



# Mentális egészségfejlesztés

## Munkahelyi beilleszkedést segítő foglalkozás

**Célcsoport:** 15-18 évesek

**Témakör megnevezése:** 6. Énkép, szerepeink

### A foglalkozás fejlesztési eredményei:

A tanuló én-kép gyakorlaton keresztül erősíti önreflexiós képességét. Meghatározza jó és rossz tulajdonságait, jellemzőit. Realizálja, hogy jelen élethelyzetben milyen tulajdonságokkal bír, egyben azt is meghatározza, hogy a jövőben mely tényezők mentén változna. Referenciaszemélyek megkérdezésével tulajdonságai „külső szemmel” is megfogalmazódnak. A saját és mások elképzeléseinek összevetésével közelebb kerül önmaga megismeréséhez. Megérti, hogy viselkedésünk társadalmi és szabályok által határolt. Megismeri a szerepek sokrétűségét (családi, munkahelyi, magánéleti stb. szerepeink). Egy feladaton keresztül megpróbálja összeállítani „szerepkészletét” és megfogalmazni a szerepeihez tartozó értékeket.

**Instrukció:** Kérdezzük meg a tanulóktól: „Ha megkérdeznéd tőled valaki, hogy mennyire ismered önmagad, mit válaszolnál?”

Gyakran előfordul olyan visszajelzés fiataloktól, hogy azt gondolják, tisztában vannak saját magukkal, ugyanakkor gyakran egy 10-es lista összeírása a jó és rossz tulajdonságaikról már nem is megy olyan könnyen. Ennek oka, hogy valóban nehéz konkrétumokba önteni ez irányú tudásunkat.

A következő feladatban épp erre teszünk kísérletet.

### 1. Feladat: Énkép-gyakorlat

Ilyen vagyok:	Ilyen szeretnék lenni:	Ilyennek kellene lennem:	

A tanuló előtt legyen toll és papír, ossza be az előtte lévő lapot négy oszlopra. Az első három oszlop tetejére kerüljön a három kezdőmondat: 1. *Ilyen vagyok*; 2. *Ilyen szeretnék lenni*; 3. *Ilyennek kellene lennem*; (4. oszlop: *Ilyennek látnak mások, lsd. később*).

A tanulók próbáljanak meg minél több tulajdonságot írni mindhárom oszlopba! Jót és rosszat, külsőt és belsőt egyaránt. Lehet ez akár egyfajta „verseny önmagával”, nem muszáj egyszerre teleírni – ha a kérdés foglalkoztatja, adhat magának néhány nap megfigyelési időt, amikor különböző helyzetekben tudatosan, néha kívülről is figyeli magát, és az alapján, amit lát, tapasztal, bővítheti mindhárom listát. Az, hogy adott helyzetekben hogyan viselkedünk, sok mindentől függ, de próbálja meg az alapvető



# Mentális egészségfejlesztés

tulajdonságait megkeresni, amelyek általában jellemzik, vagy azokat, amelyek szeretné, ha jellemeznék.

(Az „ilyenek kellene lennem” oszlop azért nehezebb egy kicsit, mivel ehhez látni kell azt is, hogy milyen elvárások alapján „kellene” lenni valamilyennek – javasolhatjuk, hogy a tanuló gondolkozzon el azon, mi alapján állít maga elé elvárásokat, milyen külső szempontok, vélekedések, személyes meglátások, elvárások fontosak neki.)

**Fontos! Amennyiben a pedagógus úgy látja, akkor csak jó vagy semleges tulajdonságokat kérjen. Nagyon érzékenyek a serdülők a kritikára, a negatív tulajdonságaik nyílt felvállalása az osztályban sérülékennyé teheti őket. Ha viszont a pedagógus egyéni konzultáció keretében foglalkozik az önismerettel, és ezt a gyűjtést kéri, akkor lehet pozitívumot és negatívumot is mondani, utóbbiból egyet, a többi legyen jó tulajdonság.**

Gondolatébresztőnek, segítségként adhatjuk a következő példákat:

*aktív, alapos, álmodozó, barátságos, barátságtalan, bátor, beszédes, bizonytalan, derűs, domináns, elszánt, energikus, engedelmes, érzékeny, érzéketlen, felelősségteljes, felelőtlen, félnk, fukar, gyáva, hallgató, határozatlan, határozott, hirtelen, humoros, ironikus, jóindulatú, kedves, kitartó, korrekt, kreatív, kritikus, lassú, lendületes, lusta, magabiztos, megfontolt, mogorva, nagylelkű.*

Folytatva a gyakorlatok sorát, a fenti háromoszlopos énkép-gyakorlatot az „Ilyenek látnak mások” című, negyedik oszloppal bővíthetjük. Ehhez azonban először gyűjtsék össze a tanulók, hogy kik azok a referenciaszemélyek, akik véleménye, visszajelzése fontosak számukra, akik meghatározó szereppel bírnak abban, hogy milyennek látják magukat (itt érdemes azon is elgondolkodni, hogy miért éppen az ő véleményük a legfontosabb). Ha megvan, hogy kik ezek a személyek, és közülük legalább néhány elérhető közelségben van a számukra, akkor keressék meg őket és kérjenek tőlük tudatosan visszajelzést! Ebben az esetben, a gyakorlat szempontjából csak tulajdonságok felsorolását kell kérni tőlük, hogy ők milyennek látják a tanulót, majd ezeket írja be a táblázat negyedik oszlopába és hasonlítsa össze az általuk megnevezett tulajdonságokat azokkal, amelyeket Ő írt önmagáról. Mennyiben különbözik az, ahogyan másnak látnak attól, ahogyan magadat látod? A jelenlegi, az ideális vagy a kellene énképbe tartozó jellemzők egyeznek leginkább a mások által felsoroltakkal? Mit jelent vajon, ha a körülötted lévőek olyannak látnak téged, amilyen lenni szeretnél?

## 2. Szerepeink

Életünk során, emberi kapcsolatainkban folyamatosan újabb és újabb társadalmi szerepbe kerülünk, amelyek sajátos szabályokkal, normarendszerekkel járnak együtt – ezek előírják azokat a viselkedési módokat, amelyek az adott szerep betöltéséhez szükségesek. A szerepek lehetnek velünk születettek és szerzettek, családi, magánéleti, munkahelyi és adott szituációkra vonatkozó szerepek is.

Gyakorlatként, hogy a tanuló lássa saját „szerepkészletét”, illetve szerepei fontosságát, értékét, a következő feladatot javasolhatjuk:



# Mentális egészségfejlesztés

A tanuló rajzoljon egy lapra egy nagy kört – ez lesz majd személyisége egésze. Próbálja meg felsorolni az összes jelenlegi szerepét, és megjeleníteni ezeket a körben egy-egy körcikk területén. A körcikkek nagyságát az alapján válassza, amennyire az adott szerep – ott és akkor – fontos a számára.

Miután ezzel elkészült, próbáljon meg az egyes szerepeihez, szerepkészletéhez összegyűjteni azokhoz tartozó értékeket. Próbálja átgondolni, melyik szerep vagy szerepcsoport miért fontos a számára, melyek azok az értékek, amelyeket megjelenít?

**Javaslat:** lehet tevékenységeket is hozzá kapcsolni a szerepekhez, illetve lehet beszélni még az elvárásokról is: ha valakinek van egy szerepe, mondjuk középiskolai tanuló, akkor a társadalom, és annak különböző csoportjai, rétegei és a környezetében élő személyek, elvárásokat támasztanak vele szemben. Sokat lehet erről beszélni, hogy mit érzékelnek, milyen elvárásoknak kell megfeleljenek, hogyan élik meg ezt a helyzetet, és meg tudnak-e felelni, esetleg nem is akarnak megfelelni ezeknek az elvárásoknak. Ha ez a téma szóba kerül a serdülők biztosan sokat tudnak erről beszélni.

Segítségként egy lista, az értékrend-kutatások forrásaiból:

anyagi jólét, barátság, békés élet, békés világ, belső harmónia, családi biztonság, egészség, érdekes élet, gazdagság, hagyományok tisztelete, hatalom, hit, igazságosság, jó állás, jóakarát, kreativitás, műveltség, népszerűség, önálló élet, önuralom, őszinteség, saját felelősség, segítőkészség, sikeres házasság, szépség, szerelem, szórakozás, tanulás, társadalmi rend, hit, változatos élet, vidámság

Az értékek összegyűjtése után próbálja meg a tanuló ezeket is, most már egy csoportként kezelve sorrendbe rakni. Mi számára az öt legfontosabb érték?

Példa a szerepkészletre:

