



Mentális egészségfejlesztés

Munkahelyi beilleszkedést segítő foglalkozás

Célcsoport: 15-18 évesek

Témakör megnevezése: 5. Személyes jövő-tervek, célok, jövőkép

A foglalkozás fejlesztési eredményei:

A tanuló tudatában lesz, hogy a jövő alakítása többlépcsős tervezőfolyamat eredménye. Kipróbálja a hipotézisalkotást a saját életére vonatkoztatva. Tudja, hogy a döntés tudatos választások eredménye, fejlődik az önreflexió képessége.

A mozgásos bevezető gyakorlat felszabadító, lazító hatású. Az oldott hangulat elősegíti a kreatív fantáziák működését, ami a jövő elképzeléséhez szükséges. A gyakorlat tartalmaz egy játékos elemet, amely teret ad a humornak, a fantáziának. A megbeszélés az élmény verbalizálását szolgálja.

1. Időgép

A tanulók a teremben mozognak, sétálnak, mintha egy piacon lennének. Úgy vannak felöltözve, olyan tárgyak lesznek náluk, melyek 10 év múlva, az elképzelt jövőben. Mindenki a mozgásával is próbálja kifejezni, milyen lesz majd 10 év múlva.

Amikor a csoportvezető tanár azt mondja STOP, akkor mindenki megáll, és bemutatkozik a mellette állónak, és elmondja mi a foglalkozása. Kicsit beszélgetnek, „ismerkednek“. Mindenki a jövőbeni állapotát mutatja be. 1 perc elteltével a pedagógus tovább haladásra szólítja fel a csoportot. A STOP elhangzása után újabb találkozások következnek.

A csoportvezető pedagógus elmondja az instrukciót. A gyakorlat áll mozgásos-nonverbális és verbális részből. Várhatóan nagyobb munkazajjal jár, így annak mértékét a feladat irányításával lehet szabályozni. A tanulók a térben mozognak a felvett szerepük szerint, és párbeszédes formában is kapcsolódnak egymáshoz.

A nagycsoportos megbeszélést a tanár moderálja, a tanulók a kérdésekre válaszolnak. A mozgásos rész után a tanulók körben ülnek, és a játék során szerzett érzésekről, élményekről számolnak be. Mennyire volt nehéz vagy könnyű önmagukat eljátszani a jövőben? Fedeztek-e fel önmagukban valami új tulajdonságot, viselkedést?



Mentális egészségfejlesztés

2. Jövőbeli névjegykártya

Forrás: Horváth-Szabó Katalin-Vigassyné Dezsényi Klára: Az agresszió kezelése Tanári kézikönyv. (2001) Szociális és Családügyi Minisztérium Budapest.

Szükséges eszközök: Kis fehér lapok, színes ceruzák, filcek, képes újságok, reklámújságok ábrák, képek felhasználásához. Alternatív megoldás: számítógép, szövegszerkesztő.

A kreatív, a jövő elképzelése kreatív, alkotó módon, kevés verbális elem felhasználásával történik. A gyakorlat szükségessé teszi a jövőről való gondolkodást, a hipotézisalkotást, mindezt egy gyakorlati feladaton keresztül. A gyakorlat második felében történik a nyelvi megfogalmazása az elképzelt jövőnek. A páros gyakorlat bizalmas légköre megkönnyíti az én-közléseket. Nagycsoportban a feladatról történik megbeszélés.

A tanulók kis fehér lapokat kapnak, amelyre kreatív eszközökkel a saját jövőbeli névjegykártyáját alkothatja meg. A névjegykártya digitális formában is elkészíthető.

A csoportvezető tanár megkéri a tanulókat, hogy készítsék el a jövőbeni (10 évvel későbbi) névjegyüket. Lehet rajta szöveg, rajz, szimbólum.

A névjegykártya elkészítése után párokban bemutatják egymásnak a kártyát.

A páros bemutatást nagycsoportos megbeszélés követi, amely lehetőség szerint térjen ki a következőkre:

Milyen érzés volt a névjegykártya-készítéssel foglalkozni? Mi okozott benne nehézséget? Mi volt benne a legjobb?

A csoportvezető tanár elmondja az instrukciót, kiosztja a szükséges eszközöket. Az alkotó részben biztat, támogat, segít, válaszol az esetleges kérdésekre. Moderálja a megbeszélést.

Összegzés: A foglalkozás végén a tanári összegzés utalhat arra, hogy a jövőtervezéshez hozzátartozik a vágyott, ideális célhoz vezető út lépéseinek kidolgozása. A kreatív, fantáziára épülő feladatok és ötletelés után a realitással is lehet foglalkozni. Ez egy következő foglalkozás témája vagy házi feladat lehet, pl. annak átgondolása, hogy milyen iskolákat kell elvégezni, milyen munkatapasztalatokat kell gyűjteni, hogy ez a névjegykártya elkészülhessen?