

# Testi-lelki-szellemi adottságok





## DIÁKMELLÉKLET

### *D1 – Mondatbefejezés két csoportban*

#### **Fejezzétek be a mondatokat!**

Egyik csoport: „Amikor szóban felelek...”, „Amikor röpdolgozatot írok...” Mi mindent éreztek, gondoltok ilyenkor?

Másik csoport: „Amikor a többiek felelnek/röpdolgozatot írnak, én...”, „Amikor a felelő nem tudja a választ, én...”, „Amikor a felelő jól felel, én...”. Mi mindent éreztek, gondoltok ilyenkor?

### *D2 – Kérdések a csoportok számára a feleltetésről, dolgozatírásról*

#### **A következő kérdéseket beszéljétek meg párban!**

Mindenki mesélje el:

„Milyen érzésekkel jövök az iskolába, ha tudom, hogy felelés vagy dolgozat lesz?”

„Miben vagyok jobb: a felelésben vagy az írásban?”

Felelésnél:

„Mit érzek, amikor kihívnak?”

„A felelés/írás közben mi segít/gátol?”

Ha más felel, nem én:

„Miközben a többiek felelnek, mire szoktam gondolni, mit érzek?”

„Mit gondolok a felelőkről?”

„Szoktam-e emlékezni arra, hogy miről feleltek a többiek?”

Mindenki mesélje el:

„Ki szeret inkább szóban felelni, ki írásban? Mitől függ ez? Néhányan fogalmazzátok meg, voltak-e különbségek abban, ahogyan megélték a felelést. Hogyan érzi magát az, aki felel, s akit feleltetnek?”

### *D3 – Kérdések a párok számára a feleltetésről, dolgozatírásról*

#### **A padtársatokkal beszéljétek meg közösen!**

„Miben vagytok jobbak: a felelésben, vagy az írásban?”

„Mi mindent éltetek át, amikor feleltetek, volt-e valami, ami ilyenkor segített, vagy éppen gátolt?”

„Mi jelenik meg a fejetekben, amikor más felel, mit éreztek ilyenkor?”

***D4 – kérdések a csoportok számára a megelőző felelésről, dolgozatírásról***

**A következő kérdéseket beszéljétek meg párban!**

Mindenki mesélje el:

„Milyen érzésekkel jöttem órára?”

„Miben vagyok jobb: a felelésben, vagy az írásban?”

Aki felelt:

„Mit éreztem, amikor kihívtak?”

„A felelés/írás közben mi segített/gátolt?”

Aki nem felelt:

„Miközben a többiek feleltek, mit éreztem?”

„Mit gondoltam a felelőkről?”

„Emlékszem-e, miről feleltek a többiek?”

Mindenki mesélje el:

„Ha végeztetek: ki szeret inkább szóban felelni, ki írásban? Mitől függ ez? Néhányan hangosítatok ki, voltak-e különbségek abban, ahogyan megélték a felelést. Hogyan érzi magát, aki felel, s akit feleltetnek?”

***D5 – Szólások és közmondások a félelem/szorongás témájában***

„reszket, mint a nyárfalevél”

„feszeng”, „fészkelődik”

„tűkön ül”

„egyik lábáról a másikra áll”

„frászt kap”

Gyűjts további szólásokat, közmondásokat, amelyek szerinted a félelem, szorongás érzését írják le!

**D6 – Kérdőív**

Az alábbi állításokról külön-külön dönts el, mennyire jellemző rád, pontozz 1-től (egyáltalán nem jellemző rám), 5-ig (teljesen jellemző rám)!  
Karikázd be, amit gondolsz!

		EGYÁLTALÁN NEM JELLEMEZŐ RÁM			TELJESEN IGAZ	
1.	Felelés közben az zavar, hogy az osztálytársaim előtt kell beszélnem.	1	2	3	4	5
2.	Azért örülök a jó iskolai teljesítményemnek, mert a szüleimnek örömet okozok ezzel.	1	2	3	4	5
3.	Kínosnak tartom, hogy a tanártól kérdezzem meg, ha valamit nem értek.	1	2	3	4	5
4.	Büszkeséggel tölt el, ha sikerül elérnem, amit kitűztem magam elé.	1	2	3	4	5
5.	Ha rosszul teljesítek az órán, úgy gondolom, a többiek kinevetnek.	1	2	3	4	5
6.	Ha jó jegyet viszek haza, az azért jó, mert a szüleim megdicsérnek.	1	2	3	4	5
7.	Kínos, hogy úgy érzem, a tanárnak rossz véleménye lesz rólam, ha gyengén teljesítek.	1	2	3	4	5
8.	Szeretem magamnak bebizonyítani, hogy képes vagyok jó teljesítményre.	1	2	3	4	5
9.	Felelés vagy dolgozatírás közben segít, hogy a társaim jelen vannak.	1	2	3	4	5
10.	Ha rossz jegyet kapok, az jut eszembe, mit fognak szólni a szüleim.	1	2	3	4	5
11.	Fontos nekem, hogy a tanár lássa, hogy tudom az anyagot.	1	2	3	4	5
12.	Ha nem tudok valamit, akkor úgy érzem, önmagam előtt égek le.	1	2	3	4	5
13.	Aki kérdez az órán, azt szerintem a többiek értelmeseznek tartják.	1	2	3	4	5
14.	Nehéz otthon elmondani, ha rossz jegyet kapok.	1	2	3	4	5

15.	Jólesik, ha egy tanár négyszemközt megdicsér.	1	2	3	4	5
16.	Nagyon rosszul érzem magam, ha nem tudok úgy teljesíteni, ahogy azt elterveztem.	1	2	3	4	5

### D7 – Értékelési kulcsok

Add össze az alábbi sorszámú kérdésekre adott válaszaid pontszámait, ebből ki fog derülni, kiknek a véleménye érdekel jobban teljesítményed kapcsán: társaidé, szüleidé, tanáraidé, vagy éppen saját magad előtt szeretnél a leginkább bizonyítani. Minden sorban maximum 20 pontot érhetsz el.

A legmagasabb pontszámú személyek véleménye érdekel leginkább.

Társak (1, 5, 9, 13)      .... + .... + .... + .... = ....

Szülők (2, 6, 10, 14)      .... + .... + .... + .... = ....

Tanárok (3, 7, 11, 15)      .... + .... + .... + .... = ....

Magam (4, 8, 12, 16)      .... + .... + .... + .... = ....

Azt is megtudhatod, hogy a vélemények elsősorban a siker vagy a kudarc miatt fontosak számodra.

Kudarc érzése:

Siker érzése:

Társak előtt (1, 5)      .... + .... = ....

Társak előtt (9, 13)      .... + .... = ....

Szülők előtt (10, 14)      .... + .... = ....

Szülők előtt ((2, 6)      .... + .... = ....

Tanárok előtt (3, 7)      .... + .... = ....

Tanárok előtt (11, 15).... + .... = ....

Magam előtt (12, 16)      .... + .... = ....

Magam előtt (4, 8)      .... + .... = ....