
Helyzetgyakorlatok

GÁBOR EDINA

A klasszikus iskolai oktatásban az ismeretek átadása és elsajátítása a cél. Ez általában úgy történik, hogy a tanár elmondja az anyagot és a diákok figyelnek, jegyzetelnek. Ha esetleg nem értenek valamit, akkor kérdéseket tehetnek fel. Ez elsősorban kognitív tudást eredményez, amely megfelel a céloknak, mert hosszabb-rövidebb idő múlva a diák fel tudja idézni az elsajátított anyagot.

Bevezető

Egy prevenciós program céljai között bizonyos viselkedések előidézése, illetve elhagyása is szerepel. Egy ember viselkedését sok tényező határozza meg. Megkülönböztetünk környezeti, interperszonális és szociális, valamint belső tényezőket.

Környezeti tényezők

Valamely személyt körülvevő általános jogi, gazdasági, kulturális helyzet, amelyek közül az egyes viselkedésekre speciálisan körülírható tényezőrészek hatnak.

Interperszonális és szociális tényezők

Az a szociális milió, amelyben a személy él és viselkedik, továbbá a körülötte levő emberek és azokra gyakorolt hatásai.

A belső vagy személyes tényezők

Az ember személyiségvonásai, tapasztalata, tudása, attitűdje, érzelmei, készségei, valamint az interperszonális és szociális hatások kezelési képessége.

Amikor egy prevenciós programban a diákoknak előadást vagy foglalkozást tartunk, az interperszonális és a személyes tényezőkre próbálunk meg hatni. Az interperszonális hatás az iskola szociális közegében jelentkezik, s főként a tanárokon és a diáktársakon keresztül érvényesül.

A személyes tényezőkre való hatás akkor a legerősebb, ha minél több elemét próbáljuk meg a kívánt viselkedés irányában megváltoztatni.

A különböző tényezőkre való hatás elemei:

A tudás

A tudás megváltoztatásához, amely nagyon fontos elem, a klasszikus oktatási eljárásokat lehet használni. Az ismeretek előadás formájában történő átadásával bővül, illetve a helyes irányban változhat a hallgatóság tudása, ami egy prevenciós program esetében viselkedésváltozást eredményezhet. Ez azonban két nagyon lényeges tényezőt is múlik: az előadó hozzáértésén és hitelességén. Ha az derül ki a diákok számára, hogy valamilyik társuk az előadónál jobban ért az előadás témájához, például a kábítószerre, akkor inkább a társuknak fognak hinni. Vagy ha azt gondolják, hogy habár az előadó ért a témához, de csak ijesztgetni akarja őket és irreálisan félelemkeltő dolgokat mond nekik, akkor sem fognak hinni az előadónak.

Sajnos, a prevenciós kutatások azt támasztják alá, hogy nem elég eredményes csak a tudás növelését megcélozni. Az emberek viselkedésének meghatározásában a tudáson kívül fontos szerepet játszanak az olyan tényezők is, mint az érzelmeik, a motiváció, a készségek, a képességek és a külső világ törvényszerűségei.

A személyből fakadó tényezők tudatosítása és megélése

A nem kívánt irányú érzelmekkel, motivációval, készségekkel való megbírkózást nagy mértékben segíti, ha a személy tisztában van létezésükkel és tudatosan, vagy egy már létező viselkedési minta alapján tud nekik ellenállni. Különösen a kamaszok ön- és világ-észlelésében találhatók „fehér foltok”, azaz olyan területek, amelyek létezéséről nem vesznek tudomást, bár azok viselkedésüket erősen befolyásolják.

Például melyik kamasz ismerné be, hogy bizonyos dolgokban nagyon szeretne hasonlítani a felnőttekre? Mégis, amikor megkínálja őket valaki cigarettával, azért is nehéz nemet mondaniuk, mert „olyan ciki” gyerekesnek látszani.

A külső világ törvényszerűségei

Nemcsak a belső világ törvényszerűségeit kell tudatosítani, hanem az adott személynek a szociális környezetéhez fűződő viszonyát is. Az interperszonális kapcsolatok, a másik személy vagy csoport erős befolyással van a kamaszok viselkedésére is. A csoportnyomás hatására gyakran olyasmit is megtesz az ember, amit egyedül vagy saját magától nem tenne meg. A közvetlen személyes vagy csoporthatásokon kívül nem szabad megfeledkeznünk a tömegkommunikáció jelentőségéről sem.

A különböző viselkedési formák átélése és gyakorlása

A belső tényezőkre való hatás egyik formája a lehetséges viselkedések átélése és gyakorlása szerepjátékok formájában. Az ilyen helyzetgyakorlatokban való részvétel olyan viselkedésrészekre és az azok mögött húzódó belső és külső okokra világíthat rá, amelyek egyébként elkerülnék az ember figyelmét. Az átélt, megváltoztatott és használható viselkedésminta hosszú távra beépülhet a viselkedésrepertoárba.

A helyzetgyakorlat

A belső, valamint az interperszonális és szociális tényezők megváltoztatására egyre elterjedtebben alkalmazzák a helyzetgyakorlatokat. A helyzetgyakorlatok jelentős szerepet játszanak a terápiáktól a drámapedagógiai tanításon keresztül a személyiségfejlesztő, önismereti csoportokig. A prevenciós programokban más eszközökkel együtt a célhoz vezető út hatékony eszközének tartják azokat.

A helyzetgyakorlat az elsajátítás olyan formája, amelyben egy személy vagy csoport valamely problémát vagy helyzetet kognitív és/vagy érzelmi és/vagy viselkedéses szinten él át. A helyzetgyakorlat a „csinálva tanulás” (learning by doing) kategóriájába tartozik, mely a klasszikus tanítási eljárásokhoz képest többletet jelent a viselkedés megváltoztatásában. Egy prevenciós programban a hiteles információátadás és a helyzetgyakorlatok együttesen hatékonyak.

A helyzetgyakorlatoknak sajátos jellemzői:

Az elsajátítás szintje

Egy prevenciós folyamatban a viselkedésre három szinten gyakorolunk hatást: kognitív, érzelmi és viselkedéses szinten.

A kognitív szint valamely ismeret elsajátítását, értelmi felfogását jelenti, ezt célozzuk meg egy-egy előadással. Ha a kérdéses ismeretnek félelem- vagy reményt keltő színezete van, akkor az már hathat az érzelmi szintre is. Az ember viselkedését tudása és érzelmei együttesen befolyásolják. Ha mind ezt egy helyzetgyakorlatban játszhatja, akkor a valós élethelyzetben a ismeret és az érzelmek mellett viselkedéséhez egy használható minta is rendelkezésére áll. A helyzetgyakorlatok általában fejlesztik az ember tudását, mert általuk a személy magáról, másokról és az interperszonális kapcsolatok szabályszerűségeiről kap reális képet. Ugyanakkor a személy érzelmileg is érintetté válik, amikor bevonódik a helyzetgyakorlatokba, így az átélt érzelmi szinten is változást okozhat. A helyzetgyakorlatok során átélt viselkedésminták pedig az adott személy viselkedésrepertoárját bővítik. Ez a háromszintű tanulás mélyebb, maradandóbb változásokat okoz általában, mintha csak egy szintet céloznánk meg.

Az időtartam

A helyzetgyakorlatok időigényes eljárások. Akár egy egyetlen mondatban megfogalmazható állítást is sokféle helyzetben lehet gyakorolni. A helyzeteket és a gyakorlatokat valamely kiválasztott témához vagy témakörhöz és a rendelkezésre álló időhöz kell igazítani. A gyakorlatok legnagyobb részénél időt kell biztosítani a feldolgozási, megbeszélési fázishoz is.

A tanárt vagy vezetőt érintő jelenségek

A helyzetgyakorlatok általában a tanár részéről is nagyobb személyes bekapcsolódást követelnek meg. A tanárnak a diákok reakcióira érzékenyen kell vezetnie a helyzetgyakorlatokat, melyek során olyan problémák is megjelenhetnek, amelyek az ő életében is előfordulnak, illetve kifejezetten vele kapcsolatosak. Ezek nagyobb érintettséget, akár rossz érzést is jelenthetnek a számára.

Hatásában az egész prevenciós munka igyekszik túllépni az iskola keretein, ami járhat pozitív, de negatív eredménnyel is. A hibás közlések, rossz reakciók kiélesíthetnek létező problémákat a jelenben, vagy a jövőben okozhatnak hibás helyzetkezeléseket. Éppen ezért nagyobb a tanár felelőssége.

A helyzetgyakorlatok levezetésében az autokrata attitűd nem vezet a kívánt eredményhez. Ha a tanár nem enged teret a diákok saját megoldásainak és valódi válaszaiknak, akkor a kívánt hatás valószínűleg nem terjed túl a tanár jelenlétén.

A demokratikus csoportvezetési stílus hatékonyabb eszköz arra, hogy a célul kitűzött viselkedés az iskolán – az ellenőrzött területen – kívül is érvényes alternatíva legyen.

A helyzetgyakorlatokat több szempont figyelembevételével kell megtervezni, melyek tulajdonképpen a gyakorlatok célját, témáját és formai elemeit adják meg.

A helyzetgyakorlatok témája

A helyzetgyakorlatok célja mindig valamilyen konkrét témára vonatkozik. A téma tulajdonképpen bármi lehet, hiszen egy helyzetgyakorlatban akár a külső, akár a belső valóságot el lehet játszani. A következőkben a leggyakoribbakat soroljuk fel az ember élete, a mentálhigiéné és az iskola tárgyköréből, melyet kiegészíthetünk, kisebb részekre bonthatunk, vagy újabbakat kereshetünk hozzájuk.

A személy külső és belső tulajdonságai, énképe

A kamaszok egy része nincs teljesen tisztában önmagával, azaz tulajdonságai és a saját magáról alkotott képe nincsenek összhangban egymással. A helyzetgyakorlatokban a többiek hatására, illetve azáltal, hogy a kamasz többféle helyzetben teszi próbára önmagát, énképe a reális felé közeledik.

A szülő, az apa, az anya, a testvér, a tanár, kortársak, a barát, a kedves döntő szerepet játszanak egy diák életében. A hozzájuk való viszony olyan, illetve sok közös, egyéni jellemzővel bír, amelyek a kérdéses helyzetgyakorlatok során megbeszélhetők és megjeleníthetők.

Az egyes személyeken kívül az ember különböző csoportokhoz is tartozik, melyeknek megvannak a maguk törvényszerűségei. A csoporton belüli és a csoportok közötti jelenségek, a csoportban elfoglalt hely, a csoportnyomás is témái lehetnek egy helyzetgyakorlatnak. A szélesebb értelemben vett csoportban, a hazában vagy akár az egész világban elfoglalt helyük különösképpen foglalkoztatja a kamaszokat.

Téma lehet a programban hangsúlyozott vagy aktuálisan felmerülő problémahelyzet is. Például:

A kábítószer jellemzőinek és hatásának ismertetése a klasszikus előadásforma is megfelel, de a helyzetgyakorlatokkal tovább lehet mélyíteni ezeket az ismereteket.

A kábítószerfogyasztás körülményeinek, előzményeinek és következményeinek eljátszása csökkentheti a kábítószer használat előfordulásának valószínűségét.

A serdülőkor

A serdülőkor az élet sajátos szakasza, melyet az érintettek rendkívül intenzíven élnek át, sokszor egészen másképp, mint azt a külső szemlélők feltételezik. Ennek a jelenség-

körnek a megértéséhez, a sajátosságok felismeréséhez segíthetnek hozzá a helyzetgyakorlatok. Például, ha eljártsszuk, hogy egy konkrét helyzetben hogyan viselkedne egy kamasz és hogyan egy felnőtt, a megértéshez és az elfogadáshoz visz közelebb.

A problémamegoldás és a döntés

Az egyes személyek döntései számtalan tényezőn alapulnak, s gyakran nem is túl tudatosak. Az egy-egy helyzetben ható erők tudatosítását, illetve tudatos elemeknek a döntésbe való bevitelét is elő lehet azonban segíteni. Például egy diák azon töpreng, hogy tanuljon-e vagy moziba menjen helyette, számos érvet talál mindkettő mellett és mindkettő ellen is. Össze lehet szedni a mozi és a következő napi órákra való felkészülés mellett, illetve ellenük szóló érveket, súlyozni lehet őket és alternatív megoldási módokat lehet kialakítani.

Valamely személy vagy az adott csoport életében vannak alkalmilag felmerülő problémák is, amelyek megoldásához ugyancsak hozzásegíthetnek a helyzetgyakorlatok. Ezek az adott csoportban vagy iskolában megjelenő gondokról szólnak, és lehetőleg valamennyi résztvevő szempontjait és megoldási javaslatait dolgozzák fel. Az ilyen helyzetgyakorlatok az elfogadóbb hozzáállást és jobb megoldások születését segíti elő. Vegyünk egy példát arról, hogy valamely osztályban az egyik diák nem jár be valamelyik tantárgy óráira, illetve ha ott van állandó rendbontással zavarja azt. A helyzetgyakorlattal eljátszható az adott tanítási órát, s közben megvizsgálhatók a tanárt és a diákot játszó szereplő érzései. Ezáltal érthetőbbé és kezelhetőbbé válik a konfliktus. Ha a diák és a tanár között van a konfliktus, akkor lehet későbbi megbeszélést kezdeményezni a két fél között (persze nem a csoportban). Ha esetleg nem kötelező az óra, akkor a diák óralátogatásának megszüntetését is javasolni lehet. Bármely megoldás gyakorlati alkalmazását a csoportvezetőnek a csoporttagokkal egyetértésben kell elősegítenie.

A témalehetőségeknek itt csak egy részét soroltuk fel, ezek az adott programnak megfelelően sok egyéb témával is kiegészíthetők.

A formai elemek az eddig leírtak, a cél és a téma kivitelezéséhez szükségesek. Egy helyzetgyakorlatot tulajdonképpen sokféle módon lehet megvalósítani, ezen belül vannak általánosabb jellemzők és vannak specifikusabbak. A foglalkozásokkal kapcsolatban a csoport elrendezésére, a szükséges eszközökre és időre, a lebonyolítás menetére lehet ajánlásokat megfogalmazni.

A csoport elrendezése

A foglalkozásokat sajátos jellemzőik miatt megfelelő elrendezésben ajánlatos tartani. A foglalkozás kezdetekor a csoport általában körben helyezkedik el s a foglalkozásvezető is közöttük ül. A résztvevők vagy a kör közepén, vagy tágítva a kört, egy itt, mindenki által jól látható helyen szerepelnek. A megbeszélés során is fontos, hogy mindenki hallhassa a másikat. Ha egy nagy csoport kisebb csoportokra vagy párokra bontva dolgozik, lehetőleg ne zavarják egymást.

A csoportlétszám erősen befolyásolja a foglalkozások formai jellemzőit. Tulajdonképpen bármilyen nagyságú csoporttal lehet dolgozni, de húsz-harminc főnél nagyobb csoport vezetéséhez tapasztalat ajánlatos, mert nehéz folyamatosan lekötni egy nagy csoport figyelmét. Egy átlagos osztálylétszámmal (kb. harminc fő) könnyebb dolgozni. Valamivel ideálisabb a munka szempontjából a tizenöt-húsz fős csoport, egy tíz fő körüli csoportban pedig már nagyon intenzív munkát lehet végezni, ami nem mindig könnyű. Hat-hét főnél kisebb létszámnál már nagyon egyedi jellege alakulhat ki a csoportfolyamatoknak.

Egy foglalkozás, illetve helyzetgyakorlat tervezésekor figyelembe kell venni az együtt dolgozók lehetséges létszámát, ezért gyakran kerül sor a csoport több részre bontására. Lehet a csoportban egyéni munkát végezni, párokat kialakítani, kisebb – három-hat fős, – illetve nagyobb – hét-tíz fős – alcsoportokat képezni, a csoport egy részét szerepeltetni, míg a többiek megfigyelők, és lehet az egész csoportot egyszerre dolgoztatni is.

Az egyéni munka

Ilyenkor a kamasz önálló, egyedi jellemzőin, véleményén, tevékenységén, tudásán van a hangsúly. Az így folytatott tevékenységről általában beszámolnak akár egy vagy több másik csoporttagnak, akár az egész csoportnak. Például a dohányzás elleni és melletti érveket mindenki felírja a saját papírjára, majd mindenki felolvassa az általa leírtakat, ezt követően pedig az egész csoport megvitatja a kérdést.

A párokban folyó munka az egyéni vélemények azonnali megvitatását teszi lehetővé. A kiosztott szerepeknek (tanár-diák, anya-gyerek, két barát stb.) megfelelően ezzel a formával a legkülönbözőbb témákban gyakorolható a két személy közti kommunikáció, sőt az egyén másik személy iránti figyelmét is fejleszteni lehet vele. Például három-öt percig a pár egyik tagja beszél a szabadidő hasznos eltöltéséről és a másik hallgat, majd utána fordítva. Ha a csoporttagok száma páratlan, akkor a csoportvezető beszállhat a gyakorlatba és így kétfelé kell figyelnie, vagy páratlanul maradt harmadikként csatlakozhat valamely párhoz. A párok általában maguk választják egymást, de különböző alapfeltételeket is meg lehet határozni ehhez. Például: fiú-lány párok alakuljanak, az egymást kevésbé ismerők, vagy éppen a jó barátok dolgozzanak egy párban stb. A párok is be szoktak számolni a többieknek az egymásközt történt eseményekről. Egyik válfaja ennek, hogy a helyzetgyakorlat résztvevői hármass csoportokba oszlanak s míg ezekben két személy páros gyakorlatot végez, a harmadik megfigyelőként vesz részt közöttük.

A három-hat illetve hét-tíz fős alcsoportok a csoporton belüli együttműködést, az együttes munkát, a vélemény ütköztetéseket gyakorolhatják. Ezeket a gyakorlatokat a több szempont megjelenése, az egymásra való hatás érzékelése, a saját vélemény, és viselkedés megvédése jellemzi. Például egy-egy alcsoport összeírhatja az ideális iskola jellemzőit. Egy hét-tíz fős alcsoporttól kérhető, hogy dolgozzanak ki és rendezzenek meg, majd adjanak elő a csoportnak egy nagyon jó vagy egy nagyon rossz tanítási helyzetet. E közben a csoport két vagy több táborra is felosztható, amelyek egymással szemben állnak és amelyek érdekei ütköznek egymással, vagy a két tábor éppen egymás segítségével, egymással együttműködve tud csak megvalósítani valamit.

Ha a csoport egészét felosztás nélkül vonjuk be a gyakorlatba, akkor is részt vesz benne annak minden tagja; például a csoport egy kirándulást játszik el, s épp megérkeznek az éjszakai szállásukra. Mindenki választ magának egy szerepet. A nem verbális kommunikáció gyakorlását szolgálja, ha mindez szavak nélkül zajlik. A megbeszélésen érdekes félreértésekre és véleményegyezésekre derül fény. Egy másik formában mindenki ugyanazt a helyzetet gyakorolja.

Van amikor a csoport egy része megfigyelőként vesz részt az adott helyzetben. Ilyenkor feladatokat is kioszthatunk. Például valaki figyelje a szereplők mimikáját, vagy azon gondolkodjon, hogy ő mit tenne valamelyik szereplő helyében.

Aki részt vesz a helyzetgyakorlatban, annak általában egy adott szerepe van. Lehet ez a szerep egy-egy ismert személy, – anya, apa, tanár stb.-, vagy egy ismeretlen személy – például valamely állam elnökének vagy egy egyetemi felvételi bizottság tagjának – megformálása. El lehet játszani bármilyen nem létező figurát – angyalkát, görög isteneket vagy egy író fantáziájának szülöttét – is. Ezenkívül állatokat, növényeket, tárgyakat – például egy családi veszekedésnél repülő tányért, egy függőnyt, ami mögé be lehet lesni vagy egy tekintélyes ember íróasztalát – is meg lehet jeleníteni. Megszemélyesíthetők fogalmak és érzések: például egy tájkép szépsége, az emberek becsületessége, vagy egy anya szeretete a gyermeke iránt. Tulajdonképpen nagyon sok mindent meg lehet jeleníteni. Aki szerepel, az próbálja meg magát az adott személynek, dolognak "érezni", és a helyzetgyakorlatban ennek megfelelően viselkedni. Miután a szereplők eljátszottak egy jelenetet, helyzetet, képet, visszaülnek a körbe, és az egész csoport részt vesz az előbbieket megbeszélésében.

A szükséges eszközök és idő

Általában nem szükséges nagyon bonyolult eszközökkel dolgozni. Papírokra, íróeszközökre, festékre, írotáblákra, fonálra, aprópénzre lehet szükség a gyakorlatok jellegétől függően. Például: a csoporttagok leírják papírlapra a véleményeiket, elképzelésüket,

szempontjaikat, s a csoportvezető az írotáblán összesíti azokat. A foglalkozásokhoz felhasználhatunk előregyártott kérdőíveket, munkalapokat, információs kártyákat is. A kérdőívek az egyes személyek tulajdonságainak, jellemzőinek felmérésére szolgálnak. A munkalapokon és az információs kártyákon egy-egy adott téma összefoglalása, illetve az annak megértéséhez szükséges szempontok szerepelhetnek, esetleg a foglalkozás menetéhez szolgálhatnak írásos anyagként. A helyszínen megtalálható tárgyak is értelemszerűen felhasználhatók.

A szükséges idő nagyon széles skálán mozog, s a 45 perces tanórától akár a több órás foglalkozásig is terjedhet. Figyelembe kell venni a rendelkezésre álló időt is. A téma, a cél, a gyakorlat mélysége alapján érdemes tervet készíteni az idő kitöltéséről.

A helyzetgyakorlatok lebonyolítása és a feldolgozás szempontjai

A körben ülő csoporttagoknak a vezető elmondja az instrukciót, mely tartalmazza azt, hogy mit kell csinálni a gyakorlat folyamán. Például a kultúrák közötti hasonlóságokról és különbségekről szóló gyakorlat előtt a vezető elmondja, hogy most különböző kultúrájú embereket fognak megjeleníteni. Kiosztja a szerepeket (kínai, amerikai, magyar stb.), leírja a helyzetet (egy étterembe érkeznek, majd ott vacsoráznak), s ismertet egyéb szükséges tudnivalókat is (pincérszerep, melyik országban játszódik stb.) A játék vagy egy előre megadott ideig, vagy addig tart, amíg lényegi dolgokról szól. Egy ugyanerről a témáról szóló másik, összetettebb gyakorlatban a vezető meghatározza az alcsoportok létszámát és kiosztja nekik a feladatokat; például: felsorolásszerűen írják le emberekre (kínai, amerikai, magyar stb.) jellemző tulajdonságokat. Ezután a csoport összeül, és megbeszéli a látottakat vagy a leírtakat. A megbeszélés, feldolgozás nem minden gyakorlat után szükséges, ám elmélyíti és több szempontból megvilágítja az előzőeket, ezért rendkívül ajánlatos.

A feldolgozás szempontjai kicsit eltérnek egymástól, a szerint, hogy szerepjátékra vagy más típusú gyakorlatra került sor.

A szerepjátékok közben a szereplők szerepben megélt érzéseire is figyelmet fordítunk. Ha például egy tanítási órát jelenítettünk meg, amelyben a diákok egy része nem figyel a tanárra, akkor a szereplők azt mondják el, hogy eljátszott helyzetben milyen volt figyelő vagy nem figyelő diáknak, illetve tanárnak lenni. Elemezni lehet az eset előzményeit, következményeit. Mit lehetett volna tenni azért, hogy mindenki odafigyeljen az órán? Ilyen és ehhez hasonló módon elemezzük a szerepjátékokat.

A más típusú, összetettebb gyakorlatokat is a felmerülő kérdések alapján beszéljük meg. Például, ha a legjobb barátunk tulajdonságait kell felsorolni, akkor először összevetjük a gyakorlatban résztvevők által készített listákat. A hasonlóságok alapján egy általánosabb, a csoportra jellemző értékrendszer, elvárásrendszer foglalható össze, de különbségek is külön indoklást érdemelnek, hogy kinek miért pont olyan barát kell, amelyet leírt. Ezután végig lehet gondolni, hogy ki mennyire érzi magát hasonlónak mindahhoz, amit egy legjobb barátról elképzelt, vagy a legjobb barátja hasonlít-e erre a képre.

A helyzetgyakorlatok és a foglalkozás megtervezése

Miként egy tanítási órát is felépítünk, a prevenciós programhoz tartozó órákat és foglalkozásokat is meg kell tervezni. Egy ilyen foglalkozás része lehet az előadás, vagy előadásszerű rövid bevezető. A helyzetgyakorlatokat ezekkel együtt, de önmagukban is alkalmazhatjuk. Egy foglalkozáson belül sokféle formát és célt jelölhetünk meg, de ha több helyzetgyakorlatot használunk, a témák egymáshoz hasonlóak, vagy egymással valamilyen szempontból összefűzhetőek legyenek. Egy foglalkozás összeállításánál felsoroljuk a tervezett gyakorlatokat és ezeket a következők szerint részletezzük:

- cél;
- téma;
- tervezett idő és a szükséges eszközök;
- csoport elrendezése;
- a helyzetgyakorlat folyamata;
- a feldolgozás szempontjai.

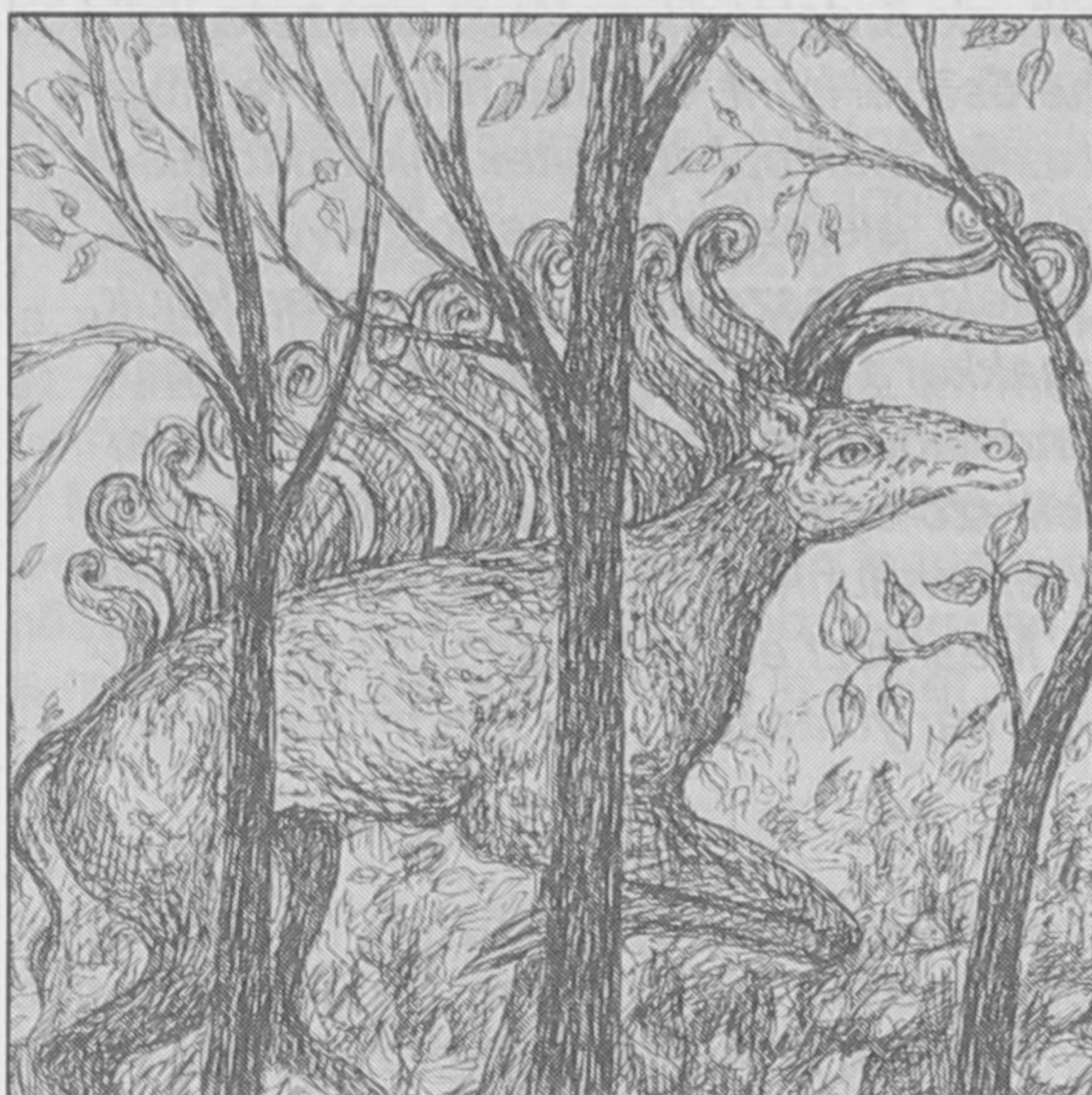
A fentiek alapján összeállított helyzetgyakorlatok kivitelezése során vigyázni kell bizonyos dolgokra, illetve azok elkerülendőek. A túlzott irányítás a csoporttagok saját véleményét, önálló megoldásait gátolja, ezért nem lesz elég hatékony. Vannak viszont olyan helyzetek, amikor a csoportvezetőnek be kell tartatnia a kereteket, vagy fel kell hívnia a figyelmet egy problémára. Ilyen például, ha bármilyen durvaság történne, vagy az egész csoport „nekiesik” valamelyik csoporttagnak.

A gyakorlatokban való részvétel önkéntes. Azt a csoporttagot, aki nem akar részt venni valamelyik gyakorlatban, nem kell erőltetni, kaphat helyette egyszerűbb feladatot, például legyen megfigyelő vagy próbálja meg elmondani a csoportnak, ha akarja, hogy miért nem vesz részt a gyakorlatban.

Ritkán adódnak nagy problémák. Ezek megoldásához ajánlatos konzultációs lehetőséget keresni az egész program vezetőjével, vagy más szakértővel, gyakorlottabb vezetővel.

IRODALOM

- Bagdy Emőke – Telkes József: Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában. A pedagógia időszerű kérdései. Tankönyvkiadó, Budapest, 1988.*
- Bang, Ruth: A segítő kapcsolat. Pszichológia – nevelőknek. Tankönyvkiadó, Budapest, 1980.*
- Gabnai Katalin: Drámajáték, Gyermekeknek, fiataloknak, felnőtteknek. Tankönyvkiadó, Budapest, 1987.*
- Gabnai Katalin: Játék, színjáték, személyiség. Dokumentumgyűjtemény. Népművelési Propaganda Iroda, Budapest, 1980.*
- Gordon, Thomas: A tanári hatékonyság fejlesztése. A T.E.T. módszer. Gondolat Kiadó, Budapest, 1993.*
- Gutkin T. B. – Curtis M. J.: Az iskolai konzultáció elmélete és technikái. Iskolapszichológia 1987., 10. sz.*
- Kalamár Hajnalka: Kreativitás és kommunikációfejlesztés serdülők önismereti csoportjában. Iskolapszichológia, 1988. 11. sz.*
- Kalamár Hajnalka: Tíz alkalom. Iskolapszichológia, 1985 5. sz.*
- Mérei Ferenc – Ajkay Klára – Dobos Emőke – Erdélyi Ildikó: A pszichodráma önismereti alkalmazása. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1987.*
- Pszichodráma. Pszichológia Műhely. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1986.*
- Ritoókné Ádám Magda: A tanácsadás pszichológiája. Szöveggyűjtemény. Tankönyvkiadó, Budapest, 1990.*
- Rudas János: Delfi örökösei. Önismereti csoportok, elmélet, módszer, gyakorlatok. Gondolat, Budapest, 1990.*
- Rudas János: Önismereti csoportok. Tömegkommunikációs Kutatóközpont, Budapest, 1984*



A vágyak kergetése



A sokfejű problémák



Ártó szenvedély



A megpróbáltatások partján