

SZOCIÁLIS-KÉSZSÉGFEJLESZTŐ TRÉNING „OFFLINE EGYLET”

A 2023/2024-es tanév második felében tartottunk közösen szociális készségfejlesztő tréninget az iskola 7-9. évfolyamos diákjainak. A foglalkozások során összesen három heterogén összeállítású csoporttal találkoztunk. Mindegyik csoporttal mindösszesen két alkalmat (2x fél nap) töltöttünk együtt. A tréningorozat során célul tűztük, hogy a diákok számára olyan gyakorlatokat vigyünk be, amivel játékosabb formában, kötetlenebbül és felszabadultabb módon fejlesszük az általános kommunikációs, problémamegoldó, konfliktuskezelő készségüket, valamint egymás iránti odafigyelésüket és érzékenységüket. Ezen kívül még a speciális gyakorlatok lefolytatásával további célunk volt a csapatépítés, empátia és kreativitás fejlesztése, ön,-és társismeret elősegítése. A tréningre történő készülés alkalmával igyekeztünk a diákok életkori sajátosságait, illetve az ebből adódó igényeit szem előtt tartani, így például nagyobb mennyiségű mozgásos, energetizáló feladattal készültünk, hogy a komplexebb fejlesztő gyakorlatok között némileg tudják levezetni a felesleges energiát, vagy ellenkező esetben tudjuk picit motiválni, illetve felrázni őket.



A tréningek során törekedtünk arra, hogy mindig a diákok számára legkedvezőbb módon vezessük le a tréninget, vagyis a játékos gyakorlatok mellett fejlesztő játékok is legyenek,



viszont úgy, hogy a diákok ne legyenek a gyakorlatok révén túlterhelve, hanem játszva tanuljanak. A gyakorlatok során folyamatosan kértünk visszajelzéseket a diákoktól, hogy ezzel is serkentsük az önismeretüket, önreflexiós készségüket; valamint a többiekre is figyeljenek oda és próbáljanak meg ráérezni arra, hogy kinek mikor van szüksége segítségre, illetve támogatásra. Nem utolsó sorban pedig az önreflexiós kis kérdések révén szerettük volna a diákoknak megmutatni, hogy fontos a saját véleményüket és gondolataikat másokkal

megosztani; mivel egy közös eszmecsere sokszor segíthet egy-egy probléma hatékonyabb megoldásában, nem mellesleg ilyenkor más szemszögből is betekintést nyerhetnek egy-egy helyzet megoldására vonatkozólag.

Mivel a három csoport számára két-két alkalommal tartott tréningek tartásán túl mi már többet nem találkoztunk a diákokkal, így ebből adódóan a tréning általi készségek hosszabb távú változásának nyomonkövetése nem állt módunkban; viszont a gyakorlatok során a tapasztalataink alapján a diákok a gyakorlatok révén viszonylag könnyen feloldódtak és idővel



egyre aktívabban, kreatívabban vettek részt a gyakorlatok során. Az is megfigyelhető volt, hogy egy esetleges nehezebben alkalmazkodó, vagy rosszcsont diák esetén a csoportmunka során a diákok az idő előrehaladtával már maguk kezelték a problémás helyzeteket. Bár először volt olyan csoport, ahol a diákok picit 'idegenkedtek' az elején a gondolataik megosztásától később már bátran

osztották meg egymással véleményüket illetve volt olyan is mikor már egymáséira reagáltak és kezdtek el közösen tovább gondolkozni.

A korosztályt illetően a foglalkozások során a 7-9. évfolyamos iskolás diákok lettek megcélözva. A gyakorlatok során heterogén csoportokkal dolgoztunk, melyeket az igazgatóhelyettes úr állított össze. A diákok nem klikkesedtek, ehhez hozzájárult az is véleményünk szerint, hogy igyekeztünk olyan gyakorlatokat bevinni a csoportokba, melyeknél folyamatosan változott a csoportösszetétel, hol irányított módon, hol a véletlenre (csoportbontó kártyákra) bízva azok alakulását. A diákok a két alkalom során jobban megismerhették iskolatársaikat, ezzel is erősítve az intézmény közösségének kohézióját.

Az intézmény részéről azért ezen korosztály lett megcélözva [7., 8. valamint 9. osztályos



tanulók], mivel a tervezettek szerint a cél a szociális készségek és érzékenység fejlesztése mellett a korosztályok közötti hatékonyabb kommunikáció elősegítése és támogatása volt, mivel iskolán belül az azonos korosztályú diákok sokat, a külön más-más osztályba járó diákok között viszont némiképp 'hierarchikus' kapcsolat volt megfigyelhető. Ezen a hierarchikus kapcsolati rendszeren törekedtünk alakítani a csoportgyakorlatok során, ahol próbáltunk apránként minden diákot párba, vagy csoportba rendezni olyannal, akivel még

előtte nem volt, hogy ne csak az esetleges 'klikkesedéseket', szubcsoportokat bontsuk, hanem helyette a vegyes csoportok révén új véleményekkel, nézőpontokkal is találkozhassanak.

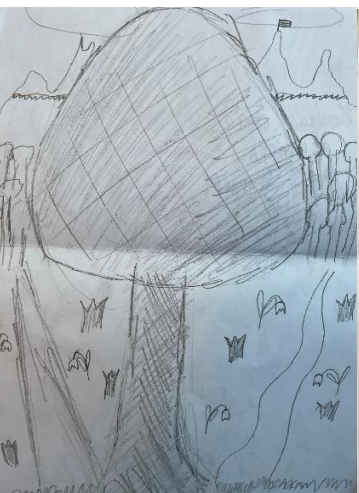
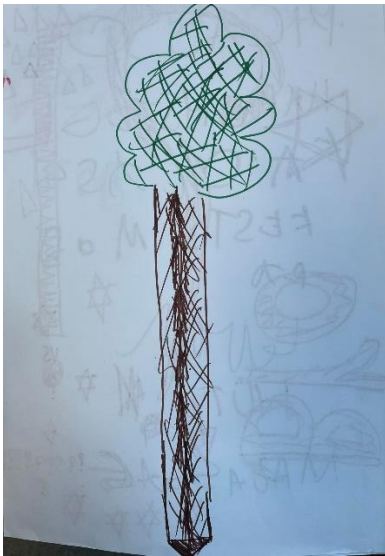
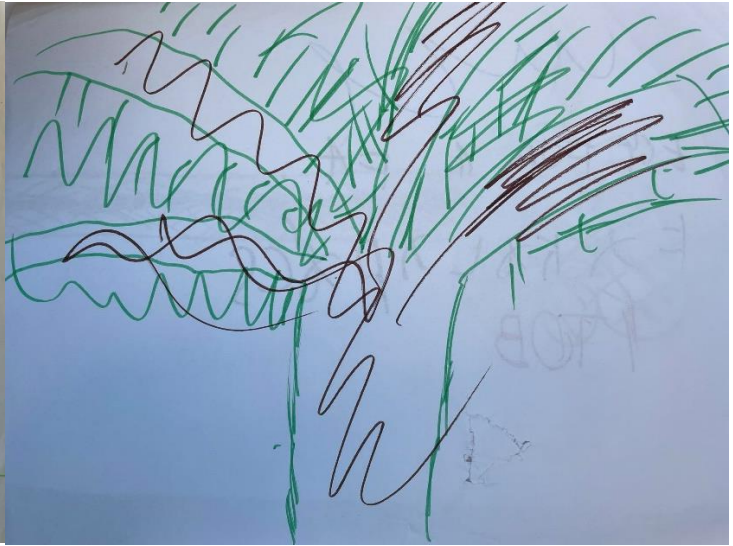
Szakmai szempontból véve a csoportok összetétele heterogén volt, hiszen a legtöbb esetben vegyes korosztály volt jelen és noha az elején a gyakorlatoknak amikor megérkeztek a diákok voltak kisebb verbális viaskodások, ez végül teljesen oldódott; ha olyan helyzet volt, amikor a 'kisebbik' korcsoportból az egyik diák pl. próbálta elbohóckodni a dolgot akkor társai törekedtek a diák jobb irányba terelésén, illetve volt hogy idősebb kortársuk reflexió alkalmával utalt arra, hogy korábban ő is hasonlóképpen reagált volna a dolgokra mint a diák, ezzel is némiképp tükröt tartva a kisebbek számára.

Tapasztalataink alapján úgy véljük, hogy a gyakorlatok alatt a diákoknál

észlelhető volt az önmaguk és egymás iránti odafigyelés, reflexióban történt fejlődés, ahogyan a problémák megoldása során is jól látható volt, hogy egy idő után noha más és más személyiségek találkoztak a foglalkozáson szemlátomást törekedtek a kooperációra és a szinergikus munkavégzésre, mely keretén belül mindenkinek a gondolata, véleménye érvényesül és közben együtt, közösen érik el a kitűzött céljukat.



A foglalkozások során mivel a diákok kevésbé rajongtak a rajzolás feladatokért, így leginkább kevésbé rajzolás feladatokat használtunk, viszont a farajz során remek alkotások születtek, melyek közül párat mellékelünk. Ennél a gyakorlatnál a diákokat először egy kis vizualizációs gyakorlat révén egy mentális erdei sétára lettek invitálva, majd ezt követően a feladatuk az volt, hogy ki-ki a saját maga által megálmodott fát jelenítse meg a kapott papírlapon, az adott eszközök segítségével.





A képeken jól látható, hogy noha férfiúi csoportról van szó, mégis sokan használtak színeket alkotásaik során, és noha nem mindenki volt oda a rajzos feladatokért, mégis igazán szépen kidolgozott, részletgazdag alkotásokat készítettek.

Esztergom, 2024. 06. 25.

Losteiner Hanna Zsófia és Steiner Mónika



