

## Alulteljesítő, hátrányos helyzetű gyerekek/ fiatalok fejlesztésére fókuszáló gyakorlatok bemutatása, leírása

### Tóth -féle kreativitás becsülő skála: önjellemző kérdőív – milyennek látom magam?

**A gyakorlat célja:** a kérdőív annak feltárását célozza, hogy milyen a kitöltő személy/tanuló.

**A gyakorlat fejlesztő hatása:** A teszt eredménye iránymutatást ad a tanulónak, pedagógusnak és nem utolsósorban a szülőnek.

**Eszközigény:** papír alapú teszt, toll vagy ceruza

**Létszám:** 8 – 30 fő

#### Gyakorlat leírása:

Fontos, hogy nincsenek jó és rossz válaszok. A kitöltő válaszait fogadjuk el feltétel nélkül. A tesztben karikázással szükséges jelölni az egyes állítások után álló 0-tól 4-ig terjedő számok egyikét (állításonként csak egyet) annak megfelelően, hogy mennyire jellemzők rád! A számok jelentése a következő:

0 = Egyáltalán nem jellemző rám

1 = Többnyire nem jellemző rám

2 = Félig-meddig jellemző rám

3 = Általában jellemző rám

4 = Teljes mértékben jellemző rám

A kiértékelő lap segítségével a pedagógus vagy más szakember kiszámolja az elért pontokat.

**Időkeret:** 30-40 perc

**Gyakorlat forrása:** Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége: A Tehetség Kézikönyve

### Renzulli-Hartman Skála: tanulási jellemzői, motivációs jellemzők, kreativitás jellemzők vezetés-társas jellemzők

**A gyakorlat célja:** a teszt kitöltésének célja, hogy iránymutatást kapjunk a tanulók erősségeiről, fejlesztendő területeiről

**A gyakorlat fejlesztő hatása:** A teszt eredménye iránymutatást ad a tanulónak, pedagógusnak és nem utolsósorban a szülőnek a tekintetben, hogy mely kompetencia területet érdemes fejleszteni, és mely területek a tanuló erősségei.

**Eszközigény:** papír alapú teszt, toll vagy ceruza

**Létszám:** 8 – 30 fő

**Gyakorlat leírása:**

Fontos, hogy nincsenek jó és rossz válaszok. A kitöltő válaszait fogadjuk el feltétel nélkül. A kitöltés úgy történik, hogy X jelet teszünk arra a helyre, amely a következő skálaértékeknek megfelel:

- (1) helyre: ha soha vagy nagyon ritkán láttuk ezt a jellemzőt;
- (2) helyre: ha időnként megjelent ez a jellemző;
- (3) helyre: ha meglehetősen gyakran megjelent ez a jellemző;
- (4) helyre: ha a jellemző szinte mindig jelen volt.

A bejelölés elvégzése után annyiszor vesszük a súlyozási értéket, azaz az 1-2-3-4-es számot az adott oszlopból, ahány X-et kapott ott a tanuló. Ezek összege az *Összesen* rovatba kerül. Az átlagot úgy számoljuk ki, hogy az *Összesen* rovatba került számértéket elosztjuk az adott területen szereplő (megszámozott) állítások számával. Így a fő területek szerint egyéni profilt is készíthetünk. A tapasztalatok szerint tehetségesnek minősíthetők azok a tanulók, akik a skála alapján magas pont-értéket érnek el.

**Időkeret:** 30-40 perc

**Gyakorlat forrása:** Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége: A Tehetség Kézikönyve

**Dicséret fája**

**A gyakorlat célja:** a gyakorlatban résztvevő önbizalmának és motivációjának fejlesztése. Emellett cél, hogy megtanulják a résztvevők magukat és társukat dicsérni.

**A gyakorlat fejlesztő hatása:** az elkészült dicséret fája önbizalmat ad, motivációt fejleszt. Emellett összetartó, csapatépítő hatása is van. A gyakorlat során kézzel fogható produktum születik, amelyet haza tud vinni a résztvevő.

**Eszközigény:** A4 papír, ceruza, vagy toll, kör alakú fehér színű, írható matrica (etikett)

**Létszám:** 8-30 fő

**Gyakorlat leírása:** Páros munkában, első lépésként egyénileg megrajzolja mindenki a saját fáját. Lehetőleg az egész napot használják, a lombkorona legyen olyan nagy amilyen nagy csak tud lenni. Ezt követően, második lépésként a párban dolgozó tanulók egymásak mondanak jó tulajdonságokat, dicséretet, amelyet le is írnak a kör alakú etiketre, és felragasszák a társuk fájára. Ezt a gyakorlatot csak összeszokott csoportnál érdemes alkalmazni. Egyéni munkában is megállja a helyét, ebben az esetben a gyakorlatot vezetőnek is részt kell venni a feladatban.

**Időkeret:** 10-15 perc

**Gyakorlat forrása:** Csemer Patricia

### Vidd tovább vagy zárd le!

**A gyakorlat célja:** az asszociációs kártyajáték célja, hogy a tanulók/résztevők beszéljenek magukról, cél, hogy a gyakorlat során önismeretük fejlődjön.

**A gyakorlat fejlesztő hatása:** a tanulók megtanulnak saját magukról beszélgetni, feltárják saját magukról alkotott képet, ezáltal elindulnak egy önismereti úton.

**Eszközigény:** legalább 100 db kártyát készítünk. 50 db kártyára szólásokat, közmondásokat írunk. 50 darab kártyára pedig nyitott mondatokat, amelyeket be kell fejezni. Például: Gyerekkorom legszebb élménye..... Szomorú voltam mert..... Boldogságot okoz számomra..... Most már másképp cselekednék.....

**Létszám:** 8-30 fő

#### Gyakorlat leírása:

Az asszociációs kártyajáték során a kártyára írt szólás vagy közmondás kapcsán fel kell idézni egy saját történetet, élményt.

A kártyára írt mondatot be kell fejezni. Pl.: Gyerekkorom legszebb emléke.....

A kártyajáték során a tanulóknak magukról kell beszélni, amely sok esetben nehézséget okoz. Azonban gyakorlással önmagukat és egymást is jobban megismerik-

A tréning résztvevői négy fős csoportmunkában próbálják ki a játékot. A gyakorlat során a kártyák össze vannak keverve, bármilyen típusú kártyát (1 darab) húzhat a résztvevő.

A gyakorlat végén a feladat hasznosságát, a szerzett élményeket, tapasztalatokat csoportszinten beszéljük át a résztvevők.

**Időkeret:** 10-20 perc

**Gyakorlat forrása:** Csemer Patricia

### Számolj! 1 perc 10 feladat

**A gyakorlat célja:** Cél, hogy feltárjuk a tanulók/ résztvevők figyelem és koncentráció szintjét. Cél, hogy a feladat révén, az esetleges kudarcokról képes legyen beszélni.

**A gyakorlat fejlesztő hatása:** a tanulók és a pedagógusok vagy a tanulókkal foglalkozó szakemberek iránymutatást kapnak a tanuló figyelem, koncentráció szintjéről.

**Eszközigény:** előre kinyomtatott feladat, toll vagy ceruza

**Létszám:** 8-30 fő

#### Gyakorlat leírása:

A résztvevők 10 darab matematikai feladatot kapnak. A feladatok a 10-es számrendszerben, a 4 alapműveletre épülnek. A feladat (az utasítás) meghatározásban a relációjelek fel vannak cserélve.

A gyakorlat célja, hogy felszínre kerüljön, hol tart a figyelem, milyen szinten van.

A lapot fejjel lefelé kapják meg, és csak akkor fordíthassák fel, amikor arra utasítást ad a tréner, vagy gyakorlatot megvalósító szakember. A résztvevőket tájékoztatni kell arról, hogy összesen egy perc áll rendelkezésre a feladatok megoldásában. Csak akkor lehet elkezdni, ha a tréner azt mondja, hogy MOST. Az egy perc letelte után, a STOP szó hallatán mindenkinek le kell tenni a tollat/ceruzát. Elolvassa a feladatot, képes értelmezni? (Már többször kipróbált feladat. Általánosságban elmondható, hogy a gyakorlatban résztvevők közül csupán egy-két fő olvassa el a feladatot). A gyakorlat újabb témákat is képes kinyitni, újabb kérdéseket hozhat magával.

Ez a feladat csak akkor javasolt, ha már a csoport jól bemelegedett, mert az esetleges kudarcélmény feldolgozása is kihívást jelenthet a résztvevőknek.

A gyakorlat végén a szerzett élményeket, tapasztalatokat csoportszinten beszéljük meg a résztvevők.

**Gyakorlat forrása:** Csemer Patricia

### Rajzolj velem!

**A gyakorlat célja:** feltárni, hogy milyen mértékben tudunk magunkra, és egymásra figyelni. Cél, hogy felszínre kerüljön, ki, milyen mélységben és pontossággal vesz részt a feladatban.

**A gyakorlat fejlesztő hatása:** A feladat segít rávilágítani az együttműködés szintjére, a kommunikációs technikákra, valamint kérdezés technikájára.

**Eszközigény:** egy előre elkészített rajz, és annyi A4 lap, ahány résztvevő van.

**Létszám:** 8-30 fő

**Gyakorlat leírása:** 1 fő önkéntes résztvevő a többiekkel szemben áll, kap a kezébe egy rajzot, amit előre elkészítünk. A csoport többi tagja, az önkéntes utasítása, iránymutatása alapján elkezd rajzolni.

A gyakorlat végén a szerzett élményeket, tapasztalatokat csoportszinten beszéljük meg a résztvevők.

**Időkeret:** 10-15 perc

**Gyakorlat forrása:** Csemer Patricia

### Johari ablak

**A gyakorlat célja:** a résztvevők képesek legyenek megkülönböztetni a kritikák kezelésének konstruktív, valamint destruktív reakcióit.

**A gyakorlat fejlesztő hatása:** a résztvevők szembesülnek azzal, hogy látják őket mások. Felszínre kerülnek a vakfoltok, és a sötét foltok, amelyekkel érdemes tovább dolgozni. A johari ablak nemcsak a kritika kezelésére hatékony módszer, hanem egy folyamatos önfejlesztő eszköz is egyben.

**Eszközigény:** annyi darab A4 lap, ahány résztvevő vesz részt a gyakorlatban, toll vagy ceruza.

**Létszám:** 8-30 fő

**Gyakorlat leírása:**

1. lépés: A rejtett részre (bal alsó négyzet) kezd el felsorolni az előnyös tulajdonságaidat. Írj le mindent, ami eszedbe jut. Ne csak egy-két szituációra gondolj, merülj bele, milyen vagy a pároddal, milyen a munkahelyeden, milyen egy családi ebédnél.

2. lépés: Ezután a párod feladata, hogy soroljon fel a 1 pozitív tulajdonságokat, ami rólad eszükbe jut.

3. lépés: Amikor már mindenkitől megkaptad a pozitív jellemzést, akkor kezd el ezeket beírni a Johari-ablakba, mégpedig a következőképpen: - ha olyan tulajdonságot olvasol, amit te is leírtál magadról, akkor az általad beírt rejtett területről húzd ki (húzd át, vagy radírozd ki), és írd be azt a nyilvános én terület négyzetbe - ha olyan tulajdonságot olvasol, ami NEM szerepel az általad leírtak között, akkor írd be azt a jobb felső négyzetbe, vagyis a vakfolt helyére - egyes tulajdonságok többször is szerepelni fognak, ha van kedved, nyugodtan húzz strigulákat azok mellé, amelyeket már beírtál, így tudod meg azt is, melyek azok az előnyös dolgok, amiket a legtöbbnek tudnak rólad, vagy amit a legkönnyebben mutatsz ki.

**Időkeret:** 20-30 perc

**Gyakorlat forrása:** Thomas Schmidt: Konfliktuskezelési tréninggyakorlatok 2009

## DISC teszt

**A gyakorlat célja:** a résztvevők alap személyiség típusának feltérképezése

**A gyakorlat fejlesztő hatása:** a résztvevők megtudják, hogy mely személyiség típushoz tartoznak, milyen színek jellemzőek személyiségükre. A teszt eredménye hozzájárul az önismeret fejlesztéséhez.

**Eszközigény:** valamilyen okos eszköz: tablet vagy telefon, wifi

**Létszám:** 8-30 fő

**Gyakorlat leírása:** a résztvevők egyéni munkaformában kitöltik az online DISC tesztet:

<https://www.nn.hu/szemelyiseg-teszt> A teszt kitöltése után azonnal megkapják a kiértékelést, vagyis az eredményt. A teszt kitöltése után az élményeket, érzéseket csoportmunkában dolgozzuk fel. A csoportmunka lehet 3-4 fős vagy akár teljes nagy csoportszintű is.

**Időkeret:** 20-30 perc

**Gyakorlat forrása:** Bányai Nagy Olivér, Pongor Orsolya, Hadarics Márton: A mindennapi kommunikációs és viselkedés titka 2014

## „Easy”

**A gyakorlat célja:** a tréning résztvevők gyakorolják a kritika kezelésének konstruktív képességét.

**A gyakorlat fejlesztő hatása:** a gyakorlat során a résztvevők a kritikai visszajelző képessége fejlődik, könnyebben elfogadják egymás véleményét, így a nem megfelelő kritikai kezelésből adódó konfliktusok csökkennek.

**Eszközigény:** annyi darab kinyomtatott tanulmány, ahány résztvevő vesz részt a gyakorlatban, toll vagy ceruza.

**Létszám:** 8-30 fő

### **Gyakorlat leírása:**

gyakorlat páros munkaformában a résztvevőknek két esettanulmány alapján kell konfliktusbeszélgetést folytatni, kritikákat megfogalmazni. A tapasztalatokat csoportszinten beszélik át a résztvevők.

**Időkeret:** 40-50 perc

**Gyakorlat forrása:** Thomas Schmidt: Konfliktuskezelési tréninggyakorlato

## Ház – fa- kutya

**A gyakorlat célja:** a résztvevők beleérző képességének fejlesztése, csoporton belüli együttműködés fejlesztése.

**A gyakorlat fejlesztő hatása:** a résztvevők közötti, vagyis a csoporton belüli együttműködés elindul a fejlődés útján, fontossá válnak a szóbeli információk, nagyon figyelmet fordítanak a metakommunikáció értelmezésére.

**Eszközigény:** annyi darab A4 lap, ahány résztvevő vesz részt a gyakorlatban, toll vagy ceruza.

**Létszám:** 8-30 fő

### **Gyakorlat leírása:**

páros munkaformában beszéd nélkül közösen rajzolnak, közösen vezetik a tollat/ceruzát és így készítenek a résztvevők házat, fát, kutyát, majd külön-külön értékelik. Az értékelést közösen megbeszélik és a tapasztalatot beviszik a csoportba.

**Időkeret:** 25-30 perc

**Gyakorlat forrása:** Klaus Antons, Heidi Ehrensperger, Rita Milesi: A csoportdinamika gyakorlata 2019

### Lois Timmin konszenzusos gyakorlata - konszenzus három fős csoportban

**A gyakorlat célja:** a résztvevők ne hozzanak elhamarkodott döntéseket, gondolják át a lehetőségeket, és a lehetőségek függvényében hozzák meg a döntéseket.

**A gyakorlat fejlesztő hatása:** a résztvevők megtapasztalják a konszenzusos döntés előnyeit. A csoporton belüli együttműködés fejlődik.

**Eszközigény:** annyi darab A4 lap és kinyomtatott kérdéssor, ahány résztvevő vesz részt a gyakorlatban, toll vagy ceruza.

**Létszám:** 8-30 fő

#### Gyakorlat leírása:

Az instrukció mentén egyéni munkában megválaszolják a kérdéseket a résztvevők, majd 3 fős csoportmunkában konszenzusos megoldást kell hozni. A gyakorlat értékelését és a tapasztalatokat csoportszinten osszák meg egymással.

**Időkeret:** 30-40 perc

**Gyakorlat forrása:** Axel Rachow: Tréningoktél a Trénerok klubjából

### Jéghegy modell

**A gyakorlat célja:** az egyén vagy csoport nem kívánatos, tabutémáinak megbeszélhetővé tétele. Ösztönzést adni a nem igazán kedvelt témák megvitatására. A gyakorlat célja, hogy a kérdések mentén olyan témák kerüljenek felszínre, amelyek a csoporton belüli zavarokat okozzák.

**A gyakorlat fejlesztő hatása:** felszínre kerülnek olyan zavarok és témák, amelyek a gyakorlat során megvitatásra kerülnek. Ezáltal a csoport együttműködőbb lesz.

**Eszközigény:** annyi darab A4 lap, ahány résztvevő vesz részt a gyakorlatban, toll vagy ceruza.

**Létszám:** 8-30 fő

#### Gyakorlat leírása:

a jéghegy modell alapján kérdések mentén egyéni „naplózás” történik, majd 3-4 fős csoportban kerül feldolgozásra. Kérdéskategóriák:

- elvárások, remények,
- érzelmek,
- szükségletek,
- kapcsolatok,
- valahová tartozás,
- értékek, normák,
- hatalom, befolyás,

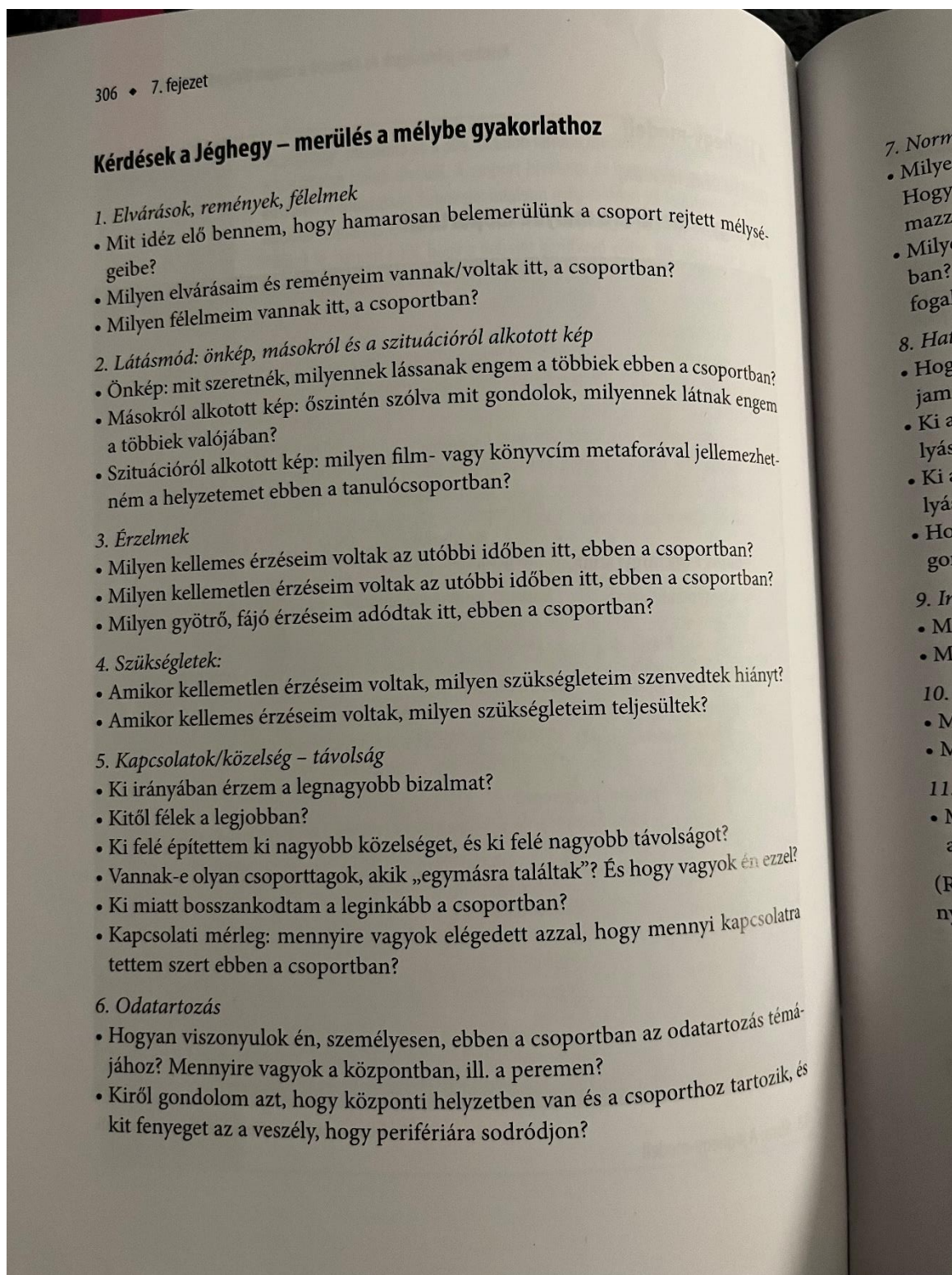


- informális szerepek,
- energia

A résztvevők egyenként megosztják érzéseiket, tapasztalataikat csoportmunkában.

**Időkeret:** 40-50 perc

**Gyakorlat forrása:** Klaus Antons, Heidi Ehrensperger, Rita Milesi: A csoportdinamika gyakorlata 2019





### 7. Normák és értékek

- Milyen kimondatlan támogató normák alakítják a viselkedést itt, a csoportban? Hogy hangzanak ezek a normák, ha magatartást formáló szabályokként fogalmazzuk meg őket: tedd ezt..., hagyj fel azzal...?
- Milyen kimondatlan akadályozó normák alakítják a viselkedést itt, a csoportban? Hogy hangzanak ezek a normák, ha magatartást formáló szabályokként fogalmazzuk meg őket: tedd ezt..., hagyj fel azzal...?

### 8. Hatalom és befolyás

- Hogyan élem meg a saját lehetőségeimet arra, hogy itt a csoportban befolyásoljam a történéseket?
- Ki az a két-három csoporttag, aki szerintem itt a csoportban a legnagyobb befolyással bír az eseményekre?
- Ki az a két-három csoporttag, aki szerintem itt a csoportban a legkevesebb befolyással rendelkezik az eseményekre?
- Hogyan látom önmagamot a csoport „hatalom és befolyás piramisában”? És mit gondolok, hol látnak engem a többiek?

### 9. Informális szerepek

- Milyen feltűnő szerepek vannak itt, a csoportban?
- Milyen szerepet töltök be itt, a csoportban a hivatalos és a nemhivatalos területen?

### 10. Energia

- Milyen az energiamezőm, amikor itt vagyok a csoportban?
- Milyennek élem meg az egész csoport energiamezejét?

### 11. Védő- és elhárító funkciók

- Milyen védő- és elhárító viselkedés révén (belső és külső) védem meg magamat attól, nehogy lemaradjak a lépéstartásban, és „fenntartsam a látszatot”?

(Rudi Ballreich: Jéghegy – merülés a mélybe csoportokban c. kiadatlan tanulmány, Stuttgart, 2014.)

### Emberi dominó

**A gyakorlat célja:** Energetizálás, felfrissülés, egymásra hangolódás.

**Eszközigény:** nincs

**Létszám:** 8-30 fő

#### Gyakorlat leírása:

A résztvevők körbe állnak, a tréner megkér egy résztvevőt, hogy legyen önkéntes. Az önkéntes belép a kör közepébe, és azt mondja, hogy „jöjjön a bal kezemhez az, aki...” Az önkéntes olyan dolgot, ami nagyon jellemző rá. (Pl.: nagyon szeretem a tengerpartot) Ha másra is jellemző ez az állítás, akkor az önkéntes bal kezét megfogja vagy a bal oldalára áll. Az önkéntes ismét mond egy állítást magáról, ha másra is jellemző az állítást, beáll az önkéntes bal oldalára. A játéknak akkor van vége, ha a kör bezárul a résztvevőkből. Az utolsó és az első résztvevő megkeresi a közös pontot, ami mindkettőjükre jellemző

**Időkeret:** 10 perc

**Gyakorlat forrása:** Besnyi Szabolcs és Nagy Gábor Mápó: A játék nem játék! (2014)

### Közös pontok

**A gyakorlat célja:** Energetizálás, felfrissül, egymásra hangolódás.

**Eszközigény:** nincs

**Létszám:** 8-30 fő

#### Gyakorlat leírása:

A résztvevők párba állnak. Lehetőség szerint olyan párt válasszanak, akikkel nem vagy nagyon kevés kapcsolódási pontjuk van. A pároknak minél több közös pontot kell találniuk, erre 3 percük van. Olyan közös pontokat kell keresni, ami első nem nyilvánvaló, nem egyértelmű. A 3 perc után a párok megosszák a csoporttal a közös pontokat.

**Időkeret:** 10 perc

**Gyakorlat forrása:** Besnyi Szabolcs és Nagy Gábor Mápó: A játék nem játék! (2014)

### Nyuszi, vadász, madár, turista

**A gyakorlat célja:** Energetizálás, felfrissülés, egymásra hangolódás.

**Eszközigény:** nincs

**Létszám:** 8-30 fő

#### Gyakorlat leírása:

A résztvevők körbe ülnek. A tréner bemutatja, hogy milyen a nyuszi, a vadász gesztusát. (Ez a tréneri kreativitásra van bízva) A körbe álló résztvevők közül a tréner kiválaszt két résztvevőt, akik egymással szemben állnak. Az egyik lesz a vadász, a másik a nyuszi.

A résztvevők a nyuszitól és a vadásztól jobbra ülőnek láncszerűen eljuttatják a karakterek (vadász, nyuszi) gesztusokat. A vadász és a nyuszi karakter hirtelen átvált madárrá és turistává.

**Időkeret:** 10 perc

**Gyakorlat forrása:** Besnyi Szabolcs és Nagy Gábor Mápó: A játék nem játék! (2014)

### **Pattogatott kukorica**

**A gyakorlat célja:** Energetizálás, felfrissül, egymásra hangolódás.

**Eszközigény:** 3 fős kiscsoportnak 1 db kislabda

**Létszám:** 8-30 fő

**Gyakorlat leírása:**

A résztvevők 3 fős kiscsoportban dolgoznak. A kiscsoport egyik tagja feldobja a labdát. Mielőtt elkapná, kétszer tapsol. A következő résztvevőnek feldobás után háromszor kell tapsolnia. A harmadik résztvevőnek négyszer kell tapsolnia a labda feldobása és elkapása között. Cél, hogy labda ne essen le.

**Időkeret:** 5 perc

**Gyakorlat forrása:** Besnyi Szabolcs és Nagy Gábor Mápó: A játék nem játék! 3 (2020)