

# TESTI-LELKI-SZELLEMI ADOTTSÁGOK

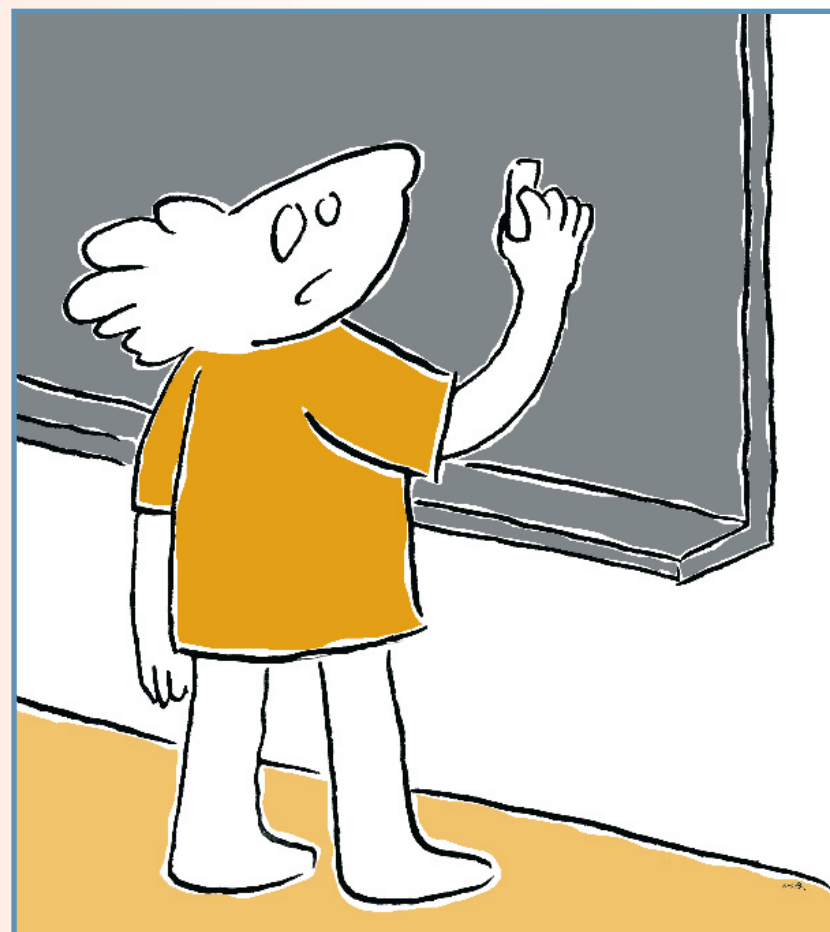
SZKC207\_01

## A TELJESÍTMÉNYSZO- RONGÁS TUDATOSÍTÁSA ÉS MÁSOK MEGÉRTÉSE

A modul szerzői: N. Kollár Katalin,  
Somogyi Mónika  
Nagy Ilona

SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI  
ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIA

7. ÉVFOLYAM



## MODULVÁZLAT

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/melléletek	
				Diák	Pedagógus
<b>I. RÁHANGOLÓDÁS</b>					
<b>I/1. A téma felvetése</b>					
A	A tanár megadja a foglalkozás témáját: az iskolai számonkéréssel kapcsolatos érzésekkel fogunk foglalkozni. Megkéri a diákokat, hogy álljanak a terem jobb oldalára azok, akikre egy bizonyos állítás igaz, a bal oldalára azok, akikre nem igaz. (Állítások a tanári mellékletben.) 5 perc	A téma jogosultságának közvetett alátámasztása Érdeklődés, motiváció megteremtése	Frontális osztálymunka		P1 (Állítások)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>I/2. Fogalmak tisztázása</b>					
A	<p>A tanár megkérdezi, szoktak-e félni, szorongani a számonkéréstől? Rámutat arra, hogy két szót használt, amelyeknek nem teljesen azonos a jelentése. Megkéri a diákokat, hogy fogalmazzák meg, szerintük mi (milyen) a félelem, mi (milyen) a szorongás, esetleg mi a közös bennük. A diákok felvetéseit a halmazábra „félelem” vagy „szorongás” részébe, illetve a közös részbe írja.</p> <p style="text-align: right;">9 perc</p> <p>A tanár felolvassa a félelem és a szorongás meghatározását, jól látható helyen rögzíti. Az osztály összehasonlítja a meghatározást a halmazábra tartalmával.</p> <p style="text-align: right;">4 perc</p>	<p>Gondolkodás Kifejezőképesség Szókincsfejlesztés</p> <p>Gondolkodás</p>	<p>Frontális osztálymunka – megbeszélés</p> <p>Frontális osztálymunka – tanári felolvasás, megbeszélés</p>		<p>P2 (Halmazábra) Csomagolópapír, filctoll – vagy: Tábla, kréta</p> <p>P3 (Félelem és szorongás meghatározása csomagolópapírra írva)</p>
<b>I/3. Tapasztalatok, érzések, élmények gyűjtése</b>					
A	<p>A diákok négyfős csoportokat alakítanak szimpátia alapján</p> <p style="text-align: right;">2 perc</p> <p>A csoportokban az alábbi kérdésre válaszolnak: Mitől, miért szoktunk feszültek lenni, mitől félünk, ha az iskolában felelés, dolgozat van?</p> <p style="text-align: right;">5 perc</p>	<p>Önszerveződés, csoportalakítás Empátia</p> <p>Önreflexió Empátia Figyelem Emlékezet</p>	<p>Kooperatív tanulás – szóforgó</p>		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B	A tanár az osztályt két tetszőleges, egyenlő létszámú csoportra osztja. A két csoport más-más kérdéseket tartalmazó kérdőívet kap, kitöltik. 7 perc	Önreflexió Emlékezet	Frontális osztálymunka – egyéni feladatmegoldás	D1 (Befejezetlen mondatok)	
<b>II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA</b>					
<b>II/1. A számonkérés kapcsán megjelenő szorongás</b>					
A	A csoportok tagjai a számonkéréssel kapcsolatos érzéseiket, élményeiket osztják meg egymással. Az elhangzottakat vázlatosan rögzítik a kérdések sorrendjében csomagolópapírra, minden csoporttag a másik pár egyik tagjáról ír. 16 perc Az osztály a plakátok tartalmát összehasonlítja, megbeszéli. 10 perc	Empátia Figyelem Kifejezőképesség Együttműködés	Kooperatív tanulás – három lépcsős interjú és közös jegyzet készítése kerekasztallal  Frontális osztálymunka – megbeszélés csoportforgóval	D2 (Kérdések a csoportok számára a számonkérésről)  Csomagolópapír, csoportonként négy különböző színű filctoll	P4 (Szempontok a feladat szervezéséhez)  A feladat lépései a táblán vagy plakátformában a falon elhelyezve

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B	<p>A két különböző feladatot (D1 melléklet szerint) megoldó csoport tagjai vegyes párokat alkotnak. Egy szempontsor alapján megbeszélik tapasztalataikat. Ezeket le is írják nagyméretű papírcsíkokra, ezeket aztán az osztályban kijelölt helyen a falon (táblán stb.) rögzítik.</p> <p style="text-align: right;">15 perc</p> <p>Az osztály a plakátok tartalmát összehasonlítja, megbeszéli.</p> <p style="text-align: right;">9 perc</p>	<p>Emlékezet</p> <p>Empátia</p> <p>Figyelem</p> <p>Kifejezőképesség</p>	<p>Páros munka – megbeszélés</p> <p>Páros munka – plakátkészítés kerekasztallal</p>	<p>D3 (Kérdések a párok számára a számonkérésről)</p> <p>Csomagolópapír csíkokra vágva, filctollak</p>	<p>P5 (Szempontok a páros feladat szervezéséhez)</p>
C	<p>A csoportok tagjai az előző órai számonkéréssel kapcsolatos érzéseiket, élményeiket osztják meg egymással.</p> <p>Az elhangzottakat a második lépésben csomagolópapíron rögzítik a kérdések sorrendjében, minden csoporttag a másik pár egyik tagjáról ír.</p> <p style="text-align: right;">16 perc</p> <p>Az osztály a plakátok tartalmát összehasonlítja, megbeszéli.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Empátia</p> <p>Figyelem</p> <p>Kifejezőképesség</p> <p>Együttműködés</p>	<p>Kooperatív csoportmunka – három lépésű interjú és plakátkészítés kerekasztallal</p> <p>Frontális osztálymunka – megbeszélés csoportforgóval</p>	<p>D4 (Kérdések a csoportok számára a megelőző számonkérésről)</p> <p>Csomagolópapír, csoportonként négy különböző színű filctoll</p>	<p>P4 (Szempontok a feladat szervezéséhez)</p> <p>A feladat lépései a táblán vagy plakátformában a falon</p>
<b>II/2. A különböző számonkérési formák nehézségei</b>					
A	<p>Az osztály a feltett kérdésre válaszokat ad, a tanár a válaszokat a halmazábrában jegyzi.</p> <p>Mi a nehéz a felelésben, mi a dolgozatírásban?</p> <p style="text-align: right;">8 perc</p>	<p>Gondolkodás</p> <p>Kifejezőképesség</p> <p>Empátia</p> <p>Figyelem</p>	<p>Frontális osztálymunka – megbeszélés, csoportosítás</p>		<p>Halmazábra a táblán vagy csomagolópapíron, kréta vagy filctoll</p>

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/melléletek	
				Diák	Pedagógus
<b>II/3. Egymás segítése</b>					
	A csoportok tagjai válaszokat gyűjtenek az alábbi kérdésre: Ki (tanár illetve diák), mit tehet azért, hogy kevésbé gátoljon a teljesítményszorongás? 5 perc A csoportok ismertetik javaslataikat az osztállyal. 10 perc		Kooperatív tanulás – kerekasztal  Frontális osztálymunka – csoportszóforgó	Jegyzetlap, toll	
<b>II/4. A szorongás feldolgozása</b>					
A	A diákok szorongással és félelemmel kapcsolatos szólásokat, közmondásokat gyűjtenek fejből. 10 perc	szókincsfejlesztés	Kooperatív tanulás – szóforgó		
B	A diákok szorongással és félelemmel kapcsolatos szólásokat, közmondásokat jelenítenek meg dramatikusán 20 perc	Kreativitás, képzelet	Csoportmunka – szerepjáték	D5 (Szólások kártyákon)	
C	A diákok szorongással és félelemmel kapcsolatos szólásokat, közmondásokat jelenítenek meg rajzban. 20 perc	Rajzkészség, kreativitás	Csoportmunka – plakátkészítés	D5 (Szólások kártyákon) Papír, filc illetve színes ceruza	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>II/5. A teljesítményszorongás háttérének feltérképezése</b>					
A	A diákok egy iskolai számonkéréssel kapcsolatos szorongásra vonatkozó kérdőívet töltenek ki. 8 perc A diákok az értékelési kulcsok segítségével értékelik saját kérdőívüket. 8 perc	Önismeret  Önellenőrzés	Frontális osztálymunka – egyéni feladatmegoldás	D6 (Kérdőív)  D7 (Értékelési kulcsok)	
<b>II/6. A teljesítményszorongás okai, a siker- és kudarcézés</b>					
A	A diákok megbeszélik a szorongás kérdőív tapasztalatait. 10 perc	Önismeret Érzelmek kifejezése Figyelem Empátia	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör		P6 (Szempontok a beszélgetéshez)
<b>III. ÖSSZEGZÉS, ÉRTÉKELÉS</b>					
<b>III/1. A kérdőív tanulságai</b>					
A	Csoportokban dramatizálják, mit szól a számonkérés fontos csoport, amikor rosszul felelnek, és bemutatják az egész osztálynak. 19 perc	Empátia, figyelem, kreativitás, mások elfogadása	Csoportmunka – szerepjáték		P7 (szerepjáték, megfigyelési szempontok az értékeléshez)

## A MODUL MELLÉKLETEI

### Tanári segédletek

- 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

### Tanulói segédletek

- 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



## TANÁRI SEGÉDLETEK

### *P1 – Állítások*

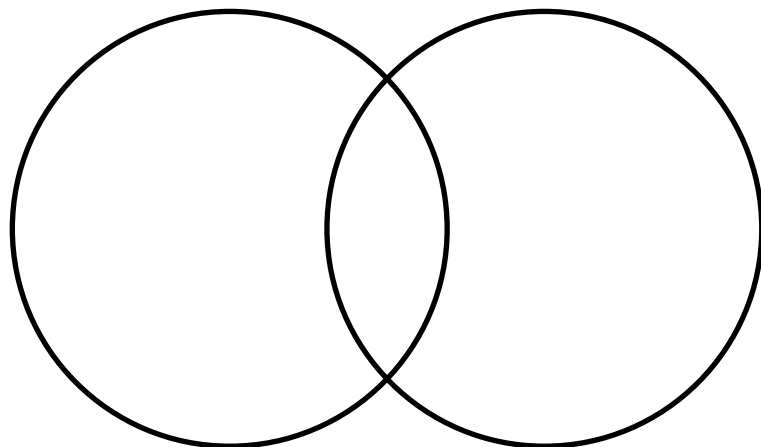
A tanárok még sosem kérdeztek meg arról, hogyan érzem magam számonkéréskor.

Szoktam a szüleimmel beszélgetni arról, hogy milyen érzéseim vannak a számonkéréssel kapcsolatban.

Nem szoktam erről beszélgetni még az osztálytársaimmal sem.

Van olyan ember a környezetemben, akivel szoktam erről beszélgetni.

### *P2 – Halmazábra*



### *P3 – A félelem és szorongás definíciója*

**Félelem:** nyugtalanító érzés, mely egy jól meghatározható bekövetkező vagy bekövetkezhető baj elgondolásából származik (például: félni a vad ugató kutyáktól, a farkukat csóváló ugató kutyáktól ellenben ne.).

**Szorongás:** a tehetetlenség tudatával összekötött félelem érzése, amely nyomasztó érzés a személy számára. Egészséges embernél is bekövetkezhet (például: szorongani minden négy lábútól). Ugyanakkor a külső ok híján bekövetkező szorongás érzete beteges (lásd fóbia).

A fóbia meghatározása ne kerüljön rá a csomagolópapírra, csak tájékoztató jelleggel szerepel itt.

**Fóbia:** irracionális, a külvilág veszélyeivel nem magyarázható félelem, amely nagymértékben nehezíti, vagy akadályozza is a mindennapi tevékenységek végzését. Több mint 60 fajtája van (például: szociális fóbia: szerepléstől, nyilvános társasági helyzettől való félelem).

### *P4 – Szempontok a feladat szervezéséhez*

A diákok a három lépcsős interjú módszere szerint először párokat alkotnak, és egymásnak számolnak be. Egy beszélőre 2–3 perc jut. 5 perc után a tanár jelezze, hogy lejárt a párbeszédre szánt idő, és

meg kell kezdeni a csoport előtti ismertetését annak, amit a partnerektől hallottak a diákok. A beszámoló közben egy (de mindig a másik párba tartozó) csoporttag jegyzetel. Egy beszélőre és a jegyzetelésre összesen maximum 4 perc idő jut. Hívjuk fel a gyerekek figyelmét arra, hogy itt valóban csak nagyon rövid, vázlatos megjegyzésekre van idő. A tanár 4 percenként jelezze az idő múlását.

### *P5 – Szempontsor a páros feladat szervezéséhez*

A gyerekek kérdésenként külön papírcsíkra írjanak, jól látható, nagy betűkkel. A tanár a teremben a falon helyezze el a kérdéseket. A diákok a papírcsíkjaikat a megfelelő felület alá rögzítsék.

### *P6 – Szempontok a beszélgetéshez*

A kérdőív tanulságai

Beszélgétek meg a padtársatokkal a kérdőív tanulságait a következő kérdések alapján:

Mennyire fontos neked társaid, szüleid, tanáraid és saját magad véleménye, egyformán fontosak vagy egyik kiemelkedik?

Van, aki fél a kudarctól, és van, akinek elsősorban az a fontos, hogy sikereket érjen el. Nézd meg, hogy nálad van-e jelentős különbség a kettő közt.

Siker, vagy a kudarc esetén vált ki erősebb érzelmeket, hogy megtudják:

a társaim

szüleim

tanárom a teljesítményemet?

Mi fontosabb önmagam előtt: a siker elérése, vagy a kudarc elkerülése?

Ha a kudarcézés nagyobb, mi az, ami a rossz érzést kiváltja nálad a kudarc esetén?

A megbeszélésben emeljük ki, hogy nincsenek „helyes” vagy „helytelen” érzelmek, a szorongás és a teljesítmény iránti vágy sok okból alakul ki, és mindenkinél egyéni, hogy hogyan jelentkezik.

A siker és a kudarc elkerülésének vágya egyaránt segíthet a teljesítményben, de a sikerre törekvés általában megkönnyíti a jó teljesítést a pozitív érzelmek miatt.

Önmagunk előtti megfelelés vágya azért segít, mert ez mindig elkísér minket, és magunk vagyunk képesek az előző teljesítményekhez viszonyítani, és a javulást legkönnyebben értékelni. Ez pedig reális önértékelést, és sikerélményt biztosíthat, ha tudjuk, miért okoz feszültséget a teljesítmény, és látjuk, mások is éreznek hasonló, akkor könnyebb leküzdeni a rossz érzést.

### *P7 – Szerepjáték, megfigyelési szempontok az értékeléshez*

#### **Szerepjáték**

Kérjük meg a diákokat, hogy annak alapján képezzenek csoportot, hogy a kérdőívnek mely skáláján értek el magas pontokat. Jelentkezzen az, aki a szülők dimenzióján 20-hoz közeli pontszámot ért el. Aki a tanárok dimenzióban stb.

Minden csoport azon fog dolgozni, hogy egyesével eljátsszanak egy olyan helyzetet, amikor rosszul feleltek, teljesítettek az iskolában, s a szülők/tanárok/társak/belső hang mit szól erre? Ezt először beszéljék meg, majd mutassák meg a többi csoportnak. Ők mondjanak róla véleményét.

**Megfigyelési szempontok**

Jól azonosíthatóak voltak a szereplők? Miről lehetett őket felismerni?

Jól azonosítható volt a helyzet? Miről lehetett felismerni?

Mi a véleményünk a reagáló szereplőről? Egyetértünk a reagálásával?