



Laborc Utcai Általános Iskola
1037 Budapest, Laborc u 2. /b OM: 201037
Tel: 436 0118, Fax: 436 0119
Email: laborc.suli@gmail.com
Web: www.laborciskola.t-online.hu



K.A.M.A.SZ.

Káosz Agresszió Másság Autonómia SZabadság



Készítette: Rózsás Edina

A játékgyűjteményt összeállította: Kántorné Nagy Éva

2010.

Fenntartó: Megérted Alapítvány 1038 Budapest, Temes u 11.
Nyilvántartási szám: 61140/2006 Adószám: 18125342-1-41
Bankszámlaszám: 12010501-00144412-00100001

Laborc Utcai Általános Iskola
TÁMOP 3.1.4. Belső innovációs anyag
TÁMOP-3.1.4.-08/1-2009-0022

Tartalom

Tartalom	2
I. A kamasz	3
1) A prepubertáskor általános jellemzése	3
2) A pubertáskor általános jellemzése	3
Testi változások hatása a lelkivilágra.....	3
Megváltozott értékrend	4
II. A sajátos nevelési igényű gyermek, kamasz	5
1) Mentális retardáció.....	5
Tanulásban akadályozottság	5
2) A pszichés fejlődés zavarai	6
A beszéd és beszédnyelv specifikus fejlődési rendellenességei.....	6
Az iskolai teljesítmény specifikus fejlődési rendellenességei.....	7
Pervazív fejlődési zavarok	9
3) A viselkedés és érzelmi-hangulati élet rendszerint gyermekkorban vagy serdülőkorban jelentkező zavarai	10
Hiperkinetikus zavarok	10
Magatartási zavarok	12
Kevert magatartás és emocionális zavar	13
4) Specifikus személyiségi rendellenességek	14
Az antiszociális személyiség	14
5) A sajátos nevelési igényű kamasz, a mi kamaszunk	15
III. Kommunikáció, konfliktus	16
1) A kommunikáció.....	16
Az iskolai kommunikáció	16
2) A játszmák	17
3) A konfliktus	20
Konfliktuskezelő stratégiák	21
Konfliktusok az iskolában	22
4) Konfliktuskezelő módszerek.....	22
Resztoratív konfliktuskezelés	23
Asszertív magatartás és viselkedés technikák.....	25
Én-közlés	25
5) A motiváció szerepe.....	26
6) Az agresszió	29
Agresszió	29
A stressz hatása.....	29
Az elhárító mechanizmusok (Anna Freud)	30
IV. A szokásrend és a rituálék szerepe	32
1) Szokásrend, szabályok	32
2) A rituálék szerepe.....	32
V. Játékgyűjtemény	34
1) Jégtörő játékok	35
2) Együttműködést segítő, élménypedagógiai játékok	39
3) Feszültségoldó játékok	46
4) Kommunikációs játékok	49
5) Bizalomjátékok	52
6) Szabálytudatot erősítő játékok	54
7) Önismereti játékok	57
8) Ignorálást segítő játékok	63
9) Időkitöltő játékok	65
10) Páros és csoportmunka	69
11) Értékelés	71
VI. Irodalomjegyzék	74

I. A kamasz



*Minél jobban korlátozzuk, annál nagyobb lesz a valószínűsége az ellenállásnak, dacnak. Tiszta keretekre van szükség. Próbálgatja a határokat. Most még próbálkozhat; ha kikerül, már a társadatommal kerül szembe
(Kulcsár Éva)*

1) A prepubertáskor általános jellemzése

Az általános iskolába kerülő gyermek egy új világba csöppen, ez a változás hatással van egész személyiségére. Az iskolába lépéstől hosszú éveken keresztül a tanulás a gyermek fő tevékenységi formája, melynek minősége alakítja iskolai karrierjét, távlataiban pedig egész személyiségfejlődésére, életpályájára is kihat. A prepubertás szakaszában a érdeklődés kifejezetten a külvilágra irányul, a világ megismerésének vágya motiválja a gyermeket. A szülő mellett a pedagógus személyisége jelentős szerepet tölt be a tanuláshoz való viszony alakulásában, az ő dicsérete, elismerése fokozza a gyerek tanulási kedvét, önbizalmát.

2) A pubertáskor általános jellemzése

A pubertáskor alatt minden fenekestül felfordul. Nagyon nehéz behatárolni ezt a fejlődési periódust. A serdülés pár év alatt is lezajlódhat, de átlagosan a 12-től 18 évig tartó fejlődési szakaszt nevezzük pubertásnak, serdülőkornak. Pszichológiai szempontból rendkívüli jelentőséggel bír ez a korszak, hiszen a kisgyermekkoron kívül nincs más olyan életkor, ahol a pubertáshoz hasonló, lényeges, ugrásszerű változások játszódhatnak le.

Testi változások hatása a lelkivilágra

A serdülőkori fizikai átalakulásokat érzelmi változások kísérik, amelyeket a nemi hormonok termelődése indít be. A serdülőkor kezdetén mindkét nemnél jelentős lehet a magasság növekedése. A hirtelen növés hatására nagyon esetlenné válnak. A kéz és a láb néhány héttel korábban még rövidebb volt, és az agynak még nem volt ideje „megtanulni” a megváltozott méreteket. Ezért rendszerint előfordul, hogy a kamasz gyermek mindennek nekimegy, mindent lever, leejt. A serdülő gyermek gátlásait fokozza, hogy állandóan figyelnie kell mozgása összehangolására, ami megváltozott méretű és egyensúlyú testével nem kis feladat. Tovább rontja a helyzetet, hogy kínos érzés később érő kortársai fölé tornyosulni, emiatt rendszerint meggömbülve járnak. Kezüket sem feltétlenül udvariasságból, vagy nyegleségből tarják a zsebükben, hanem így igyekeznek helyet keresni lehetetlenül hosszú karjaiknak. Csoszognak rendes járás helyett, nehogy megbotoljanak. Kellemetlenül érinti a serdülő fiúkat, amint mutálni kezdenek, hiszen hangjuk akaratlanul ugrálni, kezd, különösen, ha stresszhelyzet éri őket. Minél többször hallják környezetüktől, hogy: „*Ne csoszogj!*”, „*Hol a kezed?*”, annál inkább úgy érzik, hogy mindenki őket figyeli és kritizálja. A kritika pedig csak erősíti bennük azt az érzést, hogy valami nincs rendben a velük.

A nemi hormonok a fiúkban és a lányokban is felkeltik a nemiség iránti érdeklődést. A férfi nemi hormonnak, a tesztoszteronnak a vérben való emelkedéséről azt tartják, hogy szerepet játszik a tizenéves fiúk agresszivitásában és vakmerőségében. A mellékvese hormonjainak fokozott

termelődése is kihat a viselkedésre, erősíti az önbizonyítást, s talán ez részben megmagyarázza, hogy a tizenévesek miért olyan lázadók és vitatkozók. A kissé megkésett fizikai fejlődéshez gyakran az érzelmi érés késése társul. Ez komoly szociális és pszichológiai problémákat okoz az olyan gyerek számára, aki a serdülőkor küszöbén kisebb, fizikailag kevésbé fejlett és kevésbé magabiztos, mint kortársai.

A serdülők kifejezetten szeretnek egyedül lenni, és gyakran látni őket a végletes elkeseredés és boldogság egymást váltó állapotában. A hormonrendszer és az érzelmi élet bonyolult kölcsönhatásban van egymással. Természetesen a kamaszok érzelmi viharait nem tekinthetjük pusztán hormonális eredetűnek. A fiataloknak számtalan oka lehet arra, hogy idegesek, zavartak vagy rosszkedvűek legyenek

Megváltozott értékrend

A serdülőkort szinte minden kultúra válságos kornak tartja, sokan beszélnek „pubertáskori krízisről”. A gyermek, aki eddig csak annyit tudott önmagáról, amennyit másoktól hallott, vadul keresni kezdi énjét és felteszi a kérdést: „Ki vagyok én?”

A kamaszkorban megjelenik az absztrakt gondolkodás, a gyermekek fantáziájában számtalan „mi lenne, ha” szituáció játszódik le. Egyre kevésbé fogadják el a készen kapott magyarázatokat, önálló megoldásokat keresnek, a saját fejük után szeretnének menni.

A serdülő gyermekek eltávolodnak családjuktól, hogy példaképeket és olyan embereket keressenek, akik elfogadják őket. Testük és gondolkodásuk azt mutatja, hogy nagyon megváltoztak önmagukhoz képest. Ugyanakkor környezetük nem hajlandó ezt észrevenni és nem akar lehetőséget adni arra, hogy kipróbálják új képességeiket. A kamaszok ezért állandóan küzdenek szüleikkel, más felnőttekkel és kortársaikkal, hogy megtalálják a helyüket. Kortársaik véleménye fontosabbá válik, mint a felnőtteké. Gyakran lázadnak, és ilyenkor a legkevésbé a körülöttük élő felnőttekre szeretnének hasonlítani. Hajlamosak arra, hogy mindenkit meg nem értéssel, kritizálással, beleszólással vádoljanak. Gyakran begubóznak saját érzéseikbe, és közömbössé válhatnak másokkal szemben.

A kamaszok gyakran vizsgálják önmagukat. Az önvizsgálatnak két végeredménye lehet. Vagy arról bizonyosodik meg a gyermek, hogy minden úgy van, ahogy lennie kell, és ő normálisan éli a hétköznapjait, vagy arról, hogy ő abnormális és kiállhatatlan. Az önbizalom és az önbecsülés hiánya gyakran átcsap öngyűlöletbe.

A család és az iskola az évek során kialakított a gyermekben egy értékrendet, és szabályokat, amelyekkel eddig azonosulni tudott. A kamasz ragaszkodik ahhoz, hogy ezeket az értékeket, szabályokat felülvizsgálja, átalakítsa. Bizonyos kiüresedés, értékvesztés jellemző a kamaszokra, hogy majd később ezt az új értékeket, új tevékenységeket, újfajta érdeklődés töltsen meg. A serdülőkor mindig is a tekintélyrombolás, az útkeresés és a lázadás korszaka volt. Jó esetben végül nagyjából elfogadja a már ismert szabályokat és értékeket, de szüksége van arra az érzésre, hogy ezeket nem készen kapta, hanem ő választotta.

II. A sajátos nevelési igényű gyermek, kamasz



A "problémás viselkedés" alatt elsősorban az engedetlenséget, hazudozást, agresszivitást, csavargást, szélsőséges esetekben kriminális cselekedeteket szoktunk érteni. A felsoroltak jellemzően előfordulnak a kamaszok életében, mégis a kamaszok többsége fiatal felnőttként képes normálisan beilleszkedni a társadalomba. Aggodalomra ad okot azonban, hogy az utóbbi években jelentősen megnőtt az erre képtelen tizenévesek aránya

A megismerő funkciók vagy a viselkedés fejlődésének organikus okra visszavezethető vagy vissza nem vezethető tartós és súlyos rendellenessége

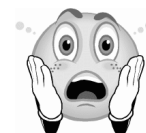
1) Mentális retardáció

Abbamaradt vagy nem teljes szellemi fejlődés, amelyre jellemző a különböző készségek romlása, olyan készségeké, melyek a fejlődés során jelennek meg, és készségeké, amelyek az intellektus minden szintjét érintik (kognitív, nyelvi, mozgásbeli, szociális készségek, képességek). A mentális retardáció mértékét hagyományosan az intelligencia tesztekkel állapítják meg.

A mentális retardáció megjelenési formái

- Értelmi akadályozottság (igen súlyos): /IQ: 20 alatti/
- Értelmi akadályozottság (súlyos): /IQ: 20-34/
- Értelmi akadályozottság (középsúlyos): / IQ: 35-49/
- Tanulásban akadályozottság: (enyhe) /IQ:50-69/

Iskolánkban tanulásban akadályozott, vagyis enyhén értelmi fogyatékos tanulókkal is foglalkozunk, ezért ezt a megjelenési formát tárgyalom az alábbiakban.



Tanulásban akadályozottság

A tanulási akadályozottság több területet érintő, mélyreható, tartós zavar, amelynek következtében alapvetően sérül a megismerő tevékenység. Az ilyen gyermekek értelmi képességei elmaradnak az életkori átlagtól, és feltűnően nehezen tanulnak.

A tanulásban akadályozott gyermekek fejlődése a kezdeti életszakasztól kezdve az átlagosnál lényegesen lassabb ütemű. A fejlődést akadályozó okok nem kizárólag a gyermekek biológiai, pszichológiai adottságaiban keresendők, hanem igen gyakran a családi, iskolai, szocio-kulturális környezet kedvezőtlen hatásaiban is fellelhetőek.

A tanulási akadályozottság különböző okai változatos tanulási problémákhoz vezetnek. A tanulási sikertelenségek nagyon gyakran a tanulási motiváció tartós csökkenését idézik elő. A tanulásban akadályozottak a gyógypedagógiai segítséget igénylők legnagyobb számú csoportját képezik.

Jellemző tulajdonságok

- Megváltozott személyiségszerkezet
- Nehezített beilleszkedés
- A tanulási és gondolkodási folyamatokat akadályozottsága
- Korlátozott a kommunikáció
- Önértékelési zavar
- A személyiség aktivizálásának nehezített volta
- Gondolati rigiditás
- Túlzott irritabilitás
- Szemkontaktus hiánya
- Szomatikus retardáció
- Megkésett pszichomotoros fejlődés
- A praktikus gondolkodás általában fejlettebb, mint verbális-logikus gondolkodás

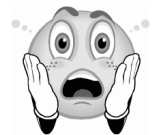


Segítség

A tanulási akadályozottság változó állapot. A folyamatosan ható kiváltó okok feltárásával, ezek kedvező irányú befolyásolásával fejlődés érhető el. Azonban egy bizonyos ponton túl már csak szintentartás végezhető. A tanulásban akadályozottak tanulási képességének fejlesztéséhez a pedagógiai, gyógypedagógiai eszközök (a gyermek állapotához alkalmazkodó tananyag, taneszközrendszer, tanulási tempó, tanulási környezet, egyéni fejlesztő eljárások, szakemberek) mellett szükséges a szociális feltételek javítása is.

2) A pszichés fejlődés zavarai

Ebben a főcsoportban található zavarok közös jellemzője, hogy kialakulásuknak kezdete csecsemő és gyermekkor közé esik, illetve olyan funkciók fejlődésének károsodása vagy késedelme jellemzi, melyek szorosan kötődnek a központi idegrendszer biológiai fejlődéséhez.



A beszéd és beszédnyelv specifikus fejlődési rendellenességei

Azok a zavarok tartoznak ide, ahol a nyelv elsajátításának normál folyamata az egészen korai fázistól zavart szenved. A beszéd és a nyelv fejlődésének a zavarait gyakran követi társuló probléma, például az olvasási, helyesírási nehézség, személyközi kapcsolatok zavara, emocionális és viselkedészavarok.

Bizonyos esetekben a nyelvi vagy beszédbeli elmaradás része lehet más, általános fejlődésbeli elmaradásnak. Bármi is legyen a háttérben, a gyermekek, akik különböző zavarral küzdenek a kommunikáció területén, gyakran lesznek frusztráltak, zavartak, esetleg mérgesek, ha nem értenek meg valamit, vagy a környezetükben lévő emberek nem értik meg őket.

Beszéd fogyatékos az a tanuló, akinél a veleszületett vagy szerzett idegrendszeri működési zavarok és a környezeti hatások következtében jelentős mértékű a beszédbeli akadályozottság. Ennek következtében zavarok léphetnek fel a nyelvi, kommunikációs és tanulási képességekben, a szociális kapcsolatok kialakításában. Az akadályozottság megmutatkozhat a beszédhangok ejtésének

problémáiban, a beszédészlelés és -megértés zavaraiiban, a beszédritmus sérülésében, a grafomotoros és a vizuomotoros koordináció éretlenségében, valamint az általános beszédgyengeséggel együtt járó részképesség-kiesésben. A különböző jellegű diszfóniák, a hangadás kóros elváltozásai szintén a beszéd fogyatékoság körébe sorolhatók.



Segítség

Annak a gyermeknek, akinek megkésett a beszéd- és nyelvi fejlődése, különösen nagy erőfeszítést kell tennie a beszéd és a nyelv megfelelő elsajátításához. Az ilyen gyermek környezete számos dolgot tehet, hogy segítse ezt a folyamatot. A beszédzavarok okainak tisztázása után a diagnózis és a fejlesztési terv felállítása, a szakszerű terápia, a sok-sok szorgalom, a megértő környezet segíthet a problémák kompenzálásában.

Fejlesztésében meghatározó a sokoldalú perцепciós fejlesztés, amelynek során a tapintási, a hallási, a látási, a beszédmozgási benyomások egymást erősítve fejlődnek.

A pedagógiai rehabilitáció ajánlott tevékenységformái:

- Logopédiai egyéni és csoportos terápia
- Szenzoros integrációs tréningek és terápiák
- Kommunikációs tréningek
- Bábterápia
- Drámaterápiás foglalkozások

Az iskolai teljesítmény specifikus fejlődési rendellenességei

"Tanulási zavarnak tekintjük azt az - intelligencia szint alapján elvárhatónál lényegesen - alacsonyabb tanulási teljesítményt, amely gyakran neurológiai deficit vagy funkciózavar talaján jön létre, sajátos kognitív tünetegyüttessel. Ezek a részképesség zavarok alapvetően nehezítik az iskolai tanulás során az olvasás, az írás és/vagy a matematika elsajátítását. A teljesítménykudarcok gyakran másodlagos neurotizációhoz vezetnek. A tanulási zavar a legkorábbi időszakban alakul ki és tünetei felnőtt korban is fellelhetők. Kognitív és tanulási terápiával jól befolyásolható. Társuló tünetként megjelenhet különböző fogyatékoságoknál." (Dr. Sarkady - Dr. Zsoldos)

A tanulási zavarok általános, összefoglaló kifejezés különböző - figyelmi funkciókban, beszédképesség, olvasási-, írási- és számolási készségek elsajátításában és használatában akadályozó, de nem a képességhiányok hagyományos kategóriáiba tartozó - képességdeficitekkel küzdő heterogén csoport megjelölésére. A tanulási zavar más deficitekkel, vagy negatív környezeti hatásokkal együtt is jelentkezhet, de azoknak nem egyenes következménye.

Jelen munkám során nem kívánom részletesen kifejteni az egyes tanulási zavarok tüneteit, sajátosságait, hiszen ez a könyv elsősorban a nevelési munkában hivatott segítséget nyújtani. Csupán általános tüneteket tüntetek fel.



Írással és olvasással, számolással kapcsolatos tünetek

- Olvasásban és helyesírásban a hangok elkülönítésének és összekötésének, valamint a hangok és jelek összekapcsolásának problémája által okozott nehézségeket mutat.
- Fordítva ír betűket, szavakat, számokat.
- Nehézséget okoznak neki a táblázatok, az ábécé.
- Az egymáshoz képileg vagy hangzásban nagyon hasonló betűket, számokat téveszti (b-d vagy f-v, 4-7).
- Olvasáskor betűket, szótagokat kihagy, felcserél, vagy éppen ott nem lévőket betold a szavakba.
- Az átlagosnál több időt vesz igénybe, hogy írásos feladatát elkészítse.
- Belebonyolódik, ha hosszú szavakat használ.
- Olykor eltéveszti az olvasás helyes irányát.
- Olvasása lassú, bizonytalan, akadozó, gyakran találgat.
- Mivel erőteljesen az olvasási technikára koncentrálni, gondot okoz számára az olvasott szöveg megértése.
- Nehézséget okoz neki gyerekdalokat megtanulni.
- Gyenge a mozgáskészsége.
- Egyszerű ritmus eltapsolása is nehézséget okoz.
- Szám- és mennyiségfogalmi hiányosságok
- A műveleti jelek értelmezésének problémája, stb.

Viselkedési jegyek

- Nehézséget okoz a bal és a jobb megkülönböztetése.
- Saját testén és a térben nehezen tájékozódik.
- Nincs önbizalma, rossz az énképe.
- Nem figyel, félreérti, amit mondanak és szó szerint értelmezi a hallottakat.
- Gyakran elkésik.
- Összezavarodik, ha egyszerre több utasítást kap.
- Szervezési nehézségei vannak.
- Elfelejteti, hol hagyta a dolgait.

A tanulási zavarokkal küzdő gyermekek igen nagy részénél fordulnak elő magatartási zavarok. Ezek részben a koncentrálni nehézségből, fáradékonyságból fakadnak, részben a folyamatosan átélt kudarcélményekből. Az utóbbira reagálhatnak agresszivitással, kompenzáló magatartással (bohóckodás, túlzott merészség) vagy akár visszahúzóddással, szorongással. Ilyen esetekben szomatizáció – étkezési- és alvászavarok, dadogás, tic, stb. – is előfordulhat.



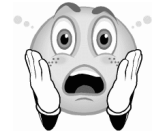
Segítség

A sokszínű tünetegyüttes miatt fontos a komplex fejlesztés, mely a nyelvi készségeken túl kiterjed a téri tájékozódásra, az önértékelés helyreállítására, a szorongások feloldására, illetve a beilleszkedésre is. Ugyanazok a tényezők, melyek nehézséget okoznak az írni-olvasni tanulásban, tudásban, alapjai lehetnek kiemelkedő pozitív tulajdonságoknak. Például azok, akik nehezen tudnak úgy megoldani egy

problémát, ahogy mások teszik, találhatnak ügyesebb utakat, módokat, melyek nagyobb kreativitást és eredetiséget igényelnek.

Számos tanulási zavarokkal küzdő gyermek felnőttként egyetemet, főiskolát végez, van munkája, éli az életét, boldog.

Pervazív fejlődési zavarok



Gyerekkori autizmus

Az autizmus tünetei rendkívül sokfélék lehetnek az autizmus súlyosságától, az autista személyiségétől, értelmi képességeitől és az őt körülvevő környezettől függően. Már a gyermek 3 éves kora előtt felismerhető. Az autizmus. átható fejlődési zavar súlyos és hosszan tartó rendellenesség három területen: **szociális kapcsolatteremtés zavara, nyelvi, kommunikációs zavarok** és a **fantáziával kapcsolatos kognitív képességek sérülése**. A tünetek változatossága miatt az autizmust ún. spektrumzavarként határozzák meg, mivel súlyossága igen eltérő lehet. Társulhat például súlyos értelmi fogyatékkal, de magas intelligenciával is.

A meghatározott diagnosztikus kritériumokon túl, számos nem specifikus probléma észlelhető mint fóbiák, alvás és táplálkozási zavarok, dührohamok, (önmaga felé irányuló) agresszió.

Saját belső világukban élnek. Fontos a megszokottság és a biztonság.. Az autista nem érti a szociális elvárásokat, nehezen alakít ki kapcsolatokat, súlyosabb esetben közömbös az emberekkel, úgy kezeli őket, mintha tárgyak lennének.

Az autista gyermek szereti a magányt, különösen kötődik a megszokott tárgyakhoz, ellenáll minden változásnak, cselekvéseiben formális szertartásokat alakít ki. De megfigyelhetők kényszermozgások, bizarrériák is.

Hajlamosak váratlan dühkitörésekre, kiszámíthatatlan cselekedeteik miatt 24 órás folyamatos felügyeletet, felnőve pedig az autisták 80-90%-a egész élethosszon át úgynevezett védett környezetet igényelnek.



Segítség

A mai ismert módszerek nem képesek gyógyítani az autizmust, ám kellő odafigyeléssel, megfelelő szakemberek segítségével és korai diagnosztizálással sokat javíthatunk az autizmussal élők életminőségén. Cél a hiányzó funkciók, készségek és ismeretek pótlólagos kialakítása és fejlesztése. A távlati cél a társadalomba való minél jobb beilleszkedés, alkalmazkodás, a kommunikáció képessége, az önállóság kialakítása az egyén által elérhető legmagasabb fokon.

Hatékonyak bizonyultak a protetikusan eljárások, a viselkedésterápiás eljárások, és a kognitív megközelítési módok is. A sikeres tanításhoz, olyan környezetet kell teremtenünk, melyben a gyermek számára egyértelmű, hogy mit, hol, mikor és hogyan kell tennie.

A szociális megerősítés, a dicséret, a meggyőzés, a jóval későbbre felajánlott jutalom az esetek többségében teljesen hatástalan, a gyermekek gyakran nem értik meg ezeket. Sokkal eredményesebb valamilyen kézzelfogható jutalom, vagy az a lehetőség, hogy rövid ideig kedvelt, esetleg sztereotip tevékenységével foglalkozhat a gyermek. A szidás, az erkölcsi normákra való hivatkozás, a magyarázat, a vagy a büntetés sem igazán hatékony módjai a viselkedésproblémák megszüntetésének. Hosszútávon a zavaró viselkedések akkor szűnnek meg, ha helyettük a gyermek számára is értelmes, hasznos, élvezetes, a környezet számára elfogadható stratégiákat, aktivitásokat tanítunk meg. Az autista gyermekek ellátásának fontos aspektusa a szülővel való minél szorosabb együttműködés.

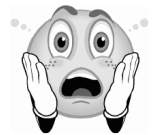
3) A viselkedés és érzelmi-hangulati élet rendszerint gyermekkorban vagy serdülőkorban jelentkező zavarai

Hiperkinetikus zavarok

A hiperaktív gyerek "MÁS" mint az átlag gyerek. Ez a másság pedig gondot okoz a gyerekek és a környezetének egyaránt. Régen agyi károsodásnak, később az agy működési zavarának tekintették ezt a tünetcsoportot. Manapság már másként közelítik meg a problémát: biológiai eredetűnek tartják, és elsősorban a viselkedéskontroll és a viselkedésszabályozás zavarának tekintik.

A sajátos nevelési igényű gyermekek között a hiperkinetikus zavart és a magatartászavart mutató diákok közös jellemzője, hogy ép intellektusúak, akik a szabályok figyelmen kívül hagyásával, alacsony tanulási motivációjukkal az iskolai munkát többnyire akaratuk ellenére megnehezítik, esetenként lehetetlenné teszik.

A hiperaktív gyermek mindig mozgásban van, ingerlékeny, impulzív, figyelmetlen, robbanékony, dinamikus. Érzelem kitörései vannak, nem tud kivárni és késleltetni, általában kiszámíthatatlan a környezete számára.



A figyelmetlenség tünetei

- Gyakran nem figyel a részletekre, gondatlanságból hibákat vét.
- Feladat- vagy játéktevékenység során gyakran nehezebbre esik a figyelmét tartani.
- Úgy tűnik, nem figyel, ha beszélnek hozzá.
- Nem követi az instrukciókat, nem fejezi be feladatait, munkáját.
- Nehézségei vannak a tevékenységek megszervezésében.
- Elkerüli, vagy ellenáll az olyan feladatoknak, amelyek tartós értelmi erőfeszítést igényelnek.
- Gyakran elveszti szükséges felszereléseit.
- Könnyen elterelődik a figyelme.
- Gyakran feledékeny.

Ugyanezeket a tüneteket produkálhatja olyan gyermek is, aki nem hiperaktív, csak figyelemzavaros.



A hiperaktivitás és impulzivitás tünetei

- Gyakran babrál, mocorog.
- Nehezen tud egy helyben megülni, nem marad a padban, nem is képes rá.
- Sokat rohangál, ugrál, mászkál más tevékenységek végzése közben.
- Nem képes önállóan, nyugodtan játszani vagy a játékban kitartóan részt venni.
- Folyton mozog, sokat beszél.
- Nem várja ki a kérdést, túl gyorsan válaszol.
- Nehezebbre esik várakozni.
- Gyakran félbeszakít másokat (beszélgetésben, játékban).
- Szociális helyzetekben jellemző a gátlástalanság.

A hiperkinetikus zavarhoz a tünetek közül többnek kell egyszerre és tartósan fennállnia, az átlagosnál komolyabb mértékben. Jóval több hiperkinetikus fiúról tudunk, mint lányról. Ennek az is lehet az oka, hogy a lányok esetében a tünetek nem annyira kirívóak.

A lányokra jellemző tünetek

- Gyakrabban pletykálnak, „locsognak”.
- Negatív és pozitív érzelemkitörések jellemzik.
- Könnyen sértődnek és összevesznek.
- Mozgékonyabbak.

Fontos, hogy tisztában legyünk azzal, hogy a hiperkinetikus zavarnak nemcsak negatív következményei vannak, hanem pozitív tulajdonságokkal is jár, amelyekre a fejlesztés, tanulás során építeni lehet.



A hiperaktivitással járó pozitív tulajdonságok

- Segítőkészség, gondoskodásra való hajlam.
- Erős igazságérzet (amit mások érdekében, de akár a felnőttel szemben is működtet).
- Kiemelkedő tájékozódási képesség.
- Eredendő empátia és jóindulat.
- Nagyfokú találékonyság, kreativitás.
- Gazdag fantázia.
- Jó humorérzék.
- Motiválhatóság, érdeklődés.
- Intuitivitás (a felnőtt állapotára is nagyon érzékeny, a felnőtt nyugodtsága és feszültsége egyaránt hat a gyermekre).

A hiperaktív-figyelemzavaros gyermek nehézségei miatt számos hátrányt szenved el. A részletekre nem figyel, nem jegyzi meg azokat, az összefüggéseket nehezen látja meg, emiatt lemarad a tevékenységekben, információ hiánya keletkezik. Fészkelődik, babrál, zavarja a környezetét, esetleg kiküldik a tanórától. Kerüli a tartós mentális erőfeszítéseket, ezáltal a tananyagban egyre nő lemaradása, kognitív hiányai fokozódnak. Túlzott mennyiségű beszéd jellemzi, környezete nehezen követi gondolatmenetét, ezáltal sérül a környezetével való kommunikációja. Nem tud kivárni, késleltetni, ok nélküli hangulati/érzelem kitöréseket produkál, kiszámíthatatlan, öntörvényű. Hamar

ráun tevékenységekre. Csapatmunka esetén sem stabilizálódik státusza, nehezen lesz csapatjátékos. Baráti kapcsolatai meglazulnak, nincs tartós kortársi kötődése. Ahol csak megfordul feszültséget, indulatot generál. A környezetében perifériára kerül.

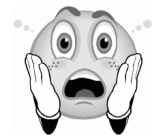
A hiperaktivitás mellett megjelenhetnek egyéb, az alapállapotot nehezítő tünetek, problémák: éretlen egyensúlyi rendszer, elhúzódo pszichés érés, szófogadatlnság, renitencia, figyelmet követelő magatartás, emocionális problémák, a beszédfejlődés zavarai, észlelési zavar, sorozat megjegyzési gyengeség, iskolai nehézségek, tanulási zavarok, depresszió. Következményként pedig előfordulhatnak a viselkedés zavar fajtái is.

Magatartási zavarok

Felfokozott érzelmi állapotra és a viselkedéskontroll hiányára utaló tünetegyüttes, a személyiséget tartósan jellemző zavar, az elfogadott és általános magatartástól eltérő viselkedés. Ezen viselkedési formák súlyosabbak, mint egy serdülőkori lázadás vagy gyermekcsíny és minimum 6 hónapig kell tartaniuk. Egyre szélsőségesebb formában megnyilvánuló viselkedésbeli eltérés, amely magában foglal agressziót, rombolást, hazugságot, lopást, erőszakosságot. fenyegetőzést, iskolakerülést, indulatkitöréseket.

Ez lehet családi körre korlátozódó magatartászavar, kortárs csoportba sem beilleszkedettek magatartászavara, kortárs csoportba beilleszkedettek magatartászavara, nyílt opozíciós zavar.

Iskoláskorban jellemző, tipikusan 8-10 éves kor körül kezdődik, eleinte fiúknál gyakoribb, de az arány serdülőkorra kiegyenlítődik.



Magatartászavar tünetei:

- Gyakran vitatkozik felnőttekkel.
- Sokszor szembeszegül a felnőttekkel, és visszautasítja kérésének, utasításainak teljesítését.
- Megsérti a szabályokat.
- Szándékosan bosszant másokat.
- Gyakorta vannak érzelmi kitöréseik.
- Agresszív fellépés társaival szemben (fenyegetés, verekedés, pszichikai agresszió, kegyetlenkedés, fegyveres/eszközzel való támadás, szexuális molesztálás).
- Hazugság, iskolakerülés, betörés, lopás, vandalizmus, gyújtogatás.
- Családi szabályok megsértése (kimaradás, csavargás).
- Öngyilkossági hajlam és kísérlet.
- Nem megfelelő szexuális viselkedés.
- Korai dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás.
- Mások figyelembevételének és a megbánás hiánya.



Segítség

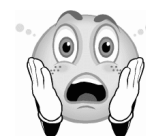
A gyermek viselkedésének rendezéséhez a legfontosabb lépés az indulatkezelés megtanítása. Az enyhe magatartászavarok idővel rendeződhetnek, a súlyosabb esetek a felnőttkorba is áthúzódhatnak.

Kisiskoláskorban a hiperkinetikus zavar és a magatartás zavar tünetei hasonlóak lehetnek egymáshoz, azt azonban fontos tudnunk, hogy más az alapprobléma a két esetben, ezért más típusú hozzáállást igényel. A hiperkinetikus gyermeknél nem alakult ki belső kontroll; vagy jutalomért teszi meg, amit kérnek tőle – így a szabályok betartását is –, vagy pedig azért, hogy egy számukra unalmas helyzetből meneküljenek. Nekik új technikákra van szükségük ahhoz, hogy megfeleljenek elvárásainknak. A magatartászavaros gyermek többnyire tisztában van a szabályokkal, csak szándékosan figyelmen kívül hagyja azokat. Illetve mivel a megismerés zavaráról is szó van, nem csodálkozhatunk azon sem, ha a gyermek nem érti, vagy esetleg félreértelmezi a szabályokat.

Mindkét sérülés esetében a gyermeket kondicionálni kell a helyes magatartásforma alkalmazására.

Kevert magatartás és emocionális zavar

A mindennapi gyermekpszichiátriai gyakorlatban a depressziós, szorongásos és egyéb mentális zavarokat gyakran nehéz egységekbe sorolni. A gyermekkori problémákat elsősorban a különböző zavarok együttes előfordulása jellemzi. Ebben az esetben a fennálló agresszív, disszociális magatartás depresszióval, szorongással vagy egyéb emocionális zavarral kombinálódik.



Depressziós magatartászavar

A magatartászavar és állandó kifejezett depresszió kombinálódása, ami a következő tünetekben nyilvánul meg:

- Extrém boldogtalanság
- Az érdeklődés és az öröm elvesztése a megszokott cselekedetekben,
- Önvádolás
- Reménytelenség érzése
- Alvászavar
- Étvágytalanság.

Egyéb kevert magatartás és emocionális zavar

A magatartászavar mellé markáns, állandó emocionális tünetek társulnak:

- Szorongás
- Kényszergondolatok
- Kényszercselekedetek
- Deperszonalizáció, vagy derealizáció
- Fóbiák, vagy hipochondriázis.



Segítség

A diagnosztikai problémák, a gyakori komorbiditás és a gyermek életkorából adódó biológiai, pszichológiai és szociális függőség többnyire a különböző terápiás módszerek együttes alkalmazását teszi szükségessé. A kezelés mindenképpen a pszichiátria hatáskörébe tartozik.

A pszichoterápiák közül a fóbiáknál és a kényszerbetegségnél a viselkedésterápiák, szülői és gyermeki viselkedés-módosító tréningek, a depresszió kezelésében a kognitív-viselkedés terápiás módszerek bizonyulnak leginkább hatékonyak. Családterápia javasolható abban az esetben, ha a tünetek fenntartásában a diszfunkcionális családi kapcsolatrendszernek van döntő szerepe. Antidepresszánsokat is egyre szélesebb körben próbálják ki gyermek betegek kezelésénél. A gyógyszeres kezelés a szorongásos zavarok esetében mindig a gyermekkel, családdal és környezettel folytatott pszichoterápiás tevékenységek kiegészítéseként alkalmazható.

4) Specifikus személyiségi rendellenességek

A specifikus személyiségi rendellenességek nem tartoznak közvetlenül érdeklődési körünkbe, de szükségesnek érzem megemlíteni mivel az ebbe a körbe tartozó antiszociális személyiségzavart előre jelezheti a hiperaktív, nehezen figyelő, fegyelmezetlen gyermekkori viselkedés és a magatartási zavarok.

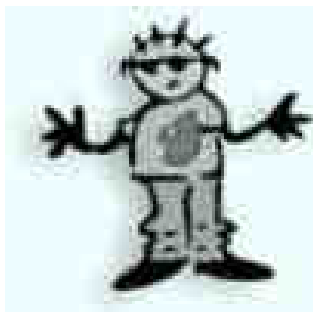
Az antiszociális személyiség

Az antiszociális személyiséget a normális viselkedéstől kisebb vagy nagyobb mértékű eltérést mutató magatartás jellemzi. Ez az eltérés nem lelki vagy valamilyen más betegség, hanem a specifikus deviáns személyiség következménye. Az antiszociális személyiségzavar felöleli a viselkedés számos variációját, amely eltér az átlagtól. Az antiszociális személyiség a társas környezettel érzelmi vakságot tanúsít. Nincs lelkiismeret furdalása, nem érez büntudatot. Frustrációs toleranciája alacsony. Notórius hazudozó. Gyakran meggyőző modorú, de rámenős, határozott fellépésű. Az antiszociális személyiségzavarral rendelkezők könnyen félrevezetik környezetüket (különösen, ha személyiségzavarukhoz magas intellektus párosul). Gyorsan és könnyen tesznek szert előnyökre mások letiprásával. A mások által átélt fájdalom, veszteség semmilyen érzelmi vagy erkölcsi felelősségérzetet nem vált ki belőlük. A másoknak tett kárt, megaláztatást, bántalmazást fölényesen, magabiztosan, becsmérelve írják az áldozat számlájára.

Az antiszociális személyiség öt kiemelt jellemzője:

- A büntudat hiánya vagy gyengesége
- A frustrációs tolerancia hiánya, ami azonnali kívánság kielégüléshez párosul
- Önző egocentrizmus, amely kapcsolatteremtési képtelenséget okoz
- A büntudathiányból fakadó aszociális és antiszociális, társadalmi normát és hagyományt nem tisztelő magatartás
- Tapasztalatból való tanulás képtelenség, ami a büntetés hatástalanságát eredményezi.

5) A sajátos nevelési igényű kamasz, a mi kamaszunk



"A nevelés feladata nem az, hogy a gyermek valamennyi agresszióját leállítsa, hanem az, hogy azokat antiszociális irányból proszociális irányba fordítsa..." (Ranschburg Jenő)

A hiperaktív kamasz mozgásos aktivitása csökken, kevesebbet mocorog, futkározik. A mozgásos nyugtalanság a kisizmokra tevődik át, kopog, dobol, rázza a lábát. Inkább a matatás jellemző, sokszor van szükségtelen eszköz a kezében.

A figyelem gyengesége és gyors kifáradása továbbra is megmarad. Impulzivitása csökken. Talán már nem vág mások szavába annyiszor, képes meghallgatni másokat, arcán azért mindig látszik, ha valamivel nem ért egyet, vagy nem érdekli.

Monotónia tűrése még mindig nem elég jó, elutasítja, vagy sokat halogatja a számára unalmas helyzeteket (leckeírás, tanulás). Míg a legtöbb hiperaktív tünetet megtanulják uralni, továbbra is hiányzik belőlük az "én akarom tudni, én megmutatom" típusú komoly elhatározás. Mondhatnak ugyan ilyesmiket, de ritkán követi tett a kijelentéseket.

A kamaszok 30-40%-ánál inkább a motiváció hiányáról és az önbecsülés zavaráról beszélünk. Ez a mindennapokban rendszerint úgy jelentkezik, hogy a gyerek több órás előkészületeket tesz egy ötperces munka elvégzésére, amit aztán gyakran el sem kezd. Nem tudja rávenni magát a munkára, két percenként felugrál, eszik, iszik, ceruzát hegyez, lerohan a boltba, stb. Nem érzi az idő múlását, minden kész 2 perc alatt, mindenhová el lehet jutni 5 perc alatt. Nem tud gazdálkodni az idejével. Tervei általában nélkülözik a józanságot.

Amennyiben megfelelő hobbit sikerül találni a kamasznak, akkor abban nagyon kitartó, alapos, gyakran rendkívül sikeres és tehetséges tud lenni.

A legnagyobb baj viszont az, hogy a kamaszt általában ekkorra már végérvényesen beskatulyázzák: rossz, megbízhatatlan, hasznavehetetlen, pimasz kölyök lett belőle. A kamasz sajnos el is hiszi magáról azt, amit környezete állít. Mi mást tehetne? Felveszi az ennek megfelelő szerepet és olyan közösséget keres, ahol elfogadják őt úgy, ahogy van, netán merészsége, vagánysága miatt még külön „pozíciót” is szerez magának a „bandában”. Ebben a korban rendkívül nagy veszélye van a deviáns csoportokhoz csapódásának, vagyis könnyen sodródhat csavargó fiatalokhoz, a droghasználatra, bűncselekmények elkövetésére is fokozottan veszélyeztetett.

A kamaszkor válságos időszaka, nagy szenvedései, nagy bizonytalanságai halmozottan és fokozottan jelentkeznek a sajátos nevelési igényű kamasz életében. A kamaszkorra kialakult önbizalomhiány, önértékelési problémák elhatalmasodnak. A kamaszok által végzett önvizsgálat eredménye inkább az „abnormális és elviselhetetlen vagyok” lesz, hiszen környezete is ezt gondolja róla. Az önbizalom és az önbecsülés hiánya pedig gyakran átcsap öngyűlöletbe. Beindulnak az önpusztító mechanizmusok. Minden mindegy. Depresszióssá válhatnak, öngyilkosságot kísérelhetnek meg.

Azok, akik agressziójukat inkább kifelé fordítják, összeférhetlenné, néha pszichopátává válnak. Mások érzéseivel egyáltalán nem törődnek, a társadalom normáit magukra nézve nem tartják kötelezőnek.

III. Kommunikáció, konfliktus

1) A kommunikáció

Nem lehet nem kommunikálni. Az ember bármit tesz, annak kommunikációs jelentősége lesz a többi ember számára

A kommunikáció információcsere az adó és a vevő között. A kommunikáció egy dinamikus, kölcsönös folyamat. Az adó kezdeményezi, így ő a kommunikáció forrása, ő kódolja az üzenetet, amely a csatornán keresztül jut el a vevőhöz. A vevő dekódolja az üzenetet. Amennyiben válaszol, a vevőből adó lesz, és a folyamat kezdődik előlről. (Forgas, Csepeli)

Az emberi kommunikációra két dolog jellemző. Az egyik az, hogy a kommunikáció az emberi élet szükségszerű velejárója. A másik az, hogy a kommunikáció mindig két szintű folyamat, mindig van egy tartami és egy viszony meghatározó szintje. A tartalmi szint jelenti azt, amiről, szó van, a viszony meghatározó szint a kommunikáló felek egymáshoz való viszonyát fejezi ki. (Buda)

Ha kommunikációról beszélünk, fontos a metakommunikáció fogalmát tisztázni. A metakommunikáció, kommunikáción túli kommunikációt jelent. Nem csak a kommunikációról nyújt információt, hanem a kommunikáló felek egymás közötti kapcsolatáról, és a közlés tartalmához fűződő viszonyokról is. A metakommunikáció általában nem szándékos, „tudattalan”, ezért az esetek többségében a nem verbális csatornák hordozzák. A metakommunikáció tükrözi a közlő belső állapotát. A metakommunikatív jelzéseket nagyon nehéz, talán nem is lehet szándékosan meghamisítani. Ezért van az, hogyha a szándékos kommunikáció és a metakommunikáció ellentmondásban van egymással, akkor sokkal inkább a metakommunikációs jelzéseket fogadja el a befogadó igaznak. (Csepeli, Forgas, Buda)

A nonverbális kommunikációnak kiemelt szerepe van a gyermek fejlődése, az interakció szabályozása, a szocializáció szempontjából. A gyerek ezen keresztül tanul attitűdöket, értékeket, azonosul a felnőttek viselkedésmintáival. A gyerek és a felnőtt állandó kölcsönhatásban áll egymással, akár tudatos ez, akár spontán.

Az iskolai kommunikáció

A pedagógus feladata a tudatos odafordulás, figyelem a gyermek felé. A pedagógiai helyzetben a tanár kettős feladatot lát el. Egyrészt saját kommunikációs képessége fejlesztése révén hatékonyabb oktató-nevelő munkájában, másrészt segíti a diákok kommunikációs képességének fejlődését. Alkalmassá teszi a tanulókat a verbális, nonverbális és metakommunikációs jelek felfogására, összefüggéseinek felismerésére, azok megfelelő használatára. A kommunikációs csatornákon fontos személyiségformáló, nevelő hatások áramlanak, ezeken keresztül tanul szociális szerepeket az ember.

A pedagógiai munka egyik kulcskérdése a verbális és a nonverbális információk egymáshoz való viszonya. A gesztus, mimika, stb. többnyire csak kísérőjelenségei a verbális közlésnek. Azonban a pedagógus hitelessége múlhat azon, hogy verbális és nonverbális közlése egyértelmű, összhangban van-e. A nonverbális és verbális megnyilvánulások a kommunikációs folyamat teljességében együtt, egymást erősítve működnek.

Hitelessé azzal válik a pedagógus, ha szóbeli üzenetei összhangban vannak szavak nélküli üzeneteivel. Ellentmondás esetén sokkal hamarabb válik hihetővé a nem verbális tartalom, mint a szóbeli, s ezek közül is elsősorban az akaratlan. A gyerek érzékenyen reagál a pedagógus által közölt információ

mögöttes tartalmára s amennyiben eltérést érzékel a kétféle információ között, a mondanivaló igaz voltát kérdőjelezi meg.

Sajnos sokszor előfordul, hogy a közlés tartalma nem egyezik meg az adó valódi véleményével, és így nonverbális jelzéseivel sem. A mi tanulóink számára gyakran nehéz a kommunikáció tartalmát figyelmükkel végigkövetni, információik nagy részét ezért a nonverbális kommunikációból nyerik. Ez könnyen összezavarhatja, félrevezetheti őket.

Nagyon fontos, hogy mennyire hiteles a vevő számára az, akitől a információ származik. Bármennyire hozzáértőnek tűnik azonban a kommunikátor, ha a befogadó által előítéllettel sújtott csoport tagja, a meggyőző ereje csökkenni fog. Mint már szó volt róla, kamasz tanulóink gyakran ellenséges erőknél tartják a körülöttük lévő felnőtteket, így a pedagógusokat is. Hitelességüket megkérdőjelezzik. Sajnos kommunikációnkkal gyakran ezt erősítjük is bennük.

A hitelességet a hozzáértésen kívül az is fokozhatja, ha a vevő azt gondolja, a másik nem akarja befolyásolni őt, esetleg véletlenül hallott meg valamit. A pedagógus-tanuló kommunikáció pedig jellemzően direkt, célratörő, tehát befolyásolást sugall. Ez gyakran nem hozza meg a várt eredményt. Előfordulhat, hogy a tanulók meghallanak olyan közléseket, amelyeket eredetileg nem nekik szántunk. Az így szerzett, esetleg lesújtó információ meghatározóbb lesz a kamasz számára, mint a szemébe mondott, esetleg nem is őszinte biztatás, elismerés.

A meggyőzőhetőség függ a befogadó tulajdonságaitól is. Általában az alacsony önértékelésű emberek, akik nem bíznak magukban könnyebben befolyásolhatóak, mint a nagy önbizalommal rendelkező, pozitív önértékelésű emberek. Befolyásolhatóság szempontjából iskolánk alacsony önértékeléssel bíró kamaszai kifejezetten veszélyeztetettek a különböző deviáns csoportok által.

A másik nagyon fontos pedagógiai attitűd a következetesség. A diákoknak, főleg a kereteket nehezen tartó tanulóknak könnyebb eligazodni a mindennapokban, ha tudják, hogy mire számíthatnak tanáraiktól, társaiktól. A következetesség a gyermek számára úgy nyújt iránymutatást, hogy nem percről percre elhangzó utasítások sorozatát kell követnie, hanem egy rendszer határozza meg a követendőt és az elkerülendőt. A lefektetett szabályokat következetesen be kell tartani és be kell tartatni. Ha a pedagógus elgyengül, lazít következetességén, a leleményes gyermek ezt azonnal észreveszi és ki is használja. Innentől kezdve a gyermek mindig megpróbálja újra kijátszani, eltéríteni a pedagógust, hátha sikerül ismét. A bizonytalan gyermeket pedig összezavarhatja a pedagógus következetlensége.

Fontos, hogy a pedagógus világosan, könnyen érthetően, egyértelműen beszéljen. Nem szabad túl sok gondolatot egyszerre felvetni és hagyni kell időt a megértésre. A mondanivaló legyen lényegre törő, tömör. Kerülni kell a többszörös összetételeket, felesleges szószaporításokat és a kétértelmű megjegyzéseket.

2) A játsszmák

A negatív visszajelzés is jobb, mint a semmilyen

Eric Berne amerikai pszichiáter nevéhez fűződő kommunikációs elemzési módszer, tranzakció analízis (TA), melyet saját pályája folyamán terápiás csoportok megfigyelése és kezelése során fejlesztett ki. A Sigmund Freud nevéhez fűződő pszichoanalitikus felfogás „megszelídítésének” tekinthető elmélet.

A játsszma gyakorlatilag a társas interakciók jellegzetesen visszatérő sorozata, van kezdete, közepe, vége és van haszna. A játsszmák haszna az a rejtett nyereség, mely motiválja a játékosokat a

részvételre. A játzmákat nyilván nem tudatosan folytatjuk le. Legtöbben benne vagyunk egy csomó játzmában, csak éppen fogalmunk sincs róla. Amennyiben bizonyos szituációkban, más-más szereplőkkel, de mindig ugyanaz a dolog történik adott főszereplővel, elképzelhető, hogy valamilyen játzmában van benne, amit ő irányít, és ha tudatosítaná, akkor akár ki is tudna lépni belőle. Az is igaz, hogy nem véletlenül alakítjuk ki a játzmáinkat. A játzmának van bizonyos haszna, amivel bebiztosítjuk a pozíciónkat, és bizonyos szempontból kielégülést nyerünk általa, még akkor is, ha racionálisan nézve úgy tűnik, hogy valami szörnyűség történt már megint.

A TA legalapvetőbb tétele, hogy minden emberben több ún. énállapot lakozik. Az emberek három, specifikus énállapotban - szülői, gyermeki vagy felnőtt - léphetnek interakcióba egymással. Minden énállapotra sajátos gondolkodás, érzések és viselkedés jellemző. Cselekvéseink mindig e három énállapot valamelyikében történnek.

Az énállapot személyiségmodell három részből áll:

Szülői-énállapot:

Viselkedések, gondolatok és érzések, amelyeket szülőkről és szülő-figurákról másolunk. Ha valaki szülői-énállapotban van, úgy érez, gondolkodik, cselekszik, mint szülőfigurái. Mérlegelés nélkül dönti el, hogyan kell reagálni egy helyzetben, mi helyes vagy helytelen. A szülői-én bírálhat valamit pozitívan vagy negatívan, lehet ellenőrző vagy támogató. Két fajtája van: a kritikus szülő és a nevelő-gondoskodó szülő.

Felnőtt-énállapot:

Viselkedések, gondolatok és érzések, amelyek közvetlen reakciók az „itt és most“-ra. A felnőtt-énállapotban lévő személy adatokkal dolgozik, gyűjti, tárolja, használja azokat, logikus gondolkodás szerint hoz döntéseket. Amikor valaki a felnőtt-énállapotban logikai gondolkodást használ a probléma megoldásához, biztos abban, hogy gyermeki- vagy szülői-énállapotai nem „rondítanak” bele a folyamatba. Nincs szó arról, hogy az érzelmek nem fontosak, ez csak annyit jelent, hogy ha racionálisak és logikusak akarunk lenni, érzelmeinket ilyen esetben el kell határolnunk magunktól. Ez nem jelenti azt, hogy mindig a legjobb racionálisnak és érzelemmentesnek lenni.

Gyermeki-énállapot:

Viselkedések, gondolatok és érzések, amelyek a gyermekkoriak újrajátszásai. Amikor gyermeki-énállapotban vagyunk, úgy viselkedünk, mint az a gyermek, aki egykor voltunk. Nem csak úgy cselekszünk, de úgy érzünk, hallunk, látunk és reagálunk, mint egy gyerek.. Három fajtáját különböztetjük meg: a szabad-, az alkalmazkodó- és a lázadó- gyermeki-én. A gyermeki-énben megvan minden érzelem, így a szeretet, félelem, harag, öröm, szomorúság, szégyen stb. A gyermeki-ént gyakran tartják a problémák forrásának én-központúsága, emocionalitása, ereje miatt, s mert elutasítja a felnőttéssel járó korlátozásokat.

Az énállapotok nem csupán szerepek, hanem teljesen átélt létállapotok is. Ezek az énállapotok természetesen folyamatosan váltakoznak mindenkiben, nem állandósult személyiség típusokról van szó, hanem bizonyos társas helyzetekben való reakciók osztályozásáról. Valójában, ahogy a kizárólagosan szülői-én hiányosan működő emberi lényt hoz létre, a kizárólagosan felnőtt-énnek is hasonló gyengítő hatása van az emberekre. Érett embernek vagy felnőttnek lenni nem ugyanaz, mint a

felnőtt-énállapotban lenni. Kisgyerekek is lehetnek felnőtt-énállapotban és megfelelően felnevelt felnőttek is használják szülői- és gyermeki-énállapotaikat.

Minden személyközi interakcióban jól definiálható módon e három én-állapot valamelyike vesz részt.

A tranzakcionális elemzés a társas érintkezés egységességét vizsgálja, illetve a kommunikáció alapszabályait fekteti le. Ha egy személy felnőtt módon beszél, és felnőtt módon reagálnak rá, akkor a kommunikáció valószínűleg sikeres lesz. Hasonlóan sikeres a kommunikáció, ha az üzenetet küldő személy által megcélzott énállapotból érkezik a válasz. Az ilyen tranzakciókat kiegészítő tranzakcióknak nevezzük. Keresztezett tranzakcióról akkor van szó, ha nem a megcélzott énállapot válaszol. Ha a kommunikációk kereszteződnek, akkor a tranzakció leáll, egészen addig, amíg a kiegészítő kommunikáció újra fel nem épül.

A kommunikáció hatékonyságának javítása érdekében, ne feledkezzünk el a rendszeres elismerésről és a visszajelzésről sem. Ezek a pozitív "érintések" fejlesztik az önbecsülést, növelik a motivációt, és elősegítik az együttműködést.

Pozitív érintések:

Legtöbben szeretünk érintéseket (verbális „simogatásokat”) gyűjteni. Az emberek szeretik és igénylik a pozitív visszajelzéseket, mert ezek elismerik erőfeszítéseiket, biztonságot és megbecsülést sugároznak, növelik az önbecsülést és az önbizalmat.

Negatív érintések:

A kritikának, a lebecsülésnek, a gúnyolódásnak éppen ellenkező a hatása, ezért kerülendőek. Egyes emberek azonban néha élvezettel játszanak olyan játékot, amelyben negatív érintéseket gyűjtenek. Az ilyen játékot játszó embernek ez valamilyen hasznot hajt, pl.: a figyelem magára terelése, valamilyen megjegyzés lehetősége. Az ilyen játék kerülendő.

A legnehezebb, amikor nincs semmilyen érintés. Egy visszajelzések nélküli környezet csökkenti az önbizalmat.

Játzmák alapvető vonásai:

- A játzmák ismétlődnek.
- A játzmákat a felnőtt-én tudatossága nélkül játsszák.
- A játzmák mindig azzal végződnek, hogy a játékosok helyettesítő érzelmeket tapasztalnak meg.
- A játzmák velejárója, hogy a játékosok között rejtett tranzakció történik.
- A játzmák mindig magukban foglalják a meglepetés vagy zavar momentumát.



A játzmák megelőzése:

- Jelezzük, amire szükségünk van!
- Ha valaki kér tőlünk valamit, tegyük egyértelművé, hogy kérését teljesítjük vagy sem!
- Ha kapunk valamilyen bennünket pozitívan vagy negatívan érintő dolgot, megfelelő formában adjunk hangot tetszésünknek és nemtetszésünknek is!
- Mondjuk azt, amit valóban mondani akarunk!
- Érzéseinket ne titkoljuk el se magunk, se mások előtt!

A játszmák leállításának módja:

- A játszmák akkor záródnak le, ha létrejön egy közelítő álláspont az adott témában.
- Olyan választ adj, amire nem számítanak! Ez kikökkenti partneredet a játszmából.
- Hagyj fel környezetet lebecsülésével!
- Bízz magadban!
- Hagyd abba a hamis szerepek játszását! Egyszerűen lezárhatod a játszmát azzal, hogy jelzed partnerednek, hogy gondolkodnod kell és tegyen így ő is.
- Adj, kapj több pozitív verbális „simogatást”!
- Őrizd meg a humorérzékedet és használd is!

Gyakran előfordul, hogy mi magunk nem vesszük észre, hogy újra és újra játszmába keveredünk egy gyermekkel, szülővel vagy kollégával. Külső szemmel könnyebb észrevenni mások játszmáit. A harmadik fél beavatkozása is sikeres lehet az adott játszma lezárásában, de ezzel még a valódi probléma nem oldódik meg. Tudatosítani kell magunkban és kollégáinkban a felismert játszmákat.

Figyelni kell arra is, hogy a kommunikáció azon a szinten folyjon, amit mi, felnőttek, pedagógusok szeretnénk. Irányítani nekünk kell, nem a gyermeknek! Nem hagyhatjuk, hogy kommunikációs partnerünk, adott esetben a gyermek egy másik énállapotba „billentsen” minket, ezáltal esetleg az ő színterén vesztes helyzetbe kényszerüljünk. Fontos, hogy mindig tudatosak legyünk a gyermekkel folytatott konfliktus kezelésében.

3) A konfliktus

Vannak elkerülhető, sőt elkerülendő konfliktushelyzetek, s vannak olyan konfliktusok, amelyek előreviszik az egyén, a közösség fejlődését

A társadalomtudományok művelői körében nem alakult ki egységes álláspont arra vonatkozóan, hogy milyen jelenségek körét jelöljék a konfliktus fogalmával. Meghatározások széles skáláját találhatjuk, melyek egyik végén az az álláspont van, mely szerint a konfliktus éles szembenállásként értelmezendő, míg a másik szélső vélemény szerint már akkor is konfliktusról beszélhetünk, ha a kapcsolatban álló felek csupán érzik, hogy céljaik ellentétesek.

A konfliktusokat úgy definiálhatjuk, mint azon társadalmi helyzeteket vagy folyamatokat, amelyekben két vagy több személy vagy csoport között érdekellentét van, amely érzelmi és/vagy szándékbeli ellentétben, időnként ellenséges interakcióban is kifejeződik. Az érdekellentétre való hivatkozás azt jelzi, hogy a konfliktusban levők a társadalmi struktúrában elfoglalt helyükből adódóan kerülnek szembe egymással. Az ellenséges interakció időnkénti előfordulása pedig a konfliktusalakulás folyamat jellegére utal, amelyben nyílt szakaszok váltakoznak rejtett szakaszokkal. (Clinton F. Fink definíciója alapján).

A konfliktus rejtett szakaszának általános jellemzője, hogy az ellentétben állók számára már megfogalmazódott konfliktusuk egymással, de erről még nem beszélnek, és az ellentét megoldása érdekében nem is tesznek semmit. A szemben álló felek kommunikációikban kerülnek az alapvető problémákat, és nyilatkozataik, cselekedeteik csak burkoltan, sokszor önmaguk előtt is tisztázatlanul fejezik ki az ellentétet.

A konfliktus manifesztálódásának két alaptípusa van: a szóbeli és a cselekedeti. Az ellentétek szóbeli megnyilvánulásánál aszerint érdemes különbséget tenni, hogy az elhangzottakat a felek egymáshoz intézik-e (direkt verbális konfliktus), vagy egy harmadikhoz (indirekt verbális konfliktus) - azzal a szándékkal, hogy őt befolyásolják. A cselekedetek csoportosításánál szempont, hogy a cselekedet személyre vagy tárgyra irányul-e.

A konfliktus az emberek elválaszthatatlan részeként van jelen a különböző társadalmakban. A konfliktus mindenfajta általunk kialakított emberi tevékenységben és kapcsolatban megnyilvánul, tehát evidenciának számít.

A konfliktusok egy része tehát elkerülhetetlen. Nehezen képzelhető el konfliktusok nélkül például a kamaszkor. A felnőttekről való leválás párhuzamosan a hozzájuk való ragaszkodással és az általuk nyújtott biztonság igényével éppen azokkal fordítja szembe a kamaszt, akikhez a legjobban kötődik: szülővel, pedagógussal. Bármilyen nehéz és feszültségekkel teli időszak is a serdülés, feltételezhetően csak abból a fiatalból lesz harmonikus felnőtt, aki átesik ezen a krízisen és megtanul kockáztatni, felelősséggel dönteni és vállalni döntései következményeit.

A többségükben elkerülhetetlen konfliktusok mellett léteznek olyanok is, amelyek elkerülhetők, s a pedagógusnak törekednie is kellene ezek megelőzésére. Ilyen elkerülhető, de az iskolában mégis gyakran előforduló konfliktushelyzetek fakadhatnak például az önmagát beteljesítő jóslat, az ún. Pygmalion-effektus működéséből. Amikor például a pedagógus vagy az osztálytársak túl hamar, elégtelen információk alapján skatulyáznak be egyes gyerekeket, akik előbb-utóbb valóban olyanná válnak, amilyeneknek kikiáltották őket. A rossznak mondott tanuló egy idő múlva önmagát is rossznak tartja, s ennek megfelelően is viselkedik.

A konfliktus fakadhat frusztrációból, melyet kiválthat a napjainkban erősödő teljesítménykényszer, s a gyermek szükségleteit figyelmen kívül hagyó elvárások is. A frusztráció és az agresszió között pedig törvényszerű kapcsolat áll fenn.

Az elkerülhetetlen és az elkerülhető konfliktusok mellett léteznek olyan helyzetek is, amelyek során a konfliktus vállalása, sőt kiprovokálása kimondottan pozitív jelenség. Működőképes közösség ugyanis nem képzelhető el érdekérvényesítés, érdekegyeztetés, érdekütköztetés nélkül. Persze az így létrejövő konfliktusok nyíltak, és a rendelkezésre álló struktúrák lehetővé teszik azok szabályozott és kontrollált kezelését.

Konfliktuskezelő stratégiák

Az ember miközben keresi az egyensúlyt az önérvényesítés és az önalávetés között öt konfliktuskezelő stratégiát érvényesít. Mindenkinél előfordul mind az öt, a különbség csak az arányokban van. Egy-egy stratégia megjelenése nem minősít önmagában senkit, ezek megítélése csak az adott összefüggésrendszerben, az adott konkrét szituáció ismeretében lehetséges.

Az **önérvényesítő** (győztes-vesztes vagy versengő) stratégia esetében saját szándékaink megvalósítása vezérel bennünket akár mások törekvéseivel szemben is. Gond akkor van, ha valaki minden körülmények között kizárólag a saját szándékait, ötleteit, szempontjait tartja szem előtt. Bizonyos határon túl ez a törekvés gátlástalanságba, agresszióba torkollhat.

Az **önalávető** (alkalmazkodó vagy engedékeny) stratégia mögött olykor erőtlenség, önbizalomhiány, székszis, közömbösség, passzivitás áll. De elképzelhető, hogy a háttérben a bölcs belátás, békülékenység, mások véleményének, kompetenciájának elismerése vagy a partner iránti feltétlen bizalom rejlik.

Az **elkerülő** magatartás fakadhat abból, hogy az érintett úgy érzi, nincs most energiája, ideje ezzel a problémával foglalkozni, vagy úgy gondolja, hogy a dolog nem az ő hatáskörébe tartozik.. Ha azonban valaki minden problémát elkerül, a szőnyeg alá söpör, számíthat arra, hogy váratlan helyen, időben, kontrollálhatatlanul zúdulnak majd rá a felhalmozódó feszültségek, amelyekkel azután már végképp nem tud mit kezdeni.

A **kompromisszumkereső** feltételezi az együttműködést, a kölcsönös bizalmat, az igazságosságot. Ha egy-egy kompromisszum megkötésénél ezek a feltételek hiányoznak, a megegyezés következtében csak rövid időre jöhet létre egyensúly, s ennek felborulásával mélyebb és rombolóbb hatású feszültségekkel, ütközésekkel kell számolni.

A legoptimálisabb az ún. **problémamegoldó** stratégia. Ebben az esetben a felek, nem ellenséget látnak egymásban, hanem egy olyan együttműködésre kész társat, akivel közösen lehet megkeresni a közös probléma minden érintett számára legkedvezőbb megoldását. Célja, hogy a felek közös megegyezéssel, mindenki szempontjait figyelembe véve egyeztessenek érdekeket, szükségleteket, szándékokat.

Konfliktusok az iskolában

Az iskolai konfliktusok nagy része a pedagógus és tanuló kapcsolatában rejlik. Ez a diák szempontjából azt jelenti, hogy ő bármit tesz, a tanárnak úgysem jó, a pedagógus meggyőződése pedig az, hogy a gyerek mindenféle nevelésnek ellenáll.

Így ellentétes oldalra kerül a pedagógus és a tanuló. Ez a viszony alapjáraton is „háborút” feltételez, ami pedig főleg konfliktusokat generál. Ha egy pedagógus eleve azt gondolja, hogy a tanulók igyekeznek ellenállni tanítási, nevelési kísérleteinek, akkor lassacskán elveszíti nevelői optimizmusát és a gyerekekbe vetett hitét. Ugyanígy igaz, hogy ha a tanulók ellenségnek feltételezik a tanárt, semmi esélyt nem adnak az együttműködésnek. Az iskolán belüli konfliktusok azonban nem korlátozódnak a tanár-tanuló kapcsolatokra, meghatározott szerepük van benne a diák-diák, sőt a tanár-tanár konfliktusoknak is. Nagyon fontos, hogy az iskolai konfliktust a pedagógiai folyamat szerves, kívánatos, hasznosítható részének tekintsük, amelyben a felek autonóm lények, demokratikus játékszabályok alapján működnek és a köztük levő kapcsolatok szimmetrikusak.

4) Konfliktuskezelő módszerek

Ha meg akarjuk oldani a konfliktust, akkor az „ellenség” felé úgy kell közeledni, mintha barát volna

Amikor valós helyzetben, igazi modellként állunk egy konfliktus közepén, olyan megoldást kell kínálnunk, amivel az érintettek a konstruktív konfliktuskezelésből kapnak példát. Mindannyian ismerjük a modell szerepét a nevelésben. Ha a valóságban felmerülő iskolai konfliktusainkat a szőnyeg alá seperjük vagy a korábban megszokott győztes/vesztes logikában kezeljük, akkor hiába várjuk tanulóinktól a kulturált, konstruktív megoldásokat.

Konstruktív, vagyis alkotó konfliktuskezelés ténylegesen alkotás, konstrukció – hiszen az érintettek jövőorientált módon (vagyis nem a konfliktus kialakulásának okaira és okozójára, hanem a megoldási lehetőségekre koncentrálnak) közelítik meg a problémát, és mindenkit kielégítő megoldást keresnek, tehát a győztes/győztes megközelítést tartják szem előtt. Természetesen hatalmas különbség van egy érdekütközésből adódó partneri konfliktus és egy normaszegésből fakadó konfliktus között. Az ilyen, győztes/győztes attitűddel kezelt konfliktusoknak a résztvevőkön kívül még egy győztese van: a közösség. A csoport ugyanis azt éli meg, hogy tagjainak egy része konfliktusba keveredett, majd minden érintett megaláztatására volt képes rendezni azt. S mivel hasonló eset bárkivel megtörténhet, az ilyen pozitív történeteknek komoly megerősítő, kohéziót növelő hatásuk van a közösség egésze számára.



Resztoratív konfliktuskezelés

Csak egymás érzéseinek megismerésével képzelhető el a valóságos belátás és a jóvátétel igényének felébredése, s csak ilyen feltételek mellett képzelhető el, hogy az áldozat megélheti a megkönnyebbülést és a valódi megbocsátást

A resztoratív, azaz helyreállító szemlélet a gyakorlatban megnyilvánuló jelenségekre épülve alakult ki, és ebből alkotta meg elméletét. A resztoratív konfliktuskezelésben mindig valaki vagy valakik megsértéséről, tehát a személyeknek, közösségnek okozott kárról beszélünk, ahelyett, hogy egy elvont szabályra vagy törvényre hivatkoznánk. Lényege, hogy a szabálykövetés nem elvont, absztrakt normákhoz való igazodást jelent, hanem mindig a szabályokhoz igazodó közösség igényeit, szükségleteit, fennmaradásához való feltételeit tükrözi. Amennyiben egy közösség tagja megszegi ezen szabályok valamelyikét, így nem a "szabálykönyv" ellen, hanem a közösség ellen vétkezik. Abban, ahogy a közösség a normaszegésre reagál, pontosan tükröződnek szükségletei, megfogalmazott céljai és értékrendje. Erre alapozva épül a resztoratív igazságszolgáltatás szellemisége is, amely nem a büntetésre, a megtorlásra és bosszúra helyezi a hangsúlyt, hanem a közösség jól körülhatárolt érdekei mentén a kár helyreállítását tűzi ki célul. Ez a folyamat minden érintett részéről aktív szerepet igényel, amelyben a cél, hogy a sértő félben megjelenjenek a felelősségvállalás, a megbánás és a közösség visszafogadása iránti igények. Amennyiben mindezen szükségletek megfogalmazódnak a felekben, úgy előáll az a fajta szellemi közösség, amelyben egy dinamikus "egyezkedés" során megjelennek az egyéni szempontok, és a konfliktus helyreállítását az érintett felek együttesen, az általuk megfogalmazott lépcsőfokokon keresztül viszik végbe.

Amennyiben olyan feszültség keletkezik, melyet az érintettek megoldandónak látnak, de nem képesek megtalálni a megnyugtató megoldást, olyan segítőhöz fordulnak, aki az ügyben nem érintett, ezért segíteni tud a tárgyilagos megközelítésben. A facilitátor meghatározott kérdések mentén tárja fel a történeteket. A körkérdéseknél zajlik a történetek újraélése, s az összes szereplő érzelmeinek megjelenítése. Az érzelmek kölcsönös megélése és megértése által ezen a ponton gyakran bekövetkezik az első belátás, s elhangzik az első spontán bocsánatkérés is. A megoldásról való megbeszélés során a történet egyre inkább megtisztul az érzelmektől, és a racionális megközelítés szép lassan átveszi a dominanciát. Egyidejűleg az egyéni sérelmek és megélések felől mind inkább a közös megoldás keresése felé tolódik el a hangsúly. Alkalmazható akár fegyelmi tárgyalás alkalmával is.

A resztoratív kérdések

A résztvevőknek feltett kérdéseket a megszólítás sorrendjében:

Elkövető(k)

- Mi történt?
- Mit gondoltál akkor?
- Mit gondolsz erről azóta?
- Szerinted kiket érintett ez az esemény?
- Hogyan érintette őket?

Áldozat(ok)

- Mi volt a reakciód az esemény megtörténtekor?
- Milyen érzéseid vannak a történetekkel kapcsolatban?

- Mi volt a legnehezebb dolog az egész történetben?
- Hogyan reagált a környezeted, amikor meghallották, hogy mi történt?

Az áldozat támogatói

- Mire gondolt, amikor értesült az eseményekről?
- Most mit érez a történetekkel kapcsolatban?
- Mi volt a legnehezebb az Ön számára a történetben?
- Mit gondol, mi a legfontosabb a történetben?

Más „érintettek”- ha vannak

- Önt mennyiben érintette a történet?
- Mire gondolt, amikor értesült az eseményekről?
- Most mit érez a történetekkel kapcsolatban?
- Mi volt a legnehezebb az Ön számára a történetben?
- Mit gondol, mi a legfontosabb a történetben?

Az elkövető támogatói

A támogatóként megjelent szülőtől, nevelőtől meg kell kérdezni, miután idáig a gyermekét érintő súlyos vádakot hallgatott, s ez feltehetőleg nagyon megviselte:

- Ez nagyon nehéz lehetett az Ön számára. Szeretne erről beszélni?

Ezután ugyanazokat a kérdéseket tesszük fel, mint az áldozat támogatóinak:

- Mire gondolt, amikor értesült az eseményekről?
- Most mit érez a történetekkel kapcsolatban?
- Mi volt a legnehezebb az Ön számára a történetben?
- Mit gondol, mi a legfontosabb a történetben?

Osztálytermi keretek között kicsit egyszerűbben zajlik a dolog. Fontos, hogy az összes érintett jelen legyen. A kérdéseket minden érintettnek fel kell tenni, így a történet több nézőpontból tárul fel, és az érintettek szembesülhetnek azzal, hogy mire hogyan hatottak az események.

Kérdések:

- Mi történt?
- Kit érintett?
- Hogyan érintette őket?
- Mit éreztél akkor?
- Mit érzel most?
- Mi volt számadra a legfontosabb a történetekben?
- Mi volt számadra a legnehezebb a történetekben?
- Mit lehet kezdeni a helyzettel?

Az utolsó kérdés a megoldási javaslatokra vonatkozik: az érintettek elmondják, mi lenne számukra megnyugtató megoldása a helyzetnek. A facilitátor feladata, hogy az elhangzó javaslatokat leírja, majd minden érintettől véleményt kérjen róluk. Az lesz a valódi megoldás, amely minden érintett számára elfogadható és teljesíthető – azaz mindegyikük személyes értékrendjének megfeleltethető. Mivel az érték-orientált csoport esetében egy-egy konfliktus a csoport egészét érinti, ezért a megállapodások betartásának aránya nagyon magas.



Asszertív magatartás és viselkedés technikák

*Ahhoz, hogy elérjük, amit akarunk, tudnunk kell, mi az.
Határozzuk meg a célt, és vázoljuk fel az odavezető utat*

Az asszertivitás röviden egy olyan kommunikációs módszer, amely ötvözi az önérvényesítést és mások érdekeinek figyelembe vételét. A szándékok, célok nyílt, egyenes kifejezése, amely során nem „nyertes-vesztes” meccset játszunk a konfliktusokban, hanem közös megoldást keresünk.

Az asszertív kommunikáció első lépése, hogy tényszerűen - csak a konkrétumokra szorítkozva - megfogalmazzuk problémánkat. Ezzel átcsúszunk a következő fázisba, amikor is kifejezzük az érzéseinket a problémával kapcsolatosan. Nagyon lényeges, hogy eközben nem szabad minősíteni a másik felet. Ezen a ponton valószínűleg kapunk valamilyen visszajelzést partnerünktől. Oda kell figyelni a másik fél érzéseire, mik az igényei a szituációval kapcsolatban. Végül jöhet személyes igényeink kommunikálása. Nagyobb súlyú problémánál még a javaslatunk kölcsönös előnyeit is taglalhatjuk. A folyamat végén pedig le kell vonni a következtetéseket.

Az asszertív kommunikáció segítségünkre lehet a dicséret és a kritika megfogalmazásában, illetve fogadásában is. A dicséret és a kritika a tanulók motivációját erőteljesen befolyásoló eszközök, a visszajelzés kategóriájába tartoznak, ami viselkedésmódosítási szándékunkban elengedhetetlen.

Gyakran a visszajelzés egyet jelent a kritikával. Vagyis csak akkor mondunk véleményt a gyermekek tevékenységéről, viselkedéséről, amennyiben valami probléma van vele.

Asszertív visszajelzés során nemcsak negatív dolgokat sorolunk fel, hanem pozitívumokat is, és kizárólag négy szemközt közöljük mondandónkat. Fontos tényező az értékelés felépítése is. Célszerű mindig a pozitív dolgokkal kezdeni az értékelést.

Az asszertív dicséretnél pedig fontos, hogy pontosan megfogalmazzuk, mivel vagyunk elégedettek. Nagyon lényeges, hogy csak akkor dicsérjünk, ha őszintén úgy érezzük, hogy jó volt az a teljesítmény, amit a gyermek nyújtott. Röviden és világosan fogalmazzunk, ne használjunk felesleges kifejezéseket! Nézzünk a másik szemébe, miközben a dicséretet adjuk!

Rendkívül lényeges a kritikai észrevételnél, hogy a személyt és a viselkedését szét kell választani. Tehát soha nem a gyermeket kritizáljuk, hanem azt a viselkedést, amit nála megfigyeltünk. Ne legyen sem lenézés, sem leértékelés a visszajelzésben. Ahogy a dicséretnél, itt is nagyon fontos, hogy pontosan fogalmazzuk meg a kritikai észrevételünket, legyünk nagyon konkrétak!



Én-közlés

A társadalmi jellegű tevékenységek sikere azon áll vagy bukik, hogy a résztvevők mennyire képesek kommunikálni saját szándékaikat mások felé, illetve azon, hogy mennyire tudják megsejteni, megismerni mások szándékait

A gyerekek, kamaszok nagy része nem tudja megfogalmazni érzéseit, hangulatait, kívánságait. Nehezen kérnek segítséget. Ezért meg kell őket tanítani arra, hogyan osszák meg környezetükkel érzéseiket és fogalmazzák meg, mi lehet számukra segítség.

Az én-közlés, olyan kommunikációs mód, amely tartalmazza az érintett érzését, megnevezve a kiváltó okot (viselkedés), figyelmeztet a következményt illetően, esetleg megoldást javasol. Leegyszerűsítve az én-közlés három lényegi összetevője: az érzés megfogalmazása, a viselkedés megnevezése, a következmény előrevetítése. Az én-közlés fontos kiegészítő elemei: „ha”, „akkor”, „amikor” feltételes módra utaló szavak, melyek a másik fél tudomására hozzák, hogy az én-közlés az adott viselkedést célozza, nem a másik teljes személyiségét. Pl. „Sanyi, ha te folyton zörögysz, az engem zavar, nem tudom elmondani a feladatot. Kérlek fejezd be a zörgést!”

Az én-közlést Gordon „felelősségközlésnek” is nevezi, mivel a közlő saját belső állapotáról beszél, és vállalja a felelősséget a nyíltságért. Az én-közlések megfelelnek az eredményes konfrontáció kritériumainak, többnyire elősegítik a változás iránti hajlandóságot, minimális negatív értékelést tartalmaznak a másik félről.

A tanulóknak meg kell tanítani az „én-közlést”, mely a konfliktuskezelés vereségmentes megoldását eredményezi. A módszer előnye, hogy növeli az önismeretet, javítja a kommunikációs és metakommunikációs készségeket, szolgálja a társadalomba való konfliktusmentes beilleszkedést.

5) A motiváció szerepe

Az iskolai tanulás folyamatában azt igyekszünk elérni, hogy a tudásvágy, az önálló keresés vágya ösztönözze a tanulókat, hiszen ezek lehetnek a tanulás tartós késztetései.

Viselkedésünket mentális folyamatok határozzák meg. A motiváció összetett jelenség, eltérő erejű és irányú motívumok összessége. A motívum cselekvésre készítő belső erő, amely arra ösztönzi az egyént, hogy elkezdjen vagy folytasson egy olyan viselkedéssorozatot, amellyel képes szükségleteit kielégíteni, céljait elérni. Azoknak a különböző eredetű indítékoknak az együttese, amelyek a tanulót a tanulásra ráveszik és a tanulási kedvet, elhatározást a tanulás végéig fenntartják.

Kiváltó ok alapján primer és szekunder motívumokat különböztethetünk meg. Az elsődleges indítékok a kitűzött cél elérése érdekében kifejtett tevékenységeket foglalják magukban, a másodlagos hajtóerőt egy téma, egy személy vagy esetleg a kíváncsiság tartja fenn. A primer és szekunder motívumok hatása együtt érvényesül, közösen szabják meg a viselkedés irányát, formáját és erősségét. (Keményné).

Irány szerint belső és külső motivációt különíthetünk el. A belső motiváció az egyén személyiségéből fakad. Ide tartozhat a becsvágy, a tudásvágy, pénz, elismertség, siker, előnyök elérése érdekében történő tanulás. A külső motiváció az egyén környezete által kiváltott indítékokat foglalja magába. A család, a környezet ösztönzi ilyenkor tanulásra az egyént. De elindíthatja a tanulást egy referenciaszemély elvárásainak való megfelelés is. (Zrinszky).

A tanuláshoz elengedhetetlen olyan indíték, amely nemcsak kiváltja, de tartósan fenn is tartja ezt az állapotot. Ahhoz, hogy sikereket érjünk el a képességek és kompetenciák mellett, elengedhetetlen a megfelelő tanulási motiváció. A tanulási motivációt a kívánt cél elérése tartja életben.

Három olyan motívumcsoport különíthető el, amelyeknek különösen nagy jelentősége van az iskolai tanulás szempontjából. Az egyik a tanuló önbecsülési igényéhez kapcsolódik, és az önbizalom fenntartására és növelésére irányuló készletben nyilvánul meg. A másik a tudás és a megértés iránti igényből táplálkozik, és a kutató-felfedező viselkedésekhez szolgáltat alapot. A harmadik a dicséret, az elismerés, az odafordulás iránti igényből fakad (3), és az érzelmileg kielégítő interperszonális kapcsolatok megteremtését célozza.

1)Az önbizalom egyrészt attól függ, hogy a tanuló – a saját érzése szerint – mennyire felel meg az önmaga, vagy mások (szülők, tanárok és más, számára fontos személyek) által támasztott elvárásoknak, másrészt pedig attól, hogy – ismét csak szerinte – mennyire fogadják el és kedvelik őt mások. Az önbecsülés fenntartására és növelésére való igény egyike a legalapvetőbb emberi igényeknek.

Az iskolai feladatvégzés szempontjából a tanulók önbecsülésére a teljesítménykésztetés és a szorongás van a legnagyobb hatással. A teljesítménymotiváció kifejeződik egyrészt a siker elérésére, másrészt a kudarc elkerülésére való törekvésben, mely utóbbi akkor jelenik meg, ha a feladathelyzet szorongást kelt a tanulóban. A magas szorongási szint egyrészt szétszórttá teszi a tanuló figyelmét, másrészt védekező manővereket is beindíthat, amelyek az önbecsülés megőrzését szolgálják. Ilyen védekező manővereket jelezhet a pedagógus számára az ábrándozás, az elkapkodott munka, de nem ritka a betegség szimulálása vagy az iskolakerülő magatartás sem.

Amikor egy feladat nehéz, a kevésbé szorongó gyermekek teljesítményükben messze felülmúlják az erősen szorongó társaikat. Hasonló kölcsönhatást állapítottak meg a szorongás nagysága és a személyes érintettség között. Ha egy feladatnak súlya van, akkor a kevésbé szorongó tanuló remekel, míg az erősen szorongó szétesett produkciót nyújt. Az olyan játékos jellegű teljesítményszituációkban azonban, amelyekben egy esetleges kudarcnak nincs komoly következménye a tanulóra nézve, a szorongás kevésbé vagy egyáltalán nem befolyásolja a teljesítményt, sőt olykor serkentőleg is hathat (Kulcsár).

Összefüggés van a szorongás szintje és a tanítás stílusa között is. Az erősen szorongó tanulókra jellemző, hogy az olyan tanulási szituációkban érzik jól magukat, amelyekben a tanár pontosan körülírja számukra a feladatot. Ők a „tanárközpontú” tanítási stílus hívei, míg az alacsony szorongásúak inkább a „tanulóközpontú” tanítási stílust kedvelik, ami az aktív, önindította tevékenységre épít.

A gyermek fejlődése folyamán megtanulja, hogy környezete saját teljesítményén keresztül értékeli őt. Ezzel együtt lassan megtanulja saját magát is így értékelni. Saját teljesítményét állandóan a környezetéhez, illetve saját előző teljesítményeihez viszonyítja. Mikor a gyermek egy feladat megoldása előtt áll, előző hasonló jellegű feladatok megoldásában elért teljesítményének ismerete alapján rendszerint bizonyos elvárással fog hozzá. Ezt a célkitűzést, amelyet saját magunktól elvárunk igényszintnek nevezünk.

Amennyiben a gyermek teljesítményszintje aktuálisan eléri vagy meghaladja az igényszintet, akkor azt sikereként, ha pedig annak alatta marad, kudarcként éli meg. Sorozatos sikerélmény hatására az igényszint emelkedik, kudarcok hatására pedig csökken.

2) Berlyne szerint a viselkedés célja nem az idegrendszer izgalmi állapotának a csökkentése, hanem az állandó – mérsékelt – szinten való tartása, azaz tonizálása. A kismértékű változások kellemesek és ezért ingerkereső magatartáshoz vezetnek. A nagy változások kellemetlenek és ezért olyan viselkedést eredményeznek, amelyek nyomán az izgalmi szint visszaáll a tónus szintjére. Ebből következőleg egy érdekes probléma megoldására való törekvés, amely kismértékű izgalomnövekedéssel jár, ugyanolyan jutalmazó lehet a gyermek számára, mint amikor a teljesítményigényét valami újnak a megtanulásával kielégíti.

A kíváncsiság és az exploráció is az arousal szintjének az ilyen kellemes érzésekkel járó, kismértékű emelkedéséből eredeztethető. Ha a tanuló olyan szituációba kerül, amit nem teljesen ért, késztetést érez arra, hogy a hiányos ismereteit pótolja. Ez a megállapítás a gyakorlati pedagógiai munka számára

azt jelenti, hogy problémaszituációk teremtésével igen hatásosan lehet a tanulókat motiválni. Még csak különösebben előkészülni sem kell hozzá, sokszor elegendő egy jól megfogalmazott kérdés. Létezik a szórakoztató exploráció is, aminek célja, hogy elegendő változatosságot vigyen a tanuló életébe. Leginkább akkor jelentkezik, ha a tanuló unatkozik az órán. Ha nincs mit csinálnia, ha huszadszor is ugyanazt a típusú feladatot kell megoldania, ha a feladat nem kelti fel az érdeklődését, akkor az arousal szintje az optimális sáv alá esik. Ilyenkor a tanuló olyan elfoglaltságot keres magának, amivel az arousal szintjét helyreállíthatja. Elábrándozik, piszkálja a szomszédját, elkezd rajzolgatni. Változatos tevékenykedtetéssel, az érdeklődés felébresztésével azonban mindez elkerülhető.

Nem minden tanuló egyformán kíváncsi. A kíváncsi természetű tanulók jobban elfogadják magukat olyannak, amilyenek, magabiztosabbak, és kevésbé félnek a bizonytalan helyzetektől. Ez utóbbi eredmény arra utal, hogy összefüggés van a kíváncsiság és a szorongás között. Az olyan kíváncsisággeltő tényezők, mint például a bizonytalanság, a titokzatosság vagy az ellentmondásosság, gyakran egyben a szorongás forrásai is lehetnek. Emiatt előfordulhat, hogy egy szituáció egyszerre kíváncsisággeltő és szorongást ébresztő.

A motiváció szempontjából fontos, hogy a feladat érdekes legyen. Az érdekes feladatok megemelik az arousal szintet és explorációra készítetik a tanulókat. Ugyancsak kíváncsiságot ébreszt a pedagógus által felvetett kérdés vagy probléma valódisága. A gyermekeket sokkal jobban érdekli az őket körülvevő természeti és társadalmi környezet, mint a mesterkéltszituációk, erőltetett példák. Számít a pedagógus lelkesedése vagy közömbössége is. Legyen a probléma akármilyen érdekes, ha a gyermek a pedagógustól olyan nonverbális „üzenetet” kap, hogy őt magát ez egyáltalán nem érdekli, hamar alábbhagy a kíváncsisága. Tulajdonképpen bármilyen módszer megfelel, ami belső motivációt eredményez. Jó tudni azonban, hogy a feladatvégzésre belsőleg motivált tanulót nem célszerű külső jutalmakkal támogatni, mivel az egyidejűleg alkalmazott külső jutalom csökkenti a motivációt. A kettő összekapcsolásának az lesz a következménye, hogy a tanuló az addig örömmel végzett tevékenységét csak külső jutalom ellenében hajlandó elvégezni.

3) A motívumok utolsó csoportjába a másokkal való kapcsolatból származó motívumok tartoznak. Ezek a motívumok az elfogadási igényből, a valakihez való tartozás igényéből fakadnak, és abban nyilvánulnak meg, hogy a gyermek igyekszik megelégni annak a módját, hogy dicséretet, figyelmet, odafordulást és törődést kapjon osztálytársaitól és tanáraitól. A teljesítmény szempontjából ezek nagyon fontos ösztönzők, hiszen a diák nemcsak azért tanulhat, hogy a tudásvágyát kielégítse, hanem hogy másokból – alsóban különösképpen a tanárból – elismerést váltson ki. A kortárs csoportok tanulást ösztönző hatása a felső tagozatban válik kifejezettebbé. Az „átpártolást” követően a kortárs csoportok jelentősége megnövekszik, és mindinkább azért tanulnak, hogy a társaiktól elismerésre tegyenek szert, és ezzel az osztálybeli szociális pozíciójukat javítsák. (Ez történik akkor, ha a tanulás, a tudás kiemelt értéként jelenik meg a tanulók értékrendjében. Az előzőekben már volt szó a kortársak ösztönző szerepéről. A kortárs csoport mindig a saját értékrendjéhez képest motivál. Ha az udvariatlan viselkedés értéként jelenik meg, akkor az effajta viselkedés válik követendő példává.)

A tanári dicséretnek és bírálatnak erős affektív információtartalma van: meglepődést, örömet, izgatottságot vagy helytelenítést, felháborodást, elutasítást egyaránt közvetíthet. Az affektív információtartalom azért fontos, mert jellegétől függően közvetlenül szabályozza a tanuló viselkedését, illetve a tanuló önbizalmára és a tanár-diák kapcsolatra is kihat.

A tanulók, főleg akik felső évfolyamokon kerülnek hozzánk, többnyire már elvesztették minden tanulási motivációjukat. A mi dolgunk, hogy megtaláljuk a hozzájuk vezető utat és visszahozzuk tanulási kedvüket.

6) Az agresszió

Az agresszió az élet velejárója

Agresszió

„Agresszióról beszélünk támadó jellegű magatartás, ellenséges legtöbbször feszültséggel járó belső érzületek, élmények jelentkezésekor, amelyek irányulhatnak a külvilágra, személyre vagy befelé az átélőre magára; lehetnek tudatosak vagy tudattalanok, megmutatkozhatnak közvetlenül vagy közvetve, vagy akár átalakult formában is (például elfojtott agresszióból származó szorongásban, testi tünetekben).” (Hárdi)

Freud pszichoanalitikus elmélete szerint cselekedeteink többségét ösztönök határozzák meg. A pszichoanalitikus hagyomány elméletalkotói ezt a frusztráció-agresszió hipotézist (Dollard és Miller) tovább szélesítették: amikor egy személyt valami akadályoz bármilyen cél elérésében, agresszív drive keletkezik. Ez arra motiválja a személyt, hogy megsértse, vagy megsebesítse a frusztrációt okozó akadályt. Az állításnak két kritikus pontja van: az egyik szerint az agresszió oka rendszerint a frusztráció; a másik szerint az agresszió az alapvető motívumok tulajdonságaival rendelkezik, tehát energizálja a viselkedést, és mindaddig fennmarad, amíg a célját el nem éri.

A szociális tanulásemélet szerint az agresszió bármely más tanult válaszhoz hasonlóan megfigyeléssel és utánzással tanulható. Az elmélet szerint a frusztráció csak egy az agresszió számos oka közül.

Az emberi agresszivitás formái

- közvetlen test-test ellen
- tárgyakkal/fegyverrel
- tárgyakon: ajtócsapás, váza földhöz vágása stb.
- rituális formák: nyelvöltés, köpés
- gesztusok: testtartás, szemkontaktus
- fallikus-szexuális fenyegetés konkrét, szimbolizált vagy verbális formában
- autoagresszív: önmaga ellen forduló
- verbális

A stressz hatása

Ha valamilyen fenyegetettséget, veszélyt észlelünk, ha szervezetünket hirtelen valamilyen szokatlan terhelés éri, pl. jeges vízbe esünk, megégünk, vagy megtámadnak minket, testünk automatikusan előkészül a veszedelemre. Ezt akut stresszreakciónak nevezzük. A menekülő vagy támadó helyzethez energiára van szüksége a szervezetnek. A stresszriadó különböző folyamatokat indít be, melyek először élettani, majd lélektani változásokat eredményeznek.

Élettani reakciók:

A vegetatív idegrendszer szimpatikus hatásaként megemelkedik a szervezet adrenalinszintje. A fokozott adrenalin-kiválasztás a szervezetet nagyobb aktivitásra készíti. A pupillák kitágulnak, hogy növeljék a látómezőt, a bőr és a belek apró véreire összehúzódnak, hogy a vért ezekről a területekről az izmokba vigyék, ahol ilyenkor nagyobb szükség van az oxigénre. Hogy a szervezet megnövekedett oxigénigényét kielégítsék, a szív ritmusa felgyorsul, több vért pumpál az izmokba, a tüdő pedig kitágul, hogy több oxigént vehessen fel. Az erek összeszűkülnek, a vérnyomás megemelkedik, az izmok készenléti állapotban megfeszülnek, nő az agyi aktivitás is. Az eredmény tehát mind fizikai, mind szellemi értelemben ugyanaz: fokozott teljesítmény.

Lélektani reakciók:

Egy átlagosnak tekinthető stresszhelyzet esetén általában rövid idő alatt alkalmazkodik a szervezet, ez normál reakció. Ha azonban a stresszor folyamatosan, hosszabb ideig van jelen, vagy ismétlődik, a testi tünetek mellett olyan pszichés változások is történnek, melyek súlyosabb esetben akár kóros következményekkel járhatnak.

A stresszre adott leggyakoribb válasz a szorongás, és a félelem. A kettő nem összekeverendő.

A szorongás egy bizonytalan, tárgy nélküli félelem. Szétzilálja a figyelmet, gondolkodást és testi tüneteket hoz létre. Az izmok görcsösen befeszülnek, ami rendkívül kellemetlen és kártékony. Amikor pszichikumunk szorong, képzeletünk által generált rémképek jelennek meg lelki szemeink előtt, meghatározhatatlan, legyőzhetetlen fenyegetésként.

A félelem gyakoribb jelenség, mely a veszély ismeretét feltételezi. A félelemnek tehát van tárgya, míg a szorongásnak nincs. Akkor válik a szorongás félelemmé, mikor a fenyegetés külsővé válik, meghatározott tárgy, személy, vagy szituáció hordozza.

Ha e két válaszreakció működésbe lép és jelenléte állandósul testi-lelki tünetcsoportok jelentkezhetnek, önálló betegségek alakulhatnak ki. A szorongásos betegség fő fajtái: pánik betegség, kényszerbetegség, fóbiák, szituatív félelmek, poszttraumás stresszbetegség, generalizált szorongásos zavar, evési zavarok, inkontinencia, stb.

Egy másik reakció a stresszhelyzetekre a harag, amely **agresszió**hoz vezet. A frusztráció-agresszió hipotézis szerint, amikor egy személy erőfeszítését egy cél elérésében megakadályozzák, agresszív hajtóerő keletkezik, amely a személy viselkedését a frusztrációt okozó tárgy vagy személy megkárosítására motiválja. Bár a kutatások kimutatták, hogy az agresszió nem elkerülhetetlen válasz a frusztrációra, de bizonyára egyike azoknak. A nevelés folyamán szocializálódik az agresszió. Többnyire verbálisan fejeződik ki, vagy rejtve marad. A közvetlen agresszió nem mindig lehetséges a frusztráció forrása felé, ilyenkor a személy visszafolytja, vagy tárgyakon vezeti le agresszióját. A visszafojtott sorozatos agresszió szintén vezethet betegségekhez.

Ha a stressz folyamatos és az egyén nem küzd meg vele sikeresen, a fásultság depresszióba csaphat. A depresszió tehetetlen, reménytelen érzést kelt. A kellemetlen és befolyásolhatatlan, vagy annak tűnő események cselekvéshiányhoz, depresszióhoz vezetnek. Ha már megtanultuk, hogy egy helyzet ellen nem tehetünk, akkor más helyzetben már nem is próbálkozunk.

Az elhárító mechanizmusok (Anna Freud)

Freudi értelemben a frusztráció akadályoztatást jelent, a frusztráció ellen elhárító mechanizmusok keletkeznek. Az elhárító mechanizmusok megakadályozzák az ént érintő mozzanatok felismerését és fenyegetik az önértékelést. Az elhárító mechanizmusok a valóságot meghamisítva csökkentik a szorongást. Nem felelnek meg a realitásnak. Ezek a megerősítő és elhárító mechanizmusok rendkívül fontosak a gyermek túléléséhez, később viszont megzavarhatják és veszélyeztethetik felnőtt életét.

Elhárító mechanizmusok

- Elfojtás: az összes elhárító mechanizmus ebből fakad; a tudattartalom tudattalanítása, bizonyos indulat nem kerülhet a felszínre, tabuvá válik
- Identifikáció - azonosulás-azonosítás: azonosulás egy olyan agresszorral, akit nem tudunk legyőzni

- Tagadás: zavaró érzések, impulzusok, vágyak jelentéktelenítése, kiutasítása a tudatból; ha ezek létét valaki mégis szóba hozza, azt igazságtalan vádként éli meg az egyén, és ez dühöt vált ki benne; a tagadás távolságot tart az egyén és élményei között
- Disszociáció: a személy a kellemetlen élményt kellemesnek véli
- Projekció: az egyén saját indulatainak másokra való kivetítése
- Meg nem történtté tevés: tipikus gyermeki reakció; egy olyan eseményt, melyben részt vett, vagy előidézt, töröl emlékezetéből, mert egyáltalán nem tudja elfogadni azt, tényleg úgy érezi, hogy az adott dolgot soha nem követte el
- Izoláció: szigorú önellenőrzésből fakadó, érzelmi távolságtartás, érzelmi elkülönülés; a gondolat, történés leválasztása a kínos érzésről; az élménnyel immár indulatok nélkül lehet foglalkozni
- Hasítás: szélsőségekben való gondolkodás, valami vagy nagyon jó, vagy nagyon rossz, ez felment a felelősség alól és komfortérzetet okoz
- Passzív agresszió: a valójában nem akart, de elvállalt teendők, feladatok elvégzését az egyén hosszú ideig halogatja, majd nem végzi el
- Acting out vagy kiélés: valamilyen nem tudatos szándék vagy konfliktus cselekvési kifejeződése, motiváció nélkülinek tűnő cselekedetek, hirtelen indulatkitörések, helyzethez nem illő düh, kontroll nélkül; a viselkedés kívül esik a tudati tükrözésen, a kívülálló megfigyelő számára úgy tűnik, hogy az acting outhoz nem társul büntudat;
- Leértékelés: a személy mindenkinél fontosabbnak érzi magát
- Elnyomás: lényegében ugyanaz, mint az elfojtás, azzal a különbséggel, hogy a tudattartalom jelentőségénél fogva nem fojtható el, tudatosan kell harcolni a felbukkanása ellen
- Kompenzáció vagy reakcióképzés: az önmeggyőzés illetve „önbecsapás” egyik módja; az egyén önmaga előtt úgy rejti el valamely késztetését, hogy ellenkező irányú motivációt fejez ki
- Intellektualizáció: mindent szigorú elméletek szerint magyaráz meg
- Introjekció: a projekció ellentéte; külső tulajdonságok, erények magunkra vonatkoztatása; az egyén azonosul egy pozitív figurával, vagy annak tulajdonságaival
- Racionalizáció: önáltatás; ha az egyén valamely döntése nem racionális, nem a döntését, hanem a tényeket változtatja meg, oly módon, hogy a döntése ésszerűnek tűnjön
- Regresszió: visszacsúszás egy korábbi személyiség fejlődési szakaszba
- Fixáció: a regresszió állandósulása (pszichotikus állapot lehet!)
- Szimpatizmus: sajnálatás
- Szomatizáció: testi tünetképzés, hasmenés, gyomorfekély, tic, szemölcs
- Szublimáció: olyan nem tudatos lelki folyamat, amelyben egy szexuális impulzus "energiája" olyan módon változtatja meg irányultságát, mely egy szociálisan elfogadott, nem szexuális jellegű tevékenységet eredményez
- Elaboráció: nagyon fontos és fejlett elhárító mechanizmus, amely a legtöbb művészi tevékenység és kifejezési forma gyökere, ezt használva az alkotó „kidolgozza” magából a kínjait.

Az agresszió mindenkiben működik. Az, hogy mit kezdünk vele, milyen módon vezetjük le, hogyan hasznosítjuk többnyire tanulás eredménye. Amik az igazán nagy gondot jelentik azok az agresszió abnormális formái, az antiszociális személyiségzavar, az „életvezetési zavar”, az ellenkező-kihívó magatartás és a bomlasztó magatartás.

IV. A szokásrend és a rituálék szerepe

1) Szokásrend, szabályok

Korlát, vagy kapaszkodó?

A jó szokásrend kialakítása az iskolában és otthon egyaránt könnyebbé teszi a hétköznapi feladatok elvégzését. Ebbe a szokásrendbe természetesen tilalmak is tartoznak; például „nem szabad a másik cuccát engedély nélkül elvenni”, vagy „engedély nélkül nem hagyjuk el az iskola területét”. A korlátok nem feltétlenül a szabadságot gátolják, sokkal inkább biztonságos kapaszkodót nyújtanak a gyermeknek abban az életkorban, amikor még nem tudják megbízhatóan eldönteni, mi jó nekik, és mi nem.

A mi tanulóink számára kiemelten fontosak a korlátok, vagy, ha úgy tetszik a kapaszkodók. Ezek segítik őket az elvárt magatartásforma alkalmazásában és az önkontroll fejlesztésében.

A napirend kialakításának ceremóniájában fontos, hogy a gyerekek beavatottak legyenek, és érzékletesen jelenjen meg számukra a napirend és a szabályok gyűjteménye (piktogramokkal díszített tábla stb.). Fontos az is, hogy részt vegyenek a napirend kialakításában és a szabályok lefektetésében. Egy mindenki által elfogadott, értelmezett szabályrendszer betartása, betartatása könnyebb feladat, mint a kívülről a gyerekekre erőltetett szabályoké. A közösen elfogadott szabályok következetes elvárása és betartása elengedhetetlen feladat.

2) A rituálék szerepe

A rituálék kiemelik az egyének és a közösségek különbségeit, és együttes hatásukkal közös vonásokat teremtenek

Számos esetben a rituálék szabályozzák a társadalmi folyamatokat, így meghatározó szerepük van az egyéni és a közösségi viselkedési szabályok kialakításában. A rituálék során az egyén a közösen átélt izgalom, élmény hatására azonosul a közösséggel. Az elköteleződés, az azonosulás kialakulásában különösen fontos, megerősítő szerepe van a különböző ceremóniáknak. A rituálék közösségformáló hatása, feladata megkérdőjelezhetetlen. A rituálénak három fázisa van: az elválás, az átmenet és az új beilleszkedés. A mindennap, adott szituációban ismétlődő szokások segítik a gyerekeket abban, hogy sikeresen kövessék a nap eseményeit, illetve megkönnyítik számukra az események közti váltást. Világossá teszi számunkra, hogy mikor mi fog történni velük.

Az osztály a tanítás-tanulás társas közege, mely a kezdetleges halmazszerű állapotból, a közös élmények és tevékenységek hatására hangulatában, értékrendjében szociális egységgé alakul.

Az oktatás tartalmának feldolgozásához, eredményességéhez kapcsolódva az osztály, mint társas nagycsoport, tagjait számtalan élményhez, tapasztalathoz, ismerethez juttatja. A közös élmények a „mi-tudat” kialakulásának irányába hatnak.

Rituálék a tanítási órán

Hasznos lehet a pedagógus és a tanuló iskolai életét egyaránt szabályozó, ugyanakkor a napi tevékenységrendszer egyszerűsítő (mert döntést nem kíván) viselkedésmódokat, rituálékat kialakítani:

- csengőszó
- „Osztály vigyázz!” az óra elején
- hetes jelentése
- az óra alatt a jelentkezés
- a reggeli beszélgetőkör: feszültségoldás, ráhangolódás, egymásra figyelés
- játék az óra elején, vagy végén

Természetesen egy osztály rituáléit az osztály és az osztályban tanító pedagógus igényeihez igazítva célszerű kialakítani.

Fontos eleme a nap ritmusának a reggeli beszélgetőkör. Az osztály sarkában, a szőnyegen ülve a gyerekek elmesélik egymásnak, a tanítónak a velük történt eseményeket, őket izgató kérdéseket. Ez a kötetlen forma átvezeti őket a családból az osztályéletbe, az iskolába.

Az osztályélet viszonyai között felvetődő szükségletek több felelősi posztot is lehetővé tesznek. A hagyományos felelősi posztok, hagyományos feladatokkal voltaképpen az órakezdés rituáléjának elemei. Néha nincs is más releváns funkciójuk.

V. Játékgyűjtemény

A játékvezetés alapelvei

Az Együttműködés-játékok eszközök, és mint minden eszközt, ezeket is ügyességgel és gonddal kell használni. Az Együttműködés-játékok legszebb és legizgalmasabb tulajdonságainak egyike, hogy a résztvevők kora és adottságai szerint variálhatók; és alkalmazhatók minden egyes tanulási helyzetre.

A játékokat a résztvevők profiljának megfelelően válogasd!

A játékosok kora fontos tényezője minden játéknak. Nem kell betű szerint venni a javasolt korhatárokat; kísérletezz, és élvezd amit játszol! De fontos figyelembe venni a kort, mélyebb szinten a gyerekek érettségét. Minden nevelés alapvető és legjobb eszközeinek egyike egy gyermek növekedési stádiumainak alapos, mély megértése. A játékok sikere nagymértékben függ attól, hogy mennyire érted a gyermeki fejlődést. Ez a megértés alapozza meg azt a meglepő hatékonyságot, melyet a játékok helyes kiválasztásával és alkalmazásával érhetsz el.

A mintáddal nevelsz!

A játékvezető hozzáállása meghatározó. A gyerekek természetesen elfogadják az irányítást idősebbektől, és éppen ezért lefegyverző egyenességgel képesek olvasni bennünk. Ha a vezető nem törekszik őszintén az együttműködésre, vagy viselkedése bármilyen módon gőgöt vagy manipulációt fejez ki, az Együttműködés-játékok játszása képmutatóvá válik.

Ha egy játék nem jön be elsőre, tedd félre és később térj vissza rá!

Néha többszöri próbálkozásra van szükség, hogy a gyerekek elkapják a játék lényegét. A Együttműködés-játékokat és -tevékenységeket nem szövik Amerika játékgyárában. A gyerekek a tévében sem ezeket bámulják születésük óta. Ezért csak lassan. Ne próbáld azonnal végigjátszani egy játék minden variációját, az a hajszolás érzetét kelti. Jobb sok különböző játékkal kezdeni. Legyél őszinte, türelmes, és vedd igénybe a gyerekek segítségét.

Ha egy gyerek nem akar játszani, ne erőltessük!

De ne is engedjük, hogy bomlassza a csoportot. Az a tapasztalatunk, hogy miután egy darabig figyelte a játékot, a legtöbb gyerek csatlakozik, vagy talál valami más alkotó tevékenységet. A tevékenységek együttműködő jellegéből adódóan a gyermek biztonságos tere növekszik. A légkör barátságosabbá válik és ezt a gyerekek megérik.

Rajta, játssz!

Olvasd át egyszer vagy kétszer a játékokat, ismerkedj egy kicsit azokkal, amiket aznapra tervezel, aztán vágj bele! Miért ne? Nincs mit vesztened. A gyakorlat fog játékmesterré tenni, méghozzá igen hamar.

Vidd bele a humorodat!

Ez a legfontosabb mindenekfelett. Viccelj, ne zavarjon, ha nem üti meg egy humorista színvonalát. Engedd el magad, játssz, és hagyd, hogy mindenki jól érezze magát. A humor a legegészségesebb környezet mindenki számára, számodra pedig az a kapu, melyen keresztül a legtöbbet megtudhatsz a gyerekekről.

1) Jégtörő játékok

A közös gondolkodás alapja a bizalom, a másik ember ismerete. Néha elég az elinduláshoz, hogy megtanuljuk egymás nevét, megnézzük, ki van jelen az osztályban, majd számba vesszük, kivel mi történt tegnap óta.

Használhatunk erre beszélgető kört vagy bármilyen más bemelegítő játékot. Ilyenkor a tanulók rögtön kapcsolatba kerülnek egymással, megtapasztalják, hogy számít a véleményük, és a tanár fontosnak tartja, hogy figyeljenek egymásra. Össze is köthetjük ezt az aktust tantárgyi tartalmakkal. Ilyen esetben azonban nem az az elsődleges, hogy számon kérjük vagy tételesen ellenőrizzük a tanulóink felkészültségét. Sokkal inkább az a célja a hasonló feladatoknak, hogy kellő alapot teremtsünk a munka megkezdéséhez, időt adva magunknak a hangulati és tartalmi ráhangolódásra.

Az energetizáló a játékokat a foglalkozás elején, közben, vagy a végén is játszhatjuk, attól függően mit szeretne elérni vele a pedagógus. Ezek a játékok mindig viccesek, humorosak, gyorsak.

Elején → egymásra hangolódás, összerendezés

Közben → előző játékból kiköktetés, élénkítés

Végén → tevékenység lezárása.

JÉGTÖRŐ JÁTÉKOK		
Játék neve	Leírás	Variációk
PATTOGATOTT KUKORICA	A gyerekek lekuporodnak a földre, és azt kántálják: "pattogatott kukorica - pattogatott kukorica - pattogatott kukorica" — úgy, mintha a vonat hangját utánoznák. A játékvezető jelez a gyerekeknek, amikor a padló — a <i>serpenyő</i> — felforrósodik; erre a gyerekek — a <i>kukorica</i> — elkezdenek ugrálni — <i>kipattogni</i> — szerte a teremben.	Ha két gyerek összeütközik <i>pattogás</i> közben, úgy maradnak, és összeragadva ugrálnak tovább. A játéknak akkor van vége, ha mindenki egyberagadt.
HOLNAP HA...	Szólánchoz hasonló játék. Az első elkezd: Holnap, ha átmegyek hozzád, viszek magammal egy..., majd a következő megismétli az előtte lévőt, és újat mond hozzá.	Csak adott témakörben mondhatnak szavakat csak mozdulatokat tehetnek hozzá aki téveszt, kiesik
EZ NEM EGY	Asszociációs játék. Bármilyen tárggyal játszható, mozdulatot és nevet kell adni a tárgynak, miközben elismételjük az előttünk elhangzottakat.pl. ez nem egy ceruza, hanem egy evező.	
MÓKUS - EGÉR	A játékosok kört alkotnak. A Játékvezető indítja a játékot,	

	egyet tapsol, majd a jobb oldali társa szintén a lehető leggyorsabban, majd a jobb oldali társ... így adva körbe a „mókust. Az „egér” dobbantással a bal oldali társ felé indul.	
TAPSOLJUNK EGYÜTT!	A játékvezető nem ütemes tapsolásával együtt kell a játékosoknak is tapsolni.	
KÖRTAPS	4 üteme van a játéknak 1. taps 2. mindkét kéz a térdre csap 3. keresztben vállra csap 4. két – két szomszédos tenyér tapsol össze	
VERSENYAUTÓ	Játékosok körben állnak, kezükben összekötött kötél. Cél: a csomó visszajuttatása egy kör megtétele után a lehető leggyorsabban.	A játékosok eldönthetik milyen autóval mennek és milyen hanggal kísérik őket.
HÁROMRA MINDENKI	Játékosok kötéllal a kézben kört alkotnak, majd a játékvezető kiadja az utasítást gyorsan és hadarva: Háromra mindenki elengedi a kötelet kivéve azt a három embert, aki összehajtja a kötelet! 1-2-3!	
TENYÉRPAJZS - UJKARD	Játékosok körben állnak, jobb kéz mutatójára (kard) a társa bal kezének tenyerére (pajzs) szúrva. A játékvezető tapsjelére bal kéz összeszorít, jobb kéz pedig felemel. Aki téveszt, kiesik	
HÉT TÖRPE	Játékosok körben állnak, arccal kifelé, játékvezető a kör közepén áll. Akinek a vállát megérinti az számolni kezd, majd a mellette jobbra lévő társa folytatja és ez így megy 7-ig. egyszerre több számsort is indít.	Hónapok neveivel, hét neveivel
KICSI KOCSI	Ütemes mondóka és mozdulatsor, külső és belső kör játékosai egymással szemben. Kicsi kocsi ez ez. Kicsi kocsi az az. Kicsi ez, kocsi az. Kicsi kocsi ez meg az.	Párcserékkel
TÁNCKÖR	Ütemes zenére a játékosok sorban, körben mozognak, a sor elején haladó tánclépést mutat, amit a többiek utánoznak, majd a sor elején mutogató utol éri a végét, az új első mutat új lépést.	

MENJÜNK, MENJÜNK VADÁSZNI	Mondóka ismétlése, mozdulatok utánzása... Menjünk, menjünk vadászni, Nini, egy hegy! Másszunk rajta fel! Menjünk, menjünk vadászni Nini, egy tó! Ússzunk rajta át! Menjünk, menjünk vadászni Nini, egy barlang! Kússzunk csendben be! Menjünk, menjünk vadászni Nini, valami puha Hú, de nagy Hú, de nyálas Hú, de morog...	Visszafele gyorsabban ismételjük a mondókát és a mozdulatokat
VEDD ÁT!	A játékosok körben állnak. A játékvezető elkezd egy mozdulatsort, amit a mellette lévő átvesz, és folyamatosan ezt ismétlgeti, amíg a mozdulat vissza nem tér a játékvezetőhöz. Bárki indíthat mozdulatot	
CSITT - CSATT	Taps – csitt – csatt. A mozdulat körbe megy. Mindenki választ magának egy állatnevet. A taps közös, csittre mindenki a szomszéd állatot mondja, csattra a sajátját.	
MUFFIN SÜTÉS	Játékosok párban szemben ülnek egymással, két oszlopot képezve. Majd a játékvezető kiosztja a hívószavakat mindenkinek. Pl. cukor, tojás, liszt..., majd elkezd mesélni egy történetet, ha a játékosok meghallják, saját szavukat körbefutnak a saját oszlopuk körül, majd visszaülnek a helyükre. Bárki mondhat történetet	
PARAMPAMPAM	Törzsi szertartás szerű bemelegítő játék, mozgással halandzsával. Parampampam, Parampampam Guligulia, Guligulia Parampampam, parampampam Guligulia, giligulia Áálea, áálea Guligulia, Guligulia Áálea, áálea Guligulia, guligulia.	
ATOMOK ÉS MOLEKULÁK	Mindenki atomokat megszemélyesítve rohangál a területen, a pedagógus pedig jelzi a hőmérsékletet: 0°C-nál senki nem mozdul, 10°C-nál lassan, 20°C-nál gyorsabban, stb.	Ha „molekulát” és egy számot kiált a pedagógus, akkor olyan számú csoportokba fejlődve folytatódik a játék.

SORAKOZÓS	Adott szabály szerint sorakoznak a játékosok. Pl. születési idő szerint, nagyság szerint, házszám szerint, név szerint abc sorrendben	Verbális kommunikáció nélkül
TAPSIKOLÓS (bugyi vihar)	A játékosok körben helyezkednek el, tenyereik az asztalon. Valaki elindít egy kört egy tapsnál halad tovább, kettőnél irányt vált a taps. Aki téveszt kiesik.	Adott irányba halad a tapsikolás, mindaddig, amíg a játékvezető az a szót nem kiáltja hogy „bugyi” más szavak esetén halad tovább a kör.
BECSAPÓS	A játékvezető a játékosokkal szemben áll, mutatja és mondja is a feladatokat (fent, lent, elöl, hátul, oldalt). Feladat csak a füllel figyelni, mert mást mutat majd és mást mond, viszont csak őt lehet nézni. Aki téveszt, kiesik.	Egyszerűbb változata kicsiknek: Szöcske - guggol, sáska – magasba nyújtózik.
1 TAPS – 2 TAPS	Megegyezés szerint 1taps mozgás, kettő megáll.	Aki téveszt, kiesik

2) Együttműködést segítő, élménypedagógiai játékok

Az élménypedagógia alapján véve és meghatározó módon szociális tanulás. Az események csapatban történnek, a folyamatok egy csoporton belül hatnak minden egyénre. A csoport állandó és szoros kölcsönhatásban van valamennyi tagjával. A közös döntéshozatal, a szabályalkotás, a csoportért érzett felelősség, a csoport korlátainak felismerése mind-mind az egyén tanulási folyamatát gazdagítják.

A tevékenységek megtervezése

Minden olyan tevékenység, amely az önértékelést vagy az interperszonális kapcsolatokat fejleszti, aktív részét képezheti a tapasztalaton alapuló tanulásnak. A megtervezett tevékenység kritériumai: a célcsoportnak való megfelelés (létszám, életkor, szociális helyzet, pillanatnyi lelkiállapot...) és a teljes pszichikai-fizikai biztonság.

A tervezetten létrehozott körülmények (nem szokványos külső környezet, nem mindennapi cselekvések, fizika erőfeszítések stb.) segítik, hogy a résztvevők a célokra fókuszáljanak, biztosítják az időt az egymás közötti kommunikációra, segítenek a rossz beidegződések, a megszokott, de eredménytelen válaszokon való túllépésben.

Tapasztalatszerzés

A pedagógusok által kontrollált problémákat meg lehet oldani, ha a csoport tagjai igénybe veszik a mentális, érzelmi és fizikai lehetőségeiket. A feladatok megoldása az eredményesség érzetéhez, a sikeresség, az önérzet és az önbizalom növeléséhez vezet, fejleszti a kommunikációs készséget, és a probléma-megoldási készséget.

Feldolgozás (reflexió), megosztás

A csoport ismerje meg minden tagjának tapasztalatait: mi történt a csoporttal és az egyénnel a tevékenység folyamán kognitív és affektív szinten, valamint a viselkedés szintjén. A résztvevőknek lehetőséget kell adnunk a feldolgozásra, arra, hogy reflektáljanak tapasztalataikra. Ezeknek a tapasztalatoknak a jelentősége fokozódik a feldolgozással, a gyerekek motiváltakká válna észrevételeik közlésében, és ily módon a gondolataik, élményeik, érzéseik kifejezésében. A feldolgozás segíti a résztvevőket abban, hogy összekapcsolják tanulási tapasztalataikat a valódi élethelyzetekkel, segít felismerni képességeiket és erősségeiket azáltal, hogy megnevezi azokat, így tudatosulnak bennük önnön erőforrásaik, amelyeket a jövő élethelyzetekben majd felhasználhatnak.

A résztvevőket tervezett módszerek segítik abban, hogy feldolgozzák, megfogalmazzák, megjelenítsék, kifejezzék, azaz megosszák reakcióikat és észrevételeiket. Sok gyerek szívesebben beszél egy jelképet ábrázoló kártyáról vagy tárgyról, mint saját magáról: ezen eszközök révén olyan gondolatok is kifejezést nyernek, amelyek egyébként kimondatlanul maradnának. A jelképekkel való munka különösen hasznos, ha a csoport introvertált tagjait kell szóra bírni. Akkor oszják meg érzéseiket a csoporttal, ha úgy érzik, az elfogadja őket, és olyan mértékben teszik majd ezt, amennyire biztonságosnak érzik.

A feldolgozás szakaszában használható módszerek a következők:

- tematikus beszélgetések, vita és reflexió
- metaforikus visszajelzések: képek, érzelemkártyák, kifejező tárgyak, stb.
- egyéni válaszok megfogalmazása írásban vagy szóban;
- kérdőívek;
- interperszonális visszajelzések,

Általánosítás, alkalmazás

A tapasztalaton alapuló tanulás körfolyamatának utolsó szakasza. Ez az alkalmazás maga a kitűzött cél, amelyért az egész tapasztalatszerzést megtervezzük. A pedagógus segít a résztvevőknek abban, hogy a korábbi általánosításokat egy új, éppen aktuális szituációkban alkalmazzák. Ahhoz, hogy magatartásbeli változások következzenek be, döntő fontosságú, hogy figyelmet fordítsunk a tapasztalatszerzés során szerzett tudás adaptációjára és felhasználására egyénre és csoportra szabottan.

- Tanulságok levonása, a más területeken is alkalmazható készségek és képességek felismertetése, tudatosítása
- A mindennapi gyakorlatba valóban átvihető, domináns minták állítása

EGYÜTTMŰKÖDÉST SEGÍTŐ JÁTÉKOK		
Játék neve	Leírás	Variációk
HAJÓTÖRÉS	Újság-, vagy csomagolópapírra állítjuk a csapatot, (nem érhet le senkinek a lába róla), majd egyre kisebbre hajtogatva próbálnak elférni rajta (sarkot behajtani nem lehet, csak felezni, vagy harmadolni). Az a csapat nyer, amelyik kisebb helyen fér el.	Sokadik behajtás után eljuttatni az egész csapatot kijelölt pontig
LEPEDŐFORDÍTÁS	A csapatot ráállítjuk egy lepedőre. Meg kell, fordítsák úgy, hogy nem léphetnek le róla (nem érhet le a sarkuk sem) az nyer, akinek hamarabb sikerül.	
SZEDEGETŐS	Kettesével összekötözött kezű párok versenyeznek, hogy ki szed össze több elszórt (babot, papírt, golyót, stb.)	Három összekötözött kéz, így a középső mindkét keze foglalt.
EGY CERUZÁVAL	Ketten rajzolnak házat, fát, kutyát	Az egyik csak rajzol a másik csak beszél

SZOBORÉBRESZTÉS	A csoport egyik fele kimegy, a másik pedig felvesz egy pózt, amiben megmerevedik. Közben eldönti, hogy milyen gesztussal lehet őt életre kelteni. Ekkor bejönnek az ébresztők, mindegyik választ egy szobrot és ráhangolódva kitalálja a titkát.	Meghatározott témakörben, néma játékkal.
CSIGAHÁZ	Párválasztás után, csak annyi az instrukció, hogy egyik a csiga, a másik pedig a háza. „Mozogjatok!” (nagyon intim közelséget igényel, csak egymást szorosan érinteni tudókkal lehet játszani) Nonverbális játék!	
JÉGTÁBLA	A játékvezető (a pedagógus vagy egy vállalkozó diák) meghívja a gyerekeket egy Jeges tengeri hajóútra, azaz a gyerekek felállnak a helyükről és a játéktérre jönnek. Azt tapasztalják, hogy a hajó lassan süllyed, de már a partról elindultak az utasok megmentésére: Az utasok jégtáblákon akarják átvészelné azt az időszakot, amíg a segítség megérkezik: a játékvezető papírdarabokat szór szét a padlón, és a gyerekek ezekre állnak rá. a csoport nagyságától függően egy, két vagy három diák játssza a meleg Golf-áramlatot, amely megolvasztja a jégtáblákat (kis darabokra tépik a kezük ügyébe kerülő papírokat). Az egyedül maradó „hajótöröttek” esetében könnyű dolga van az „áramlatnak”. Az egymagukban állók alatt hamarosan nem marad papír. (Nem szabad leülni, lefeküdni.) Elvesztek és elmerülnek (kiállnak a játékból). Hamarosan kiderül, hogy csak azoknak van esélye, akik együttműködnek és szorosan egymás mellé körbe állva szoros gyűrűt alkotnak a lábaikkal és így védekeznek a Golf-áramlat ellen.	
ELEFÁNTCSAPAT	Nonverbális, együttműködési játék. Bekötött szemmel kell játszani. Kiválasztunk egy vezetőt - azt, aki legkevésbé domináns, de elég kreatív – Csak az ő szeme lehet nyitva. A többiek egy kézzel az előttük lévő vállát fogva láncba állnak. Az információ csak emberről emberre haladhat, tehát mindenkinek hátrafordulva tovább kell sügnia. Az első szabja meg az útirányt, ő mondja meg, hogy hogyan kell lépni és minden veszélyhelyzetre felhívja a figyelmet.	Érdeemes akadályokat állítani, kivinni a csapatot a teremből lépcsőre, kertbe, ismeretlen terepre. A csoport bebújik a takaró alá. Mindenkinek be van kötve a szeme, a vezetőt kivéve. Akadályokon kell átjutniuk, amilyen gyorsan csak tudnak. Felváltva mindenki vezető egyszer

KOCKATORONY	Háromfős csapatokra osztjuk a csoportot. Minden csapat nevet választ magának. Majd felosztjuk a szerepeket az egyik a cselekvő, a másik az irányító, a harmadik csak az irányítót irányíthatja (mond azt neki, hogy...) A cselekvő feladata, hogy bekötött szemmel kockacukorból tornyot építsen. Aki magasabbat épít, az nyer.	Minden szerep körbemelegy. A feldolgozás szempontjai: - hogyan érezted magad a szerepben, mi volt hasznos segítség, mi gátolt, a kompetenciahatárok betartásának nehézségei. Ha a verseny megkezdése előtt a csapatok előre felbecsülik teljesítményüket, akkor kitérhetünk a különböző vállalási stratégiák elemzésére – túlvállalás, alulvállalás – is.
ÓCEÁNI ÜLDÖZÉS	A hívó "hajó"-t kiált, mire minden gyereknek arra a bázisra kell futnia, amire mutat. Miután hármat számolt, a hívó kiterjesztett karokkal üldözőbe veszi és megpróbálja elkapni azokat a gyerekeket, akik nincsenek a bázison és nem érintkeznek valaki mással.	Szardínia — minden gyereknek a bázison kell lennie és érintkeznie egymással. Rák — a gyerekeknek hátukat egymáshoz vetve kell összeállniuk.
EGYÜTTUGRÓ	A játékosok — a vezető kivételével — egy sorban állnak, egymás mögött. Felemelik, és hátrafelé kinyújtják bal lábukat, hogy a mögöttük álló meg tudja fogni bokájukat vagy sarkukat. Ezután jobb kezüket az előttük álló vállára teszik és megkapaszkodnak. És most lehet ugrálni.	Másik lábbal — táncolva — mérve a közös futamidőt — akadálypályán végighaladva
SÁRKÁNY _ KIRÁLYLÁNY _ KIRÁLYFI	Két csapatra oszlunk. Sárkány: hangos üvöltéssel egyet előrelépnék, Királyfi: „ángárd!” kiáltással kardlegyintést utánoz, Királylány: Riszálva mondja”sálálálálálálá” Ezután mindegyik csapat összeség és eldönti, melyik teremtmény lesz a következő fordulóban. A csapatok szembeállnak egymással egy középvonal mentén, és háromra bemutatják a választott pózt és mondják a teremtmény nevét. A Királylány legyőzi Királyfit, a Sárkány legyőzi a Királylányt, a Királyfi legyőzi a Sárkányt	

LABDAHULLÁM	A játékosok a takaró széleit fogják. Egy labdát helyezünk a takaróra. A takaró közös és ügyes kezelésével lökjék fel a labdát, majd ugyancsak a takaróval próbálják meg elkapni. Számoljuk a pontokat.	Játsszuk röplabdával vagy strandlabdával. — Játsszuk különféle méretű takarókkal. — Jelöljük ki játékteret, pályát. — Játsszuk hálóval és két csapattal.
KAPD EL A SÁRKÁNY FARKÁT!	A játékosok sorba állnak és megfogják az előttük álló derekát. Az utolsó gyerek farzsebébe beletűzünk egy zsebkendőt, ez a sárkány farka. A sor elején álló, a sárkány feje, megpróbálja megfogni a zsebkendőt. A sárkány sehol nem szakadhat szét.	
ÖSSZEKAPASZKODVA	Egy körben ülve a játékosok egymás kezét vagy karját fogva összekapaszkodnak, és együtt megpróbálnak felállni.	Összecsomózott kötél segítségével próbálnak felállni, leülni. Nagyobb csoportok esetén a nem közvetlen szomszédok kapaszkodjanak össze.
SPAGETTI	Körben állunk. Mindenki fogjon meg mindkét kezével egy-egy másik kezét, de ne a szomszédiét. Most bogozzuk ki magunkat anélkül, hogy elengednénk egymás kezét.	Egy ember bogozza ki a csapatot, esetleg csukott szemmel.
INDIÁN LABDAPASSZ	A játékosok szoros körben ülnek, lábukat középre kinyújtva. A labdát az egyik játékos ölébe tesszük. A feladat a labdát körbeadni amilyen gyorsan csak lehet, a kezek segítsége nélkül.	Játsszuk több labdával. - Kisebb és nagyobb labdákkal. - Váltunk irányt időnként.
FAGYJ!	A játékosok körbe-körbe futnak, míg a játékvezető azt nem kiáltja: “Fagyj!” és egy számot. A játékosoknak ekkor meg kell állniuk és annyi testrészüket érinteni a földhöz, ahányat a játékvezető kiáltott.	
KERESEM A LÁBAM PÁRJÁT	A játékosok leveszik a cipőiket és középre egy kupacba rakják őket. Minden játékos kiválaszt egy össze nem illő cipőpárt, melyek közül egyik sem az övé. Új cipőibe bújva mindenki körbejár és megpróbálja megtalálni mindkét lába párját, akivel aztán egymás mellé állnak, hogy a cipők ismét párba kerüljenek	Mindenki leveszi egyik cipőjét és beteszi középre egy kupacba. Mindenki kiválaszt egy cipőt, valaki másét, és miközben valamilyen módon tartja, megfogjuk egymás kezét és kört alkotunk. Azonosítjuk a cipőtulajdonosokat és a cipőket vissza kell juttatni anélkül, hogy egymás kezét elengednénk.

GOMBÓC	<p>A játékosok szétszóródnak egy kijelölt területen. Mindannyian becsukják a szemüket. A játékvezető a játékosok között csendben sétálva érintéssel kijelöl valakit "Gombóc"-nak (tetszőleges elnevezés). A Gombóc kinyitja a szemét. A játékvezető jelt ad a kezdésre. Mindenki, kivéve a Gombócot, csukott szemmel sétálni kezd a kijelölt térben. Ha valakik egymásnak mennek, megkérdezik egymást: "Gombóc"? Ha a válasz "Gombóc", szétválnak, és tovább sétálnak. A cél megtalálni a valódi Gombócot, aki sosem válaszol a kérdésre. Ha valaki megtalálja a Gombócot: tehát nekimegy és a feltett kérdésre nem kap választ, akkor kinyitja a szemét és kezét fogva csatlakozik a Gombóchoz. A játék addig tart, amíg mindenki része nem lett a Gombócnak. A szemek legyenek valóban csukva, ha szükséges, játsszuk bekötött szemmel. Ha a játéknak túl hamar van vége, tágítsuk a játéktér határait.</p>	
ÁLOM - ÁTOK	<p>A játékosok becsukják a szemüket. A játékvezető érintéssel némán kiválaszt egy Varázslót. Ezután a játékosok kinyitják a szemüket és járkálni kezdenek. A Varázsló feladata elaltatni a játékosokat, rájuk kacsintva járkálás közben. Akire rákacsint, az magában lassan háromig számol, majd "álomba merülve" elnyúlik a padlón. A játék folytatódik, amíg valaki rá nem jön, ki a Varázsló.</p>	<p>Játszhatjuk körben ülve is – ilyenkor a Varázsló dolga nehezebb. Bátorítsuk a játékosokat, hogy nézzenek egymás szemébe. – Nem lehet a Varázsló személyére tippelni, amíg legalább egyvalaki meg nem halt. – Tanácsoljuk a Varázslónak, hogy kacsintson óvatosan, finoman. – Egy játékos egyszer tippelhet a Varázsló személyére.</p>
ÚRHAJÓS	<p>Kulacson kötelek, amelyekkel a játékosok mozgatják a kulacsba ültetett plüssállatot. Feladat egyik pontból a másikba juttatni.</p>	<p>Időre, bevállalt időre.</p>
CSOKI FOLYÓ	<p>A játékvezető kijelöli a folyót. Minden játékos kap egy papírlapot, ez lesz a tutaj, cél hogy átjussanak a folyó egyik partjáról a másikra. Nehezítésképp tutaj tolvajokat is jelölhetünk ki, ők akkor rabolhatnak, ha adott laphoz nem ér senki. Aki lelép, kiesik</p>	<p>A játékvezető kijelöli a folyót, amin át kell kelnie a játékosoknak 7 kő (lap) segítségével, úgy hogy elveszítenek követ, ha leér a körül a láb, vagy ha nem ér hozzá senki egy kőhöz.</p>
SZÖRNYGYÁR	<p>A szörnyválogatás feltétele: A csapat olyan mozgó szörnyet alkosson, hogy pl. 7 kéz és 7 láb érintheti csak a talajt, majd meghatározott szakaszon végig kell vonulnia a szörnynek.</p>	<p>Időre elkészíteni a szörnyet</p>

HARMADIK SZEM	A játékosok becsukott szemmel ülnek. A játékvezető mindenki homlokára ragaszt egy szemet. Feladat a saját csapat megtalálása, kommunikáció nélkül.	
PAPÍRTORONY	Papírtorony 10 db A/4-es lapból. Cél: minden papír felhasználásával, lehető legmagasabb torony építése.	Időkerettel
BABABÚTORGYÁR	A játékosok hármass csoportokat alkotnak. Cél: a terv alapján „jáva” építőelemekkel, vagy legóval megalkotni a bababútort. 1. mérnök, aki látja a tervet, de nem beszél, szemben ül a gyártásvezetővel. 2. gyártásvezető, aki közvetíti az információkat a munkásnak. Ő középen foglal helyet szemben a mérnökkel, de háttal a munkásnak. 3. munkás, aki bekötött szemmel próbálja megalkotni a gyártásvezető által elmondottakat. A játékban ellenőrök is részt vehetnek, ők nem kommunikálnak senkivel, viszont a végén feljegyzéseiket közzé tehetik.	
PÓK	Négy széken, négy ember ül szorosán egymás mellett. Mindenki a szék jobb oldalára fordul, majd egymás ölébe fekszenek, ha megfelelően kitámasztják egymást a székek kivehetőek.	
CSOMÓ	Két kötél egymás tetején. A játékosoknak konszenzusra kell jutniuk, hogy van csomó vagy nincs csomó a két kötélen, anélkül, hogy a kötelekhez hozzáérnének.	
TITKOS KÓD	Titkos kód átadása láncban. Az első ember olvashatja, az utolsó leírja, a többiek csak suttogva adhatják át, mert a vérfarkas ott lapul a közelben. Verbális kommunikáció nélkül	
AKADÉMIAI SZÉKFOGLALÓ	A játéktéren mindenki ül egy széken, plusz egy szék üres. A játékvezető célja hogy az üres székre leüljön, a játékosok szabadon elhagyhatják a helyüket és átülhetnek másik székre.	
MINDENKI MINDENKIÉRT	A gyerekek fejükön babzsákkal saját tempójukban sétálnak. A vezető szabályozni kezdi a járás ritmusát, a gyerekek eszerint sétálnak tovább. Ha valaki fejről leesik a babzsák, mozdulatlaná merevedik. Egy másik gyereknek kell felvennie és visszatennie fejére a babzsákot anélkül, hogy sajátját elvesztené.	Különféle mozgásokat kell végezni — akadályokon átmenni — váltóversenyben — zenére — adjunk lehetőséget a gyerekeknek, hogy vezessék a játékot és kitalálják saját változataikat.
EGYSZERRE FEL	Üljünk körbe. Bárki felállhat, amikor akar, de nem maradhat állva öt másodpercnél tovább. A játék célja, hogy egyszerre mindig pontosan négyen álljanak.	Variáljuk a csoportméretet és az állók számát, csökkentjük vagy növeljük az állás idejét.

3) Feszültségoldó játékok

A játékokra a szervezet belső feszültsége készíti mind a gyermeket, mind a felnőttet, a feszültséget kiváltó tényezők azonban már eltérők. Feszültséget kiváltó tényező lehet: az általános aktivitás szükséglete, a kíváncsiság, a kutató késztetés, az „én akarom” csinálni, „én idézem elő” motívum, a nyerni, győzni akarás feszültsége.

Előfordul, hogy a csoportban olyan belső feszültség, nyugtalanság van jelen, amivel lehetetlen elkezdni bármilyen munkát. Ilyen esetekben javasoljuk ezeket a játékokat. A rájuk fordított idő kamatostul megtérül ezek után.

FESZÜLTSEGOLDÓ JÁTÉKOK		
Játék neve	Játékleírás	Változatok
TÉSZTA	A játékosok egy zacskó száraztészta, szorosan egy csomagban. Egy lábos vízben főzni kezdjük a tésztát. Ahogy a víz forr, a játékosok lassanként ellazulnak, és végül egy nagy, alakatlan kupacban végzik a padlón.	
LUFI	Páros játék. A pár egyik fele a elernyedve guggol, a másik pedig megpróbálja őt felfújni, ameddig csak lehet. Ezután csere	Játékvezető fújja fel a játékosokat Addig fújja míg ki nem pukkan. Miután felfújta, kihúzza a dugót, a lufik elszállnak.
HURKAPÁLCA	A játékosok körben állnak. Minden játékos kap, mindkét kezébe egy hurkapálcát, majd a játékvezető elkezd ezekre merőlegesen pakolni a többi hurkapálcát, úgy hogy két játékosnak kelljen egyet tartani. Cél, hogy ne potyogjanak le a pálcák.	akinek lepotyog kiesik

EZ A TIKK!	<p>A játékosok körbeállnak. Az 1. játékos átadja a kezében lévő labdát a 2. játékosnak a következőt mondva: "Ez a tikk." "Mi ez?", kérdezi a 2. játékos. "Ez a tikk.", mondja az 1. "Ó, ez a tikk!" nyugtázza a 2., majd továbbadja a labdát a 3. játékosnak, ezzel: "Ez a tikk." "Mi ez?", kérdezi 3. a 2-t. "Mi ez?", kérdezi a 2. az 1-t. "Ez a tikk.", mondja 1. a 2-nek. "Ez a tikk", mondja 2. a 3-nak. "Ó, ez a tikk!", nyugtázza a 3., majd a 4-hez fordul a labdával.</p> <p>Miközben a "labda" halad körbe az óramutatóval megegyező irányban, a másik labda, az "takk" elindul körbe az ellenkező irányban, ugyanezen szóbeli procedúrával.</p>	<p>Gyakoroljuk el néhányszor, mielőtt véleményt alkotnánk erről a játékról. Mindig nagy mókának bizonyul, és kiváló feszültségoldónak. Az emberek újra és újra játszani akarják majd, hogy hibátlanul sikerüljön, mivel nem könnyű mindkét tárgyat végigvinni a körön. Adjunk bolondos neveket a körbehaladó tárgyagnak.</p>
MAJMOLÁS	<p>Körben állunk. Valaki vág egy furcsa pofát. A többiek sorban továbbadják az egyik irányba. A másik irányba indít egy másikat. Ha mindkettő körbeért, valaki más indít újabbakat.</p>	
HOGY A BAB?	<p>A játékosok sorban számokat kapnak. A játékvezető rámutatva egyikre felteszi a kérdést: „Hogy a bab?” ő pedig válaszol a saját számával „...a bab.” H a játékvezető bárkire mutat és kérdez: „...a bab?” az a játékos kérdez vissza akinek a számát mondta. „Hogy a bab?”</p>	
PÓKHÁLÓ	<p>A csoport, esetleg az osztály tagjai körben ülnek. Az első gyerek megfogja egy pamutgombolyag kezdő szálát, megmondja a nevét, és a gombolyagot átdobja az egyik társának. Ő is megmondja a nevét és tovább dobja a gombolyagot, és így megy tovább, amíg ilyen módon valamennyi tanuló részese a hálónak. A hálót aztán le kell fejteni olyan módon, hogy fordított sorrendben dobja vissza mindenki a gombolyagot annak a társának, akitől eredetileg kapta. A visszadobásnál mindig meg kell nevezni a fogadót.</p>	

SZÍN	A játékvezető egy színt (ami a teremben vagy a játzókon vagy a tárgyakon, bútorokon megtalálható) és egy testrészt kiált. Mindenkinek a saját adott testrészét (pl.: a térdét) hozzá kell érintenie egy olyan felülethez (társhoz, bútorhoz, tárgyhoz), ami a vezető által kiáltott színű. A játék sebességét lassú visszaszámlálással szabályozhatjuk.	
------	---	--

4) *Kommunikációs játékok*

A kommunikáció alapfunkciói

A kommunikációnak négy alapfunkciója van mind személyközi, mind társadalmi vonatkozásban:

- **Információs funkció:** a kommunikációs folyamat résztvevői között tájékoztatás történik, mely során tényeket, ezek magyarázatát közöljük. A közléshez fűződő érzések, illetve az érzések magyarázata is ide tartozik.
- **Érzelmi funkció:** a közlő személyiség belső feszültségeinek feloldására kerül sor az érzelmek kifejezésével. Elégedettség, öröm, bosszúság, aggodalom, bánat, lelkesedés stb. egyaránt ide tartozik, ugyanis a ki nem fejezett, visszafojtott pozitív érzelmek éppúgy feszültséget okoznak, mint a negatívak.
- **Motivációs funkció:** a kommunikációs folyamatokban a közlő fél a legtöbbször a fogadót rá akarja bírni valamire: cselekvésre, magatartásváltoztatásra, közös vélemény kialakítására, valamilyen körülmény, esemény, jelenség elkerülésére stb. E funkció leginkább a meggyőzés, a bátorítás révén jut kifejezésre.
- **Ellenőrzési funkció:** újabb kommunikációs kapcsolatfelvétel segítségével tudjuk meg, hogy az eredeti elérte-e célját? Ehhez azonban kommunikációs céljainknak nagymértékben tudatosnak kell lenniük. A funkció segítségével tárjuk fel kommunikációs partnereink indítékait.

KOMMUNIKÁCIÓS JÁTÉKOK		
Játék neve	Játékleírás	Változatok
PLETYKA	A résztvevők egymás mellett ülnek. Az első fülébe sűgunk egy hosszabb, de még megjegyezhető mondatot. Ezt sűgással kell egymásnak továbbadniuk. Az utolsó a sorban hangosan kimondja. Ha jó mondatot választottunk, akkor a végére biztosan átalakul.	Kisebбекnek hátukra rajzolva valamit

KÉPRAJZOLTATÁS	Párokba rendezzük a csoportot. Egyikük az asztal mellett ülve a háta mögött, neki háttal álló párja utasításai szerint rajzol. Az utasító kezébe adunk egy fénymásolt egyszerű vonalas rajzot, azzal az instrukcióval, hogy csak irányt, illetve a vonal minőségét (egyenes, ferde, görbe, ívelt, stb.) jelző szavakat használhat (tehát a kép tartalmáról nem szólhat). Végül összehasonlítjuk az eredeti és az elkészült rajzot	Versenyt is hirdethetünk a párok között aszerint, hogy kinek sikerült rajza a legpontosabban.
KI VAGYOK ÉN?	A játékvezető minden játékos hátára egy papírcetlit ragaszt, amelyen egy szó áll (kapcsolódjon a tananyaghoz pl.: matematika: testek, síkidomok nevei, számok; magyar: melléknevek, tulajdonnevek stb.). Ezután a játékosok egyszerre elindulnak, egymásnak kérdéseket tesznek föl (személyenként egyet), s a válaszokat meghallgatva ki kell találniuk, hogy milyen szó van a hátukra ragasztva.	
SZABAD ASSZOCIÁCIÓ	Körben ülnek a gyerekek, és szabad asszociációval folytatják a megkezdett mondatot. Pl.: Nekem a zöldről a fű jut az eszembe. Nekem a fűről a rét jut eszembe. A rétről nekem a labdázás jut eszembe. Nekem a labdázásról	
SIMON MONDJA	Csak akkor végezd a mozdulatot, ha előtte azt mondom: „Simon mondja”. Például: Simon mondja, hogy guggolj le!” (A többek leguggolnak).”Emeld fel a kezed!” Nem mozdulnak meg. Aki mégis megmozdul, de meg tudja nevezni, hogy melyik testrésze hajlott, tovább játszhat.	
ÜZENET	Öt-hat fős kiscsoportok alakulnak. A tagok egytől ötig, illetve hatig kapnak sorszámot, ez a szereplés sorrendjét jelzi. Az 1-es számú résztvevő kigondol egy hétköznapi tevékenységet és elmutogatja (pl. megvajazza a kenyeret). A 2-es számú igyekszik megérteni, és anélkül, hogy elárulná, amire gondolt, mutogatással folytatja a cselekvést (pl. lekvárt ken a vajaskenyerekre és szendvicset készít). A 3-as számú tovább mutogat (pl. körbeadhatja a szendvicseket), s ugyanezt teszik a következők is. (Az adott példát folytatva 4-es számú megeszi a szendvicseket, az 5-ös pedig elmosogatja a tányérokat.) Fontos szabály, hogy a gyakorlat közben senki sem szólhat a másikhoz, és metakommunikációs eszközökkel sem árulhatja el egyetértését vagy egyet nem értését.	

LINZER	A csoport tagjai párokat alkotnak, majd egy külső és egy belső kört alkotnak olyan módon, hogy a pár egyik tagja a külső, a másik tagja a belső körben áll egymással szembe fordítva. A játékvezető különböző témákat nevez meg, amelyekről a párok egy meghatározott időtartam alatt beszélgetnek. Ennek az időtartamnak a felében az egyik fél a beszélő, a másik figyel, majd szerepet cserélnek. A témák váltásánál a körök a játékvezető instrukciójára elmozdulnak, és mindenki új párt kap. A témák kezdetben mindennapi, könnyed dolgok, majd egyre komolyabb és intimebb kérdések kerülnek szóba. A témák komolyodásával nő a ráfordítható időtartam.	Példa az alkalmazható témasorra: A kedvenc ételed (1 perc). A múlt hétfévi programod. (1,5 perc) Véleményed az iskoládról. (2 perc) Egy nagyon boldog élményed. (2 perc) Egy kellemetlen élményed. (2 perc) A legjobb barátod. (3 perc) A legnagyobb ellenséged (3 perc) Három kívánságod. (4 perc) Amitől nagyon rettegsz. (4 perc)
MESE	A játékvezető megkezd egy történetet, és sorban minden játékos folytatja egy – egy tetszőleges mondattal.	Megadott szavak felhasználásával
ÁLLATI	A résztvevők körben ülnek, és a következő módon mutatkoznak be: „A nevem Mónika. Ha állat lehetnék, rigó szeretnék lenni.” A következő résztvevő először bemutatja Mónikát, a rigót, majd ő következik. A játék addig tart, amíg mindannyian be nem mutatkoztak.	Növényekkel, tárgyakkal, hangulatokkal, színekkel

5) Bizalomjátékok

A bizalom játékok célja: próbára lenni a játékosok között meglévő /részben az eddigi játékokkal megteremtett/ kapcsolatokat illetve azokat magasabb szintre emelni. A játékok közös alapja: ideiglenes fizikai kiszolgáltatottságot vállalni /önként a társakkal szemben.

BIZALOMJÁTÉKOK		
Játék neve	Játékleírás	Változatok
CSALOGATÓ KAPU	A játékosok kört alkotnak, egy játékos kimegy, a bent maradók megbeszélik hol lesz a csalogató kapu, ők hívogatni fogják a játékos, de csak tekintettel, mozdulatok nélkül. A többiek viszont ellenséges tekintettel néznek majd. Feladat kitalálni hol a csalogató kapu.	
MEGTARTUNK	Szorosan egymás mellé állva kört alkotunk. Mindenki támaszban áll. a kezek mellmagasságban. A csoport egyik tagja a kör közepére áll. Behunyta szemmel, merev testtel kell dőlnie valamelyik irányba. A körben állók megfogják és visszahelyezik középre /a félreértések elkerülése végett: visszahelyezik, és nem lökik!/, s továbbdől másfelé. A játékhoz nagy „adag” bizalom, hasonló mértékű felelősségtudat szükséges. Végig kell játszani, mindenki kerüljön a kör közepére/ kényszeríteni, természetesen, nem szabad/.	Hárman játsszák. Ketten, egymás felé fordulva, támaszban állva várják a csukott szemmel, merev testtel feléjük dőlő társukat. A két „fogó” egymás közt „adogatja” a harmadikat. A három fős csoporton belüli cserével folytatódik a játék. Páronként játsszuk. A pár egyik tagja kezét oldalsó középtartásban tartva áll, csukott szemmel. Társa mögötte áll, támaszban. Jelzésre /pl. a társ megérinti a vállát/ hanyatt dől merev testtel. Társa a hóna alatt alkarjával felfogva elkapja, s visszaállítja függőleges helyzetbe. Az előzőknél is nagyobb fegyelmet, bizalmat kívánó feladat. Páron belüli szerepcserével folytatjuk.
VAKVEZETŐ	A csoport tagjai párokat alkotnak. A pár egyik tagja behunyta szemmel jár, a másik mögötte haladva, a „vak” vállára helyezett kezével irányítja a közös mozgást. Páron belüli szerepcserével folytatódik a játék.	két kézzel a vállon irányít a látó, egy kézzel a vállon. egy újjal, és a „vak” előtt járva irányít, vezet a látó

HANGVADÁSZ	Páronként megegyeznek a játékosok, milyen hangot választanak, majd a bekötött szemű játékosnak meg kell találnia társát a térben	Csak állathanggal, csak tárgyak hangjaival
PINGVINEK A JÉGEN	A játékhoz 4 – 5 fős csapatokat alkotunk. A játékosok kiválasztják ki lesz az apa, az anya és kik lesznek a gyerekek. Kijelöljük a játékteret messze egymástól elhelyezkedik apa, és vele szemben a családja. A pingvingyerekeknek bekötjük a szemét. Anya feladata szavakkal átvezetni a jégtáblákon a gyerekeket, úgy hogy csak az előre elhelyezett jégtáblákon lépkedhetnek, ha erről leelőgnak vízbe esnek. Apa csak a túloldaltól segíthet.	
VÁLLAT VETVE	Két játékos háttal ül egymásnak, egyszerre állnak fel és ülnek le ismét, törzsük érintkezik.	

6) Szabálytudatot erősítő játékok

Három- három és fél éves kortól kezdve egész életen át ez a legkedveltebb játékfajta.

Azok a játékok tartoznak ebbe a csoportba, amelyek előre meghatározott, pontos szabályok szerint folynak. Tartalmuk szerint lehetnek mozgásfejlesztő (bújócska, fogócska, labdajátékok, akadálypálya stb.) és értelmi képességeket fejlesztő (kártyajátékok, társasjátékok, sakk stb.) játékok. A szabályjátékok esetén az örömforrást maguknak a szabályoknak a betartása jelenti.

Lehetőség nyílik a játékos számára az önmegvalósításra, a versenyszellem megélésére, ki a jobb, az ügyesebb, a pontosabb. Ezen játékok gyakorlása során lehetőség van a szabálykövetés megtanulására (ez a társadalmi létünk egyik alappillére), a saját lehetőségeink megtapasztalására (ebben én vagyok a jobb, abban a társam), az esetleges kudarcok és sikerek megélésére és feldolgozására és ezek által a reális énkép kialakítására is.

SZABÁLYTUDATOT ERŐSÍTŐ JÁTÉKOK		
Játék neve	Játékleírás	Változatok
MATRÓZOS	A játékosoknak adott felszólításokra, adott mozdulatokat kell elvégezniük Fedélzetre! – A játékvezető előtt állva tisztelegnek. Ember a vízben! – két játékos közül az egyik leguggol, a mások rátámaszkodva szemléli a képzeletbeli vizet Evezés! – hárman állnak egymás mögé, evezést imitálnak Szárazföld! – három játékos kört formál, a negyedik középen állva szemléli a szárazföldet. Tengericsillag! – Minden játékos összekapcsolódik, és forogni kezdenek	
PAPÍRHÓGOLYÓ CSATA	Két csapat egymás elleni csatája. Mindkét csapat azonos darabszámú papírlapot kap. Fél percig kell ezekből hógolyót gyúrni, majd megkezdődik a csata. Cél: átdobálni a hógolyókat. Az a csapat győz, akinek a játék végére kevesebb galacsin marad a térfelén. Szabályok: Időn túl cselekedni tilos. Egyszerre csak egy golyót dobhat. Saját térfelén kell maradni.	
KÖTÉLFUTÓ	Feladat: átjutni a játékvezető által pörgetett kötélén. Szabályok: Egyszerre csak egy mehet. Talpon kell maradni. Hibának számít, ha hozzáér a kötél. Túloldalon megvárja a társait	Gyorsabb – lassabb tempó, párban, sorban, minden ütemre, kommunikáció nélkül

BECSAPÓS	A játékvezető a játékosokkal szemben áll, mutatja és mondja is a feladatokat (fent, lent, elöl, hátul, oldalt). Feladat csak a füllel figyelni, mert mást mutat majd és mást mond, viszont csak őt lehet nézni. Aki téveszt, kiesik.	Kisebbségnek való változata a szöcske – sáska. Szöcske guggol, sáska magas tartásban áll.
TOLVAJOS	A játékosok páronként szemben állnak egymással, páronként számokat, tárgyakat, gyümölcsöket kapnak, középen egy kincset helyezünk el. A pedagógus kimond egyet ezek közül, aki gyorsabban szalad a kincshez az kapja a pontot.	
KINCSVADÁSZ	A játékvezető kincset /kincseket helyez el, majd mögé áll. A játékosok akkor haladhatnak a kincs felé, ha a játékvezető hátát látják, ha visszafordul, szoborra merevednek. Ha a játékvezető mozgáson kap valakit, azt visszaküldi a kiindulópontra és folytathatja a játékot.	Aki beér a kincshez, játékvezetővé válik.
1 TAPS – 2 TAPS	Megegyezés szerint 1taps mozgás, kettő megáll. Aki téveszt, kiesik	Gyorsítás, lassítás, becsapás, halkuló tapsok, egyik társ vezeti a játékot.

PIFF PUFF COWBOY	A tanulók körben állnak, a pedagógus pedig középre. A pedagógus rámutat valakire és elkiáltja magát: „Piff”, akit leölt leguggol, a két szomszédja egymásra lö „Puff”. Aki ezt elrontja, kiesik.	Lövés helyett alakzatot vesznek fel. Az alakzatok lehetnek: kisbaba az autópályán (a középső ember az ujját szopja, a két szomszédja pedig megkerüli, mintha vezetnének), pálmafa (mindhármuknak keze magas tartásban, lengetik a kezüket, mintha a szél fújná), elefánt (a középső ember az ormánya, a két szomszédja pedig a két füle), kenyérpíró (a két szélső egymás vállára teszi a kezét, a középső pedig a pírítóst utánozva ugrál); majom (a középső a fa, a két szomszédja pedig a két majom, akik a fára másznak fel); tehén (a középső összekulcsolja az ujjait és kifordítja a kezét, a két hüvelykujját lefelé tartja, a két szomszédja pedig a hüvelykujjait megragadja, és a tehén tőgyeként feji
PÉNZCSAPÓS	Játékosok egymással szemben állnak egy asztal két szemben lévő oldalainál, kb. 5-6 fős csapatokban. Egy pénzérme van a játékban. Először az egyik csapat „dug”, valakinek a markába rejti a pénzt. Egyszerre, jelre felemelik az összecukott markukat, majd egyszerre, jelre lecsapják az asztalra a tenyerüket. A szemben álló csapatnak az üres tenyerekre kell rámutatni. Cél: a végén csak a pénzes kéz marad az asztalon. Ezután csere.	

7) *Önismereti játékok*

Az önismereti csoportban zajló játékokat a szakirodalomban strukturált gyakorlatnak is nevezik. Rudas idézi Middlemant és Goldberget (1975), akik a strukturált gyakorlatot úgy határozták meg, mint egy tanulási helyzetet, amely olyan zárt rendszer, amit a csoportvezető szándékosan szerkesztett meg és hozott mozgásba (Rudas, 2001). Vagyis, egy a tagok beszélgetésétől, interakcióitól jól elkülöníthető feladat, „játék”, amely megvalósításához a vezető utasításai adják a keretet.

A játékok alapvetően négy célt szolgálhatnak a csoportban:

Az első cél, az a csoport kezdetén a feszültség oldása, a csoportmunka elindításának megkönnyítése lehet.

A második cél az, hogy tükrözze a különböző rejtett csoportdinamikai jellegzetességeket, mint például a párképződés. Természetesen a játék önmagában nem vált ki csoportdinamikai folyamatokat, de a meglévők nyílttá tehetők általa. Ez természetesen azzal jár, hogy a csoportvezetőnek fel kell ismernie a csoportban zajló rejtett folyamatokat, hogy megfelelően tudjon választani.

A harmadik cél az öntapasztalás, és a különböző készségek fejlesztése. Hiszen a játékok segítségével megtapasztalhatjuk, hogy milyenek vagyunk, és alkalmunk nyílik bizonyos képességeket, készségeket gyakorolni. Idesorolhatóak például a kreativitás, a nem verbális kifejezőkészség stb. fejlesztését, vagy az önkép, önismeret, társismeret növelését szolgáló feladatok.

A negyedik cél a csoport befejezésének, lezárásának megkönnyítése, a hazatérés tudatosítása (Bagdy, Telkes, 1990, Benedek, 1992, Rudas, 2001).

A játékok kiválasztása döntően három tényezőtől függ: az első a cél amit a vezető el akar érni.

A második a csoport összetétele. Nem mindegy, például a tagok neme, életkora, hiszen lehetnek olyan feladatok, amit kisebb gyerekek szívesen játszanak, idősebbek kevésbé.

A harmadik fontos szempont a vezető felkészültsége. Vannak feladatok, amelyeket viszonylag kis pszichológiai felkészültséggel, és kevés csoportvezetői gyakorlattal is nyugodtan felvállalhatunk, míg mások komoly pszichológiai tudást, gyakorlatot és speciális képzést igényelnek.

Természetesen a személyiségfejlesztő kiscsoport, éppúgy, mint bármilyen más önismereti módszer veszélyeket is hordoz magában. Nagy a pszichés sérülés veszélye, ennek mértéke nem annyira az irányzattól, mint inkább a vezető munkamódjától, a csoporttagok egyéni tűrőképességétől függ. Ezért is fontos a csoporttagok előzetes szűrése. A csoportvezető felelőssége, hogy megóvja a tagokat az esetleges negatív hatásoktól.

ÖNISMERETI JÁTÉKOK		
Játék neve	Játékleírás	Variációk
VILÁGON CSAK VELEM	Minden játékos kap egy papírt, amire ráír egy olyan történetet, vagy egy olyan dolgot, ami a világon egyedülállóan csak vele történt meg. Ezután ezeket a leírásokat a játékvezető felolvassa, és egy hívó szóval elnevezi, amelyről a többi játékos majd arra az egy történetre asszociál, majd a játékosok a térben mozogva feltesznek egymásnak kérdéseket, hogy rájöjjenek kivel melyik egyedülálló történet valósult meg.	
ÉN MÉG SOHA	A játékosok körben ülnek és sorban mindenki mond valamit, amit még sohasem tett, de amiről azt feltételezi, hogy a csoport többi tagja már igen. Például azt mondhatja: „Én még sohasem voltam Budapesten”. Ha sikerül olyat találnia, amit a többiek már tényleg csináltak egy pontot kap. Az nyer aki először gyűjt össze három pontot.	
ÖTÖS LISTA	A játékosok párokban leülnek és elkészítenek egy ötös listát, amely öt azonos tulajdonság mindkettőjükben, majd keresnek egy új párt maguknak akivel legalább egy közös leírt tulajdonság egyezik, ezután újabb ötös listát készítenek	
RÖGTÖNZÉSEK SZÍNHÁZA	Valamilyen nem túlságosan bonyolult színdarabocska meséjét, cselekményét ismerteti a játékvezető azután kijelöli a játékosok közül a színdarab szereplőit. A játékosok ily módon megismerik ugyan a darab tartalmát, de nem tudják a kifejezéseit, tehát saját képzeletükre ügyességükre és ékesszólásukra van bízva, hogy a darabot szövegtanulás nélkül eljátsszák.	Néma előadással

LISTA	A4-es lap, két sorban felsorolt tulajdonságokkal A tulajdonságok mellé jeleket kell tenni annak megfelelően, hogy a kitöltő szerint az rá nagyon jellemző (++), jellemző (+), kevésbé jellemző (-), egyáltalán nem jellemző (--). A következő instrukciókat adhatjuk: jelöld be, hogy milyennek tartod magad (énkép), egy másik színnel, hogy milyen szeretnél lenni (énideál), és egy harmadik színnel, hogy milyennek látnak a többiek (szociális én).	A párok egymásról is kitölthetik. Elsősorban a nagy – két értéket meghaladó – különbségek számával kell foglalkozni, elemezni (az énkép távolsága az énídeáltól ill. a szociális éntől). Részletes feldolgozást igénylő játék, jól együttműködő tinédzserekkel játszható.
ÉRTÉKCLICIT	Mindenkinek öt jó tulajdonságot, értéket kell felírnia egy-egy kis lapocskára etikettre is írathatjuk, amit mellkasukra kell kiragasztaniuk. Ezután mindenki kap 10 pénzt (bab, korong, stb.), amivel vásárolhat magának értékeket. Mint a piacon, odamennek egymáshoz és üzletelnek.	Gazdálkodnak a pénzüikkel, és súlyoznak, hogy mire van szükségük. Részletes megbeszélést igényel.
VARÁZSBOLT	Elmondjuk, hogy egy kijelölt helyen megnyílt a varázsbolt, ahol minden tulajdonság, képesség kapható, de természetesen nem ingyen. Valamit be kell adni érte, valamiről le kell mondani a vágyott fogalom megszerzéséért (pl. szeretnék vásárolni egy kis türelmet, és beadok érte valamennyit az önzésemből, vagy az időmből).	

ZSÁKBAMACSKA	A csoport tagjai egyenként elrejtenek egy személyes tárgyat – egy kendővel letakart asztalon – óvatosan, hogy a többiek ne lássák, mit tettek oda. Körbeülnek, majd az első kihúzza egyet, elmondja, hogy mit gondol a gazdájáról, és megpróbálja kitalálni, kié lehet. A tulajdonos folytatja a játékot.	Többszöri rákérdezővel További feldolgozási lehetőség, hogy a láncban egymás mellett lévők megbeszélik, hogy mi bennük a közös (ha azt feltételezzük, hogy nem véletlen, ki kiét húzta).
ÉLETÚT	Kérjük meg a játékost, hogy egy papírra rajzolja le az életútját, és jelölje be a legfontosabb eseményeket.	Adjunk több színt, és hagyjuk szabadon alkotni! Sokkal informatívabb lesz, mintha csak egy idővonalat kérünk.
FÜLLENTŐS	A feladat az, hogy mindenki három tényt mondjon magáról, ezek egyike füllentés. A csoporttársaknak kell kitalálni, hogy melyik az. Ha először tévednek, még választhatnak a fennmaradó két lehetőség közül. A játék addig tart, amíg mindenki sorra nem kerül.	Három tagú csoportok közös állításokkal saját magukról.
HÁROM TÁRGY	Mindenki kiválaszt otthon három tárgyat és ezt a magával hozza. A cél az, hogy ezen a három tárgyon keresztül mutassa be magát a többieknek. A tárgyak szimbolizálhatják őt, vagy a számára fontos történéseket, élete kulcsszemélyeit stb. a tagok körben ülnek, és sorban megnézik mindenki tárgyait. Ezután a csoport megbeszéli az élményeiket, kinek sikerült a legjobban szimbolizálni magát a tárgyakkal	
FŐSZEREPLŐ	A játékosok körben ülnek, és egymás után a következő kérdésre válaszolnak: „Ha filmet készítenének az Ön életéről, ki lenne a legalkalmasabb arra, hogy a főszerepet eljátszza? Miért?”	Kik szereplnének még a filmben? Ha lehetősége lenne egy vacsoravendégségre három híres embert meghívni kit választanának?”

A MI HÁZUNK	A csoport feladata, hogy közösen tervezzen egy házat, amelyben majd együtt fognak lakni. Erről készítsenek felülnézeti rajzot., ha több szintre tervezik az épületet, akkor minden szintről. Tervezzék meg és rajzolják le a berendezést és az –esetleges –kertet is. Utána beszéljük meg a terveket, és azt, hogy hogyan sikerült megegyezésre jutniuk, mennyire tudták/akarták mindnyájuk szempontjait, kívánságait figyelembe venni	A feladat, hogy megegyezzenek az együttélés szabályaiban. Ez után megbeszélés következik arról, hogy hogyan sikerült megegyezésre jutni, ki milyen kompromisszumokat hozott a közösség érdekében. Érdeemes arra is kitérni, hogy ilyen értékrendet tükröz a kész szabálygyűjtemény.
EXPEDÍCIÓ	A csoporttagokat 4-5 fős kiscsoportokra osztjuk. A feladat, hogy képzeljék el, hogy egy teljesen ismeretlen új helyre, mondjuk egy újonnan felfedezett bolygóra készülnek. A bolygón van víz, a földihez hasonló légkör, vannak állatok, növények. Ezer telepes indul meghódítani ezt az új világot és ők öten a képviselőik ennek az ezer embernek. Feladatuk, hogy megegyezzenek olyan törvényekben és szabályokban, amelyek szerint ezen a bolygón elképzelik az életet, amelyek szerint ezen a bolygón szeretnének együtt élni. A játékot megbeszélés követi, ahol minden csoport bemutatja a saját „Törvénykönyvét”, megbeszéljük, ki milyennek képzei az”ideális” emberi társadalmat és miért.	
CÉRNA	Páros játék. Hosszú cérnákat szakítunk le, aminek két végére hurkot kötünk. Egy-egy játékos beledugja a mutatóujját a hurokba. Szembeülnek és a cél az, hogy a cérnával elhúzzák a másik kezét az asztal széléig. Egy menet egy percig tart. Mindenki, mindenki ellen játszik, és az eredményeket táblázatban összesítik. A játék végén meg lehet beszélni, hogy a különböző feltételek mellett ki milyen stratégiát használt, hogyan próbált az összesítésben minél több pontot szerezni	Csak a győzelemért jár pont a veszteséért, és a cérnaszakításért nem. A győzelem egy pontot, a cérnaszakítás nulla pontot, a vereség pedig egy mínusz pontot ér. A nyereség két pontot, a vereség egy pontot ér, döntetlen esetén nem jár pont, a cérna elszakítása pedig két pont levonással jár.

MESE	A játékosok körben ülnek. Az a feladat, hogy együtt, közösen írjanak egy mesét. A játékvezető elkezd, a csoporttagoknak kell folytatnia. Akinek a labdát dobják, annak kell folytatnia, így mindenkinek mindig figyelnie kell, hiszen sosem tudhatja, hogy mikor kerül hozzá a labda.	Mindenki csak egy mondatot tehet hozzá.
FOLYTASD!	A játékosok körben ülnek. Valaki a csoport elé kiáll és egy rövid jelenetet bemutat egyetlen szó nélkül csupán gesztusok és mozdulatok segítségével. A jelenet egy pontján kimerevít egy pózt, majd leül. A következő játékos – ugyancsak szavak nélkül – folytatja a történetet. Így megy addig, amíg mindenki sorra nem került. Utána megbeszéljük ki, mit értett, ki mit gondolt, miről szólt a történet.	Cetlikén a feladatok, a játékosok ezekből húznak.
ÉRZÉS	A játékosok körben ülnek. Minden tagnak egy-egy érzést, egy - egy emóciót, érzelmet kell életre keltenie, szavak nélkül, pusztán nem verbális jelzésekkel megjelenítenie. A többieknek kell kitalálnia, mi lenne az adott érzelem.	Cetlikre felírt érzelmeket kell megjeleníteni Mindenki keres magának egy olyan érzelmet, amit jellemzőnek érez az adott pillanatban saját magára

8) Ignorálást segítő játékok

A csoporton belüli konfliktusra való reagálás esetén alapvetően három lehetőség létezik:

- Figyelmen kívül hagyás;
- A megoldás meghatározása;
- A tagok megtalálják a saját megoldásukat.

Figyelmen kívül hagyás /ignorálás

Ez a megoldás apró konfliktusoknál elfogadható, mikor az nincs befolyással arra, hogy a résztvevők hogyan dolgoznak együtt. Vigyázni kell arra, hogy apró konfliktusok néhány ember számára fontosak lehetnek, illetve, hogy azok valójában egy hatalmas nézeteltérést takarnak.

Ez a fajta viselkedés nem oldja meg a konfliktust és gyakran azt fogja eredményezni, hogy ismét fel fog bukkanni a valódi problémától/konfliktustól eltérő területen, mégis érdemes figyelmet szentelni rá. Hasznos lehet például a gúnyolódás, csúfolódás kiküszöbölésére, a heccelésre, a cukkolásra.

Különösen fontos megtanulniuk a gyermekeknek, hiszen a tanórán rengeteg olyan zaj, zörej, társaktól jövő információ hangzik el, amit saját érdekében ignorálnia kell, annak érdekében, hogy a fontos és lényeges információk eljussanak hozzá.

IGNORÁLÁST SEGÍTŐ JÁTÉKOK		
Játék neve	Játékleírás	Variációk
NE NEVESS!	A játékosok páronként szemben állnak egymással. Feladat az egyiknek nevetetni, anélkül, hogy hozzáérne társához, a másiknak kibírni nevetés nélkül meghatározott ideig. Ezután párcsere	
SZEGÉY FEKETE KANDÚR	Körben ülnek a játékosok. Egyikük letérdel valaki előtt és 3-szor miákol. Mindháromszor a megszólított így válaszol: "Szegény fekete kandúr", és megsimogatja a fejét. Ha elneveti magát, ő megy a kör közepére.	
CSAK RÁM FIGYELJ!	A játékosok félkörívben ülnek, három személy lesz a játékos. A feladat egyszerű: ketten elmélyülten beszélgetnek, úgy, hogy csak egymásra figyelhetnek közben. A harmadik feladata, hogy bármilyen eszközzel, de anélkül, hogy a másik két játékoshoz érne, magára vonja valamelyik beszélgetőtárs figyelmét.	Érdemes előre meghatározni az idői keretet mondjuk 2-5 perc között. Utána más csoporttagok is kipróbálhatják magukat a „beszélgető” és a „megzavaró” szerepkörében is

HANGVADÁSZ	Páronként megegyeznek a játékosok, milyen hangot választanak, majd a bekötött szemű játékosnak meg kell találnia társát a térben	Csak állathanggal, vagy tárgyak hangjaival
PINGVINEK A JÉGEN	A játékhoz 4 – 5 fős csapatokat alkotunk. A játékosok kiválasztják ki lesz az apa, az anya és kik lesznek a gyerekek. Kijelöljük a játékeret messze egymástól elhelyezkedik apa, és vele szemben a családja. A pingvingyerekeknek bekötjük a szemét. Anya feladata szavakkal átvezetni a jégtáblákon a gyerekeket, úgy hogy csak az előre elhelyezett jégtáblákon lépkedhetnek, ha erről leelőznek vízbe esnek. Apa csak a túloldaltól segíthet.	

9) Időkitöltő játékok

IDŐKITÖLTŐ JÁTÉKOK		
Játék neve	Játékleírás	Variációk
BOTELENGEDŐ	A játékvezető félkört rajzol egy bottal, a játékosok e körül helyezkednek el. A játékvezető függőlegesen tartja a botot, majd mikor elengedi kimondja az egyik játékos nevét, akinek el kell kapnia a botot. Aki téveszt, kiesik.	Elég, ha megérinti a botot. Választott nevekkal.
DETEKTÍV	Egy játékost kiválasztunk, aki mielőtt kimenne alaposan, megnézi társait, akik egy dolgot változtatnak magukon. Ezt kell kitalálnia a visszatérő játékosnak	Kisebb, nagyobb dolgok megváltoztatása.
SMS VADÁSZ	A játékosok egymás kezét fogva kört alkotnak, egy játékost kiválasztunk, ő kimegy, ezalatt a játékosok eldöntik ki indítja el az sms-t. Az sms kézszorítással adható át. A visszatérő játékos feladata kitalálni, hol jár éppen az sms.	
KÁNON	Annyi csapatot alkotnak a játékosok, ahány szótagú szót kell kitalálnia a kiküldött játékosnak. Amikor a játékos visszatér minden csapat csak a kitalálendő szó egyik szótagját ismételgetheti	Több próbálkozással, hosszabb szavakkal.
MÁS SZAVAKKAL	A csoportból valaki elmond egy tetszőleges rövid történetet. A mellette ülő ugyanezt a történetet más szavakkal ismétli meg, a kikötés az, hogy közben egyetlen egy azonos szó sem használható fel. Addig játsszuk, amíg mindenki egyszer mesélő és ismétlő is lesz	

MI LENNE HA	A játékosok körben ülnek. Egy csoporttag kimegy, ő lesz a kitaláló. A többiek megegyeznek egy bizonyos személyben a bennmaradók közül, akit ki kell találni. A kitaláló bejön és megkérdezi, mi lenne az illető személy ha mondjuk növény lenne. A többiek mind válaszolnak. A kitaláló ezután megismétli a kérdését más kategóriákkal (például növény, állat, használati tárgy, étel, természeti jelenség stb.) addig, amíg ki nem találja kiről van szó.	Érdeemes annyi kört csinálni, hogy mindenki legyen kitaláló és kitalált személy is. Ha kitalálta, akkor a „kitalált” személy megy ki.
TOLMÁCS	A játékosok körben ülnek. Az egyik játékos lesz az interjúalany, egy másik a tolmács. A többi játékos a kérdező lesz. Az interjúalanyt bárki fel tehet kérdéseket, de csak a tolmácson keresztül: A tolmács interpretálja, „lefordítja a kérdést”, vagyis közli az interjúalanyal, hogy a kérdező, mit is akart valójában kérdezni. (Mármint a tolmács szerint.) Az interjúalany válaszát is a tolmács ugyanezen a módon „lefordítja”.	
FEKETE, FEHÉR, IGEN, NEM	A játékosok körben ülnek. Egy játékos lesz a kérdező, aki bármit kérdezhet, és a többieknek gyorsan válaszolniuk kell rá, de úgy, hogy a fekete, fehér, igen, nem szavakat nem használhatják. A játékosok, csak igazat válaszolhatnak. Aki hibázik vagy tévovázik kiesik. Az nyer, aki legtovább benn marad, így ő lesz a következő kérdező.	
HALANDZSA	A csoport körben ül. Két ember kimegy és odakint megegyeznek abban, hogy miről fognak „beszélgetni”. Az lesz a feladatuk, hogy a csoportba visszatérve, csupán halandzsa nyelven fejezzék ki mondanivalójukat. A többieknek kell kitalálnia, hogy miről van szó.	Halandzsa helyett csak és kizárólag számokat mondanak a játékosok.

GYÜMÖLCSKOSÁR	A csoporttagok körben ülnek, egy valaki középen áll. Mindenki kap egy gyümölcsnevet. Amikor a középen álló elkiáltja magát: „A szilva (például) cseréljen helyett az almával(például)”. akkor a két megnevezett játékos feláll és minél gyorsabban megpróbál helyett cserélni. A középen álló igyekszik ezt azáltal megakadályozni, hogy ő ül le az egyik székre. Akinek nem jut szék az folytatja a játékot. Ha a középső ember azt mondja: „Kiborult a gyümölcskosár”, akkor, mindenkinek fel kell állnia és máshova leülnie, mint ahol eddig ült.	Gyümölcscentrifugánál, kétféle gyümölcsöt osztunk csak ki. Családi perpatvarnál: apa, anya, gyerek.
AMERIKÁBÓL JÖTTÜNK	A csoport körben ül. Két ember kimegy és odakint megegyeznek egy foglalkozásban. Az lesz a feladatuk, hogy a csoportba visszatérve, az adott foglalkozást gesztusokkal jelenítsék meg. A terembe visszatérve így szólnak: „Amerikából jöttünk, mesterségünk címere: x (Az adott foglalkozás kezdőbetűje)”A többieknek kell kitalálnia, hogy mi a választott foglalkozás. Akinek sikerül az párt választ magának , és ők lesznek a következő feladvány kitalálói.	
GYILKOS	Körben ül a társaság. A játék vezetője jelöli ki a gyilkost (mindenki becsukja a szemét, s az lesz a gyilkos, akinek a vállára ráteszi a kezét a vezető). A gyilkos köztünk van, de rajta kívül senki nem tudja, ki az A gyilkos kacsintással végzi dolgát. Akire rákacsintott, magában ötig számol, majd bejelenti, hogy végem van, meghaltam. Mindenkinek van egy gyanúsítási lehetősége. A játék alatt végig szemkontaktust kell tartaniuk a játszóknak.	Szervezési variáció: a csoport kis, zárt (például székekkel határolt) területen sétál. A gyilkos kopog áldozatainak hátán. Az előző változat többi szabálya érvényes. Kijelölünk rendőrt, csak ő fülelheti le a gyilkost.

TOLVAJ - RENDŐR	A játékvezető különböző játszható foglalkozásokat ír fecnikre, a játékosok ebből húznak majd, és eljátsszák. A rendőr feladata, hogy lefűlelje a tolvajt.
-----------------	---

10) Páros és csoportmunka

A diákokra gyakorolt hatásai:

A különbségekre figyelő tanulásszervezés csökkenti azokat a kényszereket, amelyek a gyermekek természetes életkorból adódó életszükségeit korlátozzák. Ezáltal csökken a szorongás, a kompenzáló viselkedés, és a gyerekek és szüleik számára elfogadhatóbbá válik az iskola szabályrendszere.

A gyermekek életkorának megfelelő, aktivitást igénylő és biztosító, az alternatív iskolák gyakorlatában már bevált tevékenységrendszer növeli a tanulás élményszerűségét, s ez a gyerekek egész iskolai életére kiható motiváló tényező.

A megfelelő tanulásszervezéssel a résztvevő pedagógusok valamennyi tanítványa elsajátítja a kooperatív tanuláshoz szükséges készségeket: együttműködési készség, figyelem, elfogadás, megfelelő kommunikációs készség, tolerancia egymás iránt. Segítőkészség, figyelem, egymásért és önmagáért való felelősségérzet, felelősségvállalás készségét, csökkentve ez által a lemorzsolódás esélyét. A gyerekek egységes és eltérő szükségleteire figyelő tanulásszervezési módszerek lehetővé teszik és szolgálják az egyéni fejlődést, melynek következtében csökken a teljesítménykudarc, és a következményeként fellépő viselkedés- és magatartászavarok.

A diákok tanulási körülményeinek javulása mellett a tanórán kívüli tevékenységük is színesebbé válik, csoportfejlesztő, kommunikációfejlesztő és gondolkodásfejlesztő hatása az életük egyéb területén is érezteti hatását.

PÁR ÉS CSOPORTALAKÍTÁSOK		
Játék neve	Játékleírás	Variációk
VÁLASZTÁS	Bármelyik játékos választhat magának párt vagy csoportot.	
KUPACOK	A játékvezető ilyenkor kijelöli ki melyik térfélbe, párba vagy kupacba tartozik	
KÁRTYÁK	Minden játékos húz egy kártyát, majd az azonos színűek képeznek egy csoportot.	
DALOK	Minden játékos húz egy kártyát, amin vagy ismert gyerekdal kezdősora van vagy egy hívókép, majd elkezdik énekelni a saját dalukat, az azonos dalt éneklők kerülnek egy csoportba. Pl. csiga - biga, lánc-lánc...	
CSOPORTOSULÓ	Annyi játékos áll egy kupacba, ahányas számot mond a játékvezető	
SZÉTDARABOLT KÉP	Mindenki húz egy előre feldarabolt képdarabot, azok kerülnek egy csoportba, akik össze tudják állítani a teljes képet.	
ZSINÓR	A játékvezető zsinórdarabokat tart a markában, a játékosok mindegyike megfogja egy zsinór egyik végét, azok kerülnek majd párokba akik azonos zsinór két végén állnak.	

KÉRED?	Annyi gyereket állítunk háttal a csoportnak ahány csapatot képezni szeretnénk, majd rámutatunk valakire anélkül, hogy a háttal álló tudná kire, feltesszük a kérdést: Kéred?
GYUFASZÁL	Különböző hosszúságú gyufaszálakat, vagy pálcákat húznak a játékosok, azok kerülnek egy csapatba, akiknek azonos hosszúságú a gyufaszála.
FELADAT-EREDMÉNY	Kártyákon műveletek, vagy azok eredményei, azok lesznek párok, akiknek összetartozik a művelet a megoldással.
FEJ VAGY ÍRÁS?	Minden játékos kap egy pénzért. Körben mozognak a térben, és valakivel mindig találkoznak, ekkor mindketten feldobják saját érméjüket és eltakarják, úgy hogy a másik ne lássa, de ő igen. Ha fej, akkor igaz állítást mondanak magukról, ha írás hamisat. A társ feladata kitalálni igaz volt vagy hamis. Ha mindketten eltalálják, párt alkotnak.
KEZEK	A játék résztvevői csukott szemmel mozognak a teremben. A kezek ismerkednek, keresnek kapcsolatot. A kezek mondhatnak igent és nemet is. Lehet válogatni, megkeresni az érintés alapján rokonszenves kezét.

11) Értékelés

A nevelés szempontjából az értékelés /elismerés, jutalmazás, elutasítás, büntetés, stb./ a nevelés módszerek közé tartozik és külső szabályozó szerepet tölt be a személyiségfejlődésben /fejlesztésben. Hozzájárul a különböző értékek, normák, magatartásformák kialakításában, túlértékelni nem szabad. Motivál a tanulásban, mintát ad.

ÉRTÉKELÉSI ÖTLETEK		
Játék neve	Játékleírás	Variációk
SZABAD VÉLEMÉNY	Bárki megnyilvánulhat a játékosok közül	Csak akinél a labda, babzsák van.
KÖZLEKEDÉSI LÁMPA	A csoport, vagy minden játékos kap egy lámpa képet, amelynek felmutatásával jelezheti egyet ért, tartózkodik, vagy tiltakozik az elhangzott véleményről. (a többi színt eltakarja)	Aki egyetért, feláll, aki tartózkodik, ülve marad, aki tiltakozik, leguggol
ÉRTÉKELÉS SZEMPONT ALAPJÁN	Minden játékos vagy csoport adott szempontot vizsgál: pl.: kommunikáció, motiváció, mit tanult? Milyen következtetést, tanulságot von le?...	
DIAGRAM, ÁBRA	Minden csapatnak diagramon, vagy ábrán kell bemutatnia pl. játékot a tervezéstől a célig.	
KORONG	Mindenki kap 5 korongot, az értékelés során annyi mondatot mondhat el, ahány korongot még nem használt fel.	Ha egyet ért az előtte szólóval kék korongokat fordít fel, ha nem pirosat.
KONCENTRIKUS KÖRÖK	A játékosok felállnak a körnek arra a részére, ahogy a játék bizonyos szakaszain érezték magukat. Legbelső kör a legjobb, majd kevésbé jól, nem jól.	Rajzban
SKÁLA	Képzletbeli skálán helyezkednek el, attól függően hogy érezték magukat a játék folyamán, előre meg kell határozni hol van a legjobb és legrosszabb érték.	Rajzban Csak a számot mondják ki, ahogy értékelik a feladatot
HÁROMSZÖG	A három szög három értékelési szempont, pl. érzés, aktivitás, siker stb. a játékos bejelöli, hogy érezte a feladat közben magát.	

ASSZOCIÁLÁS	Földön különböző képek, ezek közül választanak a játékosok, az szerint hogy érezték magukat a játékban, vagy mit tanultak, majd elmondják miért azt választották.	több azonos képpel, többen is választhatják ugyanazt ellenkezője, ha megkérdezzük, melyik szóval tudná jellemezni a tevékenységét
ÉRZELEMKÉPEK	Szétszórt képek közül választják ki a játékosok azt az érzelmet, ami leginkább jellemzi őket az adott játék, vagy feladat lezárásakor.	több azonos képpel, többen is választhatják ugyanazt ellenkezője, ha megkérdezzük, melyik szóval tudná jellemezni a tevékenységét
SZEMPONTOK PÁROKBAN	Mi történt? Milyen érzés? Milyen fontos pillanat? Mi a tanulság? Hogy lesz legközelebb?	két körben leülve, külső és belső kör játékosai beszélnek meg a szempontokat
VÉLEMÉNYDOBOZ	Arra kérjük a résztvevőket, hogy az órával kapcsolatos érzéseiket, pozitív és negatív kritikáikat írják fel egy papírra név nélkül és dobják be a dobozba. A végén felnyitjuk a dobozt, és megbeszéljük a leírtakat.	
PLAKÁT	A csomagoló papír tetejére írjuk fel a kérdéseinket. Általában érdekes befejezendő mondatként megfogalmazni. Például: „Az órában az volt a leghasznosabb számomra, hogy...”, „A órában az volt a legértékesebb számomra, hogy...”, „A következő javaslatokat tenném, egy későbbi órákra vonatkozóan, hogy...”, „Az órában az tetszett/nem tetszett, hogy...”. Majd menjünk ki rövid időre a teremből, és hagyjuk, hogy a csoporttagok nélkülünk írják fel a papírra a gondolataikat. Visszatérésünk után összegezzük a felírtakat, reflektáljunk az esetleges kritikákra, dicséretekre.	
AJÁNDÉK	A játékvezető közli, hogy szeretné, ha mindenki valamilyen szimbolikus ajándékot vinne haza. Ezért arra kér mindenkit, hogy valamennyi csoporttársának küldjön egy – egy papírlapon valami személyre szabott, csak neki szóló ajándékot, amiről azt feltételezi, hogy a megajándékozott örülni fog neki. Ezután a kiosztott papírlapokra mindenki felírja egy-egy csoporttársának szóló szimbolikus ajándékát és aláírja, összehajtja a papírt és a tetejére ráírja a címzett nevét. Majd amikor mindenki készen van, mindenkinek a székére rakják a neki szóló ajándékokat.	

AKADÉMIAI DÍJAK	A játékosok körben ülnek. A játékvezető közli, hogy most az óra végén díjakat fognak osztani, amihez szavazatokat kér különböző kategóriákban. A kategóriákat érdemes a korábbi munkához igazítani, de ilyenek lehetnek: „A legpontosabb résztvevő”, „A legjobb kérdésfeltevő”, „A legjobb ötletet adó” stb. A kategóriákat előre tüntessük fel az űrlapokon és kérjük meg, hogy szavazzanak az adott kategóriákban, név nélkül. Utána nyissuk fel a dobozt, számoljuk meg a szavazatokat és adjuk át az oklevelet a nyerteseknek.
ELVÁRÁSAIM	Külső és belső kört alkotva a játékosok párban ülnek egymással szemben. 4 db különböző színű papírt kapnak. Minden szín más - más elvárást takar majd. A papírra a vele szemben ülő válaszait írja majd le. Mit vár ettől a foglalkozástól? Mit vár önmagától? Mit vár a társaitól? Mit vár a pedagógustól? A játékvezető utasítására minden szín illetve kérdés után új párral kerülnek szembe. Miután az összes elvárás megvan, mindenki megkapja a saját elvárásait ezekkel kapcsolatban.

VI. Irodalomjegyzék

Atkinson: Pszichológia (Osiris 1999)

Berne, Eric: Emberi játszmák (Háttér Kiadó 2008)

Csepeli György: Szociálpszichológia (Osiris 1997)

Forgas, Joseph: A társas érintkezés pszichológiája (Gondolat 1980)

Hárdi István szerk: Az agresszió világa (Medicina Könyvkiadó Rt. 2000)

Kulcsár Tibor: Az iskolai teljesítmény pszichológiai tényezői (Tankönyvkiadó 1982)

Ranschburg Jenő: Félelem, harag, agresszió (Tankönyvkiadó Vállalat 1975)

Vikár György: Az ifjúkor válságai (Animula 1999)

Új Pedagógiai Szemle 2001 május > Szekszárdi Júlia, A konfliktuskezelés gyakorlata

<http://ktnye.akti.hu/index.php/Agresszi%C3%B3> Agresszió

<http://bvpszichologia12.blogspot.com/2006/04/agresszi-elmletek.html>

www.osztalyfonok.hu Brokés-Hadházi Livia – Földes Petra, A Szentől szembe konfliktuskezelő módszer az iskolai gyakorlatban

<http://pszicho.btk.ppke.hu/diakelet/segedanyagok/hamorieszter/adhd-vazlat.pdf> Hámori Eszter, Érzelmi, hangulati és viselkedéses zavarok gyermekkorban III.

http://www.freeweb.hu/rbaneva/anyagok/didaktika/pdf_ek/Az_oktatas_szervezeti_keretei.pdf

<http://sunrise.sote.hu/htsz/gadoros.htm> Gádos Júlia dr., Depresszió és szorongásos zavarok gyermek- és serdülőkorban

http://www.lelkititkaink.hu/ervenyesitsd_magad.html

<http://www.hrportal.hu/hr/konfliktuskezeles-asszertiv-kommunikacioval-20080818.html>

http://www.lelkititkaink.hu/testivaltozasok_kamaszokban.html