

ÉLETPÁLYA- ÉPÍTÉS

KOMPETENCIATERÜLET „A”

ÉLETPÁLYA-ÉPÍTÉSI ISMERETEK

TANÁRI ÚTMUTATÓ



11-12. évfolyam

Magyarország célba ér



A kiadvány a Nemzeti Fejlesztési Terv Humánerőforrás-fejlesztési Operatív Program
3.1.1. központi program (Pedagógusok és oktatási szakértők felkészítése a kompetencia
alapú képzés és oktatás feladataira) keretében készült.

Szakmai vezetők

Pála Károly szakmai igazgató
Puskás Aurél fejlesztési igazgatóhelyettes
Ráplí Györgyi, a programfejlesztési központ vezetője

Fejlesztési programvezető

Farkas László

Szakmai bizottság

Dr. Klein Sándor elnök
Dr. Balogh Andrásné
Dr. Krisztián Béla
Sum István
Dr. Szenes György

Alkotószerkesztő

Tóth Judit

Szakmai lektor

Dr. Balogh Andrásné
Dr. Krisztián Béla

Fejlesztő

Bognár Emese
Dr. Nagy Péter
Paróczay Balázs
Tarnay Annamária



© Alkotószerkesztő

A kiadvány ingyenes, kizárólag zárt körben, kísérleti-tesztelési céllal használható.
Kereskedelmi forgalomba nem kerülhet. Másolása, terjesztése szigorúan tilos!

Kiadja az Educatio Társadalmi Szolgáltató Közhasznú Társaság
1134 Budapest, Váci út 37.

A kiadásért felel Kerekes Gábor ügyvezető igazgató

TARTALOM

- XII.A.6.1. modul: Mi az, ami rajtunk múlik?
- XII.A.6.2. modul: Problémamegoldó stratégiák
- XII.A.6.3. modul: Oldjuk meg közösen!
- XII.A.6.4. modul: Mit kaptam tőled? Miben fejlődtem?
- XII.A.6.5. modul: Munka vs. hivatás
- XII.A.6.6. modul: Mit tenni és mit enni?
- XII.A.6.7. modul: Megpályázom...
- XII.A.6.8. modul: Felvettek!

MI AZ, AMI RAJTUNK MÚLIK?

Készítette: Bognár Emese és Dr. Nagy Péter

MODULLEÍRÁS

A modul célja	Ráhangolódás a programra, érdeklődés felkeltése, motiváció növe- lése
Időkeret	1 óra/
Ajánlott korosztály	12. évfolyam
Ajánlott megelőző és követő tananyag	Megelőző modul: ez az első modul Követő modul: <i>Problémamegoldó stratégiák</i>
Modulkapcsolódási pontok	
A képességfejlesztés fókuszja	Saját igények, elvárások, félelmek megfogalmazásának gyakorlása Empátiafejlesztés mások meghallgatása által

MODULVÁZLAT

Ráhangelődés

Tevékenység
Tanári instrukciók

Az előző tanévben tanultak átisméltése 10 perc
Vezessük be az órát, elmondva, hogy ebben a tanévben folytatódik az önismereti program. Mielőtt azonban belevágnánk, először idézzük fel, hogy mit tanultunk az elmúlt tanévben. Képezzenek a tanulók 5 fős csoportokat, és gyűjtsék össze az előző tanév témáit, és hogy mi az, amit megtudtak magukról az órák keretében, és szerintük ez miért volt hasznos. Ha végeztek, minden csoportból egy ember menjen ki a táblához, és írja fel, hogy mit gyűjtöttek össze, mely témáknál érezték azt, hogy a legtöbbet kaptak, illusztrálják példával. A feladat végén osszuk ki a tematikát (1. gyűjtemény).
Csoportos együttműködés, a tanultak elmélyítése ismétléssel

Kiemelt készségek,
képességek
Célcsoport/A differenciálás
lehetőségei
Munkaforma
Módszerek
Eszközök

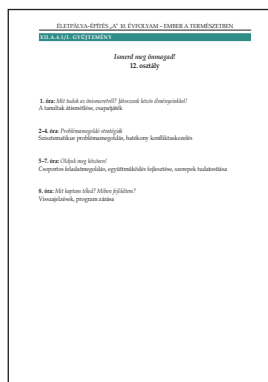
Minden tanulócsoport számára

Kis csoportokban

A tanultak átisméltése csoportos feladatmegoldással

1. gyűjtemény (XII.A.6.1_objektumai/gyűjtemények), papír, ceruza

1. GYŰJTEMÉNY



Tartalomfeldolgozás

Tevékenység
Tanári instrukciók

Az osztály emlékezetes élményeinek feldolgozása csoportos formában 30 perc

Mondjuk el, hogy ahogy az első feladatban ők is összefoglalták, az előző tanévben tanultakat, tavaly az én képpel, kedvező énbemutatással, szorongáscsökkentéssel foglalkoztunk. Ebben a tanévben nem annyira az egyes személyre, hanem a kapcsolatokra, személyek közötti konfliktusokra, problémamegoldásra, társakkal való együttműködésre, csapatmunkára fogunk koncentrálni. Hogy bevezessük a csapatmunka témakörét, ezen az órán játszani fogunk.

Alkossunk két csoportot (nagy osztálylétszám esetén több csapatot), és a diákok gyűjtsenek össze emlékezetes élményeket az osztály életéből. Emellett lehet jellemző tulajdonságokat is kitalálni az osztálytársakról.

Fontos azonban, hogy kerüljék a mások számára bántó élményeket, tulajdonságokat. Amennyiben ez mégis előfordul, az a feladatmegoldás pontlevonással jár! Miután írtak egy 10 tételes listát, írják rá papírdarabokra. Ezt követően jöhet az Activity játék! Egy csapatból menjen az első önként vállalkozó a másik csapathoz (több csapat esetén az egyes csapatok végighallgatják egymást, egyszerre csak egy csapat aktív!), és húzzon egyet az általuk készített szituációs kártyákból. Az, hogy lerajzolni, elmutogatni vagy körülírni kell az adott fogalmat, az dönti el, hogy a tanuló milyen feladatmegoldási módot húzott, amit elolvasás után visszadob (2. gyűjtemény). Minden esemény/tulajdonság bemutatására 3 perc áll rendelkezésre. Minden helyes feladatmegoldás 1 pontot ér. Az a csapat nyer, amelynek a 30 perc elteltével több pontja gyűlik össze. Az időt mérjük.

Kiemelt készségek, képességek

Célcsoport /A differenciálás lehetőségei

Munkaforma

Módszerek

Eszközök

Együttműködés, hatékony verbális/nem verbális kommunikáció

Minden tanulócsoport számára

Csapatmunka. Egy csapatban maximum 10 fő legyen.

Activity

2. gyűjtemény

2. GYŰJTEMÉNY

MI.A.6.3/2. GYŰJTEMÉNY		
Rajzolás	Körülírás	Mutogatás
Rajzolás	Körülírás	Mutogatás

Összegzés

Tevékenység	Csoport lezárása, annak megbeszélése, hogy ki hogyan érezte magát a csoportfoglalkozáson	5 perc
Tanári instrukciók	Az óra végén tegyük fel körkérdésként, hogy ki hogyan érezte magát az első órán. A tanulók körben ülve egymás után válaszolnak.	
Kiemelt készségek, képességek	Érzések megosztása, empátiafejlesztés egymás meghallgatása által	
Célcsoport/A differenciálás lehetőségei	Minden tanulócsoport számára	
Munkaforma	Körben ülve	
Módszerek	Érzések tisztázása tanár által feltett kérdés segítségével	
Eszközök	–	

PROBLÉMAMEGOLDÓ STRATÉGIÁK

Készítette: Bognár Emese és Dr. Nagy Péter

MODULLEÍRÁS

A modul célja	A problémamegoldás csoportos és egyéni technikájának megtanítása, az átgondolt döntéshozatal elősegítése
Időkeret	3 óra
Ajánlott korosztály	12. évfolyam
Ajánlott megelőző és követő tananyag	Megelőző modul: Motiváció: <i>Mi az ami rajtunk múlik?</i> Követő modul: <i>Oldjuk meg közösen!</i>
Modulkapcsolódási pontok	
A képességfejlesztés fókuszja	Problémamegoldás, döntéshozatal

TÁMOGATÓ RENDSZER

Felhasznált objektumok

Rudas János: *Delfi örökösei*. Új Mandátum Könyvkiadó, 2004.

Weisz, J.R., Moore, P.S., Southam-Gerow, M., Weersing, V.R., Valeri, S.M., McCarty, C.A.

PASCET – Az elsődleges és másodlagos kontroll erősítése tréning program. Terapeuta kézikönyv. Vadaskert Alapítvány, Budapest, 1999.

Keith Hawton, Paul M. Salkovskis, Joan Kirk, David M. Clark: *Cognitive Behaviour Therapy for Psychiatric Problems*

MODULVÁZLAT

1. óra

Ráhangelődés

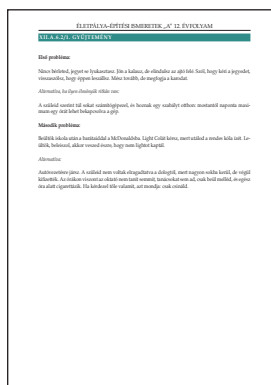
<p>A₁ Tevékenység Tanári instrukciók</p>	<p>Problémák összegyűjtése 10 perc</p> <p>Az előző órán adjuk ki feladatnak, hogy a mai órára hozzanak magukkal napilapokat; esetleg mi vigyünk magunkkal 1-2 napilapot, amelynek oldalait osszuk szét. A diákok 4-5 fős csoportokban tekintsenek át egy napilapot vagy a lap néhány oldalát, és gyűjtsék össze, hogy aznap az országnak/világnak/egyes embereknek milyen problémákkal kellett szembenézniük. Minden csoportból egy szóvivő mondja el az általuk talált problémákat.</p> <p>Megoldandó problémák azonosítása</p>
<p>Kiemelt készségek, képességek</p>	<p>Minden tanulócsoport számára</p>
<p>Célcsoport/A differenciálás lehetőségei</p>	<p>Csoportos munka</p>
<p>Munkaforma</p>	<p>Napi problémák összegyűjtése újságokból csoportban</p>
<p>Módszerek</p>	<p>Napilapok</p>
<p>Eszközök</p>	<p></p>
<p>A₂ Tevékenység Tanári instrukciók</p>	<p>Problémák összegyűjtése 10 perc</p> <p>A tanulók alakítsanak 4-5 fős csoportokat, és gyűjtsék össze, hogy egy átlagos 17-18 éves embernek milyen problémákkal kell mostanában szembenéznie. Csoportosítsák ezeket a következők szerint: a családban, az iskolában, a szabadidőben, speciálisan Magyarországon. 6-7 perc után egy szóvivő ismertesse ezeket az osztállyal.</p> <p>Megoldandó problémák azonosítása</p>
<p>Kiemelt készségek, képességek</p>	<p>Minden tanulócsoport számára</p>
<p>Célcsoport/A differenciálás lehetőségei</p>	<p>Csoportos munka</p>
<p>Munkaforma</p>	<p>Napi problémák összegyűjtése csoportban</p>
<p>Módszerek</p>	<p>–</p>
<p>Eszközök</p>	<p>–</p>

Tartalomfeldolgozás

<p>Tevékenység Tanári instrukciók</p>	<p>Impulzív problémamegoldás demonstrálása 3 perc</p> <p>Az 1. gyűjteményből ismertessük az első problémát. Mondjuk meg a diákoknak, hogy 10 másodpercük van, hogy leírják egy papírra, hogy mit tennének ebben a helyzetben. Fontos, hogy ne legyen idő átgondolni. Ezután elmondjuk, hogy sokan így viselkednek, ha egy problémával kerülnek szembe: azt teszik, ami először eszükbe jut – pedig ez nem mindig a legjobb ötlet.</p>
---	---

Kiemelt készségek, képességek	Impulzív problémamegoldás átélése
Célcsoport /A differenciálás lehetőségei	Minden tanulócsoporthoz számára
Munkaforma	Frontális
Módszerek	A problémamegoldás egy módjának saját élményű átélése megadott szituáció segítségével
Eszközök	1. gyűjtemény (XII.A.6.2_objektumai/gyűjtemények)

1. GYŰJTEMÉNY



Tevékenység

Tanári instrukciók

Egyéni problémamegoldás gyakorlása

30 perc

Osszuk ki a problémamegoldó lapokat (2. gyűjtemény). Egy vagy több önként jelentkező olvassa fel. A következőkkel kommentáljuk az egyes pontokat. Az első pontnál: a lényeg, hogy minél tömörebben, minél kevesebb szóval fogalmazzuk meg a problémát. A második pontnál: a hangsúly itt a mennyiségen van: legyen minél több ötlet, amelyek közül később válogatni lehet, mindent írjunk le, ami csak eszünkbe jut, a látványosan rossz ötleteket is. A harmadik pontnál: itt gondoljuk át, hogy az előző ötletek közül melyiknek milyen hátránya és előnye lehet. A negyediknél: az előző átgondolás alapján választunk egyet, amit ki fogunk próbálni. Az ötödiknél: akkor se keseredünk el, ha nem vált be a megoldásunk, akkor választunk egy másik ötletet. Ezután ismertessünk egy másik problémát (1. gyűjtemény). 5-6 perc alatt mindenki töltsse ki a papírt. Ha az osztály jelentős része együttműködő, érdeklődő, további instrukciók nem szükségesek. Ha valószínű, hogy túlnyomórészt használhatatlan, poénkodó válaszok születnének, az instrukciónk a következő legyen: a megoldási ötletek közt legyen legalább 2 agresszív, legalább 2 határozott és legalább 2 gyáva megoldási ötlet is. Jelezzük, hogy letelt az idő – ha szükséges, hagyjunk még egy-két percet. Ezután oszoljanak a tanulók 4-5 fős csoportokba, és mindenki ismertesse a saját kitöltött lapját, majd indokolja meg, hogy miért az adott megoldást választaná. Miután minden csoport végzett, az egyes csoportok ismertessenek kettőt-hármat megoldásuk közül.

<p>Kiemelt készségek, képességek</p> <p>Célcsoport/A differenciálás lehetőségei</p> <p>Munkaforma</p> <p>Módszerek</p> <p>Eszközök</p>	<p>Döntéshelyzetek azonosítása</p> <p>Minden tanulócsoporthoz</p> <p>Csoportos</p> <p>Csoportos beszélgetés</p> <p>-</p>
<p>A₂ Tevékenység</p> <p>Tanári instrukciók</p>	<p>Játék párokban 10 perc</p> <p>A tanulók párokban játszanak 10 menet kő-papír-ollót. Ha kell, tisztázzuk a szabályokat: az öklbe szorított kéz követ, a nyitott tenyér papírt, a V alakban szétnyitott mutató- és középső ujj ollót jelent. Egyszerre azt kell mondani: kő-papír-olló, majd egyszerre mutatni kell valamelyik szimbólumot. A kő erősebb, mint az olló, de gyengébb, mint a papír. A papír erősebb, mint a kő, de gyengébb, mint az olló. Az olló erősebb, mint a papír, de gyengébb, mint a kő. A tíz menet után a diákok jegyezzék meg, hogy mennyi lett az állás. Ezután 4-6 fős csoportokban beszéljék meg, hogy ki milyen stratégiát alkalmazott: aki győzött, szerinte miért, mit csinált jobban, mint a másik.</p>
<p>Kiemelt készségek, képességek</p> <p>Célcsoport/A differenciálás lehetőségei</p> <p>Munkaforma</p> <p>Módszerek</p> <p>Eszközök</p>	<p>Döntéshozás, stratégiaalkotás kipróbálása</p> <p>Minden tanulócsoporthoz</p> <p>Páros</p> <p>Páros játék</p> <p>-</p>

Tartalomfeldolgozás

<p>Tevékenység</p> <p>Tanári instrukciók</p>	<p>Döntések lehetséges következményeinek mérlegelése 30 perc</p> <p>Mondjuk el, hogy a mai órán egy olyan módszert fogunk tanulni, amely a döntéshozatalban nyújt segítséget. Alkossanak a tanulók 4-5 fős csoportokat. Mondjuk el az alapszituációt: a csoport egy tanácsadó cég csoportja. Egy ügyfél a leírt problémával fordult hozzájuk, és kéri, hogy segítsenek neki döntést hozni. Osszuk ki a problémát (3. gyűjtemény) és csoportonként több értékelőlapot (4. gyűjtemény). A csoportok először gyűjtsék össze, hogy Tibor hogyan dönthet ebben a helyzetben. Ezután minden lehetséges döntésének sorolják fel az összes lehetséges előnyét és hátrányát – ne csak azokat, amelyek konkrétan le vannak írva, használják a fantáziájukat, és próbáljanak elképzelni és összegyűjteni minden döntéshez minél több előnyt és hátrányt.</p>
--	---

Pontozzák, hogy érzésük szerint az előny Tibor életében mennyire előnyös, mennyire lenne jó számára, ill. hogy a hátrány mennyire lenne hátrányos, káros vagy rossz számára (-5 és +5 között: -5 = nagyon rossz hatása lenne, 0 = nincs jelentős hatása, +5 = nagyon előnyös hatása lenne). Minden esetben mindenki mondjon véleményt, és indokolja is meg, végül a csoport hozzon egy mindenki által elfogadható döntést a pontszámról. Végül Tibor minden döntési lehetőségénél adják össze a pontokat. A legmagasabb pontot kapott döntés a csoport javaslata Tibor számára. A csoportokból egy szóvivő ismertesse a végső javaslatot, indoklással. (Ha az instrukciók nem érthetőek, a 4.b gyűjtemény tartalmaz egy kitöltött táblázatot.)

Kiemelt készségek, képességek

Célcsoport/A differenciálás lehetőségei

Munkaforma

Módszerek

Eszközök

Döntéshozás, mérlegelés

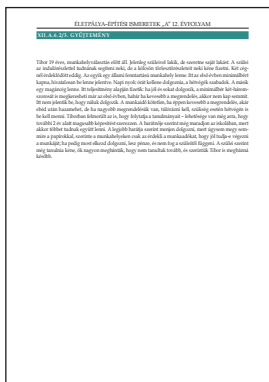
Minden tanulócsoporthoz számára

Kiscsoportos

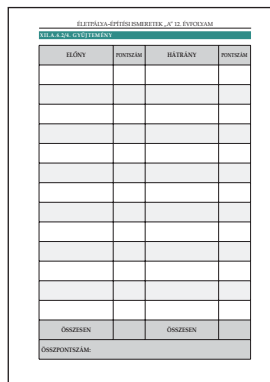
Egy döntéshelyzetben hozható döntési alternatívák csoportos mérlegelése

3-4. gyűjtemény, 4.b gyűjtemény

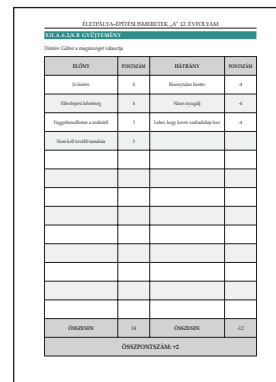
3. GYŰJTEMÉNY



4.a GYŰJTEMÉNY



4.b GYŰJTEMÉNY



Összegzés

Tevékenység

Tanári instrukciók

Kiemelt készségek, képességek

Célcsoport/A differenciálás lehetőségei

Munkaforma

Összefoglaljuk a mai órán tanultakat

5 perc

Kérdezzük meg a diákoktól, hogy szerintük „tanácsadó cégük” segített-e Tibornak jó döntést hozni. Mondjuk el, hogy egy nehezebb döntéshelyzetben fontos időt szánni az összes felmerülő lehetőség átgondolására. Ha ezt megteszik, jobb esélyük van arra, hogy sikeres és elégedett életük legyen.

Döntéshozatal, mérlegelés

Minden tanulócsoporthoz számára

Csoportos, frontális

