



# Mentális egészségfejlesztés

## Munkahelyi beilleszkedést segítő foglalkozás

**Célcsoport:** 15-18 évesek

**Témakör megnevezése:** 2. Csoportozás, együttműködést segítő kommunikáció

**A foglalkozás fejlesztési eredményei:**

A tanuló tudatosítja, hogy milyen előnyökkel jár a csoportozás. Felismeri, tudatosítja saját döntéseit a csoportozás kapcsán. Tudatosítja, hogy fontos a megfelelő kommunikáció a csoportmunkában. Felismeri az együttműködést elősegítő kommunikációt.

**Bevezetés:** A tanulók gondolják át, hogy milyen csoportokat ismernek, milyen csoportokhoz tartoznak. Térjünk ki arra, hogy jelenlegi csoportjaik (család, baráti kör, sporttársak, osztálytársak stb.) a jövőben, munkahelyen való elhelyezkedésükkel változni fognak, egyes csoportok megszűnnek, újak képződnek, pl. a munkatársak által. A munkahelyen az együttműködést támogató kommunikációs technikák alkalmazása segítik a beilleszkedést, a hatékony munkavégzést.

**Ráhangelő témák:**

Érdemes a csoportokról, közösségekről, csoportot összetartó erőkről, csoportnormákról beszélni. Hogyan lehet egy csoportozásba csatlakozni? Hogyan lehet elfogadást találni csoporttagként? Kell-e egy csoportnak vezető? Milyen a jó vezető? Melyek a csoportozás nehézségei, kockázatai? Mi történik a normaszegőkkel? Hogyan és miért zajlik a kiközösítés, és az hogyan hat az érintett személyre?

### I. A csoportozás motivációinak/ előnyeinek végig gondolása

Ebben a feladatban felsorolunk 10 érvet, gondolatot, azzal kapcsolatban, hogy miért jó egy csoportozásba/ közösséghez tartozni. A tanulók olvassák el ezeket és gondolkozzanak el azon, hogy mi az, ami közülük számukra a legfontosabb! Állítsák őket fontossági sorrendbe! Kezdjék a számukra legfontosabbal, és haladjanak a kevésbé lényeges szempontok felé!

(Ha úgy látjuk, hogy a diákok számára kihívást jelent a 10 érv rangsorolása, akkor módosíthatjuk a feladatot, és kérhetjük őket arra, hogy a számukra legfontosabb 3 érvet válasszák ki.)

**Érvek:**

- Együtt több dolgot tudunk megcsinálni, mert több ember cselekedhet/ dolgozhat egyszerre.
- Tudunk egymásnak segíteni, mert amit az egyik nem tud, azt a másik tudhatja.
- Különbözőek vagyunk, ezért olyan dolog is eszébe juthat valakinek, amire a többiek nem gondoltak.
- Hasonló értékeink vannak, ezért jól megértjük egymást.
- Együtt erősebbek vagyunk, jobban meg tudjuk magunkat védeni másokkal szemben.
- A csoporton belül elfoglalt hely, státusz fontos, mert növeli az egyéni önbizalmat.
- A csoport segít abban, hogy megmutassuk, milyenek vagyunk valójában.



# Mentális egészségfejlesztés

- Ha együtt csinálunk valamit, kisebb az egyéni kockázat és felelősség, ezért merészebbek vagyunk.
- Saját történetünk, nyelvünk, vicceink vannak, ami megkülönböztet bennünket másoktól.
- Olyan csoporthoz tartozom, ami erős, jó státuszú- azaz „menő”-, ezzel megnő a presztízsem, vonzerőm mások előtt.

## Fogalomtisztázás:

**Státusz:** Egy közösségen belül elfoglalt hely.

**Presztízsz:** Kedvező értékelés, amely kialakul egy személyről, csoportról vagy annak alkotásairól, termékeiről.

(Rávezetés: milyen jó presztízsszel bíró márkák vannak? Pl.: iPhone, Adidas... stb.)

A megbeszélés szempontjai:

- Melyik érv „győzött” (kapta a legtöbb első helyezést)?
- Melyik érv tűnt a legkevésbé fontosnak?
- Ha a szüleiteket kérdezném, vajon ők is ugyanígy válaszolnának? Szerintetek nekik miben jelent más a közösséghez tartozás?
- Kisgyerekként mi volt a legfontosabb szempont számotokra?
- Egy „ideális” közösségben vajon mi a legfontosabb érv a fentiek közül? Van olyan, hogy „ideális”, ha közösségről beszélünk?

Fontos, hogy a tanulók a saját szempontjaikat, választásaikat tudatosítsák. Nincsenek jó vagy rossz rangsorok. Az őszinteség megtartásához fontos, hogy ne értékeljük a választásaikat.

## II. Az együttműködést segítő és gátló kommunikációs formák felismerése

A tanulók oldják meg a következő feladatlapot, majd ellenőrizzük együtt a megoldást. Hallgassuk meg a különböző véleményeket! Térjünk ki az utolsó oszlopra!

**Instrukció:** A tanulók ezen a feladatlapon különböző kommunikációs formákat találnak. Arról kell döntenünk, hogy ezek vajon inkább elősegítik, vagy inkább gátolják az együttműködést! Vajon segítik, hogy a másik nyitottan, őszintén, bátran lépjen velük kommunikációba vagy sem? Döntsenek arról, hogy ezeket a kommunikációt, együttműködést serkentik vagy épp gátolják! Tegyenek x-et a megfelelő oszlopba! Az utolsó oszlopba javasoljanak valami hatékonyabbat!

(A feladatlapból a pirossal jelölt „megoldásokat” vegyük ki, mielőtt a tanulóknak adjuk!)



# Mentális egészségfejlesztés

	A legtöbb esetben inkább elősegíti az együttműködést.	A legtöbb esetben inkább gátolja az együttműködést.	Mit érdemes mondani helyette?
1. Nyílt utasítás: Gyere ide! Tedd oda! Állj meg! Ne beszélj!		X	Az utasítás kérésként/ javaslatként való átfogalmazása.
2. Nyílt dicséret: Ez nagyon jó ötlet! Jól csináltad! Szerintem nagyon jól haladunk!	X		
3. Hibáztatás: Ha te nem rontottad volna el! Már megint rád kell várni! Jobb lenne, ha megtanulnál odafigyelni, mert ez a te hibád volt!		X	Nem a személyt, hanem a viselkedést a fókuszba állítani pl. „Ha nem nézünk egymásra, nehezebben tudjuk megoldani!”
4. Fenyegetés: Ha elrontod, megbüntetlek!		X	Lelkesítés: „Nagyon büszke leszek rád, ha sikerül!”
5. Lekicsinylés, bagatellizálás: Ez igazán nem nehéz!, Ehhez nem kell sok ész! Ez egy könnyű feladat.		X	Semleges kijelentések: Ez egy feladat, amit meg kell oldanunk.
6. Visszajelzés kérése: Szeretném, ha elmondanád nekem, hogyan látsz engem/ látod a viselkedésemet!	X		
7. Kérdés, mielőtt kritikát fogalmaznék meg: Szeretnék hallani a	X		



# Mentális egészségfejlesztés

véleményemet, vagy most inkább nem?			
8. Általános filozofálgatás: Ha mindenki így viszonyulna a dolgokhoz, akkor a világ pusztulásra lenne ítélve...		X	Konkrét viselkedésre való reakálás a saját élményemen keresztül: Bennem rossz érzést keltett, amikor azt mondtad, hogy téged ez nem érdekel.
9. Felettes helyzetből adódó kommunikáció: Én vagyok a főnök, úgyhogy az lesz, amit mondok.		X	Javaslatok megfogalmazása, felkérés az együttműködésre.
10. Személyes intim közlések: Hagyjuk most XY-t, tudjuk milyen nehéz neki!		X	Kétszemélyes helyzetben megbeszélni a problémákat, ha azt XY is szeretné.