

ÖNISMERET

A tantárgy jellegéből adódóan a kitűzött célok és az elérésükhöz szükséges feladatok évfolyamonként is jelentősen változnak, ezért a folyamat leírása nem kétéves, hanem egyéves ciklusokban történik.

9/AJTP évfolyam

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.

Az önismeret óra heti 2, összevont óra

Tematikai egység	1. Bemutatkozás	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Önbemutató, mások bemutatása, családi identitás, szerepek megismerése, önkifejezés gyakorlása, önismeret csoport szabályainak közös megalkotása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>„Hogyan szólítsalak?” Bemutatkozás. Innen jöttem... Lakóhely bemutatása. Ismerkedés névhúzással.</p> <p>Szabályalkotás, keretek tisztázása Ismerkedés: – Öt szó – Az én szimbólumom.</p> <p>Az én családom. (Család bemutatása, családi identitás, szerepek megismerése.) Szülők, testvérek bemutatása. Családi fotók.</p> <p>Szokatlan önéletrajz. Az első emlékem. Három tárgy. További olyan gyakorlatok, melyek a célt segítik.</p>		<p><i>Általános viselkedés</i></p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat</i></p>
Kulcsfogalmak	Önbemutató, önkifejezés, identitás, szabályalkotás.	

Tematikai egység	2. Önismeret – készségek és képességek	Órakeret 26 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyén külső, belső értékeinek összegyűjtése, intellektuális képességek, kreativitás, művészi képességek, interperszonális készségek megismerése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Miben vagyok profi? Miben vagyunk profik? (Azon külső és belső értékek összegyűjtése, amelyben a gyerek, illetve amelyben a csoport hatékonyak, kompetensnek érzi magát.)</p> <p>Intellektuális és megismerési képességek,</p> <ul style="list-style-type: none"> – figyelem, – emlékezet, – problémamegoldás, – nyelvi képességek (vita készség gyakorlása), – forma- és térészlelés vizsgálata. <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. (film, múzeumlátogatás)</p> <p>Tehetségterkép készítése.</p>		
Kulcsfogalmak	Külső, belső érték, intellektuális képesség, kreativitás, művészi képesség, interperszonális készség.	

Tematikai egység	3. Önismeret – a testkép	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A testkép megismerése, testtudatosítás, mozgásos önkifejezés, mások megfigyelése, pozitív visszajelzés adása. Különböző személyiségjegyek megismerése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
A testkép vizsgálata.		2 óra
Így nézel ki.		2 óra

<p>Filmvetítéssel egybekötött beszélgetés a testképről, testkép- és táplálkozási zavarokról, azok következményeiről.</p> <p>Testi önismeret-fejlesztő gyakorlatok. (Mások megfigyelése, személyeszlés fejlesztése. Pozitív visszajelzés adása és kapása, énerősítés.)</p> <p>Testtudatosítás és mozgásos önkifejezés fejlesztése.</p> <p>Mi változott?</p> <p>Azt szeretem benned, hogy...</p>	2 óra
Kulcsfogalmak	Testkép, testtudatosítás, mozgásos önkifejezés, személyiségjegy.

Tematikai egység	4. Személyiségprofil	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Különböző személyiségjegyek megismerése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Interperszonális készségek fejlesztése.		2 óra
Empátialabor.		6 óra
Dühkezelés. Konfliktuskezelési stratégiák.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Személyiségjegy.	

Tematikai egység	5. Társismeret	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Mások megismerése, odafigyelés másokra, empátia növelése, mások visszajelzésének értékelése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Énkép-máskép(p).		2 óra
Az én képem a csoport szemében...		2 óra
Milyen történelmi korhoz illesz?		2 óra
Választott pár megszemélyesítése. Ismerd fel a párját!		
Névjegykártya.		2 óra
Egyéb gyakorlatok, amik e célt szolgálják.		
Kulcsfogalmak	Mások megismerése, odafigyelés másokra, empátia.	

Tematikai egység	6. Kapcsolatfejlesztés	Órakeret 5 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Csoporthozzájárulás erősítése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Kérdezz engem! Irányítsunk szavak nélkül. Zenekar. Varázsbolt.		2 óra 3 óra
Kulcsfogalmak	Csoportkohézió.	

Tematikai egység	7. Lezárás		Órakeret 4 óra
Előzetes tudás	A tanévben megszerzett tudás.		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Összefoglalás az egész évben szerzett eredményekről.		
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok	
Empatikus visszajelzés gyakorlása. Önreflexió.		2 óra	
Mi tetszett a legjobban? (kérdőív)		2 óra	
Kulcsfogalmak	Visszajelzés egymásnak és magának, visszajelzés a csoport egészéről.		

A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén	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.
--	--

A kollégiummal kötött együttműködés értelmében a következő évfolyamok önismeret foglalkozásai kollégiumi keretek közt történnek.

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 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 (szervenélybetegségek, szexualitás) meghívott előadók, illetve szakember segítségével ismerkednek meg a tanulók, ismeretterjesztő-tájékoztató-figyelemfelkeltő beszélgetések és illusztrációk révén.

Tematikai egység	1. Újra együtt		Órakeret 4 óra
Előzetes tudás			
A tematikai egység	Egymásra hangolódás, szorongások megbeszélése.		

nevelési-fejlesztési céljai		
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Milyen közel vagyok hozzád? Várakozások és félelmek. Csoportbank. Elfogadni-elutasítani.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Egymásra hangolódás, szorongás.	

Tematikai egység	2. Érzelmek felismerése és kifejezése	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Alap- és összetett érzelmi állapotok felismerése nonverbális csatornákon (képekről, paralingvisztikai jelzésekből, mozdulatból, filmrészletből).	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Érzelemfelismerés gyakorlatai. Tükrözz le engem... Légy része az egésznek! Add tovább a mozdulatsort! Érzelemkifejezés gyakorlatai. – Mit érzel ebben a pillanatban? – Hasonlatokban fogalmazás. – Körbe-körbe, itt-és most		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Érzelemfelismerés, önmegfigyelés, érzelemkifejezés.	

Tematikai egység	3. Az agresszió	Órakeret 2 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az agresszió jellemzői, az agresszió formáinak felismerése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Beszélgetés az agresszió fogalmáról. (Vitaindító és véleménynyilvánításra lehetőséget adó beszélgetés arról, mi tekinthető agressziónak, az agresszió formáiról filmillusztrációval.)		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Agresszió.	

Tematikai egység	4. Agressziókezelés	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Agressziókezelés kialakítása, csoportok közötti agresszió kezelése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<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><i>Tanulásmódszertan és kommunikáció</i></p>
Kulcsfogalmak	Agressziókezelés, csoportok közötti agresszió.	

Tematikai egység	5. Proszociális érzelmek		Órakeret 4 óra
Előzetes tudás			
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az altruizmus, az önfeláldozás. A támogatás és segítségnyújtás.		
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok	
Az altruizmus, az önfeláldozás, a támogatás és a segítségnyújtás szerepe az egyén életében és a társadalomban.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>	
Kulcsfogalmak	Altruizmus, önfeláldozás.		

Tematikai egység	6. Szeretet, barátság, szerelem		Órakeret 8 óra
Előzetes tudás			
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Szeretet, szerelem, párválasztás, barátság, kortárskapcsolatok problémáinak megismerése, megbeszélése.		
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok	
<p>A szeretet és a szerelem közötti különbségek és hasonlóságok:</p> <ul style="list-style-type: none"> –szerelem és párválasztás, –a szerelem típusai és a segítségnyújtás szerepe az egyén életében és a társadalomban. <p>Szociometriai vizsgálat elvégzése. Rejtett szociometriai játékok (Oszálytábló, Hajóúton vagyunk...).</p> <p>Visszajelzés a szociometriai vizsgálatról. Beszélgetés a barátságról, kortárskapcsolatokról. Apróhirdetés-játék.</p>		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>	

Kulcsfogalmak	Szeretet, szerelem, párválasztás, barátság, kortárskapcsolat.	
Tematikai egység	7. Szenvedélyeink	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Káros szenvedélyek: dohányzás, alkoholizmus, kábítószer-fogyasztás, játékszenvedély, internetfüggőség – az önismereten alapuló megfelelő magatartásformák kialakítása, erősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Testi és lelki egészségre káros szenvedélyek: dohányzás, alkoholizmus, kábítószer-fogyasztás, játékszenvedély, internetfüggőség.		
Kulcsfogalmak	Káros szenvedély, függőség.	
Tematikai egység	8. Szexualitás	Órakeret 2 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A szexualitás jelentőségének és veszélyeinek felismertetése, a felelősségvállalás erősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
A szexualitás jelentősége és veszélyei. (Nyílt, véleménynyilvánításra lehetőséget adó beszélgetés a felelősségteljes párválasztásról és a felelőtlen szexuális kapcsolat következményeiről, veszélyeiről.)		<i>Magyar nyelv és irodalom</i> <i>Természettudományos alapismeretek</i>
Kulcsfogalmak	Szexualitás, nemi identitás.	
Tematikai egység	9. A motivációs struktúra és értékrend	Órakeret 7 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyéni célrendszer feltérképezése, vágyott és elutasított tulajdonságok, a személyiség mélyebb motívumai, egyéni és közösségi értékrend összehangolása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Három kívánság. „Híres ember vagyok”. „Szívesen lennék” – „Soha nem lennék”. Metamorfózis-játék. Mondatbefejezések. Az értékrend vizsgálata.		<i>Tanulásmódszertan és kommunikáció</i>
Kulcsfogalmak	Célrendszer, vágyott és elutasított tulajdonság, motívum, értékrend.	

Tematikai egység	10. Tanulási és iskolai motiváció	Órakeret 5 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Sikerkeresés-kudarctűrés, teljesítmény, hatalom, tanulás iránti attitűd vizsgálata.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Az igény szint vizsgálata (közös megbeszélés, a siker és a kudarc fogalmáról, szerepéről). Teljesítmény, társulás, hatalom. Tanulás iránti attitűd.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i> <i>Tanulásmódszertan és kommunikáció</i>
Kulcsfogalmak	Sikerkeresés, kudarc-tűrés, teljesítmény, hatalom, tanulás iránti attitűd.	

Tematikai egység	11. Csoporterősítés	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A csoportkohézió erősítése, tolerancianövelés, együttműködés fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Különös kirándulás. Címertervezés. Üzenetek – szavak nélkül. Üzenetek. Ház, fa, kutya. Elvárásolt csapat. Zálogkiváltás. Találd ki, hogy ki mondta! Ikerpárbeszéd.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Csoportkohézió, tolerancia, együttműködés.	

Tematikai egység	12. Lezárás	Órakeret 5 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Rendszerezés, szintetizálás.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
„Jól csak a szívével lát az ember”...		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Önismeret.	

A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén	<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 önfigyelést és a relaxáció alkalmazási területét (szorongáscsökkentés) kiegészítse az önismereti foglalkozások tematikája.

Tematikai egység	1. „Hangolódjunk egymásra”	Órakeret 2 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Csoportra és egymásra hangolódás.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Interakciós játékok. Mi történt velem a nyáron?		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Ráhangolódás.	
Tematikai egység	2. Az énkép fogalma és vizsgálata	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az énkép, az énídeál, a self, az önértékelés fogalma. Az énkép összetevőinek megismerése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Az énkép, az énídeál, a self, az önértékelés fogalma. Az énkép összetevői és vizsgálata.		<i>Magyar nyelv és kommunikáció</i>
Kulcsfogalmak	Énkép, énídeál, self, önértékelés.	
Tematikai egység	3. Testi önismeret és önkifejezés	Órakeret 11 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység	Saját és mások testhatárainak érzékelése, a saját test megismerése. A saját	

nevelési-fejlesztési céljai	test reakcióinak elfogadása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
Mozgáskoordinációs gyakorlatok. Szenzibilizálás gyakorlatai. Ritmusgyakorlatok. Közös mozgás élményének játéka: – Párbeszéd a testünkkel. – Biztonságban vagyok, biztonságban leszek. – Keresd meg a helyed-helyzeted! – Ilyen vagyok? – Így járok. (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.)	<i>Magyar nyelv és irodalom</i> <i>Testnevelés</i>
Kulcsfogalmak	Testhatár érzékelése, saját test elfogadása.

Tematikai egység	4. Nyilvános és rejtett tulajdonságok	Órakeret 2 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az énkép személyiségbeli összetevőinek megismerése. Személyiségvonások és belső tulajdonságok felvállalása, közvetítése. Külső és belső tulajdonságok felismerése a másokban, a társismeret és a tolerancia fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Mihez hasonlítász? Keresd a helyed! Énkép-másképp. Személyészlelési változatok. Címer. A „címerek” bemutatása felismeréssel. Metamorfózis-játék.	<i>Magyar nyelv és irodalom</i>	
Kulcsfogalmak	Énkép, külső és belső tulajdonság, társismeret, tolerancia.	

Tematikai egység	5. Az énkép és a viselkedés	Órakeret 13 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A társak viselkedésének bemutatása, visszajelzés lehetősége. A hatékony énközlés fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Szoborcsoportok. Ilyennek látlak. Mít tenne ő?	<i>Magyar nyelv és irodalom</i>	

Telefon. Két híres ember beszélget. Találd ki, hogy ki mondta!	
Kulcsfogalmak	Viselkedés, énközlés.

Tematikai egység	6. Az énídeál. Az énkép-énideál távolsága	Órakeret 5 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Visszajelzés a projektált énídeálról; lehetőség az énkép-énideál diszkrepancia feltérképezésére.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Szívesen lennék, sohasem lennék. Időgép. Híres lesztek.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Énídeál, énkép-énideál, diszkrepancia.	

Tematikai egység	7. Szorongás és stressz	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A félelem, a szorongás és a stressz fogalmának megismerése. A szorongás vizsgálata és formái. A megküzdés stratégiáinak megismerése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>A félelem, a szorongás és a stressz fogalma. 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"> –befejezetlen mondatokkal, –Holmes-Rahe-féle kérdőív segítségével (Életeseményskála) alapján. <p>A szorongással és a stresszel való megküzdés stratégiái.</p> <ul style="list-style-type: none"> –Helyzetgyakorlatok. <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>		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Félelem, szorongás, stressz.	

Tematikai egység	8. Iskolai szorongás		Órakeret 6 óra
Előzetes tudás			
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az iskolában előforduló lehetséges (és valós) konfliktusforrások felismerése. Az iskolai konfliktusok kezelése.		
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok	
Konfliktusleltár készítése az alábbi kategóriák alapján: –teljesítmény, tanulás; –interperszonális kapcsolatok (diák-diák, tanár-diák); –közösségi kapcsolatok (egyén-közösség). Az iskolai konfliktusok kezelésének gyakorlatai.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i> <i>Tanulásmódszertan és kommunikáció</i>	
Kulcsfogalmak	Konfliktusforrás, konfliktus.		

Tematikai egység	9. Önbizalom és önérvényesítés		Órakeret 6 óra
Előzetes tudás			
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önértékelés vizsgálata. Az önérvényesítő magatartás formái, az önbizalom fejlesztése.		

Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>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 önfogadás és megfelelés mértéke vizsgálható. Kötetlen beszélgetés az önérvényesítésről, annak társadalmilag is elfogadott formáiról, megjelenéséről.)</p>		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Önértékelés, önérvényesítő magatartás, önbizalom.	

Tematikai egység	10. Hatékony énbemutató	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A benyomáskeltés elemeinek felismerése. Az énközlés adekvátságának fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>A jó benyomáskeltés stratégiái és fejlesztése: – Ki vagy és mit akarsz? – Két perces önéletrajz. – Hirdetésjáték. (A benyomáskeltés elemeinek összegyűjtése kiscsoportos technikával, majd megbeszélése. Az énközlés adekvátságának fejlesztése játékos formában, azonnali feedback révén.)</p>		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Énbemutató, benyomáskeltés, énközlés.	

Tematikai egység	11. Lezárás	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanévben szerzett tapasztalatok és élmények közös megbeszélése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>„A test és lélek harmóniája.”. Levezető játékok</p>		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Énkép, kritika, félelem, szorongás, érték, önbizalom.	
A fejlesztés várt eredményei a	A diákok ismerjék az énkép fogalmát, saját énképüket és összetevőit.	

ciklus végén	<p>Legyenek képesek önvizsgálatra, megfelelő kritikával szemléljék saját magukat és társaikat.</p> <p>Ismerjék meg félelmeiket, szorongásaikat, tudjanak szembenézni velük, és hatékonyan tudják oldani ezeket.</p> <p>Fogadják el saját (pozitív és negatív) értékeiket.</p> <p>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.

Tematikai egység	1. Visszatérés	Órakeret 2 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A csoporttal kapcsolatos várakozások és félelmek megbeszélése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Élménybeszámolók (a nyárról). Interakciós játékok. (A csoportfoglalkozások légkörére való ráhangolódás, a csoporttal kapcsolatos várakozások és félelmek megbeszélése.)		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Várakozás, félelem.	

Tematikai egység	2. Az empátia	Órakeret 7 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az empátiás készség fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Az empátia fogalma és mérése. (A fogalomhoz kapcsolódó vélekedések, magyarázatok összegyűjtése szabadasszociációs módszerrel. Az empátia mérése a Deutsch–Madle-féle empátia-skálával.)</p> <p>Az empátiás készség fejlesztésének gyakorlatai:</p> <ul style="list-style-type: none"> –Hogyan került hozzá? Félelem a kalapban. –Kötött mondatkezdések . –Képzletbeli ajándék. –Ház, fa, kutya. <p>(A beleélés, az egymásra figyelés állapotának gyakorlása, amely nem</p>		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>

csupán empátiafejlesztő, hanem a társismeretben való jártasságot és a csoportkohéziót is erősíti a diákok között.)	
Kulcsfogalmak	Empátia, empatikus készség.

Tematikai egység	3. Sztereotípiák és előítélet	Órakeret 7 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Burkolt személyiségelméletek és sztereotípiák felismerése. Az előítéletek redukciója lehetőségeinek bemutatása. Az előítéletes személyiség jegyeinek felismerése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
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.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Személyiségelmélet, sztereotípiák, előítélet, előítéletes személyiség.	

Tematikai egység	4. Tolerancia	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tolerancia fogalma és a toleráns viselkedés. A tolerancia növelése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
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: – Mit várok tőled? Mit várhatsz tőlem? – Vádlottak padja. – Egy percünk a tiéd. – A feltétel nélküli elfogadás. – Az aktív hallgatás gyakorlása. (Az egymás viselkedésének, tulajdonságainak, értékeinek elfogadását célzó gyakorlatok, amelyek megkívánják az egymásra való odafigyelést és ez által fejlesztik a toleráns magatartásminták alkalmazását.)		<i>Magyar nyelv és irodalom</i> <i>Komplex humán ismeretek</i>
Kulcsfogalmak	Tolerancia, toleráns viselkedés, tolerancianövelés.	

Tematikai egység	5. A csoport szerkezete	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A csoportszerkezet. A csoport fejlődésének és fejlettségi szintjének meghatározása. A csoporton belüli helyzet, erőviszonyok tisztázása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Percipiált szociogram. (Az észlelt csoportszerkezet mérése azáltal, hogy a diákok egyénileg megrajzolják az osztály társas szerkezetét.) Szociometria felvétele, értékelése, visszajelzése. A valós és a percipiált szociogramok összevetése. (A valós csoportszerkezet feltérképezése, esetleg pszichológus részvételével. A csoport fejlődésének és jelenlegi fejlettségi szintjének meghatározása.) Szociometriai játékok. – Rejtett szociometria. – Személyes kockázatok. (A csoporton belüli helyzet, erőviszonyok tisztázása, feltérképezése.)</p>		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Csoportszerkezet, csoportfejlődés, csoporton belüli helyzet.	

Tematikai egység	6. Szerepek és szerepkonfliktusok	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A szerep fogalma, formáinak felismerése. A csoporton belüli szerepek és teljesítésük vizsgálata. Szerepkonfliktusok megoldási lehetőségeinek tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<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.) A csoporton belüli szerepek és teljesítésük: – kiscsoportos technikával, – játékos formában: Pegazus. (Az osztálybeli szerepek összegyűjtése kiscsoportos módszerrel, majd közös megbeszélése, valamint a szociometriai vizsgálat eredményével való összehasonlítása.) Mindennapi szerepeink: szituációs vagy pszichodramatikus játékok. Szerepkonfliktusok: – Szerepalkalmatlanság. – Külső szerepkonfliktus. – Belső szerepkonfliktus. (A szerepkonfliktusok formáinak és következményeinek tisztázása, valamint a megoldási lehetőségek megjelenítése és tudatosítása szerepjáték formájában.)</p>		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Szerep, csoporton belüli szerep, szerepkonfliktus.	

Tematikai egység	7. Csoportnormák	Órakeret 5 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyéni és csoportnormák felismerése, tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Az egyéni és csoportnormák játéka:</p> <ul style="list-style-type: none"> –Férfiak és nők. –Jutalomosztás. –Hirdetés. –Árverés. <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>		
Kulcsfogalmak	Egyéni és csoportnorma.	

Tematikai egység	8. Csoportkohézió	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A csoportkohézió és összetartás erősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Csoporterősítő gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> –új nyelv kitalálása, –a helyzet kulcsai, –tabló, –térfelosztás. <p>(A gyakorlatok célja, hogy közös gondolkodás és tevékenység révén erősítsék, építsék a csoportkohéziót és összetartást.)</p>		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Csoportkohézió.	

Tematikai egység	9. Együttműködés és versengés	Órakeret 5 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A versengés mint csoportok közötti pszichológiai jelenség bemutatása. A győztes-vesztes játszumahatásainak átélése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

<p>Versengésen alapuló játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – két csapat harca, – kártyabörze, – Így használják, – Most mutasd meg! – egy szóból több szó, – Csacsi-pacsi, – a mozaikosztály. <p>(A versengés, mint csoportok közötti pszichológiai jelenség bemutatása, a győztes-vesztes játszmathatásainak átélése. Az együttműködés, kooperáció előnyeinek bemutatása.)</p>	<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p>
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Versengés, győztes-vesztes játszmathatás.</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>10. A csoportjelenségek megfigyelése</p>	<p>Órakeret 4 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>		
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A csoportalakulástól a csoportdöntésig tartó folyamat elemeinek tudatosítása.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>A csoportalakulástól a csoportdöntésig (filmelemzés). Csoportjelenségek (alakulás, deviancia, konformizmus, szerepek, csoportdöntés).</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p>
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Csoportalakulás, csoportdöntés.</p>	

<p>Tematikai egység</p>	<p>11. Kommunikációs hatékonyság fejlesztése</p>	<p>Órakeret 5 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>		
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A verbális kifejezőkészség fejlesztése. A meggyőző kommunikáció összetevőinek megbeszélése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<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 vizsgálója. – Hotelportás. 		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p><i>Tanulásmódszertan és kommunikáció</i></p>

Kulcsfogalmak	Verbális kifejezőkészség, meggyőző kommunikáció.
----------------------	--

Tematikai egység	12. Csoporton belüli kommunikáció	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A csoporton belüli hatékonyabb kommunikáció fejlesztése. A kommunikációs csatornák megismerése és alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> –Az jutott eszembe –Ismételd el más szavakkal –Hír-adó –Ismételd meg, amit mondtam 		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Csoportkommunikáció.	

Tematikai egység	13. Lezárás	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Rendszerezés, szintézis.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
„Én-Te-Ő-Mi-Ti-Ők”		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak		
A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén	<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 szerepkonfliktusait 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 felmérik, tudatosítják, megerősítik 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 ebben a folyamatban.

Tematikai egység	1. „Összejöttünk”		Órakeret 4 óra
Előzetes tudás			
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A csoportra való ráhangolódás.		
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok	
Interakciós játékok, élménybeszámolók.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>	
Kulcsfogalmak	Ráhangolódás.		

Tematikai egység	2. Összegezzünk először!		Órakeret 4 óra
Előzetes tudás			
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Saját személyiség, célok tisztázása.		
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok	
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.)		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>	
Kulcsfogalmak	Személyiség.		

Tematikai egység	3. Az identitás		Órakeret 10 óra
Előzetes tudás			
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az identitáskrizis fogalma, szakaszai, megoldási lehetőségeinek bemutatása.		
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok	
Az identitáskrizis fogalma, szakaszai, megoldási lehetőségei. Ki hol tart most? – Életút-térkép. Identitás és család. – Szüleim mesélték rólam... – Másnak a bőrében (szerepjáték). – A „generációs” különbségek. (A családi értékek összegyűjtése, a családi szerepekhez való viszony és a család által közvetített világnézet integrációjának feltérképezése.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>	

Kötetlen beszélgetés vagy vitacsoport keretében.)	
Kulcsfogalmak	Identitáskrízis.

Tematikai egység	4. Az identitás összetevői	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az identitást alkotó összetevők közvetítése, tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Az eszmények, ideálok, célrendszer feltérképezése: –én-ideáljaim, –befejezetlen mondatok, –expedíció a Tau Ceti III-ra. (A gyakorlatok az identitást alkotó összetevők közvetítésére, tudatosítására vonatkoznak.)		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Identitás.	

Tematikai egység	5. Jövőkép	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Közeli és távoli célok (továbbtanulás és karrier, siker) tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
A jövőkép felmérését célzó gyakorlatok: –Önéletrajz 5, 10 év múlva önmagáról. –Önéletrajz 5, 10 év múlva társakról. –„Naplógyakorlat” – Tudnék-e pénzt keresni? (Közeli és távoli célok /továbbtanulás és karrier, siker/ tudatosítása, illetve a társak jellemzése révén – a feedback lehetősége.)		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Továbbtanulás, karrier, siker.	

Tematikai egység	6. Érdeklődés és pályamotiváció	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az érdeklődés, a pályamotiváció és a személyiség összhangjának elősegítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Az érdeklődés kérdőíves felmérése, a pályamotiváció és a személyiség összhangjának vizsgálata alapján a diákok érdeklődésének megfelelően		<i>Tanulásmódszertan és kommunikáció</i>

igény szerinti kiscsoportos pályaszocializációs tréning(ek) szervezése és lebonyolítása (lehetőleg szakember, tanácsadó szakpszichológus vezetésével): –reál érdeklődés, –humán érdeklődés, –művészeti pályák.	<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Érdeklődés, pályamotiváció.

Tematikai egység	7. Pályaorientációs tréning, pályaszocializáció	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Pályaorientáció, pályaszocializáció elősegítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
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.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i> <i>Informatika</i>
Kulcsfogalmak	Pályaorientáció, pályaszocializáció.	

Tematikai egység	8. „Búcsúzunk”	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tapasztalatok és eredmények összegzése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
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.)		
Kulcsfogalmak		

A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén	<p>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.</p>
--	--