertte 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!

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?”

3. gyakorlat: Párkeresés szemkontaktussal

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

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 nyújt előbb kezét, akinek köszönnek.*
- *A kézfogás legyen rövid, határozott.*
- *Kézfogás közben nézzon a másik szemébe.*

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.

Otthoni feladat:

Próbálja ki, gyakorolja családtagjai körében a tanultakat!

Tudjon meg többet:

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

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



Önellenőrző kérdések:

- Hogyan szólítsunk meg egy idősebb embert az utcán és az online világban?
„Jó napot kívánok”, „Szia”; „Kérem!”; „Segítene?”; „Üdvözlöm”;
Tisztelt!” „Helló”; „Bocsi!”; „Bocsika!”; „Figyeljen már!”
- Bemutatkozáskor szükséges-e a másik ember szemébe nézni?
Igen Nem
- Bemutatkozáskor illik-e erősen megszorítani a másik ember kezét?
Igen Nem
- Hogyan jelzi, ha szeretne egy témához hozzászólni?
kézfelemeléssel, hangos közbeszólással

1.2 A kommunikáció

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.

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

Beszélgetni gyakran nem könnyű. Családi, baráti, munkatársi körben természetes, de idegenekkel gyakran társul a beszédhelyezethez 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.” Féltve 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

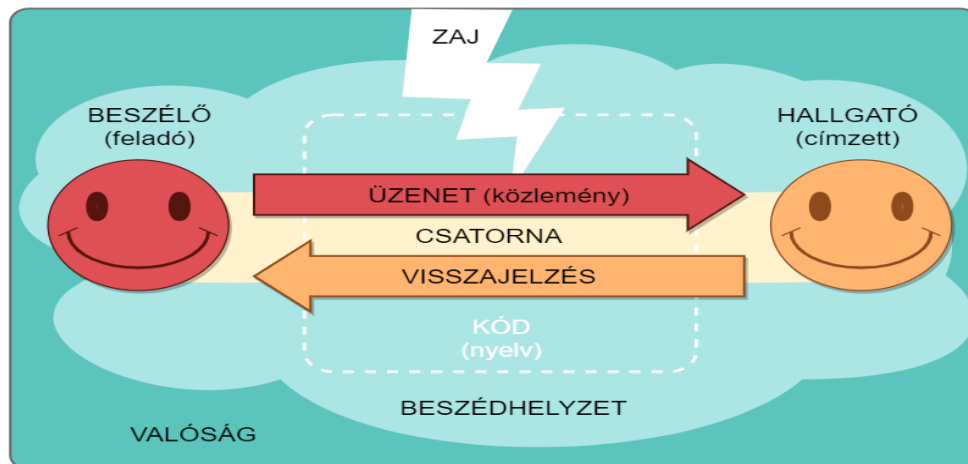


1. gyakorlat: Egy kommunikációs helyzet megjelenítése következik szereposztással

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?

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.

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.

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.

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



Önellenőrző kérdések:

- Hogyan, milyen eszközökkel lehet kommunikálni?
Felsorolás szabadon
- Mit jelent az egyirányú és kétirányú kommunikáció?
Ha nincs lehetőség visszajelzésre,kommunikációról beszélünk.
Ha van lehetőség visszajelzésre,kommunikációról beszélünk.
- Beszéd nélkül lehet-e kommunikálni?
Igen Nem

1.3 Az együttműködés

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.

Kulcsszavak: együttműködés, feladatmegosztás, felelősségvállalás, társas támasz

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. Képzletét engedje szabadon!

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?

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 kezét találják, azt fogják meg. Ha mindenki talált kezét, 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!

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.

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-sikeres-csapatmunka-titka>



A csapatmunka és az együttműködés fontossága <https://www.freeconference.com/hu/blog/the-importance-of-teamwork/>



Önellenző kérdések:

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

1.4 Problémamegoldás

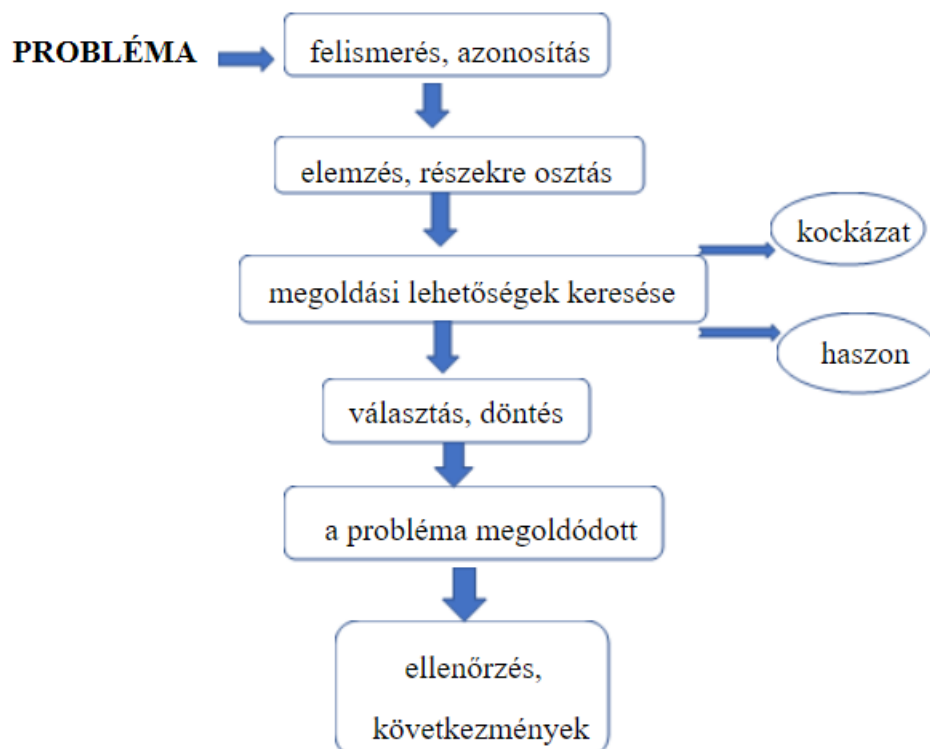
Mire eljut ennek a fejezetnek a végére, képes lesz:

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.

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

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>



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 kartonpapírdarabkák 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 végez a feladattal, csendben figyelheti mások munkáját. Sikerül vajon megoldani?

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 képzelel el magát egy-egy szerepben, hogy tenné emlékezetessé a programot.

Összefoglalás: Ebben a fejezetben betekintést nyert a problémamegoldás folyamatába. Tréninggyakorlatok útján szerezhette 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.

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/testneveles-es-sport/tanulasmodszertan/probleme megoldo-gondolkodas>



Önellenőrző kérdések:

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

1.5 A vendégvárás

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.

Kulcsszavak: *szociális közeg, saját élmény*

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 kínálok (házigazdák, meghívottak, váratlanul érkezők...), húzzon egyet, helyezkedjen bele a szerepbe. Rövid megbeszélés és kezdődhet a bemutató. A többiek megfigyelők.

Figyelje meg:

- *hogyan 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.*

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

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.

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/>



Önellenőrző kérdések:

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