

**Mezőberényi Petőfi Sándor  
Evangélikus Gimnázium,  
Kollégium és Általános Iskola**  
5650 Mezőberény Petőfi Sándor út 13-15.  
OM: 028375  
Tel: (70)400-2446  
web: <https://psgsuli.hu>



## Arany János Tehetséggondozó Program

**Önismeret**

**Helyi tanterv**

9/AJTP, 9-12. évfolyam

**2020**

Érvényes 2020. szeptember 1-től

## Készült a 2020. évi kerettantervi ajánlás alapján

### 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.

### 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.

### 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 együtt gondolkodás, a kreatív értékes élet örömeire 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

**Óraszám:**

Heti két óra összevontan (90 perc) és csoportbontásban.

	9/AJTP évfolyam	9. évfolyam	10. évfolyam	11. évfolyam	12. évfolyam
<b>Heti óraszám</b>	2	2	2	2	2
<b>Éves óraszám</b>	68	68	68	68	60

**9/AJTP osztály**

A tantárgy tanításának céljai, feladatai: „Ismerd meg Önmagad és Társaid!”

Az első év egy új közösségbe kerüléskor döntő fontosságú mind az egyén, mind az alakuló csoport számára. Ezért ezen év legfőbb célja, hogy a tanulók megismerjék és bemutassák önmagukat, alapvető képességeiket, készségeiket, és fejlesszék azokat. A képességfejlesztés legfontosabb célja, hogy a lehető leghatékonyabb szinten kiaknázzák saját tehetségüket, illetve emellett az is, hogy a tréningek során megismerhessék egymás képességeit, készségeit, amely a csoportalakulás kezdeti szakaszában megkönnyíti és gördülékennyé teszi a csoport szerkezetének létrejöttét. További cél, hogy az osztály formális vezetője (az osztályfőnök) tevékeny és aktív részvételével egyrészt megismerhesse diákjait, másrészt azáltal, hogy a csoportalakulás kezdeti szakaszától együtt „dolgozik” a közösséggel, optimális irányba terelgetheti a csoportfejlődést, és azon belül – vagy azon túlmenően – facilitálhatja az individualizációs törekvéseket és folyamatokat.

Téma	Óraszám
<b>I. Bemutatkozás</b>	<b>8 óra</b>
<b>2. Önismeret - a testkép</b>	<b>7 óra</b>
<b>3. Önismeret - készségek és képességek</b>	<b>25 óra</b>
<b>4. Személyiségprofil</b>	<b>8 óra</b>
<b>5. Társismeret</b>	<b>7 óra</b>
<b>6. Kapcsolatfejlesztés</b>	<b>5 óra</b>
<b>7. Lezárás</b>	<b>4 óra</b>
<b>Szabadon felhasználható órakeret</b>	<b>4 óra</b>
<b>ÖSSZESEN</b>	<b>68 óra</b>

Témakör	I. BEMUTATKOZÁS	Órakeret
---------	-----------------	----------

		<b>8 óra</b>
<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Önbemutató, mások bemutatása, családi identitás, szerepek megismerése, önkifejezés gyakorlása</li> </ul>	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
<p>„Hogyan szólítsalak?”          Bemutatkozás.          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.</p>		
Fogalmak	Önbemutató, önkifejezés, identitás	

<b>Témakör</b>	<b>2. ÖNISMERET - A TESTKÉP</b>	<b>Órakeret 7 óra</b>
<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A testkép megismerése, testtudatosítás, mozgásos önkifejezés, mások megfigyelése, pozitív visszajelzés adása. Különböző személyiségjegyek megismerése.</li> </ul>	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
<p>A testkép vizsgálata.          Így nézel ki.          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...</p>		
Fogalmak	Testkép, testtudatosítás, mozgásos önkifejezés, személyiségjegy.	

<b>Témakör</b>	<b>3. ÖNISMERET - KÉZSÉGEK ÉS KÉPESSÉGEK</b>	<b>Órakeret 25 óra</b>
<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Az egyén külső, belső értékeinek összegyűjtése, intellektuális képességek, kreativitás, művészi képességek, interperszonális készségek megismerése.</li> </ul>	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		

<p>Miben vagyok profi?  Miben vagyunk profik? (Azon külső és belső értékek összegyűjtése, amelyben a gyerek, illetve amelyben a csoport hatékonyak, kompetensnek érzi magát.)  Intellektuális és megismerési képességek,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- figyelem,</li> <li>- emlékezet,</li> <li>- problémamegoldás,</li> <li>- nyelvi képességek,</li> <li>- forma- és térészlelés vizsgálata.</li> </ul> <p>Kreativitás;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kreativitás vizsgálata és a kreativitás összetevőinek, jellemzőinek megbeszélése,</li> <li>- a nyelvi kreativitást fejlesztő gyakorlatok,</li> <li>- a gyakorlati kreativitás fejlesztése,</li> <li>- csoportos kreativitásfejlesztés,</li> <li>- kreativitás és tehetség (híres alkotók, tudósok életének bemutatása, megbeszélése).</li> </ul> <p>Miért szép? Esztétikai, művészi képességek és érzékenység felmérése, esztétikai élményfejlesztés.</p>	
Fogalmak	Külső, belső érték, intellektuális képesség, kreativitás, művészi képesség, interperszonális készség.

<b>Témakör</b>	<b>4. SZEMÉLYISÉGPROFIL</b>	<b>Órakeret</b> 8 óra
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● Különböző személyiségjegyek megismerése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Különböző személyiségjegyeket vizsgáló tesztek kitöltése, egyéni értékelése, megbeszélése. Interperszonális készségek.		
Fogalmak	Személyiségjegy.	

<b>Témakör</b>	<b>5. TÁRSISMERET</b>	<b>Órakeret</b> 7 óra
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● Mások megismerése, odafigyelés másokra, empátia növelése, mások visszajelzésének értékelése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Énkép-máskép(p). Az én képem a csoport szemében... Milyen történelmi korhoz illesz? Választott pár megszemélyesítése. Ismerd fel a párját! Névjegykártya.		
Fogalmak	Mások megismerése, odafigyelés másokra, empátia	

<b>Témakör</b>	<b>6. KAPCSOLATFEJLESZTÉS</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	● Csoportkohézió erősítése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Kérdezz engem! Irányítsunk szavak nélkül. Zenekar. Varázsbolt.		
Fogalmak	Csoportkohézió.	

<b>Témakör</b>	<b>7. LEZÁRÁS</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	● Összefoglalás az egész évben szerzett eredményekről.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Fogalmak		

<b>A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI A CIKLUS VÉGÉN</b>
<p>Egymást ismerő csoport kialakulása.  Reális testkép kialakulása.  Saját képességeikkel, készségeikkel (intellektuális-megismerő képességek, kreativitás, társas készségek) legyenek tisztában a tanulók.  Kellő ön- és társismeret, amely egyrészt megalapozza a csoportfejlődés optimális folyamatát, másrészt alapját képezheti a személyiség további fejlesztésének és fejlődésének, valamint a szocializációnak.</p>

## 9. évfolyam

A tantárgy tanításának céljai, feladatai: „Jól csak a szívével lát az ember...”

Míg az előző évben a tanulók önismeretében inkább a testi és az értelmi komponens került előtérbe, addig most az érzelmi és akarati (motivációs) szférát térképezhetik fel a pedagógus (osztályfőnök) koordinálásával. A pusztá 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

motivumok, 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 a tanulók, ismeretterjesztő-tájékoztató-figyelemfelkeltő beszélgetések és illusztrációk révén.

Téma	Óraszám
1. Újra együtt	4 óra
2. Érzelmek felismerése és kifejezése	8 óra
3. Az agresszió	2 óra
4. Agressziókezelés	6 óra
5. Proszociális érzelmek	4 óra
6. Szeretet, barátság, szerelem	8 óra
7. Szenvedélyeink	6 óra
8. Szexualitás	2 óra
9. A motivációs struktúra és értékrend	7 óra
10. Tanulási és iskolai motiváció	5 óra
11. Csoporterősítés	8 óra
12. Lezárás	4 óra
Szabadon felhasználható órakeret	4 óra
<b>ÖSSZESEN</b>	<b>68 óra</b>

Témakör	1. Újra együtt	Órakeret 4 óra
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● Egymásra hangolódás, szorongások megbeszélése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Milyen közel vagyok hozzád? Várakozások és félelmek. Csoportbank. Elfogadni-elutasítani.		
Fogalmak	Egymásra hangolódás, szorongás.	

Témakör	2. Érzelmek felismerése és kifejezése	Órakeret 8 óra
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● Alap- és összetett érzelmi állapotok felismerése nonverbális csatornákon (képekről, paralingvisztikai jelzésekből, mozdulatból, filmrészletből).	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Érzelemfelismerés gyakorlatai. Tükrözz le engem... Légy része az egésznek!		

Add tovább a mozdulatsort! Érzelemkifejezés gyakorlatai.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mit érzel ebben a pillanatban?</li> <li>– Hasonlatokban fogalmazás.</li> </ul>	
Körbe-körbe, itt-és most	
Fogalmak	Érzelemfelismerés, önmegfigyelés, érzelemkifejezés

<b>Témakör</b>	<b>3. Az agresszió</b>	<b>Órakeret</b> 2 óra
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● Az agresszió jellemzői, az agresszió formáinak felismerése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Beszélgetés az agresszió fogalmáról. (Vitaindító és véleménynyilvánításra lehetőséget adó beszélgetés arról, mi tekinthető agressziónak, az agresszió formáiról filmillusztrációval.)		
Fogalmak	Agresszió.	

<b>Témakör</b>	<b>4. Agressziókezelés</b>	<b>Órakeret</b> 6 óra
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● Agressziókezelés kialakítása, csoportok közötti agresszió kezelése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
<p>Nem verbális agressziókezelési gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nézzünk farkasszemet;</li> <li>– az asszertivitas élőképei - Kirekesztve.</li> </ul> <p>Verbális agressziókezelési gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– az asszertivitas játéka,</li> <li>– Liftjelenet,</li> <li>– „Veled mindig az a bajom” - csoportok közötti agresszió,</li> <li>– Két csapat harca,</li> <li>– Kártyabörze.</li> </ul> <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>		
Fogalmak	Agressziókezelés, csoportok közötti agresszió.	

<b>Témakör</b>	<b>5. Proszociális érzelmek</b>	<b>Órakeret</b> 4 óra
NEVELÉSI-	● Az altruizmus, az önfeláldozás. A támogatás és segítségnyújtás.	



FEJLESZTÉSI CÉLOK	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>	
Az altruizmus, az önfeláldozás, a támogatás és a segítségnyújtás szerepe az egyén életében és a társadalomban. Közös filmélmény alapján (pl.: Schindler listája, Sorstalanság...) vitaindító beszélgetés a proszociális érzelmek jelentőségéről.	
Fogalmak	Altruizmus, önfeláldozás.

<b>Témakör</b>	<b>6. Szeretet, barátság, szerelem</b>	<b>Órakeret 8 óra</b>
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● Szeretet, szerelem, párválasztás, barátság, kortárskapcsolatok problémáinak megismerése, megbeszélése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
A szeretet és a szerelem közötti különbségek és hasonlóságok: <ul style="list-style-type: none"> <li>– szerelem és párválasztás,</li> <li>– a szerelem típusai és a segítségnyújtás szerepe az egyén életében és a társadalomban.</li> </ul> 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 (Ezért szeretlek, mert...) formájában megnyilvánítható érzelmek.		
Fogalmak	Szeretet, szerelem, párválasztás, barátság, kortárskapcsolat.	

<b>Témakör</b>	<b>7. Szenvedélyeink</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● Káros szenvedélyek: dohányzás, alkoholizmus, kábítószer-fogyasztás, játékszenvedély, internetfüggőség – az önismereten alapuló megfelelő magatartásformák kialakítása, erősítése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Testi és lelki egészségre káros szenvedélyek: dohányzás, alkoholizmus, kábítószer-fogyasztás, játékszenvedély, internetfüggőség. Kötetlen beszélgetés okokról és következményekről, ismeretterjesztő előadások, filmélmény megbeszélése. Meghívott előadó.		
Fogalmak	Káros szenvedély, függőség.	

<b>Témakör</b>	<b>8. Szexualitás</b>	<b>Órakeret 2 óra</b>
<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	● A szexualitás jelentőségének és veszélyeinek felismertetése, a felelősségvállalás erősítése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
A szexualitás jelentősége és veszélyei. (Nyílt, véleménynyilvánításra lehetőséget adó beszélgetés a felelősségteljes párválasztásról és a felelőtlen szexuális kapcsolat következményeiről, veszélyeiről.) Ismeretterjesztés. Meghívott előadó.		
Fogalmak	Szexualitás, nemi identitás.	

<b>Témakör</b>	<b>9. A motivációs struktúra és értékrend</b>	<b>Órakeret 7 óra</b>
<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	● Az egyéni célrendszer feltérképezése, vágyott és elutasított tulajdonságok, a személyiség mélyebb motívumai, egyéni és közösségi értékrend összehangolása.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Három kívánság. „Híres ember vagyok”. „Szívesen lennék” – „Soha nem lennék”. Metamorfózis-játék. Mondatbefejezések. Az értékrend vizsgálata.		
Fogalmak	Célrendszer, vágyott és elutasított tulajdonság, motívum, értékrend.	

<b>Témakör</b>	<b>10. Tanulási és iskolai motiváció</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	● Sikerkeresés-kudarctűrés, teljesítmény, hatalom, tanulás iránti attitűd vizsgálata.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Az igényszint vizsgálata (közös megbeszélés, a siker és a kudarc fogalmáról, szerepéről). Teljesítmény, társulás, hatalom. Tanulás iránti attitűd. Kérdőív, közös megbeszélés.		
Fogalmak	Sikerkeresés, kudarc-tűrés, teljesítmény, hatalom, tanulás iránti attitűd.	

Témakör	11. Csoporterősítés		Órakeret 8 óra
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● A csoportkohézió erősítése, tolerancianövelés, együttműködés fejlesztése.		
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>			
Különös kirándulás. Címertervezés. Üzenetek – szavak nélkül. Üzenetek. Ház, fa, kutya. Elvárásolt csapat. Zálogkiváltás. Találd ki, hogy ki mondta! Ikerpárbeszéd.			
Fogalmak	Csoportkohézió, tolerancia, együttműködés.		

Témakör	12. Lezárás		Órakeret 4 óra
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● Rendszerezés, szintetizálás.		
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>			
„Jól csak a szívével lát az ember” ... Búcsú. Ajándék. A bizalom próbái.			
Fogalmak	Önismeret.		

<b>A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI A CIKLUS VÉGÉN</b>	
<p>A diákok megtanulják szabadon, nyíltan kommunikálni saját és mások iránt érzett érzelmeiket.</p> <p>Kompetenssé válnak az érzelmek felismerésében és adekvát kifejezésében.</p> <p>Hatékony agressziókezelési módokat sajátítanak el.</p> <p>Tudatosítják saját céljaikat, motivációs rendszerüket.</p> <p>Önmaguk, közösségük és a társadalom számára is megfelelő értékrendet és célhierarchiát alakítanak ki.</p> <p>Megismerik és tudatosítják azon devianciákat, amely korosztályukat társadalmi szinten veszélyezteteti és hatékony elkerülési módokat alakítanak ki ezekkel szemben.</p> <p>Az érzelmi-motivációs-akarati szféra megismerésével kialakul az érzelmileg stabil, önvizsgálatra és önfegyelemre képes személyiség.</p>	

## 10. évfolyam

„Test és lélek harmóniája”.

A hangsúly az önkifejezésre, énképre, önvizsgálatra helyeződik. Ebben a tanévben az önismeret óráival párhuzamosan relaxációs tréningen is részt vesznek a diákok. Ezért fontos, hogy a tréning során történő önmegfigyelést és a relaxáció alkalmazási területét (szorongáscsökkentés) kiegészítse az önismereti foglalkozások tematikája.

Téma	Óraszám
1. „Hangolódjunk egymásra”	2 óra
2. Az énkép fogalma és vizsgálata	4 óra
3. Testi önismeret és önkifejezés	10 óra
4. Nyilvános és rejtett tulajdonságok	2 óra
5. Az énkép és a viselkedés	13 óra
6. Az énídeál. Az énkép-énideál távolsága	5 óra
7. Szorongás és stressz	6 óra
8. Iskolai szorongás	6 óra
9. Önbizalom és önérvényesítés	6 óra
10. Hatékony énbemutató	6 óra
11. Lezárás	4 óra
Szabadon felhasználható órakeret	4 óra
<b>ÖSSZESEN</b>	<b>68 óra</b>

Témakör	1. „Hangolódjunk egymásra”	Órakeret 2 óra
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● Csoportra és egymásra hangolódás.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Interakciós játékok. Élménybeszámoló, Mi történt velem a nyáron? Várakozások és félelmek		
Fogalmak	Ráhangolódás. Kommunikáció.	

Témakör	2. Az énkép fogalma és vizsgálata	Órakeret 4 óra
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● Az énkép, az énídeál, a self, az önértékelés fogalma. Az énkép összetevőinek megismerése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Az énkép, az énídeál, a self, az önértékelés fogalma. Az énkép összetevői és vizsgálata.		
Fogalmak	Énkép, énídeál, self, önértékelés.	

Témakör	3. Testi önismeret és önkifejezés	Órakeret
---------	-----------------------------------	----------

		<b>10 óra</b>
<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Saját és mások testhatárainak érzékelése, a saját test megismerése. A saját test reakcióinak elfogadása.</li> </ul>	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
<p>Mozgáskoordinációs gyakorlatok. Szenzibilizálás gyakorlatai. Ritmusgyakorlatok. Közös mozgás élményének játéka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Párbeszéd a testünkkel.</li> <li>– Biztonságban vagyok, biztonságban leszek.</li> <li>– Keresd meg a helyed-helyzeted!</li> <li>– Ilyen vagyok?</li> <li>– Így járok.</li> </ul> <p>(A saját és mások testhatárainak érzékelése, a saját test mint az önismeret és az énkép fizikális összetevőjének megismerése, a saját test reakcióinak elfogadása és visszajelzéseinek adekvát értelmezése.)</p>		
Fogalmak	Testhatár érzékelése, saját test elfogadása.	

<b>Témakör</b>	<b>4. Nyilvános és rejtett tulajdonságok</b>	<b>Órakeret 2 óra</b>
<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Az énkép személyiségbeli összetevőinek megismerése. Személyiségvonások és belső tulajdonságok felvállalása, közvetítése. Külső és belső tulajdonságok felismerése a másokban, a társismeret és a tolerancia fejlesztése.</li> </ul>	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
<p>Mihez hasonlítasz? Keresd a helyed! Énkép-másképp. Személyészlelési változatok. Címer. A „címerek” bemutatása felismeréssel. Metamorfózis-játék.</p>		
Fogalmak	Énkép, külső és belső tulajdonság, társismeret, tolerancia.	

<b>Témakör</b>	<b>5. Az énkép és a viselkedés</b>	<b>Órakeret 13 óra</b>
<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A társak viselkedésének bemutatása, visszajelzés lehetősége. A hatékony énközlés fejlesztése.</li> </ul>	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Szoborcsoportok. Ilyennek látlak.		

Mit tenne ő? Telefon. Két híres ember beszélget. Találd ki, hogy ki mondta!	
Fogalmak	Viselkedés, énközlés.

<b>Témakör</b>	<b>6. Az énídeál. Az énkép-énideál távolsága</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	● Visszajelzés a projektált énídeálról; lehetőség az énkép-énideál diszkrepancia feltérképezésére.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Szívesen lennék, sohasem lennék. Időgép. Híres leszek.		
Fogalmak	Énídeál, énkép-énideál, diszkrepancia	

<b>Témakör</b>	<b>7. Szorongás és stressz</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	● A félelem, a szorongás és a stressz fogalmának megismerése. A szorongás vizsgálata és formái. A megküzdés stratégiáinak megismerése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
<p>A félelem, a szorongás és a stressz fogalma.</p> <p>A szorongás vizsgálata és formái. (Közös beszélgetés formájában feltérképezni ezen fogalmak mögött álló hiedelmeket, valamint tisztázni a tényeket, a fogalmak közötti különbségeket.)</p> <p>Taylor-, vagy Spielberger-féle (Stait-Trait PI) szorongás-kérdőív.</p> <p>Stressz-leltár készítése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– befejezetlen mondatokkal,</li> <li>– Holmes-Rahe-féle kérdőív segítségével (Életeseményskála) alapján.</li> </ul> <p>A szorongással és a stresszel való megküzdés stratégiái.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Helyzetgyakorlatok.</li> </ul> <p>(A befejezetlen mondatok technikája /Attól félek legjobban, hogy..., Attól félek legkevésbé, hogy.../, valamint az Életesemény-skála a félelmek és a stresszhelyzetek összegyűjtését, előfordulásának feltérképezését teszi lehetővé. A helyzetgyakorlatok alapját az előző foglalkozáson összegyűjtött leltár elemei adják.)</p> <p>Lazarus-féle Coping-skála kitöltése.</p>		
Fogalmak	Félelem, szorongás, stressz.	

<b>Témakör</b>	<b>8. Iskolai szorongás</b>	<b>Órakeret</b>
----------------	-----------------------------	-----------------

		<b>6 óra</b>
<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	● Az iskolában előforduló lehetséges (és valós) konfliktusforrások felismerése. Az iskolai konfliktusok kezelése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Konfliktusleltár készítése az alábbi kategóriák alapján: <ul style="list-style-type: none"> <li>– teljesítmény, tanulás;</li> <li>– interperszonális kapcsolatok (diák-diák, tanár-diák);</li> <li>– közösségi kapcsolatok (egyén-közösség).</li> </ul> Az iskolai konfliktusok kezelésének gyakorlatai.		
Fogalmak	Konfliktusforrás, konfliktus.	

<b>Témakör</b>	<b>9. Önbizalom és önérvényesítés</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	● Az önértékelés vizsgálata. Az önérvényesítő magatartás formái, az önbizalom fejlesztése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Az önértékelés vizsgálata. Az önérvényesítő magatartás formái, az önbizalom fejlesztése. „Naplógyakorlatok”. Hogyan legyek önérvényesítő? – Helyzetfelismerés. – 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.)		
Fogalmak	Önértékelés, önérvényesítő magatartás, önbizalom.	

<b>Témakör</b>	<b>10. Hatékony énbemutató</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	● A benyomáskeltés elemeinek felismerése. Az énközlés adekvátságának fejlesztése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
A jó benyomáskeltés stratégiái és fejlesztése: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ki vagy és mit akarsz?</li> <li>– Két perces önéletrajz.</li> <li>– Hirdetésjáték.</li> </ul>		

(A benyomáskeltés elemeinek összegyűjtése kiscsoportos technikával, majd megbeszélése. Az énközlés adekvátságának fejlesztése játékos formában, azonnali feedback révén.)	
Fogalmak	Énbemutató, benyomáskeltés, énközlés.

<b>Témakör</b>	<b>11. Lezárás</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	● A tanévben szerzett tapasztalatok és élmények közös megbeszélése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
„A test és lélek harmóniája.”. Levezető játékok		
Fogalmak	Énkép, kritika, félelem, szorongás, érték, önbizalom.	

<b>A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI A CIKLUS VÉGÉN</b>
<p>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 és negatív) értékeiket. Önbizalmuk növelésével optimistán nézzenek szembe a rájuk váró feladatokkal, kihívásokkal, és merjék felvállalni azokat.</p>

## 11. évfolyam

Célok és feladatok: „Én-Te-Ő-Mi-Ti-Ők”.

A diákok egymással való kapcsolatára helyeződik a hangsúly, továbbá azon képességekre, készségekre, amelyek az egyén (és a csoport) társas világban való eligazodását 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. Egyes vizsgálatok révén (pl. szociometria) a pedagógus fontos visszajelzéshez juthat a csoportot illetően.

Téma	Óraszám
<b>1. Visszatérés</b>	<b>2 óra</b>



2. Az empátia	7 óra
3. Sztereotípiák és előítélet	7 óra
4. Tolerancia	6 óra
5. A csoport szerkezete	6 óra
6. Szerepek és szerepkonfliktusok	6 óra
7. Csoportnormák	5 óra
8. Csoportkohézió	4 óra
9. Együttműködés és versengés	5 óra
10. A csoportjelenségek megfigyelése	4 óra
11. Kommunikációs hatékonyság fejlesztése	4 óra
12. Csoporton belüli kommunikáció	4 óra
13. Lezárás	4 óra
Szabadon felhasználható órakeret	4 óra
<b>ÖSSZESEN</b>	<b>68 óra</b>

Témakör	1. Visszatérés	Órakeret 2 óra
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A csoporttal kapcsolatos várakozások és félelmek megbeszélése.</li> </ul>	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
<p>Élménybeszámolók (a nyárról). Interakciós játékok. (A csoportfoglalkozások légkörére való ráhangolódás, a csoporttal kapcsolatos várakozások és félelmek megbeszélése.)</p>		
Fogalmak	Várakozás, félelem.	

Témakör	2. Az empátia	Órakeret 7 óra
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Az empátikus készség fejlesztése.</li> </ul>	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
<p>Az empátia fogalma és mérése. (A fogalomhoz kapcsolódó vélekedések, magyarázatok összegyűjtése szabadasszociációs módszerrel. Az empátia mérése a Deutsch-Madle-féle empátia-skálával.) Az empátikus készség fejlesztésének gyakorlatai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hogyan került hozzá? Félelem a kalapban.</li> <li>– Kötött mondatkezdések .</li> <li>– Képzeltbeli ajándék.</li> <li>– Ház, fa, kutya.</li> </ul> <p>(A beleélés, az egymásra figyelés állapotának gyakorlása, amely nem csupán empátiafejlesztő, hanem a társismeretben való jártasságot és a csoportkohéziót is erősíti a diákok között.)</p>		
Fogalmak	Empátia, empátikus készség.	

--	--

<b>Témakör</b>	<b>3. Sztereotípiák és előítélet</b>	<b>Órakeret 7 óra</b>
<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Burkolt személyiségelméletek és sztereotípiák felismerése. Az előítéletek redukciója lehetőségeinek bemutatása. Az előítéletes személyiség jegyeinek felismerése.</li> </ul>	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
<p>Burkolt személyiségelméletek és sztereotípiák. (Az egyénben a tapasztalat hatására kialakult sztereotípiák feltárása, majd közös megbeszélése.)  Az előítélet kialakulása és redukciójának lehetőségei.  Közös filmnézés.  A téma kiscsoportos, majd közös feldolgozása vitacsoport formájában.  Az előítéletes személyiség mérése.</p>		
Fogalmak	Személyiségelmélet, sztereotípiák, előítélet, előítéletes személyiség.	

<b>Témakör</b>	<b>4. Tolerancia</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A tolerancia fogalma és a toleráns viselkedés. A tolerancia növelése.</li> </ul>	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
<p>A tolerancia fogalma és a toleráns viselkedés. (A tolerancia és a kapcsolódó fogalmak /empátia, elfogadás, megértés/ közös megbeszélése. A toleráns viselkedés jellegzetes magatartásmintáinak összegyűjtése.)  Tolerancianövelő gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mit várok tőled? Mit várhatsz tőlem?</li> <li>– Vádlottak padja.</li> <li>– Egy percünk a tiéd.</li> <li>– A feltétel nélküli elfogadás.</li> <li>– Az aktív hallgatás gyakorlása.</li> </ul> <p>(Az egymás viselkedésének, tulajdonságainak, értékeinek elfogadását célzó gyakorlatok, amelyek megkívánják az egymásra való odafigyelést és ez által fejlesztik a toleráns magatartásminták alkalmazását.)</p>		
Fogalmak	Tolerancia, toleráns viselkedés, tolerancianövelés.	

<b>Témakör</b>	<b>5. A csoport szerkezete</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
----------------	--------------------------------	---------------------------

<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A csoportszerkezet. A csoport fejlődésének és fejlettségi szintjének meghatározása. A csoporton belüli helyzet, erőviszonyok tisztázása.</li> </ul>
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>	
<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"> <li>– Rejtett szociometria.</li> <li>– Személyes kockázatok.</li> </ul> <p>(A csoporton belüli helyzet, erőviszonyok tisztázása, feltérképezése.)</p>	
Fogalmak	Csoportszerkezet, csoportfejlődés, csoporton belüli helyzet.

<b>Témakör</b>	<b>6. Szerepek és szerepkonfliktusok</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
<b>NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A szerep fogalma, formáinak felismerése. A csoporton belüli szerepek és teljesítésük vizsgálata. Szerepkonfliktusok megoldási lehetőségeinek tudatosítása.</li> </ul>	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
<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"> <li>– kicscsoportos technikával,</li> <li>– játékos formában: Pegazus.</li> </ul> <p>(Az osztálybeli szerepek összegyűjtése kicscsoportos 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"> <li>– Szerepalkalmatlanság.</li> <li>– Külső szerepkonfliktus.</li> <li>– Belső szerepkonfliktus.</li> </ul> <p>(A szerepkonfliktusok formáinak és következményeinek tisztázása, valamint a megoldási lehetőségek megjelenítése és tudatosítása szerepjáték formájában.)</p>		
Fogalmak	Szerep, csoporton belüli szerep, szerepkonfliktus.	

<b>Témakör</b>	<b>7. Csoportnormák</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
----------------	-------------------------	---------------------------

NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● Az egyéni és csoportnormák felismerése, tudatosítása.
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>	
<p>Az egyéni és csoportnormák játéka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Férfiak és nők.</li> <li>– Jutalomosztás.</li> <li>– Hirdetés.</li> <li>– Árverés.</li> </ul> <p>(Az egyén számára fontos a csoportban kialakult normák feltérképezése, esetleges ütköztetése a gyakorlatok során.)</p> <p>Konformizmus és deviancia. (A csoporton belüli és a társadalmi szintű konformitás és deviancia fogalmának, szerepének és jelentőségének tisztázása.)</p>	
Fogalmak	Egyéni és csoportnorma.

<b>Témakör</b>	<b>8. Csoportkohézió</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● A csoportkohézió és összetartás erősítése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
<p>Csoporterősítő gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– új nyelv kitalálása,</li> <li>– a helyzet kulcsai,</li> <li>– tábló,</li> <li>– térfelosztás.</li> </ul> <p>(A gyakorlatok célja, hogy közös gondolkodás és tevékenység révén erősítsék, építsék a csoportkohéziót és összetartást.)</p>		
Fogalmak	Csoportkohézió.	

<b>Témakör</b>	<b>9. Együttműködés és versengés</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● A versengés mint csoportok közötti pszichológiai jelenség bemutatása. A győztes-vesztes játszumahatásainak átélése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
<p>Versengésen alapuló játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Két csapat harca,</li> <li>– Kártyabörze,</li> <li>– Így használják,</li> <li>– Most mutasd meg!</li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Egy szóból több szó,</li> <li>– Csacsi-pacsi,</li> <li>– A mozaikosztály.</li> </ul> <p>(A versengés, mint csoportok közötti pszichológiai jelenség bemutatása, a győztes-vesztes játszmahatásainak átélése. Az együttműködés, kooperáció előnyeinek bemutatása.)</p>	
Fogalmak	Versengés, győztes-vesztes játszmahatás.

<b>Témakör</b>	<b>10. A csoportjelenségek megfigyelése</b>	<b>Órakeret</b> 4 óra
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● A csoportalakulástól a csoportdöntésig tartó folyamat elemeinek tudatosítása.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
A csoportalakulástól a csoportdöntésig (filmelemzés). Csoportjelenségek (alakulás, deviancia, konformizmus, szerepek, csoportdöntés).		
Fogalmak	Csoportalakulás, csoportdöntés.	

<b>Témakör</b>	<b>11. Kommunikációs hatékonyság fejlesztése</b>	<b>Órakeret</b> 5 óra
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● A verbális kifejezőkészség fejlesztése. A meggyőző kommunikáció összetevőinek megbeszélése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
<p>Beszédtechnikai gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– hangsúly,</li> <li>– hanglejtés,</li> <li>– ritmus, lendület,</li> <li>– kiejtés, artikuláció,</li> <li>– a tájszólások.</li> </ul> <p>A meggyőző kommunikáció. Retorikai és pszichológiai alapelvek. Játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ki kit győz meg?</li> <li>– Herceg úrfi vizsgálja.</li> </ul> <p>Hotelportás.</p>		
Fogalmak	Verbális kifejezőkészség, meggyőző kommunikáció.	

<b>Témakör</b>	<b>12. Csoporton belüli kommunikáció</b>	<b>Órakeret</b> 4 óra
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI	● A csoporton belüli hatékonyabb kommunikáció fejlesztése. A kommunikációs csatornák megismerése és alkalmazása.	

CÉLOK	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Az jutott eszembe</li> <li>– Ismételd el más szavakkal</li> <li>– Hír-adó</li> <li>– Ismételd meg, amit mondtam</li> </ul>	
Fogalmak	Csoportkommunikáció.

<b>Témakör</b>	<b>13. Lezárás</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● Rendszerezés, szintézis.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
„Én-Te-Ő-Mi-Ti-Ők”		
Fogalmak		

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

## 12. évfolyam

Célok és feladatok: „Arra születtem...”

Fontos célja a foglalkozásoknak, hogy a diákok identitása, értékrendszere, jövőképe kialakult, stabil legyen. Ennek érdekében az önismereti kurzus során felméri, tudatosítják, megerősítik azonosságtudatukat, megfelelő irányba terelhetik jövőképüket és értékrendszerüket. Sem a pedagógus, sem a pszichológus nem oldhatja meg helyettük az identitáskrizist, 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 ebben a folyamatban.

Téma	Óraszám
1. „Összejöttünk”	4 óra
2. Összegezzünk először!	4 óra
3. Az identitás	10 óra
4. Az identitás összetevői	6 óra
5. Jövőkép	4 óra
6. Érdeklődés és pályamotiváció	4 óra
7. Pályaorientációs tréning, pályaszocializáció	18 óra
8. „Búcsúzunk”	6 óra
Szabadon felhasználható órakeret	4 óra
<b>ÖSSZESEN</b>	<b>60 óra</b>

Témakör	1. „Összejöttünk”	Órakeret 4 óra
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● A csoportra való ráhangolódás.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Interakciós játékok, élménybeszámolók.		
Fogalmak	Ráhangolódás.	

Témakör	2. Összegezzünk először!	Órakeret 4 óra
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● Saját személyiség, célok tisztázása.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Az előző évek ön- és társismereti tapasztalatainak összefoglalása kötetlen beszélgetés, vagy irányított játék formájában. (A rendszerezés, összegzés jó alapot szolgáltat arra, hogy mindenki tisztában legyen saját személyiségével, céljaival.) Ötszavas összegzés.		
Fogalmak	Személyiség.	

Témakör	3. Az identitás	Órakeret 10 óra
NEVELÉSI-	● Az identitáskrízis fogalma, szakaszai, megoldási	

FEJLESZTÉSI CÉLOK	lehetőségeinek bemutatása.
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>	
<p>Az identitáskrizis fogalma, szakaszai, megoldási lehetőségei.          Ki hol tart most? - Életút-térkép.          Identitás és család.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Szüleim mesélték rólam...</li> <li>- Másnak a bőrében (szerepjáték).</li> <li>- A „generációs” különbségek.</li> </ul> <p>(A családi értékek összegyűjtése, a családi szerepekhez való viszony és a család által közvetített világnézet integrációjának feltérképezése. Kötetlen beszélgetés vagy vitacsoport keretében.)</p>	
Fogalmak	Identitáskrizis.

<b>Témakör</b>	<b>4. Az identitás összetevői</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● Az identitást alkotó összetevők közvetítése, tudatosítása.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
<p>Az eszmények, ideálok, célrendszer feltérképezése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Én-ideáljaim,</li> <li>- Befejezetlen mondatok,</li> <li>- Expedíció a Tau Ceti III-ra.</li> </ul> <p>(A gyakorlatok az identitást alkotó összetevők közvetítésére, tudatosítására vonatkoznak.)</p>		
Fogalmak	Identitás.	

<b>Témakör</b>	<b>5. Jövőkép</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● Közeli és távoli célok (továbbtanulás és karrier, siker) tudatosítása.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
<p>A jövőkép felmérését célzó gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Önéletrajz 5, 10 év múlva önmagáról.</li> <li>- Önéletrajz 5, 10 év múlva társakról.</li> <li>- „Naplógyakorlat” - Tudnék-e pénzt keresni?</li> </ul> <p>(Közeli és távoli célok /továbbtanulás és karrier, siker/ tudatosítása, illetve a társak jellemzése révén - a feedback lehetősége.)</p>		
Fogalmak	Továbbtanulás, karrier, siker.	



<b>Témakör</b>	<b>6. Érdeklődés és pályamotiváció</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● Az érdeklődés, a pályamotiváció és a személyiség összhangjának elősegítése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Az érdeklődés kérdőíves felmérése, a pályamotiváció és a személyiség összhangjának vizsgálata alapján a diákok érdeklődésének megfelelően igény szerinti kiscsoportos pályaszocializációs tréning(ek) szervezése és lebonyolítása (lehetőleg szakember, tanácsadó szakpszichológus vezetésével): – reál érdeklődés, – humán érdeklődés, művészeti pályák.		
Fogalmak	Érdeklődés, pályamotiváció.	

<b>Témakör</b>	<b>7. Pályaorientációs tréning, pályaszocializáció</b>	<b>Órakeret 18 óra</b>
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● Pályaorientáció, pályaszocializáció elősegítése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Az érdeklődés kérdőíves felmérése, a pályamotiváció és a személyiség összhangjának vizsgálata alapján a diákok érdeklődésének megfelelően igény szerinti kiscsoportos pályaszocializációs tréning(ek) szervezése és lebonyolítása (lehetőleg szakember, tanácsadó szakpszichológus vezetésével): – reál érdeklődés, – humán érdeklődés, művészeti pályák.		
Fogalmak	Pályaorientáció, pályaszocializáció.	

<b>Témakör</b>	<b>8. „Búcsúzunk”</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
NEVELÉSI- FEJLESZTÉSI CÉLOK	● A tapasztalatok és eredmények összegzése.	
<b>ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK</b>		
Az év lezárása. Az előző évek élményei. Lezáró gyakorlatok: – Ajándék.		

- Az óra körbejár.
- Plecsnik.
- Zümmögő spirál.
- Mivé válok?
- „Arra születtem...”.

(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.)

Fogalmak	
----------	--

## A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI A CIKLUS VÉGÉN

A diákok ismerjék az identitás és az 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, amelyek sikeressé tehetik őket választott szakmájukban.  
 Tekintsék át és összegezzék az eltelt öt év tapasztalatait, élményeit.

### 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.

### 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.

### 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.

### **Tárgyi feltételek:**

A foglalkozások megtartásához alapvetően csendes, nyugodt helyiségre van szükség, szokásos csoportszobai felszereltséggel (Önismereti terem).

A gyakorlatban specifikus eszközi, tárgyi igénye: színes írónok, színes papírok, ragasztó, újság- és csomagolópapír, dobólabdák, társasjátékok, kártyák, játékok, szőnyegek, párnák, mozgatható tábla, segédkönyvtár, projektor, számítógép stb.

### **Módszerek, tankönyvek**

#### **1. 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.

#### **2. 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, József 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
- Varga I., 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