

Testi-lelki-szellemi adottságok
A teljesítményszorongás tudatosítása és mások megértése

Kompetenciaterület:
Szociális, életviteli és környezeti kompetencia

7. évfolyam

Programcsomag: Toleranciára nevelés

A modul szerzői: N. Kollár Katalin, Somogyi Mónika

MODULLEÍRÁS

Ajánlott korosztály	12-13 évesek
Időkeret	3 × 45 perc
A modul közvetlen célja	Az iskolai számonkéréssel kapcsolatos teljesítményszorongás felismertetése
A modul témái, tartalma	Témák: Identitás: önismeret, család, közösség; iskola; kapcsolatok: kommunikáció; életmód: életérzés, érzelmek, egészség Tartalom: A szorongás felismerése teljesítményhelyzetben, empátia fejlesztése („mások a hasonló helyzeteket másként élik meg”), szorongáscsökkentési módok keresése, önbizalom, önértékelés erősítése („képes vagyok hatni a dolgok alakulására”), érzelmek megfogalmazása aszimmetrikus helyzetben.
Megelőző tapasztalat	A korábbi iskolai tapasztalatok
Ajánlott továbbhaladási irány	Relaxációs foglalkozások bevezetése tanórán kívül, vagy tanóra keretein belül
A kompetenciafejlesztés fókuszai	Önismerettel összefüggő kompetenciák: érzelmeink tudatossága, hitelesség Önszabályozás: érzelmek kezelése, kudarcátűrés, nyitottság, véleményelfogadás, tolerancia Társas kompetenciák: empátia, együttműködés, konfliktuskezelés
Kapcsolódási pontok	A NAT-hoz: Ember és társadalom, Magyar nyelv és irodalom, Művészetek (dráma és tánc) Tantárgyakhoz: magyar nyelv és irodalom, társadalomismeret, művészet Modulokhoz: Osztályönarckép (szka207_23); Honnan jövök, ki vagyok? (szka207_27), Kikhez tartozunk? Az identitások hálójája a családtól az emberiségig (szka207_30)
Támogató rendszer	Bagdy Emőke – Telkes József: <i>Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában</i> . Tankönyvkiadó. Budapest, 1988 Jamie Walker: <i>Feszültségoldás az iskolában – Játékok és gyakorlatok</i> . Nemzeti Tankönyvkiadó. Budapest, 1995

Módszertani ajánlás

Időfelhasználás: a megadott időtartamok hozzávetőlegesek, a 135 perc pontosan csak akkor elegendő, ha a II/4 feladat A variációját választjuk. A II/4 időhiány esetén elhagyható. Javasolt a modult egyben, lehetőleg nem a 45 perces tanórák rendszerében megvalósítani. Amennyiben a modult tanórákon valósítják meg, a megszakítás helye a II/5 feladat előtt legyen – így egy kétszer 45 perces és egy 45 perces egységet kapunk.

Tér-terem elrendezés: az a célszerű, ha a terem csoportmunkára alkalmas módon, mozdítható négy-öt személyes asztalokkal és székekkel van berendezve. A frontális munkához ez az elrendezés is alkalmas, a csoportos- és párfeladatok, a beszélgetőkör és a dramatizálás pedig szükségessé teszi a rugalmasan mozgatható berendezést.

Eszközök: a csoportmunkákhoz (plakátkészítés) megfelelő számú csomagolópapírra és filctollra van szükség.

Csoportok: négyfős csoportok alakítását javasoljuk szimpátián alapuló választás alapján.

A foglalkozás során bátorítsuk a diákok különböző érzelm kifejezését, adjunk mintát ennek a különbözőségnek az elfogadására.

A gyerekekben tudatosítani kell, hogy különböző okokból és különbözőképpen fejezzük ki érzelmeinket, konkrétan e foglalkozássorozat kereteiben a teljesítményszorongást. A megbeszélések során emeljük ki, hogy vannak olyan módszerek és eszközök, amelyekkel képesek vagyunk szabályozni érzelmeinket, így szorongásunkat is, és egymás segítségére lehetünk a szorongást okozó helyzetekben.

A modul megvalósítása során együttműködhetünk egy kollégával, aki éppen számonkérésre készül. Kérjük meg, hogy a számonkérés előtt hívja fel a gyerekek figyelmét arra, hogy a számonkéréssel kapcsolatban is lesznek még feladataik. Ezzel a lehetőséggel azonban csak akkor érdemes élni, ha a számonkérés és a modul megvalósítása időben egymáshoz közel esik. Ez esetben a II/1 feladtnál a C variációt kell választani.

Az értékelés ebben a modulban szorosan kapcsolódik az egyes feladatokhoz. Minden gyakorlat végén fogalmaztassuk meg a gyerekekkel, hogy mit éreztek, milyen gondolatok jutottak eszükbe. Ezen keresztül sokat tanulhatnak önmagukról és másokról/másoktól.

Speciális javaslatok az értékeléssel kapcsolatban

A modul fő célja az, hogy a gyerekek a teljesítményszorongással kapcsolatosan kapjanak visszajelzést magukról, társaiktól és tanáruktól. Ez a konkrét gyakorlatok utáni megbeszélés alkalmával valósul meg. Ezen túl a modul szinte minden egyes tevékenységével kapcsolatban megjelenik a visszajelzés valamilyen formája: a leggyakrabban közvetve, a társaktól érkező értékelés formájában, de előfordul tanári értékelés és önértékelés is. A tanári értékelés tapintatos és támogató legyen. Mivel az értékelés a tevékenységekbe épül be, annak időtartama is a tevékenységek időtartamába van belekalkulálva.

A modul mellékletei

Tanári mellékletek

- P1 – Állítások
- P2 – Halmazábra
- P3 – A félelem és a szorongás definíciója
- P4 – Szempontok a feladat szervezéséhez
- P5 – Szempontsor a páros feladat szervezéséhez
- P6 – Szempontok a beszélgetéshez
- P7 – Szerepjáték, megfigyelési szempontok az értékeléshez

Diákmellékletek

- D1 – Mondatbefejezés két csoportban
- D2 – Kérdések a csoportok számára a feleltetésről, dolgozatírásról
- D3 – Kérdések párok számára a feleltetésről, dolgozatírásról
- D4 – Kérdések a csoportok számára a megelőző felelésről, dolgozatírásról
- D5 – Szólások és közmondások a félelem/szorongás témájában
- D6 – Kérdőív
- D7 – Értékelési kulcsok