ECO-SCHOOL

Oktatási hálózat az öko-tudatos, fenntartható életért

Dokumentum címe	**Közösségépítés**
Projekt címe	ECO-SCHOOL - Oktatási hálózat az öko-tudatos, fenntartható életért
Projekt rövidítése	ECO-SCHOOL
Projekt száma	HUSRB/1602/32/0213
A dokumentum típusa	Képzési anyag
Szerzők	Tojzán Báldy Eszter és Tojzán Ákos
Szerkesztő	Sulc Barta Szilvia
Elvárt eredmény	Célközönség ismeretinek bővítése a témakörben
Az anyag elérhetősége	Partnerek közötti belső anyag

Közösségépítés

Tartalomjegyzék

Bevezetés 4
Mi is a közösség? 5
Hány közösségben vagyok? 6
Identitás és közösség 6
Milyen a jó közösség? 8
Létezik tökéletes közösség? 10
Ki felelőssége a közösség építése? 10
Érzelmek 12
Az asszertív kommunikáció 14
Az Én közlés 14
Feedback, azaz visszajelzés 16
A másik oldal, avagy, hogyan érdemes fogadni a visszajelzést? 18
Hogy kedveskedjünk? – A szeretetnyelv teszt 20
A szeretetnyelv 21
A teszt 21
Esettanulmány/Jó gyakorlat 26
Önellenőrző teszt 28
Irodalomjegyzék 29

Tanulási célkitűzések *A modul elsajátítása során megszerezhető szaktudás/készségek/kompetenciák leírása*	A modul elolvasása után tudni fogod, hogy mit jelent a közösség és az, hogy annak a tagja vagy. Tudatosabban tudsz majd létezni egy csoportban és tenni azért, hogy hatékonyabban, nagyobb együttműködéssel tudjon működni.
Időigény *A modul elsajátításához szükséges becsült idő*	Körülbelül öt alkalommal 2x 45 perces tanórányi tanulás szükséges ezen modul tartalmának megismeréséhez.
Ütemterv *Haladás a modulban, az anyag megtanítása*	A javasolt haladás a modulban a leírt sorrendnek megfelelően. Először a közösség fogalmát érdemes kibontani, majd azt megfogalmazni, hogy a csoport számára milyen egy jó közösség. Ezután beszélhetünk arról, hogy a tagok egyedileg milyen hozzáállással, milyen technikák elsajátításával juthatnak közelebb ahhoz, hogy ez igazán jól működö közösség tagjai lehessenek.

Bevezetés

Életünket a kezdetektől kisebb-nagyobb közösségekben töltjük. Kezdve a rokonságtól, szomszédságtól, a baráti körökön át az iskolai osztályokig, majd munkaközösségekig. Alapjaiban határozza meg a mindennapjainkat és az egész életünket, hogy mennyire jól működő közösségeknek vagyunk a tagjai.

Ezek közül a csoportok közül van, ami egy egész életre, van, ami hosszú évekre adott lesz és meghatározó - ezért mindenképpen nagyon fontos aktívan foglalkozni vele, hogy minél jobban működjön. Ebben pedig kulcsfontosságú vagy te is.

A következőkben erről fogsz tudni bővebben olvasni, illetve olyan nézőpontokat, technikákat mutatunk meg, melyek alkalmazásával még többet tehetsz hozzá, hogy egy jól működő közösség része légy.

Mi is a közösség?

A közösség egy kisebb vagy nagyobb ember csoportot jelent, akiket összeköt valami. A közösséget alakíthatja és összekötheti földrajzi hely. Ilyen például a szomszédság, vagy egy tömbházban élő lakóközösség.

Közösségek összeköthet még érdeklődés is. Egy közös hobby, szokás, vagy éppen vallás vagy más közös nézetek. Ilyen például, egy református közösség, vagy a kerületi sakk klub és egyéb közösségek, melyek a tagjaik helyétől függetlenül, az érdeklődésük alapján jönnek létre.

Fontos eleme a közösségeknek, hogy tagjai nem csak egymás mellett, hanem bizonyos szinten együtt élnek: megosztják egymással az életüket, mindennapjaikat. A közösség tagjai hajlandóak tenni a közösségért, kisegíteni egymást, együtt fejlődni és gyarapodni.

Hány közösségben vagyok?

Sokféle közösségnek, csoportnak vagy a tagja. Része vagy a családodnak, az osztályodnak, akár a hobbid mentén egy csoportnak, ahol sportolhatsz, alkothatsz, tanulhatsz.
Közösségbe kerülünk úgy is, hogy választjuk és azt és úgy is, hogy nem.

Most még a legtöbb csoport, aminek tagja vagy valószínűleg olyan, amit nem te választottál, csak belecsöppentél. Beleszülettél egy családba, elindultál egy óvodába, tagja vagy iskolának, osztálynak, vannak baráti köreid, a házatok, lakásotok körül szomszédaid.
Vannak olyan közösségeid is, amiket viszont választhatsz, választottál.

Sorolj fel néhány közösséget, melynek tagja vagy. Beszélgessetek el osztálytársaiddal, hogy ki hány közösség tagja és számotokra melyek a legfontosabbak!

Identitás és közösség

Ahogy telnek az évek, kitárul a világ és egyre több lehetőséged lesz olyan közösséget keresni, ami igazán hozzád illik. Paul James társadalomtudományokkal foglalkozó professzor és író úgy fogalmazza meg: Az identitás azok az értékek, hiedelmek, személyiség jegyek, kinézet és/vagy kifejezési módok összessége, amik egy személyt vagy csoportot jellemeznek.

Tehát, van személyes identitásunk, pl.: Én vagyok Oláh Márk.
Illetve csoportoknak is lehet identitásuk, pl.: Mi vagyunk az 7.a.

Mindenkinek az identitásához nagyon sok dolog kötődik, ezek tulajdonképpen a hovatartozásaink, életünk meghatározó pillérei, a kapcsolataink, a közösségek, melyekhez tartozunk, amin keresztül meghatározzuk önmagunkat. Ezek tulajdonképpen azok a fontos dolgok, amikkel le is tudod írni magad.

Például: Tóth Melinda vagyok. Gimnazista. Nagy testvér. Görkoris. Legnagyobb pécsi Dojo (karaté klub) tagja. Sorozatrajongó. Keresztény. Matrica gyűjtő. Csillagászat imádó. Anime rajongó. Első unoka. 8.a-s diák. Könyvmoly. Magyar.

A felső példa alapján írj te is egy listát a rád jellemző dolgokról, melyekről úgy gondolod, hogy azok tesznek azzá, aki vagy. Ha elkészült a lista, hasonlítsátok össze társaitokkal és keresd meg a te leírásodhoz leginkább hasonlítót!

Az, hogy melyik közösségekhez fogok csatlakozni és melyek játszanak majd nagy szerepet az életemben sokban meghatározzák a legfőbb identitás jegyeimet. Ha hatalmas szerepet játszik az életemben a kosárlabda, akkor valószínűleg fontos közösség lesz az életemben a kosárlabda csapat. Ha a fényképezés érdekel, akkor remélhetőleg találni fogok magam körül olyan embereket, akikkel fotós klubként működhetünk, tapasztalatot cserélhetünk és mehetünk közösen képeket készíteni. És így tovább.

Ennek viszont a fordítottja is igaz, hiszen van, hogy egy már adott közösség alakít rajtunk és visz el egy irányba. Ha például az osztályközösség nagy szerepet játszik az életemben, szeretek velük lenni és jól érzem magam velük. Tegyük fel, hogy az osztályközösség szereti a focit, de én annyira nem, mégis a többiek miatt az életem részévé válik ez a sport, mert ők azt játszanák. Ezután pedig az is lehet, hogy mire befejezzük az iskolát, már annyira megszeretem ezt a játékot, hogy a foci továbbra is nagy szerepet kap az életemben, a kosárlabdát pedig elhanyagolom - ezáltal változott az identitásom.

Neked milyen identitásjegyeid vannak? Sorolj fel minél többet, majd hasonlítsd össze egy társadéval.

Milyen a jó közösség?

„A csoport lényege nem a tagok hasonlósága vagy különbözősége, hanem kölcsönhatása, egymástól való függése." Kurt Lewin

Egy közösség egyedekből áll, akik mind különböző háttérből érkeznek, különböző tudással rendelkeznek, más-más motiváció irányítja őket. Lehetnek ezerfélék, de egy biztosan közös bennük: ugyanannak a csoportnak a tagjai.

Csoportban sokkal többet tudunk elérni, mint egyedül. Összeadódik az emberek tudása, ismerete,

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

készségei és képességei. Sokkal több a lehetőség és sokkal nagyobb célokat lehet elérni együtt.

Gondolj csak bele, hogy már aközött mekkora a különbség, ha egyedül játszol egy kvízt, töltesz ki műveltségi vetélkedőt, vagy társaságban. Lehet, hogy te sok kérdésre nem tudod a választ, de valaki képes lesz megválaszolni, mert a közös tudásotok jóval nagyobb, mint csak az egyikőtöké. Vagy, ha teljesíteni kell egy célt, például közösen elkészíteni egy középkori vár modelljét - az sem csak azért lesz könnyebb, mert többen vagytok és kevesebb energia kell hozzá, hanem azért is, mert mindenki valami mást tud majd beletenni, ami egyénileg rá jellemző. Lesz, akinek mondjuk a tervezése az erőssége, lesz, akinek jó a kézügyessége és szívesen építi, lesz, aki a pontos történelmi háttérnek néz bőven utána, mert kutató típus és ő dolgozza ki a részleteket.

Nagyon fontos, figyeljünk és folyamatosan tanuljuk magunkról is és a közösség tagjairól is, hogy kinek mi az erőssége és gyengesége. Ezek nagyon fontos információk a csoport számára, hiszen, ha ezzel tisztában van, akkor tud igazán jól működni és haladni.

Képzeljétek el, hogy egy évetek van építeni közösen az osztályban egy űrhajót! Írjátok fel magatoknak, hogy ti kinek milyen szerepet adnátok az osztályban, hogy sikerüljön a feladat, majd hasonlítsátok össze a listáitokat!

Létezik tökéletes közösség?

Minél nagyobb létszámú, annál valószínűtlenebb, hogy egy közösség lehet „tökéletes”, már ha egyáltalán létezik ilyen. A jó közösség nem feltételezi, hogy minden csupa mosoly és vattacukor, hogy mindenki szereti a másikat és tökéletes harmóniában élnek. A jó közösség befogadó, de nem elfogad olyannak amilyen vagy. A jó közösség meg tud hatékonyan bírkózni a felmerülő gondokkal és akadályokkal, úgy, hogy az lehetőleg minden tagjának megfeleljen. Egy jó közösség része lehet a konfliktus és az is, hogy vannak tagjai, akik nem feltétlenül kedvelik egymás társaságát, de attól jó, mert ezekre működő technikái és megoldásai vannak és ezektől függetlenül el tudja érni az érdekeit és céljait.
Amíg az egyének hatékonyan tudják segíteni a közösséget és a közösség hatékonyan tud összefogni az egyénért, addig arról elmondhatjuk, hogy jó közösség.

Ki felelőssége a közösség építése?

Hatással vagyunk egymásra. A közösség hatással van rád, te pedig hatással vagy a közösségre, ez pedig hatalmas erő lehet. A közösség működéséhez minden tag hozzájárul minden percben. Ez lehet jó és rossz hatással is az egészre. Az egyén lehet egy közösség pozítív, építő eleme, de akár romboló is. Mindannyian felelősséggel tartozunk a közösségünk iránt, közös érdekünk, hogy jó irányba alakuljon és fejlődjön, hogy minél többet érhessünk el vele, érdemes hát tudatosan is hatni rá. Erre kínálunk a következőkben lehetséges módszereket.

Fontos még tudni, hogy a közösségre is épp úgy igaz, mint sok másra: Annyit tudsz kivenni belőle, amennyit beleteszel. Minél többet dolgozol magadon, minél több energiát, ötletet, időt adsz bele a közösségbe, az vissza fog térülni. Tanulsz, változol, fejlődsz a helyzetek által, ez pedig mind gazdagítani fog. Persze bármikor dönthetsz úgy, hogy félreállsz, passzolsz és inkább kivonod magad egy-egy feladatból, projektből - de tisztában kell lenned vele, hogy akkor ennyivel kevesebb fejlődési lehetőség és élmény fog érni. Vegyünk példának egy egyszerű palacsintasütést, ahol két lehetőséged van:
A) Megvárod, amíg elkészítik a többiek és eszel belőle.
B) Közösen megsütöd a többiekkel.

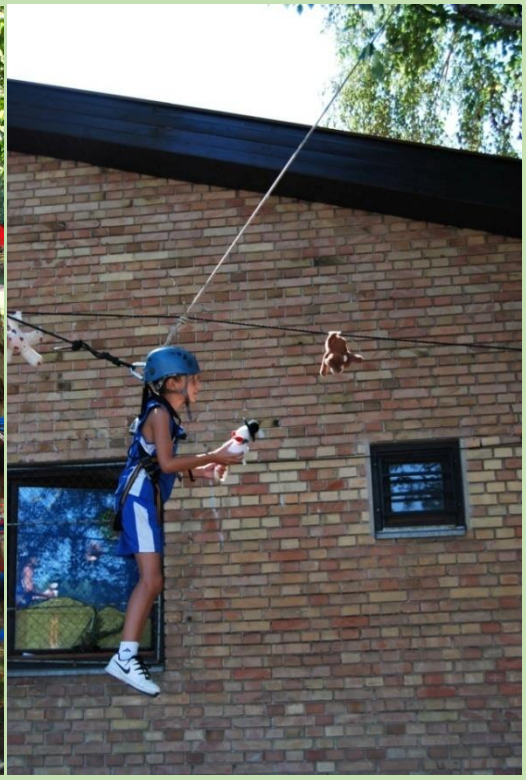
Az eredmény mindenképpen ugyanaz, az, hogy palacsintát ehetsz, hiszen a többiek megkínálnak

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

mindenképp. Ha megvártad, amíg elkészítik, akkor annyi lesz az élményed, hogy finom volt megenni. Ha viszont együtt sütöttél a többiekkel, akkor sokkal több minden történt veled. Kinéztétek a receptet, bekevertétek a tésztát, elrontottátok az elsőt, teljesen letapadt, ezért javítottatok még rajta. Felváltva sütöttétek ki, feldobva fordítottátok meg, egyszer még a plafonra is felragadt. Közben pedig végig dumáltatok, zenét hallgattatok és poénkodtatok. Egyrészt adott egy nagyon jó közösségi élményt, másrészt együtt dolgozhattatok és a helyzetben volt, aki taníthatott, volt aki tanult. Egy komplex élmény sok interakcióval és helyzettel, amiben nem csak jól érezni lehet magad, hanem észrevétlenül tanulni is sokféle dolgot.

Mindemellett kiemelném, hogy bizonyos esetekben fontos élni a “passzolás” lehetőségével. Azt, hogy hogy érzed magad, milyen állapotban vagy csakis te érzed, te tudod. Ha fizikailag vagy lelkileg nem vagy elég jól ahhoz, hogy végigcsinálj egy folyamatot, akkor mondhatod (és mondd is), hogy ebbe sajnos most te nem tudsz beszállni. A palacsintás példával élve, ha épp migrénes fejfájásod van és inkább pihennél, vagy másnap matematika dolgozatot írsz és feszült vagy, mert még tanulnod kell, akkor nyugodtan mondj nemet - hisz nem tudnál úgy jelen lenni. A passzolás, nemet mondás is a felelősségvállalás fontos része, de tényleg indokolt esetben történjen és ne kibújás, elmenekülés legyen.

Arra bíztatlak, hogy merj belelépni a helyzetekbe és megélni őket, mert a leghétköznapibb dolgokból is rengeteget tanulni együtt, közösen.



Kiscsoportokban írjatok egy listát arról, hogy milyen felelősséggel tartoztok a saját osztályközösségetek iránt. Hasonlítsátok össze a többi kiscsoport munkájával és vitasságok meg, milyen területeken kell még fejlődnie az osztály tagjainak!

Érzelmek

Egy osztálynyi gyerek ül a teremben, épp a táblára írt feladatot oldják meg egyedül. Mi történik? Mondhatnád, hogy semmi, csak a szokásos. Ismerős, amikor ilyen helyzetben valaki felemeli a kezét és azt mondja: „Tanárnő, inkább csináljunk valami mást, ezt már tudjuk és mindenki unja”? Erről a szituációról egy dolgot tudhatunk biztosan: az, aki kijelentette, unatkozik. A teremben 27 ember, 27 pillanat, és több, mint 27 érzelem van jelen abban a másodpercben is. Valaki izgatott, mert végre rájött a megoldásra. Valaki mérges, mert otthon felejtette a könyvét és most sokkal többet kell írnia a füzetébe. Valaki szomorú, mert este veszekedtek a szüleivel. Valaki ingerlékeny, mert fáj a feje és nem tud figyelni semmire. Valaki valóban unatkozik, mert ez a kedvenc tantárgya és már rég tudja ezt a tipusfeladatot. Másvalaki pedig azt sem tudja, milyen órán van, mert szerelmes és csak erre tud gondolni.

Ahányan vagyunk, annyiféle érzelmi állapotban, helyzetben, gondolati körben vagyunk. Néha hajlamos az embert azt hinni, hogy ahogy ő él meg egy helyzetet, úgy éli meg mindenki más is

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

körülötte. Ilyenkor sokszor általánosítva beszélünk róla – de ez sosem igaz vagy helytálló. Nagyon sok félreértés alapja lehet az, hogy azt feltételezem, más is ugyanolyan jól, vagy rosszul él meg egy csoportmunkát, beszélgetést, helyzetet, mint én. Vegyünk egy egyszerű példát, amikor activityit, most mutasd meg-et, vagy hasonló olyan játékot játszunk, amikor egy személy kiáll, a többieknek pedig ki kell találni, mit mutogat. Ugyanott vagyunk, ugyanazokat a jeleneteket nézzük, mégis mindannyian máshogy éljük meg. Lesz, aki imádja a helyzetet, mert szeret szerepelni és sikerélménye van, hogy kitalálták, amit mutatott és a játék végén azt jelezné vissza, hogy ő most vidám és teljesen feltöltődött. Más valaki pedig, aki tegyük fel, visszahúzódóbb, lehet, hogy jókat mosolyog és alapvetően jól érzi magát, de végig stresszel, hogy nemsokra ő jön – viszont nem akar kimenni mindenki elé. Ő a játék végén lehet, hogy azt mesélné, hogy feszültnek érzi magát, mert végig arra gondolt, hogy ki kell mennie és ő ezt nagyon nem szeretné.
Természetesen senki nem gondolat, vagy érzelemolvasó. Amire érdemes törekedni, amikor közösségben vagy:

- Figyeld meg az érzéseidet, próbáld meg azonosítani őket.

Ha valaki rosszul érzi magát például egy játékos helyzetben, akkor érdemes megállni egy pillanatra és megfigyelni, hogy mit érzek és ezt mi váltja ki, vagyis mi is a bajom?

Hogy amikor azt mondanám, hogy „Ez a játék egy baromság”, akkor rájöhessek, hogy nem erről van szó, hanem arról, hogy „Nagyon kényelmetlenül érzem magam ebben a helyzetben, mert nem szeretek szerepelni és félek, hogy rákényszerítenek.” Ezt hívjuk úgy, hogy felelősséget vállalunk az érzelmeinkért, bővebben az Én-üzeneteknél lesz róla szó.

- Ne általánosíts

Ha elragad minket a pillanat heve, nagyon lelkesek vagyunk egy játékkal kapcsolatban, hajlamosak vagyunk azt gondolni, mindenki osztozik ebben az érzésben. Próbáld meg mindig szem előtt tartani, hogy ez nem feltétlenül így van és néha nézz körül egy kicsit. Hátha van, akin meglátod, hogy feszült, ideges, mérges, szomorú és segítségre lenne szüksége.

- Kérdezni mindig ér

Mint említettem, nem vagyunk gondolatolvasók és az, hogy ránézésre biztosan megállapítsd valakiről, hogy érzi magát, nagyon magasfokú emberismert kell. Ha úgy sejted, hogy valaki nem érzi magát komfortosan, nyugodtan menj oda és kérdezz rá, hogy van, mi a helyzet? Ha meg tudja neked

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

fogalmazni, az már egy jó lépés affelé, hogy megoldódjon a probléma és ha a közösség tagjai rendben vannak, akkor a közösség is rendben lesz.

- Vedd figyelembe a másikat

Egy jó gyakorlat a saját érzelmeink felismerésének gyakorlására, ha egy napon át időközönként felírod éppen hogy érzed magad. Próbáld meg azt is azonosítani, hogy ezt mi váltotta ki benned.

Az asszertív kommunikáció

Nap mint nap különböző helyzetekkel, konfliktusokkal kell szembenéznünk és döntenünk, hogyan reagáljunk rájuk. Sokféle módja van, hogyan érvényesíthetjük álláspontunkat, de nagyon leegyszerüsítve három alapvető kommunikációs formát különböztetünk meg. Az egyik az *agresszív kommunikáció*, ami, mint a nevéből kiderül nagyon erőteljes, lehengerlő és tökéletesen alkalmas rá, hogy az ember érvényesítse az akaratát – viszont ezzel rossz érzéseket okozhat a másiknak és fennáll a veszélye, hogy igazságtalan lesz a végkifejlet.

Ilyenkor a másik oldalon általában egy másik tipusú ember áll, aki inkább konfliktuskerülő és *passzív kommunikáció*val rendelkezik.
A vitáknak általában ő a vesztese, mert gyakran dönt úgy, hogy inkább legyint az egészre és visszahúzódik a témától, ami rengeteg felgyülemlett feszültséggel jár és szintén nem jó taktika hosszútávon.

A kettő között, félúton helyezkedik el az *asszertív kommunikáció*. Aki, ilyen kommunikációs stratégiát alkalmaz, annak a probléma megoldása a célja úgy, hogy szem előtt tartja mindenki érdekeit, igényeit, szükségleteit. Nem próbálja dominálni a helyzetet és úgy győzni a másik felett, de nem is hódol be csak úgy, mert szem előtt tartja saját érdekének érvényesítését. Arra törekszik, hogy elérjék, hogy mindkét fél nyerjen, tehát olyan megoldást találjanak, ami mindenkinek ideális.
Az asszertív kommunikáció alapját pedig az Én közlések alkotják.

Az Én közlés

Az Én közlések lényege, hogy felelősséget vállalunk az érzelmeinkért. Azt mondom el vele, hogy én

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

hogyan érzem magam egy-egy konkrét viselkedéssel kapcsolatban, ellentétben a Te közléssel, amit a másikra vonatkoztatok. Azt fogalmazom bele, hogy milyennek élem őt meg és van egy erős negatív felhangja – olyan, mintha a másikat hibáztatnám, minősíteném, számon kérném.

A különbség érzékeltetéséhez íme egy példapár:
Te közlés: „Mindig ordíttatod azt a hülye zenét!”
avagy
Én közlés: „Nagyon fáradt vagyok, megtennéd, hogy halkabban hallgatod a zenét, mert így nem tudok pihenni?”

Ha én-üzenetet alkalmazok, akkor azt fogalmazom meg, hogy én hogy érzem magam, engem hogyan érint a másik viselkedése.

Ez egy nagyon nehéz módszer. Egyfelől azt igényli, hogy a fáradt, nehéz pillanatokban is folyamatos önvizsgálatot tartsunk. Hogy ha elönt egy érzelem, legyen az harag, vagy szomorúság és azonnal válaszolnék a másiknak, azelőtt még végig gondoljam: mit is érzek pontosan? És miért érzem magam így?

Ő nem tudhatja, hogy fáradt vagyok, hogy fáj a fejem, vagy hogy kaptam egy olyan üzenetet, amitől egész napra rossz kedvem lett. Nem azért hallgatja hangosan a zenét, mert engem akar idegesíteni, hanem egyszerűen azért, mert neki most ez esik jól. Ha egyszer csak derült égből villámcsapásként rárontok és rákiabálok, nem fogja érteni a helyzetet. Valószínűleg igazságtalannak fogja megélni a viselkedésemet, védekezni kezd és jó eséllyel az egész átmegy egy hatalmas veszekedésbe.

Ha viszont megállítom az időt egy pillanatra akkor, amikor meghallom a hangos zenét, feldühödök és indulnék át, azon rengeteget nyerhetek.

- Végig gondolom, mit érzek (mérges vagyok, elegem van, nem hiszem el, hogy most még ez is tetézi a napot)
- Végig gondolom, hogy ez honnan fakad (hosszú napom volt, úgy érzem, mindenki rám szállt, csak haza akartam érni, hogy nyugodtan olvassak és végre mindenki hagyjon békén)
- Végig gondolom, hogy mire lenne szükségem (arra, hogy csend legyen és 1 órát eltölthessek egyedül).

Erre az alapra már kiválóan lehet építeni. Egy hatékony én-üzenetnek három elme van:

1) A közlő megfogalmazza a saját érzéseit az eset kapcsán

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

2) Leírja a konkrét helyzetet, vagyis megfogalmazza, hogy mi az a viselkedés vagy történés, ami őt most zavarja

3) Megindokolja, hogy ez számára miért rossz és felvázolja a következményeket

Érzékeltetésképpen itt vannak még a következő példák, ugyanaz van megfogalmazva egyik oldalon én-üzenetben, a másik oldalon pedig te-üzenetben.

Te üzenet	Én üzenet
Nem hiszem el, hogy sosem adsz vissza semmit.	Nagyon mérges vagyok, mert ugyan megígérted, de nem hoztad vissza a fizika könyvem és ma kaptam a hiányzó felszerelésre egy 1-est.
Utálom, hogy mindig késel.	Szomorú vagyok amiatt, hogy késtél a randiról, mert úgy érzem, hogy nem vagyok igazán fontos neked.
1.	
2.	

Az 1-2. mezőbe írjatok még a fentiekhez hasonló te üzeneteket és váltsátok át én üzenetbe. Dolgozzatok párokban utólag pedig olvassátok fel az osztály többi részének is a példáitokat.

Feedback, azaz visszajelzés

Ahhoz, hogy jól működő tagjai legyünk a csoportnak, fontos, hogy tudjunk a többiek munkájára, tevékenységére visszajelezni, illetve, hogy mi magunk is jól tudjuk ezeket fogadni. Sok helyzet van, ahol együtt kell működnünk a másikkal akár iskolán belül, akár iskolán kívül. A visszajelzés arra jó, hogy megdicsérjünk valakit, illetve arra, hogy ha a másik viselkedésével nem értünk egyet, akkor rávezethessük annak megváltoztatására.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

A nagy kérdés, hogy hogyan csináljuk ezt úgy, hogy célba érjen és pozitív hatása legyen?

Példa: magyar órán véletlenszerű csoportokba osztanak titeket. Ki kell választanotok egy jelenetet Mikszáth Kálmán: Szent Péter esernyője című művéből és előadni úgy, hogy a többiek majd ki tudják találni, melyikre gondoltatok. Neked azonnal támad egy ötleted, de Magdi olyan gyorsan veszi át az irányítást, hogy nincs alkalmad felvetni. Már meg is van, hogy melyik rész lesz és el is kezdi rendezni. Próbálnál ötletet adni, felszólalni, de annyira belemerül a saját ötletének magyarázásába, hogy mindig leint, nem hallgat meg és végül fel is adod az egészet. Végül előadjátok az ő verzióját. Nem sikerül rosszul, de hiányérzeted van, mert úgy érzed, hogy a te ötleted még nagyot dobott volna rajta.

Ilyen helyzetekben dönthetsz úgy, hogy ráhagyod a másikra, vagy dönthetsz úgy, hogy felszólalsz. Azért javasoljuk az utóbbit, mert ha sokszor magadba fojtod ezeknek a megbeszélését, akkor az élmények csak rakódnak egymásra, mígnem azt veszed majd észre, hogy utálsz együtt dolgozni Magdival – holott ez elkerülhető lenne.

A visszajelzés belülről kifelé történik. A történetek rám gyakorolt hatásáról szól, az én véleményemet jeleníti meg rólad, ennek megfelelően fontos, hogy Én üzenetben hangozzon el. Mondd például azt, hogy „Úgy éreztem, hogy hiába próbálkozom szóhoz jutni, nem hallgatsz meg.”, ahelyett, hogy: „Elegem van belőle, hogy mindig azt csináljuk, amit te mondasz.”

Ha úgy döntesz, hogy lépsz, akkor ajánlunk 5+1 lépést, ami abban segít, hogy visszajelzésed célba találjon.

1) Alkalmas körülmények között keríts rá sort

Ahhoz, hogy a másik jól tudja fogadni a visszajelzést, fontos a nyugodt, bizalmi légkör. Konkrét példától függ, hogy ezt mi adhatja meg, de mindenképp olyan helyen, időben és társaságban (vagy kettesben) keresd meg azzal, hogy beszélnél vele, amiben ő kényelmesen érzi magát. Ha ez nem így van, ha sok ember előtt megalázónak érzi a helyzetet, vagy akkor találod meg, amikor épp készülne a következő órára, akkor csak terelésbe, védekezésbe fog váltani. Teremtsd meg a megfelelő körülményeket és kérdezd meg, hogy beszélhettek-e erről – már ettől a gesztustól is sokkal nyitottabban fog hozzáállni a dologhoz.

2) Légy pozitív.

Érdemes a mondandód elején valami jót kiemelni még akkor is, ha problémát, hiányosságot szeretnél visszajelezni. Ezáltal lesz egy pozitív irányultsága a visszajelzésednek, megmutatod, hogy

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

észreveszed a másik értékeit is és nem csak a negatívat látod.
Például: „Nagyon tetszett, ahogy kitaláltad, hogy hol jöjjön be a jelenetbe Bélyi Veronika, amikor elakadunk sokszor vannak kreatív ötleteid.”

3) Minél hamarabb beszélj róla, hogy friss legyen az élmény

Ha hetek, hónapok telnek el addig, amikor felhozod a téged bántó esetet, előfordulhat, hogy a másik már fel sem tudja idézni, hogy mi történt, hiszen lehet, hogy ő nem élte meg olyan mélyen, mint te. Ha pedig nem emlékszik, a visszajelzést sem tudja jól fogadni, hiszen nincs igazán mihez kötnie. Fontos, hogy itt is kerüld a másik személy minősítését, a cselekedetről beszélj és arról, hogy rád milyen hatással volt.

4) Légy nagyon konkrét

Ne általánosságban beszélj a problémáról, hanem nagyon konkrétan példához kötve, hogy a másik átérezhesse és megértse, mire gondolsz.
Például: „Nagyon megbántva éreztem magam, amikor azt mondtad, hogy most már 5 percünk van csak és nincs idő új ötletekre, úgyhogy csináljuk úgy, ahogy elkezdtük. Akkor próbáltam harmadszor hozzászólni a témához, de utána feladtam, mert féltem, hogy kifutunk az időből. Nagyon zavart, hogy nem hallgattál meg és gyakorlatilag nem vehettem részt a feladatban.”
Fontos, hogy mindig a viselkedésről és ne a személyről fogalmazzunk meg állításokat. Teljesen más, ha azt mondom, hogy „úgy érzem, nagyon erőszakosan viselkedtél velem”, mint az, hogy „nagyon erőszakos vagy”.

5) Fogalmazz meg ajánlást, kérést

Ahhoz, hogy előremutató legyen a kritika, érdemes megfogalmazni a másik felé olyan kérést, vagy ötletet, ami segít neki abban, hogy ha változtatni szeretne azon, amit felhoztál, tudjon merre indulni, mit lehet tenni a jövőben, hogy jobb legyen.

A másik oldal, avagy, hogyan érdemes fogadni a visszajelzést?

Ugyanolyan fontos a szereped és viselkedésed akkor is, amikor a másik oldalon vagy és visszajelzést kapsz.

Építő jellegű visszajelzést fogadni nem könnyű, még akkor sem, ha a legjobb szándékkal adják. Hiszen mégis csak arról van szó, hogy valami a viselkedésünkben, cselekedetünkben nem tetszett a

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

másiknak – és ezzel nehéz szembe nézni, akkor is, ha van benne igazság (vagy főleg akkor).

1) Ne vedd ítélkezésnek. A megállapítás egy konkrét cselekedetedről szól, nem pedig az egész személyiségedről. Az, hogy egy adott helyzetben úgy viselkedtél, amit a másik például gyerekesnek tart, az nem azt jelenti, hogy téged magad tart gyerekesnek.

2) Légy nyitott, befogadó. Ha úgy döntöttél, hogy meghallgatod a másikat, adj egy esélyt a mondandójának, mert lehet, hogy tényleg segíteni fog a jövőben.

3) Valóban arra figyelj, amit mondanak és ne arra, hogy a fejed hátsó zugában választ készíts, miközben hallgatod.

4) Próbáld meg elválasztani az üzenet hozóját az üzenettől. Lehet, hogy valaki olyan ad visszajelzést, akit nem kedvelsz, akire épp haragszol, vagyis akivel kapcsolatban van valami negatív érzésed. Ha elfogadod, hogy meghallgatod őt, akkor tisztán a mondanivalójára koncentrálj és próbáld ne engedni, hogy egyéb érzéseid befolyásoljanak.

5) Kérdezz vissza. Ha valamit nem értesz, valami nem világos, akkor itt és most kérdezz vissza, hogy biztosan jól értsétek egymást. Sokszor fordul elő, hogy félrecsúszik a kommunikáció és az egyik félben tüske marad valami apró félreértés miatt. Visszajelzést adni sem könny, segíts a másiknak azzal, hogy te is törekszel a teljes megértésre.

6) Vegyél egy nagy levegőt és gondold végig még egyszer, hogy mit hallottál, mielőtt reagálsz rá.

Mindenképpen érdemes ilyen nyitottan végighallgatni, amit mondanak, utána viszont 100%-ban rajtad áll, hogy mit kezdesz vele: elfogadod, vagy elutasítod. Bátorítalak, hogy igyekezz mindig feltenni magadnak a kérdést: Mit tanulhatok ebből? Mit csinálnék máshogy legközelebb? Ezek hatékonyan tudnak előre vinni a következőkben, fejlődéshez vezetnek.

Mindez természetesen nem megy egyik napról a másikra, hanem rengeteg gyakorlást kíván. A körültekintő visszajelzésben rengeteg gondolat és energia van. Érzelemkifejezést, pontos megfigyelést, jó megfogalmazást kíván és kreativitást a kérés, ajánlás megfogalmazásában.

Fontos tudni, hogy visszajelzést sem adni, sem kapni nem könnyű, így ne haragudjatok magatokra, ha nem sikerül elsőre. Legyetek türelemmel magatokkal és egymással, ez egy nehéz tanulási

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

folyamat, de hosszútávon rengeteget tudtok nyerni rajta, ha tudjátok alkalmazni.

Tipp: Néha beleesünk abba a hibába, hogy csak azokat a dolgokat mondjuk a másiknak, amiben azt gondoljuk, hogy változtatnia, fejlődnie kéne. Nagyon bátorítalak arra, hogy ha valami tetszett a másik munkájában, viselkedésében, hozzáállásában, akkor erről is adj neki visszajelzést. Azon túl, hogy nagyon jól fog neki esni, ez egy fontos megerősítést ad számára, hogy jól csinálja azt, amit csinál. Vegyük észre, hogy mit csinálnak jól a többiek és merjünk visszajelezni nekik.

Sétáljatok az osztályteremben egy ideig és igyekezzetek minél több társatokat megszólítani. A feladat, hogy lehetőleg mindenkinek adjatok egy pozitív visszajelzést. pl.: Mi esett jól a másiktól az elmúlt időszakban? Mi az amiért kedvelitek? Mi az, ami lenyűgöz a másikban? Mi az, amiben jobbnak gondolod őt mindenki mástól?

Egy másik lehetőség, hogy egy személy önkéntesen kiüljön az osztály elé és egy kis gondolkodás után, igyekezzetek minél többen valamilyen pozitív visszajelzést adni a "forró székben" ülőnek. Fontos, hogy csak az üljön a székbe, aki valóban szeretne is.

Hogy kedveskedjünk? – A szeretetnyelv teszt

Barátságokban, haverságban, és igazából mindenféle kapcsolatban nagyon fontos, hogy időről időre a másik tudtára adjuk: értékeljük, kedveljük, szeretjük. Mindenkinek van róla elképzelése, hogy kedveskedne a másiknak, van, hogy sikerül ráéreznünk, de van, hogy egyáltalán nem úgy reagál, ahogy mi azt elképzeltük.

Miért van ez? Röviden azért, mert lehet, hogy más a szeretetnyelvünk.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

A szeretetnyelv

Gary Chapman, a fogalom megalkotója a személyes szeretetnyelvünket az idegen nyelvekhez hasonlítja. Ha összetalálkozik valahol egy magyar és egy angol anyanyelvű ember, akárhogy is igyekeznek, nagyon nehézkesen fogják megérteni egymást. Jobb a helyzet akkor, ha esetleg tanulták a másik nyelvét, akkor könnyebb, gördülékenyebb lesz a beszélgetés, de olyan, mintha mindketten az anyanyelvükön oszthatnák meg a gondolataikat, talán soha. Az igazán jól működő kommunikáció akkor jön létre, ha kölcsönösen megtanulják a másik anyanyelvét – vagyis ez esetben szeretetnyelvét.

A teszt

Minden kijelentéspárból egyet kell kiválasztani és bekarikázni, azt, amelyik jobban illik rád. Biztosan lesz, amikor úgy érzed, hogy mindkettő nagyon te vagy és nehéz választani, de időzz el és tedd meg, mert úgy lesz igazán pontos az eredmény. Ülj neki nyugodtan és szánj rá elég időt, hogy kitöltsd. Ha elkészültél, akkor számold össze, hogy melyik betűjelből összesen hányat karikáztál be és írd be a teszt alján található összesítőbe, végül olvasd el az értékelést.

1. Szeretem, ha elismernek. (A)
Szeretem, ha megölelnek. (E)

2. Szeretek kettesben lenni azzal, aki fontos számomra. (B)

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Amikor segítséget kapok valakitől, érzem, hogy szeret. (D)

3. Szeretek ajándékot kapni. (C)
Szeretek találkozni azokkal, akik fontosak számomra. (B)

4. Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor segít nekem valamiben. (D)
Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor megérint. (E)

5. Ha a párom átölel, érzem, hogy szeret. (E)
Ha a társamtól ajándékot kapok, érzem, hogy szeret. (C)

6. Szeretek közös programot csinálni a társammal. (B)
Szeretem megérinteni a páromat. (E)

7. A szeretet látható jelképei, az ajándékok, sokat jelentenek számomra. (C)
Az elismerő szavak szeretetet közvetítenek számomra. (A)

8. Szeretem érezni a számomra fontos emberek fizikai közelségét. (E)
Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet. (A)

9. Szeretek együtt időzni a számomra fontos személyekkel. (B)
Szeretek ajándékot kapni a barátaimtól. (C)

10. Az elfogadást kifejező szavak nagyon fontosak számomra. (A)
Ha valaki segít nekem, tudom, hogy szeret. (D)

11. Szeretek közös tevékenységekben részt venni a barátaimmal és a számomra fontos emberekkel. (B)
Szeretem, ha kedves szavakat mondanak nekem. (A)

12. Jobban hat rám, amit valaki tesz, mint amit mond. (D)
Az ölelés összetartozást és megbecsülést fejez ki számomra. (E)

13. Értékelem a dicséretet és kerülöm a kritikát. (A)
Sok kisebb ajándék többet jelent számomra, mint egy nagyobb. (C)

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

14. Akkor érzem közel magamat másokhoz, amikor beszélgetünk vagy együtt csinálunk valamit. (B)
Közelebb érzem magam a számomra fontos személyekhez, ha gyakran megérintenek. (E)

15. Szeretem, ha megdicsérnek valamiért, amit tettem vagy elértem. (A)
Ha valaki megtesz a kedvemért a kedvemért olyasmit, amit nem nagyon kedvel, tudom, hogy szeret. (D)

16. Szeretem, ha egy hozzám közel álló ember megérint. (E)
Szeretem, amikor egy hozzám közel álló ember érdeklődéssel hallgatja, amit mondok. (B)

17. Amikor valaki segít elvégezni egy feladatot, érzem, hogy szeret. (D)
Nagyon örülök, amikor ajándékot kapok. (C)

18. Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet. (A)
Ha valaki időt szán arra, hogy megértse az érzéseimet, érzem, hogy szeret. (B)

19. Biztonságban érzem magam, amikor egy számomra fontos személy megérint. (E)
A szívességek szeretetet fejeznek ki számomra. (D)

20. Nagyra értékelem, ha valaki megtesz értem valamit. (D)
Szeretek olyan ajándékot kapni, amelyet valaki saját kezűleg készít nekem. (C)

21. Nagyon jól érzem magam, amikor valaki teljes figyelmével felém fordul. (B)
Nagyon jól érzem magam, amikor valaki szívességet tesz nekem. (D)

22. Ha valaki megajándékoz a születésnapomon, érzem, hogy szeret. (C)
Ha valaki személyes szavakkal köszönt fel a születésnapomon, érzem, hogy szeret. (A)

23. Ha valakitől ajándékot kapok, tudom, hogy gondol rám. (C)
Ha valaki segít a feladataim elvégzésében, érzem, hogy szeret. (D)

24. Nagyra értékelem, ha valaki türelmesen meghallgat és nem szakít félbe. (B)
Nagyra értékelem, ha valaki ajándékkal emlékezik meg a különleges napokról. (C)

25. Szeretem, ha a számomra fontos emberek törődnek azzal, hogy segítsenek a feladataim

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

elvégzésében. (D)
Szeretek a barátaimmal, szeretteimmel jó nagyokat kirándulni. (B)

26. Szeretem átölelni a hozzám közel állókat és örülök, ha ők is átölelnek. (E)
Örülök, ha minden különösebb ok nélkül ajándékkal lepnek meg. (C)

27. Szeretem, ha valaki kifejezi a megbecsülését. (A)
Szeretem, ha a beszélgetőpartnerem a szemembe néz. (B)

28. Nagy jelentőséget tulajdonítok azoknak az ajándékoknak, amelyeket a szeretteimtől kapok. (C)
Jó érzés, ha valaki, akit szeretek, megérint. (E)

29. Amikor valaki szívesen teljesíti a kérésemet, érzem, hogy szeret. (D)
Ha valaki elmondja nekem, hogy nagyra becsül, érzem, hogy szeret. (A)

30. Mindennap szükségem van arra, hogy megérintsenek. (E)
Mindennap szükségem van arra, hogy megdicsérjenek. (A)
Összesen:
A: …… B: …….. C: …….. D: …….. E: ……..

Szeretetnyelv – a teszt értékelése

Amelyik betűjel mellett a legnagyobb szám szerepel, az az elsődleges szeretetnyelved. Ha ez a szám kétszer is előfordul, akkor kétnyelvű vagy, vagyis két elsődleges szeretetnyelved is van. Emellett persze fontos tisztában lenni a többi szeretetnyelvvel is, egyáltalán nem fölöslegesek, hiszen nagyon fontos, hogy megértsd a feléd közvetített szeretet üzenetét akkor is, ha a barátod, családtagod más nyelven fejezi ki magát. Csináljátok meg a tesztet együtt és beszéljétek át.

Nagyon jó dolog tisztán látni, hogy mi a másik szeretnyelve, mi az, amivel a legnagyobb örömöt lehet neki szerezni, kimutatni a szeretetet úgy, hogy az neki a legjobban essen.

A) Az elismerő szavak
Aki az elismerő szavak szeretetnyelvét beszéli, annak szüksége van arra, hogy nap mint nap megdicsérjék és megerősítsék. Egy-egy bizonytalan helyzetben sokat jelent számára néhány jól

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

megválasztott bátorító szó. A szelíd, kedves szavak, elismerő nyilatkozatok szárnyakat adnak neki – akár szóban hangzanak el, akár írásban.

B) Minőségi idő

A minőségi idő lényege az, hogy amíg együtt vagyunk, teljesen a partnerünkre figyelünk. Egy beszélgetés akkor válik minőségi időtöltéssé, ha érdeklődéssel és a megértés szándékával hallgatjuk a másikat, miközben az érzéseiről, vágyairól beszél. Akinek a minőségi idő a szeretetnyelve, nem csupán meghallgatásra vágyik, hanem arra is, hogy a társa is ossza meg vele a gondolatait. Persze nemcsak a beszélgetés lehet minőségi idő, hanem bármilyen közös tevékenység is (közös séta, kerékpározás, főzés stb.), amely örömöt szerez neki.

C) Ajándékok

Az ajándék kézzelfogható jele annak, hogy a másik gondolt ránk. Akinek ez a szeretetnyelve, az nagyra értékeli a kisebb-nagyobb figyelmességeket és maga is szívesen meglepi szeretteit. Nem csupán a pénzben mérhető ajándékoknak tud örülni: önmagunk, azaz a jelenlétünk odaajándékozása ugyanolyan értékes lehet számára. Jólesik neki, ha mellette vagyunk örömteli vagy épp nehéz pillanataiban.

D) Szívességek

Van, akinek azzal lehet a legnagyobb örömöt szerezni, ha apró szívességekkel lepjük meg, ha teljesítjük kimondott vagy kimondatlan kívánságait. Aki a szívességek szeretetnyelvét beszéli, nagyra értékeli a szolgálatkészséget. Örül, ha besegítenek neki a házimunkába vagy egyéb teendőibe, ha a keze alá dolgoznak és időnként kiveszik a kezéből a munkát.

E) Testi érintés

Akinek a testi érintés a szeretetnyelve, annak szüksége van arra, hogy elegendő mennyiségű ölelést, simogatást, gyengéd érintést kapjon családjától, barátaitól, különben egyszerűen nem érzi a szeretetét, és teljesen elbizonytalanodik. Jólesik neki, ha a hozzá közelálló megöleli, elmentében megérinti a vállát és hasonlók. Nagyon fontos tudni, hogy nem minden érintés hat rá ugyanolyan kellemesen, és nem is mindenkitől örül neki, nagyon oda kell figyelni kell a jelzéseire, illetve érdemes beszélni is vele erről, nehogy kellemetlen érzést keltsünk benne.

Töltsétek ki az osztályban a tesztet, majd írjátok fel halmazokban a neveiteket az eredmények alapján. Ez alapján jobban megismeritek egymás szeretetnyelvét és azt is, melyik jellemzi az osztályt leginkább mint közösséget.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Esettanulmány/Jó gyakorlat

Nyári táborok – Játéktábor

Egy hét alatt egy évnyi élmény

A Moravicai Nyári Táborok 1993. óta léteznek. 1995 óta aktív része a táboroknak a játék- és élménypedagógia. 2000-ben került megszervezésre a kimondottan játékon alapuló ügyesség és készségfejlesztő Játéktábor, mely azóta is évről évre nagyon sikeresen működik.

Ez a tábor tudatosan és célzatosan összeállított játékokból áll, amelyek észrevétlenül, a játék leple alatt viselkedési normákat mutatnak, leleményességre, kreativitásra, együttműködésre, toleranciára tanítanak, és készségeket fejlesztenek. Mindezt úgy becsomagolva, hogy élményt jelentsen a gyerekeknek. Valójában ettől egyedülálló a Játéktábor. Az élménypedagógia rendkívül hatásos módszereit alkalmazzák arra, hogy tanítsanak: közösségben élni, készségeinket kibontakoztatni, vállalni önmagunkat és elfogadni másokat.

Már az elejétől évente több mint 200 gyerek és fiatal vesz részt a táborokban és közel 80% közülük visszatérő táborozó. Mára már a szervezők nagyrésze is olyan fiatal felnőtek, akik valaha lakóként járták a tábort.

A táborok sikerei és népszerűsége a rendkívül összetartó és jól működő közösségen alapul, ez az, ami élteti. A szervezők elmondása és az élménybeszámolók alapján megállapítható, hogy a játékos és élmény alapú megközelítése a pedagógia rendkívül erős közösség kovácsoló hatású. Főképp, ha ezt egy szakmailag képzett és felkészült szervezői csapat biztosítja.

A tábor szervezői rendkívül büszkék, hogy mára már olyan szerbiai és magyarországi oktatói stábot biztosítanak, mely szakmai tudásban és tapasztalatban rendkívül kiemelkedő.

A táborok résztvevői amellett, hogy a tábori közösség részévé válnak, a tudatos élmény alapú szituációs játékokon keresztül olyan készségeket, módszereket és technikákat is tanulnak melyeket a táboros körülmények mellett a saját közösségeikben is tudnak alkalmazni. A tudatosság pedig kulcsfontosságú az ilyen készségek fejlesztésében. Nagyon sok szociális technikát és módszert tudat alatt is használunk, része a mindennapjainknak. Egy ilyen tábor pedig jó alkalom arra, hogy ezeket tudatosítsuk, hogy jövőben ne csak belső megérzésünk alapján, hanem átgondoltan is használjuk őket.

A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Valamint újakat tanuljunk és próbáljuk ki, biztonságos körülmények között, amik pont erre szolgálnak.

Hogy mind ez mit jelenthet számodra?

Ha nem is ez, de számos más tábor és hasonló közösséget tudsz találni, ahol gyakorolhatod és kipróbálhatod magad abban, hogy alakul egy közösség és mit tudsz te tenni érdekében. Lehetőséget ad arra, hogy kipróbáld magad új szituációkban és közösségekben. Minden új szituáció, minden új ismeretség, pedig egy igazi tanulási aranybánya. Új helyzetekből és új emberekből mindig többet tudunk tanulni és gyarapodni. Emellett pedig ez egy igazán szórakoztató és páratlan élmény, amit több ezer táborozó tanúsíthat, hogy kihagyhatatlan.

Önellenőrző teszt

Feleletválasztós kérdések 1 helyes válasszal

1. Kérdés:	**Mi a közösség? (1 helyes válasz)**
1.Válasz	Embercsoport
2.Válasz	Környezet
3.Válasz	Közös nézet
Helyes válasz	***1. válasz***
2. Kérdés:	**Válaszd ki melyik a közösség az alábbiak közül! (2 helyes válasz)**
1.Válasz	Erdő
2.Válasz	Baráti kör
3. válasz	Életünk
4. válasz	Iskolai osztály
Helyes válaszok	***2,4. válasz***
3. Kérdés:	**Mi az identitás? (1 helyes válasz)**
1. válasz	Közösség
2. válasz	Értékek, személyiségjegyek
3. válasz	Csoport
Helyes válasz	***2. válasz***
4. kérdés:	**Igaz vagy hamis? A csoport hatékonyabb mint az egyén.**
1. válasz	Igaz
2. válasz	Hamis
3. válasz	Egyik sem
Helyes válasz	***1. válasz***
5. Kérdés:	**Létezik e tökéletes közösség? (1 helyes válsz)**
1. válasz	Igen
2. válasz	Nem
3. válasz	Talán

Helyes válasz	***2. válasz***
6. Kérdés:	**Az asszertív kommunikáció ... (1 helyes válasz)**
1.Válasz	Másik tipúsú ember
2.Válasz	Alapja az Én közlés
3.Válasz	Passzív kommunikáció
Helyes válasz	***2. válasz***
7. Kérdés:	**Mi a feedback ? (1 helyes válasz)**
1. válasz	Visszajelzés
2.válasz	Védekezés
3.válasz	Visszalépés
Helyes válasz	***1. válasz***

Irodalomjegyzék

Hivatkozások, források

1.	Gary Chapman: Az öt szeretetnyelv [ford. F. Nagy Piroska és Hamerli Nikolett], Harmat könyvkiadó, Budapest, 2015
2.	Thomas Gordon: A tanári hatékonyság fejlesztése : a T.E.T.-módszer / Thomas Gordon ; [ford. Gorzó Andrea], Gordon Könyvek, Budapest, 2010
3.	Thomas Gordon: Emberi kapcsolatok : hogyan építhetjük, hogyan rontjuk el / Thomas Gordon, Noel Burch ; [ford. Csepiga Zoltán] Gordon Könyvek, Budapest, 2013
4.	Nevelési kézikönyv nem csak osztályfőnököknek / szerk. Szekszárdi Júlia ; ... szerzői: Aszmann Anna [etal.] ; [... ill. Szűcs Édua], Dinasztia Könyvkiadó, 2001
5.	Dr. Jászi Éva: Kapcsolati készségek, http://okt.ektf.hu/data/szlahorek/file/kezek/04_jasz/index.html, Eger, 2015
6.	Hadfield, S., Hasson, G.: Asszertivitás – Hogyan érvényesítsük sikeresen az érdekeinket? Scolar Kiadó, Budapest, (2012)

7.	Harsányi Kata: Az asszertív kommunikáció alapja: én-közlések, https://pszichologuskereso.hu/blog/az-asszertiv-kommunikacio-alapja-en-kozlesek, 2017
8.	SheilaHeen: Howtouseothers' feedbacktolearn and grow, https://www.youtube.com/watch?v=FQNbaKkYk_Q, 2015
9.	5 stepsforGivingProductiveFeedback: https://www.entrepreneur.com/article/219437
10.	Howtoreceivefeedbackeffectively: https://www.coachestoolbox.net/professional-development/how-to-receive-feedback-effectively

JOGI NYILATKOZAT

Ez a dokumentum az Európai Unió pénzügyi támogatásával valósult meg. A dokumentum tartalmáért teljes mértékben a Than Fivérek Értelmiségi Kör semmilyen körülmények között nem tekinthető az Európai Unió és / vagy az Irányító Hatóság állásfoglalását tükröző tartalomnak.