

ÖNISMERET

HELYI TANTERV

2019

Készült a 2012.évi kerettantervi ajánlás alapján

I. A tantárgyi program célja:

Segíteni a hátrányos helyzetű fiataloknak azon személyiségjegyeik kibontakoztatásában, melyek lehetővé teszik, hogy középiskolai tanulmányaikban és életükben is sikeresek tudjanak lenni.

Egymás megismerése, a csoporton belül a bizalom légkörének kialakítása.

Egymás elfogadása, a kirekesztés megelőzése.

A tanulók önismeretének fejlesztése, a pozitív énkép kialakítása és megerősítése.

A tanulók megtanulják az egészséges önérvényesítést és építsék ki az ehhez feltétlenül szükséges kommunikációs eszköztárat.

Az eredményes kommunikáció feltételeinek tudatosítása.

II. Fejlesztési követelmények:

Egymást segítő csoport kialakulása.

Reális testképpel rendelkezzenek a diákok.

Saját képességeikkel, készségeikkel (intellektuális- megismerő képességek, kreativitás, társas készségek) legyenek tisztában.

Kellő ön-és társismerettel rendelkezzenek, amely egyrészt megalapozza a csoportfejlődés optimális folyamatát, másrészt alapját képezheti a személyiség további fejlesztésének és fejlődésének, valamint szocializációjának.

III. A fejlesztés kiemelt területei:

A célrendszer meghatározása.

A motivációs bázis kiépítése.

Önismeret, emberismeret.

A szocializáció elősegítése az új környezetbe és feladatkörbe való beilleszkedés megkönnyítése érdekében.

Szociális érzékenység és segítő kapcsolatok.

Nyitottság.

Felelősség.

A pozitív személyiségjegyek kifejlesztése, erősítése.

A pozitív kommunikációra való készség kifejlesztése:

A) szóbeli,

B) metakommunikáció (testbeszéd).

Kreatív potenciál tudatosítása.

Helyes önértékelésre, önbizalomra, bizalomra nevelés.

Problémakezelési technikák megismerése és gyakorlati alkalmazása - Kihívásokra válaszolni tudni.

Önálló gondolkodásra nevelés – csoportmunka.

Alapvető retorikai fogások/gondolatok világos és érthető megfogalmazni tudása, hangszín-és hangmagasság technikák , kérdésfeltevéses cél elérési stratégiák/.

Tolerancia és lényeglátás - Empátia és képzeletfejlesztés / játékmódszerek /.

A gondolkodva élés, az együttgondolkodás,a kreatív értékes élet öröme rácsodálkoztatás, ennek csoportos átélése.

Ember - és közösségszeretet.

A megújulni tudás, a mai magunkon túlnőni tudás örömeinek megtapasztaltatása – a siker titka.

A személyiségmenedzsment fogásai:

Szeretetreméltóság és jóakarát	az ALAP
Célelérési technikák	az ÚT
Akaratfejlesztési technikák	
Önbecsülési technikák	
Önkritika	a HOGYAN
Döntéshozási technikák	
Kommunikációs technikák	

IV. Óraszám:

Heti két óra összevontan (90 perc) és csoportbontásban.

	9/AJTP évfolyam	9. évfolyam	10. évfolyam	11. évfolyam	12. évfolyam
Heti óraszám	2	2	2	2	2
Éves óraszám	72	72	72	72	64

V. Folyamatterv – évfolyamonként

9/AJTP ÉVFOLYAM

„Ismerd meg önmagad és társaid!”

Célok és feladatok:

Az első év egy új közösségbe kerüléskor döntő fontosságú mind az egyén, mind az alakuló csoport számára. Ezért ennek az évnak a legfőbb célja, hogy a tanulók megismerjék és bemutassák önmagukat, alapvető képességeiket, készségeiket és fejlesszék azokat. A képességfejlesztés legfontosabb célja, hogy a lehető legoptimálisabb szinten kiaknázzák saját tehetségüket, illetve emellett az is, hogy a tréningek során megismerhessék egymás képességeit, készségeit, amely a csoportalakulás kezdeti szakaszában megkönnyíti a csoport szerkezetének formálódását.

További cél, hogy a csoport formális vezetője tevékeny és aktív részvételével egyrészt megismerhesse diákjait, másrészt azáltal, hogy együtt dolgozik a közösséggel, optimális irányba terelheti a csoportfejlődést.

Általános fejlesztési követelmények:

- Egymást ismerő csoportok alakuljanak ki.
- Reális testképpel rendelkezzenek a diákok.
- Saját képességeikkel és készségeikkel legyenek tisztában.
- Kellő ön- és társismerettel rendelkezzenek, amely egyrészt megalapozza a csoportfejlődés optimális folyamatát, másrészt alapját képezheti a személyiség további fejlesztésének és fejlődésének.

Óra-szám	Témakör	Tartalom/fejlesztési célok	Kulcsfogalmak	Játékok, feladatok, tevékenységek	Kapcsolódási pontok
8 óra	BEMUTATKOZÁS	Önbemutató, mások bemutatása, családi identitás, szerepek megismerése, önkifejezés gyakorlása.	Önbemutató, önkifejezés, identitás	„Hogyan szólítsalak?” Bemutató. Innen jöttem... Lakóhely bemutatása. Az én családom. (Család bemutatása, családi identitás, szerepek megismerése.) Szülők, testvérek bemutatása. Szokatlan önéletrajz. Az első emlékem. Három tárgy. Családi fotók. Ismerkedés: – Öt szó – Az én szimbólumom. Ismerkedés névhúzással. Névlánc, névsor, zsipp-zsupp, megszólít-megérint Kézfogó, egyperces életrajz, térképes bemutatkozó labdás bemutatkozó, szemkontaktus, kezek rokonszenves hangforrás, kutatás és találkozás	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Technika, életvitel és gyakorlat Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció Szociális és állampolgári kompetencia
8	ÖNISMERET, TESTKÉP	A testkép megismerése, testtudatosítás, mozgásos önkifejezés, mások	Testkép, testtudatosítás,	A testkép vizsgálata. Így nézel ki.	Kompetenciák:

óra		megfigyelése, pozitív visszajelzés adása. Különböző személyiségjegyek megismerése.	mozgásos önkifejezés, személyiségjegy.	Filmvetítéssel egybekötött beszélgetés a testképről, testkép- és táplálkozási zavarokról, azok következményeiről. Testi önismeret-fejlesztő gyakorlatok. (Mások megfigyelése, személyészlelés fejlesztése. Pozitív visszajelzés adása és kapása, énerősítés.) Testtudatosítás és mozgásos önkifejezés fejlesztése. Mi változott? Azt szeretem benned, hogy... Miben vagyok(unk) profik, Ilyen vagyok Ilyennek látlak, Életút – térkép, Névjegykártya, Hirdetés, Képzletbeli ajándék	Anyanyelvi kommunikáció
26 óra	ÖNISMERET, KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK	Azon külső és belső értékek összegyűjtése, amelyben a gyerek, illetve amelyben a csoport hatékonyak, kompetensnek érzi magát.	Külső, belső érték, intellektuális képesség, kreativitás, művészi képesség, interperszonális készség.	Miben vagyok profi? Miben vagyunk profik? Intellektuális és megismerési képességek, <ul style="list-style-type: none"> – figyelem, – emlékezet, – problémamegoldás, – nyelvi képességek, – forma- és térészlelés vizsgálata. 	Tantárgyak: Tanulásmódszertan és kommunikáció Kompetenciák:

				<p>Kreativitás;</p> <ul style="list-style-type: none"> – kreativitás vizsgálata és a kreativitás összetevőinek, jellemzőinek megbeszélése, – a nyelvi kreativitást fejlesztő gyakorlatok, – a gyakorlati kreativitás fejlesztése, – csoportos kreativitásfejlesztés, – kreativitás és tehetség (híres alkotók, tudósok életének bemutatása, megbeszélése). <p>Miért szép? Esztétikai, művészi képességek és érzékenység felmérése, esztétikai élményfejlesztés.</p> <p>Miben vagyok(unk) profik, Ilyen vagyok Ilyennek látlak, Életút – térkép, Névjegykártya, Hirdetés, Képzeletbeli ajándék</p>	
8 óra	SZEMÉLYISÉGPROFIL	Különböző személyiségjegyeket vizsgáló tesztek és gyakorlatok kitöltése illetve megoldása és azok értékelése	Személyiségjegy	<p>Magabiztosság Tolerancia Empátia Emberismeret Lásd: „Varázsszem”</p>	<p>Tantárgyak:</p> <p>Magyar nyelv és irodalom</p> <p>Kompetenciák:</p>

					Anyanyelvi kommunikáció Szociális és állampolgári kompetencia
8 óra	TÁRSISMERET	Annak ellenőrzése, hogy a diákoknak mennyire sikerült megismernie egymást. A másokra való odafigyelés, az empátiakészség növelése, valamint az önbemutató hatékonyságáról	Mások megismerése, odafigyelés másokra, empátia	Énkép- másképp, Milyen történelmi korhoz illesz? Választott pár megszemélyesítése Ismerd fel a párját, Névjegykártya Az én képem a csoport szemében	Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció Szociális és állampolgári kompetencia
8 óra	KAPCSOLATFEJLESZTÉS	Csoportkohézió erősítése A verbális és nonverbális kommunikáció tudatosítása, értelmezése	Kommunikáció, Mindennapi életünk, Szabályok	Érzelmek, Így használják, A helyzet kulcsa, Szinkronizálás, Beszélgetés számokkal, Halandzsa, Hány éves vagyok, Páros rajzolás, Hotelportás Kérdezz engem! Írányítsunk szavak nélkül. Zenekar. Varázsbolt	Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció Szociális és állampolgári Kompetencia Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia
4 óra	LEZÁRÁS	Összefoglalás az egész évben szerzett eredményekről.	Kommunikáció, Mindennapi életünk, Szabályok		

9. ÉVFOLYAM

„Jól csak a szívével lát az Ember...”

Célok és feladatok:

Míg az előző évben a tanulók önismeretében inkább a testi és az értelmi komponens került előtérbe, addig most az érzelmi és akarat (motivációs) szférát térképezhetik fel a pedagógusok.

A pusztán megismerés, önismeret mellett a fejlesztés is nagy hangsúlyt kap, mind az érzelmek felismerésében és kifejezésében, mind a különböző érzelmi állapotok (agresszió, proszociális érzelmek, barátság, szerelem) átélésében, analizálásában, illetve adekvát és hatékony kezelésében.

Nagy hangsúly kerül az egyéni és a közösségi motívumok, célrendszer és értékrend megismerésére és optimális irányba terelésére.

A témakörhöz és a korosztályi sajátosságokhoz illeszkedő társadalmi problémákkal (szenvedélybetegségek, szexualitás) meghívott előadók, illetve szakember segítségével ismerkednek meg, ismeretterjesztő- tájékoztató-figyelemfelkeltő beszélgetések és illusztrációk révén.

Általános fejlesztési követelmények:

- A diákok megtanulják szabadon, nyíltan kommunikálni saját és mások iránt érzett érzelmeiket.
- Kompetenssé válnak az érzelmek felismerésében és adekvát kifejezésében.
- Hatékony agressziókezelési módokat sajátítanak el.
- Tudatosítsák saját céljaikat, motivációs rendszerüket.
- Önmaguk, közösségük és a társadalom számára is megfelelő értékrendet és célhierarchiát alakítsanak ki.
- Megismerjék és tudatosítsák azon devianciákat, amely korosztályukat társadalmi szinten is veszélyezteteti és hatékony elkerülési módokat alakítsanak ki ezekkel szemben.

- Az érzelmi –motivációs –akarati szféra megismerésével kialakuljon az érzelmileg stabil, önvizsgálatra és önfegyelmre képes személyiség.

Óra-szám	Témakör	Tartalom/fejlesztési célok	Kulcsfogalmak	Játékok, feladatok, tevékenységek	Kapcsolódási pontok
4 óra	ÚJRA EGYÜTT	Egymásra hangolódás gyakorlatai Elvárások és a csoporttal, foglalkozásokkal kapcsolatos esetleges szorongások megbeszélése	Kommunikáció, Mindennapi életünk, Szabályok Egymásra hangolódás, szorongás	Milyen közel vagyok hozzád?, Várakozások és félelmek, Csoportbank, Elfogadni-elutasítani valakit	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció Szociális és állampolgári kompetencia
8 óra	ÉRZELMEK FELISMERÉSE ÉS KIFEJEZÉSE	Alap és összetett érzelmi állapotok felismerése nonverbális csatornákon (képek, paralingvisztikai jelzések, mozdulatok, filmrészletek) összetett, érzelemgazdag szituációk felismerése és megértetése. önmegfigyelés és a társakra való összpontosítás.	Kommunikáció, Mindennapi életünk, Szabályok Érzelemfelismerés, önmegfigyelés, érzelemkifejezés	Érzelemfelismerési gyakorlatok, Tükrözz le engem! Add tovább a mozdulatsort! Mit érzel ebben a pillanatban? Hasonlatokban fogalmazás, Körbe-körbe, itt és most	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció Szociális és állampolgári kompetencia Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia
2 óra	AZ AGRESSZIÓ	Az agresszió fogalma, jellemzői, megjelenési formái	Agresszió Kommunikáció, Mindennapi életünk, Szabályok	Beszélgetés az agresszió fogalmáról. (Vitaindító és véleménynyilvánításra lehetőséget adó beszélgetés arról, mi tekinthető agressziónak, az agresszió formáiról filmillusztrációval.)	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció Szociális és állampolgári kompetencia

				Filmrészletek elemzése	
6 óra	AGRESSZIÓKEZELÉS	<p>Agressziókezelés kialakítása, csoportok közötti agresszió kezelése</p> <p>A diákok megtapasztalják saját viselkedésüket és válaszaikat agresszív vagy agresszivitást kiváltó (frusztráló) helyzetekben, valamint új, hatékony magatartási módokat sajátítanak el</p> <p>Az érzelmek, indulatok tudatosítása mellett az agressziókezelés hatékonyságának növelése a cél.</p>	Agressziókezelés, csoportok közötti agresszió	<p>Nem verbális agressziókezelési gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – nézzünk farkasszemet; – az asszertivitás élőképei – kirekesztve. <p>Verbális agressziókezelési gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – az asszertivitás játéka, – liftjelenet, – „Veled mindig az a bajom”– csoportok közötti agresszió, – két csapat harca, – kártyabörze. <p>(A diákok az órák folyamán megtapasztalják saját viselkedésüket és válaszaikat agresszív vagy agresszivitást kiváltó (frusztráló) helyzetekben, valamint új, hatékony magatartási módokat sajátíthatnak el. Az érzelmek, indulatok tudatosítása és az önismeret mellett az agressziókezelés hatékonyságának növelése, facilitálása a gyakorlatok célja.)</p>	<p>Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Tanulásmódszertan és kommunikáció</p> <p>Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció Szociális és állampolgári kompetencia</p>
4 óra	PROSZOCIÁLIS ÉRZELMEK	Az altruizmus ,az önfeláldozás, a támogatás és a segítségnyújtás szerepe az egyén életében és a	Altruizmus, önfeláldozás Kommunikáció,	Közös filmélmény alapján (pl. Schindler listája, Sorstalanság...) vitaindító,	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom

		társadalomban	Mindennapi életünk, Szabályok	kötetlen beszélgetés a proszociális érzelmek jelentőségéről	Kompetenciák: Digitális kompetencia Anyanyelvi kommunikáció Szociális és állampolgári kompetencia
10 óra	SZERETET, BARÁTSÁG, SZERELEM	A szeretet és a szerelem közötti különbségek és hasonlóságok. Szerelem és párválasztás A szerelem típusai	Kommunikáció, Mindennapi életünk, Szabályok	A szeretet és a szerelem közötti különbségek és hasonlóságok: –szerelem és párválasztás, –a szerelem típusai és a segítségnyújtás szerepe az egyén életében és a társadalomban. Szociometriai vizsgálat elvégzése. Rejtett szociometriai játékok (Oszálytabló, Hajóúton vagyunk...). Visszajelzés a szociometriai vizsgálatról. Beszélgetés a barátságról, kortárskapcsolatokról. Apróhirdetés-játék. Kötetlen beszélgetés, kérdőív kitöltése, játékos gyakorlatok (azért szeretlek, mert...) formájában megnyilvánítható érezelmek	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció Szociális és állampolgári kompetencia
6 óra	SZENVEDÉLYEINK	Testi és lelki egészségre káros szenvedélyek: dohányzás, alkoholizmus, kábítószer	Káros szenvedély, függőség	Kötetlen beszélgetés okokról és következményekről ,	Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció

		fogyasztás, játékszenvedély, internet-függőség		ismeretterjesztő előadások, közös filmélmény megbeszélése Meghívott előadó	Szociális és állampolgári kompetencia Természettudományos kompetencia
2 óra	SZEXUALITÁS	A szexualitás jelentőségének és veszélyeinek felismertetése, a felelősségvállalás erősítése Nyílt véleménynyilvánításra lehetőséget adó beszélgetés a felelősségteljes párválasztásról és a felelőtlen szexuális kapcsolat következményeiről, veszélyeiről	Szexualitás, nemi identitás	Ismeretterjesztés Meghívott előadó	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Természettudományos alapismeretek Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció Szociális és állampolgári kompetencia Természettudományos kompetencia
8 óra	A MOTIVÁCIÓS STRUKTÚRA ÉS ÉRTÉKREND	Az egyéni célrendszer feltérképezése A vágyott és elutasított tulajdonságok, értékek felmérése A személyiség mélyebb motívumainak feltárása Az egyéni és a közösségi értékrend	Célrendszer, vágyott és elutasított tulajdonság, motívum, értékrend	Három kívánság, Híres ember vagyok, Szívesen lennék, Soha nem lennék, Metamorfózis játék, Mondatbefejezések, az értékrend vizsgálata	Tantárgyak: Tanulásmódszertan és kommunikáció Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció Szociális és állampolgári kompetencia
6 óra	TANULÁSI ÉS ISKOLAI MOTIVÁCIÓ	Az igényszint vizsgálata. Teljesítmény, társulás, hatalom. Tanulás iránti attitűd.	Sikerkeresés, kudarcátírás, teljesítmény, hatalom, tanulás iránti attitűd	Tanulás iránti attitűd – kérdőív, közös megbeszélés	Tantárgyak: Tanulásmódszertan és kommunikáció Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Hatékony, önálló tanulás Anyanyelvi kommunikáció

8 óra	CSOPORTERŐSÍTÉS	A csoport kohéziójának erősítése, az egymás iránti tolerancia növelése, az együttműködés előnyeinek és élményének tapasztalása	Csoportkohézió, tolerancia, együttműködés	Különös kirándulás, Címertervezés, Üzenetek – szavak nélkül, Ház, fa, kutya, Elvarázsolt csapat, Zálogkiváltás, Találd ki, hogy ki mondta, Ikerpárbeszéd	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Szociális és állampolgári kompetencia
6 óra	LEZÁRÁS	A tanév folyamán szerzett tapasztalatok és élmények közös megbeszélése.	Önismeret	:Búcsú. Ajándék, A bizalom róbái	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Szociális és állampolgári kompetencia

10. ÉVFOLYAM

„Test és lélek harmóniája„

Célok és feladatok:

A hangsúly az önkifejezésre, énképre, önvizsgálatra helyeződik.

Fontos a szorongáscsökkentés kiegészítésként az év folyamán.

Általános fejlesztési követelmények:

- A diákok ismerjék az énkép fogalmát, saját énképüket és összetevőit
- Legyenek képesek önvizsgálatra, megfelelő kritikával szemléljék saját magukat és társaikat
- Ismerjék meg félelmeiket, szorongásaikat, tudjanak szembenézni velük, és hatékonyan tudják oldani ezeket
- Fogadják el saját (pozitív –negatív) értékeiket
- Önbizalmuk növelésével optimistán nézzenek szembe a rájuk váró feladatokkal, kihívásokkal és merjék felvállalni azok

Óra-szám	Témakör	Tartalom/fejlesztési célok	Kulcsfogalmak	Játékok, feladatok, tevékenységek	Kapcsolódási pontok
2 óra	HANGOLÓDJUNK EGYMÁSRA!	A csoportra és egymásra hangolódás, a csoportjátékok légkörének újra átélése. Élménybeszámolók	Ráhangolódás Kommunikáció, Mindennapi életünk	Interakciós játékok Mi történt velem a nyáron? Várakozások és félelmek	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció Szociális és állampolgári kompetencia
4 óra	AZ ÉNKÉP FOGALMA ÉS VIZSGÁLATA	Az énkép, az énídeál, a self, az önértékelés fogalma, az énkép összetevőinek megismerése.	Énkép, énídeál, self, önértékelés	A felsorolt fogalmak tisztázása közös beszélgetés keretében Tenesse énkép skála felvétele és értékelése	Tantárgyak: Magyar nyelv és kommunikáció Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció
12 óra	TESTI ÖNISMERET ÉS ÖNKIFEJEZÉS	A saját és mások testhatárainak érzékelése, a saját test megismerése (mint az önismeret és az énkép fizikális összetevője), a saját test reakcióinak elfogadása és visszajelzéseinek adekvát értelmezése	Tér és idő Kommunikáció Testhatár érzékelése, saját test elfogadása	Mozgáskordinációs gyakorlatok, Párbeszéd a testünkkel, Biztonságban vagyok – biztonságban leszek, Keresd meg a helyed- helyzeted, Ilyen vagyok?, Így járok, Kérdőív, Mihez hasonlítasz? Keresd a helyed, Címer, azok bemutatása, felismeréssel, Metamorfózis játék	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Testnevelés Kompetenciák: Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia
2 óra	NYILVÁNOS ÉS REJTETT TULAJDONSÁGOK	Az énkép személyiségbeli összetevőinek megismerése. Személyiségvonások és belső tulajdonságok felvállalása, közvetítése. Külső és belső tulajdonságok felismerése a másikban, a társismeret és a tolerancia fejlesztése.	Tér és idő Szabályok	A „címer” bemutatása felismeréssel. Énkép-másképp. Keresd a helyed! Metamorfózis-játék. Mihez hasonlítasz? Személyészlelési változatok.	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció

14 óra	AZ ÉNKÉP ÉS A VISELKEDÉS	A társak viselkedésének bemutatása, visszajelzés lehetősége. A hatékony énközlés fejlesztése	Viselkedés, énközlés	Szoborcsoportok. Ilyennek látlak. Mit tenne ő? Telefon. Két híres ember beszélget. Találd ki, hogy ki mondta	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció
6 óra	AZ ÉN-IDEÁL. AZ ÉNKÉP ÉN-IDEÁL TÁVOLSÁGA	Az énkép és az énídeál távolságának bemutatása. Visszajelzés a projektált énídeálról; lehetőség az énkép-énídeál diszkrepancia feltérképezésére.	Énídeál, énkép-énídeál, diszkrepancia	Szívesen lennék..., Soha nem lennék... Időgép Híres leszek	
6 óra	SZORONGÁS ÉS STRESSZ	A félelem, a szorongás és a stressz fogalmának megismerése. A szorongás vizsgálata és formái. A megküzdés stratégiáinak megismerése.	Félelem, szorongás, stressz	A félelem, a szorongás és a stressz fogalma. A szorongás vizsgálata és formái Taylor-, vagy Spielberger-féle (Stait-Trait PI) szorongás-kérdőív. Stressz-leltár készítése: – befejezetlen mondatokkal, – Holmes-Rahe-féle kérdőív segítségével (Életeseményskála) alapján. A szorongással és a stresszel való megküzdés stratégiái. – Helyzetgyakorlatok. (A befejezetlen mondatok technikája /Attól félek legjobban, hogy..., Attól félek legkevésbé, hogy.../, valamint az Életeseményskála a félelmek és a stresszhelyzetek összegyűjtését,előfordulásának feltérképezését teszi lehetővé. A helyzetgyakorlatok alapját az előző	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Természettudományos kompetencia Anyanyelvi kommunikáció

				<p>foglalkozáson összegyűjtött leltár elemei adják.) Lazarus-féle Coping-skála kitöltése. Film a szorongásról</p>	
6 óra	AZ ISKOLAI SZORONGÁS	<p>Az iskolában előforduló lehetséges (és valós) konfliktusforrások felismerése. Az iskolai konfliktusok kezelése.</p>	<p>Konfliktusforrás, konfliktus</p>	<p>Konfliktusleltár készítése az alábbi kategóriák alapján: – teljesítmény, tanulás; – interperszonális kapcsolatok (diák-diák, tanár-diák); – közösségi kapcsolatok (egyéni-közösség). Az iskolai konfliktusok kezelésének gyakorlatai.</p>	<p>Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Tanulásmódszertan és kommunikáció Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció</p>
8 óra	ÖNBIZALOM ÉS ÖNÉRVÉNYESÍTÉS	<p>Az önértékelés vizsgálata. Az önérvényesítő magatartás formái, az önbizalom fejlesztése</p>	<p>Önértékelés, önérvényesítő magatartás, önbizalom</p>	<p>Kérdőív „naplógyakorlatok” hogyan legyek önérvényesítő? <ul style="list-style-type: none"> • Helyzetfelmérés • A kompetencia érzése • Társas kapcsolatok hatékony kezelése (Rimé-Leyens-féle önértékelő kérdőív felvételével és értékelésével az önelfogadás és megfelelés mértéke vizsgálható. Kötetlen beszélgetés az önérvényesítésről, annak társadalmilag is elfogadott formáiról, megjelenéséről.)</p>	<p>Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Szociális és állampolgári kompetencia Kezdeményezőkézség és vállalkozói kompetencia</p>

6 óra	HATÉKONY ÉNBEMUTATÁS	A benyomáskeltés elemeinek összegyűjtése. Az énközlés adekvátságának fejlesztése, játékos formában.	Énbemutató, benyomáskeltés, énközlés	A benyomáskeltés elemeinek összegyűjtése kiscsoportos technikával, majd megbeszélése. Ki vagy és mit akarsz? Kétperces önéletrajz Hirdetés –játék Vélemények	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció
4 óra	LEZÁRÁS	Az év közben szerzett tapasztalatok és élmények közös megbeszélése	Énkép, kritika, félelem, szorongás, érték, önbizalom.		Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció

11. ÉVFOLYAM

„Én – Te – Ő – Mi – Ti - Ők,,

Célok és feladatok:

A diákok egymással való kapcsolatára helyeződik a hangsúly, továbbá azon képességekre, készségekre, amelyek az egyén (és a csoport) társas világában való eligazodást segítik. A szociális jártasságok egyéni és csoportos vizsgálata és fejlesztése révén a diákok hatékonyabbá, kompetenssé válnak abban, hogy megteremtsék az összhangot saját maguk és környezetük között.

Továbbá egyes vizsgálatok révén (pl. szociometria) a pedagógus fontos visszajelzéshez juthat a csoportot illetően.

Általános fejlesztési követelmények:

- A diákok toleranciával, elfogadással és empátiával forduljanak egymás és a tágabb szociális környezet felé.
- Ismerjék az előítélet fogalmát, folyamatát és azokat a lehetőségeket, amelyek segítségével leküzdhetővé válik, illetve nem alakul ki.
- Legyenek tisztában saját csoportjuk jellegzetes szerkezetével, a csoportban zajló folyamatokkal, hatékonyan tudják kezelni azokat, és ki tudják vetíteni csoporton kívüli társas életükre.
- Ismerjék családi, társas, csoportbeli szerepeiket, esetleg szerepkonfliktusaikat fel tudják oldani.
- Társas készségeikkel legyenek tisztában, tudatosan használják és fejlesszék azokat.

Óraszám	Témakör	Tartalom/fejlesztési célok	Kulcsfogalmak	Játékok, feladatok, tevékenységek	Játékok, feladatok, tevékenységek
2 óra	VISSZATÉRÉS	A csoportfoglalkozás légkörére való ráhangolódás, a csoporttal kapcsolatos várakozások és félelmek megbeszélése	Várakozás, félelem	Élménybeszámoló (a nyárról) Interakciós játékok	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció
8 óra	AZ EMPÁTIA	Az empátia fogalma és mérése. A beleélés, az egymásra való odafigyelés állapotának gyakorlása, amely nem csupán empátiafejlesztő, hanem a társismeretben való jártasságot és a csoportkohéziót is erősíti a diákok között	Kommunikáció Mindennapi életünk	Az empátia fogalmához kapcsolódó vélekedések, magyarázatok összegyűjtése szabadasszociációs módszerrel. Az empátia mérése a Deutsch–Madle-féle empátia-skálával.) Az empatikus készség fejlesztésének gyakorlatai: – Hogyan került hozzá? Félelem a kalapban. – Kötött mondatkezdések . – Képzeltbeli ajándék. – Ház, fa, kutya. (A beleélés, az egymásra figyelés állapotának gyakorlása, amely nem csupán empátiafejlesztő, hanem a társismeretben való jártasságot és a csoportkohéziót is erősíti a diákok között.)	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció Szociális és állampolgári kompetencia Anyanyelvi kommunikáció Kezdeményezőképeség és vállalkozási kompetencia
8 óra	SZTEREOTÍPIÁK	Az egyénben tapasztalat hatására		A téma kiscsoportos,	Tantárgyak:

	ÉS ELŐÍTÉLET	kialakult sztereotípiák feltárása, majd közös megbeszélése. Novellák beépítése. Filmek megtekintése szempontok alapján, majd elemzése		<p>majd közös feldolgozása vitacsoport formájában. Az előítéletes személyiség mérése. Burkolt személyiségelméletek. Az előítélet kialakulása és redukciójának lehetőségei:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Közös filmnézés • „Varázsszem” ajánlott gyakorlatai 	Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció Szociális és állampolgári kompetencia
6 óra	TOLERANCIA	A tolerancia fogalma és a toleráns viselkedés. A tolerancia növelése.	Tolerancia, toleráns viselkedés, tolerancianövelés	<p>A tolerancia és kapcsolódó fogalmak (empátia, elfogadás, megértés) közös megbeszélése. A toleráns viselkedés jellegzetes magatartásmintáinak összegyűjtése, egymás viselkedésének, értékeinek elfogadását célzó gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mit várok tőled? Mit várhatsz tőlem? – Vádlottak padja. – Egy percünk a tiéd. – A feltétel nélküli elfogadás. – Az aktív hallgatás gyakorlása. <p>(Az egymás viselkedésének,</p>	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Komplex humán ismeretek Kompetenciák: Anyanyelvi kommunikáció Szociális és állampolgári kompetencia

				tulajdonságainak, értékeinek elfogadását célzó gyakorlatok, amelyek megkívánják az egymásra való odafigyelést és ez által fejlesztik a toleráns magatartásminták alkalmazását.)	
6 óra	A CSOPORT SZERKEZETE	<p>Az észlelt csoportszerkezet mérése azáltal, hogy a diákok egyénileg megrajzolják az osztály társas szerkezetét</p> <p>A valós csoportszerkezet felmérése, a csoport jelenlegi fejlettségi szintjének a meghatározása</p> <p>A csoporton belüli helyzet, erőviszonyok tisztázása, feltérképezése</p>	Csoportszerkezet, csoportfejlődés, csoporton belüli helyzet.	<p>Percipiált szociogram. (Az észlelt csoportszerkezet mérése azáltal, hogy a diákok egyénileg megrajzolják az osztály társas szerkezetét.)</p> <p>Szociometria felvétele, értékelése, visszajelzése.</p> <p>A valós és a percipiált szociogramok összevetése. (A valós csoportszerkezet feltérképezése, esetleg pszichológus részvételével. A csoport fejlődésének és jelenlegi fejlettségi szintjének meghatározása.)</p> <p>Szociometriai játékok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rejtett szociometria. – Személyes kockázatok. <p>(A csoporton belüli helyzet, erőviszonyok tisztázása,</p>	<p>Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom</p> <p>Kompetenciák: Szociális és állampolgári kompetencia Kezdeményezőképeség és vállalkozási kompetencia Anyanyelvi kommunikáció</p>

6 óra	SZEREPEK ÉS SZEREP-KONFLIKTUSOK	<p>A veleszületett és tanult, a tartós és ideiglenes szerepek fogalmának tisztázása, ezek összegyűjtése.</p> <p>Az osztályon belüli szerepek összegyűjtése, a szerepkonfliktusok formáinak és következményeinek tisztázása, feszültségoldás</p>	<p>Szerep, csoporton belüli szerep, szerepkonfliktus</p>	<p>feltérképezése.)</p> <p>A szerep fogalma, formái. (A veleszületett és tanult, a tartós és ideiglenes szerepek fogalmának tisztázása, ezek összegyűjtése. Beszélgetés a szerepek hatékony, társadalmilag elfogadott és deviáns teljesítéséről.)</p> <p>A csoporton belüli szerepek és teljesítésük:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kiscsoportos technikával, – játékos formában: Pegazus. <p>(Az osztálybeli szerepek összegyűjtése kiscsoportos módszerrel, majd közös megbeszélése, valamint a szociometriai vizsgálat eredményével való összehasonlítása.)</p> <p>Mindennapi szerepeink: szituációs vagy pszichodramatikus játékok.</p> <p>Szerepkonfliktusok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Szerepalkalmatlanság. – Külső szerepkonfliktus. – Belső szerepkonfliktus. <ul style="list-style-type: none"> • (A 	<p>Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Komplex humán ismeretek</p> <p>Kompetenciák: Szociális és állampolgári kompetencia Kezdeményezőképeség és vállalkozási kompetencia Anyanyelvi kommunikáció</p>
-------	--	---	--	--	--

				szerepkonfliktusok formáinak és következményeinek tisztázása, valamint a megoldási lehetőségek megjelenítése és tudatosítása szerepjáték formájában.)	
6 óra	CSOPORTNORMÁK	Az egyén számára fontos és a csoportban kialakult normák feltérképezése, esetleges ütköztetése a gyakorlat során A csoporton belüli és a társadalmi szintű konformitás és deviancia fogalmának, szerepének és jelentőségének tisztázása	Egyéni és csoportnorma	Az egyéni és csoportnormák játékaik: – Férfiak és nők. – Jutalomosztás. – Hirdetés. – Árverés. (Az egyén számára fontos a csoportban kialakult normák feltérképezése, esetleges ütköztetése a gyakorlatok során.) Konformizmus és deviancia. (A csoporton belüli és a társadalmi szintű konformitás és deviancia fogalmának, szerepének és jelentőségének tisztázása.)	Kompetenciák: Szociális és állampolgári kompetencia Kezdeményezőképeség és vállalkozási kompetencia Anyanyelvi kommunikáció
4 óra	CSOPORTKOHÉZIÓ	A gyakorlatok célja, hogy közös gondolkodás és tevékenység révén erősítsék, építsék a csoportkohéziót és összetartást	Csoportkohézió	Csoporterősítő gyakorlatok: Új nyelv kitalálása, A helyzet kulcsai, Tabló Térfeosztás	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Szociális és állampolgári

					kompetencia Kezdeményezőképeség és vállalkozási kompetencia Anyanyelvi kommunikáció
6 óra	EGYÜTTMŰKÖDÉS ÉS VERSENGÉS	A versengés, mint csoportok közötti pszichológiai jelenség bemutatása, a győztes-vesztes játszma hatásainak átélése. Az együttműködés, kooperáció előnyeinek bemutatása.	Versengés, győztes-vesztes játszmahatás	Versengésen alapuló játékok: – két csapat harca, – kártyabörze, – Így használják, – Most mutasd meg! – egy szóból több szó, – Csacsi-pacsi, – a mozaikosztály. (A versengés, mint csoportok közötti pszichológiai jelenség bemutatása, a győztes-vesztes játszmahatásainak átélése. Az együttműködés, kooperáció előnyeinek bemutatása.)	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Szociális és állampolgári kompetencia Kezdeményezőképeség és vállalkozási kompetencia
4 óra	CSOPORTJELEN- SÉGEK MEGFIGYELÉSE	A csoportalakulástól a csoportdöntésig tartó folyamat elemeinek tudatosítása.	Csoportalakulás, csoportdöntés	A csoportalakulástól a csoportdöntésig (Filmelemzés- A tizenkét dühös ember c. film alapján bemutatni a csoporttal kapcsolatos jelenségeket) Csoportjelenségek	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Szociális és állampolgári kompetencia

				(alakulás, deviancia, konformizmus, szerepek, csoportdöntés).	
6 óra	KOMMUNIKÁCIÓS HATÉKONYSÁG FEJLESZTÉSE	<p>A verbális kifejezőkészség fejlesztése, mint a hatékony kommunikáció alapja</p> <p>A meggyőző kommunikáció összetevőinek megbeszélése, valamint az összegyűjtött elemek készségszintű gyakorlása, fejlesztése</p> <p>A kommunikációs csatornák megismerése és alkalmazása</p>	Verbális kifejezőkészség, meggyőző kommunikáció	<p>Beszédtechnikai gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – hangsúly, – hanglejtés, – ritmus, lendület, – kiejtés, artikuláció, – a tájszólások. <p>A meggyőző kommunikáció. Retorikai és pszichológiai alapelvek. Játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ki kit győz meg? – Herceg úrfi vizsgálja. <p>Hotelportás.</p>	<p>Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom</p> <p>Kompetenciák: Szociális és állampolgári kompetencia Kezdeményezőképeség és vállalkozási kompetencia Anyanyelvi kommunikáció</p>
4 óra	CSOPORTON BELÜLI KOMMUNIKÁCIÓ	Kompetenciák: Szociális és állampolgári kompetencia	Csoportkommunikáció	<ul style="list-style-type: none"> – Az jutott eszembe – Ismételd el más szavakkal – Hír-adó <p>Ismételd meg, amit mondtam</p>	<p>Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom</p> <p>Kompetenciák: Szociális és állampolgári kompetencia</p>
4 óra	LEZÁRÁS	Rendszerezés, szintézis.			Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom

12. ÉVFOLYAM

„Arra születtem...”

Célok és feladatok:

Fontos célja a foglalkozásoknak, hogy a diákok identitása, értékrendszere, jövőképe kialakult, stabil legyen. Ennek érdekében az önismereti kurzus során felméri, tudatosítja, megerősíti azonosságtudatukat, megfelelő irányba terelhetik jövőképüket és értékrendszerüket. Sem a pedagógus, sem a pszichológus nem oldhatja meg helyettük az identitáskrízist, de segíthet kialakítani az optimális lezárását.

Nagyon fontos továbbá az előző évek tapasztalatainak összegzése, amelyet saját magukról és egymásról nyertek. Egyrészt az önismeret révén pályaválasztásuk érdeklődésükkel és személyiségükkel összhangban történik, másrészt a kortárs csoport, mint referenciacsoport jelentősége sem elhanyagolható.

Általános fejlesztési követelmények:

- A diákok ismerjék az identitás és identitáskrízis fogalmát.
- Ismerjék az identitáskrízis optimális és hatékony megoldását.
- Be tudják illeszteni a családi, szülői, nevelési értékeket saját értékrendjükbe.
- Legyen stabil jövőképük.
- Képesek legyenek olyan pályát, foglalkozást választani, amely személyiségüknek, igényeiknek megfelel, azokkal összhangban van.
- Pályaorientációs tréning során sajátítsák el azokat az értékeket, attitűdöket, melyek sikeressé tehetik őket választott szakmájukban.
- Tekintsék át és összegezzék az eltelt öt év tapasztalatait, élményeit.

Óra-szám	Témakör	Tartalom/fejlesztési célok	Kulcsfogalmak	Játékok, feladatok, tevékenységek	Fejlesztendő kulcskompetencia
4 óra	ÖSSZE-JÖTTÜNK	A csoportra való ráhangolódás, a nyár emlékeinek felidézése	Ráhangolódás	Interakciós játékok, élménybeszámolók	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Szociális és állampolgári kompetencia
4 óra	ÖSSZEGEZ-ZÜNK ELŐSZÖR!	Az előző évek ön- és társismereti tapasztalatainak összefoglalása kötetlen beszélgetés vagy irányított játék formájában.	Személyiség	Pl. Öt szavas összegzés	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Szociális és állampolgári kompetencia Kezdeményezőképeség és vállalkozási kompetencia Anyanyelvi kommunikáció
6 óra	JÖVŐKÉP	Közeli és távoli célok (továbbtanulás és karrier, siker) tudatosítása, illetve a társak jellemzése révén a feedback lehetősége	Továbbtanulás, karrier, siker	Önéletrajz 5-10 év múlva önmagáról, Életrajz 5-10 év múlva társakról, „Naplógyakorlat” Tudnék-e pénzt keresni?	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Kompetenciák: Szociális és állampolgári kompetencia Anyanyelvi kommunikáció

6 óra	ÉRDEKLŐDÉS ÉS PÁLYA- MOTIVÁCIÓ	Az érdeklődés, a pályamotiváció és a személyiség összhangjának elősegítése	Érdeklődés, pályamotiváció	Kiscsoportos pályaszocializációs tréning(ek) szervezése és lebonyolítása Ld. Az alábbi segédkönyvek tesztjei és játéka	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Tanulásmódszertan és kommunikáció Kompetenciák: Szociális és állampolgári kompetencia Kezdeményezőképeség és vállalkozási kompetencia Anyanyelvi kommunikáció Digitális kompetencia
20 óra	PÁLYA- ORIENTÁCIÓS TRÉNING, PÁLYA- SZOCIALIZÁCIÓ	Pályaorientáció, pályaszocializáció elősegítése	Pályaorientáció, pályaszocializáció	Kiscsoportos pályaszocializációs tréning(ek) szervezése és lebonyolítása Ld. Az alábbi segédkönyvek tesztjei és játéka	Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom Tanulásmódszertan és kommunikáció Kompetenciák: Szociális és állampolgári kompetencia Kezdeményezőképeség és vállalkozási kompetencia Anyanyelvi kommunikáció Digitális kompetencia

12 óra	AZ IDENTITÁS	Az identitáskrízis fogalma, szakaszai, megoldási lehetőségeinek bemutatása.	Identitáskrízis	<p>Az identitáskrízis fogalma, szakaszai, megoldási lehetőségei. Ki hol tart most? – Életút-térkép. Identitás és család. – Szüleim mesélték rólam... – Másnak a bőrében (szerepjáték). – A „generációs” különbségek.</p> <p>(A családi értékek összegyűjtése, a családi szerepekhez való viszony és a család által közvetített világnézet integrációjának feltérképezése. Kötetlen beszélgetés vagy vitacsoport keretében.)</p>	<p>Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom</p> <p>Kompetenciák: Szociális és állampolgári kompetencia Anyanyelvi kommunikáció</p>
8 óra	AZ IDENTITÁS ÖSSZETEVŐI	Az identitást alkotó összetevők közvetítése, tudatosítása	Identitás	<p>Az eszmények, ideálok, célrendszer feltérképezése: – én-ideáljaim, – befejezetlen mondatok, – expedíció a Tau Ceti III-ra.</p>	<p>Tantárgyak: Magyar nyelv és irodalom</p> <p>Kompetenciák: Szociális és állampolgári kompetencia Anyanyelvi kommunikáció</p>

4 óra	„Búcsúzunk”	Az év lezárása – Búcsú egymástól és a csoporttól		<p>Az év lezárása. Az előző évek élményei. Lezáró gyakorlatok: – Ajándék. – Az óra körbejár. – Plecsnik. – Zümmögő spirál. – Mivé válok? – „Arra születtem...”.</p> <p>(A pályaszocializációs tréningek tapasztalatainak megbeszélése. A kezdeti félelmek és várakozások összevetése a jelen élményekkel, mind a diákok, mind a pedagógus részéről. Búcsú egymástól és a csoporttól.)</p>	
-------	-------------	--	--	---	--

V. Követelmények

- Legyenek képesek a tanulók a csoport által elfogadott szabályok betartására, önmaguk és társaik pozitív szemlélésére.
- Legyenek képesek saját érzelmeik megfogalmazására, s arra, hogy társaik megnyilvánulásait empátiával figyeljék.
- Ismerjék fel és fogadják el az eltérő nézőpontokat egy-egy probléma kapcsán.
- Legyenek képesek kisebb-nagyobb csoportokban eredményes együttműködésre.
- Legyenek képesek reális képet alkotni önmagukról.

VI. Ellenőrzés, az értékelés módja

A hagyományos értelemben vett ellenőrzést, értékelést, számonkérést nem alkalmazzuk. A csoport munkáját közösen értékeljük a foglalkozások végén, illetve időszakonként. Ennek célja az együttműködés fejlesztése, valamint annak erősítése, hogy mindenki véleménye fontos és értékes. A csoportvezető saját munkájának és a csoport tevékenységének értékelése érdekében a foglalkozásokról feljegyzést készít az alkalmazott tevékenységformákról, a csoport reagálásáról, a problémákról.

VII. Személyi feltételek: (minden évfolyamhoz)

Mivel a program célja nem elsősorban az ismeretadás, hanem az ismeretek gyakorlatban való felhasználni tudása, saját életünkre való alkalmazni tudása és mert a foglalkozások a hagyományos tanítási órától eltérő, dialogizáló jellegűek, jó, ha ezeket olyan pedagógus vezeti, aki nemcsak elméleti ismeretekkel rendelkezik, hanem maga is szívesen tanul, tudatosan alakítja személyiségét, a gyakorlatban is éli az általa képviseltek. Továbbá rendelkezik a 2X 90 órás tanúsítvánnyal az Ember és társismeret képzés elvégzéséről. Bizonyos esetekben szakember bevonása ajánlott, de legalább a kapcsolattartás indokolt.

VIII. Tárgyi feltételek:

A foglalkozások megtartásához alapvetően csendes, nyugodt helyiségre van szükség, szokásos csoportszobai felszereltséggel (mágneses tábla, székek, matracok). A gyakorlatban specifikus eszközi, tárgyi igénye a folyamattervben található: színes írónok, színes papírok, dobólabdák stb.

Projektor ,magnó,diktafon,játékok,matracok,mozgatható tábla,segédkönyvtár

IX. Eszközök, módszerek, tankönyvek

1. Eszközök:

- meghitt, külső zajoktól mentes átrendezhető terem
- csiptetős táblák, színes, vastag filctollak, ollók, ragasztók, újság- és csomagolópapír
- video- és tv-készülék, magnó, különböző zenés hangkazetták
- vékony laticel vagy polifon matracok

2. Módszerek:

A tanulás alapja a program egészében a tanulók eddigi tapasztalataira való építés, valamint a közösen megélt élmények, a közös munkában szerzett tapasztalat. A módszerek is ehhez igazodnak, a gyakorlat dominál.

- A csoport közös munkájára építünk, de fontos az egyéni, a páros vagy a kiscsoportos munkaforma is.
- Nagy szerepet kapnak a kreatív játékok, szituációs gyakorlatok, kommunikációs játékok.
- Füzetet nem használunk, de az alkalmanként készült munkalapokat, posztereket, kreatív alkotásokat összegyűjtjük. Ezeket egy-egy szakasz (témakör) végén újra elővesszük, újragondoljuk.

3. Tankönyvek, segédkönyvek:

- Atkinson, R.L.1999 Pszichológia, Osiris kiadó, Budapest
- Bagdy E., Telkes J., 1988 Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában, Tankönyvkiadó, Budapest
- Bánki M. Cs.;Flamm Zs.,1992, Agyteszt 1-2 Biográf,
- Barrett J.,Williams G.,1990 Teszteld önmagadat, Józsoveg Műhely Könyvkiadó,Budapest
- Donáth B.,1980 Személyiség formáló kiscsoportmunka az iskolában, Akadémiai Kiadó, Budapest
- Forgas, J. 1995,A társas érintkezés pszichológiája
- Gabnai K., 1993 Drámajátékok gyermekeknek, fiataloknak, felnőtteknek, Marczibányi Művelődési Központ, Budapest
- Hajas Zsuzsa: Kommunikációs gyakorlatok középiskolásoknak; Pedellus Kiadó, Debrecen, 1998.
- Hajas Zsuzsa: Önismereti játékok
- Hei G.(szerk.) 1980, Önismereti játékok és beszélgetések, NPI, Budapest
- Kaposi G. Játékkönyv, Színházi füzetek IV.
- Montágh I., Mondjam vagy mutassam?, Móra F. Könyvkiadó, Budapest
- Ranschburg J., Popper P., 1978, Személyiségünk titkai, RTV-Minerva, Budapest
- Rudas J., Delfi örökösei, Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok,Gondolat, Budapest
- Tóth L.,2000, Pszichológiai módszerek a tanulók megismeréséhez, Kossuth Egyetemi Kiadó,Debrecen
- VargaI.,Gönczi K.,Pintér I., Én-Tér-Kép, Karcagi Nyomda
- Dávid I.,Páskuné Kiss Judit.,Kommunikációs képességek fejlesztése
- „Varázsszem” AJTP módszertani kiadvány
- Dehelán É., Polgár Zs, 1985 Pályaválasztásra készülünk OKÉV Budapest

