<u>ÖNISMERETI TRÉNING</u> (15-19 évesek számára)

Összeállította: BARCSI BEATRIX – pszichológus

VEZETŐ: BARCSI BEATRIX – pszichológus

12 alkalom havi rendszerességgel, alkalmanként 3-3,5 órában.

1. ALKALOM – ISMERKEDÉS, A TRÉNINGRE VALÓ RÁHANGOLÓDÁS, CÉLOK, ELVÁRÁSOK

1. Bemutatkozás, ismerkedés (kb. 60 perc)

Bemutatkozás, célok, keretek, elvárások megbeszélése (titoktartás, szünetek, egymásra való odafigyelés, stb.)

Ismerkedés: párokat alkotnak a fiatalok, csendben 10-15 percet beszélgetnek egymással, önmagukról, családjukról, jelenlegi helyzetükről, jövőbeli terveikről mesélnek a társuknak. Közös megbeszélés: a párok egymás háta mögé állnak, ráteszik a vállukra a kezüket a társukra, és egyes szám első személyben beszélnek társuk életéről a csoport előtt.

2. Montázs készítése (kb. 60 perc) A montázs témája: nyári élményeim.

Eszközök: újságok, olló, ragasztó, A/3 rajzlap

3. Alkotás – csukott szemmel mandala készítése (egy pontból indulva kifelé, egy pontból indulva befelé haladva)

Eszközök: pasztellkréta, A/3 rajzlap

4. Zárás (kb. 15 perc)

Ki hogy megy el? Mit visz magával? Hogyan érezted ma magad?

2. ALKALOM – POZITÍV ÉRZELMEINK

1. Nyitó kör és egymásra hangolódás (kb. 20 perc)

Hogyan érzed magad most? Mi az, ami most foglalkoztat?

Hogyan érkeztél? Milyen hangulatban vagy? Történt-e valami fontos dolog az életedben, valami említésre méltó, amit szeretnél megosztani velünk?

2. Alkotás (kb. 60 perc)

Ki a legfontosabb személy az életedben? Rajzold le!

Megbeszélés: a fiatalok kiteszik alkotásaikat, többiek elmondják benyomásaikat a rajzról, majd végül az alkotó beszél. és mesél a személyről.

Eszközök: szabadon választott – ceruza, grafit, színes ceruza, pasztellkréta, akvarellceruza, A/4 rajzlap

3. Moodscards – kártyákkal való munka - pozitív érzelmek, hangulatok és az ehhez kapcsolódó élmények felidézése, a kérdések megválaszolása (kb. 60 perc)

4. Zárás (kb. 15 perc)

Ki hogy megy el? Mit visz magával? Hogyan érezted ma magad?

3. ALKALOM – NEGATÍV ÉRZELMEINK

1. Nyitó kör és egymásra hangolódás (kb. 20 perc)

Hogyan érzed magad most? Mi az, ami most foglalkoztat?

Hogyan érkeztél? Milyen hangulatban vagy? Történt-e valami fontos dolog az életedben, valami említésre méltó, amit szeretnél megosztani velünk?

2. Moodscards – kártyákkal való munka - pozitív érzelmek, hangulatok és az ehhez kapcsolódó élmények felidézése, a kérdések megválaszolása (kb. 60 perc)

3. Imagináció relaxációval – vulkán. (15 perc)

4. Alkotás: az elképzelt vulkán alkotása és megbeszélése (kb. 45 perc)

Eszközök: szabadon választott – ceruza, grafit, színes ceruza, pasztellkréta, A/4 rajzlap

5. Zárás (kb. 15 perc)

Ki hogy megy el? Mit visz magával? Hogyan érezted ma magad?

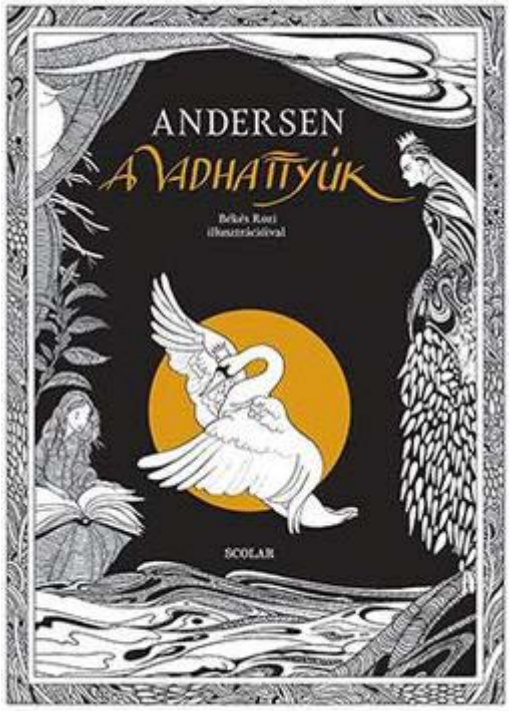
4. ALKALOM – MESETERÁPIÁS ALKALOM

1. Nyitó kör és egymásra hangolódás (kb. 20 perc)

Hogyan érzed magad most? Mi az, ami most foglalkoztat?

Hogyan érkeztél? Milyen hangulatban vagy? Történt-e valami fontos dolog az életedben, valami említésre méltó, amit szeretnél megosztani velünk?

2. A mese felolvasása és relaxáció (kb. 60 perc)



A vadhattyúk című mese felolvasása és relaxáció

Relaxáció: Helyezkedjetek el kényelmesen…….. Hagyom, hogy megjelenjen előttem egy kép a meséből. Jól megnézem ezt a képet….. Lassan elbúcsúzom ettől a képtől, látom, ahogy a távolba vész. Gondolatban is visszatérek a terembe, hallom a körülöttem lévő hangokat…..

3. Alkotás (kb. 45 perc)

A relaxáció, imagináció során megjelent képet készítsd el.

Eszközök: szabadon választott – ceruza, grafit, színes ceruza, pasztellkréta, A/4 rajzlap

4. Megbeszélés (kb. 45 perc)

Tetszett a mese? Milyen érzéseket keltett benned a történet? Mi a mese üzenete? Hoztál-e már nagy áldozatot valakiért a családodban? Vagy valaki hozott –e már érted nagy áldozatot? Voltál-e már kiszolgáltatott helyzetben? Hogyan oldottad meg? Meg tudtad-e oldani? Mi a véleményed a lányról? Mi a véleményed a családról?

(Téma: nagycsalád, áldozathozatal, szerető/nem szerető család, kapcsolat a mostohaanyával, mostoha apával, testvéri szeretet)

5. Zárás (kb. 15 perc)

Ki hogy megy el? Mit visz magával? Hogyan érezted magad?

5. ALKALOM – NON-VERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓS GYAKORLATOK

1. Nyitó kör és egymásra hangolódás (kb. 20 perc)

Hogyan érzed magad most? Mi az, ami most foglalkoztat?

Hogyan érkeztél? Milyen hangulatban vagy? Történt-e valami fontos dolog az életedben, valami említésre méltó, amit szeretnél megosztani velünk?

2. A színekkel való játék (kb. 30 perc)

A színek megjelenítése non-verbális kommunikáció útján: minden fiatal húz 1-2 kártyát, melyen szín szerepel, és azt a színt kell szavak nélkül megjelenítenie a többieknek, akiknek majd ki kell találniuk az adott színt.

3. Na, ki a Jani? társasjátékkal való játék (kb. 90 perc)

2 csapat alakítása, akik egymás ellen játszanak, ebben a játékban. A játék során Janival össze kell dolgozni. A feladat az, hogy a lehető legtöbb kifejezést mutogassák el a fiatalok el 45 másodperc alatt. Sportolókat, filmhősöket és különböző foglalkozású embereket fognak megszemélyesíteni. A legtöbb pontot összegyűjtött csapat nyer.

A társas tartalma: - felfújható Jani (150 cm) – jegyzettömb, 110 db kártya, 440 feladattal – homokóra.

Eszközök: Na, ki a Jani társasjáték

4. Zárás (kb. 15 perc)

Ki hogy megy el? Mit visz magával? Hogyan érezted magad?

6. ALKALOM – ÉLETÚT RAJZ KÉSZÍTÉSE

1. Nyitó kör és egymásra hangolódás (kb. 20 perc)

Hogyan érzed magad most? Mi az, ami most foglalkoztat?

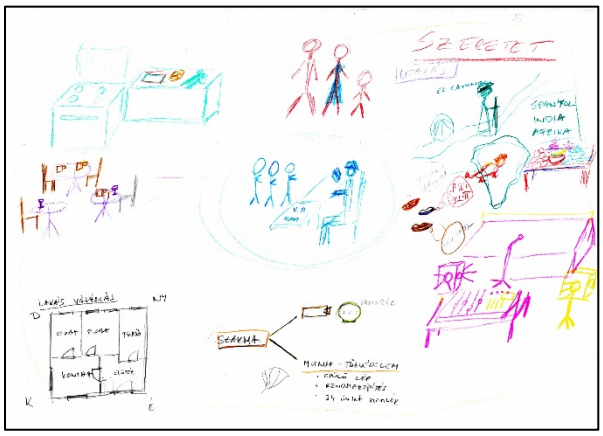
Hogyan érkeztél? Milyen hangulatban vagy? Történt-e valami fontos dolog az életedben, valami említésre méltó, amit szeretnél megosztani velünk?

2. Alkotás - Életút rajz elkészítése (kb. 90 perc)

A teszt instrukciója: „Szeretnélek megkérni, hogy rajzold le az életutadat egészen mostanáig!”

A második instrukció: „Most pedig arra kérlek, hogy rajzold le a folytatását!” Látható, hogy mindkét utasítás maximális szabadságot hagy az ábrázolás mikéntjében (a felhasználható eszközök széles választéka pedig csak tovább növeli ezt a szabadságot).

Eszközök: grafit és színes ceruza, radír, filctoll, zsírkréta, porkréta, pasztellkréta, A/3 rajzlap



3. Megbeszélés

A rajzolást követő kérdéssor:

1. Minden fontos eseményt ábrázoltál?
2. Elégedett vagy a rajzzal? És az életúttal?
3. Hogyan érezted magad közben?
4. Mit jelentenek neked ezek a szimbólumok?
5. Látsz-e ismétlődést?
6. Volt-e olyan, amit nem sikerült ábrázolni?
7. Lemaradt-e valami?
8. Melyek voltak a legfontosabb fordulópontok?
9. Ha egy dolgot kellene kiemelni, ami a legfontosabb, mi lenne az?
10. Milyen érzéseid voltak rajzolás közben?
11. Melyik szakaszban voltál a legboldogabb?
12. Melyik részleteket rajzoltad meg a legszívesebben?
13. Még mit mondanál róla?

A kérdések megválaszolása után a fiatal adjon címet a rajzoknak.

4. Zárás (kb. 15 perc)

Ki hogy megy el? Mit visz magával? Hogyan érezted magad?

7. ALKALOM –AZ EXPEDÍCIÓ

1. Nyitó kör és egymásra hangolódás (kb. 20 perc)

Hogyan érzed magad most? Mi az, ami most foglalkoztat?

Hogyan érkeztél? Milyen hangulatban vagy? Történt-e valami fontos dolog az életedben, valami említésre méltó, amit szeretnél megosztani velünk?

2. Expedíció játék (kb. 60 perc)

A csoporton belüli együttműködés, és az összetartozás fejlesztése mellett alkalmas az értékek, értékrendek tisztázására is ez a játék. A csoporttagokkal közöljük, hogy az 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 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.

3. Megbeszélés, megjelenítés (kb. 60 perc)

A játékot megbeszélés követi, ahol minden csoport bemutatja a saját „Törvénykönyvét", megbeszéljük, ki milyennek képzeli az „ideális" emberi társadalmat és miért, majd rajzban és írásban is megjelenítjük a bolygót, az új világot és a létrehozott törvénykönyvet.

Eszközök: nagyméretű csomagolópapír, ceruza, színes ceruza, kréta

4. Zárás (kb. 15 perc)

Ki hogy megy el? Mit visz magával? Hogyan érezted magad?

8. ALKALOM – METAMORFÓZIS TESZT

1. Nyitó kör és egymásra hangolódás (kb. 20 perc)

Hogyan érzed magad most? Mi az, ami most foglalkoztat?

Hogyan érkeztél? Milyen hangulatban vagy? Történt-e valami fontos dolog az életedben, valami említésre méltó, amit szeretnél megosztani velünk?

2. A metamorfózis teszt egyéni elkészítése az instrukciók alapján (kb. 60 perc)

I. Képzeld el, hogy van egy varázsló, mint a mesékben, aki most elvarázsol, de szabad választást hagy abban, hogy mivé. Tehát, ha ez a varázsló most egy állattá varázsolna, milyen állat szeretnél lenni? Miért?
Dolog, tárgy:
Növény:
Szerszám, eszköz:
Konstrukció, alkotás, létesítmény:
Táj, természet része:
Emberi test része:
Szín (mint mi?):
Ház része:
Gesztus, emberi mozdulat, megnyilvánulás:
Ruhadarab:
Bútor:
Nyersanyag, alapanyag:
Forma, alak, geometriai vagy egyéb:
Művészeti alkotás:
Híres ember, történelmi személyiség:
Képzeletbeli személy, mese-, regény- vagy kalandhős:
Ige, vagyis cselekvés:
Melléknév, vagyis tulajdonság:
Főnév, vagyis fogalom:

II. A varázsló most már nem ad szabad választási lehetőséget, csak annyi szabadságot hagy meg, hogy megválaszd, mivé ne varázsoljon semmiképp. Tehát milyen állat nem lennél semmiképp? Miért?
Dolog, tárgy:
Növény:
Szerszám, eszköz:
Konstrukció, alkotás, létesítmény:
Táj, természet része:
Emberi test része:
Szín (mint mi?):
Ház része:
Gesztus, emberi mozdulat, megnyilvánulás:
Ruhadarab:
Bútor:
Nyersanyag, alapanyag:
Forma, alak, geometriai vagy egyéb:
Művészeti alkotás:
Híres ember, történelmi személyiség:
Képzeletbeli személy, mese-, regény- vagy kalandhős:
Ige, vagyis cselekvés:
Melléknév, vagyis tulajdonság:
Főnév, vagyis fogalom:

3. Megbeszélés (kb. 60 perc)

A teszt megbeszélése egyénenként: a válaszok értelmezése, következtetések levonása és integrálása a személyiségbe.

4. Zárás (kb. 15 perc)

Ki hogy megy el? Mit visz magával? Hogyan érezted magad?

9. ALKALOM – A VERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ

1. Nyitó kör és egymásra hangolódás (kb. 20 perc)

Hogyan érzed magad most? Mi az, ami most foglalkoztat?

Hogyan érkeztél? Milyen hangulatban vagy? Történt-e valami fontos dolog az életedben, valami említésre méltó, amit szeretnél megosztani velünk?

2. Szájról-szájra (kb. 30 perc)

Cél: az információk torzulásának megtapasztalása A demonstrációra önként jelentkezők egyikük kivételével kimennek a teremből. A bent maradónak a vezető lassan és jól érthetően felolvassa az üzenet szövegét egy papírról. Ezután még egyszer felolvassa ugyanígy. Behívják a második személyt, akinek az első emlékezetből elmondja az üzenetet. Kérésre még egyszer elmondhatja ő is. A gyakorlat ugyanígy folytatódik, amíg az utolsónak maradó is meghallgatja az üzenetet, majd a táblára vagy tacepaóra emlékezetből fölírja. Ezután emellé tesszük az eredetileg fölolvasott üzenetet és összehasonlítjuk a kettőt. A megfigyelők beszámolnak tapasztalataikról.

Eszközök: szöveg, A/4 rajzlap, ceruza

3. Találjuk ki saját mesénket! (kb. 60 perc)

2 csoportra osztjuk a fiatalokat és tetszőleges sorrendben kirakott képkockákból mesét írnak együttes munkával a csoporttagok.

4. Tedd, amit mondok! (kb. 30 perc)

A fiatalok párokat alkotnak és a párok egymásnak háttal ülnek, nem látják egymást, de beszélgetni tudnak. A pár mindkét tagja ugyanazt a készletet kapja (pl.: fakockák vagy síkidomok). A pár egyik tagja elrendezi a kapott kockákat, testeket, és pontos utasításokat fogalmaz meg a társának úgy, hogy mindkettőjük előtt azonos elrendezés alakuljon ki. A gyakorlat befejeztével a feladat megbeszélése, következtetések levonása.

4. Zárás (kb. 15 perc)

Ki hogy megy el? Mit visz magával? Hogyan érezted magad?

10. ALKALOM – ÜNNEPEK

1. Nyitó kör és egymásra hangolódás (kb. 20 perc)

Hogyan érzed magad most? Mi az, ami most foglalkoztat?

Hogyan érkeztél? Milyen hangulatban vagy? Történt-e valami fontos dolog az életedben, valami említésre méltó, amit szeretnél megosztani velünk?

2. A múlt hét egyik élménye (kb. 20 perc)

Mindenki leírja (név nélkül!) a múlt hét egyik pozitív élményét egy darab papírra, összehajtja, majd bedobja egy kalapba. Mindenki húz egyet, és ki kell találnia a csoportnak, hogy ki írta.

Eszközök: A/4 rajzlap, ceruza

3. A tizennegyedik születésnap (kb. 75 perc)

A fiatalok körben ülnek. A vezető a következőképpen vezetheti fel a játékot: „Születésnapunk minden évben van. Ahogy idősebbek leszünk, talán egy kicsit kisebb jelentőséget tulajdonítunk neki, mint korábban. De voltak és vannak kiemelt fontosságú, kerek évfordulók, szimbolikus jelentőségű számok. Talán az egyik ilyen lehetett mindannyiunk életében a 14. születésnap. Valahogy akkor kezdtük felnőttnek érezni magunkat. Vagy mégsem? Van ennek valami köze a felnőtté váláshoz? Ha nem ezért, miért volt fontos?" Ezután megkéri a játékosokat, próbáljanak meg visszaemlékezni a 14. születésnapjukra. Hol éltek akkor, kivel, hogyan ünnepeltek, ha ünnepeltek, mit kaptak, és egyáltalán miért volt emlékezetes az a nap. Vagy ha nem maradt emlékezetes, akkor ennek mi lehetett az oka? A fiatalok elvonulnak, rajzban, írásban próbálják megjeleníteni, leírni a születésnapjukat, majd ismét körbe ülnek és sorban elmesélik a 14. születésnapjukhoz kapcsolódó emlékeiket. Ha valaki semmiképpen nem tud ilyet felidézni, mondjon el egy időben lehetőleg hozzá közeli másikat, ami valamiért emlékezetes volt.

Eszközök: A/4 rajzlap, ceruza, színes ceruza, pasztellkréta

4. További jelentősebb ünnepekről csoportbeszélgetés (kb. 20 perc)

5. Zárás (kb. 15 perc)

Ki hogy megy el? Mit visz magával? Hogyan érezted magad?

11. ALKALOM – EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS PREVENCIÓ

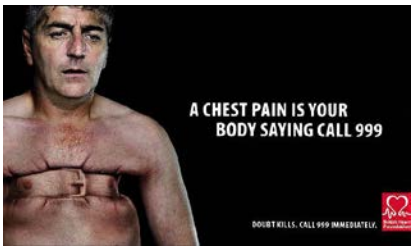
1. Nyitó kör és egymásra hangolódás (kb. 20 perc)

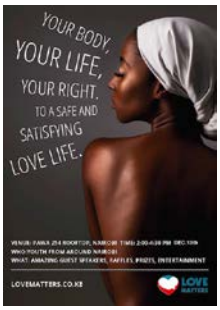
Hogyan érzed magad most? Mi az, ami most foglalkoztat?

Hogyan érkeztél? Milyen hangulatban vagy? Történt-e valami fontos dolog az életedben, valami említésre méltó, amit szeretnél megosztani velünk?

2. Puzzle (kb. 30 perc)

2 vagy 3 puzzle (létszámtól függően) 1 darabját kapják meg a fiatalok, a részletek alapján kell megtalálniuk egymást, így 2 vagy 3 csoportot alkotva. A puzzle-t ki kell rakni, és azt megfogalmazni, hogy a kép hogyan kapcsolódik a mai témánkhoz és vajon mi az üzenete. Csoportnév választása.





3. A hosszú élet/egészséges élet titka? (kb. 30 perc)

Beszélgetés a témáról és arról, hogy ők mit tesznek ezért, hogyan élnek.

A hosszú élet titka...

Csak hogy tudjuk, hogy mitől dőglik a légy, és mitől marad életben az ember

Pontszám	Egészségmagatartások	
1	Dohányzás	Nem dohányzás
1	Zöldség –gyümölcs evés	Legalább napi 5 adag (egy alma, egy marék eper, reggelihez, vacsihoz zöldségek)
1	Alkohol-fogyasztás	Kevesebb mint 14 adag egy héten (vagyis kevesebb mint átlagosan két adag naponta)
1	Fizikai aktivitás	Legalább fél óra naponta (15 percek már összeadódnak)
Összesen (0-4)		

4. 24 óra (kb. 60 perc)

A fiatalok végiggondoljak egy átlagos hétköznapjuk időbeosztását, és hogy mit csinálnak és mennyi ideig. Körben, körcikkekben ábrázolják az időbeosztásukat és a tevékenységek időtartamát. Hová, hogyan, miként illesztették be a fiatalok a mindennapjaikba az egészségmegőrző tevékenységeket?

Eszközök: A/3 rajzlap, körző, ceruza, színes ceruza, pasztellkréta

5. Zárás (kb. 15 perc)

Ki hogy megy el? Mit visz magával? Hogyan érezted magad?

12. ALKALOM – AZ EMPÁTIA ÉS AZ ASSZERTIVITÁS FEJLESZTÉSE

1. Nyitó kör és egymásra hangolódás (kb. 20 perc)

Hogyan érzed magad most? Mi az, ami most foglalkoztat?

Hogyan érkeztél? Milyen hangulatban vagy? Történt-e valami fontos dolog az életedben, valami említésre méltó, amit szeretnél megosztani velünk?

2. Egyedül (kb 10 perc)

Csukott szemmel járkál mindenki a teremben.(Nem szabad beszélni a játék alatt!) A tér és a térben lévő személyek, tárgyak érzékelésére kell figyelnünk. A mellettünk elhaladókkal próbáljunk kapcsolatot teremteni, ez csak érintéssel, tapintással lehetséges. A játék után - már nyitott szemmel - próbáljuk meg rekonstruálni a történteket: hol jártunk, kivel találkoztunk a játék során!

3. Párválasztás szemkontaktussal (kb. 10 perc)

A fiatalok szabadon mozognak, járkálnak a teremben, és közben figyelik a többiek tekintetét. Szavak nélkül, pusztán szemkontaktussal kell mindenkinek párt keresnie. Azok a fiatalok, akik már „egymásra találtak", félreállnak, így jelezve a többieknek, hogy ők már nem választhatók. A játék addig tart, amíg mindenki megtalálja a párját. Ügyeljünk arra, hogy ne használjuk fel a mimika eszközét se, a párválasztás valóban szem-kontaktuson alapuljon.

4. Ketten rajzolni egyet (kb. 15 perc)

Párosával egymással szembe ültetjük le a fiatalokat, és páronként adunk egy ceruzát és egy papírlapot. A ceruzát egyszerre mindkettőjüknek fogniuk kell, így a rajzolás csak „közös megegyezéssel" válik lehetővé. A feladat: egy közös rajzot készíteni, amelyen általunk előre meghatározott dolgok is szerepelnek (egy ház, egy fa és egy kutya). Rajzolás közben nem beszélhetnek! A végén beszéljük meg ki irányított, ki engedelmeskedett inkább.

Eszközök: A/4 rajzlap, ceruza, színes ceruza, pasztellkréta

5. Az asszertivitás játékai (kb. 75 perc)

A játék célja, hogy a konfliktushelyzetben lehetséges három viselkedésmódot (agresszív, asszertív, szubmiszív-passzív) tisztázza és a fiataloknak lehetősége legyen szerepjátékokon keresztül a különböző megoldási módokat kipróbálni.

A fiatalok körben ülnek. A vezető röviden ismerteti az agresszivitás, az asszertivitás (határozottság, erőteljesség, rámenősség, saját magáért nem agresszíven kiállni) és a szubmisszív-passzív (alárendelődés „nyusziság”) közötti különbséget. Ezt szerepjátékok követik. Önként jelentkezőkből lesznek a szereplők, a többiek a nézőteret adják, mintha egy színházi előadásról lenne szó. A szereplőknek különböző konfliktushelyzeteket kell eljátszaniuk, agresszív, asszertív vagy szubmisszív módon. A játékot megbeszélés követi a csoporttal, ki mit látott, hogyan sikerült a konfliktust megoldani, mennyire voltak tényleg agresszívek, asszertívek vagy szubmisszívek a szereplők.

6. Zárás (kb. 15 perc)

Ki hogy megy el? Mit visz magával? Hogyan érezted magad?