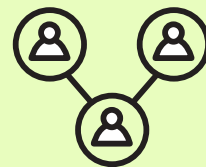




# KAPCSOLAT ÉS KAPCSOLÓDÁS



Segédlet pedagógusoknak az emberi kapcsolatok és az interperszonális képességek fejlesztésére tantermi keretek közt

A közösség érzelmi intelligenciájának fejlesztéséhez.

Ötletként az ünnepekhez kapcsolódva, vagy osztályfőnöki órára.

Tanteremben, 45 percben, önálló megvalósításra.

Az alábbi segédletet kínáljuk egy adott csoport, osztály érzelmi intelligenciájának fejlesztésére, csoport kohézió, emberi kapcsolatok, közösségek erősítése céljából.

A javasolt programok az emberi kapcsolatok, interperszonális képességek fejlesztése területén három fő élmény köré épülnek:

KAPNI

Sokszor ez köti le legjobban a figyelmünk (különösen karácsony táján) – mindenki kapjon valamit: pozitív élményt, megerősítést, támogatás, visszajelzést, örömet...

ADNI

Amilyen jó kapni, az „adni” pozitív élményt nyújt, fejleszti az interperszonális képességeket, és egyszerűen örömet nyújt a résztvevőnek.

TUDATOSÍTANI

A közvetlen élmények mellett a témáról való beszélgetés, kérdések elemzése, kifejtése, megfogalmazása is rengeteget nyújt a közreműködőknek.

## Ajánlott, interaktív programok

**RAPID RANDI**

Beszélgetős program, könnyed témákkal, hogy az akár évek óta is együtt lévő csoport is minél jobban megismerje egymást.

**POZITÍV PLETYKA**

Általában rossz élmény, ha kibeszélnek a hátunk mögött, de milyen lenne, ha csupa jót mondanának rólunk, ráadásul minden szavát hallanánk?

**KÉZZEL ÍRT LEVEL**

A megszokott karácsonyi „névhúzás” során ajándék helyett egy kézzel írt, kedves és támogató levelet adunk egymásnak.

**VISSZAJELZŐ HALÓ**

Egy fonalgombolyag, és pár pozitív visszajelzés segítségével szó szerint megjelenítjük az osztály kapcsolati hálóját.

**WORLD CAFE**

...az öt szeretetnyelvről: nagyon interaktív, nagyon mély, „kávéházi” beszélgetés arról, hogyan fejezhetjük ki törődésünk és szeretetünk egymás iránt.

*Részletes leírásukért tekintse meg a mellékleteket!*



SZOMBATHELYI EGÉSZSÉGÜGYI  
ÉS KULTURÁLIS GESZ  
Szombathely  
és Járása  
Egészségfejlesztési  
Iroda



# Rapid randi



**Ajánlott csoport:** általános iskola (felső tagozat) és középiskola, alakuló és érett csoportoknak egyaránt

**Eszközigény:** nincs

**Időtartam:** 20-40 perc

A „Rapid Randi” egy remek ismerkedős, beszélgetős program olyan, nagy létszámú csoportok számára is, akik esetleg már régebb óta ismerik egymást.

A résztvevők párosával körbeállnak, egymással szemben, úgy hogy két kört alkotnak – a pár egyik tagja a külső, a másik a belső kör vonalán áll. A programvezető ezután feltesz egy kérdést, feldob egy témát, amiről a résztvevők párban beszélgetnek 1,5-2,5 percet. Ha letelt az idő, a gyakorlatvezető leállítja a beszélgetést, megkéri a belső kör tagjait, hogy lépjenek egyet jobbra, a következő emberhez, így új párok alakulnak ki. Ezután feltesz egy újabb kérdést, újabb témát, és megint elindul a néhány perces beszélgetés.

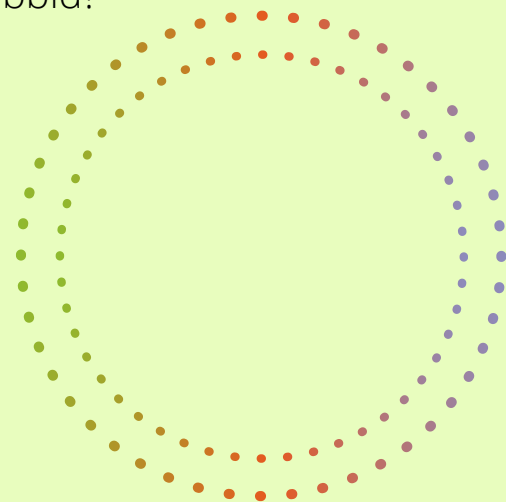
Nem baj, ha a témáknak nem érnek a végére ezidő alatt, hisz azon kívül, hogy megismerik egymást, az is célja a játéknak, hogy a beszélgetést majd folytassák később.

## Ajánlott kérdések:

- Mi a kedvenc könyved/filmed/sorozatod?
- Mit tervezel az iskola elvégzése után?
- Mi az álommunkád?
- Mivel töltöd legszívesebben a szabadidőd, mi a hobbid?
- Miben vagy a legjobb?
- Hova szeretnél elutazni?
- Ha bárhol élhetnél, hogy élnél, és miért?
- Mi a legnagyobb személyes sikered?
- Mit jelent a barátság?

## Karácsonyi tematika:

- Mi számodra a legfontosabb emberi tulajdonság?
- Mit jelent számodra az, hogy a „szeretet ünnepe”?
- Mit tervezel az ünnepekre?
- Mi a kedvenc karácsonyi hagyományod?





# Pozitív pletyka

**Ajánlott csoport:** általános iskola (felső tagozat) és középiskola, alakuló és érett csoportoknak egyaránt

**Eszközigeny:** nincs

**Időtartam:** 15-20 perc (plusz bevezető a visszajelzésekről)

Ha pletykáról beszélünk, többnyire kellemetlen helyzetek jutnak eszünkbe. Azonban milyen jó lehet azt hallani, ha jót mondanak rólunk!

A résztvevőket (lehetőleg véletlenszerűen) 4-6 fős kiscsoportokra osztjuk, ők üljenek össze. A feladat, hogy az egyik résztvevő háttal ül a többieknek, mintha ott sem lenne, de úgy, hogy a beszélgetést hallja. Eközben a többiek 2-3 percig csupa jót mondanak róla, mintha ő lenne a pozitív pletykálkodás témája. Elmondhatják, mit szeretnek benne, milyen jó emlékeik, élményeik vannak vele, mit értékelnek nagyra a másokban.

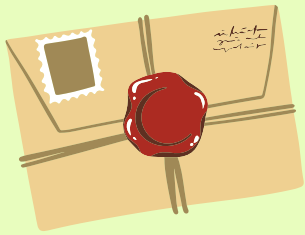
Az idő lejártá után szerepcsere következik, majd így egészen tovább, amíg mindenki sorra nem kerül.



Ez a gyakorlat a **pozitív visszajelzésre** épül, így fontos az elején közösen definiálni, átbeszélni, mit is jelent ez, és milyen módon adhatunk egymásnak ilyen támogató visszacsatolást. A 45 perces program idejébe beleterveztük ez a bevezető gyakorlatot, melyet kicsit később, pár oldallal lejjebb talál!



# Levélírás



**Ajánlott csoport:** általános iskola (felső tagozat) és középiskola, inkább érett csoportoknak

**Eszközigény:** résztvevőnként papír, toll

**Időtartam:** 15-20 perc (plusz bevezető a visszajelzésekről)

A karácsonykor mindenki által jól ismert „névhúzás és ajándékozós” akció egyszerűbb, de mégis személyesebb formája.

Mindenki nevét felírjuk egy kis cetlire, amit összekeverünk, és mindenki véletlenszerűen húz valakit. Akit húzott, számára kell kézzel írnia egy személyre szóló, bátorító, támogató, kedves levelet, amit az óra végén átadnak egymásnak. Leírhatják, mit szeretnek benne, milyen jó emlékeik, élményeik vannak vele, mit értékelnek nagyra a másikban, vagy akár mi a karácsonyi, újévi jókívánságuk a másik felé.

*Mivel az "ellenőrizetlen" üzenetek miatt a gyakorlatnak megvan az a kockázata, hogy kontraproduktív lehet, és néhány résztvevőnek kimondottan rossz élményt nyújt, ezért pedagógus alapos megfontolása szükséges, hogy a csoport alkalmas -e a feladat megoldására!*

## Variáció

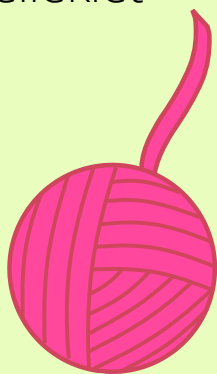
Ha szükséges, felírhatunk néhány ötletadó, segítő kérdést, amire válaszolva talán könnyebben megfogalmazzák üzenetüket:

- Mik a jó tulajdonságai?
- Mi a kedvenc közös emlékük?
- Mit értékelünk a másikban a legjobban?
- Milyen jó dolgot kívánunk a másiknak?



Ez a gyakorlat a **pozitív visszajelzésre** épül, így fontos az elején közösen definiálni, átbeszélni, mit is jelent ez, és milyen módon adhatunk egymásnak ilyen támogató visszacsatolást. A 45 perces program idejébe beleterveztük ez a bevezető gyakorlatot, melyet kicsit később, pár oldallal lejjebb talál!





# Visszajelző háló

**Ajánlott csoport:** általános iskola (felső tagozat) és középiskola, alakuló és érett csoportoknak egyaránt

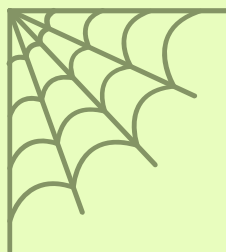
**Eszközigeny:** fonalgombolyag

**Időtartam:** 15-20 perc (plusz bevezető a visszajelzésekről)

A résztvevők körben ülnek, az egyikük kezében egy nagy fonalgombolyag van. Megfogja a fonal végét és a gombolyagot odadobja valakinek. Akinek küldte, neki mond egy kedves, pozitív visszajelzést: mit értékel a másikban, mit kedvel benne, miért hálás neki, mi a kedvenc közös emléke? Mielőtt ez a résztvevő is továbbadná valaki másnak, szintén egy pozitív visszajelzéssel, megfogja a fonalat, és úgy dobja tovább a gombolyagot. Ez így megy sorra, amíg mindenki sorra nem kerül, vagy akár tovább is, és egy hatalmas, „kusza pókháló” alakul ki. Ha kicsit jobban keretezni szeretnénk a programot, akkor lehet cél az, hogy mindenki sorra kerüljön, de nyugodtan szabadjára is engedhetjük, és így az sem baj, ha valakihez többször is eljut a gombolyag, és egyszerűen addig megy a fonal, amíg van időnk, vagy amíg le nem cseng... A legvégén mindenki ollóval levághat a nála tartott fonalból, melyből aztán karkötőt fonhat.

## Megjegyzés

Ezt a programot érdemes valamihez kötni, valamilyen témát adni neki. Lezárhatjuk vele az évet, és akkor a résztvevők az elmúlt egy év, vagy még jobb talán a szeptembertől megkezdett tanév eddigi időszakára vonatkoztatva fogalmazzák meg gondolataikat. De remek lezárása lehet ez egy osztálykirándulásnak, vagy tábornak is.



Ez a gyakorlat a **pozitív visszajelzésre** épül, így fontos az elején közösen definiálni, átbeszélni, mit is jelent ez, és milyen módon adhatunk egymásnak ilyen támogató visszacsatolást. A 45 perces program idejébe beletervezünk ez a bevezető gyakorlatot, melyet kicsit később, pár oldallal lejjebb talál!







# World Café az 5 szeretetnyelvről

**Időtartam:** 45 perc

**Ajánlott csoport:** középiskola, érett csoportoknak

**Eszközigény:** asztalok, csomagolópapír, filcek

Egy nagyon interaktív beszélgetős program arról, hogy az emberi kapcsolatokban miképp tudjuk kifejezni szeretetünket, törődésünket. Mivel a gyakorlat ebben az esetben egy konkrét téma köré épül, fontos egy rövid áttekintő bevezetővel felvezetni, miről is lesz szó.

A gyakorlat során a résztvevők 5 asztalt körbeülnek. Mindegyik asztal az egyik szeretetnyelv témáját képviseli, és lehetőség szerint mindegyiket fedjük le egy nagy, írható felülettel (pl. csomagoló papír), és készítünk elő filceket, tollakat. A résztvevők közül mindegyik asztalhoz kiválasztunk egy asztalgazdát.

*Az öt szeretetnyelv koncepcióját az amerikai Gary Chapman alkotta meg.*

- pozitív visszajelzés, elismerő szavak
- minőségi idő
- ajándékozás
- szívességek
- testi érintés

A program kezdetével a csoporttagok elkezdik megbeszélni, hogy ki mit gondol arról a szeretetnyelvről, amelyik asztalnál ülnek – mikor működik jól, mik a feltételei, határai, hogyan lehet és hogyan nem, milyen példák jutnak eszükbe? Ami elhangzik, azt valami módon jegyezzék le: rajz, szöveg, vázlat formájában. Erre a csoport kap 5 percet. Ezután az asztalgazdák kivételével mindenki másik asztalhoz, másik témához ül. (Fontos felhívni rá a figyelmet, hogy az asztaltársaságok ne együtt mozogjanak, lehetőség szerint mindig másik társasággal üljünk le!) Újraindul az óra. Az asztalgazdák ismertetik, eddig mi hangzott el, majd folytatódik a témák kifejtése.

Öt kör után, amikor (az asztalgazdák kivételével) mindenki volt már mindegyik témánál, az asztalgazdák az egész csoportnak összefoglalják, mik hangzottak el a beszélgetések során. Végül, ha szükséges, a tanárral közösen feldolgozzák és lezárják a beszélgetést.



# Bevezető a Pozitív visszajelzésekről

**Időtartam:** 15-20 perc

A pozitív visszajelzéseknél fontos, hogy olyan dolgot emeljünk ki, és értékeljünk, melynek létrejöttében, megjelenítésében a másik fél aktív lépéseket tett.

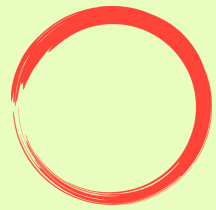
Tulajdonságokra ne adjunk tehát visszacsatolást, viselkedésmintákra és tettekre, cselekedetekre viszont igen! A jó visszajelzés irányt ad (merre, milyen viselkedésmintával menjünk tovább?) és erősít (tovább bátorít abban, amiben már valami jót csináltunk). Így például a „szép vagy és csinos” nem egy szerencsés visszajelzés, hisz ezek (külső) **TULAJDONSÁGOK** (akkor már jobb lenne, hogy „igényes vagy a megjelenésedre”, hisz ebben már megjelenik a másik döntése, cselekedete). Ugyanígy az, hogy „okos vagy”, bár hízelgő, ettől a másíknak legfeljebb az önbecsülése erősödik, de működése, élete nem fejlődik, viszont az, hogy „az eszedre hallgatva jó döntéseket hozol” abban erősítheti meg a másíkat, hogy érdemes továbbra is megfontoltnak lennie, és bővíteni ismereteit.

A résztvevőkkel érdemes minél több példát gyűjteni, mi számít jó pozitív visszajelzésnek, és ha valami mégsem megfelelő, akkor közösen fogalmazzuk át úgy, hogy alkalmas legyen. Íme néhány példa, amiről érvekkel dönthet a csoport, vagy átfogalmazhatják:

- *Nagyon vicces vagy!* (Helyette: A jókor bevetett humorod nagyon sokszor segíti a társaságot!)
- *Jó, hogy múltkor segítettél a bajban!*
- *Mindig nagyon jól nézel ki!* (Helyette: Nagyon tetszik a stílusod, ahogy ügyelsz a megjelenésedre!)
- *Jól gondolkodsz!* (Helyette: A múltkori döntésed, ötleted nagyon találékony volt.)
- *Erős/ügyes/segítőkéss vagy!* (Helyette: ...?)

***Minden visszajelzés minél konkrétabb, minél inkább megnevez helyzeteket, döntéseket, tetteket, annál jobb, főleg ha példákkal is alátámasztjuk! Akár egy konkrét eseményt is felidézhetünk, és ennek kapcsán is kifejthetjük, mit értékelünk nagyra a másíknban.***

# Programok lezárása



Nagyon fontos, hogy hogyan vezetünk fel egy programot, de arra is érdemes figyelmet fordítani, hogyan tudjuk lekerekíteni, lezárni a programot, hogy az átéltek egy kerek egészzé álljanak össze, és ne maradjon "befejezetlenség" érzet. Bár hangsúlyos, hogy legyen *zárszó*, nem kell nagy dologra gondolni. Néhány támogató, összegző tanári szó is elég lehet, de még egészségesebb az élmény, ha a résztvevők is visszajelezhetnek a programról. Néhány lehetőség:

- **Like-skála:** a hüvelykujj mutasson fel, vagy le, vagy valahol a kettő között, annak megfelelően, mennyire tetszett a program.
- **Jelentkezés:** kérdéseket teszünk fel, és jelentkezzen, akire igaz (rákérdezni nem szükséges), például: *Kinek tetszett? Ki tudott meg újat a másiktól? ...*
- **Kérdések:** nyílt kérdésekkel kezdeményezünk egy rövid, lezáró beszélgetést, például: *Mi tetszett a legjobban? Miről volt a legkönnyebb, legnehezebb beszélni, miért? ...*

---

A segédlet a

## **Szombathelyi Egészségügyi és Kulturális GESZ, Szombathely és Járása Egészségfejlesztési Iroda**

megbízásából készült.

*Az Egészségfejlesztési Irodák feladata a köznevelési intézmények egészségfejlesztési tevékenységének szakmai támogatása az Emberi Erőforrások Minisztériumának ajánlása alapján.*

Összeállította és szerkesztette:

Szabolcs Gergely

Pedagógia Plusz

[www.pedagogia-plusz.hu](http://www.pedagogia-plusz.hu)

Közreműködtek:

Csuk Zsuzsanna, védőnő

Szákovics-Varga Ildikó, egészségfejlesztő

Mersics Ágota, facilitátor

Felhasznált irodalom:

Matthew D. Liddle: *Tanítani a taníthatatlant. Élménypedagógiai Kézikönyv.* Pressley Ridge Magyarország Alapítvány, Budapest 2019.