POLGÁR A DEMOKRÁCIÁBAN

SZKA_210_39

HOGY MONDJAM, HOGY MEGÉRTSD VÉGRE?!

A modul szerzője:
Pollághné Rózsa Ildikó

SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI
ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

10. ÉVFOLYAM

MODULVÁZLAT

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I. RÁHANGOLÁS, A FELDOLGOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE					
I/a Egy szó jelentése					
A	A tanár felírja a táblára a BARÁTSÁG szót. A tanulók 2 percet kapnak arra, hogy lejegyezzék egy papírra, ami erről az eszükbe jut. Ezután 5-6 fős csoportokat alkotva, egy csomagolópapíron elkészítik a csoport közös listáját. A posztereket felrakják a terem falára, egy jól látható helyre. A listákból kiderül, hogy milyen gazdag jelentéstartalma lehet egyetlen szónak. 5 perc	A szavak sokrétű jelentéstartományának tudatosítása Kreativitás Szókincsfejlesztés	Egyéni és csoportos munka – asszociációs gyakorlat	Írólapok Csomagolópapírok Vastag filctollak Ragasztógyurma	
B	A tanulók körben ülnek. Valaki mond egy szót, a mellette ülő pedig egy olyan szót vagy kifejezést, ami az előzőről jutott az eszébe. A mellette ülő erre az új szóra (kifejezésre) asszociál, egészen addig, míg újból el nem érnek az első megszólalóig. Ezután megállapítják, hogy egy szóból elindulva is milyen sokfelé eljuthatunk. 5 perc	A szavak sokrétű jelentéstartományának tudatosítása Kreativitás Szókincsfejlesztés	Egész csoportos asszociációs gyakorlat		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I/b Egy mondat jelentése					
A	A gyerekek párokat alkotnak. A tanár a következő mondatot mondja: OLYAN VAKSÖTÉT VOLT, HOGY SEMMIT NEM LÁTTAM. A párok egyik tagja lehunyja a szemét, és egy percen keresztül hallgatja, ami társának erről a mondatról az eszébe jutott. Azután kinyitja a szemét, és elmeséli egyes szám első személyben fogalmazva azt, amit a társától hallott, törekedve a minél nagyobb pontosságra. Végül mindenki kimondja azt a szót, ami a hallott vagy megfogalmazott egy perces gondolatsorból a legjobban megmaradt benne. 10 perc	Az egy mondathoz kapcsolható hangulatok sokféleségének érzékeltetése Kreativitás Befogadókészség Koncentráció	Drámajáték – páros gyakorlat		
B	A diákok párokat alkotnak. Először az egyik fél mond egy tetszőleges mondatot, és a társa meséli egy percen keresztül, ami arról az eszébe jut, majd szerepet cserélnek, és megismétlik a gyakorlatot. Ezt követően mindenki keres magának egy másik párt, akinek elmeséli, hogy eredeti párjának mi jutott eszébe az ő mondatáról. 5 perc	Az egy mondathoz kapcsolható hangulatok érzékeltetése Kreativitás Befogadókészség Koncentráció	Drámajáték – páros gyakorlat		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA					
II/a Szavak nélkül					
A	5-6 fős kiscsoportok alakulnak. Mindegyik választ egy ismert közmondást, és felkészül arra, hogy szavak nélkül, csak mozdulatokkal bemutassák azt. A többiek feladata, hogy kitalálják, mire gondoltak. Ezt követően közösen megbeszélik, hogy mi volt könnyű, illetve nehéz ebben a játékban, és összefoglalják, hogy általában mi minden segíti a szavak nélküli kommunikációt. 15 perc	Személyes tapasztalat szerzése a nonverbális kommunikáció terén Együttműködés Kreativitás Mozgásos ügyesség	Drámajáték – csoportos improvizáció		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B	5 tanuló kimegy a teremből. A többiek megállapodnak egy 6-7 elemből álló hétköznapi jelenetsorban. Egy önként jelentkező szavak nélkül elmutogatja a történetet. A többiek korrigálják, hogy minél kifejezőbb legyen a játéka. Nyolc diák megfigyelő lesz, aki a D1 feladatlap segítségével rögzíti a tapasztalatait. A játék megkezdése előtt ők felírják a lapjukra a jeleneteknek azt a sorrendjét, amiben közösen megállapodtak. A kiküldött diákok ezután egyenként jönnek be. Az első játékos elmutogatja neki a megbeszélt jelenetsort. Ő megfigyeli azt, és megpróbálja a következő társának a lehető legpontosabban újra elmutogatni, aki ezt ismét előadja a következőnek egészen addig, míg valamennyi kiküldött diák vissza nem jön. A legutolsó játékos elmondja, hogy szerinte mi volt a jelenetsor tartalma. Ezután visszafelé haladva minden egyes „előadó" elmondja, hogy ő mit értett meg a történetből. Végül az első játékos újra bemutatja a jelenetet, ezúttal szóbeli kommentárral kísérve. A megfigyelők sorban elmondják a tapasztalataikat. Végül közösen összefoglalják a gyakorlat tanulságait. 15 perc	Tapasztalatok szerzése a nonverbális kommunikáció terén Együttműködés Kreativitás Pontosság Fantázia	Drámajáték – strukturált gyakorlat egyéni feladatokkal Frontális munka – megbeszélés	D1 (Feladatlap)	P1 (Útmutató)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II/b Kinek mit mond a kép?					
A	A tanár kivetít 10 fotót, amelyek mindegyike különböző érzelmi állapotban lévő emberekről készült. A diákok feladata, hogy megpróbálják azonosítani a látott emberek érzéseit. (D2a) Ezután 4-5 fős csoportok alakulnak, és a D2b feladatlap segítségével összesítik az egyéni válaszokat. Végül a csoportok képviselői egy poszteren hasonló módon összesítik az osztály egészének a gondolatait. Míg ők dolgoznak, a többiek arról beszélgetnek, hogy mi minden alapján próbálták megfejteni a képeken látható ismeretlen emberek érzelmeit. Amikor elkészült a poszter, a tanár újra levetíti a képeket, és egy-egy diák felolvassa a vélemé-nyeket. Végül közösen összefoglalják a gyakorlat tanulságait. 15 perc	Gesztusok és érzelmek egymáshoz kapcsolása Empátia Kreativitás Együttműködés Szövegalkotás	Egyéni munka – érzelmes azonosítása képek alapján Csoportmunka – egyéni vélemények összesítése Frontális munka – megbeszélés	D2a (Feladatlap) D2b (Feladatlap) Csomagolópapír Vastag filctollak Ragasztógyurma	P2 (Kivetíthető képek) A vetítéshez szükséges eszközök P3 (Útmutató)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B	Az osztályban 9 kiscsoport alakul. Mindegyik kap egy karikatúrát úgy, hogy ugyanazzal a fajta képpel párhuzamosan három csoport dolgozik. A csoportok feladata az, hogy találjanak ki a képhez egy-egy történetet. Ezután összeül az azonos képpel foglalkozó három csoport, és elmesélik egymásnak a saját történetüket. Eldöntik, hogy a három közül melyik a legsikerültebb, vagy a háromból egy közöset formálnak. Ezt a történetet elmesélik az egész osztálynak (a drámajátékban gyakorlott tanulók el is játszhatják). Ezután a tanár vezetésével megbeszélik a tapasztalatokat. 20 perc	Annak érzékeltetése, hogy a látott szituációk többféle módon értelmezhetők Kreativitás Együttműködés Humorérzék Szövegalkotás	Csoportmunka – a közös jelenetalkotás Frontális munka – emutatás és megbeszélés	D3 (Karikatúrák) Papír és írószer	P4 (Útmutató)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II/c Ki mire gondol, kit mit vár, ki hogyan érez?					
A	Itt kezdődik a második tanóra. A tanár – példákkal kísérve – elmondja, hogy különböző kommunikációs helyzetekben gyakran nagyon eltérő lehet egy-egy közlés jelentése attól függően, hogy éppen milyenek a címzettek vágyai, igényei és aktuális körülményei. Ezután négyfajta feladatkártyát oszt ki a tanulók között. A feladatkártyán szereplő kérdésekre először mindenki egyénileg válaszol. Utána az azonos kártyát húzók egy csoportot alkotnak, és elmondják egymásnak, hogy miként töltötték ki a lapot, majd megvitatják a kérdéseket. A csoportbeszélgetés tartalmát egy jegyző rögzíti, és ő lesz az, aki ismerteti az osztállyal, hogy mire jutottak. Minden esetben meg kell mondani azt is, hogy mi volt az indító mondat. Ezt követően az osztály a tanár vezetésével megbeszéli a gyakorlat tanulságait. 15 perc	Annak érzékeltetése, hogy az üzenet értelmezése a saját helyzettől is függ Empátia Együttműködés Vitakészség Szövegalkotás	Frontális munka – tanári közlés Egyéni feladatmegoldás Csoportmunka – szóforgó és kérdések közös megvitatása	D4 (Feladatkártyák)	P5 (Útmutató)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B	Az osztályban 5 csoport alakul. Minden csoport kap egy párbeszédet tartalmazó feladatlapot (D5). Az útmutatásnak megfelelően elolvassák a szöveget, majd választ keresnek a lapjukon szereplő kérdésekre. A tanár végül megkérdezi, hogy a diákok szerint melyik esetben tudott a barát valóban segítséget nyújtani a problémájával hozzá forduló társának. (A helyes válasz: 5. Otthoni gond, Ádám.) Utána közösen összefoglalják a gyakorlat tanulságait. 20 perc	A segítő kommunikáció nehézségeinek bemutatása Empátia Konstruktív problémamegoldás	Csoportmunka – közös helyzetelemzés és problémamegoldás	D5 (Feladatlapok)	P6 (Útmutató)
II/d Figyeljünk egymásra!					
A	Az osztály tanulói két kört alkotnak olyan módon, hogy párokba rendeződnek, és a pár egyik tagja a külső, a másik a belső körbe áll. A két kör tagjai valamilyen dinamikus zenére elindulnak egymással ellentétes irányba. Amikor a tanár leállítja a zenét, az éppen egymás mellett állók szembe fordulnak, és 1-1 percig – felváltva – valamilyen megadott témáról beszélnek egymásnak. A beszélgetésnek a zene megindulása vet véget, amikor is a menet tovább halad. Az újabb zeneszünetben jön a következő téma az újonnan kialakuló párral. A gyakorlat több alkalommal megismétlődik. A végén mindenki leül a nagy körbe, és sorra elmondja, hogy hogyan érezte magát. 15 perc	Kommunikációs tapasztalatok szerzése Értő figyelem Empátia Kommunikáció	Drámajáték – „linzer” gyakorlat és érzéskör		P7 (Útmutató) Valamilyen zene és a lejátszáshoz szükséges eszköz

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B	A tanulók öt csoportban dolgoznak tovább. Minden csoport kap egy szakaszt egy ismeretlen költő verséből – annyi példányban, ahány tagja van a csoportnak. A vers az odafigyelésről szól. Mindenki elolvassa a nála lévő részletet, és megfogalmazza saját szavaival az olvasott szöveg üzenetét. A csoporton belül mindenki elmondja ezt az üzenetet, majd a csoport megállapodik egy olyan közös mondatban, amely a legjobban kifejezi a versszak lényegét. A tanár kiterít középre egy posztert, és minden csoport képviselője felírja a lapra a nekik jutó részlet üzenetét. Közben a csoportok egy-egy tagja felkészül a saját versrészlet előadására. A poszter felkerül a falra, a gyerekek röviden reflektálnak rá. Végül az erre vállalkozó öt tanuló a számozás sorrendjében felolvassa a teljes verset. 10 perc	Az értő figyelem fogalmának jobb megértése Szövegértés Lényegkiemelés Együttműködés	Egyéni munka – lényegkiemelés Csoportmunka – egy gondolat közös megfogalmazása Frontális munka – megbeszélés és bemutatás	D6 (Verskártyák) Csomagolópapír Színes filctollak Ragasztógyurma	P8 (Útmutató)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS					
III/a A kommunikáció zavarai					
AB	A D7 feladatlap példáit idézve, a tanár elmondja, hogy a kommunikáció sikerét gyakran veszélyeztetik olyan megnyilvánulások, amiket olykor mindannyian elkövetünk. Valamennyi tanuló kitölt egy kérdőívet, amelynek segítségével azt gondolja át, hogy ő maga mennyire képes elkerülni a különféle kommunikációs csapdákat. Végül közösen beszélgetnek arról, hogy vajon melyek a legtöbb ember által elkövetett kommunikációs hibák, és miért. 10 perc	Szembesülés a saját kommunikációs hibákkal Kritikai gondolkodás Önismeret Általánosítás	Egyéni munka – önvizsgáló feladatlap kitöltése Frontális munka – beszélgetés	D7 (Feladatlap)	
III/b Tanulói visszajelzés					
AB	A tanár egy egyenes vonalat húz krétával a földre, és kijelöl (pl. székekkel) egy ötfokozatú skálát. Sorra mondja a szempontokat, és a tanulóknak ahhoz a ponthoz kell állniuk, amelyiknek az osztályzata leginkább kifejezi a foglalkozásról alkotott véleményüket az adott szempontból. A megfogalmazható kérdések: 1. Mennyire volt hasznos a foglalkozás? 2. Mennyire volt érdekes? 3. Mennyire volt tanulságos? 4. Milyen volt az osztály aktivitása? 5. Milyen volt a saját részvétele az órán? 5 perc	A foglalkozás értékelése skála segítségével Kritikai gondolkodás Önreflexió	Frontális és egyéni munka – strukturált mozgásos gyakorlat		Kréta, a fokozatokat kijelölő tárgyak

TANÁRI SEGÉDLETEK

P1 Útmutató „A szavak nélkül" című gyakorlat B változatának irányításához

Példa az eljátszható jelenetsorra
1. csörög a vekker, 2. álmos vagy, nehezen ébredsz, 3. végül felkelsz, 4. kapkodva elkészülsz, 5. rohansz, de a busz az orrod előtt megy el, 6. sokára jön a következő, 7. késve érsz az iskolába és mentegetőzöl a tanárnak.

Néhány gondolat az értelmezéshez
Mindenképpen legyen szó arról, hogy milyen félreérthető lehet, amikor szavak nélkül kell következtetnünk egy történetre. Még a leghétköznapibb esetben is zavar támadhat abból, hogy ugyanazt a mozdulatot mindenki másképp értelmezi. Nehezíti a megoldást, ha az egyes jelenetek sorrendjében változás történik, és így a következő néző átértelmezi a cselekményt. Jellegzetes probléma az is, amikor valaki félreért egy-egy mozdulatot. A példában szereplő vekkerről, mondjuk, azt gondolja, hogy mobiltelefon, és nem a reggeli iskolaindulásra, hanem egy délutáni megbeszélt programra asszociál. Megfigyelhető, hogy a hiányos információk sora csak abban az esetben értelmezhető, hogyha azt megpróbálja az illető valamilyen logikai rendbe illeszteni. Ha a megfejtés menetközben változik, a jelenetsor alapjaiban alakulhat át. Gyakran előfordul, hogy az egyes bemutatókat az előadó személyisége határozza meg, a lényeget olykor jelentősen átalakítva. Jellegzetes mozzanat, amikor például különböző nemű játékosok követik egymást, és a reggeli készülődésnél egészen más elemeket emelnek ki. A megfejtés keresésénél általában meghatározó az a közös élményanyag, amely az adott osztályra jellemző.

P2 Kivetíthető képek a gesztusaikkal (mimika, testtartás) valamilyen érzelmeket kifejező emberekről

A képsorozat színes darabjait régi (30 éves) National Geographic újságokból válogattuk. A fekete-fehér képek forrása a következő könyv volt:

Suzanne Szász: *Gyermekünk szótlan nyelve.* Kossuth Kiadó, 1987.

A gyakorlathoz azonban tetszés szerint összeválogatott, akár saját készítésű képeket is lehet használni. A lényeg az, hogy érzelmet kifejezők és többféle módon értelmezhetők legyenek. Számuk pedig igazodjon a D2 feladatlaphoz, amely 10 db kép elemzéséhez kínál helyet.

P3 Útmutató a kivetíthető képekhez kapcsolódó gyakorlat tapasztalatainak értékeléséhez

A képről nem tudunk semmi konkrétumot, csupán a szereplők arcáról, testtartásáról, az ábrázolt környezetről áll össze valamilyen összbenyomás, amelynek alapján véleményt alkothatunk. Itt most csupán a képen látható szereplők érzelmeit próbáljuk megfejteni. Nincs tehát jó és rossz megoldás. Érdemes rákérdezni arra, hogy miből következtetnek a diákok egyik-másik érzelem jelenlétére. Feltételezhetően ugyanarról a képről egymással ellentétes válaszok születnek, hiszen mindenki a saját tapasztalatai, pillanatnyi hangulata, esetleges konkrét információi alapján foglal állást, egészíti ki teljessé a hiányos információkat. Ez történik az életben is, amikor az első benyomás alapján általánosítunk, és jutunk sokszor megalapozatlan következtetésekhez. Erősen zavarja a kommunikációt, gátolja az elfogadást, ha nem vagyunk képesek túllépni ezen az első benyomáson.

P4 Útmutató a karikatúrákkal (D3) végzett gyakorlat tapasztalatainak értékeléséhez

Kérdezzük meg a tanulókat, hogy melyik előadás tetszett nekik legjobban, és miért. Az egyes csoportok elmesélik, hogy milyen módon jött létre az előadás. Röviden beszélgethetünk arról is, hogy kiben milyen gondolatokat ébresztett a gyakorlat, milyen tanulság vonható le belőle.

Gondolatok az értelmezéshez

A rendelkezésre álló hiányos információkat a csoport tagjai tetszés szerint tölthették ki ötleteik, tapasztalataik alapján. Nagy szerephez jutott a humorérzék. Itt a képet kellett lefordítani párbeszédre, tehát változott a kommunikáció formája. A képről mindenkinek más juthatott eszébe, de a szavakkal történő kommunikáció már módot adott arra, hogy közös értelmezést találjanak a csoport tagjai. A közös feladat, a közös cél mindenképpen segíti a megértést, esélyt ad az eredményes kommunikációra.

P5 Útmutató a kommunikációs üzenetek helyzettől függő értelmezését bemutató, feladatkártyákkal végzett gyakorlathoz

Példa egy azonos tartalmú bejelentés különböző hatásaira

Az osztály nagy izgalommal készül a témazáró dolgozatra. Váratlanul azonban egy helyettesítő tanár lép be, aki bejelenti: *„Elmarad a dolgozatírás."*

Ki mire gondolhat az osztály tanulói közül?

- aki most jól tudja az anyagot, az bosszankodik
- akinek nagyon fáj a feje, és most nem tudna odafigyelni, az örül
- akinek javítani kellene, és most könnyebbnek ígérkezett a dolgozat, az csalódott,
- aki a következő órán egy másik tárgyból javítódolgozatot ír, az szerencsésnek érzi magát,
- aki úgy tudja, hogy a helyettesítő tanár inkább elnézi, hogy puskázzanak, az dühös.

Javasolt kérdések a gyakorlat tanulságainak megbeszéléséhez

1. Szerintetek mi a tanulsága ennek a gyakorlatnak?
2. Mi minden játszik bele a bejelentés érintettjeinek érzelmeibe?
3. Miért fontosak a körülmények és a kommunikáló felek vágyai, igényei egymás megértésében?
4. Milyen következményekkel járhat az, hogy ugyanaz a mondat mindenki számára mást jelent?
5. Hogyan előzhetők meg az ilyen eltérésekből adódó konfliktusok?

Gondolatok a válaszok értelmezéséhez

1. A tanulság az, hogy ugyanaz a mondat mindenkiből más hatást vált ki, és ez nagymértékben befolyásolja a további kommunikációt.
2. Az érintett személyek vágyai, igényei mellett a konkrét körülmények: a kommunikáció részesei közötti kapcsolat, a korábbi tapasztalatok is belejátszhatnak abba, hogy ki mit érez például egy bejelentés kapcsán. Ezért is nagyon fontos, hogy egy-egy helyzetben túl tudjunk lépni saját érzelmeinken, igényeinken, szükségleteinken, és nyitottak legyünk mások érdekei, szükségletei, véleménye iránt.
3. Az adott körülmények, tehát hogy kik vannak jelen, hol hangzik el az a bizonyos bejelentés, milyen következményekkel jár az érintettek számára, aktuálisan mit szeretnének, mitől tartanak a helyzet résztvevői, nagyban befolyásolják a megszólíthatóságukat, tehát a további kommunikáció lehetséges módját.
4. Mivel mindenki másképp viszonyul a bejelentés nyomán kialakult helyzethez, nagy valószínűséggel lesznek érdekellentétek, amelyek esetenként vitát, konfliktust gerjesztenek.
5. A helyzet elmérgesedését megelőzni kellő empátiával lehet. Nagyon fontos, hogy ki-ki képes legyen túllépni saját szempontjain, és mások szemszögéből is látni ugyanazt. Az empátia mellett fontos az is, hogy az adott helyzetet indulatmentessé tegyük. Van, amikor ehhez szükség van némi időre, hiszen akadhatnak olyan egyének, akiket különösen érzékenyen érint a helyzet (pl. a bulizni vágyó fiatal szülei, vagy a többedik bombariadó miatti káoszt elviselni kényszerülő tanárok).

P6 Útmutató a párbeszédes feladatlapokkal (D5) végzett munka tanulságainak értelmezéséhez

A párbeszédek során a tanulók megtapasztalhatják, hogy milyen sokat segíthet az a barát, aki képes valóban odafigyelni társa problémájára. A megismert példák közül az 5. történet az, ahol a barát (Ádám) képes Marcinak segíteni azzal, hogy nem akar dönteni helyette, nem kritizálja, hanem lehetőséget ad neki arra, hogy maga találja meg a kiutat. Ezt a párbeszédet célszerű az egész osztály előtt felolvastatni, és felhívni a figyelmet annak pozitívumaira. Ádám lényegében csupán „visszatükrözi" Marci gondolatait, abban segít, hogy kimondhassa az érzéseit, és megszabaduljon a felesleges feszültségektől.

A többi barátnő és barát vagy kritizál, vagy kéretlen tanácsokat ad, és igazából oda sem figyel társa valódi igényeire.

Szerencsés esetben a gyakorlat során a gyerekek felismerik a tanulságot, ha nem, meg kell próbálni rávezetni őket.

Javasolt kérdések:

- Miért fontos, hogy a partnerünk teljes figyelmét megkapjuk, ha a problémánkról beszélünk neki?
- Mit gondoltok a tanácsokat osztogató beszélgetőtársról?
- Milyen érzéseket válthat ki belőlünk, ha valaki állandóan kritizál bennünket akkor, amikor úgyis elég bajunk van?
- Miből lehet érezni, hogy valaki figyel ránk?
- Honnan tudhatjuk meg, hogy társunk megértette, amit mondtunk?

P7 Útmutató a „Figyeljünk egymásra!" című gyakorlat irányításához és a tapasztalatok értékeléséhez

Az ún. linzergyakorlatban a tanulók megtapasztalhatják az egymásra figyelés örömét, az eredményes kommunikáció pozitív hatását saját lelki egyensúlyuk és a társaikkal való kapcsolat alakulásában. A gyakorlat során egyre bonyolultabb témák merülnek fel, és ezekhez egyre hosszabb időtartam adható.

Példa az alkalmazható témasorra és időkeretre:
- A kedvenc ételed (1 perc).
- A múlt hétvégi programod. (1 perc)
- Véleményed az osztályról (2 perc)
- Egy nagyon boldog élményed (2 perc)
- Egy kellemetlen élményed (2 perc)
- Három kívánságod (3 perc)

A játékvezető tanárnak figyelnie kell arra, hogy nem érint-e a téma komoly érzékenységeket. Ha valaki nem kíván az adott témáról beszélni, kiléphet a körből. Ő dönti el, hogy a következő témánál visszaáll-e, vagy végleg kimarad. Ha valaki ilyen módon pár nélkül maradna, a játékvezető állhat be.

A gyakorlathoz kapcsolódó beszélgetés javasolt témái:
- Mi volt könnyebb: beszélni, vagy meghallgatni a másikat?
- Melyik téma okozott nehézséget, és miért?
- Milyen érzés volt beszélni benső dolgainkról?
- Milyen érzés volt mások benső dolgairól hallani?

P8 Útmutató az odafigyelésről szóló vers (D6) feldolgozásához

A vers az ún. értő figyelem (aktív hallgatás) lényegéről szól. Fő üzenetei a következők:
- Hallgass meg anélkül, hogy tanácsot adnál!
- Ne akard megoldani helyettem az én problémámat!
- Figyelj oda az én igényeimre, szükségleteimre, akkor segítesz leginkább!
- Hallgass végig, és azután én is ugyanúgy meg foglak hallgatni téged.