

ÚJ EURÓPAI TRENDEK A SENIOROK FEJLESZTÉSÉBEN

MÓDSZERTANI KÉZIKÖNYV



Új Európai Trendek a Seniorok Fejlesztésében
Módszertani kézikönyv

A könyv a „New European Trends in Senior Development (2019-1HU01-KA204-061246 számú) Erasmus+ Stratégiai Partnerségi projekt keretében megvalósult tréningek módszertani leírásai alapján, a projektben résztvevő Projektpartnerek munkatársainak, seniorok fejlesztésével foglalkozó szakembereinek a közreműködésével készült:

Asociata Caritas Alba Iulia – Asistenta Medicala si Sociala

Katholisches Bildungswerk Kärnten (KBW)

Katholische Erwachsenenbildung München und Freising (KEMF)

Katolikus Ifjúsági és Felnőttképzési Egyesület (KIFE)

Szerkesztés: Németh Adrienn és Dr. Szücs Márta Zita

Szakmai és nyelvi lektorálás: Szerb Zsuzsa Ágnes és Dr. Szücs Márta Zita

A kiadványban megjelenő fotók, az azokon szereplők, valamint az azokat készítők hozzájárulásával jelennek meg.

A projektet az Európai Bizottság támogatta.

A kiadványban megjelentek nem szükségszerűen tükrözik az Európai Bizottság nézeteit.

BEVEZETŐ

„Uram, adj erőt, hogy békésen hordjam az öregkor terheit, humorral fogadjam feledékenységem jeleit, erőtlenségemet, érzékszerveim tompulását, testi-szellemi erőm hanyatlását. Uram, adj bölcs szívet, hogy meg ne feledkezzem a végről itt, és a kezdetről odaát. Kérlek, adj kedvet a munkához, amit még elvégezhetek. Tégy hasznossá, hogy ne érezzem csak tehernek magam, és adj alázatot, hogy belássam, egyre inkább másokra szorulok. Adj kedvet az imádsághoz, a Veled való beszélgetéshez. Adj világosságot, hogy jól lássam magam, és jól lássak másokat is. Adj jó kedvet és nyitottságot, hogy még mindig tudjak befogadni, és adj szeretetet, hogy ne csak panaszkodjak mások hidegsége miatt, hanem áraszam szereteted melegét.”

(II. János Pál)

Az emberi élet meghosszabbodásának egyik lényeges következménye az, hogy a modern társadalmakban egyre több az idős ember. Ugyanakkor az öregedés nem csupán az egyént érintő folyamat, hanem hatással van a szűkebb és a szélesebb környezetre is, így a társadalom idősödése hazánkban és Európában is egyre nagyobb kihívást jelent. Az elöregedéshez kapcsolódó társadalmi változások arra ösztönöznek bennünket, felnőttképző intézményeket, hogy olyan módszereket, fejlesztési lehetőségeket valósítsunk meg, amelyek segítségével támogatjuk az idősödő embereket abban, hogy képesek legyenek megbirkózni az öregedés okozta fizikai, mentális és lelki kihívásokkal, késleltetni tudják a természetes hanyatlást, és meg tudják élni életük kiteljesedését.

A sikeres idősödés alapvetően fizikai és szellemi aktivitással és egészséges életvitellel érhető el, melyek a testi funkciók megőrzésén túl elősegítik az egyén és a társadalom számára hasznos közösségi tevékenységeket. Mindez a képességek, a célok és a környezet lehetőségei közötti egyensúly megtalálását jelenti. Ebben nemcsak az egészséges táplálkozásnak, az addiktív szerek elkerülésének, valamint a képességek és a lehetőségek szerinti testmozgásnak van szerepe, hanem a különböző tanulási formáknak, valamint a társas kapcsolatok, közösségek meglétének is¹.

Sokak számára még mindig megütközést jelent, ha az idősebb generáció kapcsán „fejlődési lehetőségekről”, a képességek „fejlesztéséről”², vagy számukra szervezett fejlesztő foglalkozásokról beszélünk. Ez bizonyára azért lehet, mert az időskort nagyon gyakran a hanyatlás időszakaként tartjuk számon, amelyhez a veszteségeket és a megelőző állapot romlását társítjuk. Számos példa bizonyítja azonban azt, hogy fejlődés minden életszakaszban jelen lehet, így az időskorban is, még ha ez a veszteségek okozta új helyzetekhez való alkalmazkodás dinamikájával írható le. Az idősök jelentős élettapasztalattal, „fejlődési tartalékkapacitással rendelkeznek”³, amelyre építve hatékonyabb időskori viselkedést alakíthatnak ki, hogy fizikai és szellemi frissességüket a lehető legtovább megőrizhessék. Ebben nyújtanak hatékony segítséget a senior csoportok számára kifejlesztett tevékenységek, tanulási formák vagy foglalkozások.

¹ Boga Bálint (2015): Aktív öregedés – Sikeres öregedés, Magyar Gerontológia 7:26

² Somorjai Ildikó, Török Emőke (2006): A játék lendületbe hoz - Közösségi játékok időseknek

³ Baltes P.B., Smith J., Staudinger U.M. (2000): Bölcsesség és a sikeres öregedés. In: Czigler I. (szerk.): Túl a fiatalságon: megismerési folyamatok időskorban. Akadémiai Kiadó.

Jelen kiadvány a szeniorok fizikai, mentális és kognitív fejlesztését, illetve társadalmi bevonását célzó módszertani anyagokat tartalmaz. Az egyes módszereket a „New European Trends in Senior Development (2019-1HU01-KA204-061246 számú) Erasmus+ Stratégiai Partnerségi projekt keretében osztották meg egymással a partnerség tagjai: az erdélyi Asociata Caritas Alba Iulia – Asistenta Medicala si Sociala, az osztrák Katholisches Bildungswerk Kärnten, a német Katholische Erwachsenenbildung München und Freising, valamint a projekt koordinátorszervezete, a hazai Katolikus Ifjúsági és Felnőttképzési Egyesület (KIFE). A projekt célja nemcsak az volt, hogy a partnerek tanulási tevékenységek révén megosszák egymással jó gyakorlataikat, hanem a tapasztalatokra építve egy közös, innovatív képzési anyagot dolgozzanak ki. Ennek eredményeként született ez a módszertani gyűjtemény.

Partnereinkkel közösen azért készítettük el ezt az anyagot, mert hiszünk a leírt módszerek hasznosságában és sikerében, és az évek alatt összegyűjtött tapasztalataink is azt mutatják, hogy érdemes foglalkozni a mentális és lelki jóllétünkkel, az agy állandó tréningjével és a fizikai állapotunk karbantartásával időskorban. A program jól illeszkedik a partnerség szervezeteinek küldetéséhez, hiszen mindannyian az egész életen át tartó tanulás eszméjét valljuk, hogy bármely korcsoportban, földrajzi helyen vagy élethelyzetben szükség van tanulási folyamatokra.

Azoknak állítottuk össze az anyagot, akik idősekkel foglalkoznak, vagy szeretnének foglalkozni, és nyitottak új módszertani lehetőségek megismerésére, és akik szintén hisznek abban, hogy testük, gondolkodásuk állandó használata, mozgásban tartása, a kreativitás megélése vagy a generációk közötti találkozások hozzájárulnak a mentális, szellemi és fizikai egészség megőrzéséhez.

A módszertani gyűjtemény fejezetekből áll, melyek felépítése azonos struktúrát követ. Az egyes fejezetek egy általános bevezetőt tartalmaznak az adott módszerrel, annak elméleti és módszertani háttérével kapcsolatban. A bevezetőt az adott módszer tréningprogramja követi, amelyben a legfontosabb képzési sajátosságok (képzési célok, modulok, óraszám, feltételek, stb.) leírása található. Ezután a napi szintekre lebontott tematika következik, amely az egyes napok tartalmi és módszertani felépítésére nyújt áttekinthető formában lehetőséget. A tematikát a tréning részletes leírását tartalmazó óratervek követik, amelyekben az egyes modulok tartalmi és módszertani kifejtése, a szükséges eszközök felsorolása, valamint – ahol indokolt – a további változatok, források, hivatkozások találhatóak.

Partnereinkkel együtt bízunk abban, hogy kiadványunk alkalmas eszköze lehet az idősekkel foglalkozó szakemberek és segítők számára, hogy munkájukat, tevékenységüket színesebbé tegye, módszereivel segítse, a lehetőségeinek tárházát bővítse, és motivációját növelje vagy megújítsa. Mindezzel közvetve szeretnénk hozzájárulni ahhoz is, hogy az idősebb generáció szellemi, mentális és fizikai egészségének megőrzésének tekintetében tudatosabbá váljon.

Dr. Szücs Márta Zita
projekt koordinátor

TARTALOMJEGYZÉK

1. Alapismeretek a seniorok fejlesztésében.....	7
1.1. Bevezető.....	8
1.2. Tréningprogram.....	9
1.3. Tematika.....	14
1.4. A tréning leírása, óratervek	18
2. Komplex képességfejlesztő senior program.....	68
2.1. Bevezető.....	69
2.2. Tréningprogram.....	70
2.3. Tematika.....	75
2.4. A tréning leírása, óratervek	82
3. Zenei módszerek a senior csoportok fejlesztésében.....	133
3.1. Bevezető.....	134
3.2. Tréningprogram.....	136
3.3. Tematika.....	142
3.4. A tréning leírása, óratervek	150
4. Mozgásfejlesztés a kinezetikus észlelés fejlesztésével.....	205
4.1. Bevezető.....	206
4.2. Tréningprogram.....	208
4.3. Tematika.....	216
4.4. A tréning leírása, óratervek	221

5. A generációk közötti találkozások és a generációk közötti tanulás	239
5.1. Bevezető	240
5.2. Tréningprogram.....	241
5.3. Tematika.....	246
5.4. A tréning leírása, óratervek	252
6. Melléklet	293

1. ALAPISMERETEK A SENIOROK FEJLESZTÉSÉBEN



Fotó: <https://pixabay.com/hu/photos/csapatmunka-csapat-t%c3%a1bla-kr%c3%a9ta-2499638/>

KIFE:
Dr. Szücs Márta Zita

1.1. Bevezető

„Az idősek nem mindannyian egyformák; lehet, hogy még kevésbé egyenlők, mint bármilyen más korcsoport képviselői. Személyes különbségeik vannak, ami hosszú életük gyümölcse. Jelenlegi problémáink egyike, hogy a társadalom elutasítja, hogy ezt megértse, és minden szeniort ugyanolyanként kezel.”

(Lily Pincus)

Az aktív idősödés egy olyan időskor megéléséről szól, amely nem csupán az egyén fizikai aktivitásának megőrzését, vagy a munkaerőpiacon való maradását jelenti, hanem a társadalmi, a kulturális és a civil életben való aktív részvételt is. Az aktív idősödés célja az egészség megtartása, a társadalmi részvétel és biztonság nyújtása, az idősek önállóságának és függetlenségének megtartása (WHO, 2002). Az egyes országokban különböző aktív idősödést támogató programok léteznek az idős korban való tanulás közösségben történő megvalósítására, hiszen az ösztönző környezet, a rendszeres és értelemmel bíró cselekvés hozzájárul az idősek egészségi állapotának megőrzéséhez.

A szenior korosztályú csoportok számára szervezett mentális, fizikai vagy szellemi állapotot serkentő tevékenységek, programok megvalósítása során azonban fontos, hogy tisztában legyünk az idősödéssel kapcsolatos jellemzőkkel és sajátosságokkal, illetve legyenek ismereteink a csoportok, különös tekintettel az idős csoportok működéséről.

Jelen fejezet célja a szeniorok fejlesztésével, és a szenior csoportvezetés képességének kialakításával kapcsolatos alapismeretek bemutatása, tréning formában történő feldolgozásra. Ajánlott mindazoknak, akik idősekkel foglalkoznak, vagy szeretnének foglalkozni, nyitottak az idősek sajátosságainak megismerésére, és akik felelősséget éreznek az idősek társadalmi elfogadottságának javítására.

A fejezet két nagyobb egységből épül fel. Az első részben az időskorhoz kapcsolódó fogalmakat, az idősek fizikai, lélektani és mentális jellemzőit, továbbá a minőségi időskor megteremtésének lehetőségeit tárgyaljuk. A második egység a csoportvezetés alapjaival, illetve az idős csoportok sajátosságaival foglalkozik. Átfogó ismeretet nyújt a csoportszerepekről, a csoportdinamikai folyamatokról, az idős csoportok jellemzőiről és vezetésének módjairól.

A tananyag hatékony elsajátítását a változatos, csoportos feldolgozást előnyben részesítő módszerek segítik elő. A tréningprogram a csoport interaktív jelenlétére épít az előzetes ismeretek és tapasztalatok bevonásával. Csoportos feldolgozásra készült trénernek számára. Önálló feldolgozásra csak részben alkalmas.

1.2. Tréningprogram

1. A tréningprogram fő elemei

1.1.	Tréning megnevezése	Alapismeretek a seniorok fejlesztésében
1.2.	A tréning célcsoportja	18 év feletti személyek, akik nyitottak arra, hogy az idősök sajátosságait megismerjék és tudásuk birtokában empátiával forduljanak feléjük, foglalkozzanak velük és tegyenek társadalmi elfogadottságuk érdekében.
1.3.	A tréning célja	A tréning elvégzésével a résztvevő megismeri az idősök jellemzőit, sajátosságait és képessé válik arra, hogy az idősödő korosztállyal nyitottan, értően törődjön, és figyelmet fordítson az idős ember életének kiteljesítésére. A tréning elvégzésével a résztvevő megismeri az aktív idősödés témakörét és az ezzel kapcsolatos nemzetközi és hazai döntéseket és a témához kapcsolódó fogalomrendszert.

2. A tréning során megszerzhető kompetenciák

2.1.	Ismeret és tudás szintjén: A résztvevő megismeri a nemzetközi és hazai standardokat, a megalapozó fogalmakat és elméleteket. A résztvevő megismeri az idősor sajátosságait.
2.2.	Képesség és készség szintjén: A résztvevő képessé válik az elsajátított fogalmak egyértelmű, világos használatára, a további ismeretek elsajátítására képes lesz önmagát motiválni. A résztvevő képes a megszerzett tudását szisztematikusan rendszerezni és integrálni. A résztvevő képessé válik idősorúak testi, lelki, szellemi helyzetük figyelembevételével csoportot alakítani számukra és vezetni azt. A résztvevő az idősökkel megfelelő és kreatív módon, hatékonyan kommunikál és képes a gyors közvetlen kapcsolatteremtésre.

2.3.	<p>Attitűd és viselkedés szintjén:</p> <p>Fejlődik a résztvevő empátiás készsége, képessé válik mások szemléletének formálására az aktív időskor elérésével és annak támogatásával kapcsolatban.</p> <p>A résztvevő társadalmilag felelős és tevékeny magatartást tanúsít az aktív idősödés támogatása által, a prevenció és integráció megvalósításával.</p> <p>Megértő, toleráns magatartása segíti a közösségi pozitív gondolkodásmód kialakulását, az időséggel nyitott, elfogadó és segítőkész.</p> <p>Törekszik szociális érzékenységet kifejező módon kommunikálni.</p>
2.4.	<p>Felelősség és autonómia szintjén:</p> <p>A tréningben résztvevő önállóan és felelősen végzi a seniorokkal való tevékenységét, figyelembe veszi az időskorú célcsoport speciális igényeit és sajátosságait, kommunikációs stílusát és csatornáit, tiszteletben tartja a személyiségi jogokat és a közösségek belső folyamatait.</p> <p>A seniorokkal való kommunikációja során mindig felelős magatartást tanúsít, és asszertív kommunikációval segíti a problémák megoldását.</p> <p>Nyitott a folyamatos tanulásra és önreflexióra. Felismeri kompetenciahatárait.</p>

3. A programba való bekapcsolódás feltételei

3.1.	Iskolai végzettség	MKKR szerinti 3. képesítési szint
3.2.	Előzetesen elvárt ismeretek, tapasztalatok	-

4. Tervezett képzési idő

4.1.	Elméleti órák száma	6 óra
4.2.	Gyakorlati órák száma	10 óra
4.3.	Összes óraszám	16 óra

5. Résztvevői létszám a csoportban

5.1.	Maximális létszám a csoportban	20 fő
------	--------------------------------	-------

6. A tréning formája

6.1.	A tréning formája	csoportos képzés
------	-------------------	------------------

7. A modulok

	A modul megnevezése
7.1.	Idősügyi fogalmak, standardok, az időskor jellemzői
7.2.	A csoportvezetés alapjai, az idős csoportok sajátosságai

7.1. Modul

7.1.1.	Megnevezése	Idősügyi fogalmak, standardok, az időskor jellemzői
7.1.2.	Célja	A tananyagegység sikeres elvégzésével a résztvevő megismeri az idősokkal kapcsolatos hazai és nemzetközi terminológiát, gondolkodásmódot. Megismeri, megérti és értően használja a kapcsolódó fogalmakat.
7.1.3.	Tartalma	A résztvevő megismeri - a WHO, az Európai Unió és Magyarország idősügyi stratégiáit, - az idősügy kapcsolódó fogalmait,

		<ul style="list-style-type: none"> - a minőségi időskor megteremtésének lehetőségeit, - az időskor fizikai, lélektani és mentális jellemzőit, - a leggyakoribb időskori pszichiátriai betegségeket - a mentálhigiénias szemlélet időskori vonatkozásait.
7.1.4.	Terjedelme	8 óra
7.1.5.	Elméleti órák száma	3 óra
7.1.6.	Gyakorlati órák száma	5 óra

7.2. Modul

7.2.1.	Megnevezése	A csoportvezetés alapjai, az idős csoportok sajátosságai
7.2.2.	Célja	<p>A tananyagegység sikeres elvégzésével a résztvevő megismeri</p> <ul style="list-style-type: none"> - a csoport fogalmát, - a csoportszerepeket, - a vezetés és a csoportdinamikai folyamatokat, - a csoportok típusait, - az idős csoportok jellemzőit, - az idős csoportok vezetésének módjait. <p>Ismereteinek birtokában képes lesz idősek számára csoportot szervezni és vezetni azt.</p>
7.2.3.	Tartalma	<p>A csoport, fókuszban az idős csoport, csoportszerepek, csoportvezetés és a csoport belső dinamikájának megismerése.</p> <p>Speciális helyzetek feltárása senior csoportokban.</p>

7.2.4.	Terjedelme	8 óra
7.2.5.	Elméleti órák száma	3 óra
7.2.6.	Gyakorlati órák száma	5 óra

8. A tréningen résztvevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

A tréning teljesítésének feltétele: az órák legalább 80%-án való részvétel és egy tudásfelmérő teszt minimum 60%-os teljesítése.

A résztvevők a tréning elvégzéséről részvételi igazolást kapnak.

1.3. Tematika

Időtartam	Tanulási tevékenység	Alkalmazott módszer	Tanulási eredmények	Szükséges eszközök
1. nap: Idősügyi fogalmak, standardok, az időskor jellemzői (8 óra)				
15 perc	Labdás játék 1.4.1.	Ismerkedős játék	Névtanulás, egymás jobb megismerése, pozitív légkör kialakítása, együttműködés és csoportmunka kialakítása.	3-10 teniszlabda (vagy hasonló méretű labda)
30 perc	Koktélparti 1.4.2.	Ismerkedős játék	Egymás megismerése, pozitív légkör kialakítása, együttműködés és csoportmunka kialakítása.	lapok konkrét állításokkal, tollak
30 perc	Motivációk, elvárások és félelmek 1.4.3.	Egyéni munka és megbeszélés	A résztvevők motivációjának, elvárásainak és félelmeinek megismerése a tréninggel kapcsolatban, reflexió és összehangolás, egymás mélyebb megismerése.	flipchart filctollal, három különböző színű post-it
15 perc	Bevezetés 1.4.4.	Előadás	A teljes tréning anyagának, struktúrájának megismertetése, az első nap felépítésének bemutatása.	ppt, laptop, projektor (vagy flipchart tábla)
15 perc	Szünet			
30 perc	Előregedő társadalom, az EU idősügyi stratégiája, WHO Active Ageing 1.4.5.	Előadás	Idősügyi fogalmi alapok kialakítása, az időskor jellemzőinek megismertetése.	ppt, laptop, projektor, internet (interaktív korfa bemutatásához)
20 perc	Az aktív idősödés 1.4.6.	Egyéni munka és megbeszélés	Az időskori aktivitást elősegítő tényezők felidézése, összegyűjtése, tudatosítása.	8 db kép, flipchart tábla, post-itek, tollak, filcek

40 perc	Az idősödéshez való viszonyom 1.4.7.	Egyéni munka, csoportmunka, megbeszélés	Az idősödéshez való személyes viszony tudatosítása, pozitív értékek megfogalmazása és közvetítése.	flipchart tábla, tollak, filcek, lapok, blu tack
60 perc	Ebédszünet			
40 perc	Az időskor fiziológiai, lélektani sajátosságai, pszichiátriai betegségek időskorban 1.4.8.	Előadás	Az időskor fiziológiai és lélektani sajátosságainak megismerése.	ppt, laptop, projektor, flipchart tábla, tollak, filcek
25 perc	Jellemző képek kiválasztása 1.4.9.	Csoportmunka	Az idősekhez való viszony érzelmi és mentális aspektusainak feltérképezése.	legalább 30 db színes kép
25 perc	Kulcsszavak keresése 1.4.10.	Egyéni munka, csoportmunka, megbeszélés	A mentálhigiéné fogalmainak felelevenítése.	post-it, filctoll, toll, tábla
15 perc	Szünet			
50 perc	Mentálhigiéné és aktív időskor 1.4.11.	Csoportmunka, előadás, megbeszélés	A mentálhigiéné szemlélet kialakítása az idősek lelki egészségvédelmével kapcsolatosan, a személyes attitűd formálása a mentálhigiéné fogalmainak és feladatainak megismerése révén.	ppt, laptop, projektor, jegyzetlap, filctoll, toll
40 perc	Értékelő feladat 1.4.12.	Záró megbeszélés	A zárógyakorlat célja a csoport napjának lezárása, a naplezárás impulzusának felerősítése, amikor a tanultak, az élmények, tapasztalatok globális értékelése zajlik.	-

Időtartam	Tanulási tevékenység	Alkalmazott módszer	Tanulási eredmények	Szükséges eszközök
2. nap: A csoportvezetés alapjai, az idős csoportok sajátosságai (8 óra)				
30 perc	Így vagyok itt... és csoportélmények 1.4.13.	Bemelegítő, ráhangoló játék, csoportmunka	Egymás mélyebb megismerése, pillanatnyi állapotunk megmutatása, pozitív légkör kialakítása.	asztal/szép szövet, apró kicsi „hívó” tárgyak
30 perc	A csoport 1.4.14.	Megbeszélés, előadás	Előzetes ismeretek feltárása, rendszerezése az új ismeretekkel.	ppt, laptop, projektor
30 perc	Csoportélmények 1.4.15.	Egyéni munka, csoportmunka	Saját csoportélmények feldolgozása az új ismeretek rendszerében.	papír, tollak
15 perc	Szünet			
20 perc	Csoportdinamika 1.4.16.	Előadás	A csoportdinamikával kapcsolatos fogalmak és ismeretek (csoportkohézió és szerepek) megismerése.	ppt, laptop, projektor
70 perc	Csoportszerepek 1.4.17.	Szerepjáték	Az egyes csoportszerepek felismerése és kezelési módjainak megismerése; a csoport kommunikációjának, a beszélgetésvezetés technikáinak tudatosítása és elsajátítása.	állatos ábra minden résztvevőnek, szerepkártyák, és egy-egy különféle megfigyelési szempontot tartalmazó kártya a szerepet nem vállalóknak, toll és papír a megfigyelőknek, lehetőség szerint videokamera
15 perc	Szünet			
30 perc	Csoporttípusok, csoportnormák, önismereti kerék, Johari-ablak 1.4.18.	Előadás	A csoportok működésére, az önismeret és a csoportfolyamatok összefüggésére vonatkozó ismeretek bővítése, rendszerezése.	ppt, laptop, projektor

30 perc	Az én Johari-ablakom 1.4.19.	Egyéni munka	Egy önfejlesztő módszer elsajátítása.	Johari-ablak minden résztvevő számára
30 perc	Idős csoportok jellemzői 1.4.20.	Előadás, megbeszélés	Az idős csoportok jellemzői, az idősök elvárásainak megismerése a csoporttal kapcsolatosan.	ppt, laptop, projektor
15 perc	Szünet			
30 perc	Toborzási terv 1.4.21.	Csoportmunka	Szenior csoportok jellemzőinek, szeniorok igényeinek tudatosítása, az ezzel kapcsolatos ismeretek alkalmazása.	flipchart filctollal, papír és tollak
25 perc	Idős csoportok vezetése 1.4.22.	Előadás, megbeszélés	A csoportvezető jellemzői, az idősök elvárásainak megismerése a csoporttal kapcsolatosan	ppt, laptop, projektor
20 perc	A résztvevők aktivitásának felmérése 1.4.23.	Egyéni munka	A csoporttagok viselkedésének és testbeszédének megismerése az aktivitás szintjének felismerésével kapcsolatosan.	lista minden résztvevőnek
15 perc	Jelzőlámpa 1.4.24.	Értékelő játék	A csoport napjának lezárása, a naplezárás impulzusának felerősítése, amikor a tanultak, az élmények és a tapasztalatok globális értékelése zajlik.	sárga, piros és zöld kártyák/lapok, kérdések

1.4. A tréning leírása, óratervek

1.4.1. Labdás játék

Modul: Idősügyi fogalmak, standardok, az időskor jellemzői

Alkalmazott módszer: ismerkedős játék

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Névtanulás, egymás jobb megismerése, pozitív légkör kialakítása, együttműködés és csoportmunka kialakítása.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 15 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A csoport kört alkot. A játékvezető eldob egy labdát valakinek, aki azt tovább dobja egy másik játékosnak, és így tovább, amíg mindenkihez eljut a labda. Első körben, aki eldobja a labdát, megmondja a nevét, második körben a dobó mondja a saját nevét, és annak a nevét is, akinek dobni fogja. Harmadik körben mindenki azt a nevet mondja, akitől a labdát kapta, ezután a saját nevét, majd annak a nevét, akinek dobja.

A dobások pontos sorrendjét mindenkinek meg kell jegyeznie, különösen pedig azt, hogy kitől kapta a labdát, és hogy kinek dobta tovább. A labdát csak aztán dobjuk el, hogy szemkontaktust létesítettünk a „fogadó” játékosal.

Közben figyeljünk arra, hogy minden résztvevő sorra kerüljön (pl. ha valakinél már volt a labda, az lehajtja a fejét). Ha már gördülékenyen és jól megy a játék, akkor felgyorsíthatjuk a játék tempóját.

További változatok:

1. Egy másik színű labdával megfordítjuk a játék irányát.
2. Akinél a labda van, megnevezi a kedvenc ételét, állatát stb.

Szükséges eszközök: 3-10 teniszlabda (vagy hasonló méretű labda)

Forrás: <https://kathaz.hu/wp-content/uploads/2018/09/Treningkonyv.pdf> (Letöltés dátuma: 2021.05.31.)

1.4.2. Kocképart

Modul: Időügyi fogalmak, standardok, az időskor jellemzői

Alkalmazott módszer: ismerkedős játék

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Egymás megismerése, pozitív légkör kialakítása, együttműködés és csoportmunka kialakítása.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Először a csoportvezető mesél egy történetet: Képzeljük el, hogy egy este Hawaii-n vagyunk a tengerparton és elhívunk bennünket egy koktépartira! Mindenki egy-egy pohár koktéllal a kezében sétál, beszélget. Meg kellene próbálni mindenkivel beszélni.

A résztvevők együtt dolgoznak. Mindenkinél van egy papírlap néhány állítással. A feladat az, hogy találjunk két vagy három embert, akikre igazak a lapon felsorolt állítások (pl. játszik valamilyen hangszeren, utálja a spenótot, van háziállata, stb.). (20 perc)

A résztvevők ezután sétálnak, mindenkivel beszélgetnek kicsit, és próbálnak keresni három embert, akikre igazak az állítások. Az is fontos, hogy minél több embert tudjon megkérdezni.

A beszélgetés és a megfelelő emberek megtalálása után a résztvevők megosztják a tapasztalataikat egymással. (10 perc)

További információ: A mondatokhoz illeszthetünk még témába vágó speciális kérdéseket (pl. Hány éve foglalkozik idősekkel?, Jelenleg tagja-e valamilyen csoportnak?, stb.).

Szükséges eszközök: lapok konkrét állításokkal, tollak

Forrás: <https://www.icebreakers.ws/large-group/did-you-know-bingo.html>, KIFE saját képzési anyag

1.4.3. Motivációk, elvárások és félelmek

Modul: Idősügyi fogalmak, standardok, az időskor jellemzői

Alkalmazott módszer: egyéni munka és megbeszélés

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők motivációjának, elvárásainak és félelmeinek megismerése a tréninggel kapcsolatban, reflexió és összehangolás, egymás mélyebb megismerése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A feladat ismertetése: Először a csoportvezető flipchart papírra rajzol egy csomagot, egy autót és egy szemetest. Majd elmondja az egyes ábrákhoz a kérdéseket: Első kérdés a csomagról: Mit hoztál magaddal? Miért jöttél, és mit szeretnél megosztani a csoporttal? (pl.: lelkesedés, kíváncsiság). Második kérdés az autóról: Mit szeretnél magaddal vinni a tanfolyamról? Mit szeretnél tanulni? Az utolsó kérdés a szemetesről: Mit nem szeretnél, hogy történjen? Mik a félelmeid?

Önálló munka: Ezt követően mindenki kap három különböző színű post-it-et, amelyekre az egyes kérdésekre adott saját válaszait írja. A résztvevők önállóan dolgoznak. (10 perc)

Megosztás: mindenki a megfelelő helyre helyezi a post-itjeit, és elmondja az előzetes tapasztalatait, az elvárásait és a félelmeit. (10 perc)

Összegzés: Az eredmények megosztása után az oktató összegzi a közös előzetes tapasztalatokat, a csoporttagok lelkesedési szintjét, elvárásait és félelmeit. Összehasonlítja az elkészített tréning tematikát a résztvevők elvárásaival és visszajelzést ad a félelmekkel kapcsolatban. A tréningjáték után mindenki biztonságban érzi magát és érzi a törődést, hiszen mindenki tudja, hogy a képzési program igazodik az elvárásaihoz, ismerik a félelmeiket és eloszlatják azokat. (10 perc)

A pontokat a modul végén ellenőrzik. A trénernek tisztában kell lennie az irányelvekkel és az esetleges kérésekkel és reagálnia kell rájuk a modul végén, hogy le tudja zárni a tréninget, és megállapíthassa, hogy a megadott elvárások teljesültek-e. Ezáltal résztvevőközpontú képzési környezetet tud teremteni.

Szükséges eszközök: flipchart filctollal, három különböző színű post-it

Forrás: Jim Vidakovich: Training in motion – Map of learning expectations

1.4.4. Bevezetés

Modul: Idősügyi fogalmak, standardok, az időskor jellemzői

Alkalmazott módszer: előadás

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A teljes tréning anyagának, struktúrájának megismertetése, az első nap felépítésének bemutatása.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 15 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A csoportvezető az óratervnek megfelelően ismerteti a modul anyagának felépítését, néhány mondatban összefoglalva a főbb célokat, az egyes tananyagegységek tartalmát.

Ezt követően az 1. nap felépítését mutatja be címszavakkal, illetve a napi időbeosztásnak megfelelő tagolásban:

Dél előtt: Előregedő társadalom, Az EU idősügyi stratégiája, WHO Active Ageing, Az aktív idősödés, Az idősödéshez való viszonyom

Dél után: Az időskor fiziológiai, lélektani sajátosságai, Az időskorban leggyakrabban előforduló pszichiátriai betegségek, Mentálhigiéné és aktív időskor

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projektor (vagy flipchart tábla)

Forrás: KIFE

1.4.5. Előregedő társadalom, az EU idősügyi stratégiája, WHO Active Ageing

Modul: Idősügyi fogalmak, standardok, az időskor jellemzői

Alkalmazott módszer: előadás

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: Idősügyi fogalmi alapok kialakítása, az időskor jellemzőinek megismertetése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Előregedő társadalom

Az előre számítás módszere a kohorsz-komponens vagy más néven alkotóelem-módszer. Ennek alkalmazása során a népesség változásának alapvető összetevőit veszik figyelembe: a születéseket, a halálozásokat és a nemzetközi vándorlásokat. A népességnek a népesség-előreszámítás készítésének időpontjában fennálló szerkezetéből indulnak ki, vagyis a férfiak és nők létszámából és életkorából. A kiinduló népesség létszámát az élveszületések növelik, a halálozások csökkentik; ugyanígy a bevándorlók növelik a népességszámot, az elvándorlók csökkentik.

A hazai népesség folyamatos csökkenése a lakosság idősödésével párhuzamosan zajlik: Magyarországon az 1990-es évek elején a 65+ évesek létszáma 1,4 millió volt, 2001-ben már meghaladta a 1,5 milliót, 2013-ban pedig elérte az 1,7 milliót. A korcsoport aránya a népességben 13 százalékról 17 százalékra nőtt. 2060-ig a már említett korcsoport hullámzás, az alacsony születésszámok, valamint az erősödő halandóság együttes hatására a létszám várhatóan 2,4 millió főre emelkedik, a népességbeli arány pedig eléri a 30 százalékot. Az alacsony változat 2,1 millió főt prognosztizál 2060-ra ebben a korcsoportban (30 százalékos népességbeli aránnyal), míg a magas változatban 2,6 millió a létszámuk, népességbeli arányuk pedig 31 százalék. Ebből az következik, hogy a társadalomban jelentősen megnő az idősek aránya, ami egyre nagyobb kihívást jelent az aktív korú népességre. Ezért bizonyos, hogy egyre inkább szükség lesz az állami ellátórendszerek mellett hatékonyan működő, a gondozásban részt vevő társadalmi szereplőkre is.

Interaktív korfa segítségével jól követhetővé válik a társadalom előregedésének folyamata:

<https://www.ksh.hu/interaktiv/korfak/orszag.html>

A folyamat egyszerre több fontos területet is érint: a gazdasági rendszer fenntarthatóságát, a szociális ellátórendszert, illetve az egészségügyi ellátórendszer teherbíróképességét.

Az EU idősügyi stratégiája

A WHO: 2015–2050 közti időszakban kilencszázmillióról kétmilliárdra nő a hatvanéves vagy annál idősebbek száma a világon.

1998 OECD: Aktív idősor koncepciója és definíciója „az idős emberek képessé tétele arra, hogy minél tovább aktívak maradjanak a társadaloman és a gazdaságban. Ez azt jelenti, hogy meg kell kapniuk a lehetőséget, hogy szabadon dönthessenek arról, mivel töltik a szabadidejüket: tanulással, munkával, pihenéssel vagy ápolás és gondozás igénybevételével”

2002 WHO: Az aktív idősödés egy olyan folyamat, amely egészségi, közösségi, biztonsági lehetőségeket nyújt az időseknek, élethosszigan tartó életminőséget biztosítva számukra. E folyamat lehetővé teszi, hogy minden személy élete végéig pszichikai, fizikai és mentális képességeinek (lehető legjobb állapotú) birtokában legyen; az egyének idős korukban is képességeik szerint vegyenek részt a társadalom életében, miközben az biztosítja számukra a biztonságot, védelmet és a szükséges gondoskodást.

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projektor, internet (interaktív korfa bemutatásához)

Forrás: KIFE Senior kutatás: http://egyutt-a-tudasert.kife.hu/sites/default/files/idosen_is_aktivan_-_kutatasi_zarojelentes_honlapra.pdf

KSH, Idősügyi referens képzés tananyag (Családbarát Magyarország)

1.4.6. Az aktív idősödés

Modul: Idősügyi fogalmak, standardok, az időskor jellemzői

Alkalmazott módszer: egyéni munka, megbeszélés

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Az időskori aktivitást elősegítő tényezők felidézése, összegyűjtése, tudatosítása.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A csoportvezető képeket helyez el a táblán, amelyek jól illusztrálják az időskori aktivitást elősegítő tevékenységi formákat:

- aktív társadalmi élet, közösségi kapcsolatok
- élethosszig tartó tanulás
- egészséges étrend, megfelelő táplálkozás
- játék, kognitív képességek fejlesztése
- rendszeres testmozgás
- betegségmegelőzés, állapotfigyelés
- stresszkezelés, relaxáció
- minőségi alvás

Majd megkéri a résztvevőket, hogy mindenki gondolja át, majd írja le magának a képekhez, milyen időskori aktivitást elősegítő dolgokat, tevékenységeket ábrázolnak. Majd közösen megbeszélnek, hogy ki mit írt, megfogalmazzák a legtalálhatóbb címkéket, amit a képek mellé fel is írnak.

Ezt követően post-it-ekre egy-egy tevékenységi formát is írnak, és odahelyezik az adott címke és kép alá.

Szükséges eszközök: 8 db kép, flipchart tábla, post-it-ek, tollak, filcek

Forrás: Idősügyi referens képzés tananyag (Családbarát Magyarország)

1.4.7. Az idősödéshez való viszonyom

Modul: Idősügyi fogalmak, standardok, az időskor jellemzői

Alkalmazott módszer: egyéni munka, csoportmunka, megbeszélés

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Az idősödéshez való személyes viszony tudatosítása, pozitív értékek megfogalmazása és közvetítése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 40 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Önálló munka: A csoportvezető megkéri a csoport tagjait, hogy gondolja át egyénileg mindenki:

- Milyen volt gyermekkorában, fiatal korában és most az idősödéshez, az idősekhez való viszonya?
- Változott-e, és ha igen hogyan ez a viszony?
- Rajzolja le mindenki (akár pálcika emberekkel) azokat a motívumokat, amilyenek az idősekhez való viszonyát látja vagy érzi!

Csoportmunka: 3-4 fős csoportban beszéljék meg egymással a csoporttagok a kérdésre adott saját válaszaikat. Megfigyelési szempont: Figyeljék meg, hogy melyek voltak azok a tényezők, amelyek a leginkább hatással voltak az idősekhez való viszony alakulására.

Megbeszélés a teljes csoporttal: Milyen elemek határozzák meg az idősekhez, időskorhoz fűződő személyes viszonyunkat? Közösen megfogalmazzák a csoporttagok egyéni tapasztalataiból kirajzolódó általános képet, és az alábbi főbb fogalmak segítségével gondolattérképet készítenek közösen:

- Saját családi tapasztalataink: pl. milyenek láttuk a családban élő időseket, ők hogyan éltek/élik meg a rájuk köszöntő időskort.
- Világképünk: az emberi léthez, élethez való egyéni, belső hozzáállásunk.
- Pozitív és negatív "idős élet" példák: azoknak az időseknek a példája, akikkel a családon kívüli környezetünkben találkoztunk.
- Az idősekhez való társadalmi hozzáállás: az idősek társadalmi megítélése, az idősekkel szembeni sztereotípiák.
- A környező kultúra elemei: társadalmi és kulturális értékek és normák.

Az egyéni attitűdök integrálása a tananyagba: Mindenki helyezze el a saját képét a táblán a legmegfelelőbb helyre! Mondja el röviden, miért!

Tanulság megfogalmazása: Az idősekről alkotott képünk változik, hogy formálható, alakítható, saját időskorra való készületünk pedig meghatározó abban, hogyan fogunk mi magunk megöregedni.

Szükséges eszközök: flipchart tábla, tollak, filcek, lapok, blu tack

Forrás: Idősügyi referens képzés tananyag (Családbarát Magyarország)

1.4.8. Az idősor fiziológiai, lélektani sajátosságai, pszichiátriai betegségek idősorban

Modul: Idősügyi fogalmak, standardok, az idősor jellemzői

Alkalmazott módszer: előadás

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: Az idősor fiziológiai és lélektani sajátosságainak megismerése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 40 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Idősor kezdete: (WHO szerint)

középkor: 45-59, öregedők: 60-74, öregek: 75-90, aggastyán: 90 felett

Életkor típusai:

Kronológiai életkor: életévek száma

Biológiai életkor: fizikai állapot szerinti életkor

Szociológiai életkor: társadalmi környezetben való működés

Pszichológiai életkor: az öregedés szubjektív átélése

Idősor fiziológiai sajátosságai

Az életkor előre haladtával egyre kevésbé fogalmazhatók meg általános törvényszerűségek.

a) Befolyásoló tényezők:

- fizikai adottságok
- környezeti hatások
- szociális helyzet
- egyéni életúton átélt események



- megküzdési módok
- egészségkárosító szokások

b) Az idősödő szervezet törékenyebbé válik:

- nehezebben alkalmazkodik a környezeti változásokhoz
- beszűkülő teljesítőképesség
- szervrendszerek közötti törékeny egyensúly
- szervrendszerek kapacitáscsökkenése

c) Legfontosabb fiziológiai változások és következményeik:

testösszetétel változása → csonttrikulás, izomsorvadás, elhízás, általános gyengeség

csökkenő inzulinérzékenység → cukorbetegség

érelmeszesedés → érrendszeri betegségek, infarktus, agyi történések

mozgásszervi beszűkülés → mozgásszervi betegségek

tartós környezeti szennyezettség (füst) → tüdőbetegség

agy tömegének csökkenése, idegrendszer leépülése → neurológiai, mentális betegségek

d) Időskor lélektani sajátosságai

Az identitás fejlődésének szakaszai: Érett felnőttkor (VIII. szakasz) (Ericson alapján).

Ahogy öregsünk, csökken a produktívitásunk, és elkezdjük felfedezni az életet egy visszavonult ember szemszögéből. Ezen időszak során mérjük fel eddigieredményeinket, így az utolsó fejlődési feladat a visszatekintés. A visszatekintés során, ha életünket sikeresnek értékeljük, akkor kifejlődik az én integritásának érzése, míg ha nem látjuk azt produktívnak, amit tettünk, nem értük el életünk céljait, akkor elégedetlenek leszünk és kétségbeesünk, ami gyakran depresszióhoz vezethet.

(Ez a szakasz akár életkortól függetlenül is felléphet, ha az illető egyén úgy érzi, az élete a végéhez közeledik pl. halálos diagnózist állapítanak meg nála).

Nehézségek	→	Sikeres öregedés
- egészségi állapot romlása		- egészségmegőrzés
- nem megfelelő étkezés		- tudatos egészséges táplálkozás
- mozgásszegény életmód		- rendszeres testmozgás
- elmagányosodás, szűkülő élettér		- kapcsolatok ápolása
- ingerszegény környezet		- felkészülés a munka hiányára, nyugdíjazásra
- aktivitás hiánya		- aktivitás keresése
- önállóság csökkenése		- társas tevékenységek
- szerepzavar		- empátia fejlesztése
- érdeklődés hiánya		- élethosszig tartó tanulás
- teljesítmény visszaesése		- élethosszig tartó tanulás

e) Az időskorban leggyakrabban előforduló pszichiátriai betegségek:

Demencia: a szellemi képességek normális mértéken felüli csökkenése, bizonyos fokú szellemi leépülés (enyhe, közepes, súlyos).

Késleltetése: ne csináljunk meg mindent a beteg idősek helyett, segítsük őket, hogy érezzék fontosnak magukat, pozitív megerősítés, közösségbe való bevonás, kihúzás a bezárkózottságból, csoportos foglalkozások szervezése

Alzheimer-kór: a demencia egyik leggyakoribb fajtája, amely az agysejtek pusztulásával járó visszafordíthatatlan folyamat eredményeként alakul ki

Késleltetése: gyógyszeres kezeléssel, melyek lassítják a folyamatot

Időskori depresszió: hangulatzavarok, motivátlanság, keserűség, alvászavar, szorongás,

Kiút: mozgásterápia, zeneterápia, szociális és társas kapcsolatok felélesztése

Megbeszélés: Azok a csoporttagok, akiknek van személyes élménye valamely időskori pszichiátriai betegséggel kapcsolatban, mondják el a legnegatívabb és a legpozitívabb pontjait!

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projektor, flipchart tábla, tollak, filcek

Forrás: Rettegi Zsolt: Senior képzés tananyag (KIFE saját képzési anyaga), Idősügyi referens képzés tananyag (Családbarát Magyarország)

1.4.9. Jellemző képek kiválasztása

Modul: Idősügyi fogalmak, standardok, az időskor jellemzői

Alkalmazott módszer: csoportmunka

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: Az idősekhez való viszony érzelmi és mentális aspektusainak feltérképezése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 25 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A csoportvezető szétteríti az asztalon egy csomó képet, és minden csoporttagnak választania kell egyet, amelyet a leginkább jellemzőnek érez az idősekhez kapcsolódó viszonyának megjelenítése szempontjából.

Miután a csoporttagok kiválasztották a képeket, elmondják egymás után, hogy miért választotta azt az adott képet, miért tartja jellemzőnek?

Szükséges eszközök: legalább 30 db színes kép

Forrás: <https://demoblog.hu/elmenypedagogia-blog/bejelentkezo-kor/>

1.4.10. Kulcsszavak keresése

Modul: Idősügyi fogalmak, standardok, az időskor jellemzői

Alkalmazott módszer: egyéni munka, csoportmunka, megbeszélés

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A mentálhigiéné fogalmainak felelevenítése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 25 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Egyéni munka: A csoportvezető megkéri a csoporttagokat, hogy írjanak a post-it-ekre legalább 3 olyan dolgot vagy tevékenységet, amelyek a mentálhigiéné fogalomkörébe tartoznak, majd tegyék fel a táblára.

Csoportmunka: Ezután a csoporttagok közösen átnézik a táblán található cetliket, és közösen elrendezik az egyéni és a társadalmi szintű lelki-egészségvédelem rendszerében.

Megbeszélés: A csoportvezető megkérdezi, hogy ki mit tesz a saját lelki egészségvédelméért, majd közösen megbeszélnek a hallottakat.

Szükséges eszközök: post-it, filctoll, toll, tábla

Forrás: Idősügyi referens képzés tananyag (Családbarát Magyarország)

1.4.11. Mentálhigiéné és aktív idősor

Modul: Idősügyi fogalmak, standardok, az idősor jellemzői

Alkalmazott módszer: csoportmunka, előadás, megbeszélés

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A mentálhigiéné szemlélet kialakítása az idősor lelki egészségvédelmével kapcsolatosan, a személyes attitűd formálása a mentálhigiéné fogalmainak és feladatainak megismerése révén.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 50 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A lelki egészség fogalma (Tomcsányi, 2003)

- pozitív életérzéssel járó belső folyamategyensúly és ebből következő viselkedés
- egyensúlyi állapot (a nehézségek ellenére is)
- dinamikus valóság (fenntartása folyamatos feladat)

A lelki egészséget működtető és fenntartó elemek:

- személyiségfaktorok
- környezeti tényezők
- érzékelhető környezeten túli elemek

A mentálhigiéné (MH) célja:

- a lelki egészség egyéni kialakítása, fenntartása, előmozdítása
- a társadalom egészséges működésének támogatása

A MH fogalma

A mentálhigiénének nem létezik egységes definíciója, meghatározásának többféle megközelítése létezik.

Buda Béla (2000, 6.o) szerint a MH:

„alakuló, szerveződő szemlélet és elméletrendszer, interdiszciplináris közelítésmód, amely a pszichés működészavarok megelőzési lehetőségeire és az egészséges lélektani folyamatok és személyközi kölcsönhatások fejlesztésére vonatkozik, ill. társadalmi gyakorlat, amely intézmények, szervezetek, embercsoportok magukat egészségesnek érző emberek mozgósítására és megváltoztatására irányul.”

Tomcsányi (2009) szerint a MH:

A mentálhigiéné cselekvéstudomány

- értelmes élet megtalálása
- kapcsolati orientáció, produktivitás, alkotás,
- empowerment (önsegítő potenciálokfeltárása),
- előnybe helyezi az önsegítő szerveződéseket,
- kooperációs készségek,
- Rogersi nondirektív kísérés attitűdjéből fakadó készségek,
- az eredményorientált projektépítő készségek jellemzik

A MH feladata:

- Rogers alaphipotézisét figyelembe véve: „Lehetőségeit tekintve az a személy, aki a legjobban meg tudja érteni és változtatni a klienst, az maga a kliens” (Mearns, 1996)

a MH feladata a feltételrendszer a megteremtése ahhoz, hogy meg is tehesse

- Társadalmi szemléletformálás ahhoz, hogy az öregedést és az öregedéssel kapcsolatos attitűdünket az ún. deficit modellből a fejlődésmodell irányába mozdítsuk el.

Érzelmi alapszükségletek:

- Elfogadottság
- Megértettség
- Érzelem biztonság

- Elismertség
- Személyre szóló figyelem
- Egyediség
- Szeretet és segítség (kétirányú)
- A közösség, mint alapszükséglet

Hiánya: egzisztenciális és lelki problémák

A kapcsolódás másokhoz: fenntartó és szabályozó erő

Közösségi integrálódás: egészség és gazdasági prosperitás

A MH fő eszközei:

- egészséges magatartás erősítése
- természetes működésmódok fejlesztése
- preventív stratégiák
- önszervező folyamatok támogatása

Prevenció (megelőzés) szintjei:

- elsődleges: a kockázati tényezők megelőzése, az egészségi állapot védelme, támogatása
- másodlagos: a betegség kialakulásának korai felismerése és korai beavatkozás/kezelés
- harmadlagos: a már kialakult betegségek hatékony kezelése, az állapotromlás megelőzése, az egészségi állapot helyreállítása rehabilitációval

MH és az idősödésre való készület

A készület az idősödésre: az egyik legfontosabb preventív eszköz az időskori lelki-testi egészségvédelemben

Feladatai:

- az öregedés elfogadása
- az önértékelés külső tényezőkről belsőkre való irányítása

- már nem betölthető szerepek elengedése, a halálig tartó szerepek tudatos megélése
- megküzdés a magánnyal (értelmes tevékenységek, aktivitás, társas kapcsolatok ápolása)
- veszteségek feldolgozása
- transzcendens irányultság megélése
- készület az elmúlásra
- pozitív megküzdés

Megbeszélés: A csoportvezető megkéri a csoporttagokat, hogy mindenki írja le egy jegyzetlapra a saját primer (elsődleges) prevenciós tervét, majd közösen megbeszélik a leírtakat.

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projektor, jegyzetlap, filc, toll

Forrás: Idősügyi referens képzés tananyag (Családbarát Magyarország)

1.4.12. Értékelő feladat

Modul: Idősügyi fogalmak, standardok, az időskor jellemzői

Alkalmazott módszer: záró megbeszélés

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A zárógyakorlat célja a csoport napjának lezárása, a naplezárás impulzusának felerősítése, amikor a tanultak, az élmények, tapasztalatok globális értékelése zajlik.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 40 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Mindenkit megkérünk arra, hogy gondolja át a napot (a képzési anyag, annak feldolgozása, a csoport, saját részvétele), majd mondja el röviden, mit visz magával, mi fogta meg leginkább a mai napon, és ossza meg a csoporttal.

Forrás: KIFE

1.4.13. Így vagyok itt... és csoportélmények

Modul: A csoportvezetés alapjai, az idős csoportok sajátosságai

Alkalmazott módszer: bemelegítő, ráhangoló játék, csoportmunka

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Egymás mélyebb megismerése, pillanatnyi állapotunk megmutatása, pozitív légkör kialakítása.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A csoportvezető szépen elrendezve középre, egy szép szövetre kikészít tárgyakat (kulcs, üveggolyó, kavics, kendő, toll, füzet, kis figurák, stb). A csoport létszámánál többet készítünk, hogy mindenkinek legyen lehetősége választani, azt, ami megszólítja.

A kiválasztott tárgyon keresztül mondja el a résztvevő, miért az a tárgy szólította meg, és hogy érkezett ma reggel, hogy van.

Ezt követően a hasonló tárgyat választó csoporttagok egy-egy 3-4 fős csoportot képeznek. Feladatuk az, hogy mindenki osszon meg egy olyan élményt, amikor nagyon pozitívan élte meg a csoportban való működést, majd beszéljék meg, és írják le egy lapra, hogy mi volt a közös az elmondottakban.

A nagycsoportba visszatérve a lapra leírt kiscsoportok eredményeit beszélik meg közösen.

Szükséges eszközök: asztal/szép szövet, apró kicsi „hívó” tárgyak

Forrás: KIFE

1.4.14. A csoport

Modul: A csoportvezetés alapjai, az idős csoportok sajátosságai

Alkalmazott módszer: megbeszélés, előadás

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Előzetes ismeretek feltárása, rendszerezése az új ismeretekkel.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Megbeszélés: A csoportvezető gyors kérdésekkel kezdi a beszélgetést, mint például:

- „Csoportnak” neveznéd-e bármely személyek véletlenszerű együttesét?
- Mi kötheti/kapcsolhatja össze a csoport (egy egység) tagjait? – Mik a csoport jellemzői/kritériumai?

A résztvevők megbeszélik a csoport tulajdonságait, jellemzőit és típusait az alábbi szempontok alapján:

- A csoporton belül vannak részek,
- A részek között kapcsolat áll fenn,

Várható válaszok:

- legalább 3 személy kapcsolata,
- Van egy rendező elv, cél, ami alapján létrejön,
- Rendszeres kapcsolat és/vagy interakció,
- Egymásra gyakorolt hatás,
- A csapatszellem közös megélése,
- Valamilyen cél érdekében lépnek kapcsolatba (közös feladat, érdeklődés),
- Hasznosnak tekintik a kapcsolatot,

- Közös munka, közös célok elérése érdekében,
- Szociális kapcsolatok révén kapcsolódnak össze,
- Olyan normákban és értékekben osztoznak, amelyek befolyásolják a gondolkodásmódjukat és a viselkedésüket,
- Csoportként határozzák meg magukat.

Ismeretátadás ppt-vel:

Bevezetés

A jó csoportvezetőnek három dolgot kell tudnia egyensúlyban tartani. A csoport célja szerinti témát, a csoporttagok személyes fontosságának biztosítását és a csoportnak a személyek egyszerű egymás mellett való létén túlmutató hatékony működését. Ez a hármas egyensúlyhárom fő ismeretkört kíván meg a csoportvezetőtől:

- A csoport működésének célját meghatározó tartalmi ismereteket,
- A csoportot alkotó egyének személyes valóságával kapcsolatos ismereteket, amely hozzásegít az időződő ember megértéséhez, motiválásához (első nap).
- A csoportok – egyéni viselkedésformákon túlmutató – működési jellemzőinek ismeretét, amelyek szükségesek ahhoz, hogy a Senior csoportvezető tudatosan irányítsa a csoportfolyamatot, vagy legalább képes legyen azonosítani egy-egy jelenség okát a csoportműködések törvényszerűségeinek ismeretében.

Jelen tananyag esetében az első és a harmadik témakör egybeesik, hiszen a tartalmi ismeretek rész magában hordozza a csoportok működésére vonatkozó jellemzőket.

A csoport fogalma

3 vagy több egymással interakcióban álló személy, akik hatással vannak egymásra, a tagokat pszichológiai kötelék fűzi egymáshoz, a kölcsönösen összefüggő érdekek tekintetében

A „támogató rendszerű csoportosulások (support system) legfőbb jellemzői:

- Az egyént sajátos individumként kezelik
- Személyes módon érdeklődnek iránta
- Az ő nyelvét beszélik
- Nyílt elvárások vannak felé

- Jutalmazás és büntetés egyaránt működik

Csoport létrejöhet: Tudatos tervezéssel, szervezéssel vagy spontán törekvések eredményeként

A csoportok működése

- nem tekinthető állandó sajátosságnak (vannak olyan elemei, amelyek időben más-más sajátosságot jelenítenek meg, így a csoportműködés egyes szakaszaiban a vezetői feladatok is különböznek)

A csoportműködés szempontjából léteznek:

- Nyílt végű csoportok: nem határozzák meg önmaguk számára a találkozási alkalmak számát, a csoport működésének „határidejét”. Céljuk elérése valamilyen etikai normához, konkrét tevékenységhez kapcsolódik, s ameddig ez a cél fennáll, a csoport működik (pl. önszervező csoportok, közösségi kezdeményezések)
- Zárt végű csoportok: egy-egy projekt végrehajtására törekednek, konkrétan meghatározott találkozásszámmal, pl. „ez a csoport 10 alkalommal jön össze”.

A csoportfejlődés öt szakasza:

Elsődlegesen a zárt végű csoportok működési folyamatát írja le, de a fejlődési fázisok, azok visszatérő, ciklikus megjelenése felfedezhető a nyílt végű csoportok működésében is.

1. szakasz: Alakulás, formálódás (forming): a tájékozódás időszaka

Fő ismérve: A tagok a vezetőtől várnak irányítást

A tagok jellemzői:

- Visszafogottság, tapogatózás • Egymás megfigyelése • A valódi érzések elrejtése • Titkos rokon- és ellenszenvi viszonyok • Próbálják meghatározni a saját helyüket a csoporton belül és az előttük álló célokat, feladatokat • A vezetőtől várnak irányítást

A vezető feladatai:

- Eligazítással, támogatással segít a beilleszkedésben
- Formális és informális ismerkedési lehetőségek megteremtése
- Működési keretek és feltételek megbeszélése
- Közös célok tisztázása
- Feladatok azonosítása

- Felhasználható erőforrások megismertetése

2. szakasz: Polarizáció és konfliktusok (storming): a strukturálódás

Fő ismérve: Az aktív, kezdeményező csoporttagok megtámadják a vezetőt és a csoport megszerveződését kezdeményezik.

A tagok jellemzői:

- Vélemények polarizálódása • Interperszonális konfliktusok • Érzelmi viharok, viták • Gyakori a 2 pólus a csoporton belül • Hatalmi harc folyik a vezetésért • Bírálják a csoportvezetőt és a körülményeket

A vezető feladatai:

- Nagy érzelmi intelligencia
- Közvetítés a konfliktusok konstruktív megoldásában
- Vélemények megosztásának bátorítása
- A tagok bátorítása közös normák kialakulásában
- Döntéshozatali technikák kialakításának serkentése
- Csapatépítő tréningek szervezése

3. szakasz: rendeződés és konszolidáció (norming): munkafázis

Fő ismérve: A tagok függetlenné válnak, szerepet vállalnak a csoportmunkában.

A tagok jellemzői:

- Igazi csoporttá kovácsolódás • Új szerepek és normák • Az aktivitás fokozódik, egyre több a személyes információ • Vélemények nyílt cseréje • Szembenéznek a problémákkal • Elköteleződnek a célok, elvárások és a csapattagok irányába • Nem igénylik a folyamatos vezetői segítséget

A vezető feladatai

- Normaképzés elősegítése
- Nyílt légkör kialakítása, a tagok visszajelzésre bátorítása
- Feszültségek feloldásához, elfogadásához való hozzájárulás
- A feladatok megoldásához szükséges információk és források biztosítása

- Kritikus témák felszínre hozása
- Destruktív tagok kezelése
- A csoportvezetés központi szerepének elengedése

4. szakasz: Produktivitás és fejlődés (performing): teljesítés, eredmények felmutatása

Fő ismérve: Érzelmi csúcspont, a csoport megéli összetartozását, örömezés uralkodik

A tagok jellemzői:

- Nyílt kommunikáció • A csoporton belüli erőforrások célszerű felhasználása • Kreatív problémamegoldás • A vezetői funkciók egymás közötti rugalmas elosztása • A figyelem a teljesítésre és a kapcsolatok ápolására irányul • Kialakul a csoportidentitás • Sikeres társas egységgé válnak

A vezető feladatai:

- A vezetői feladat megosztása
- Háttérbevonulás
- Konzultációk biztosítása
- Saját ötletek felajánlása
- Egyénifejlődési lehetőség biztosítása
- Kihívást jelentő célok megfogalmazása
- Segítő támogatás

5. szakasz: gyászolás / feloszlás / átalakulás (adjourning)

Fő ismérve: A kiábrándulás fázisa, a tagok igyekeznek minél nagyobb érzelmi távolságot tartani egymástól. Újra előkerül a célok megfogalmazása VAGY szükségessé válik a csoport eredményeinek és történeteinek feldolgozása. Az újra szerveződéshez szükséges a megértés és az elfogadás.

A tagok jellemzői:

- Elérték céljaikat, nincs esély megújulásra • A csoport struktúrájában a kölcsönös függés csökken • Jellemző az érzelmek visszavonása • Tapasztalatok kiértékelése • Egységben látják a csoportfejlődést, a saját teljesítmények eredményeit

A vezető feladatai:

- A csoport feloszlásának bejelentése
- Alkalmazkodásban való segítség
- Leválás megkönnyítése
- Csoportkötelekek oldása
- A „búcsú szertartás” segítése
- Visszajelzések elfogadása
- A csoport elismerése

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projektor

Forrás: Meredith Belbin (2015): A Team, avagy az együttműködő csoport. EDGE 2000 Kft, Budapest.

Rudas János (2016): Csoportdinamika – kezdőknek, haladóknak, kívülállóknak. Oriold és Társai Kiadó, Budapest.

1.4.15. Csoportélmények

Modul: A csoportvezetés alapjai, az idős csoportok sajátosságai

Alkalmazott módszer: egyéni munka, csoportmunka

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Saját csoportélmények feldolgozása az új ismeretek rendszerében.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Egyéni munka:

1. A résztvevők feladata, hogy gyűjtsék össze egyénileg azokat a személyes (családi) és társadalmi (sport, szociális, kulturális, nemzeti, stb.) csoportokat, amelyeknek a tagjai.
2. Majd mindenki gondolja át, hogy jelenleg melyik társadalmi csoportját tartja a legjelentősebbnek az életében.
3. Egy olyan csoportélmény felelevenítése, amikor egy csoportban teljes csoportfejlődési ciklust élt át.

Csoportmunka:

3-4 fős kiscsoportokban az egyéni munka során átgondolt csoportélményeket megosztják egymással a csoporttagok. Feladatuk, hogy az ismeretanyag fogalmainak segítségével dolgozzák fel és értelmezzék a 2. és 3. feladat egyéni csoportélményeit az alábbi kérdések segítségével:

2. Miért tartod az általad kiemelt csoportodat a legjelentősebbnek a számodra? Melyik tényezőt érzed a legfontosabbnak ennek megítélésében?
3. Hogy élted meg a csoportfejlődés utolsó szakaszát? Mi lehetett az oka a csoport felbomlásának? Hogyan kezelte a helyzetet a csoport vezetője? Te milyennek ítélted az ő viszonyulását?

A nagycsoportba visszatérve a résztvevők megosztják egymással a tapasztalataikat.

2. A legfontosabbnak ítélt csoportok esetében azt beszéljük meg, hogy az egyes csoporttagok esetében melyik volt a leglényegesebb tényező (cél, kapcsolat, hasznosság, csapatszellem, értékek).

3. A csoportszakaszok és a vezető szerepét tekintve kérdés, hogy a csoport felbomlását mikor érezték kevésbé vagy nagyon fájdalmasnak, illetve milyen szerepe lehetett a csoportvezető helyzetkezelésének.

Szükséges eszközök: papír, tollak

Forrás: KIFE

1.4.16. Csoportdinamika

Modul: A csoportvezetés alapjai, az idős csoportok sajátosságai

Alkalmazott módszer: előadás

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A csoportdinamikával kapcsolatos fogalmak és ismeretek (csoportkohézió és szerepek) megismerése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A csoportdinamika funkcionális tényezői:

1. Kohézióképesség

„A csoport kohézióképessége az a hatás, ameddig a csoporttagok kölcsönös érdeküknek tekintik a csoport meglétét.”

A csoportkohézió azokra a folyamatokra utal, amelyek egy csoport tagjait kapcsolatban tartják.

A kohézióképesség szintje – többek között – azon múlik, hogy a tagok mennyire érzik magukénak a csoport céljait, szimpatizálnak-e egymással és a csoportban maradási motivációjukon.

Ez egy nagyon fontos pont, mert nagy hatással van a hatékonyságra.

Magas kohézióképesség: egység, interaktivitás, pozitív érzések, képesség lépést tartani a fejlődéssel.

Alacsony kohézióképesség: negatív érzések, több probléma, alacsony produktivitás.

Kohézióképesség forrásai: csoportméret, hatékonyan kezelt sokféleség, csoportidentitás és egészséges verseny, siker.

Eredmény: magas részvétel, összhang, a csoport céljain a hangsúly.

2. Csoporttagok közötti kapcsolatok – Szerepek

A csoporttagok kapcsolódnak egymáshoz, a szerepüket (vagy szocioemocionális szerepüket) viselkedési, közreműködési és kölcsönhatási törekvésük által határozhatjuk meg.

Csoportdinamikai szerepek:

Az emberek dinamikai csoportszerepe az egyén csoporton belüli viselkedését határozza meg, elsősorban az egymás közötti kapcsolatokra vonatkozóan.

A csoportdinamikai szerepek akkor alakulnak ki, amikor az emberek közötti kölcsönösség létrejön, s elindul a csoporttá szerveződés folyamata.

A bemutatott szerepek minden csoportban megjelennek, és a csoport formális felépítésétől függetlenül alakulnak ki.

Vezető

- A csoport aktuális vezetője, mely szerepet időről időre más tölt, illetve tölthet be a csoportban.
- Az indirekt kiválasztódás gyakori vállalása vagy a személyes ambíció által " α - A" fejlődés következhet be, melyben "A" a csoport állandó vezetőjévé (az esetek többségében informális vezetőjévé) kitermelődő szerep.
- Lehetséges a formális és a dinamikai szerepek azonossága is (pl. a csoport formális vezetője valóban „ α ” dinamikai szerepet tölt be a csoportban).

Az α szerepnek három megnyilvánulási formája:

- csoportorientált α : ő képviseli a csoport érdekeit
- narcisztikus α : ő vezeti a többieket, hogy a saját ötleteik érvényesüljenek, de nem veti alá magát a csoport igényeinek
- hős α : ő a vezető, aki birtokolja a többiek szimpátiáját, az agresszív (határozott) megnyilvánulásai elkápráztatják a γ -kat, még akkor is, ha ezek a körülmények ellenük szólnak.

Támogató

- Ő képviseli a „szakmai/tárgyhoz tartozó ismereteket”, amelyek a csoport érdeklődésikörébe tartoznak.
- A csoportvezető támogatója. Az elismerésért külön meg kell küzdenie.
- A csoport „szakmai” működése mentén a külső (hálózati) kapcsolatok kezdeményezője.
- Fejlődése gyakran viszi „ α ” szerepbe, melyet aztán időről-időre elhagy. Végleges „ α ” szerepet ritkán tölt be, inkább a „másodhegedűs” szerepet keresi önmaga számára.
- α a β szerepét igényli, támogatja, de ha úgy adódik, hagyja porba hullani. „A” szempontjából fontos, hogy β ne váljon a konkurenciájává.

Ellenzék

- Az aktuális vezető megjelenő ellenzéke.
- Az " ω - Ω " változás az ellenzéki szerep túlzott vállalása okán következhet be, mely a bűnbakképzés gyakori tárgya.

• Mivel, ω ” mögöttes célja az esetek többségében az „ α ” szerep, ezért ezt bizonyos esetekben el is éri, illetve ki is küzdi magának. Ennek két lehetséges útja van, a „ β ” megnyerése önmaga számára, avagy „ γ ” megnyerése az őt támogató „ β ” szerepre.

Szintén három megnyilvánulási formája van:

- Önfelújító ω : hősies fellépés, amely minden alkalommal visszavonulásra szólít fel
- Tagadó ω : félelmetes, ambivalens és tétovázó
- Csibész ω : gyenge, csínytevő

Sodródó

A sodródó "tömeg", a "plebs". Lényegében arra halad, amelyet a csoport aktuális vezetése meghatároz.

Funkcionális szerepek

Az emberek funkcionális csoportszerepe az egyén csoporton belüli viselkedésének célját határozza meg, elsősorban a feladatok végrehajtásra vonatkozóan, szemben a dinamikai csoportszerepekkel, amelyek azt mutatják meg, hogy az adott célt milyen energiával, akarati szándékkal képviseli az ember.

Belbin-féle felosztás:

Vállalatépítő: Kiegyensúlyozott, magatartása szabályozott, gyakorlatorientált, jó szervező, szorgalmas, ugyanakkor rugalmatlan, nem szereti az újat.

Elnök: Kiegyensúlyozott, magabiztos, domináns, társaságkedvelő, ugyanakkor átlagosan kreatív és intelligens.

Serkentő: Nyugtalan, domináns és nyitott, küzd a cselekvésképtelenség és a hatékonyság hiánya ellen, ugyanakkor türelmetlen, agresszív.

Palánta (Ötletgyártó): Domináns, befelé forduló, kreatív, képzeletgazdag, nagy tudású, ugyanakkor fellegekben jár, nem törődik a részletekkel és a formásokkal.

Forrásfeltáró: Kiegyensúlyozott, domináns, nyitott, kommunikatív, jól értesült, szereti a kihívásokat, ugyanakkor a kezdeti lelkesedés után elveszítheti az érdeklődését.

Helyzetértékelő: Kiegyensúlyozott, nyitott, megfontolt, komoly ismereteket és élelméjűséget követel ugyanakkor alul motivált a cselekvésre, nem inspiráló.

Csapatjátékos: Kiegyensúlyozott, nyitott, együttműködő, társas, érzékeny, erősíti a csapatszellemet, ugyanakkor határozatlan.

Megvalósító: Nyugtalan, szorongó, befelé forduló, precíz, nem hagy semmit befejezetlenül, ugyanakkor csekélységek miatt aggódik, nem tudja elengedni magát.

Vezető feladatok a csoportszerepekkel kapcsolatban

Dinamikai csoportszerepek tekintetében:

- Az „A” szerep elnyerése
- Az időleges szerepelengedések során az „A” szerep elhagyása, de a csoportidő tekintetében a az összeségi „A” megtartása
- A csoportok zárásakor „A” szerepben lét.

Funkcionális csoportszerepek tekintetében:

- Valamennyi csoportszerep működésének elősegítése a csoport sikere érdekében
- Az el nem vállalt / meg nem jelenő csoportszerepek betöltése
- A csoportszerepek tudatos érzékelése és reagálás a csoportszerepek által létrehozott helyzetekre a csoport hatékony működése érdekében (nem egyenlő a hatalommal).

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projektor

Forrás: Meredith Belbin (2015): A Team, avagy az együttműködő csoport. EDGE 2000 Kft, Budapest.

Rudas János (2016): Csoportdinamika – kezdőknek, haladóknak, kívülállóknak. Oriold és Társai Kiadó, Budapest.

1.4.17. Csoportszerepek

Modul: A csoportvezetés alapjai, az idős csoportok sajátosságai

Alkalmazott módszer: szerepjáték

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: Az egyes csoportszerepek felismerése és kezelési módjainak megismerése; a csoport kommunikációjának, a beszélgetésvezetés technikáinak tudatosítása és elsajátítása.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 70 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Beszélgetés: A játékvezető előzetesen kijelöl valakit beszélgetésvezetőnek, és felkéri őt egy adott, vagy szabadon választott témára való felkészülésre. A játék elején megkérdezi a többieket, ki szeretne szerepet játszani: ők húznak az állatos kártyák, szerepek közül, amiket alakítaniuk kell. A többiek megfigyelők lesznek, különböző szempontok szerint kell követniük a csoportbeszélgetés menetét. A csoportbeszélgetést az értékelés követi.

Értékelés: A beszélgetésvezető elmondja:

- véleménye szerint hogyan sikerült a beszélgetés
- milyen szerepeket észlelt a többiek felől
- hogyan próbálta kezelni az észlelt szerepeket.

A szerepvállalók elmondják:

- milyen volt számukra a kapott szerep,
- hogyan sikerült az instrukciókat megvalósítaniuk.

A megfigyelők elmondják:

- hogyan látták kívülről a beszélgetés menetét
- a szempontjuknak az érvényesülését
- tükröt tartanak a játékosok felé.

Problémás szituációk feloldása során érdemes a hasonló problémás tapasztalatokat felhozni és megosztani; esetleg megoldási javaslatokat adni.

Megjegyzés:

Inkább jó értelmi képességű, „tehetséges” csapattal játszunk.

Konzultáljunk a témaválasztásról a vezetővel.

Vigyázzunk arra, hogy senkinek ne sérüljön az önértékelése.

A beszélgetés példája alapján lehet általánosítani a beszélgetésvezetési technikákat.

Szerepkártyák

1. Egy csoportfoglalkozásra hívunk, ahol Te a csoportvezető szerepét alakítod. Válassz ki egy témát, amiről szívesen beszélgetnél a többiekkel, vagy amelyet esetleg feladattal, játékkal is alá tudsz támasztani. Gondolatban építsd fel a csoportfoglalkozást! Feladatod a beszélgetés lebonyolítása, a foglalkozás üzenetének eljuttatása a résztvevőkhöz, közben figyeld a résztvevőket is. Készítsd elő - ha szükséges - az anyagokat, eszközöket! A foglalkozás időtartama minimum 20 maximum 45 perc.
2. Egy csoportfoglalkozásra hívunk, ahol Te a vitatkozó résztvevőt alakítod. Lehetőség szerint vitatkozz a vezetővel és a többi résztvevővel is, ütköztessétek álláspontjaitokat! Meggyőződésed legyen mély, ragaszkodj saját elképzelésedhez, de bizonyos esetekben azért legyél meggyőzhető! A foglalkozás időtartama minimum 20 maximum 45 perc. Ez idő alatt ki kell derülnie a szerepednek mind a vezető, mind a többi résztvevő számára. Figyelj a verbális, nonverbális kommunikációra!
3. Egy csoportfoglalkozásra hívunk, ahol Te a mindentudó résztvevőt alakítod. Lehetőség szerint folyamatosan bizonyítsd, hogy Te mindenhez értesz, mindenről van véleményed, és az általában a legjobb is! Te már több helyről utána olvastál a témának, és vannak extra, zavarba ejtő kérdéseid a vezető számára. A foglalkozás időtartama minimum 20 maximum 45 perc. Ez idő alatt ki kell derülnie a szerepednek mind a vezető, mind a többi résztvevő számára. Figyelj a verbális, nonverbális kommunikációra!
4. Egy csoportfoglalkozásra hívunk, ahol Te a beszédes résztvevőt alakítod. Lehetőség szerint folyamatosan beszélj hol a vezetővel, hol a csoport valamelyik tagjával, néha akár magadnak is tehetsz megjegyzéseket! Zavard a tréningórát az állandó közbeszólásokkal és a lárma keltésével! Ha magadhoz ragadod a szót, akkor csak nehezen add ki a kezedből! A foglalkozás időtartama minimum 20 maximum 45 perc. Ez idő alatt ki kell derülnie a szerepednek mind a vezető, mind a többi résztvevő számára. Figyelj a verbális, nonverbális kommunikációra!
5. Egy csoportfoglalkozásra hívunk, ahol Te az elutasító résztvevőt alakítod. Lehetőség szerint minden kezdeményezést utasíts el, mindenben találgatás, kifogást, csak nehezen vagy bevonható a csoportba, a témába! A foglalkozás időtartama minimum 20 maximum 45 perc. Ez idő alatt ki kell derülnie a szerepednek mind a vezető, mind a többi résztvevő számára. Figyelj a verbális, nonverbális kommunikációra!

6. Egy csoportfoglalkozásra hívunk, ahol Te a közömbös résztvevőt alakítod. Lehetőség szerint légy teljesen passzív, semmilyen érzelmet ne fejezz ki, teljesen érdektelenül vedd részt a csoportban! A résztvevők, a vezető és a téma felé is mutass rideg hozzáállást! A foglalkozás időtartama minimum 20 maximum 45 perc. Ez idő alatt ki kell derülnie a szerepednek mind a vezető, mind a többi résztvevő számára. Figyelj a verbális, nonverbális kommunikációra!

7. Egy csoportfoglalkozásra hívunk, ahol Te a kikérdező résztvevőt alakítod. Lehetőség szerint mindenre tegyél fel kérdéseket, érdeklődj a további információk lehetőségeiről, kérdezz a vezetőtől, a többi résztvevőtől! A foglalkozás időtartama minimum 20 maximum 45 perc. Ez idő alatt ki kell derülnie a szerepednek mind a vezető, mind a többi résztvevő számára. Figyelj a verbális, nonverbális kommunikációra!

8. Egy csoportfoglalkozásra hívunk, ahol Te a tiszteletet követelő résztvevőt alakítod. Lehetőség szerint mindenben legyél fensőséges, magatartásod követeljen tiszteletet mind a vezetőtől, mind a résztvevőktől! Legyél nagyon büszke magadra! A foglalkozás időtartama minimum 20 maximum 45 perc. Ez idő alatt ki kell derülnie a szerepednek mind a vezető, mind a többi résztvevő számára. Figyelj a verbális, nonverbális kommunikációra!

9. Egy csoportfoglalkozásra hívunk, ahol Te a pozitív résztvevőt alakítod. Lehetőség szerint legyél mindig higgadt, kiegyensúlyozott! Lényed pozitív hatást sugározzon ki, érdeklődj a téma és a résztvevők iránt! Hozzászólásaid legyenek okosak, előre mozdítóak! A foglalkozás időtartama minimum 20 maximum 45 perc. Ez idő alatt ki kell derülnie a szerepednek mind a vezető, mind a többi résztvevő számára. Figyelj a verbális, nonverbális kommunikációra!

További változatok:

(1) Előre elmondani a sikeres beszélgetésvezetés technikáit, és annak megvalósítását tesztelni (deduktív eljárás); ekkor a beszélgetésvezetőnek is adhatunk egy kártyát, amely a beszélgetésvezetés technikáit tartalmazza.

Ekkor az értékelés során plusz egy szempont a beszélgetésvezetőnek, hogyan sikerült a sikeres beszélgetésvezetés technikáit alkalmaznia

(2) Az állatos ábrát nem adjuk oda előre a résztvevőknek, hanem csak a kiértékelés során. A kiosztott ábrák alapján előbb a beszélgetés vezetője „tippel” a szereposztást illetően, majd a többi résztvevő.

Szükséges eszközök: állatos ábra minden résztvevőnek, szerepkártyák, és egy-egy különféle megfigyelési szempontot tartalmazó kártya a szerepet nem vállalóknak, toll és papír a megfigyelőknek, lehetőség szerint videokamera

Forrás: Talentum Alapítvány

1.4.18. Csoporttípusok, csoportnormák, önismereti kerék, Johari-ablak

Modul: A csoportvezetés alapjai, az idős csoportok sajátosságai

Alkalmazott módszer: előadás

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A csoportok működésére, az önismeret és a csoportfolyamatok összefüggésére vonatkozó ismeretek bővítése, rendszerezése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Csoportok fajtái:

1. vezetői csoport: a vezető és közvetlen beosztottjai alkotják – formális szervezeti csoportok.
2. feladatcsoportok: azok alkotják, akik egy meghatározott feladat, tevékenység elvégzése érdekében dolgoznak együtt.
3. érdekcsoport (koalíció): azok szerveződnek, akik olyan célok elérése érdekében működnek együtt, amely mindannyiuk számára fontos.

Egyéb felosztás:

1. Saját csoport: aminek tagjai vagyunk,
2. Idegen csoport: a többi,
3. Referens/viszonyítási csoport: amihez tartozni akarunk, de még nem vagyunk tagjai,
4. Elsődleges csoport.: kis méretűek, amikbe szinte beleszületünk, ilyen pl.: a család. A tagok teljes személyiségükkel vesznek részt: érzelmileg színezett.
5. Másodlagos csoport: csinált csoport, szervezetek, pl.: főiskola, minél nagyobb, annál inkább lehetnek benne kisebb baráti csoportok.
6. Formalizált csoport: leírt működési szabályok vannak,
7. Informalizált csoport: személyes kapcsolatok, szimpátia, közös érdekek, és azok képviselője definiálja, pl.: baráti társaság.

Csoportnormák:

A csoporttagok viselkedését előíró, mindenki által elfogadott szabályok. A normák megfogalmazhatnak elvárt viselkedésmintákat, de leírhatnak olyan magatartásformákat is, amelyeket a csoport nem tolerál.

Ezek alapulhatnak erkölcsi értékeken, szervezeti írott vagy íratlan szabályokon, korábbi csoportnormákon, valamely csoporttagtól, saját működés közben kialakult szabályszerűségeken.

Azok a szabályok válnak normává, amelyek:

- biztosítják a csoport fennmaradását, túlélését,
- előre jelezhetővé teszik az egyes csoporttagok jövőbeli magatartását,
- csökkentik a csoporttagok közötti kellemetlenségeket,
- megjelenítik azokat az értékeket, amelyekkel a csoport másoktól megkülönbözteti magát.

A normák lehetnek:

Teljesítménynormák: az elvégzendő munka vagy feladat elvégzésre vonatkozó elvárások (ez lehet néha negatív is: teljesítmény-visszatartásra, a csoport által tolerált maximális teljesítményszint betartására ösztönöz).

Erőforrás-elosztásra vonatkozó normák: lehetőségek és jutalmak igazságos elosztása. Ezek a normák közvetlenül befolyásolják a csoporttagok megalégedettségét.

Külső megjelenés, nyilvános viselkedés: milyen öltözet kívánatos a munkavégzés során, mikor kell szorgoskodni, és mikor lehet lazítani, hogyan mutassuk ki lojalitásunkat a csoport iránt.

Informális közösségi normák: a csoport társas kapcsolatait szabályozó íratlan szabályok (pl. születésnapok/névnapok megünneplése, közös vacsorák, kirándulások, játékok).

Konformitás: a normák elfogadása, a normák szerinti viselkedés. A konform viselkedést a csoport jutalmazza és megerősíti (elfogadja, szereti), ezzel szemben a normák áthágóit a csoport bünteti (elutasít, neveléssel tesz, megszegyeníti, szélsőséges esetben ki is közhísít).

Az önismereti kerék

Öt „küllője” öt kategóriát tart össze, amelyekkel leírhatjuk a csoportokban is zajló megismerése folyamat egyes szakaszait:

Érzet: az érzékszerveink által felfogott ingerekből nyert információ. Érzet az, amit látunk, hallunk, szagolunk, ízlelünk, tapintunk, de beszélhetünk a hideg, a meleg, a fájdalom, az éhség vagy a szédülés érzetéről is.

Értelmezés: arra való, hogy az érzékszerveink által közvetített információknak jelentést tulajdonítsunk.

Érzés: érzelmi, indulati állapotunk megtapasztalása. Legtöbbször érzetekre adott válaszként jelentkezik, de az értelmezéssel ellentétben nem gondolati, logikai jellegű.

Szándék: a személyiség akarati szférájának kifejeződése, utalás arra, hogy mit akarunk, mit kívánunk. Akkor is a szándék megfogalmazásáról van szó, ha nem a sajátunkét, hanem valaki másét fejezzük ki.

Cselekvés: aktivitást, szavakban megnyilvánuló vagy szavak nélküli viselkedést jelent, azt, hogy valamit teszünk. A mi cselekvésünk, amelyet érzetek, értelmezések, érzések és szándékok előznek meg, a másik ember számára újabb cselekvések forrása.

Johari-ablak

Az önismereti kerék modelljével a változások mikéntjére próbálunk választ kapni. De az a kérdés is feltehető, hogy az említett eszközökkel milyen konkrét célokat kívánunk elérni az önismeret-fejlesztés általános célján túl.

Olyan részcélokat fogalmazhatunk meg:

1. legyünk érzékenyebbek annak felmérésében, hogy a többi ember miképpen reagál a mi viselkedésünkre,
2. legyünk érzékenyebbek annak „bemérésében”, hogy éppen „hol áll” a különböző emberek egymás közti viszonya,
3. legyünk érzékenyebbek a helyzet által megkövetelt viselkedés ügyes kivitelezésében.

E célok elérésének szemléletes és meglehetősen közismert modellje az úgynevezett Johari-ablak.

Ismerem	Nem ismerem
Nyílt terület (ARÉNA)	Vak terület (VAKFOLT)
Rejtett terület (ZÁRT)	Ismeretlen terület (TUDATTALAN)

A Johari-ablak azt mutatja, hogy a fenti két dimenzióban személyiségünk, viselkedésünk, önmagunk (selfünk) négy mezőre osztható:

1. a *nyílt területre*, amely észlelhető és mások számára ismert tulajdonságainkból, viselkedésünkből áll,
2. a *rejtett területre*, amelyben olyan érzések, gondolatok, viselkedések és tények vannak, amelyeket szándékosan elrejtünk egymás elől,
3. a *vak területre*, amely mások által észlelhető viselkedésmódjainkból, cselekvéseinkből áll, de ezeknek mi magunk nem vagyunk tudatában,
4. az *ismeretlen területre*, amelynek sem mi, sem mások nincsenek tudatában, s amit a tudattalannal azonosíthatunk

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projektor

Forrás: Meredith Belbin (2015): A Team, avagy az együttműködő csoport. EDGE 2000 Kft, Budapest.

Rudas János (2016): Csoportdinamika – kezdőknek, haladóknak, kívülállóknak. Oriold és Társai Kiadó, Budapest.

Rudas János (2001): Delfi örökösei. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlat. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest

1.4.19. Az én Johari-ablakom

Modul: A csoportvezetés alapjai, az idős csoportok sajátosságai

Alkalmazott módszer: egyéni munka

Nehézségi szint: haladó

Tanulási eredmény: Egy önfejlesztő módszer elsajátítása.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Miután a csoportvezető ismertette az önismereti kereket és a Johari-ablakot, bemutat egy olyan technikát, amely segíti az embereket a saját magukkal és másokkal való kapcsolatuk jobb megértésében. Minden résztvevő elkészíti a saját Johari-ablakát (Ábra: 1.4.18.).

Fontos elmondani nekik, hogy nem tudják azonnal befejezni, hanem mindig adhatnak hozzá dolgokat, amikor valami újat tanulnak magukról mások visszajelzéseiből vagy az új szituációkban való viselkedésük során. Összegzés: Az önfejlesztés és az önismeret vég nélküli folyamat, egész életünk során dolgoznunk kell rajta.

Szükséges eszközök: Johari-ablak minden résztvevő számára

Forrás: KIFE

1.4.20. Idős csoportok jellemzői

Modul: A csoportvezetés alapjai, az idős csoportok sajátosságai

Alkalmazott módszer: előadás, megbeszélés

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: Az idős csoportok jellemzői, az idősek elvárásainak megismerése a csoporttal kapcsolatosan.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 25 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Az egyéni tapasztalatok megbeszélése az alábbi szempontok alapján: Miért lehet kihívás idős csoportokat szervezni? Hogyan viszonyulnak az idősebb emberek a csoportban való működéshez?

Ismeretátadás: Az idősebb emberek szívesebben jönnek össze alkalmi csoportokban. Csoportot alkothatnak – bár kevésbé szívesen – zárt közösségekben is: otthonokban, nyugdíjasházakban, geriátriai intézetekben. A családdal együtt élők a családdal töltik szabadidejüket, melynek fontos eleme a pihenés.

Az idősebbek már nem szeretnek kimerítő erőfeszítéseket tenni, nem jelenti azt, hogy az idős emberek már semmit nem akarnak csinálni, éppen ellenkezőleg: az idősek nagyon is aktívnak mutatkoznak, ha arról van szó, hogy végre megvalósíthatják soha nem realizálódott terveiket és olyan vágyaikat, melyekre időhiány miatt soha nem kerülhetett sor.

A csoportos élet az évek során egyre nehezkesebb, mert a reakciók egyre individuálisabbak és egocentrikusabbak lesznek. Az elfoglaltságok és a látóhatár egyre jobban beszűkül, a rugalmasság fizikai és kapcsolati vonatkozásban fokozatosan csökken. Agyi, szív- és keringési zavarok esetén e jellemző jegyek még fokozottabban érvényesülnek.

Sok idős ember azonban ismét értelmét látja létének, ha olyan csoportot talál, ahol befogadottnak, megérintettnek érzi magát, ahol sikerül hasznosságát bizonyítani, véleményt cserélni, ahol biztonságban érezheti és nem érzi többé egyedül magát.

A szenior klubok és a tanfolyamok jó szocializációs lehetőséget nyújtanak az időseknek, ugyanakkor olyan tevékenységekben vesznek részt, amelyeket szeretnek, hozzájuk hasonló érdeklődésűek társaságában.

Az egyéni tapasztalatok megbeszélése az alábbi szempontok alapján: Milyen előnyei vannak az klubokban, tanfolyamokon vagy más szenior csoportban való tevékenységnek a szeniorok számára?

- Az élet értelmének megtalálása és a valahova tartozásnak az érzése

- Megnövekedett önbizalom és önbecsülés
- Az azonos érdeklődésű csoporthoz való tartozás örömmel tölti meg az életet, és az idősök azt érezhetik, van miért felkelni és mosolyogni.
- Javuló fizikai és szellemi egészség
- Növeli az önbizalmat, az önbecsülést.
- rendszeres interakció, kapcsolat a kortársakkal
- közös elfoglaltság

Az egyéni tapasztalatok megbeszélése az alábbi szempontok alapján: Mit kell biztosítani a szenior csoporttal kapcsolatban?

1. az értékesség tudatának” biztosítása olyan akciók, tevékenységek, például műhelyek ajánlása révén, melynek során az idősök bizonyíthatnak önmaguk és mások előtt; még képesek valamire, még hasznosak és „fiatalok”;
2. „az elszigetelődés” kiküszöbölése az olyan csoportos kirándulások, látogatások, tevékenységek előnyben részesítése révén, amelyekben minden a résztvevők kívánsága szerint történik, és ahol mindenki biztonságban érzi magát;
3. „a pihenés”, a lazítás biztosítása az egyéni ritmusokat figyelembe vevő tevékenységeken keresztül, beleértve bizonyos „karbantartó” fizikai tevékenységeket is.

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projektor

Forrás: Vajda Kinga (2017): Az active ageing és az idősellátás jövőbeni lehetőségei: (https://www.esely.org/kiadvanyok/2017_6/Esely_2017-6_3-1_Vajda_Active_Ageing.pdf (letöltés: 2022.11.29.)

1.4.21. Toborzási terv

Modul: A csoportvezetés alapjai, az idős csoportok sajátosságai

Alkalmazott módszer: csoportmunka

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: Szenior csoportok jellemzőinek, szeniorok igényeinek tudatosítása, az ezzel kapcsolatos ismeretek alkalmazása.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő, 3 csoportra osztva

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A csoportvezető három kis csoportra osztja a résztvevőket. Minden csoportnak toborzási tervet kell készítenie. A feladat az, hogy együtt kigondolják, hogyan tudnának időseket bevonni egy általuk meghatározott céllal működő szenior csoportba.

Ezt követően mindegyik csoport bemutatja a toborzási tervét. A csoportvezető és a többi kiscsoport tagjai összehasonlíthatják és kiegészíthetik azokat a saját nézőpontjukkal.

Fontos tudatosítani, milyen jelentőséggel bír megtalálni a megfelelő csatornát, időt és a legjobb üzenetet az időseknek.

Szükséges eszközök: flipchart filctollal, papír és tollak

Forrás: KIFE

1.4.22. Idős csoportok vezetése

Modul: A csoportvezetés alapjai, az idős csoportok sajátosságai

Alkalmazott módszer: előadás, megbeszélés

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A csoportvezető jellemzői, az idősek elvárásainak megismerése a csoporttal kapcsolatosan.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Ismeretátadás és megbeszélés:

Mi a szenior csoportvezető szerepe, funkciója? Mi a különbség az oktató szerepével, funkciójával összehasonlítva? Mit gondolunk hangsúlyosnak?

Hyla (2015): Az oktató szerepe

- tanár (oktat),
- szolgáltató (megtervezi az órát, oktatási módszereket választ, értékeli az órákat),
- konzulens (elemzi a problémákat és megoldásokat javasol),
- menedzser (tervezés, az óra megszervezése)

Az oktató funkciói (a munka jellege):

- tudással rendelkező személy – szaktudás forrása,
- előadó (történeteket mesél és humorral fűszerezi azokat),
- coach (a feladatokban a diákokat támogatja),
- csapat/csoportépítő (a képzési csoport munkáját irányítja),
- motivátor (inspirál, lefoglal)
- támogató (hatékonyvá teszi a tapasztalattal megosztás folyamatát).

A szenior csoportvezető feladatai egy adott csoport működése során:

1. A foglalkozás megkezdése előtt

- megtervezi a tevékenység programját (tevékenység menete, módszerek, munkaformák, eszközök, felszerelés, hely)
- felkészül a képzés levezetésére (felszerelés és utánpótlás, a képzés ütemterve, résztvevői tananyag).

2. A foglalkozás elindítása

A legelején fel kell kelteni a résztvevők figyelmét, a vidám és szórakoztató légkör folyamatos részvételre fogja ösztönözni őket.

Üdvözljük a résztvevőket, amint belépnek a tanterembe!

Mutatkozzunk be, és ha a résztvevők nem ismerik egymást, tervezzünk meg egy bemutatkozó részt!

Tisztázzuk a célokat! Célok:

- Specifikus (állapítsuk meg részletesen a vágyott célokat!),
- Mérhető (határozzuk meg, mit fog tanulni a csoport!),
- Tevékenység (határozzuk meg, mit kell véghez vinniük a résztvevőknek, és hogyan szeretnénk, hogy részt vegyenek a tevékenységekben!),
- Realisztikus (állítsunk fel elérhető célokat!),
- Időkeret (megközelítőleg mennyi idő alatt tudják teljesíteni a résztvevők a kitűzött célokat)

A pozitív testbeszéd és a hangnem nagyon fontos, ne feledkezzünk meg az első benyomás jelentőségéről!

Állapítsuk meg a csoport tudását, hogy az előadás stílusát és a tananyagot a csoport igényeihez tudjuk igazítani!

3. A csoport vezetése, oktatása, fejlesztése

- Az ismeretátadás, képességfejlesztés és az alkalmazott módszerek megfelelő alkalmazása

Jó prezentáció elkészítése: Az első dolgunk a gondolataink logikus sorrendbe rendezése legyen, minden kritikus pontot lefedve! A prezentáció kivitelezése kommunikáció, információ- és tudásfeldolgozás kombinációja. Az üzeneteket verbális és nem verbális módon is továbbíthatjuk.

Használjunk szemléltető eszközöket, képeket és más vizuális elemeket! A saját tapasztalataink (esetleg anekdoták) érdekesebbé tehetik az előadást.

Alkalmazzunk változatos munkaformákat és módszereket (ne csak ismeretátadás legyen, hanem interaktív legyen a foglalkozás, egyéni és csoportos munkaformákkal tegyük változatossá).

- Kérdezés (Gall, 1970):

Ez a résztvevők bevonásának egyik módja.

Vannak visszajelző kérdések (értették-e az előadást és elsajátították-e a tudást vagy sem), a

tanítást segítő kérdések (lehetővé teszik, hogy a résztvevők teljes figyelmét és maximális aktivitását igénylően legyen felépítve az óra) és tevékenységalapú kérdések (a résztvevők elveszített figyelmének visszanyerésére, egy nekik szegezett kérdéssel).

Hogyan kezeljük a résztvevők kérdéseit?

Releváns kérdés – Ha a már leadott anyagot érinti, továbbítani kell a kérdést a csoportnak vagy pedig meg kell válaszolni.

Nem releváns kérdés – Ha több ismeretre irányul az igény, a kérdezés időpontjában vagy később is adhatunk rá választ, ha nem, akkor fel kell hívni a figyelmet arra, hogy a kérdés nem releváns a tananyag tekintetében.

Nem tudjuk a választ – Ismerjük be, hogy nem tudjuk a választ, tegyük parkoló pályára, és később térjünk vissza rá!

- Motiváljuk, bátorítsuk, inspiráljuk a résztvevőket és adjunk rendszeres visszajelzést arról, hogyan halad a csoport!

4. Befejezés

A csoportfoglalkozások végén összegezzük az elért célokat, adjunk visszajelzéseket!

Bíztassuk a résztvevőket a további részvételre, egyéb lehetőségekre!

Javasoljuk a csoportnak online közösség létrehozását és szervezzünk találkozót a kapcsolattartás céljából!

Gyenge színvonalú csoportfoglalkozást eredményező tényezők:

Általános tényezők:

1. Túlzott magabiztosság – megfelelő előkészület hiánya, a tanfolyam résztvevői és a tananyag alapos ismerete nélkül készítünk prezentációt
2. Tisztázatlan csoportnormák, foglalkozási keretek
3. Monotonitás, kapcsolat hiánya a résztvevőkkel
4. Az ütemterv figyelmen kívül hagyása

Szituációhoz kötött tényezők:

1. Nem megfelelő helyszín (világítás, fűtés, szellőzés, zavaró zajok, ülőhelyek és felszerelés).

2. Túl nagy csoportméret.
3. Az előzetes tudásszint és a csoportfoglalkozáson elvárt ismeret szintje közötti nagy különbségek.

A csoportvezető zavaró viselkedése:

1. Kulcsokkal vagy pénzérmékkel matatás a zsebben.
2. Az „ööö” és az „ugye” szavak rendszeres és folyamatos használata.
3. Gyűrűigazítás, a karóra fogdosása, a szemüveg piszkálása, dobolás az ujjakkal, stb.

Felszerelések: Egyszerűsíti a dolgunkat, ha a tevékenységhez szükséges funkcionális berendezések rendelkezésre állnak. Vannak nélkülözhetetlen, elsőbbséget élvező és kifinomultabb, másodlagos felszerelések. „A légkörrel” összefüggő technikai eszközöket – a szokástól eltérően – az elsőbbséget élvezők közé kell sorolnunk.

Eszközök, kellékek: Nagyszámú és saját játéköttel, gyakorlattípussal, kisebb versenyekhez, játékhoz szükséges eszközökkel stb. kell rendelkezni. Jelentős tartalékot kell képeznie a közös lazításhoz szükséges eszközökből és kellékekből. Mindezen eszközöket nem csupán az adott tevékenység szempontjából kell közelítenie, hanem tudnia kell, hogy használatuk mennyi erőfeszítést követelnek. Változatosságra kell törekedni, el kell kerülni a hasonló képességeket mozgató eszközök gyakori alkalmazását. Néha jó, néha pedig egyenesen szükséges külső segítők, például technikusok bevonása, hiszen a csoportvezető nem érthet mindenhez (nem lehet egy személyben film-operatőr, idegenvezető, bűvész, bohóc, vagy zongorista).

Csoporttagok bevonása: Mindig nagyon hasznos a csoporttagok bevonása, mert magában a csoportban is értékes váltótársakat találhatunk. El sem lehet képzelni, hány embernek van „társasági tehetsége” és hogy az emberek mennyi mindenhez értenek, ami hasznos egy csoport számára.

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projektor

Forrás: KIFE saját anyag

1.4.23. A résztvevők aktivitásának felmérése

Modul: A csoportvezetés alapjai, az idős csoportok sajátosságai

Alkalmazott módszer: egyéni munka

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A csoporttagok viselkedésének és testbeszédének megismerése az aktivitás szintjének felismerésével kapcsolatosan.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Minden résztvevő kap egy listát a csoportban való viselkedésekről. Azt kell megjelölniük rajta, hogy mely viselkedés jelzi a csoporttagok magas szintű aktivitását, és melyik az alacsony szintűt.

Önálló munka: 10 perc

A résztvevők eredményeinek összehasonlítása a megoldókulccsal: 10 perc

Feladat: Ellenőrző lista arra, hogy felmérjük a tanulói aktivitás szintjét a foglalkozáson!

Jelöljük a megfelelő oszlopban +-lel azokat a viselkedéseket, amelyek magas vagy alacsony aktivitási szintre utalhatnak! Jelöld ?-lel az oszlopok mellett azokat a jelzéseket, amelyeknek a megítélését kérdésesnek, problémásnak találod! Gondold át, miért? Az összesítéskor ezeket is megbeszéljük.

Szükséges eszközök: lista minden résztvevőnek

Verbális és nem verbális jelzések	MAGAS	ALACSONY
Fejrázás	+	
Vállvonogatás vagy ásítás		+
Mosoly vagy szemkontaktus felvétel	+	
Szemlehungyás		+
Érdeklődés tanúsítása	+	
Keresztbe tett karok vagy lábak		+
Releváns kérdések feltevése	+	
Dobolás az ujjakkal		+
Beszélgetés a mellette lévővel		+
Előre dőlés	+	
Tapasztalatok megosztása	+	
Másfelé nézés vagy bámészkodás		+
Tevékenységek kipróbálása önállóan	+	
A fej lehajtása a tenyérbe		+
Lényeges információk fűzése a témához	+	
Késés az óráról		+

Forrás: KIFE saját anyag

1.4.24. Jelzőlámpa

Modul: A csoportvezetés alapjai, az idős csoportok sajátosságai

Alkalmazott módszer: értékelő játék

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A csoport napjának lezárása, a naplezárás impulzusának felerősítése, amikor a tanultak, az élmények és a tapasztalatok globális értékelése zajlik.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 15 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Minden résztvevő kap egy piros, egy sárga és egy zöld kártyát. A csoportvezető egymás után újra felidézi a két nap különböző helyzeteit, tevékenységeit. A hangulat értékelésére, jellemzésére a csoport felmutatja a lámpa annak megfelelő színét (zöld jó, sárga közepes, piros nem jó).

Állítások, amelyekre reflektálnak a résztvevők:

Könnyen megértettem a ismeretanyagát.

Csoportunk jól oldotta meg a feladatot.

Hatékonyan tudtunk kiscsoportban működni a ... feladatban.

Nagyon jól tudtam a saját tapasztalataimat hasznosítani a ... feladatban az egyéni munka során.

Kérdezzünk rá az okokra, ha valaki nagyon eltér a csoport átlagos véleményétől, vagy piros jelzést mutatott.

Szükséges eszközök: sárga, piros és zöld kártyák/lapok, kérdések

Forrás: KIFE

2. KOMPLEX KÉPESSÉGFEJLESZTŐ SENIOR PROGRAM



Fotó: KIFE

KIFE:
Tóthné Csompilla Márta

2.1. Bevezető

„Ne éveket adjunk az életnek, hanem életet az éveknél!”
(Lomb Kató)

A sikeres idősödést nagyban elősegíti a fizikai és szellemi aktivitás megőrzésére való törekvés. A fizikai aktivitás jótékony hatása nem csupán a testi funkciók működésének hatékonyságában érhető tetten, hanem a rugalmasság fenntartásában, a hangulat, a testkontúrok és a szellemi frissesség megőrzésében, javulásában, vagy akár a demencia valószínűségének csökkenésében is. A szellemi aktivitás szempontjából fontos szerepet játszanak a tanulás különböző formái (olvasás, új ismeretek befogadása, rögzítése, régi tudás ismételése, módosítása, kiegészítése ezek gyakorlása, (játékos) feladatmegoldások, stb.) az egészség megőrzésében, mivel az agyban lejátszódó kognitív folyamatok a hanyatlás megfékezését segítik elő. A rendszeres, céltudatos, értelemmel bíró közös tevékenységek pedig az elszigeteltség, az unalom és a magány leküzdése szempontjából döntő jelentőségűek.

A fejezetben leírt komplex képességfejlesztő módszer a fizikai és szellemi aktivitás rendszeres tevékenységekben való megvalósítását tűzte ki célul. A KIFE Senior Fejlesztési Programja keretében valósítja meg a seniorok szellemi-testi-lelki fejlesztését, társadalmi szerepvállalásuk erősítését, közösségeik építését, az idősek közösségének intergenerációs összekapcsolását és a seniorok önkéntes tevékenységre való ösztönzését.

Jelen fejezet a program keretében kidolgozott, a seniorok kognitív képességeinek komplex módon való fejlesztését, szinten tartását célzó foglalkozások módszertani leírását tartalmazza. A foglalkozásokon a hosszú és rövid távú memória, a figyelem, a kombinációs készség, a kreativitás, a koncentráció valamint a ritmikus és keresztirányú mozgás fejlesztése a cél. A foglalkozásokon a különböző területek fejlesztése komplex módon, egy meghatározott tematikára (pl. Ünnepek) felfűzve valósul meg.

A fejezetben leírt tréning résztvevői megismerik a komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanát, tapasztalatot szereznek a csoportvezetésben és az önálló feladatbemutatásban, illetve az elsajátított ismeretek és gyakorlat birtokában képessé válnak kislétszámú senior csoportok számára releváns módon komplex képességfejlesztő foglalkozást tervezni és tartani. A tréning az időskor sajátosságainak ismerete és a senior csoportokkal való foglalkozás tekintetében a tréningen résztvevők előzetes tudására épít, az ehhez szükséges elméleti alapokat a könyv 1. Alapismeretek című fejezete tartalmazza.

Azon csoportvezetők számára, akik komplex képességfejlesztő foglalkozások megtartását tervezik, vagy már tartanak, de szeretnék a tematikus foglalkozások didaktikai felépítését megismerni vagy követni, vagy csak módszertani repertoárjukat szeretnék bővíteni, értékes kapaszkodóként, elméleti összefoglalóként, módszertani segédanyagként tud funkcionálni a modul anyaga. Fontos megjegyeznünk, hogy mivel a tananyag gyakorlatorientált és csoportos feldolgozásra készült, önálló feldolgozásra csak részben alkalmas, önmagában nem tud teljes ismeretanyagot biztosítani. A fejezetben leírt tréning teljes mértékben megvalósítható és adaptálható, azon csoportvezetőknek ajánlott, akik a leírt ismeretanyag és módszertani tudás mellett elegendő saját tapasztalattal is rendelkeznek e területen.

2.2. Tréningprogram

1. A tréningprogram fő elemei

1.1.	Tréning megnevezése	Komplex képességfejlesztő senior program
1.2.	A tréning célcsoportja	18 év feletti, elsősorban kortárs érdeklődők, akik nyitottak arra, hogy seniorokkal foglalkozzanak, küzdjenek az elmagányosodás ellen, ennek érdekében közösséget építsenek.
1.3.	A tréning célja	A tréning elvégzésével a résztvevő képessé válik arra, hogy senior célcsoporttal foglalkozzon, számukra találkozási, közösségi, önkéntes és fejlesztő társadalmi tevékenységeket szervezzon. A résztvevő képes lesz felismerni az időskori társadalmi aktivizálás és tanulás jelentőségét, képes lesz a seniorok körében az időskori életminőség javításával kapcsolatos események, foglalkozások megtartására.

2. A tréning során megszerezhető kompetenciák

2.1.	Ismeret és tudás szintjén: A résztvevő megismeri a komplex képességfejlesztő csoportfoglalkozás felépítésének módszerét, lehetőségeit, szervezésének jellegzetességeit.
2.2.	Képesség és készség szintjén: A résztvevő képes kislétszámú csoportok vezetésére, a csoportvezetés elemeinek tudatosítására, illetve a csoportvezetői működés személyes reflexiójára. Képessé válik a résztvevő időskorúak testi, lelki, szellemi frissen tartásának növelésére, társadalmi közösségi aktivitás területén foglalkozások lebonyolítására seniorok számára. Növekedik a résztvevők empátiás készsége, belátása az emberi viselkedések és reakciók másságára. A résztvevő képessé válik mások szemléletének befolyásolására, esetleg megváltoztatására az időskori változásokkal kapcsolatban, a seniorok aktivitásának, ezáltal egészségmegőrzésének fejlesztésére. A résztvevő képessé válik az idősek számára akár személyre szólóan is segítséget nyújtó feladatokat javasolni, a foglalkozásokon differenciáltan és adekvát módon kezelni.

2.3.	<p>Attitűd és viselkedés szintjén:</p> <p>A résztvevő társadalmilag felelős és aktív magatartást tanúsít, motivált, és képes a seniorokat is motiválni, közösségbe szervezni, társadalmi aktivitásba bevonni.</p> <p>Szociálisan érzékeny, felismeri a seniorok lelki és társadalmi jelenségeit, felelős módon kommunikál.</p> <p>Toleráns magatartása segíti a közösségi gondolkodásmód kialakulását és megerősödését a seniorok és más korcsoportok között.</p>
2.4.	<p>Felelősség és autonómia szintjén:</p> <p>A tréningen résztvevő önállóan és felelősen végzi a seniorokkal való tevékenységét, figyelembe veszi az időskorú célcsoport speciális igényeit és sajátosságait, kommunikációs stílusát és csatornáit, tiszteletben tartja a személyiségi jogokat és a közösségek belső folyamatait.</p> <p>A seniorokkal való kommunikációja során mindig felelős magatartást tanúsít, és asszertív kommunikációval segíti a problémák megoldását.</p> <p>Nyitott a folyamatos tanulásra és önreflexióra. Felismeri kompetenciahatárait.</p>

3. A programba való bekapcsolódás feltételei

3.1.	Iskolai végzettség	MKKR szerinti 3. képesítési szint
3.2.	Előzetesen elvárt ismeretek, tapasztalatok	-

4. Tervezett képzési idő

4.1.	Elméleti órák száma	5 óra
4.2.	Gyakorlati órák száma	19 óra
4.3.	Összes óraszám	24 óra

5. Résztvevői létszám a csoportban

5.1.	Maximális létszám a csoportban	20 fő
------	--------------------------------	-------

6. A tréning formája

6.1.	A tréning formája	csoportos képzés
------	-------------------	------------------

7. A modulok

	A modul megnevezése
7.1.	Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások alapvető ismeretei
7.2.	Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanának elsajátítása
7.3.	Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások tervezése és megvalósítása

7.1. Modul

7.1.1.	Megnevezése	Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások alapvető ismeretei
7.1.2.	Célja	A tananyag egység sikeres elvégzésével a résztvevő megismeri a komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások felépítésének módszerét, folyamatát, szervezésének technikáit.
7.1.3.	Tartalma	A komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozás megismerése (felépítése, tematikája) Seniorok fejlesztési területeinek meghatározása, kapcsolódó képességfejlesztő feladatok végzése (rövid és hosszú távú memória; kombinációs készség; kreativitás; koncentráció javítás; ritmikus mozgás; keresztirányú mozgás; tánc) A komplex képességfejlesztő feladattípusok módszertanának megismerése, elmélyítése

7.1.4.	Terjedelme	8 óra
7.1.5.	Elméleti órák száma	1 óra
7.1.6.	Gyakorlati órák száma	7 óra

7.2. Modul

7.2.1.	Megnevezése	Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanának elsajátítása
7.2.2.	Célja	<p>A komplex képességfejlesztő tananyag egység sikeres elvégzésével a résztvevő felismeri az egyéni felelősséget a saját mentális és fizika egészségével kapcsolatban, amely által képes lesz segíteni az időseket abban, hogy saját szervezetük változásait, ne elszenvedőként, hanem irányítóként éljék meg.</p> <p>A megszerzett tudással képessé válik mások szemléletének befolyásolására, esetleges megváltoztatására az időskori változásokkal kapcsolatban.</p>
7.2.3.	Tartalma	<p>Komplex képességfejlesztő foglalkozások tervezése és vezetése senior csoportokban</p> <p>Komplex képességfejlesztő foglalkozások tapasztalatai</p> <p>Komplex képességfejlesztő feladattípusok módszertani alkalmazása</p> <p>Speciális helyzetek a senior csoportokban</p>
7.2.4.	Terjedelme	8 óra
7.2.5.	Elméleti órák száma	2 óra
7.2.6.	Gyakorlati órák száma	6 óra

7.3. Modul

7.3.1.	Megnevezése	Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások tervezése és megvalósítása
7.3.2.	Célja	A komplex képességfejlesztő tananyag egység sikeres elvégzésével a résztvevő az elsajátított ismeretek és gyakorlatok birtokában képes kislétszámú senior csoportok vezetésére, számukra releváns foglalkozást tervezni és tartani.
7.3.3.	Tartalma	Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozás felépítése, közös foglalkozás terv készítése és annak megvalósítása. Tapasztalatszerzés a csoportvezetésben és önálló feladatbemutatásban
7.3.4.	Terjedelme	8 óra
7.3.5.	Elméleti órák száma	2 óra
7.6.	Gyakorlati órák száma	6 óra

8. A tréningen résztvevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

A tréning teljesítésének feltétele: az órák legalább 80%-án való részvétel és egy 1,5 órás foglalkozás tervének elkészítése.

Az értékelés szempontja: az egyes elemek (cél, tevékenység, módszer, ütemterv, eredmény) kidolgozottsága.

A résztvevők a tréning elvégzéséről részvételi igazolást kapnak.

2.3. Tematika

Időtartam	Tanulási tevékenység	Alkalmazott módszer	Tanulási eredmények	Szükséges eszközök
1. nap: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások alapvető ismeretei (8 óra)				
15 perc	Állandó jelzők 2.4.1.	Ismerkedős játék	Névtanulás, egymás jobb megismerése, pozitív légkör kialakítása.	-
30 perc	Bemutatkozás 2.4.2.	Ismerkedős játék	Egymás megismerése.	labda
10 perc	Honnan jöttél? 2.4.3.	Ismerkedős játék	Egymás megismerése, beazonosítása, elhelyezése.	térkép – viszonyítási pontok
10 perc	Rúd-játék 2.4.4.	Csoportos játék	Együttműködési kompetencia fejlesztése, csoportszellem kialakítása.	rúd
25 perc	Előzetes tudás felelevenítése 2.4.5.	Gondolattérkép	Előzetes tudás felelevenítése, közös fogalmi alapok kialakítása.	flipchart tábla és papírok + vastag filcek, színes post it-ek, normál filcek/tollak
15 perc	Szünet			
90 perc	Senior foglalkozás, Téma: Ősz 2.4.6.	Csoportmunka	Senior csoportfoglalkozás felépítésének, tematikájának megismerése részvétel által.	kinyomtatott lapok a mellékletek szerint, toll, asztal/felíró tábla, kézműves kellékek (fekete karton, olló, színes összevágott pauszpapír, öntapadó fólia
60 perc	Ebédszünet			
20 perc	A csoportfoglalkozás megismerése 2.4.7.	Előadás	A komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozás felépítésének, tematikájának megismerése.	ppt, laptop, projektor

10 perc	Ha én holnap hozzád elmegyek... 2.4.8.	Rövid távú memóriafejlesztő gyakorlat	A rövid távú memória edzése, fejlesztése; figyelem, koncentrációs feladat.	-
30 perc	A tizenhatodik születésnap 2.4.9.	Hosszú távú memóriafejlesztő gyakorlat	A hosszú távú memória felhasználásával serkenteni a gondolkodást és a verbális készségeket, miközben a beszélgetés, egymás jobb megismerésével közelebb is hozhatja egymáshoz a csoporttagokat.	-
20 perc	GUGGENHEIM 2.4.10.	Kombinációs készséget fejlesztő gyakorlat	Kombináló képesség fejlesztése: feltételeknek megfelelő lehetőségek létrehozása, számbavétele.	toll, előre elkészített 5 X 5 – ös táblázat a játékhoz
10 perc	Megyek itt, megyek ott 2.4.11.	Ritmusgyakorlat	Célja az érzékelési készség erősítése, a spontán mozgásösztönök koordinálása, a mozgások harmonikussá tétele. Emellett fontos az egymásra figyelés, egymásra hangolódás, koncentráció.	babzsákok
15 perc	Szünet			
20 perc	Nyári dekoráció 2.4.12.	Kreatív feladat	Kreativitás kibontakoztatása, fantázia használata, finommotorika fejlesztése.	ragasztópisztoly, olló, dióhéj, ágak, mintás vászon, madzag
10 perc	Kövesd a nyilakat! 2.4.13.	Térorientációs készséget fejlesztő gyakorlat	A térorientációs készség fejlesztése.	-
10 perc	Jobb kéz, bal kéz 2.4.14.	Keresztirányú mozgásos gyakorlat	A keresztelő mozgásos gyakorlatokkal lehet fejleszteni a két agyfélteke közös működését, mert a jobb és a bal agyfélteke összehangolt működésére szinte minden pillanatban szükségünk van.	maroknyi nagyságú tárgyak mindenki kezébe

10 perc	Táncoljunk! 2.4.15.	Tánc	A közös táncsal biztosítjuk a mozgást, az agymunkát és mindezek mellett cél a csoportkohézió erősítése. A tánclépések elsajátításához fontos a koncentráció, de a táncnak feszültségoldó, frissítő hatása is van.	zene, zenelejátszó, a létszámtól függően megfelelő hely
20 perc	A komplex képességfejlesztő feladattípusok módszertanának megismerése 2.4.16.	Előadás	A résztvevők megismerik, hogyan célszerű egy foglalkozás sorozatot felépíteni, és mikre kell figyelni a megvalósítás során.	ppt, laptop, projektor
10 perc	Értékelő feladat 2.4.17.	Záró játék	A zárógyakorlat célja a csoport napjának lezárása, a naplezárás impulzusának felerősítése, amikor a tanultak, az élmények, tapasztalatok globális értékelése zajlik.	elkészített közlekedési lámpa, tábla, amire felszúrjuk és térképtű/rajzszeg nagyobb mennyiségben

Időtartam	Tanulási tevékenység	Alkalmazott módszer	Tanulási eredmények	Szükséges eszközök
2. nap: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanának elsajátítása (8 óra)				
20 perc	Így vagyok itt... 2.4.18.	Bemelegítő, ráhangoló játék	Egymás mélyebb megismerése, pillanatnyi állapotunk megmutatása, pozitív légkör kialakítása.	asztal/szép szövet, apró kicsi „hívó” tárgyak
10 perc	Lufis-testrészes névtanulós 2.4.19.	Négygyakorló játék	Nevek ismétlése, egymás jobb megismerése, pozitív légkör kialakítása.	lufi (és tartalékok arra az esetre, ha kidurran)
10 perc	4 áll 2.4.20.	Bemelegítő, ráhangoló játék	Egymás mélyebb megismerése, pillanatnyi állapotunk megmutatása, pozitív légkör kialakítása.	-
50 perc	Ősz – Tematikus foglalkozás módszertanának megismerése 2.4.21.	Előadás, megbeszélés	Egy konkrét tematikus foglalkozás felépítésének, módszerének és feladatainak megismerése.	a foglalkozás napirendje hiányzó, kitöltendő részletekkel
15 perc	Szünet			
30 perc	Speciális helyzetek a senior csoportokban 2.4.22.	Megbeszélés, előadás	Már meglévő ismeretek közös összegyűjtése, megbeszélése, megoldáskeresés, alternatívák kidolgozása.	ppt, laptop, projektor
60 perc	Speciális helyzetek a csoportban 2.4.23.	Szerepjáték	Nehéz helyzetek felismerési és kezelési készségek gyakorlása.	szituációs kártyák, papír, toll
60 perc	Ebédszünet			
10 perc	Rövid távú memóriafejlesztő feladat 2.4.24.	Csoportmunka	Módszertani repertoár bővítése, nehézségi fokozatok megismertetése.	10 szó, papír, tollak

10 perc	Hosszú távú memóriafejlesztő feladat 2.4.25.	Csoportmunka	Módszertani repertoár bővítése, nehézségi fokozatok megismertetése.	fűszerek
10 perc	Kombinációs feladat 2.4.26.	Csoportmunka	Módszertani repertoár bővítése, nehézségi fokozatok megismertetése.	toll
20 perc	Kreatív feladat 2.4.27.	Csoportmunka	Módszertani repertoár bővítése, nehézségi fokozatok megismertetése.	karton, fehér zsírkréta, ecset, vízfesték, fonal, ragasztó, olló
10 perc	Térorientációs feladat 2.4.28.	Csoportmunka	Módszertani repertoár bővítése, nehézségi fokozatok megismertetése.	-
10 perc	Koncentrációs feladat 2.4.29.	Csoportmunka	Módszertani repertoár bővítése, nehézségi fokozatok megismertetése.	feladatlapok
10 perc	Keresztirányú mozgás 2.4.30.	Csoportmunka	Módszertani repertoár bővítése, nehézségi fokozatok megismertetése.	-
10 perc	Ritmusgyakorlat 2.4.31.	Csoportmunka	Módszertani repertoár bővítése, nehézségi fokozatok megismertetése.	zenelejátszó, zene
15 perc	Szünet			
70 perc	Következő nap projektfeladatának előkészítése, kiosztása 2.4.32.	Csoportmunka, Kiscsoportos munka, Egyéni munka	Választott témában egy saját feladat megtervezése és leírása.	feladatsablon
20 perc	Értékelő 2.4.33.	Záró feladat	A zárógyakorlat célja a csoport napjának lezárása, a naplezárás impulzusának felerősítése, amikor a tanultak, az élmények és a tapasztalatok globális értékelése zajlik.	egy flipchart tábla papírra egy óriási kezdet rajzolunk, filcek, post- it papírok

Időtartam	Tanulási tevékenység	Alkalmazott módszer	Tanulási eredmények	Szükséges eszközök
3. nap: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások tervezése és megvalósítása (8 óra)				
20 perc	Itt vagyok, ... 2.4.34.	Egymásra hangoló, megérkező játék	Egymásra hangolódás, önkifejezés.	felírótábla, papír, toll
10 perc	Ujjelkapós 2.4.35.	Bemelegítő, egymásra hangoló játék	Egymásra hangolódás, vidám, pozitív léggör kialakítása, nevetés, emellett koncentrációs gyakorlat.	-
10 perc	Walkie-talkie 2.4.36.	Pezsdítő, egymásra hangoló játék	Egymásra hangolódás, vidám, pozitív léggör kialakítása, nevetés, emellett koncentrációs gyakorlat.	-
50 perc	Napirend készítése 2.4.37.	Kiscsoportos munka	Választott témában egy senior foglalkozás napirendjének elkészítése.	napirend sablon, papírok, filcek, tollak
15 perc	Szünet			
90 perc	Napirend készítése 2.4.37.	Kiscsoportos munka	Választott témában egy senior foglalkozás napirendjének elkészítése.	napirend sablon, papírok, filcek, tollak
60 perc	Ebédszünet			
90 perc	Napirendek bemutatása 2.4.38.	Kiscsoportos munka	Az elkészült napirendek bemutatása a többi résztvevőnek.	elkészült napirend
15 perc	Szünet			
60 perc	Napirendek bemutatása 2.4.38.	Kiscsoportos munka	Az elkészült napirendek bemutatása a többi résztvevőnek.	elkészült napirend
15 perc	Úgy jöttem... 2.4.39.	Záró, értékelő feladat	Az érzések, megszerzett tudás megfogalmazása.	felírótábla, papír, toll, mappa/nagy boríték az üzeneteknek

10 perc	Címkézzünk! 2.4.40.	Játék	Egymás mélyebb megismerése, pillanatnyi állapotunk megmutatása, pozitív légkör kialakítása.	papírlapok, cellux ragasztó, tollak
5 perc	Közös kézfogás... 2.4.41.	Záró elkészítés	Csoportkohéziót erősítő búcsúzási forma kivitelezése.	-

2.4. A tréning leírása, óratervek

2.4.1. Állandó jelzők

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások alapvető ismeretei

Alkalmazott módszer: ismerkedős játék

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Névtanulás, egymás jobb megismerése, pozitív légkör kialakítása.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 15 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Arra kérjük a csoporttagokat, hogy gondolkozzanak el azon és fogalmazzák meg, hogy miben tartják magukat a legjobbnak, vagy mi az a készségük vagy tudásuk, amire büszkeséggel gondolnak, vagy amiről híresek ismerőseik körében. Például „réteskészítő Ágnes” vagy a „kardigánkötő Rézi”.

Ha az egymással való megismerkedés korai szakaszában mondjuk el az „állandó jelzőinket”, akkor fel lehet használni a csoportban a nevek gyakorlására is. Ez úgy történik, hogy elindítjuk a kört, és az egyik résztvevő a szomszédjához fordul, és azt mondja: „én Judit vagyok, a legjobb salátakészítő”. A szomszédja ezt megismétli és hozzáteszi a magáét: „íme, Judit, a legjobb salátakészítő, én meg Mari vagyok, a legjobb kézimunkázó”. Így haladnak sorban. Mindig csak a közvetlenül előtte elhangzó nevet és jelzőt kell megismételni.

Megjegyzés: Jobban erősíti a bizalmat és a kötődést, ha a csoportvezető/tréner/képző is beáll a feladatba és megoszt információkat magáról.

Forrás: <https://www.halo.hu/index.php/kiskozossegek/segedanyagok/jatekok/ismerkedos-jatekok>

2.4.2. Bemutatkozás

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások alapvető ismeretei

Alkalmazott módszer: ismerkedős játék

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Egymás megismerése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Arra kérjük a csoporttagokat, hogy 1-2 percen, röviden mutatkozzanak be. A csoportvezető kezdi a kört kezében egy labdával. Amikor befejezte a bemutatkozást, megszólít valakit és odadobja neki a „beszélő labdát” – ez azt jelenti, hogy csak az beszél, akinél a labda van.

Azért fontos, hogy a csoportvezető kezdje a bemutatkozást, mert ő ad példát arról, hogy hogyan képzelel el a feladatot, milyen típusú információkat oszt meg, illetve milyen mélységig mesél magáról – magánélet, társ, gyerekek, munkahely, hobbi, stb.

További változatok:

Mindenki gondolkozzék el, majd mondja el, mi az a három dolog, amit magáról a leginkább fontosnak tart elmondani, mi az a három dolog, amit leginkább jellemzőnek vél. A „fontos dolgok” közzélése előtt mindenki újra mondja el a nevét. „Mária vagyok, a híres könyvmoly, akinek valaha büszkesége volt a hajkoronája, és akinek kedvence a krémes.”

Tehát külső és belső jellemzők is lehetnek, jelen- és múltbeli tulajdonságok is.

A játékvezető figyeljen arra, hogy tényleg csak az a három dolog hangozzon el, és senki ne kezdjen hosszas mesélésbe.

Szükséges eszközök: labda

Forrás: KIFE, <https://www.halo.hu/index.php/kiskozossegek/segedanyagok/jatekok/ismerkedos-jatekok>

2.4.3. Honnan jöttél?

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások alapvető ismeretei

Alkalmazott módszer: ismerkedős játék

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Egymás megismerése, beazonosítása, elhelyezése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Arra kérjük a csoporttagokat, hogy az általunk készített térképen helyezték el magukat, hogy el tudjuk képzelni, hogy ki honnan, milyen messziről jött, mennyit utazott reggel.

Szükséges eszközök: térkép – viszonyítási pontok

Forrás: KIFE

2.4.4. Rúd-játék

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások alapvető ismeretei

Alkalmazott módszer: csoportos játék

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: Együtműködési kompetencia fejlesztése, csoportszellem kialakítása.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A csoportvezető a földre helyezi a rudat és megkéri a csoporttagokat, hogy állják körbe. Mindenki csak a jobb kezén/bal kezén lévő mutatóujját használhatja. Feladat: a jelzés után fejmagasságba kell emelniük a rudat a mutatóujjukkal, majd visszahelyezni a földre. Könnyűnek tűnik, azonban egyáltalán nem az, mert össze kell hangolniuk a mozgásukat, különben a rúd leesik. Nem a gyorsaság számít, hanem a közös tevékenység. Fontos, hogy mindenki részt vegyen benne. Ha több csoportban dolgozunk, érdemes megvárni, hogy minden csoportnak sikerüljön.

További változatok:

1. Könnyebb a játék, ha beszélhetnek egymással a résztvevők. Nehezíteni lehet azzal, ha verbálisan nem kommunikálhatnak egymással a résztvevők.
2. A rúd hosszúságával változtathatjuk a játék nehézségi fokát: rövid bottal és több résztvevővel nehezebb a feladat.

Szükséges eszközök: rúd

Forrás: Bibok Ágnes és Kaszper Blanka (szerk.): Tréneri kézikönyv. Érzékenyítő tréningek elmélete és gyakorlata.

<https://kathaz.hu/wp-content/uploads/2018/09/Treningkonyv.pdf> (Letöltés: 2022.11.29)

2.4.5. Előzetes tudás felelevenítése

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások alapvető ismeretei

Alkalmazott módszer: gondolattérkép

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Előzetes tudás felelevenítése, közös fogalmi alapok kialakítása.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 25 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Flipchart papírra kiírjuk az általunk fontosnak gondolt fogalmakat: idős személy, csoportfoglalkozás, képességfejlesztés (az idősekre vonatkoztatva). Majd megkérjük a csoporttagokat, hogy írják le pár szóval, hogy ők mit értenek az adott fogalom alatt és ragasszák a táblára az ő magyarázataikat.

Gyűjtünk még a megbeszélte fogalmainkhoz kapcsolódó kifejezéseket, amelyek ide tartozhatnak.

Szükséges eszközök: flipchart tábla és papírok + vastag filcek, színes post-it-ek, normál filcek/tollak

Forrás: KIFE

2.4.6. Senior foglalkozás, Téma: Ősz

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások alapvető ismeretei

Alkalmazott módszer: csoportmunka

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Senior csoportfoglalkozás felépítésének, tematikájának megismerése részvétel által.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 90 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Bevezető

Az ősz rendszeresen visszatérő színes, játékos, gazdag téma. Számos gyermekkori és felnőttkori tudás, tapasztalat, emlék kapcsolódik hozzá.

A téma tekintetében sokszínű, változatos feladatokon keresztül lehet fejleszteni az időseket.

A foglalkozás egy 15 fő körüli olyan csoportnak szól, akik nem túl mélyen, de már ismerik egymást és mindig vannak új csatlakozók is a kis csapathoz. Szellemileg és fizikailag általános állapotú idősek számára készült a foglalkozás.

Cél	Tartalom	Idő/kellék
Érkezés, üdvözlés (előkészület: székek/asztalok elrendezése, víz bekészítése, a felhasználandó anyagok, eszközök elrendezése)		imaszöveg
Kezdés	Idősek imája	<i>7 perc</i>
Bemelegítő gyakorlat (Közvetlen hangulat kialakítása, kommunikációs képesség javítása, elfogadás, figyelem, csoportszellem erősítése, hosszú és rövid távú memóriafejlesztés)	Névkör – Mondjuk a saját nevünket és hozzá egy őszi gyümölcsöt/zöldséget. (Mártus-szilva, Erzszi-sütőtök) További ötletek: kelbimbó, körte, mandula, alma, szőlő, dió, mogyoró, füge, gesztenye, birsalma. Körbe haladunk. A kör végeztével biztosítsunk lehetőséget arra, hogy aki szeretné visszamondhassa az elhangzott gyümölcsöket/zöldségeket.	<i>8 perc</i>

<p>Mozgás gyakorlat (bemerevedett/bemerevedésre hajlamos testrészek átmozgatása, vérkeringés serkentése)</p>	<p>Mozogni kell! – A mozgás fontosságának, eredményének hangsúlyozása!</p>	<p>5 perc</p>
<p>Az őszi téma feldolgozása: (hosszú és rövid távú memória fejlesztése, kombinációs készség használata, koncentrációs készség javítása, koordinációs készség erősítése)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A 20 képecskét tartalmazó lapot kiosztjuk. A képek segítségével beszélgethetünk az őszi. Miről szólnak a képek? – <i>körkérdés</i> • A kiosztott lapon szereplő feladat megoldása: A gesztenyelevél alatti csillagot színezzük ki pirosra és a lap alján lévőket is. Mindig a gesztenyétől kezdjük a lépegetést az "útvonalaknak" megfelelően. A szemünkkel követjük az irányt, ha szükséges az ujjunkkal is haladunk. Ahová értünk, azt a képet kell megnevezni. Az útvonalat indulás előtt végigmondhatjuk. (Föl-jobbra-jobbra-jobbra-le) Itt a gyümölcsöstálhoz érkezünk. • Ha van még idő, fordítsuk meg a feladatot: Írják le nyilakkal, hogy a gesztenyétől hogyan lehet eljutni a dióig vagy esőig, stb., ahogyan a feladatban is látták! • Formakereső: a kép mellett található formákat kell megkeresni. A legkönnyebb lappal kezdjük és annak adunk következő formakereső feladatot, aki gyorsan végez. Amikor az elsővel mindenki kész, ellenőrizzük! A maradék lapokat otthoni elkészítésre fel lehet ajánlani. • Sokat nézték a papírt a csoporttagok, kicsi mozgásként végezzük a következő feladatot: A résztvevők felállnak, a játék során felváltva kell tapsolniuk és dobantaniuk. Először 10 tapsolással kezdünk – majd 10 dobantás (<u>váltott lábbal</u>) Aztán 9 tapsolás – 9 dobantás ... stb. egészen egy tapsolás – egy dobantásig. Akkor sikeres a játék, ha az utolsó dobantás is egyszerre történik. 	<p>ABC akadémia lap 15 perc</p> <p>7 perc</p> <p>4 féle lap 8 perc</p> <p>3 perc</p>
<p>SZÜNET – VÍZ FOGYASZTÁS (rövid magyarázattal: kell az agy és a test egészének működéséhez a folyadék, főleg a víz! Javítja a közérzetet, fejfájást csillapít, ...)</p>		<p>8 perc</p>

<p>Az őszi téma feldolgozásának folytatása: (Koordináció, koncentráció erősítése, finommotorika fejlesztése, hosszú távú memória használata)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Süni feladat megoldása, megbeszéljük, hogy egy-egy süni mit szerzett. Kézműveskedés <p>Közben pedig már közös nótázgatás őszi dalokból, illetve zenehallgatás, ha kevésbé énekelnek.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=gVKVIOMfaU4&list=PLVKdUuU2YNHftjBF-KbfdDuD6pbxLNxf&index=3</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=OoN3yNrYjWY</p> <ul style="list-style-type: none"> Aki gyorsan végez a feladatokkal – amíg várakozik odaadjuk neki a gombás keresőt. A képen elrejtőzött egy kisegér, meg kell keresni. 	<p>lap 5 perc</p> <p>kellékek 20 perc</p>
<p>Elcsendesedés</p>	<p>Amikor mindenki befejezte a feladatot, illetve a nótázás is alábbhagyott, megköszönjük mindenkinek a részvételt, dicsérjük őket és zárjuk a foglalkozást <u>Rónay György: Őszi himnusz</u> című versével. Ezután elköszönünk és pontosítjuk a következő időpont!</p>	<p>Vers 4 perc</p>
<p>Mindösszesen: 90 perc</p>		

Szükséges eszközök: kinyomtatott lapok (Melléklet), toll, asztal/felíró tábla, kézműves kellékek (fekete karton, olló, színes összevágott pauszpapír, öntapadó fólia)

Forrás: Tóthné Csompilla Márta (KIFE)

2.4.7. A csoportfoglalkozás megismerése

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások alapvető ismeretei

Alkalmazott módszer: előadás

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozás felépítésének, tematikájának megismerése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozás megismerése (felépítése, tematikája)

Korábbi tapasztalatok alapján 12 másfél órás foglalkozás szükséges ahhoz, hogy az idős személy fizikai és mentális állapotán javulás, de legalábbis romlás ne legyen észlelhető. Évente egy foglalkozássorozaton való részvétel ajánlott. Ennek heti/kétheti rendszerességgel történő megszervezése javasolt.

Magának a 12 foglalkozásnak is kell lennie egy ívének, honnan hová szeretnénk eljuttatni a résztvevőket, de az egyes foglalkozások ívének is ajánlott meglennie.

A foglalkozások légköre: az első és legfontosabb alapkövetelménye a jókedv. Nehézségekkel, magánnyal, betegségekkel küzdő idős emberek érkeznek többnyire a foglalkozásokra (még ha nem látjuk is rajtuk), küldetésünk, hogy a velünk töltött másfél órára mindezekről elfeledkezzenek. Keressük mindenben az örömet, szépet! Optimista és reményteljes légkört teremtsünk. A feladatok vidámak legyenek, törekedjünk a sikerélmény „biztosítására” minden résztvevő számára. Soha ne kritizáljunk vagy javítsunk ki senkit, és ne engedjük ezt a csoporttagoknak sem!

A foglalkozásokat felépíthetjük egy-egy téma köré, de fontos, hogy minél többféle (ha lehet mindenfajta) feladat kerüljön be a foglalkozás napirendjébe.

A foglalkozások keretében

- hosszú távú memóriafejlesztés
(zenei, írásbeli, hallás utáni feladatok, csoportos, tapintásos, szaglásos feladatok),
- kombinációs készség fejlesztése
(sudoku, keresztrejtvények, szöveges feladatok megoldása),
- kreativitás, koncentrációfejlesztő gyakorlatok

(tárgykeresés, tükörképrajzolás),

- ritmikus mozgás (tánc, ritmusgyakorlat),
- keresztirányú mozgás fejlesztése (ujjsétáltatás) valósul meg.

Egy-egy foglalkozás alkalmával több terület is fejlesztésre kerül.

Igyekezzünk hangsúlyt fektetni a mozgásra. Minden foglalkozáson akár több alkalommal is ajánlott megmozgatni a tagokat. Lehet tornával indítani, a továbbiakban pedig bármilyen aktivitást (tánc, ritmusgyakorlatot) beilleszteni a szünet utáni időre. Hangsúlyozzuk, hogy nem kell nehéz edzéseket végezni, de kicsi átmozgatása a testnek nagyon hasznos hosszú távon.

Próbáljuk megoldani a zenehallgatást. Nem direkt módon, hanem amikor érkeznek, zenével várjuk a résztvevőket, amikor feladatmegoldás van, vagy kézműveskedéskor halkán szólhat valami szép zene. Az éneklés is válhat rendszeressé.

A foglalkozást egy szünet osztja ketté, amikor folyadék, főként vízfogyasztást iktatunk be, amely szerves része minden alkalomnak! A vízfogyasztás minden korosztálynál, de kifejezetten az időseknél elengedhetetlen a normális mentális és fizikai teljesítéshez, hangsúlyozva egészségvédő hatásait, előnyeit.

A foglalkozás első részében (a szünetig) aktív, pezsgő, nagyobb szellemi igénybevételt igénylő feladatokat tervezünk, a szünet után pedig lecsendesítő, elgondolkodtató feladatok vannak.

A foglalkozások alatt érdemes magyarázni, hogy milyen feladat mire jó (memóriafejlesztő, koncentrációt erősítő, stb.), különösen akkor, ha az az adott feladat nehezen megy vagy zúgolódás hallható.

A foglalkozások alkalmával tegyünk javaslatot könnyű otthoni gyakorlatok elvégzésére, de semmiféleképpen nem kötelező jelleggel (pl.: egyszerű keresztirányú gyakorlatokra gondoljunk, amelyekhez nem szükséges eszköz)! Hívjuk fel a figyelmet arra, hogy a rutin megtörése is milyen jó agytorna: például ha másik útvonalon járnak boltba/haza, minimális változtatásokat tesznek a lakás berendezésében.

Zárásként a témához kapcsolódó vers, tanmese felolvasása vagy imádság közös elmondása ajánlott. Ez utóbbi esetben mindenki kezében legyen egy-egy szöveg, amelynek kellő nagyságú a betűmérete, hogy valamennyien bekapcsolódhassanak (még akkor is, ha véletlenül otthon maradt a szemüveg).

Minden feladatból, amelyet papíron oldunk meg a foglalkozáson, illetve az imádságból, legyen pár plusz példány, hogy aki szeretne hazavinni, megtehesse.

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projektor

Forrás: Dömötöri M., Kovácsné G.E., Tosztás A., Tóthné Cs.M. (2019): Kalauz. Tematikus munkafüzet senior csoportvezetők számára. KIFE. Szeged

2.4.8. Ha én holnap hozzád elmegyek...

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások alapvető ismeretei

Alkalmazott módszer: rövid távú memóriafejlesztő gyakorlat

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A rövid távú memória edzése, fejlesztése; figyelem, koncentrációs feladat.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Mondatlánc indítása, a „Ha én holnap hozzád elmegyek, viszek magammal egy...” hiányos mondattal, amelyet az első játékosnak kell kiegészítenie egy szóval (vagy szószervezettel), amelyet a következő játékos kiegészít egy saját szóval (vagy szervezettel). A harmadik játékos már a teljes, mindkét játékos által kiegészített mondatot kell, hogy elismételje, egészen addig, amíg körbe nem ér a játék. Például:

1. játékos: Ha én holnap hozzád elmegyek, viszek magammal *egy csokor virágot*.
2. játékos: Ha én holnap hozzád elmegyek, viszek magammal *egy csokor virágot és egy kosár almát*.
3. játékos: Ha én holnap hozzád elmegyek, viszek magammal *egy csokor virágot, egy kosár almát és egy tálca süteményt*.

További változatok:

Aktívabb csoportnál a sorrendet a játékosok labda dobásával tetszőlegesen befolyásolhatják.

Nehezítés: csak egy adott témakörhöz tartozó fogalmakkal lehet csak a mondatot kiegészíteni (pl. gyümölcs).

Forrás: KIFE Senior Adatbázis (feltöltötte: Kékegyi Dorottya)

2.4.9. A tizenhatodik születésnap

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások alapvető ismeretei

Alkalmazott módszer: hosszú távú memóriafejlesztő gyakorlat

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A hosszú távú memória felhasználásával serkenteni a gondolkodást és a verbális készségeket, miközben a beszélgetés, egymás jobb megismerésével közelebb is hozhatja egymáshoz a csoporttagokat.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A játékosok körben ülnek. A játékvezető a következőképpen vezetheti fel a játékot: „Születésnapunk minden évben van. Ahogy idősebbek leszünk, talán egy kicsit kisebb jelentőséget tulajdonítunk neki, mint korábban. De voltak és vannak kiemelt fontosságú, kerek évfordulók, szimbolikus jelentőségű számok. Talán az egyik ilyen lehetett mindannyiunk életében a 16. születésnap. Valahogy akkor kezdtük felnőttnek érezni magunkat. Vagy mégsem? Van ennek valami köze a felnőtté váláshoz? Ha nem ezért, miért volt fontos?” Ezután megkéri a játékosokat, próbáljanak meg visszaemlékezni a 16. születésnapjukra. Hol éltek akkor, kivel, hogyan ünnepeltek, ha ünnepeltek, mit kaptak, és egyáltalán miért volt emlékezetes az a nap. Vagy ha nem maradt emlékezetes, akkor ennek mi lehetett az oka? Esetleg egy másik, például a 18. fontosabb volt? A játékosok sorban elmesélik a 16. születésnapjukhoz kapcsolódó emlékeiket. Ha valaki semmiképpen nem tud ilyet felidézni, mondjon el egy időben lehetőleg hozzá közeli másikat, ami valamiért emlékezetes volt. Jó, ha a játékvezető kezdi a saját emlékei felidézésével. Ez bátorítóan is hat, és a résztvevők így jobban látják, könnyebben eldönthetik, hogy merre induljon el az ő tizenhatodik születésnapjukhoz kapcsolódó történetük. Ha jól sikerül a beszélgetés, és a résztvevők megnyílnak, valószínűleg szép és érdekes, szívmelengető vagy néha szomorú történeteket hallunk, és a játékosok közelebb is kerülhetnek egymáshoz.

Forrás: Somorjai Ildikó, Török Emőke (2006): A játék lendületbe hoz - Közösségi játékok időseknek, Ifjúsági, Családügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi Minisztérium és a Jász-Nagykun-Szolnok megye Esély Szociális Közalapítványa Regionális Szellemi Forrásközpont

2.4.10. GUGGENHEIM

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások alapvető ismeretei

Alkalmazott módszer: kombinációs készséget fejlesztő gyakorlat

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: Kombináló képesség fejlesztése: feltételeknek megfelelő lehetőségek létrehozása, számbavétele.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A játékosok megállapodnak öt kategóriában. Ezek bármilyenek lehetnek: ételnevek, történelmi személyek, fiú- vagy lánynevek, rossz szokások, városok; bármi, ami a csoportnak „testhezállónak” tűnik. Ezután mindenki rajzol magának egy 5x5-ös táblát, ahol az öt sor az öt kategóriát jelöli. A táblázat fejlécébe, be kell írni a kategóriák neveit. Ezután az egyik játékos találmásra kiválaszt egy könyvből vagy újságból egy ötbetűs szót. Ennek betűit az öt oszlop fölé írjuk. A játékosoknak ezután két perc (vagy megegyezés szerinti más időkeret) alatt minél több cellát kell kitölteniük olyan szavakkal, amelyek beleillenek a kategóriákba és az oszlop tetején álló betűkkel kezdődnek. Az értékelésnél minden helyes szó egy pontot ér, azok pedig, amelyeket más játékos nem írt be, kettőt. Ezért természetesen érdemes ritkább, kevésbé hétköznapi szavakat keresni, ahol van erre lehetőség.

Ne versenyeztessük a résztvevőket, inkább dicsérjük meg, hogy milyen sok pontot értek el.

Szükséges eszközök: toll, előre elkészített 5 X 5 – ös táblázat a játékhoz (példa a kitöltésre és üres minta lentebb)

Kategóriák	V	O	N	A	T
étel	virágméz	olajbogyó	nudli	alma	túró
szórakozás	viccmesélés	olvasás	nevetés	autóversenyzés	tánc
város	Velence	Oslo	Nápoly	Athén	Tokió
fiúnév	Vilmos	Ottó	Nándor	Attila	Tamás
rossz szokás	vakarózás	orrtúrás	nagyzolás	alamusziság	türelmetlenség

Kategóriák					

Forrás: Somorjai Ildikó, Török Emőke (2006): A játék lendületbe hoz - Közösségi játékok időseknek, Ifjúsági, Családügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi Minisztérium és a Jász-Nagykun-Szolnok megye Esély Szociális Közalapítványa Regionális Szellemi Forrásközpont

2.4.11. Megyek itt, megyek ott

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások alapvető ismeretei

Alkalmazott módszer: ritmusgyakorlat

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Célja az érzékelési készség erősítése, a spontán mozgásösztönök koordinálása, a mozgások harmonikussá tétele. Emellett fontos az egymásra figyelés, egymásra hangolódás, koncentráció.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Minden résztvevő kap egy babzsákot. Ti-ti-tá ritmusú mondókára adjuk magunknak egyik kézből a másikba a babzsákot.

Az adogatás menete: A zsákot bal kézben tartva kezdjük a mondókát és adjuk bal kezünkbe a jobb, majd vissza a bal kezünkbe, és így tovább:

Megyek itt, megyek ott,

egyszer bal, egyszer jobb.

Fenn az ég, lenn a kút,

hideg jég, hosszú út.

Ritmus: ti, ti, tá | ti, ti, tá

kéz: bal (kiinduló állapot)-jobb-bal-jobb | bal, jobb, bal

További változatok:

Adogatás menete: ti-ti-re magunknak adjuk egyik kézből a másikba, ahogy eddig, de a tá-ra most a szomszédoknak adjuk a zsákot. Ha a bal kezünkben van, balra adjuk, ha a jobb kezünkben van, akkor jobbra adjuk. Az átadás lefelé fordított tenyérrel, az átvétel felfelé fordított tenyérrel valósuljon meg.

Szükséges eszközök: babzsákok

Forrás: KIFE adatbázis (feltöltötte: Takács Béláné)

2.4.12. Nyári dekoráció

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások alapvető ismeretei

Alkalmazott módszer: kreatív feladat

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Kreativitás kibontakoztatása, fantázia használata, finommotorika fejlesztése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Készítsünk elő maradék dióhéjakat és egy kis kupacba ágdarabkákat. Az ágacskákat ragasztópisztollyal a diók belsejébe ragasztjuk, majd mintás vásznakból kis háromszögeket vágunk ki, és az ágakra ragasztjuk kétoldalt. Ezzel tulajdonképpen készen is van ez az egyszerű és gyors nyári dekoráció. Nem hátrány, ha van még hozzá egy göcsörtösebb faág, amire felragasztjuk vagy fellógatjuk a hajócskákat, így lesznek igazán látványosak.

Szükséges eszközök: ragasztópisztoly, olló, dióhéj, ágak, mintás vászon, madzag

Forrás: <https://kiflieslewendula.blogspot.com/2017/06/nyari-hangulatban.html>

2.4.13. Kövesd a nyilakat!

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások alapvető ismeretei

Alkalmazott módszer: térorientációs készséget fejlesztő gyakorlat

Nehézségi szint: közepes/haladó

Tanulási eredmény: A feladat elvégzése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A játékosok körben ülnek. A játékvezető a fejére mutat, és azt mondja: „Ez a hasam!” Erre egy játékosnak úgy kell felelnie, hogy a hasára mutat és így szól: „Ez a fejem!”. Ezután egy következő játékos új, az előzőhöz hasonló egyszerű mutató-megnevezés párt talál ki (pl. rámutat a térdére és azt mondja „Ez a hátam.”), a negyedik megfordítja a megnevezés-mutató tagjait (rámutat a hátára és azt mondja „Ez a térdem.”, és így tovább.

A válasz érkezik bármelyik játékostól, de a csoportvezető személyesen is megszólíthatja, vagy sorra veheti a játékosokat.

További változatok:

1) Nehezítés: Ha a csoport már magabiztosan alkalmazza a játékszabályt, a játékvezető áttérhet bonyolultabb kijelentésekre. „Ez a bal mutatóujjam!” – mondhatja például, és közben a jobb combjára mutat. A megszólított játékosnak ekkor így kell válaszolnia: „Ez a jobb combom!” – és közben a bal mutatóujjára kell mutatnia.

2) Megnevezhetünk a helyiségben található tárgyakat, személyeket vagy ruhadarabjaikat. Például egy játékos rámutat egy övre és azt mondja: „Ez az új, piros hajpántom!” Vagy rámutat a mennyezeti lámpára, mondván: „Ez egy modern festmény bekeretezett másolata!” A megszólított játékos természetesen ilyenkor is rámutat a megnevezett dologra, miközben az ellentétét, az előbb mutatott tárgyat írja le. Magától értetődően csak olyan dolgokat lehet megnevezni, amik ténylegesen ott vannak a teremben.

FONTOS! Előfordulhat, hogy egy csoportban azt a tapasztalatot szerezzük, hogy a testrészek ellentétes megnevezése nagy nehézséget okoz a játékosoknak. Ilyen esetben hasznos lehet a környezetünkben található tárgyakkal játszani először, amelyeket kiteszünk magunk elé az asztalra, láthatjuk és megfoghatjuk őket. Ez a változtatás segíthet, és általában is igaz, hogy a kézzelfogható eszközök megkönnyíthetik egy bonyolult és szokatlan játékszabály elsajátítását.

Forrás: Somorjai Ildikó, Török Emőke (2006): A játék lendületbe hoz - Közösségi játékok időseknek, Ifjúsági, Családügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi Minisztérium és a Jász-Nagykun-Szolnok megye Esély Szociális Közalapítványa Regionális Szellemi Forrásközpont

2.4.14. Jobb kéz, bal kéz

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások alapvető ismeretei

Alkalmazott módszer: keresztirányú mozgásos gyakorlat

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A keresztelő mozgásos gyakorlatokkal lehet fejleszteni a két agyfélteke közös működését, mert a jobb és a bal agyfélteke összehangolt működésére szinte minden pillanatban szükségünk van.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők körben ülnek. Mindenkinek a kezébe adunk egy maréknyi nagyságú tárgyat (összel lehet gesztenye vagy kinder tojás belső műanyagja vagy fagolyó). A jobb kézből a bal kézbe tesszük a gesztenyét, ezután magunk előtt kereszteljük a kezeinket, és a bal kezünkből a jobb oldali szomszédunk jobb kezébe tesszük a gesztenyét. A mozgás ritmusra, egyszerre történik, tehát a szomszéd keze is keresztbe van, így tudjuk nem a bal, hanem a jobb kezébe tenni a gesztenyét. Amikor már az átadás zökkenőmentes, a foglalkozást vezető egy darab gesztenyét lecserél almára, és azt továbbítja.

További változatok:

Nehezítés: Ha az adott irányba már jól megy, válthatunk irányt is.

Szükséges eszközök: maroknyi nagyságú tárgyak mindenki kezébe

Forrás: Somorjai Ildikó, Török Emőke (2006): A játék lendületbe hoz - Közösségi játékok időseknek, Ifjúsági, Családügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi Minisztérium és a Jász-Nagykun-Szolnok megye Esély Szociális Közalapítványa Regionális Szellemi Forrásközpont

2.4.15. Táncoljunk!

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások alapvető ismeretei

Alkalmazott módszer: tánc

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A közös tánccal biztosítjuk a mozgást, az agymunkát és mindezek mellett cél a csoportkohézió erősítése. A tánclépések elsajátításához fontos a koncentráció, de a táncnak feszültségoldó, frissítő hatása is van.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A Paprika csárdásnak a legismertebb magyar tánc lépés az alapja, a csárdás. Körtánc, nem párokban táncoljuk! A tánc tanítás menete:

1. Megmutatjuk a zene első részét a csoportnak és egy alkalmas pillanatban bekapcsolódva megmutatjuk a táncot is.
2. Ezután szakaszonként megtanítjuk a táncot. A vezető közben instruál, jelzi a lépésváltozásokat.
3. Zene nélkül gyakoroljuk el párszor, és amikor már mindenki úgy gondolja, hogy menni fog, zenére is táncoljuk el!
4. Figyeljünk a zene ütemére, mert gyorsulni és lassulni fog!

Paprika csárdás 4/4

Kört alkotunk és csípőre tesszük a kezét.

Jobbra kezdünk:

2 jobbra, 2 balra, 2 jobbra, 2 balra

4 lépés befelé a negyedekre taps

4 lépés kifelé

4 lépés befelé a negyedekre taps

4 lépés kifelé

1 jobb sarok koppintás

1 bal sarok koppintás

1 jobb sarok koppintás

1 bal sarok koppintás

Jobbra indulunk, jobb lábbal kilépve 6 lépés a hetedikre fordulunk jobbra, a kör középpontjának háttal, nyolcadikra zárunk.

2 jobbra, 2 balra

2 jobbra, 2 balra

4 lépés kifelé, negyedekre taps,

4 lépés hátra,

4 lépés kifelé, negyedekre taps

4 lépés hátra,

1 jobb sarok koppintás

1 bal sarok koppintás

1 jobb sarok koppintás

1 bal sarok koppintás

Jobbra indulunk, jobb lábbal kilépve 6 lépés a hetedikre fordulunk jobbra a kör közepe felé és nyolcadikra zárunk. Így érünk vissza az eredeti helyünkre.

Figyeljünk a zene ütemére, mert gyorsulni és lassulni fog!

Szükséges eszközök: zenelejátszó, a létszámtól függően megfelelő hely

Forrás: KIFE Senior Adatbázis (feltöltötte: Dömötöri Melinda)

2.4.16. A komplex képességfejlesztő feladattípusok módszertanának megismerése

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások alapvető ismeretei

Alkalmazott módszer: előadás

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők megismerik, hogyan célszerű egy foglalkozás sorozatot felépíteni, és mikre kell figyelni a megvalósítás során.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Egy-egy foglalkozás alkalmával több terület is fejlesztésre kerül.

A 12 foglalkozásból álló sorozat elején a könnyebb feladatokkal indítunk, felmérve mindenki képességeit, lehetőleg minden feladattípusban.

Az egyes foglalkozáson belül szintén a könnyű, kevesebb összpontosítást igénylő, előkészítő feladatok felől haladjunk a nehezebbek felé.

Alacsony nehézségi fokkal rendelkező és szűk határidő nélküli, egyszerű feladatok készítik fel az agyat az igényes feladatokra.

Például, hogy egy feladatlapon bizonyos betűket (jeleket, szimbólumokat, képeket, stb.) áthúzzunk;

a megadott szavakat vagy betűsorokat többször is megtaláljuk egy sorban;

a megadott számsorokat vagy szám-betűkódokat megtaláljuk a sorban;

azokat a megadott szimbólumokat (vagy betűket, számokat, stb.), melyek egy bizonyos mintában vannak elhelyezve, kitaláljuk;

elolvasunk egy rövid szöveget, melyben néhány szó visszafele van írva.

Ha egy feladattípusba tartozó feladatokhoz egy meghatározott időintervallumot adunk meg („olyan gyorsan, amennyire csak lehetséges“), akkor ezek az információfeldolgozás gyorsaságának növelését célzó feladatokként működnek.

A résztvevők saját tempójuknak megfelelően oldják meg a feladatokat. A tapasztalatok alapján egyre növekedni fog a résztvevők tempója a gyakorlatok során.

Mindig a csoport képességeire szabjuk a feladatokat.

Amikor valaki elkészül egy feladattal, de még sokan dolgoznak, neki lehet újabb (az adott feladattípushoz kapcsolódó) feladatot adni. Ez a többieknek hazavihető feladat lehet.

Nincsen házi feladat, aki szeretne, vihet feladatlapokat.

FONTOS! Egy feladat addig fejleszt, amíg rutinszerűen nem megy.

Nagy felelősségünk van abban, hogy mindenki sikerélményhez jusson, kezdjük a feladat egyszerűbb változatával, és haladjunk a nehezebb felé.

Az első foglalkozáson mutassuk be a csoportnak röviden a módszert, és az olyan feladatoknál, amelyek nehezebben mennek, mondjuk el, mit fejleszt az adott feladat. Könnyebben veszik a feladatokat.

Soha nem szabad negatív értékelést adni! Mindig dicsérjük a csoporttagokat. Tisztában vannak azzal, hogy mi a gyengeségük. Ha valaki ennek hangot ad, biztassuk, hogy gyakoroljon, és nyugtassuk meg azzal, hogy az életben is eltérő képességeink vannak, van ami egyeseknek könnyebben megy, de van ami kevésbé és fordítva. Mindannyian rendelkezünk talentumokkal, a többit pedig erősítjük!

A csoport érdeklődésének megfelelően válasszunk témákat. A 12 alkalom elegendő arra, hogy megismerjük a csoportunkat, és megtudjuk, milyen feladatokat oldanak meg szívesen, ezekből vigyünk többet a foglalkozásra, de nehezebbeket, kevésbé kedvelt formákat is tervezzünk.

Ismerjük fel és építsük be a foglalkozásokba a csoporttagok kreativitását, tehetségét. Például, ha valaki szépen mond verset, a foglalkozás végén ő olvassa fel a verset, a tanmesét, a hosszabb imákat. Ugyanígy, ha valaki szépen énekel vagy ügyes kézműves.

Teremtsünk alkalmat arra, hogy magukról beszéljenek! Ne egy feladatmegoldó csoport legyenek, hanem tudjanak is egymásról. Fontos a kötődés kialakítása, mert a nehézségeket is könnyebben veszik. Figyeljünk a beszélgetős feladatoknál az időkorlátra, de mindenképpen arra, hogy mindenki szót kapjon!

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projektor

Forrás: Dömötöri M., Kovácsné G.E., Tosztás A., Tóthné Cs.M. (2019): Kalauz. Tematikus munkafüzet senior csoportvezetők számára. KIFE. Szeged

2.4.17. Értékelő feladat

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások alapvető ismeretei

Alkalmazott módszer: záró játék

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A zárógyakorlat célja a csoport napjának lezárása, a naplezárás impulzusának felerősítése, amikor a tanultak, az élmények, tapasztalatok globális értékelése zajlik.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Mindenkit megkérünk arra, hogy gondolja át a napot (a képzési anyag, annak feldolgozása, a csoport, saját részvétele), majd pedig értékelje, hogy negatív volt számára, esetleg közömbös vagy minden szempontból pozitívnak értékeli. Ezt követően szúrjon egy térképtűt a mellé az ábra mellé, amelyik a legjobban kifejezi az érzéseit. Majd pedig mindenki egy valamit emeljen ki, és a körben ossza meg a csoporttal.

Szükséges eszközök: elkészített közlekedési lámpa, tábla amire felszúrjuk és térképtű/rajzszeg nagyobb mennyiségben

Forrás: KIFE

2.4.18. Így vagyok itt...

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanának elsajátítása

Alkalmazott módszer: bemelegítő, ráhangoló játék

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Egymás mélyebb megismerése, pillanatnyi állapotunk megmutatása, pozitív légkör kialakítása.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Előkészítés: Szépen elrendezve középre, a földre leterített szép szövetre kikészítünk tárgyakat (kulcs, üveggolyó, kavics, kendő, toll, füzet, kis figurák, stb.). A csoport létszámánál többet készítünk, hogy mindenkinek (még az utolsóknak is) legyen lehetősége választani olyat, amely megszólítja.

Feladat: A résztvevő a kiválasztott tárggyal kezében mondja el, hogy miért az a tárgy szólította meg, és hogy érkezett ma reggel, hogy van.

Szükséges eszközök: asztal/szép szövet, apró kicsi „hívó” tárgyak

Forrás: KIFE

2.4.19. Lufis-testrészes névtanulós

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanának elsajátítása

Alkalmazott módszer: névgyakorló játék

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Nevek ismétlése, egymás jobb megismerése, pozitív légkör kialakítása.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

1. A játékosok körbe állnak.
2. Egy játékos a kör közepén, kezében lufit tart.
3. A lufit magasba dobja, majd kiáltja valakinek a nevét, és egy testrészt, amivel a lufit a szólított játékosnak meg kell érintenie.
4. Ha sikerül megérinteni a lufit, helyet cserélnek és folytatódik a játék.
5. Ha leesik a lufi, marad mindenki a helyén.
6. Cél, hogy kijussunk a kör közepéről és ne essen le a lufi.

Igyekezünk mindenkit megszólítani, ne maradjon ki senki sem!

Szükséges eszközök: lufi (és tartalékok arra az esetre, ha kidurran)

Forrás: https://batortabor.hu/media/Miskira_Bator_Taboros_Jatekgyujtemeny.pdf

2.4.20. 4 áll

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanának elsajátítása

Alkalmazott módszer: bemelegítő, ráhangoló játék

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmények elérése): Egymás mélyebb megismerése, pillanatnyi állapotunk megmutatása, pozitív légkör kialakítása.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők körben ülnek. A vezető elmondja a résztvevőknek, hogy bárki bármely pillanatban felállhat, de egyszerre összesen 4 személy állhat csak (sem több, sem kevesebb), és egy ember egyfolytában legfeljebb 10 másodpercig maradhat állva.

A résztvevők verbálisan nem kommunikálhatnak egymással, de mindenkinek figyelni kell, és mindenki felelős azért, hogy egyszerre 4 ember álljon, se több, se kevesebb.

Általában pár percbe telik, amíg a csoport rájön a játék lényegére, utána jó ritmusban fognak felállni, leülni, és együtt dolgozni.

Forrás: <https://artescommunity.eu/forums/topic/energetizalo-jatekok/>

2.4.21. Ősz – Tematikus foglalkozás módszertanának megismerése

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanának elsajátítása

Alkalmazott módszer: előadás, megbeszélés

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: Egy konkrét tematikus foglalkozás felépítésének, módszerének és feladatainak megismerése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 50 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Az Ősz foglalkozás tartalmi egységeinek megbeszélése az alábbi szempontok alapján:

- Milyen feladat valósult meg az egyes tartalmi egységekben?
- Mi volt a didaktikai célja ezeknek?
- Milyen fejlesztendő területre vonatkozott?
- Hogyan valósította meg a foglalkozásvezető?
- Milyen instrukciók hangzottak el? (Milyen a jó instrukció?)
- Az egyes feladatokhoz rendelt időtartam
- Az egyes feladatok nehézségi szintjei
- A foglalkozás felépítése
- A feladatokhoz tartozó kellékek, eszközök

A résztvevők saját jegyzeteket készítenek a kiosztott hiányos napirendbe a megbeszéltek alapján.

Szükséges eszközök: a foglalkozás napirendje hiányzó, kitöltendő részletekkel

Cél	Tartalom	Idő/kellék
Érkezés, üdvözlés		
Kezdés	Idősek imája	imaszöveg <i>7 perc</i>
Bemelegítő gyakorlat	Névkör	<i>8 perc</i>
Mozgás gyakorlat	Testmozgás	<i>5 perc</i>
Az őszi téma feldolgozása:	20 őszi ábrát tartalmazó iránykereső feladat	ABC akadémia lap <i>15 perc</i>
	Beszélgetés az ősziről	<i>7 perc</i>

	Formakereső 4 db	4 féle lap <i>8 perc</i>
	Taps és dobbantás	<i>3 perc</i>
SZÜNET – VÍZ FOGYASZTÁS		<i>8 perc</i>
Az őszi téma feldolgozásának folytatása:	Sünis feladat	lap <i>5 perc</i>
	Kézműveskedés	kellékek
	Zenehallgatás	<i>20 perc</i>
	Tartalék feladat	
Elcsendesedés	Vers	Vers <i>4 perc</i>
		<i>Mindösszesen: 90 perc</i>

Forrás: Tóthné Csompilla Márta (KIFE)

2.4.22. Speciális helyzetek a senior csoportokban

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanának elsajátítása

Alkalmazott módszer: megbeszélés, előadás

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: Már meglévő ismeretek közös összegyűjtése, megbeszélése, megoldáskeresés, alternatívák kidolgozása.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Megbeszélés: A résztvevők közösen összegyűjtik, hogy kinek mi a véleménye, tapasztalata arról, hogy milyen nehéz helyzetek adódhatnak csoportfoglalkozáson.

Ezután megbeszélik, hogy melyik probléma miből adódhatott, hogyan jelent meg, és hogyan oldódott meg abban a helyzetben.

Előadás: A csoportfoglalkozások alkalmával általában adódnak olyan nehéz helyzetek, konfliktusok, amelyekre, ha nem is tudunk teljes mértékben felkészülni, valamilyen módon mégis készülhetünk úgy, hogy ne érjen teljesen váratlanul bennünket.

Nehézséget jelentő helyzet lehet:

- eltérő képességű emberekből álló csoport (lemaradó, siettető csoporttag)
- mozgásában vagy hallásában korlátozott személy a csoportban

Konfliktushelyzetek adódhatnak a csoportban:

- gyászról (felőtt gyermek elvesztése, unoka elvesztése, házastárs elvesztése, közeli barátok elvesztése, egy csoporttag elvesztése) akar beszélni folyton a csoporttag
- hangadó a csoportban
- beszélgető csoporttag
- csapongó csoporttag
- negatív csoporttag

Eltérő képességű vagy valamilyen korlátozottsággal rendelkező csoporttagok esetén fokozottan figyelniük kell rájuk, mert lassabban haladnak vagy valami módon támogatásra szorulnak. Ültessünk melléjük elfogadó, pártoló tagokat, akik segítségükre vannak, és mi magunk is támogassuk. A még jobb kognitív képességekkel rendelkezőknek pedig mindig legyen tartalékban feladatunk.

Fel kell készülni az esetleges gyász feldolgozására. A legérzékenyebb része az időskornak. Fájdalmas, de beszélnünk kell róla, akár egy csoporttársunk, akár egy hozzátartozója haláláról van szó. A gyász feldolgozásában segít a közösség akkor is, ha csak passzív hallgatóként vesz részt a gyászoló csoporttag az összejöveteleken, de készüljünk fel arra az eshetőségre is, amikor az illető megragadja a szót, és a saját feldolgozatlan gyászáról beszél.

Amennyiben egy vagy több nagyhangú vagy domináns van a csoportban, próbáljuk meg ezt a magunk javára fordítani, kérjünk tőle segítséget, hagyjuk ötletelni, amikor passzívak a többiek, és próbáljuk visszafogni, amikor mások is szeretnének szerepet kapni. Lehetőség szerint vonjuk be a megvalósításba és a szervezési feladatokba (hozzon vizet, ossza ki a lapokat, stb.).

A beszélgető csoporttag. Beszélgető csoporttagoknál bizonyosodjunk meg arról, hogy miről beszélgetnek, lehet, hogy a beszélgetők közül az egyik rosszabbul hall és segítséget kér. Igyekezzünk orvosolni a helyzetet. Ha azonban csak tereferé megy, ne engedjük, hogy zavarják a többi csoporttagot, beszéljünk velük négy szemközt, a kezdeti csoportszabályok kialakítása segítségünkre lehet ennek megelőzésében.

A csapongó csoporttag mindig valami, a témához nem kapcsolódó dolgot akar csinálni vagy mondani, így néhány csoporttag figyelmét folyamatosan eltereli, miközben a csoportvezető azért küzd, hogy visszaterelje a foglalkozást az eredeti mederbe. Itt nagy szerepe van a csoportvezető határozott fellépésének abban, hogy finoman, de határozottan „leállítsa” ezt a csoporttagot.

A negatív csoporttag állandóan azt mondogatja, hogy ő semmit nem tud, nem fog tudni egyedül megoldani semmit. Az érvei gyakran nem racionálisak, hanem érzelmi jellegűek, hiszen sokszor nincs is alapja az érveknek. Ilyenkor fontos, hogy a csoportvezető és a többi csoporttag biztassa őt, minden sikeres megoldására legyen pozitív megerősítés, és mindig emlékeztessék azokra a kompetenciákra, pozitív élményekre, amelyek a csoport számára nyilvánvalók.

Megbeszélés: Milyen egyéb konfliktusos helyzettel, magatartással találkoztak a résztvevők? Milyen megoldás lehet ezek hatékony kezelésére?

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projektor

Forrás: Tóthné Csompilla Márta (KIFE)

2.4.23. Speciális helyzetek a csoportban

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanának elsajátítása

Alkalmazott módszer: szerepjáték

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: Nehéz helyzetek felismerési és kezelési készségek gyakorlása.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő, 4 – 5 fő/csoport

Időtartam: 60 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők 4-5 kis csoportban dolgoznak. Minden csoport kap egy szituációs kártyát egy, a csoportban zavart okozó helyzetről vagy csoporttagról.

A kártyák problémás helyzetekre:

A saját problémáját erős érzelmekkel mondó csoporttag, aki megakasztja a foglalkozást, ezáltal zavaró tényező a többiek számára.
--

Az egyik résztvevő nem jár rendszeresen a foglalkozásra, de amikor megjelenik a foglalkozás egy pontjánál, amikor rá kerül a sor egy feladatnál, elkezd mesélni a saját fájdalmát, betegségeit.

A foglalkozás menete megszakad. A többi résztvevő és a csoportvezető hallgatja egy darabig, utána próbálják vigasztalni, de ő mindenféle eseteket mesél, hogy hányszor volt már orvosnál, és neki mennyi mindent kellett elviselnie ezekben a helyzetekben, milyen nehéz az orvosokkal, stb..

A saját hangját imádó, aki szereti állandóan hallatni a hangját. Zavaró tényező a többiek számára.
--

Az egyik résztvevő mindig kommentál, kéretlen véleményeket és ítéleteket oszt meg, amikor a csoportvezető próbál elmagyarázni egy feladatot, akkor ő nem hagyja, a saját megoldását erőlteti. A többiek próbálják elcsendesíteni, de ez nem hatja meg őt.

Csapongó személy, aki mindig olyan dologgal próbálja elvonni a csoport vagy a csoportvezető figyelmét, amely nem kapcsolódik a témához.

Olyan résztvevő, aki mindig valami, a témához nem kapcsolódó dolgot akar csinálni vagy mondani. A csoportvezető megmutatja az egyik feladat megoldási módjait, de ez a személy egy másik dologról akar folyton beszélni, így néhány csoporttag figyelmét folyamatosan eltereli. Mindeközben a csoportvezető azért küzd, hogy visszaterelje a foglalkozást az eredeti mederbe.

A beszélgető. Ez a személy állandóan a mellette lévőhöz beszél.

Olyan csoporttag, aki a mellette ülőt mindig szórakoztatja, odasúg neki valamit, vagy félhangosan megjegyzéseket tesz. Habár a szomszédját igazán érdekelné a foglalkozás, mert a memóriefeladatokat kifejezetten szereti, nem tud igazán odafigyelni. Nem mer szólni, mert attól tart, hogy megbántja az illetőt, de egyértelműen szenved attól, hogy folyamatosan zavarja.

Negatívan gondolkodó az, aki pesszimista, aki úgy érzi, nem tud fejlődni.

Az egyik résztvevő állandóan azt mondogatja, nem fogja tudni egyedül megoldani a feladatokat. A többi résztvevő és az oktató biztatja őt, de ő mindenféle érvet felhoz arra, miért biztos abban, hogy ez nem fog működni. Az érvek gyakran nem racionálisak, hanem érzelmi jellegűek.

Mindegyik kis csoport választ egy helyzetet, amelyet megjelenít a hallgatóság előtt, és bemutatja, hogyan kezeli azt.

Felkészülés: 15 perc

A kis csoportok előadása: 4 csoport x 5 perc = 20 perc

Kerekasztal-beszélgetés – visszajelzés: 25 perc

Összegzés: A vezető elmagyarázza a résztvevőknek, hogy „problémás esetek” minden csoportban vannak, csoportvezetőként nem kerülhetik el a szituációt, csupán megtanulhatják azt kezelni. Ez a feladat segíti felkészíteni a résztvevőket a nehéz helyzetek kezelésére.

Szükséges eszközök: szituációs kártyák, papír, toll

Forrás: KIFE saját anyag

2.4.24. Rövid távú memóriafejlesztő feladat

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanának elsajátítása

Alkalmazott módszer: csoportmunka

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Módszertani repertoár bővítése, nehézségi fokozatok megismertetése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

10 szót felírunk jól látható helyre, és fel is olvassuk a szavakat: hajó, lift, papír, rugdalózó, illékony, csésze, állólámpa, asszertív, fa, ló.

A résztvevők kapnak 1 percet, hogy memorizálják a szavakat. (Nem jegyzetelhetnek!) Ezután letöröljük vagy letakarjuk a szavakat, és a résztvevőknek meg kell próbálniuk mindet felidézni, és leírni a saját papírjukra.

További változatok:

A résztvevők nem látják a szavakat, csak a vezető felolvassa őket egyszer vagy kétszer, és így kell minél több szót megjegyezniük.

Szükséges eszközök: 10 szó, papír és tollak

Forrás: KIFE

2.4.25. Hosszú távú memóriafejlesztő feladat

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanának elsajátítása

Alkalmazott módszer: csoportmunka

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Módszertani repertoár bővítése, nehézségi fokozatok megismertetése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Az emlékek felidézését segíthetik az illatok. Körbe adunk fűszereket, például szegfűszeget, fahéjat, levendulát, és minden résztvevő megszagolja ezeket. Ezután arra kérjük őket, hogy válasszanak ki egyet, és osszák meg a többiekkel, hogy miért azt választották, és milyen emlék jutott eszükbe a választott fűszerhez, illathoz kapcsolódóan.

További változatok:

Nehezítés: A kiválasztott emlékhöz minél több részletet kell felidézniük az akkori önmagukról. Hány évesek voltak, hogy néztek ki, mi volt akkor a kedvenc ruhadarabjuk, milyen zenét hallgattak, stb.

Szükséges eszközök: fűszerek

Forrás: Zám Mária (KIFE workshop)

2.4.26. Kombinációs feladat

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanának elsajátítása

Alkalmazott módszer: csoportmunka

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Módszertani repertoár bővítése, nehézségi fokozatok megismertetése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Körben állunk. A csoportvezető fog egy tárgyat, például egy tollat. A tőle jobbra lévőnek azt mondja, hogy „Ez egy cigaretta.”, majd átadja a tollat a mellette álló csoporttársnak, aki azt mondja, hogy „Ez egy szívószál.”, majd odaadja a tőle jobb oldalon állónak, aki azt mondja, hogy „Ez egy ragasztó stift.”, és így megyünk körbe. Cél: asszociálni az adott tárggyal kapcsolatosan, és mondani egy olyan tárgyat, ami formájában hasonlít a minta tárgyhoz, vagy valamiképpen felidézi azt. Azon képesség fejlesztése, amely egy adott halmazból, meghatározott feltételek szerint szelektálni tud és a megfelelőt kiválasztani képes.

További változatok:

Nehezítés:

- 1) Nehezíti a feladatot, ha megyünk még egy-két kört, és nem mondhatjuk azt, ami már korábban elhangzott.
- 2) Csak egy meghatározott témakörön belül lehet asszociálni (például: természet, háztartás, stb.).

Szükséges eszközök: toll

Forrás: <https://artescommunity.eu/forums/topic/energetizalo-jatekok/>

2.4.27. Kreatív feladat

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanának elsajátítása

Alkalmazott módszer: csoportmunka

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Módszertani repertoár bővítése, nehézségi fokozatok megismertetése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

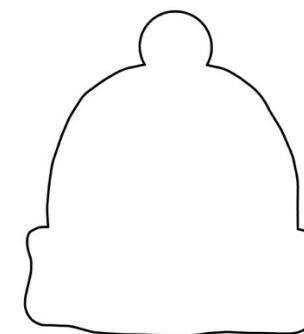
Téli sapka készítése. Az előre kivágott sapka mintát tetszés szerint díszítjük. Fehér zsírkrétával mintát rajzolunk a sapkára, amely „láthatatlan”, majd pedig színes vízfestékekkel átfestjük. Szépen előjön a minta, végezetül ragasztunk rá egy tetszőlegesen kiválasztott bojtot.

További változatok:

A résztvevők nagyobb szerepet vállalnak az előkészítésből: A kapott sablont körbe rajzolva és kivágva elkészítik a saját sapkájukat. Díszítés után pedig a fonalból ők csinálják meg a bojtot, amit a sapkára ragasztanak.

Szükséges eszközök: fehér karton, fehér zsírkréta, ecset, vízfesték, fonal, ragasztó, olló

Forrás: <https://onelittleproject.com/winter-hat-art-project/>



2.4.28. Térorientációs feladat

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanának elsajátítása

Alkalmazott módszer: csoportmunka

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Módszertani repertoár bővítése, nehézségi fokozatok megismertetése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Tükörkép: 2 résztvevő ($A+B$) szemben áll egymással. A személy különböző mozdulatokat csinál, B személy pedig egy tükörhöz hasonló módon leutánozza azt – tehát mindent, amit A személy jobbra csinál, B személy balra utánozza le.

További változatok:

Ezt a feladatot egy rövid történetbe is csomagolhatják, például reggel felkelnek, megmosakodnak, megmossák a fogukat és felöltöznek; vagy kicsinosítják magukat egy színházi látogatáshoz, stb.

Forrás: KIFE

2.4.29. Koncentrációs feladat

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanának elsajátítása

Alkalmazott módszer: csoportmunka

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Módszertani repertoár bővítése, nehézségi fokozatok megismertetése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A feladatlap felső sorában látható ábrákat színezzük különböző színűre, majd keresse meg mindenki a rajzon, és színezzé ugyanolyan színűre, mint a felső sorban. Minden forma csak egyszer fordul elő.

További változatok:

Nehezítésként adhatunk olyan feladatlapokat is, amelyeken nehezebb észrevenni, megtalálni a képen elrejtett formákat.

Szükséges eszközök: feladatlapok

Forrás: <https://hu.pinterest.com/pin/AR4PXWWppmn4v2Jp3ni9AHr2jHCZGJdlwYOLZKiky6kHHYoP1hHMCuM/>

<http://fejlesztomuhely.blogspot.com/p/feladatlapok.html>



2.4.30. Keresztirányú mozgás

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanának elsajátítása

Alkalmazott módszer: csoportmunka

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Módszertani repertoár bővítése, nehézségi fokozatok megismertetése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Mutassunk a bal kézzel L betűt (mutatóujj és hüvelykujj kinyújtva, a többi behajlítva), és jobb kézzel egy O betűt (hüvelykujj és mutatóujj O betűt formál, a többi kinyújtva). Ezután váltsunk kezet, ballal mutassunk O, jobbal pedig L betűt. Ismételjük meg legalább 10-szer.

További változatok:

A bal kézzel pisztolyt formálunk, a jobb kézzel pedig kelyhet, majd megcseréljük.

Forrás: Dömötöri M., Kovácsné G.E., Tosztás A., Tóthné Cs.M. (2019): Kalauz. Tematikus munkafüzet senior csoportvezetők számára. KIFE. Szeged

2.4.31. Ritmusgyakorlat

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanának elsajátítása

Alkalmazott módszer: csoportmunka

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Módszertani repertoár bővítése, nehézségi fokozatok megismertetése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Meghallgatjuk a zenét, a vezető bemutatja a legegyszerűbb gyakorlatot. Két tenyérrel egyszerre kettőt ütünk az asztalra, majd kettőt a térdünkre, majd kettőt tapsolunk. Ez az alap. Ezután bárhogyan variálhatjuk.

További változatok:

A két taps után a bal kezünkkel a jobb vállunkra ütünk kettőt, majd a jobb kezünkkel a bal vállunkra. Ezután visszatérhetünk az elejére, vagy folytatjuk, a bal kezünkkel a jobb térdünkre, majd a jobb kezünkkel a bal térdünkre és így tovább.

Szükséges eszközök: zenelejátszó, zene

Forrás: Dömötöri M., Kovácsné G.E., Tosztás A., Tóthné Cs.M. (2019): Kalauz. Tematikus munkafüzet senior csoportvezetők számára. KIFE. Szeged

2.4.32. Következő nap projektfeladatának előkészítése, kiosztása

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanának elsajátítása

Alkalmazott módszer: csoportmunka, kiscsoportos munka, egyéni munka

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: Választott témában egy saját feladat megtervezése és leírása.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő, 4 – 5 fő/csoport

Időtartam: 70 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

1. létszámtól függően 3-5 téma kijelölése a következő nap projektmunkájához,
2. a megadott témák közül 1 kiválasztása egyénileg,
3. a választott témához kapcsolódóan egy feladat kidolgozása egyénileg.

Szükséges eszközök: feladatsablon

Cím:

Alkalmazott módszer:

Nehézségi szint:

Tanulási eredmény:

A résztvevők ideális száma:

Időtartam:

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

További változatok:

Szükséges eszközök:

Forrás: KIFE

2.4.33. Értékelő

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanának elsajátítása

Alkalmazott módszer: záró feladat

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A zárógyakorlat célja a csoport napjának lezárása, a naplezárás impulzusának felerősítése, amikor a tanultak, az élmények és a tapasztalatok globális értékelése zajlik.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Kitesszük a tenyér képét és megkérjük a résztvevőket, hogy az egy-egy ujjban leírtakhoz tegyék hozzá a saját véleményüket, meglátásaikat. Egy-egy post it-re írják rá az észrevételeiket és tegyék a megfelelő ujjhoz.

Hüvelykujj: Ez remek volt!

Mutatóujj: Erre rámutatok! Többet szeretnék hallani róla!

Középső ujj: Ez nem tetszett!

Gyűrűs ujj: Itt megakadtam, segítség! (új dolog, meglepett, megijesztett, stb.)

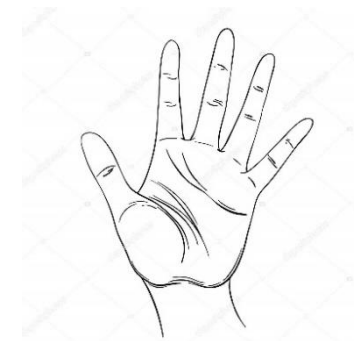
Kis ujj: Ismétljük meg, mert annyira jó volt!

Tenyér: visszajelzés a csoportnak/csoportvezetőnek

Szükséges eszközök: egy flipchart tábla papírra egy óriási kezét rajzolunk, filcek, post it papírok

Forrás: Bibok Ágnes és Kaszper Blanka (szerk.): Tréneri kézikönyv. Érzékenyítő tréningek elmélete és gyakorlata.

<https://kathaz.hu/wp-content/uploads/2018/09/Treningkonyv.pdf> (Letöltés: 2022.11.29)



2.4.34. Itt vagyok, ...

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások tervezése és megvalósítása

Alkalmazott módszer: egymásra hangoló, megérkező játék

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Egymásra hangolódás, önkifejezés.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevőket kérjük meg, hogy fejezzék be a két mondatot és olvassák fel.

Itt vagyok, mert ...

Itt vagyok, pedig ...

Kérjük, hogy őszintén írjanak!

Amikor elkészült a csoport, mindenki felolvassa a mondatát. Csak a mondat hangozzék el, nem kell magyarázni.

Szükséges eszközök: felírótábla, papír, toll

Forrás: KIFE

2.4.35. Ujjelkapós

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások tervezése és megvalósítása

Alkalmazott módszer: bemelegítő, egymásra hangoló játék

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Egymásra hangolódás, vidám, pozitív légkör kialakítása, nevetés, emellett koncentrációs gyakorlat.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Mindenki felemeli a jobb kezét vállmagasságig oldalt, és a tenyerét kifeszítve lefelé fordítja. A bal kezét is felemeli kicsit, mutatóujjával felfelé mutat.

Ezután az emberek elhelyezkednek egy körben úgy, hogy mindenki kifeszített tenyere közepére mutasson a szomszéd mutatóujja.

A kör közepén áll a játék irányítója, aki kiadhatja az instrukciót: „Most!” – ekkor mindenkinek egyrészt el kell kapni a szomszéd mutatóujját a jobb kezével, másrészt a saját bal kezének mutatóujját mielőbb lefelé húzni, hogy ne legyen elkapva.

További változatok:

Nehezítés: nem csak „Most!”-ot mond a kör közepén álló, hanem „Stop!”-ot is kiálthat, amire nem szabad megmozdulni.

Forrás: <https://artescommunity.eu/forums/topic/energetizalo-jatekok/>

2.4.36. Walkie-talkie

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások tervezése és megvalósítása

Alkalmazott módszer: pezsdítő, egymásra hangoló játék

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: Egymásra hangolódás, vidám, pozitív légkör kialakítása, nevetés, emellett koncentrációs gyakorlat.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

1. Körben állunk, mindenki fölemeli a jobb kezét, hogy az jól látható legyen. A csapatvezető elindítja a névkört, ránéz valakire és az ő nevét mondja. Akinek már elhangzott a neve, az leengedi a jobb kezét, majd ő is mond egy nevet. A jobb kéz állása segít abban, hogy ki volt már és ki nem. Nagyon fontos, hogy megjegyezzük azt az egy nevet, amit mondtunk, mert ha végig értünk, akkor újraindul a kör.

Egyre gyorsabban kell visszaismételnünk az elhangzott neveket az adott sorrendben.

2. Ugyanúgy indul, mint az előző, csak itt nem valakinek a nevét mondjuk, hanem elindulunk és a háta mögé állunk. Itt is a csapatvezető kezdi és valaki háta mögé áll, majd ő is elindul és így tovább. Itt is feltett jobb kézzel kezdjük a játékot és csak az enged le, akinek már beálltak a háta mögé. Ha végigért a kör, újratekintjük: először gyors lépésben, majd lehet futásban is. Nagyon kell koncentrálni, hogy kinek is álltál a háta mögé és ő hol is áll, mert a helyek a körön belül folyton változnak.

További változatok:

Nehezítés: Ha jól megy külön-külön mindkettő, akkor lehet egyszerre játszani a két változatot. A vezető indítja a neves és a hát mögé állós kört is.

Forrás: <https://artescommunity.eu/forums/topic/energetizalo-jatekok/>

2.4.37. Napirend készítése

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások tervezése és megvalósítása

Alkalmazott módszer: kiscsoportos munka

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: Választott témában egy senior foglalkozás napirendjének elkészítése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő, 4 – 5 fő/csoport

Időtartam: 140 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A korábban már megismert vázlat alapján a napirend sablon szerint projekt munka keretében kiscsoportban közösen kidolgoznak egy-egy foglalkozást (napirend, feladatok) az előző napon kiválasztott témában, és az egyénileg elkészített feladatok beépítésével.

Szükséges eszközök: napirend sablon, papírok, filcek, tollak

Fejlesztési cél	Tartalom	Időkeret/kellék
		90 perc

Tartalék feladat ötletek:

Forrás: KIFE

2.4.38. Napirend bemutatása

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások tervezése és megvalósítása

Alkalmazott módszer: kiscsoportos munka

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: Az elkészült napirendek bemutatása a többi résztvevőnek.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő, 4 – 5 fő/csoport

Időtartam: 150 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A kidolgozott foglalkozások bemutatása. Az egyes kidolgozott játékok/feladatok bemutatása.

Visszajelzések az egyes foglalkozásokról, a tanulságok, tapasztalatok megbeszélése.

Szükséges eszközök: elkészült napirend

Forrás: KIFE

2.4.39. Úgy jöttem...

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások tervezése és megvalósítása

Alkalmazott módszer: záró, értékelő feladat

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Az érzések, megszerzett tudás megfogalmazása.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevőket kérjük meg, hogy gondolják végig az együtt töltött pár napot és ezeket értékelve fejezzék be a mondatokat. **NÉVTELENÜL!** Aki szeretné, csak az olvassa fel.

- Úgy jöttem erre a tréningre, hogy...
- Úgy megyek haza erről a tréningről, hogy...
- Annak örültem a legjobban, hogy...
- Az volt a legrosszabb, hogy...
- Azt üzenem a szervezőknek, hogy... - ezt nem kell felolvasni, egy borítékba kell

Csak a mondat hangozzék el, nem kell magyarázni.

Az üzeneteket végül egy nagy mappába tegyék be, amit a szervező, tréner csapat az értékelésnél elolvas, javít, továbbfejleszt, stb.

Szükséges eszközök: felírotábla, papír, toll, mappa/nagy boríték az üzeneteknek

Forrás: KIFE

2.4.40. Címkézzünk!

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások tervezése és megvalósítása

Alkalmazott módszer: játék

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Egymás mélyebb megismerése, pillanatnyi állapotunk megmutatása, pozitív légkör kialakítása.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A játékban az egyes csoporttagokat az általunk pozitívnak tarott tulajdonságával „címkézzük fel”. A játékhoz papírlapokra és tollakra van szükség. Mindenki ragaszt egy cetlit a saját hátára. Aztán körbejárva minden csoporttag egy pozitív dolgot ír a másik hátán lévő papírra. Ha nem ismerik olyan jól a másikat, lehet olyat is írni, hogy "Szeretem a stílusodat". Gondolják végig, mi az a róla szerzett (legfontosabb) benyomás, amit igazán szeretnének megosztani vele. Fontos, hogy CSAK pozitív dolgokat írjanak le. Ha mindenkinek sikerült mindenkinek írnia valamit, akkor leveszik a hátukról a lapot, és elolvashatják a kapott visszajelzéseket, a pozitív tulajdonságok jegyzékét.

Szükséges eszközök: papírlapok, cellux ragasztó, tollak

Forrás: <https://psycatgames.com/hu/magazine/conversation-starters/icebreaker-games/#fun>

2.4.41. Közös kézfogás...

Modul: Komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások tervezése és megvalósítása

Alkalmazott módszer: záró, elköszönés

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Csoportkohéziót erősítő búcsúzási forma kivitelezése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 5 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők körben állnak. A vezető megkéri őket, hogy mindenki nyújtsa előre a karját a kör közepe felé úgy, hogy a tenyere oldalsó helyzetben legyen. A csoporttagok illesszék össze az ujjuk végét úgy, hogy a kezek egymásba simulva egy kört alkossanak. Majd mindenki nézzen mindegyik másik résztvevő szemébe. Miután mindenkinek sikerült mindenkivel felvenni a szemkontaktust, közösen megrázzák az összekulcsolt kezeket, közösen háromig számolva. 3-ra egy lendületes felfelé mozdulattal mindenki egyszerre elengedi a többiek kezét.

Forrás: Zöldyné Szita Erzsébet (KIFE workshopok)



3. ZENEI MÓDSZEREK A SENIOR CSOPORTOK FEJLESZTÉSÉBEN



Fotó: KIFE

KBW:

**Mag. Monika Mayr, Dr. Hubert Klingenberger,
Mag. Barbara Mödritscher, Fabian Smolnik, BA**

3.1. Bevezető

„Ott kell lennünk, az emberek életében, hogy segítsünk nekik aktívan élni!”
(Monika Mayr)

A korábbi fejezetekben már szó esett arról, hogy a zene mennyire fontos része a szenior csoportfoglalkozásoknak, mert szinte mindenkinek jót tesz, ellazít vagy épp serkent, mozgásra ösztönöz, a tánclemek pedig örömet okoznak.

A zenei módszerekre épülő senior foglalkozások már egy kicsit tovább mennek ezen a szinten, hiszen a zenegeragógia és a ritmusgeragógia eredményeire épülnek, és előképzettséget igényelnek.

Az öregedés egy olyan változási folyamat, amely veszteségekkel és korlátokkal, de növekedéssel és gyarapodással is járhat. A változások mentális, fizikai és pszichomotoros szinten mennek végbe. Hasonlóképpen, az idősök társadalmi környezete is megváltozik, ami gyakran elszigetelődéshez és magányhoz vezet. A várható élettartam növekedése azt jelenti, hogy egyre több idős embernek kell megoldania, hogy három-négy évtizedes életét értelmesen és kielégítően alakítsa. A ritmus, a zene, a hang és a mozgás segítségével történő fizikai és szellemi aktiválás értékes hozzájárulást jelenthet az aktív és produktív életvitelhez. Pozitívan befolyásolja az egyensúlyt, a kommunikációt, a koncentrációt, a memóriát és általánosan a mentális jóllétet. Az érzékelés, a mozgás és a pszichomotoros készségek finom kölcsönhatása így megőrizhető és fejleszhető, ami végső soron az idősök függetlenségét szolgálja.

A zene- és a ritmusgeragógia egyik irányadó célja a saját testi és szellemi képességekbe vetett bizalom és biztonság megteremtése vagy erősítése, hogy a mindennapi élet kihívásainak jobban meg tudjunk felelni. A zene, a mozgás és a nyelv különleges kölcsönhatása – a ritmusok struktúráló erejével kombinálva – az egyént elismerő és interaktív találkozásokat teremt, lehetővé teszi a fizikai tapasztalatszerzést, a társadalmi integrációt, serkenti a kreativitást és a képzeletet, ösztönzi az életben való értelem- és identitáskeresést, és életörömet generál. E holisztikus munkamódszer célzott és rendszeres alkalmazása nagyban hozzájárul az emberek életminőségének fenntartásához.

A zenei módszerekre épülő foglalkozások során lehetőségünk nyílik a kapcsolat- és kommunikációépítés elősegítésére, a verbális és nem verbális kifejezési lehetőségek bővítésére, az érzékelési képességek érzékenyítésére, valamint a mobilitás általános növelésére az időskori jobb térbeli tájékozódás érdekében. Jelen modul tartalmilag a ritmus és az éneklés gyakorlati alkalmazását, a dallam- és ritmushangszerek didaktikusan felépített és improvizatív használatának, alkalmazásának lehetőségeit mutatja be. A zenei készségfejlesztés, valamint a zene- és ritmusgeragógiai módszerek szenior csoportokban való alkalmazásának feltétele a zene és a mozgás szeretete, a jó ritmusérzék és az idős csoportok vezetése melletti elköteleződés. Az e területen történő továbbképzéshez ezeken felül rendelkezni kell valamilyen zenei előképzettséggel, és bizonyos szintű önálló hangszeres tudással is.

A demenciával élő emberek szükségletei, igényei és a zene fejlődésükre gyakorolt hatása szerves részét képezi a zene- és ritmusgeragógiai fejlesztőmunkának. A demenciával élő emberek nemcsak orvosi kezelésre és gondozásra szorulnak, hanem gyakran szükségük lenne egyéb terápiák alkalmazására, például zeneterápiára is. Bár a zenének nemcsak terápiás formában lehet szerepe, hiszen a zenei alapú foglalkozások, az aktív zenélés vagy az éneklés számos lehetőséget nyit a demenciával élő emberek számára életük, kommunikációjuk, társadalmi és kulturális részvételük egyéni alakítására.

Ezekhez kínál módszereket az életrajzi munka, amely nemcsak itt, hanem az egész zenepedagógia szempontjából nézve fontos mind a felnőttoktatásban, mind pedig az idősekkel való foglalkozás során is. A felnőttoktatásban a didaktikai, valamint a módszertani tervezésnek és cselekvésnek a résztvevők életrajzi tapasztalatain kell alapulnia. Ennek érdekében figyelembe kell venni a tanítási-tanulási helyzeteket megelőző életélményeket.

Az öregedést gyakran erős bizonytalanságérzet kíséri, sokan úgy érzik, hogy már nem érnek semmit, már nem tudnak mivel hozzájárulni a társadalomhoz. Az életrajzi munka segíthet leküzdeni ezt az érzést azáltal, hogy nemcsak a szokásokat és az idős emberek fontos életeseményeit veszi figyelembe, hanem mindenekelőtt tudatosítja bennük az életük során megszerzett erősségeiket és képességeiket. A zeneszámok felidéznek és felelevenítik ezeket az erőket, így a test és a psziché újra erőre kap, javul az önbecsülés. A demenciával élő emberek lassan mindent elfelejtnek, de fiatalkoruk zenéjét sokáig megőrzik magukban. A zene- és a ritmusgeragógiai módszerek hatékony alkalmazásának fontos eszköze a résztvevők zenei életrajzának megismerése, hogy megtaláljuk azokat a zenéket, amelyekhez az adott személynek erős életrajzi kötődése van, és amelyek így erőforrásként szolgálhatnak a mindennapjaik során.

3.2. Tréningprogram

1. A tréningprogram fő elemei

1.1.	Tréning megnevezése	Zenei módszerek a senior csoportok fejlesztésében
1.2.	A tréning célcsoportja	18 év feletti személyek, idősekkel foglalkozó szakemberek, csoportvezetők, önkéntesek, akik nyitottak arra, hogy a zene által teremtsenek kapcsolatot az idősekkel
1.3.	A tréning célja	<p>Megismerik a zenével folytatott fejlesztő munka különböző módszereit, illetve azt, hogyan használhatják a zenét a kommunikáció és a közösség fejlődésének eszközeként. Tapasztalatot szereznek abban, miként tudnak a zenei módszerekkel pozitív emlékeket ébreszteni, élményeket szerezni az időseknek.</p> <p>A résztvevő képessé válik arra, hogy senior célcsoporttal foglalkozzon, számukra zenére épülő találkozási, közösségi és fejlesztő társadalmi tevékenységeket szervezzen.</p> <p>A résztvevő képes lesz felismerni az időskori társadalmi aktivizálás jelentőségét, képes lesz a seniorok körében az időskori életminőség javításával kapcsolatos zenei módszerekre épülő foglalkozások és események megtartására.</p>

2. A tréning során megszerzhető kompetenciák

2.1.	<p>Ismeret és tudás szintjén:</p> <p>A résztvevő ismeretet szerez a zenegeragógia, a ritmusgeragógia, az éneklés és a hang szerepe időskorban, valamint a zene és a demencia (tünetek, betegség, felismerés) kapcsolata témakörében.</p> <p>Betekintést nyer a biográfiai munka, valamint a zenei módszerekre (ének, ritmus, hangszerek, mozgás, egyéb eszközök, stb.) épülő fejlesztés lehetőségeibe az idős csoportokkal való foglalkozás során.</p> <p>Megismer olyan projekteket, amelyek a zene életminőségre gyakorolt hatását mutatják be demenciával élő személyek esetében.</p>
------	--

2.2.	<p>Képesség és készség szintjén:</p> <p>A résztvevő képessé válik az elsajátított módszerek alkalmazására (ritmikai-zenei alapgyakorlatok tervezése és elvégzése, ütőhangszeres gyakorlatok, mozgásos feladatok, egyéb eszközök bevonásával végzett feladatok, stb.).</p> <p>A résztvevő képessé válik a tapasztalatait felhasználni a senior csoportokban végzett zenei biográfiai munka során.</p> <p>A résztvevő képessé válik időskorúak testi, lelki, szellemi helyzetük figyelembevételével csoportot alakítani számukra és vezetni azt.</p> <p>A résztvevő az idősekkel megfelelő és kreatív módon, hatékonyan kommunikál és képes a gyors közvetlen kapcsolatteremtésre.</p>
2.3.	<p>Attitűd és viselkedés szintjén:</p> <p>Fejlődik a résztvevő empátiás készsége. Elfogadó és a toleráns az emberek különbözőségeit illetően.</p> <p>A résztvevő társadalmilag felelős magatartást tanúsít aziránt, hogy minden embernek eltérőek a korábbi tapasztalatai, és hogy az emberi lény minden szintje érintett a tanulási folyamatban (megismerés, érzelem, szociális helyzet, test, elme, lélek), illetve a zene mindenkét egyéni módon képes megérinteni, amit saját magának kell megtapasztalnia.</p> <p>Szemléletében az az alapvető hozzáállás, hogy minden résztvevő egymástól és egymással tanul, illetve a tanulási folyamatban az öröm és a részvétel számít, nem a teljesítmény.</p> <p>Törekszik szociális érzékenységet kifejező módon kommunikálni.</p>
2.4.	<p>Felelősség és autonómia szintjén:</p> <p>A tréningen résztvevő képessé válik, hogy önállóan és felelősen végezze a seniorokkal való tevékenységét, figyelembe véve az időskorú célcsoport speciális igényeit és sajátosságait, illetve a zenével kapcsolatos szokásaikat, előéletüket. Megismeri a zenével kapcsolatos negatív tapasztalatok kezelésének lehetőségeit, a zenei élmények sokszínűségének megteremtését.</p> <p>A résztvevők megtanulják kezelni a csoporttagok autonómiáját (miben és mennyi ideig szeretnének részt venni).</p>

3. A programba való bekapcsolódás feltételei

3.1.	Iskolai végzettség	MKKR szerinti 3. képesítési szint
3.2.	Előzetesen elvárt ismeretek, tapasztalatok	Nincs, de a felnőtt és/vagy idős csoportok vezetésében szerzett tapasztalat, illetve zenei előképzettség előnyt jelent.

4. Tervezett képzési idő

4.1.	Elméleti órák száma	8 óra
4.2.	Gyakorlati órák száma	18 óra
4.3.	Összes óraszám	26 óra

5. Résztvevői létszám a csoportban

5.1.	Maximális létszám a csoportban	16 fő
------	--------------------------------	-------

6. A tréning formája

6.1.	A tréning formája	csoportos képzés
------	-------------------	------------------

7. A modulok

	A modul megnevezése
7.1.	Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az idős korban
7.2.	Zene és demencia
7.3.	Bevezetés a biográfiai munkába, zenei élettörténet

7.1. Modul

7.1.1.	Megnevezése	Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az idős korban
7.1.2.	Célja	Geragógia, zenegeragógia, ritmusgeragógia fogalmának megismerése, megértése. A zenével való munka megismerése és megtapasztalása
7.1.3.	Tartalma	Koncepcionális megközelítések megismerése. A zenével és ritmussal való munka módszereinek megtapasztalása idősekkel és demenciával élő emberek esetében. A zene különböző hatásainak megismerése az idősekkel végzett munka során. A hang idős kori változásának megismerése. Dallamra, ritmusra, hangszeres eszközökre, mozgásra és egyéb eszközök használatára épülő módszerek elsajátítása.
7.1.4.	Terjedelme	15 óra
7.1.5.	Elméleti órák száma	3 óra
7.1.6.	Gyakorlati órák száma	12 óra

7.2. Modul

7.2.1.	Megnevezése	Zene és demencia
7.2.2.	Célja	Demenciával kapcsolatos alapfogalmak és ismeretek (tünetek, betegség, felismerés) megismerése. A demenciával élő emberekkel végzett zenei módszereken alapuló munka megismerése és kipróbálása.
7.2.3.	Tartalma	Koncepcionális megközelítések, A zene hatása a demenciával élő emberekre Gyakorlati módszerek alkalmazása a demenciával élő emberekkel való foglalkozás során.
7.2.4.	Terjedelme	3 óra
7.2.5.	Elméleti órák száma	1 óra
7.2.6.	Gyakorlati órák száma	2 óra

7.3. Modul

7.3.1.	Megnevezése	Bevezetés a biográfiai munkába, zenei élettörténet
7.3.2.	Célja	A biográfiai munka megismerése és alkalmazása. A saját élettörténet dallamainak felidézése és összegyűjtése. A zenei műfajok és zene stílusok áttekintése.
7.3.3.	Tartalma	A biográfiai munka koncepcionális megközelítése. A biográfiai munka indokoltóságának és hatásának megismerése. Saját zenei lista összeállítása olyan zenékből, amelyekből erőt meríthetett a résztvevő az addigi élete során, csoporttagok közötti megosztása.

7.3.4.	Terjedelme	8 óra
7.3.5.	Elméleti órák száma	4 óra
7.3.6.	Gyakorlati órák száma	4 óra

8. A tréningen résztvevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

A tréning teljesítésének feltétele: az órák legalább 80%-án való részvétel és egy 1,5 órás foglalkozás tervének elkészítése és bemutatása.

A résztvevők a tréning elvégzéséről részvételi igazolást kapnak.

3.3. Tematika

Időtartam	Tanulási tevékenység	Alkalmazott módszer	Tanulási eredmények	Szükséges eszközök
1. nap: Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az időskorban (8 óra)				
10 perc	A résztvevők üdvözlése, a szeminárium menete	Beszélgetés	A résztvevők megismerik a tréning menetét.	flipchart, toll
20 perc	Ismerkedés a zenei módszerekkel 3.4.1.	Csoportmunka	A résztvevők megtapasztalják, hogy a zene verbalitás nélkül is képes kapcsolatot teremteni.	zene zongoráról vagy zenelejátszóról, ritmushangszerek
60 perc	Improvizáció 3.4.2.	Játék ritmushangszerekkel, csoportmunka	A résztvevőknek fejlődik a ritmusérzéke, az egymásra való figyelési képessége és az önhatékonyasága. Megtapasztalják a hangszeres játék élményét, a közös zenélés örömet.	ritmushangszerek, kendők, zene, zenelejátszó
15 perc	Szünet			
30 perc	Geragógia, zenegeragógia 3.4.3.	Előadás	A résztvevők megismerik a zenegeragógia alapjait és alapvető módszereit.	ppt. laptop, projektor
10 perc	„Tapsoló kereszt” 3.4.4.	Páros munka	A térbeli tájékozódás és a koncentráció aktivizálódik.	-
20 perc	Utazás ülő helyzetben 3.4.5.	Csoportmunka, játék	A résztvevők megtapasztalják a zene és a mozgás kommunikációs lehetőségeit és a mozgás örömet, miközben kreativitásuk aktivizálódik.	zene, zenelejátszó

15 perc	Almaszüret 3.4.6.	Csoportmunka, mozgás	A résztvevők megtapasztalják a zene és a mozgás lehetőségeit a történet elbeszélésében, illetve az érzelmek kifejezésében.	zene, zenelejátszó
15 perc	Zenegeragógia a gyakorlatban 3.4.7.	Megbeszélés	A résztvevők geragógiai és zenegeragógiai ismeretei megszereződnek. A résztvevők megismerik a zenével való munka előfeltételeit és hatásait, az időskori tanítás és tanulás elveit, a zenegeragógia szerepét a demenciával élő emberekkel való foglalkozás során.	ppt, laptop, projektor
60 perc	Ebédszünet			
10 perc	Összekötő gumiszalag 3.4.8.	Csoportmunka	A résztvevők koncentrációja, az egymásra való figyelési képessége javul.	színes hajgumikból készült nagyméretű (3-5 méter) gumiszalag
10 perc	Utazás egy bőrönddel 3.4.9.	Csoportmunka, utánzásos játék	A kreativitás és a memória aktivizálódik.	kisméretű, üres bőrönd, zene, zenelejátszó
5 perc	Strandlabda 3.4.10.	Csoportmunka, légygyakorlat, mozgás	A légzőszervek erősödnek, a test aktivizálódik.	felfújható strandlabda
5 perc	Mi van a táskában? 3.4.11.	Taktilis érzékelési feladat	A résztvevők taktilis érzékelése fejlődik, a hosszú távú memóriájuk aktivizálódik.	ruhazsák vagy zsák, benne egy tárgy (pl. fakanál)
30 perc	Tibeti utazás 3.4.12.	Csoportmunka, ritmusgyakorlat	A résztvevők megtapasztalják a zene, a ritmus és a mozgás lehetőségeit a képi elemek megjelenítésében, miközben hosszú távú memóriájuk és kreativitásuk aktivizálódik.	hosszú szárú festőecset, zene, zenelejátszó

20 perc	Kommunikáció ecsettel 3.4.13.	Csoportmunka, páros munka, relaxációs gyakorlat	A résztvevők taktilis érzékelése, figyelme, koncentrációja, egymásra való odafigyelése és önhatékonyága fejlődik.	hosszú szárú festőecset, klasszikus zene vagy relaxációs zene, zenelejátszó
10 perc	Ecset és kendő 3.4.14.	Csoportmunka, ülőtánc	A résztvevők megtapasztalják a zene és a ritmus örömet, mozgáskoordinációjuk fejlődik.	hosszú szárú ecset lyukkal a végén, színes, vékony kendők, gyors tánczene, zenelejátszó
15 perc	Szünet			
40 perc	Pantomim 3.4.15.	Kiscsoportos munka, csoportmunka	A résztvevők megtapasztalják a zene és a mozgás lehetőségeit a történet elbeszélésében, illetve az érzelmek kifejezésében. A résztvevők együttműködési és önkifejezési képessége, önhatékonyága fejlődik. Megtapasztalják a játék örömet.	zene, zenelejátszó
50 perc	Szóbeli bemutatkozás és elvárások 3.4.16.	Beszélgetés	A résztvevők megismerik egymást, egymás szakmai érdeklődését, elvárásait a tréninggel kapcsolatban.	-

Időtartam	Tanulási tevékenység	Alkalmazott módszer	Tanulási eredmények	Szükséges eszközök
2. nap: Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az időskorban; Zene és demencia (10 óra)				
20 perc	A test mint hangszer 3.4.17.	Csoportmunka, ismerkedős feladat	A résztvevők jobban megismerik egymást, saját testérzékelésük fejlődik, pozitív légkör alakul ki.	hangszer dal kíséretéhez, zene (pl. Hugo Strasser: Tango-Medley), zenelejátszó
15 perc	Betűvető 3.4.18.	Csoportmunka, páros munka	A résztvevők megtapasztalják a zene és a finommotorikus mozgás lehetőségeit az íráskép elemeinek megjelenítésében, miközben hosszú távú memóriájuk és kreativitásuk aktivizálódik.	zene, zenelejátszó, színes kötelek
15 perc	Láthatatlan tárgyak 3.4.19.	Csoportmunka, pantomim és improvizáció	A résztvevők megtapasztalják a zene és a mozgás lehetőségeit a hétköznapi tárgyak improvizatív megjelenítésében, illetve a hozzájuk kapcsolódó érzelmek kifejezésében. Kreativitásuk aktivizálódik, improvizációs készségük fejlődik.	zene (Tango), zenelejátszó
40 perc	Ritmusgeragógia 3.4.20.	Előadás	A résztvevők megismerik a ritmusgeragógia alapjait, módszereit és hatását az idősekkel és a demenciával élő emberekkel való foglalkozás során.	ppt, laptop, projektor, videó: Café Bâance
15 perc	Szünet			
30 perc	Sound Shape 3.4.21.	Csoportmunka, nonverbális kommunikációs és finommotorikus feladatok	A Sound Shape használati lehetőségeinek megismerése. Az egymással való kapcsolatfelvétel és nonverbális kommunikáció lehetőségei bővülnek, a figyelem és a finommotoros készségek aktivizálódnak.	Különböző méretű Sound Shape-ek

30 perc	Kövessd a dobot! 3.4.22.	Páros munka	A résztvevők ritmus- és ütemérzéke fejlődik. Figyelmük, koncentrációjuk és adaptációs készségük aktivizálódik.	zongora (vagy más hangszer) vagy felvett zene, zenelejtő, Sound Shape-ek
50 perc	A ritmus híd a generációk között 3.4.23.	Megbeszélés	A résztvevők ismeretei a ritmika és a generációk közötti munka módszereit és hatását illetően rendszerezetté válnak.	laptop, projektor, videó: Ritmika fiatalokkal és idősekkel
60 perc	Ebédszünet			
30 perc	Mutasd, mit dalolsz! 3.4.24.	Csoportmunka, éneklés és mutogatás, páros munka	A résztvevők megtapasztalják az éneklés és a dalszövegek megjelenítésének lehetőségeit, miközben hosszú távú memóriájuk és koncentrációjuk aktivizálódik.	dalkártyák
20 perc	„Szóképek” 3.4.25.	Csoportmunka	A résztvevők kombinációs készsége aktivizálódik.	képkártyák
20 perc	Rajzolás zenére 3.4.26.	Egyéni munka	A résztvevők ritmusérzéke, finommotorikája és kreativitása fejlődik.	A/3 papír, tollak, zene (Vivaldi: Négy évszak), zenelejtő
20 perc	Labdagörgetés 3.4.27.	Páros munka, relaxációs gyakorlat	A résztvevők koordinációja, testtudatossága fejlődik.	szivacs (vagy más puha) kislabda, zene (Vivaldi: Négy évszak), zenelejtő
15 perc	Szünet			
30 perc	Kockajáték 3.4.28.	Csoportmunka	A résztvevők rövid és hosszú távú memóriája, koncentrációja és figyelme aktivizálódik.	nagyméretű dobókocka, hangszer énekkísérethez

20 perc	Éneklés és hang az időskorban 3.4.29.	Előadás	A résztvevők megismerik az öregedési folyamat és a hang fejlődése közötti összefüggéseket és szempontokat, amelyeket figyelembe kell venniük az idősök énekeltekor.	ppt, laptop, projektor
30 perc	„Sípall, dobbal” 3.4.30.	Csoportmunka, ritmusgyakorlat	A résztvevők ritmusérzéke, koncentrációja és egymásra való odafigyelése fejlődik. A résztvevők megtapasztalják a zene, az improvizáció és a kreatív tervezés örömeit.	zene (Csajkovszkij: Diótörő Szvit, Induló), zenelejátszó, különböző ritmushangszerek
10 perc	Szünet			
60 perc	Demencia és zene 3.4.31.	Előadás	A résztvevők megismerik a demencia jellemzőit, a zene alkalmazásának lehetőségeit a demenciával élők életminőségének javításában.	ppt, laptop, projektor, dokumentumfilm részlet
20 perc	Értékelés, reflexiók 3.4.32.	Megbeszélés	A tanultak és tapasztalatok rendszerezése, értékelése.	flipchart, toll

Időtartam	Tanulási tevékenység	Alkalmazott módszer	Tanulási eredmények	Szükséges eszközök
3. nap: Bevezetés a biográfiai munkába, zenei élettörténet (8 óra)				
70 perc	Bevezetés a biográfiai munkába 3.4.33.	Csoportmunka, kiscsoportos munka	A résztvevők összegyűjtik előzetes ismereteiket a biográfiai munkáról, rendszerezik ismereteiket az életrajz tartalmi elemeivel kapcsolatban.	flipchart, papír, tollak, internet, okostelefonok
20 perc	Fogalmi megközelítések, elmélet 3.4.34.	Előadás	A résztvevők megértik az életrajz és a biográfia fogalma közti különbséget és azt, hogy miről szólhat a biográfiai munka.	ppt, laptop, projektor
15 perc	Szünet			
30 perc	Élettörténeti szálak 3.4.35.	Előadás	A résztvevők megismerik az élettörténet meghatározó aspektusait.	ppt, laptop, projektor
30 perc	Az élettörténeti munka indokoltsága és hatása 3.4.36.	Előadás	A résztvevők megismerik az élettörténeti munka indokoltságát és lehetséges hatásait.	ppt, laptop, projektor
30 perc	Zenei évtizedek 3.4.37.	Kiscsoportos munka	Pozitív és az emlékek felidézését segítő légkör megteremtése, hangulati előkészítés a téma mélyebb megismeréséhez.	képek, fotók, ruhadarabok, lemezek, ikonikus tárgyak, zene, zenelejátszó
60 perc	Ebédszünet			
30 perc	Saját élettörténeti szálak 3.4.38.	Egyéni munka, megbeszélés	A résztvevők alkalmazzák a biográfiai módszereket, saját élettörténeti szálak „kibogozásával”.	A3-as lapok, tollak, internet, okostelefon

30 perc	Zenei korszakolás 3.4.39.	Csoportmunka, megbeszélés	A résztvevők felelevenítik és rendszerezik a különböző évtizedek népszerű zenei előadóit.	évszámkártyák, előadók képei és nevei, textiltábla, blu tack vagy térképtű
30 perc	Életem zenéi 3.4.40.	Egyéni munka, megbeszélés	A résztvevők összegyűjtik saját élettörténetük meghatározó zenéit, és rendszerezik a zenék személyes életre gyakorolt hatásait.	papírok és tollak
15 perc	Szünet			
40 perc	Életem hét fejezetben 3.4.41.	Egyéni munka, páros munka	A résztvevők önismerete fejlődik, tudatosabbá válnak a saját életútjukkal kapcsolatban.	papírok és tollak
20 perc	Zenei életem hét fejezetben 3.4.42.	Egyéni munka, megbeszélés	A résztvevők tudatosítják, hogy az életük különböző korszakaiban mely zenék és miért voltak számukra meghatározóak.	papírok és tollak
10 perc	Kedvenc zenék listájának összeállítása 3.4.43.	Egyéni munka	A résztvevők összeállítják saját kedvenc zenéik hetes listáját a számukra legmeghatározóbb zenékből.	papírok és tollak
20 perc	Értékelés és reflexiók 3.4.44.	Csoportmunka	A résztvevők értékelik a tanulási folyamatot és visszajelzést adnak.	-

3.4. *A tréning leírása, óratervek*

3.4.1. Ismerkedés a zenei módszerekkel

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: csoportmunka

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők megtapasztalják, hogy a zene verbalitás nélkül is képes kapcsolatot teremteni.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők körben ülnek, miközben zene szól hangszeren megszólaltatva vagy zenelejátszóról, a vezető lehetőségeitől függően. Klasszikus zenék, tánczenék, indulók (pl. Radetzky-induló) mind megfelelőek. Ha a csoport igényli, a vezető bemutathatja a zeneművet, ki írta, mi a címe, mi a keletkezésének története, stb.

Először egy rövid szótagot ismétletnek (pl.: bam-bam-bam-bam-bam) egyenletes ritmusban, hogy mindenki átvegye a ritmust, és a csoport összehangolódjon. Majd a vezető egy mozgássorozatot mutat, amelyet a csoport követ. A tájékozódás szempontjából fontos, hogy a 4 többszörösét válasszuk az ismétlések számának (4, 8, 16 ...).

4x karok előre nyújtása egymás után (bal-jobb, bal-jobb)

4x keresztező mozdulatok, a bal kézzel a jobb vállat, a jobb kézzel a bal vállat koppintva

4x jobb és a bal lábfej váltakozása (spicc-pipa, spicc-pipa)

4x padlón koppintás a sarkakkal egymás után (bal-jobb, bal-jobb)

További példák: a térd megkopogtatása a kézfejjel és az ujjheggyekkel, a test különböző részeinek (fej, mellkas, váll, felkar, combok) egymás utáni megérintése és/vagy mozgatása.

A zene bekapcsolásával elkezdik a mozgássorozatot ismételni a zene ritmusára, amíg a darab véget nem ér. Ha a résztvevőknek nagyon nehéz megjegyezniük a folyamatot, segít, ha minden gyakorlat előtt rövid, jól hallható utasításokat adunk, vagy ha együtt számolunk.

Ezután a résztvevők körbesétálnak a teremben, és amikor a zene elhallgat, két ember, akik épp találkoztak egymással, beszélgetni kezdenek, és információt cserélnek például a nevükről, lakóhelyükről, kedvenc ételükről, kedvenc dalukról stb. Majd újra indul a zene. Ezt megismételjük még legalább két alkalommal.

További változatok:

1. *variáció:* A résztvevők zenére mozgásötletet találnak ki. Egy résztvevő kiválaszt 4 ötletet, amelyek mozgását a csoport 8-szor megismétli.

2. *variáció:* Ritmushangszereket is be lehet vonni a feladatba. A résztvevőknek ezeket kell ritmusra megszólaltatniuk.

A feladat végeztével közösen megbeszélik, hogy a zene ritmusára történő mozgásnak milyen pozitív hatásai vannak:

- a metrum belső rendet teremt,
- a keresztező mozgások erősítik a koordinációt.
- a lábak célzott mozgatása az esések megelőzését támogatja,
- a vizuális, auditív és tapintási érzékelési csatornák aktiválódnak.

Szükséges eszközök: zene zongoráról vagy zenelejátszóról, ritmushangszerek

Forrás: Monika Mayr

3.4.2. Improvizáció

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: csoportmunka, játék ritmushangszerekkel

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevőknek fejlődik a ritmusérzéke, az egymásra való figyelési képessége és az önhatékonyasága. Megtapasztalják a hangszeres játék élményét, a közös zenélés örömeit.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 60 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Különböző ritmushangszereket helyezünk ki, pl. csörgők, rudak, kézi dobok, triangulum. A különböző anyagok (fa, szőrme, fém) különböző hangminőséget eredményeznek. Minden résztvevő választ magának egy hangszert, majd körben helyezkednek el ülve vagy állva a csoport igényeinek függvényében.

1. Reakciójáték: Sorban minden résztvevő megüti a hangszerét. Ha valaki kétszer lecsap, az irány megváltozik.

1. variáció: Tapsolás a kezekkel a hangszerek megszólaltatása helyett.

2. variáció: Ugyanez a feladat, csak csukott szemmel. Ez a bizalom gyakorlása, és bátorság kell ahhoz, hogy csak egy érzékszervre hagyatkozzunk, ugyanakkor elősegíti az érzékelést és a hallást.

2. Zenekar: Megkérjük a résztvevőket, hogy a hasonló hangszerekkel rendelkező emberek helyezkedjenek el egymás mellett. Majd a vezető bekapcsolja a zenét, ami lehet induló, tánczene vagy a résztvevők zenei biográfiájából származó zene.

A vezető először hagyja, hogy mindenki sorban játsszon a hangszerén, amíg meg nem találja a ritmust. Majd a vezető irányítja az adott hangszerek használatát, a ritmust és a hangerőt.

3. Vezénylés: A vezető átadhatja bárkinek a „karmesteri pálcát”, aki szeretné átvenni a karmesteri feladatokat. Néhány alapvető mozdulat megbeszélése, amellyel hatékonyan tudja irányítani a csoportot: Kezdet mozdulata (aviso), zárás (leintés), dinamikai jelek (erősítés, halkítás)

A vezénylés kendőkkel is elvégezhető: piros = stop, zöld = játék

<https://www.youtube.com/watch?v=hHfBBAXnvQs&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=1>

Magyarázat: A vezénylet megköveteli: a világos kézmozdulatokat, az egyértelmű szemkontaktust, a koncentrációt, a multitaskingot (zenehallgatás, a résztvevők megfigyelése, a következő lépésen való gondolkodás), az önhatékonyt (lényeges, hogy a résztvevők maguk tegyenek a céljaikért – ez a cselekvés hatalmas én-identitással jár). A demenciában szenvedő emberek hajlamosak mozdulatlanul állni vagy állandó mozgást végezni. A csoportvezető például a következő szavakkal irányíthatja őket: „*A másik karodat is felemelheted/mutathatsz valaki másra.*”

Szükséges eszközök: ritmushangszerek, kendők, zene, zenelejátszó

Forrás: Monika Mayr



3.4.3. Geragógia, zenegeragógia

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: előadás

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők megismerik a zenegeragógia alapjait és alapvető módszereit.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A geragógia mint agógiai diszciplína

Agógia = a nevelés gyakorlatának elmélete az egész életpálya során

- Pedagógia = a gyermekek és fiatalok nevelésének és oktatásának tudománya
- Andragógia = a felnőttképzés tudománya
- Geragógia = az idősek oktatásának és nevelésének tudománya

Geragógiai irányadó célok (vö. Bubolz-Lutz et al.):

- Önmeghatározó életmód
- Az értelmes és elégedett öregkor támogatása

Geragógiai alapelvek (vö. Bubolz-Lutz et al.):

- Részvétel
- Kompetencia- és erőforrás-központúság
- Biográfiai munka

Geragógia figyelembe veszi:

- a megváltozott szellemi és fizikai terhelhetőséget idős korban

- az időskori tanulási magatartás változásait
- az életkor-specifikus igényeket és érdeklődési köröket
- az életkörülmények változását a szakmai pályafutás utáni szakaszban
- a szabadidő megváltozott szerepét (pl. a korábban elhalasztott érdekek megvalósítására szolgál)
- a kognitív, szociális és érzelmi hanyatlást és a demencia hatását

A **zenegeragógia** olyan szakmai diszciplína, amely az ember életorientált fejlődéséből fakad. A zenegeragógián belül a hangsúly a zenével kapcsolatos közvetítési és elsajátítási folyamatokon, valamint az idősek zenei nevelésén van. Az olyan témák, mint a biográfiai munka, kulturális nevelés, értékközvetítés, hang és dallam, stb. alapvető szempontok a zenegeragógia didaktikáján és módszertanán belül. A zene egyetemes nyelv, amely különböző háttérű embereket szólít meg.

A zenegeragógia a következőkkel foglalkozik:

- a zenei biográfia az öregedés/ idős emberek és a zene kapcsolatának megtapasztalása,
- az időskori zenei nevelés és gondozás didaktikai-módszertani vonatkozásai (csak másodsorban transzferhatásokkal és terápiás hatásokkal).

A zenegeragógia a zenepedagógia és a geragógia metszéspontjában álló tudományág, amely a zenével kapcsolatos közvetítési és elsajátítási folyamatokkal, valamint az időskori zenei neveléssel foglalkozik. Az idősek oktatásának tudományos eredményeit az időskori tanulás módszereivel és tartalmával hozzák össze és közlik. A zenegeragógia a zenei vagy a zenével kapcsolatos kompetenciák időskori támogatásával és elsajátításával foglalkozik, és a zenehallgatás és/vagy a zenélés pozitív hatásait mutatja be.

A zenével való munka hatása

Az idősekkel végzett zenegeragógiai munka jelentősen növelheti az élettel való elégedettséget. A zene minden embert mélységében elér. A zenélés során a társas, illetve közösségi szempontok alapvető szerepet játszanak. A közös zenélés pozitív hatással van a mindennapi életben a többi emberrel való kapcsolatokra, és bővíti a kommunikációs és kifejezési képességet. Különösen, ha egy csoportban zenélünk, a társadalmi elszigeteltséget fel lehet törni azzal, hogy együtt csináljuk a dolgokat. A zenegeragógia elsősorban arról szól, hogy a zenén keresztül olyan élménytereket teremtsünk meg, amelyek felelevenítik és „tovább írják” az érintettek zenei biográfiáját, nem pedig arról, hogy zenéről szóló ismereteket tanítsunk.

A zenegeragógusok számára a zenei szakértelem és a módszerek ismerete mellett az emberekkel való munka andragógiai készségei is nagy jelentőséggel bírnak, hogy képesek legyenek reagálni az egyéni igényekre és érdeklődésekre. Nagyon fontos szerepet játszik az összes résztvevővel szembeni elismerő és tiszteletteljes hozzáállás. Fontos, hogy a zenélésre ne úgy tekintsünk, mint előadási formára, hanem inkább a résztvevő emberek bevonási lehetőségére.

A csoportvezetőnek magának is élveznie kell a zenét és a zene általi közvetítést, ki kell tudnia fejeznie magát a zenén és a ritmuson keresztül, egész valójával kell megszólítania és magával ragadnia a résztvevőket.

Előfeltételek - módszertani megközelítések

A zenei tevékenységek tervezésénél és végrehajtásánál figyelembe kell venni az olyan szempontokat, mint a mozgáskorlátozottság, illetve a fizikai és szellemi fogyatékoság, valamint a zenéhez való egyéni viszonyt, a személyes zenei kompetenciákat és érdeklődést. A résztvevőket nem szabad iskolaszerű helyzetekbe kényszeríteni, mivel ennek negatív hatásai lehetnek.

Az időskori tanítás és tanulás alapelvei

A zenehallgatást vagy a zenélést nem foglalkozásterápiának, hanem önmeghatározó és értelmes tevékenységnek szükséges tekinteni. A biográfiai munka ismerete fontos előfeltétele ennek. A résztvevők tanulási és tapasztalati folyamatait nem lehet irányítani, csak kezdeményezni és elősegíteni. Ezt az elvet a demenciával élő személyek esetében is a lehető legnagyobb mértékben be kell tartani. A zenegeragógián keresztül történő tanulási tevékenységeknek mindig ajánlati jellegűnek kell lenniük a személyes zenei és a zenével kapcsolatos kompetenciák megőrzése és előmozdítása érdekében.

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projektor

Forrás: Elisabeth Bubolz-Lutz und andere (2010). Geragogik. Bildung und Lernen im Prozess des Alterns

Hargoth, Theo/Wickel, Hans Hermann (2008): Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden. Mainz: Schott

3.4.4. „Tapsoló kereszt”

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: páros munka

Nehézségi szint: közepes, haladó

Tanulási eredmény: A térbeli tájékozódás és a koncentráció aktivizálódik.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők szabadon sétálnak a teremben, egy jelre, pl. „Stop”: két résztvevő megtalálja egymást, és egymással szemben állnak. Egy másik parancsra, pl. „Hajrá”: az egyik személy tapsol, ahogy szokott, ezután a második személy tapsol, de függőlegesen. Ez egy „tapsoló keresztet” hoz létre. A mozdulatoknak egyre nagyobbak kell lenniük.

Fontos, hogy csak olyan emberekkel végezzük ezt a gyakorlatot, akik nem éreznek fájdalmat, amikor tapsolnak vagy nagy mozdulatokat tesznek a karjukkal.

Forrás: Monika Mayr

3.4.5. Utazás ülő helyzetben

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: csoportmunka, játék

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők megtapasztalják a zene és a mozgás kommunikációs lehetőségeit és a mozgás örömét, miközben kreativitásuk aktivizálódik.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők körben ülnek, legalább két karnyújtásnyira egymástól, hogy elegendő mozgásszabadság legyen.

A vezető így kezdi: Elmegyünk egy utazásra. Mivel utazzunk? A csoport válasza: Autóval.

A vezető mindig megkérdezi a csoportot, hogyan tudnák megjeleníteni az adott mozdulatot. Valaki megmutatja egy nagy kormánykerék elforgatásának mozdulatát, a csoport utánozza. És így megy ez tovább.

V: Hová megyünk? Cs: A repülőtérre. V: Mit tegyünk akkor? Cs: A repülővel repülünk. Oldalra kinyújtott karokkal, repülő mozdulatokat végzünk a törzs befördítésével. V: Turbulencia támad, és a repülőgépet rázza: rázza a karjait.

V: Hová repülünk? Cs: Egy tóhoz. V: Mit csinálunk ott? Cs: Úszunk. A csoport széles úszómozgásokat végez a karokkal. V: Mit tegyünk utána? Cs: Elmegyünk egy italra. Mindenki előre-hátrahajol, hogy igyon, és egyik kezével utánozza, hogy a pohár a szájához megy, és újra tölti azt.

Ahhoz, hogy a mozgás zeneivé váljon, a beszéddel strukturálódik. E célból a szavakat ritmikusan, szótagokra bontva mondják el: a-u-tó-val, re-pü-lünk, ú-szunk, i-szunk stb.

A mozgásokat sorrendben mutatják be és ismétlik, hogy a résztvevők viszonylag jól megjegyezzék a sorrendet.

Csak ezután kapcsoljuk be a zenét, és zenei kísérettel indulunk útnak. A négy különböző mozgást sorrendben elvégezzük, majd ismétljük, amíg a zene tart.

Szükséges eszközök: zene, zenelejátszó

Forrás: Monika Mayr

3.4.6. Almaszüret

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: csoportmunka, mozgás

Nehézségi szintek: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők megtapasztalják a zene és a mozgás lehetőségeit a történet elbeszélésében, illetve az érzelmek kifejezésében.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 15 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A vezető meghatároz egy témát (pl. őszi almaszüret). A résztvevők közös kitalálnak egy történetet a témához, amelyre egy mozgássorozatot táncolnak 4 mozgásmotívummal:

Elmegyünk a gyümölcsösbe (gyaloglás imitációja)

Almát szedni (váltott karokkal nyújtózás a magasba, mintha almát szednénk)

Betesszük őket a kosárba (lehajolva pakoló mozdulatok)

Majd szétosztjuk őket. (mintha kosárból osztanánk az almát).

Minden mozdulatot 8 ütemig végeznek, majd váltanak, és ezt ismétlik addig, amíg mindenkinek sikerül megfelelő ütemben és ideig végezni a mozdulatokat.

Amikor a mozgássorozatot már mindenki elsajátította, bekapcsolják a zenét, és a csoport együtt táncol addig ismételve a sorozatot, amíg a zene szól.

Lásd: <https://www.youtube.com/watch?v=an8YqZKF19c&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=2>

Szükséges eszközök: zene, zenelejátszó

Forrás: Monika Mayr

3.4.7. Zenegeragógia a gyakorlatban

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: megbeszélés

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők geragógiai és zenegeragógiai ismeretei rendszereződnek. A résztvevők megismerik a zenével való munka előfeltételeit és hatásait, az időskori tanítás és tanulás elveit, a zenegeragógia szerepét a demenciával élő emberekkel való foglalkozás során.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 15 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Megbeszélési szempontok:

- Megváltozott szellemi és fizikai terhelhetőség időskorban
- Az időskori tanulási magatartás változásai
- Életkor-specifikus igények és érdeklődési körök
- Az életkörülmények változása a szakmai pályafutás utáni szakaszban
- Szabadidő eltöltése, a korábban elhalasztott érdekek megvalósítása
- A kognitív, szociális és érzelmi károsodások és a demencia hatása

Milyen szociális szempontok játszanak szerepet?

Milyen egyéni szempontokat kell figyelembe venni? (fizikai állapot, mozgáskorlátozottság, fizikai és szellemi fogyatékoság)

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projektor

Forrás: Elisabeth Bubolz-Lutz und andere (2010). Geragogik. Bildung und Lernen im Prozess des Alterns

Hargoth, Theo/Wickel, Hans Hermann (2008): Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden. Mainz: Schott

3.4.8. Összekötő gumiszalag

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: csoportmunka

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők koncentrációja, az egymásra való figyelési képessége javul.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A csoport körben ül. Egy nagy gumiszalagot tart mindenki a kezében. Így mindenki együtt végzi a mozdulatokat. (Azok a résztvevők, akik nem tudják jól követni az utasításokat, a szalagon keresztül képesek követni a mozdulatokat.) A szalagot körbe adják balról jobbra. A „Hopp!” vezényszó elhangzásakor irányváltás történik. A bemelegítő feladat után a *Megy a labda vándorútra* kezdetű dalt éneklük, a labda szót szalagra cserélve:

*Megy a szalag vándorútra,
egyik kézből a másikba.
Aki tudja, meg ne mondja,
Merre van a szalag útja.*

*Csili-csalamádé,
rohadt karalábé,
cukor, csokoládé,
Sári hopp, hej hó!*

Az 1.-4. sor éneklésekor a begyakorolt módon körbe adják a szalagot, az 5.-7. sor éneklésekor a szalagot nem adják tovább, hanem megtartják, és az öklükben fogva felváltva tekernek előre, a bicikli pedálhoz hasonlóan, a 8. sor éneklésekor pedig felemelik és leeresztik a szalagot.

Lásd: <https://www.youtube.com/watch?v=yo7NJZswCug&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=3>

A feladat végén a szalagot egyidejűleg elengedik, ami a padlóra esik, és egy alakot formál. A résztvevőket arra kérik, hogy mondják meg, mit ismernek fel az alakzatban.

Szükséges eszközök: színes hajgumikból készült nagyméretű (3-5 méter) gumiszalag

Forrás: Monika Mayr

3.4.9. Utazás egy bőrönddel

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: csoportmunka, utánzásos játék

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A kreativitás és a memória aktivizálódik.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A csoport körben ül. A vezető behoz egy bőröndöt. Megkérdezi a résztvevőket, hogy mi lehet a bőröndben. A résztvevőknek meg kell nevezniük, hogy mi jut eszükbe, és elmutogatni a tárgyakat.

Ezután a vezető egy utazással kapcsolatos dalt énekel el (pl. *Megy a Zsuzsi vonat kattognak a kerekek*), és gitárral kíséri, ha tudja, és megkéri a csoportot, hogy énekeljék vele együtt a dalt. Ha már jól megy a dallam és a szöveg is, a vezető megkérdezi a csoportot, hogyan szeretnének utazni. Lehetséges válaszok: kerékpárral, autóval, lóháton stb. A demenciával élő emberek esetében ügyelni kell arra, hogy könnyen érthető legyen a feladatközlés, ezért mindig egyszerű kifejezéseket érdemes használni, és szimplán csak közlekedési eszközt kell kérni tőlük.

A kiválasztott közlekedési eszköz nevét behelyettesítik a „Zsuzsi vonat” helyére, és úgy énekelik el a dalt, a közlekedési eszközt leginkább imitáló mozdulatok kíséretében (pl. kocsí: a kormány forgatása, szekér: gyeplőt tartva ülés, bicikli: lábakkal a levegőben tekerés).

Lásd: <https://www.youtube.com/watch?v=oXR3drV3fPo&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=4>

Ha elfogytak a közlekedési eszközök, akkor a vezető felteszi a következő kérdéseket: Hová érkezünk? Mit csinálunk ott?

A csoport válaszában függvényében imitációval elmutogatják a tevékenységet (pl. A tengerhez érkeznek. Úsznak. A csoport úszó mozdulatokat végez néhányszor). Mindezt néhányszor elismétlik.

Szükséges eszközök: kisméretű, üres bőrönd, zene, zenelejátszó (vagy gitár)

Forrás: Monika Mayr

3.4.10. Strandlabda

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: csoportmunka, légzőgyakorlat, mozgás

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A légzőszervek erősödnek, a test aktivizálódik.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 5 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A csoport körben ül. A vezető így szól: „Most úszni megyünk. Szükségünk van egy strandlabdára, de előbb fel kell fújnunk.” A felfújásban mindenki „segít”: a vezető vesz egy nagy levegőt, és addig fújja, amíg a labda fel nem fújódik, a többiek imitálják a felfújást. Ezután gurítják vagy dobják egy személynek, attól függően, hogy hogyan tudja jobban elkapni és továbbadni. Összevissza dobálják egymásnak úgy, hogy mindenkinél járjon a labda legalább egyszer.

Lásd: <https://www.youtube.com/watch?v=wTkGnNfn4Xk&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=5>

A demenciával élő résztvevőknek könnyen kezelhető helyzetre van szükségük, ezért a labdát mindig közvetlenül a személynek kell adni vagy gurítani. Ha összevissza dobálnák a labdát a teremben, az túlságosan összezavarná őket.

Szükséges eszközök: felfújható strandlabda

Forrás: Monika Mayr

3.4.11. Mi van a táskában?

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: taktilis érzékeléses feladat

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők taktilis érzékelése fejlődik, a hosszú távú memóriájuk aktivizálódik.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 5 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A tréner egy nagyobb zsákot tart a kezében, amelyet bekötöz, körbejárja a kört, és hagyja, hogy a résztvevők kívülről megtapogassák, és kitalálják, mi lehet a zsákban. Ezután kiderül a titok.

Szükséges eszközök: ruhazsák vagy zsák, benne egy tárgy (pl. fakanál)

Forrás: Monika Mayr

3.4.12. Tibeti utazás

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: csoportmunka, ritmusgyakorlat

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők megtapasztalják a zene, a ritmus és a mozgás lehetőségeit a képi elemek megjelenítésében, miközben hosszú távú memóriájuk és kreativitásuk aktivizálódik.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A csoport körben ül. Minden résztvevőnek hosszú ecset van a kezében. A résztvevők döntik el, hogy hová megy az utazás: Tibetbe

V: Mit látunk ott? Mik a látnivalók? Mi tetszett a legjobban?

Cs: Magas tornyok, hosszú ruhák, magas hegyek, folyók, függőhíd.

Most ezeket a látnivalókat a levegőbe rajzoljuk, és minden egyes mozdulathoz az egyes szótagok hangsúlyozásával beszélünk:

Ma-gas tor-nyok: a résztvevők felemelik a karokat az ecsetekkel, majd újra leereszti őket.

Hosz-szú ru-hák: a karok lefelé mozognak és felemelkednek.

Ma-gas he-gyek: kísérje magasabbra a beszédet karjaival, majd még mindig kísérje egy hanggal: aaaahhh... A karok mozgásával a hang emelkedik és süllyed, hangosabbá és halkabbá válik. Az ecsetek gazdát cserélnek.

Hosz-szú fo-lyó: előre-hátra húzás a karokkal, miközben rohanó hangot ad: schschsch. Aztán ott vannak a füg-gő-hi-dak: a karok jobbra és balra lengenek.

https://www.youtube.com/watch?v=ltEgE_ROPq4&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=6

https://www.youtube.com/watch?v=neUe8yT_gzU&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=7

<https://www.youtube.com/watch?v=ZBt4tkQ06-M&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=8>

Szükséges eszközök: hosszú szárú festőecset, zene, zenelejátszó

Forrás: Monika Mayr

3.4.13. Kommunikáció ecsettel

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: csoportmunka, páros munka, relaxációs gyakorlat

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők taktilis érzékelése, figyelme, koncentrációja, egymásra való odafigyelése és önhatékonyasága fejlődik.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Játék

Minden résztvevőnek hosszú ecset van a kezében. A csoport körben ül, 2 résztvevő egymás felé fordul. Az egyik személy elkezd mozdulatokat tenni az ecsettel a levegőben, a másik személy pedig a lehető legpontosabban ugyanazokat a mozdulatokat végzi. Közben szól a zene. Ezután cserélnek, és a másik személy mutatja a mozdulatokat.

Lásd: <https://www.youtube.com/watch?v=am-hUvi7HWE&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=9>

Írás a levegőben

A két ember közül az egyik ismét a levegőbe rajzol – ezúttal betűket. A másik személy figyel, és igyekszik kitalálni, melyik betű az. Ismét cserélnek. A betűket felírják, és a lapokat a szoba közepére helyezik. Minden résztvevő körbe állja a közepén lévő lapokat, és a betűkből szavakat alkotnak.

Írás háton

A párok leülnek egymás mögé. A hátul ülő személy ecsettel szavakat ír az elől ülő hátára, amelyeket a másikkal ki kell találnia, majd cserélnek.

Relaxációs gyakorlat

A párok egymás mögött ülnek. Az egyik személy különféle mozdulatokkal simítja végig a másik hátát (minél nagyobb területet érintve) az ecsettel, majd cserélnek.

Lásd: <https://www.youtube.com/watch?v=JKUfXFhG5KY&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=10>

Szükséges eszközök: hosszú szárú festőecset, klasszikus zene vagy relaxációs zene, zenelejtő

Forrás: Monika Mayr

3.4.14. Ecset és kendő

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: csoportmunka, ülőtánc

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők megtapasztalják a zene és a ritmus örömét, mozgáskoordinációjuk fejlődik.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Mindenkinél van egy ecset és egy színes kendő. A kendőt bele kell fűzni az ecset végén található lyukba. Ha ezzel mindenki megvan, elindítjuk a zenét, és a zene ritmusára a résztvevők az ecsetet fogva táncoltatják a kendőt a zenére. Lehetőség szerint minél többféle mozdulatot mutasson a vezető a kendő „táncoltatására”, illetve a karok és a kendők is minél változatosabb módon „járják be a teret” (kis és nagy mozgások egyaránt legyenek).

Lásd: <https://www.youtube.com/watch?v=gaeuR47Ct4k&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=11>

Szükséges eszközök: hosszú szárú ecset lyukkal a végén, színes, vékony kendők, gyors tánczene, zenelejátszó

Forrás: Monika Mayr

3.4.15. Pantomim

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: kiscsoportos munka, csoportmunka

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők megtapasztalják a zene és a mozgás lehetőségeit a történet elbeszélésében, illetve az érzelmek kifejezésében. A résztvevők együttműködési és önkifejezési képessége, önhatékonyasága fejlődik. Megtapasztalják a játék örömeit.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 40 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Csoportosítás egy 3 szótagú szóval (pl. fakerék). Annak megfelelő szótagszámú szót válasszunk, ahány csoportot szeretnénk kialakítani. Folyamatosan megismételve a szót, egymást követve minden személy egy szótagot mond az adott szóból – így minden harmadik személy ugyanazt a szótagot mondja. Az azonos szótagú emberek egy csoportot alkotnak.

Ezt követően egy adott témakörből dalt választanak: pl. egy tavaszi dal. A csoport elénekelheti együtt egyszer-kétszer. Ezután összegyűjtik a dalhoz kapcsolódóan azokat a témákat, amelyek a résztvevőknek eszébe jutnak, pl.: tavasz, szerelembe esés, gyermekek, család, állatok, utazás, kert stb.

Az összegyűjtött témák közül minden csoport kiválaszt egyet, például a „kert” témát. A csoport egy rövid történeten gondolkodik, amelyet 4 tételben mutatnak be, amely 4 cselekvést vagy érzelmet jelenít meg. Főbb szempontok lehetnek: Mi történik a kertben tavasszal? Mit csinálunk ott? Hogyan lehet ezt pantomimben vagy táncban bemutatni? A szöveg nem lényeges, legfeljebb szótagokat lehet mondani ritmikusan a mozdulathoz, hogy támogassák a kifejezést.

Minden csoport eltáncolja a történetét a többieknek, akik megpróbálják kitalálni a témát. Például a kert témában: ásás, ültetés, locsolás, gyümölcsszedés mozdulatainak imitálása.

Szükséges eszközök: zene, zenelejátszó

Forrás: Monika Mayr

3.4.16. Szóbeli bemutatkozás és elvárások

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: beszélgetés

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők megismerik egymást, egymás szakmai érdeklődését, elvárásait a tréninggel kapcsolatban.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 50 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A szóbeli bemutatkozó kör csak a nap végére van beütemezve, hogy megmutassa, anélkül is kialakulhat a résztvevők között együttműködés és harmónia, hogy részleteket tudnánk valakiről, vagy akár csak a nevét is. Mégis mindenki tudott kapcsolódni a másikhoz, pusztán azáltal, hogy zenére és ritmusra együtt csináltak dolgokat.

Most minden résztvevő sorban bemutatkozik az alábbi kérdésekre (kb. 3 perc személyenként) válaszolva:

Mivel foglalkozom?, Miért vagyok itt?, Milyen elvárásokkal és reményekkel érkeztem?

További változatok:

A résztvevők a szóbeli bemutatkozást követően úgy ismétlik és gyakorolják egymás neveit, hogy egy résztvevő elmondja újra a nevét, és csinál egy mozdulatot, majd megszólít valakit, aki megismétli az előző résztvevő nevét és mozdulatát, majd elmondja a sajátját és ő is csinál egy másik mozdulatot, míg végig nem érnek a csoporton.

Forrás: Monika Mayr

3.4.17. A test mint hangszer

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: csoportmunka, ismerkedős feladat

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők jobban megismerik egymást, saját testérzékelésük fejlődik, pozitív légkör alakul ki.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők körben ülnek. A résztvevők sorban bemutatkoznak úgy, hogy valamilyen mozdulatot tesznek a karjukkal vagy a lábukkal, és megérintik valamelyik testrészüket. Majd a vezető (vagy a csoport közösen) kiválaszt négyet a résztvevők mozdulatai közül, és sorrendet állít fel. Ezt követően zene nélkül gyakorolják 4*4-es váltásban, majd egy 4/4-es ütemű dallamra ritmikusan végzik a mozdulatsort a megegyezés szerinti sorrendben.

Például: combok ütögetése jobb tenyérrel, has ütögetése bal kéz mutatóujjával, fejtető ütögetése váltott kézzel, térd ütögetése páros kézzel. Ezt a mozdulatsort gyakorolják ritmikusan zene nélkül, majd különböző 4/4-es dallamra (pl. Hull a szilva) végzik.

Lásd: <https://www.youtube.com/watch?v=Je3kx3fsagU&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=12>

A vezető közben tudatosítja, hogy ez a feladat segít a demenciával élők számára a térorientációban, a saját testükön való tájékozódásban.

További változatok:

A kerekesszékes vagy mozgáskorlátozott résztvevők a testük helyett a kerekesszéken is dobolhatnak.

Szükséges eszközök: zene (pl. Hugo Strasser: Tango-Medley), zenelejátszó

Forrás: Monika Mayr



3.4.18. Betűvető

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: csoportmunka, páros munka

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők megtapasztalják a zene és a finommotorikus mozgás lehetőségeit az íráskép elemeinek megjelenítésében, miközben hosszú távú memóriájuk és kreativitásuk aktivizálódik.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 15 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

- a) A résztvevők körben állnak. A vezető megkéri a résztvevőket, hogy a levegőben a zene ritmusára írják le a nevüket, majd valaki másnak a nevét, aki az eszükbe jut. Ezután a résztvevők párba állnak. Az egyikük a zene tempójának megfelelően egy nevet ír a levegőbe, amit a másiknak ki kell találnia, ezt követően cserélnek.
- b) Ezután minden résztvevő vesz egy színes kötelet, amelyet szabadon a földre hajít. A kötelek a földön valamilyen formát öltenek, ezeket a formákat közösen megpróbálják kreatívan értelmezni, betűket, szavakat, formákat kereshetnek bennük (ld. a képen „Welcome”).

Szükséges eszközök: zene (pl. Vivaldi: Négy évszak, A tél – Largo tétel), zenelejátszó, színes kötelek

Forrás: Monika Mayr



3.4.19. Változtasd meg a dolgokat!

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: csoportmunka, pantomim és improvizáció

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők megtapasztalják a zene és a mozgás lehetőségeit a hétköznapi tárgyak improvizatív megjelenítésében, illetve a hozzájuk kapcsolódó érzelmek kifejezésében. Kreativitásuk aktivizálódik, improvizációs készségük fejlődik.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 15 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők körben ülnek. A vezető elindítja a zenét, és megmutatja a feladatot: eljátssza, hogy nála van egy tárgy, amivel bemegy a kör közepére és csinál valamit (pl. labdát vezet), majd odamegy valakihez, és odaadja neki azt a tárgyat. Az a résztvevő, akinek odaadta, kitalál valami másik tárgyat, és azzal megy be a kör közepére, és csinál valamit (pl. gitáron játszik), majd szintén odamegy valakihez és odaadja neki az ő tárgyát. Ez addig folytatódik, amíg mindenki sorra nem kerül. Újabb kört is lehet játszani, ha még mindig vannak ötletek, és szívesen csinálják.

Lásd: https://www.youtube.com/watch?v=Z_9mzhYHyCk&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=13

Szükséges eszközök: zene (Hugo Strasser: Tango-Medley), zenelejátszó)

Forrás: Monika Mayr

3.4.20. Ritmusgeragógia

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: előadás

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők megismerik a ritmusgeragógia alapjait, módszereit és hatását az idősekkel és a demenciával élő emberekkel való foglalkozás során.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 40 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Ritmusgeragógia

A **geragógia** az idősek oktatásának és nevelésének tudománya. A **ritmusgeragógia** olyan holisztikus munkamódszer, amely a zene, a mozgás és a nyelv kölcsönhatásán keresztül, a ritmusok strukturáló erejével kombinálva támogatja az időskorban lévő emberek életminőségének megőrzését.

Társadalmunkban egyre több az idős ember, ami nemcsak az egészségügyi és a szociális ellátórendszert érinti, hanem az idősek számára elérhető tanulási és szórakozási lehetőségeket is, így a zeneoktatásban, illetve a zenével való foglalkozásban is új, idősekre specializálódott területek, tevékenységek jelennek meg. Hiszen az idős emberek számára is biztosítanunk kell, hogy a zenéhez, a ritmushoz, illetve a ritmikus mozgáshoz professzionális, geragógiai támogatással hozzáférjenek.

A ritmusgeragógia egyik fő célja a kapcsolat és a kommunikáció elősegítése, a verbális és nem verbális kifejezőmód fenntartása, az érzékelési képességek érzékenyítése és általában a mobilitás növelése, másrészt a biztonság és a saját egyéni fizikai és mentális képességeinkbe vetett bizalom erősítése annak érdekében, hogy jobban meg tudjunk felelni a mindennapi élet kihívásainak.

A zene, a mozgás és a nyelv sajátos kölcsönhatása elismerő és interaktív találkozásokat hoz létre, amelyeket a ritmusgeragógia arra tud használni, hogy az időseknek működő és elsajátítható perspektívákat, mintákat mutasson a sikeres öregedésről.

A ritmuspedagógia találkozása a ritmusgeragógiával

A generációk közötti kapcsolat megteremtésének különleges lehetősége mutatkozik meg abban, hogy ritmusra épülő munkamódszerrel összehozza a gyermekeket és az időseket. A generációkat összekötő ritmikai tematikájú csoportok célja az elismerő kommunikációs lehetőségek megteremtése, a kreativitás kibontakozása és a közösségen belüli öröm megélése. Az aktív és mozgásos közös zenélés lehetővé teszi a képességek és erőforrások felfedezését, és játékos

módon hangolja össze a fiatalok és idősek lelkét. A ritmus segít legyőzni a generációk közötti szakadékot. Ennek élő példája a *Ritmika fiatalokkal és idősekkel* című generációk közötti projekt (Videó: <https://www.youtube.com/watch?v=dHsj9wIRpT0>), amelyet Monika Mayr vezet a Bécs-Schwechatban működő idősek otthonában. Rendszeresen tart ritmikai foglalkozásokat időseknek és gyerekeknek közösen. A ritmikai foglalkozásokon a generációk egy „szinten” találkoznak: amikor az idősek ülnek, a gyerekek előttük állnak, így pontosan egy magasságban tudnak szemkontaktust létesíteni, s ha a gyerekek mosolyognak, az könnyen átragad az idősekre. Mivel a gyerekek hamar felszabadulnak a játékos feladatokban, ezzel nő az idősek vitalitása és bátorsága is a kreatív ötletek megfogalmazására és bemutatására. A ritmika segít abban, hogy az idősek a zenében és a mozgásban a saját alkotói elképzeléseiket kifejezésre tudják juttatni, érzékelni és érzékeltetni tudják magát.

A gyerekek többek közt az elfogadást tanulják meg a projekt során, azt, hogy az öregség az életünk része. A közös tevékenység során mindkét generáció ad és kap: az idős emberek rengeteg tapasztalatot tudnak átadni, a kisgyerekek pedig tágra nyílt szemmel néznek a világba, és minden újat befogadnak. Az idősek szívesebben megmozdulnak, és motiváltabbak a gyerekek mozgékonyaságától, felszabadultságától, várják, hogy jöjjenek hozzájuk.

Egész életen át tartó tanulás – Ritmika a pedagógiában, az andragógiában és a geragógiában

Holisztikus munkamódszer, amely a zene, a mozgás és a nyelv kölcsönhatásán keresztül foglalkozik az idős és nagyon idős emberek speciális igényeivel, kívánságaival és lehetőségeivel (=egyenrangúnak tekintik őket), és támogatja őket a fejlesztési és tanulási folyamatokban.

A zene, a mozgás és a nyelv egyéni kifejezési lehetőségei révén hozzájárul az életminőség és az életöröm megőrzéséhez és visszanyeréséhez, valamint erősíti az egyéni fizikai és szellemi képességekbe vetett biztonságát és bizalmát, hogy a mindennapi élet kihívásainak jobban megfeleljenek.

A ritmusgeragógia alap gondolata, hogy az idős embereket testük, pszichéjük és elméjük teljességében mozgatjuk meg, testi-lelki valójukban. A mozdulatok spontán, improvizatív módon és egyénileg támogatottak, ami növeli az örömet és a motivációt.

A ritmusgeragógia módszere jól alkalmazható a mozgást szerető emberek, a mozgáskorlátozottak, a demenciával élők, valamint a tartósan vagy átmenetileg csökkent mozgás- vagy mentális képességű emberek számára is. Ez utóbbi esetekben a kevésbé fejlett kognitív képességek miatt a kommunikáció középpontjában az érzelmi szint áll. Hiszen a zene képes hidat teremteni számunkra azokhoz az emberekhez is, akik nem képesek verbálisan kifejezni magukat. Számos ritmikai alapú játék található a különböző területekhez (pl. tájékozódás, a memória, a figyelem, a nyelvi képességek).

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projector, „Café Bálance” bemutatója: <https://vimeo.com/64382901>,

„Ritmika fiatalokkal és idősekkel” című intergeneratív projekt: <https://www.youtube.com/watch?v=dHsj9wIRpT0>

Forrás: Monika Mayr, <http://www.monika-mayr.de/Musikgeragogik.html>

3.4.21. Sound Shape

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: csoportmunka, nonverbális kommunikációs és finommotorikus feladatok

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A Sound Shape használati lehetőségeinek megismerése. Az egymással való kapcsolatfelvétel és nonverbális kommunikáció lehetőségei bővülnek, a finommotoros készségek és a figyelem aktivizálódnak.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

a) Sound Shape bemutatása: a Sound Shape (kézi dob) legfontosabb jellemzőinek megismerése.

A „Sound Shapes” kifejezés különböző méretű kézi dobok készletét jelenti, amelyek tökéletesen alkalmasak a csoportos részvétel és a ritmusérzék fejlesztésére – függetlenül a felhasználó képességeitől. Ezek a dobok stabil hangzást produkálnak, ezenkívül normál és kis hangerővel is kaphatók, ha a zajszint problémát jelent.

b) Kommunikáció: A résztvevők körben ülnek. 8 darab Sound Shape van a kör közepére helyezve. A csoport egyik fele bemegy a körbe, és vesz egy hangszert. Megnézi, kipróbálja, és kezében a hangszerrel odamegy az egyik hangszer nélküli csoporttaghoz, és megmutatja neki is, együtt nézegetik, mozgatják. Majd mindketten megfogják szemben egymással a dob két szélét, és felváltva dobolnak egymásnak egy-egy ritmust, amit a másik mindig megismétel.

Lásd: <https://www.youtube.com/watch?v=5orBiOXxASk&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=14>

c) Gurítás: Visszaül mindenki a helyére, és azok, akiknek a kezében van Sound Shape, azok odagurítják a padlón egy társuknak. Egyszerre több gurítás történik, így figyelni kell nemcsak a gurító mozdulatra, hanem a társak gurításaira is.

d) Pörgetés: Azok, akiknél van Sound Shape, bemennek a kör közepére, és egyszerre megpördítik (a palack kupakjának lecsavarásához hasonló mozdulatokkal) a hangszereket. Megfigyelik, hogy melyikük hangszere pörgött a legtovább. Ezt követően azok pörgetnek, akik az előző körből kimaradtak. A végén azok pörgetnek újra, akiknek a legtovább pörgött az előző körökben.

Szükséges eszközök: 8 db különböző méretű Sound Shape

Forrás: Monika Mayr

3.4.23. Kövesd a dobot!

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: páros munka

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők ritmus- és ütemérzéke fejlődik. Figyelmük, koncentrációjuk és adaptációs készségük aktivizálódik.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők párokba rendeződnek. A vezető közben valamilyen ritmikus zenét szólaltat meg hangszeren vagy zenelejátszón. A pár egyik tagja függőlegesen tartja a kézi dobot, és elkezd mozgatni a térben, a másik követi, és a dobot az ütem 1. hangján megszólaltatja. Majd cserélnek. Ezután az ütem 2. hangján szólaltatják meg a dobot, majd a 3. és a 4. hangon is. A végén megbeszélik, melyik feladat volt a legnehezebb a számukra.

Szükséges eszközök: zongora (vagy más hangszer) zenei kísérethez vagy felvett zene, zenelejátszó, Sound Shapes

Forrás: Monika Mayr



3.4.23. A ritmus híd a generációk között

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: megbeszélés

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők ismeretei a ritmika és a generációk közötti munka módszereit és hatását illetően rendszerezetté válik.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 40 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Megbeszélési szempontok:

Milyen módon tudják erősíteni a megismert ritmusfeladatok a biztonság és az egyéni fizikai és mentális képességeinkbe vetett bizalmat idős korban?

Milyen lehetőségeket nyújt a generációk közötti kapcsolat megteremtésére a ritmus?

Milyen módszerekkel tudjuk vezetőként megteremteni a kapcsolatot?

Milyen eszközöket tudunk felhasználni?

Hogyan és milyen módszerekkel tudjuk a kreativitást kibontakoztatni a különböző generációk esetében?

Milyen feladattípusokat, játékokat érdemes tervezni?

Milyen egyéni sajátosságokat és külső környezeti tényezőket kell figyelembe venni a feladatok tervezése során?

Szükséges eszközök: laptop, projektor, videó: Ritmika fiatalokkal és idősekkel

Forrás: Monika Mayr

3.4.24. Mutasd, mit dalolsz!

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: csoportmunka, éneklés és mutogatás, páros munka

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők megtapasztalják az éneklés és a dalszövegek megjelenítésének lehetőségeit, miközben hosszú távú memóriájuk és koncentrációjuk aktivizálódik.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők húznak egy dalkártyát (pl. *Én kis kertem kerteltem*). Együtt éneklük a dalt, majd közösen megegyeznek abban, hogy milyen ritmikus mozdulatokkal kísérik a dallamot. Bármilyen dal használható, amelynek alkalmas a ritmikája, és könnyű hozzá mozdulatokat találni. Példa:

Én kis kertem kerteltem: körözés,

Bazsarózsát ültettem: a mutatóujjal böködünk a levegőben

Szél, szél fújdogálja: íveket rajzolunk a levegőben

Eső, eső veregeti, huss!: minden ujjal böködünk (mintha zongoráznánk)

a) Elénekelik a dalt közösen a megbeszélt ritmikus mozdulatokkal kísérve.

b) A résztvevők párokba rendeződnek. Ugyanaz a dal ismétlődik. A pár egyik tagja beáll a másik háta mögé, és az előtte álló párja hátán végzi a mozdulatokat a tapintás érzékelésének elősegítése érdekében. Majd cserélnek.

Szükséges eszközök: dalkártyák

Forrás: Monika Mayr

3.4.25. „Szóképek”

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: csoportmunka

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők kombinációs készsége aktivizálódik.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A vezető különböző képeket helyez el a padlón. A képekhez tartozó szavakból összetett szavakat lehet alkotni (lásd kép: 1. *tej*, 2. *fog*, összetett szó: *tejfog*) A résztvevőknek összetett szavakat kell alkotnia a kirakott képekből. Három kép is alkothat egy új szót. A játék addig folytatódik, amíg új szavakat lehet találni.

Szükséges eszközök: képkártyák

Forrás: Monika Mayr



3.4.26. Rajzolás zenére

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: egyéni munka

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők ritmusérzéke, finommotorikája és kreativitása fejlődik.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Minden résztvevőnél van egy A3-as méretű papírlap és egy filc. A vezető elindít egy zeneszámot, amelyben különböző dallamívek (staccato, legato) vannak (pl. Vivaldi: Négy évszak). A résztvevők behunyják a szemüket, és a hallott zene ritmusára pontokat rajzolnak a papírra. amikor vége a zeneszámnak, kinyitják a szemüket, és összekötik a pontokat saját rendezőelvük alapján. Az így kapott képeket középre helyezik, és megpróbálnak kreatívan valamilyen alakzatokat felismerni a képeken (lásd: kép).

Szükséges eszközök: A3 lap, filcek, zene (Vivaldi: Négy évszak), zenelejátszó

Forrás: Monika Mayr



3.4.27. Labdagörgetés

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: páros munka, relaxációs gyakorlat

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők koordinációja, testtudatossága fejlődik.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők párba rendeződnek, páronként egy labdát vesznek magukhoz. A vezető különböző ritmusú zenedarabot játszik le.

a) A párok szemben ülnek egymással, és a zene ritmusára oda-vissza dobálják a labdát.

b) A pár egyik tagja leül a másik háta mögé. A hátul ülő személy az elől ülő hátán görgeti a labdát, lehetőleg minél nagyobb területet bejárva. A gerinc mentén enyhébb mozdulatokkal görgetve halad, míg a külső területeken inkább kopogtató mozdulatokkal. A zeneszám végén cserélnek.

Szükséges eszközök: szivacs (vagy más puha) kislabda minden résztvevő számára, zene, zeneljátészó

Forrás: Monika Mayr

3.4.28. Kockajáték

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: csoportmunka

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők rövid és hosszú távú memóriája, koncentrációja és figyelme aktivizálódik.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A kockát körbe adják, miközben a *Megy a kocka vándorútra* kezdetű dalt éneklik. Akihez a dal végére ér a kocka, az dobhat vele. A kidobott számhoz választhat egy tematikát, pl. 3 – utazás, és kérhet 3 országnevet. Fel kell szólítania három embert egyesével, akik megneveznek 3 országot.

További változatok:

A kocka oldalain lévő zsebekben található cédulákra számos különböző feladatot lehet felírni vagy felrajzolni. Például mozgásos feladatok, memóriefeladatok: nevezzen meg annyi várost, ahányat dobott.

Szükséges eszközök: nagyméretű dobókocka, hangszer énekkísérethez

Forrás: Monika Mayr



3.4.29. Éneklés és hang az időskorban

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: előadás

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők megismerik az öregedési folyamat és a hang fejlődése közötti összefüggéseket és szempontokat, amelyeket figyelembe kell venniük az idősek énekelteésekor.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Éneklés és hang az időskorban

Az öregedés egy olyan változási folyamat, amely veszteségekkel és korlátokkal, de növekedéssel és gyarapodással is járhat. A változások mentális, fizikai és pszichomotoros szinten mennek végbe. Az idősek társadalmi környezete is megváltozik, ami gyakran a magányosságot, mint elsődleges problémát eredményezi. A várható élettartam növekedése azt jelenti, hogy egyre több idős embernek kell megoldania azt a feladatot, hogy nyugdíjas életét értelmesen és kielégítően alakítsa. A ritmus, a zene, a hang és a különböző anyagok segítségével történő fizikai és szellemi aktiválás értékes hozzájárulást jelenthet a produktív és kielégítő öregedéshez. Az érzékelés, a mozgás és a pszichomotoros készségek finom összjátéka így megőrizhető és fejleszthető, ami végső soron az idős emberek függetlenségét szolgálja. Pozitívan befolyásolható az egyensúly, a kommunikáció, a koncentráció, a memória és a mentális jólét.

A zene, a mozgás és a nyelv kombinációja lehetővé teszi a fizikai tapasztalatszerzést, a társadalmi integrációt, a kreativitást és a képzeletet, valamint az értelem és az identitás megtalálását. Az éneklés közösségi és emocionális élmény, ami boldogsághormonokat szabadít fel, főleg ha pozitív korábbi élményekkel találkozunk. A zene serkentő hatással van az agy limbikus rendszerére, ahol érzelmeinket tároljuk és feldolgozzuk. Az idős és magányos embereket az ismerős dallamok (biográfiai ismeretek) segítségével ki lehet hozni az elszigeteltségből. Az ismerős dalok emlékeket és a hozzájuk kapcsolódó (pozitív és negatív) érzelmeket ébresztenek fel.

1. A hang

Az időskori hormonális változások hangkorlátozásokhoz vezetnek.

Alapvető feltételezések:

- A naptári kor nem feltétlenül azonos a biológiai korrallal: „Több az öreg ember, mint az öreg hang.” (Habermann 1986, 149. o.).

- A hang és a hangigézség mint az identitás és a személyiség kifejezése; a korlátok nyugtalanítóak lehetnek.
- Az énekhangot hamarabb érinti az „öregedés”, mint a beszédhangot.
- Az (ének)hang öregedése természetes folyamat, de javulás lehetséges.
- Az életkorral összefüggő hangzavarok (nyelési zavarok...)
- A gyógyszerek hatása

2. Éneklés idősekkel

- Adjuk meg a hangmagasságot (legyen optimális mindenki számára).
- Inkább kisebb hangerejű kísézőzenét válasszunk – a saját hang érzékelése fontos.
- A dal tempójának megadása.
- Fontos a szünet az énekelt dal után (dallam lecsengése).
- Ismétlések.
- Szövegek megjelenítése nagyobb betűtípussal.
- A dal anyagának kiválasztása: Az egyéni jelentésű dalok mellett vannak általános dalok is: népdalok (regionális dalok), régi slágerek, operettek, gyermekdalok, egyházi énekek (fontos a csoporthoz, a tematikához és a feladathoz egyaránt jól illeszkedő dalok kiválasztása).

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projektor

Forrás: Hargoth, Theo/Wickel, Hans Hermann (2008): Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden. Mainz: Schott

3.4.30. „Sípall, dobbal”

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az időskorban

Alkalmazott módszer: csoportmunka, ritmusgyakorlat

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők ritmusérzéke, koncentrációja és egymásra való odafigyelése fejlődik. A résztvevők megtapasztalják a zene, az improvizáció és a kreatív tervezés örömeit.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Minden résztvevő választ egyet a ritmushangszerek közül, aztán hangszer típusonként csoportokba rendeződnek. A vezető elindítja a zenét (pl. Csajkovszkij: Diótörő Szvit, Induló), és hagyja, hogy először mindenki kipróbálja a hangszerét, és megtalálja a ritmust. Ezután a vezető beosztja, hogy az egyes hangszercsoportok milyen ritmust játsszanak. Miután minden csoportnak megvan a saját ritmusa, a vezető elindítja újra a zenét, és vezényeli a csoportot, ki mikor lépjen be és játsszon. Ezt követően a résztvevők is kipróbálhatják a vezénylést.



Szükséges eszközök: zene (Csajkovszkij: Diótörő Szvit, Induló), zenelejátszó, különböző ritmushangszerek

Forrás: Monika Mayr

3.4.31. Demencia és zene

Modul: Zene és demencia

Alkalmazott módszer: előadás

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők megismerik a demencia jellemzőit, a zene alkalmazásának lehetőségeit a demenciával élők életminőségének javításában.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 60 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Demencia és zene - a zene kapcsolatot teremt

A demencia a kognitív, érzelmi és szociális készségek hiányossága, amely a szociális és szakmai funkciók károsodásához vezet, és általában az agy diagnosztizálható betegségével jár együtt.

A mentális zavarok nemzetközi osztályozása (ICD-10, Dilling, 2000) szerint a memóriefunkciók csökkenése mellett legalább egy másik kognitív funkciónak is károsodottnak kell lennie (pl. végrehajtó funkciók, az ítélőképesség, az érvelés, a tervezés). Ezek a zavarok nem átmeneti zavartságból adódnak, hanem legalább hat hónapig tartanak. A kognitív zavarokat gyakran az érzelmi kontroll, a szociális viselkedés vagy a motiváció romlása is kíséri.

Az enyhe stádiumot az új anyag megtanulásának csökkenése jellemzi a memória és más kognitív funkciók tekintetében. A mindennapi tevékenységek tekintetében ez azt jelenti, hogy az önálló életvitel lehetséges, de az összetettebb feladatokat általában már nem lehet egyedül elvégezni.

A közép súlyos szakaszt az jellemzi, hogy a jól megtanult és ismert anyagot megtartjuk, míg az új információkra csak alkalmanként vagy nagyon rövid ideig emlékszünk. A mindennapi kompetencia tekintetében az önálló életvitel már érezhetően korlátozott. Rendszerint csak egyszerű tevékenységek végezhetőek önállóan.

A súlyos stádiumban már komoly memóriavesztés tapasztalható, és az új információk megtartására való általános képtelenséggel jár. A korábban tanultaknak csak töredékei maradnak meg, és a beszédképesség nagymértékben elveszik. Még a mindennapi élet olyan alapvető tevékenységei is, mint a tisztálkodás, öltözködés, vagy az anyagcsere folyamatok (ürítés, vizelet) elvégzése is segítséget igényel (vö. Förstl; Calabrese, 2001).

A demencia gyakran említett jellemzői

- A gondolkodási képesség csökkenése, memóriazavarok
- A kifejező magatartás elszegényedése
- Személyiségváltozások
- Az önálló életvitel károsodása
- Nyugtalanság

A demográfiai változások egyik legnagyobb kihívása, hogy megfelelő és minőségi (nemcsak fizikai, hanem mentálisan és érzelmileg is aktivizáló) gondozást, felügyeletet és támogatást biztosítsunk a növekvő számú, otthoni környezetben vagy idősotthonokban élő idős és nagyon idős ember – köztük a demenciával élők – számára.

Zene a demenciában szenvedők kíséretében

A demenciával élő emberek nemcsak orvosi kezelésre és gondozásra szorulnak, hanem gyakran szükségük lenne egyéb terápiák alkalmazására (pl. zeneterápia) is. A zene azonban nemcsak terápiaként alkalmazható, hanem számos más lehetőséget nyújt a demenciával élő emberek számára, mint például az aktív vagy passzív zenehallgatás, éneklés, zene és mozgás, stb. által egyéni életük alakítására, kommunikációjukra, társadalmi és kulturális életben való részvételükre.

A demenciával élő emberek lassan mindent elfelejtenek, de fiatalkoruk zenéjét sokáig megőrzik magukban. Számos példa mutatja, hogy ha demenciával élő embereknek – akik alig emlékeznek valamire, kevés dologra reagálnak, és passzívak –, zenét játszunk, például fiatalkoruk meghatározó, kedvenc zenéjét, akkor az meglepő hatást eredményezhet (együtt énekelnek a zenével, mozogni vagy „táncolni” kezdenek, felélénkülnek, kommunikatívvá válnak, stb.). Ennek elérése előkészítő munkát igényel, mert azzal a zenével érjük el a legnagyobb hatást, amelyikkel a páciensnek valamilyen élettörténeti kapcsolata van (pl. fiatalkoruk meghatározó zenéje).

Az agyi vizsgálatok megerősítik, hogy a zenei memóriát kevésbé érinti a demencia, mint más agyterületeket. A zenehallgatás felszínre hozhatja a már eltemetettnek hitt emlékeket, mivel a hosszú távú zenei memória gyakran még sokáig ép az Alzheimer-kórral élő embereknél.

A korai demencia tünetei közül a zene enyhítheti vagy legalább késlelteti az alábbi területek/funkciók érintettségét:

- a koncentráció
- a tanulási képesség
- auditív memória
- reakciópontosság

- vizuális rövid távú memória
- reakciósebesség
- pszichomotoros képesség
- vizuális-motoros koordináció

A gondozás során is használni tudjuk mindezt, különösen, ha megpróbáljuk kideríteni, hogy milyen zenék segíthetnek leginkább a különböző (vagy „nehéz”) helyzetekben. A biográfiai munka fontos szerepet játszhat ebben.

Videó megtekintése és megbeszélés: A vezető rövid bevezetőt tart a videóval kapcsolatban. A videó egy nemzetközi hálózattal rendelkező, az Egyesült Államokból származó módszert mutat be. A középpontban a szociális munkásként tevékenykedő és egyben az alapító Dan Cohen, illetve az ő megközelítése áll, amely alapján ő az egyéneknek az élettörténetük szempontjából jelentős dalokat és zeneszámokat játszik le, amelyeket a betegek fejhallgatóval hallgatnak. Megfigyelési szempont a videó megtekintése előtt: Milyen változásokat figyeltek meg a páciensek viselkedésében a zenehallgatás során/után?

A csoport megnézi a vezető által kiválasztott filmrészletet (30 perc). Ezután kis csoportokat alakítva a következő kérdéseket beszélnek meg:

Milyen felismeréseket szereztek a filmből?

Milyen ötleteket merítettek?

A megbeszélések kis csoportokban zajlanak, majd a legfontosabb megállapításokat és ötleteket a csoportba visszatérve ismertetik és vitatják meg.

További változatok:

Ha a teljes filmet nézik meg, az a feladat időtartamát jelentős mértékben megnöveli. Ezt akkor érdemes választani, ha a filmben látott módszereket szisztematikusan és részletekbe menően át akarják tekinteni.

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projektor, dokumentumfilm részlet az "Alive Inside: A Story of Music and Memory" című filmből: "Henry életre kel"

Forrás: *Landsiedel-Anders, Susanne: Musiktherapie bei Demenzerkrankungen – eine klinisch-experimentelle Studie im Rahmen einer Gedächtnissprechstunde. Diplomarbeit in Psychologie am Fachbereich 5 der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt/Main, 2003. S 11-18*

Dokumentarfilm „Alive Inside: A Story of Music and Memory“ auf DVD oder auf youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=AA3A004Q37o>

Ausschnitt „Henry erwacht zum Leben“: <https://www.youtube.com/watch?v=mtDAn1qMvWs>

3.4.32. Értékelés, reflexiók

Modul: Zenegeragógia, ritmusgeragógia, éneklés és hang az időskorban; Zene és demencia

Alkalmazott módszer: megbeszélés

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A tanultak és tapasztalatok rendszerezése, értékelése.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A vezető megkéri a résztvevőket, hogy címszó szerűen fogalmazzák meg és írják le egy-egy post-itre a visszajelzéseiket az alábbi kérdések alapján:

- Mit tanultam?
- Mi változott meg számomra / bennem?
- Mit tudok használni a munkámban / az idősekkel való foglalkozás során?
- Mit nem tudok /fogok használni egyáltalán?

A post-iteket felragasztják a flipchart táblára, és kifejtik szóban a leírtakat.

Ha a vezető szeretné felhasználni a tréning tanulságait, lefényképezheti a flipchart táblát, és megoszthatja a képet a résztvevőkkel.

Szükséges eszközök: flipchart, toll

Forrás: KBW

3.4.33. Bevezetés a biográfiai munkába

Modul: Bevezetés a biográfiai munkába, zenei élettörténet

Alkalmazott módszer: csoportmunka, kiscsoportos munka

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők összegyűjtik előzetes ismereteiket a biográfiai munkáról, rendszerezik ismereteiket az életrajz tartalmi elemeivel kapcsolatban.

A résztvevők ideális száma: 16 fő (4 fő / csoport)

Időtartam: 70 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

a, A vezető lapokat oszt ki, és megkéri a résztvevőket, hogy írják le, mi jut eszükbe a „biográfiai munka” kifejezéssel kapcsolatban. A résztvevők kulcsszavakat, rövid mondatokat fogalmaznak meg, majd közösen megbeszélik a leírtakat.

b, A résztvevők kis csoportokat alkotnak. A csoportok választanak egy kategóriát (zenész, tudós, képzőművész, író/költő). Feladatuk az, hogy válasszanak egy konkrét személyt, és keressék meg az interneten az életrajzukat (vagy válasszanak egyet, ha többet találnak), majd gyűjtsék össze a legfontosabb tartalmi és szerkezeti szempontokat és elemeket, amelyek meghatározóak az adott életrajz leírásában (személyes adatok, történelmi háttér, alkotói korszakai, művei, meghatározó személyiségek/események/irányzatok, stb.). Visszatérve a csoportba, a kis csoportok bemutatják eredményeiket. Közösen megbeszélik a tanulságokat, a hasonlóságokat és az eltéréseket.

Szükséges eszközök: flipchart, papír, tollak, internet, okostelefonok

Forrás: Klingenberger, H. (2015). *Die 50 besten Spiele für Seminare und Fortbildungen*. München: Don Bosco.

3.4.34. Fogalmi megközelítések, elmélet

Modul: Bevezetés a biográfiai munkába, zenei élettörténet

Alkalmazott módszer: előadás

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők megértik az életrajz és a biográfia fogalma közti különbséget és azt, hogy miről szólhat a biográfiai munka.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Az élettörténet vagy biográfia fogalmának megközelítései sokfélék, meghatározása összetett.

Jelentős megközelítések két alapvető elképzelésre épülnek:

- Görög eredetű szó (biosz = élet; graphein = írni): Az élet leírása
- Az élet, amely élettörténetekből áll:

Mivel a teljes élettörténetet nem tudjuk elmondani a maga teljességében, ezért történetekre és epizódokra osztjuk.

Fő különbség az (ön)életrajz és az élettörténet között:

Míg az életrajz csupán az életút dátumait és a hozzá kapcsolható főbb eseményeket sorolja fel (pl. 1981: érettségi), az élettörténet a hozzá kapcsolódó története(ke)t („Hát, az úgy volt...”) tárja fel. Az (ön)életrajzot az életút „formai vázának” is nevezhetnénk, míg az élettörténetet a „belső tartalomnak”. (Lattschar, 2012).

Az élettörténet fő jellemzője:

- Szubjektív konstrukció: minden ember „megkonstruálja” az életét, és igyekszik fenntartani a konstrukciót – gyakran hatalmas áldozatok árán. (Max Frisch)
- Amit a biográfiai munkában élettörténetnek tekintünk, az nem pusztán múltba tekintés, hanem a jelenlegi (sőt a jövőbeli) életünket, élettörténetünket is érinti: Így az élettörténetet úgy lehet felfogni, mint „az egész életen át tartó, különböző történések, cselekvések során szerzett tapasztalatok felhalmozódását, amelyek tudatosan vagy öntudatlanul összeadódnak és beépülnek a cselekedeteinkbe”. (Gudjons; idézi Fischer, 2007).

Az élettörténet egyéb jellemzői (Baacke; idézi Fischer, 2007):

- Komplexitás: Az élettörténetek több dimenzióval rendelkeznek, amelyek áthatják és befolyásolják egymást.
- Szubjektivitás: Az élettörténet a megtapasztaltak szubjektív feldolgozása és tapasztalata.
- Térbeliség és időbeliség: az élettörténetet a múlt határozza meg, de a jelenre és a jövőre is kihat, különböző természeti-társadalmi (közeli és távoli) területek egyaránt szerepet játszhatnak benne.
- Identitást meghatározó: élettörténetünk leírja, hogy kik voltunk és kik vagyunk. Felismerhető benne az egyén mindenkori identitása. „Én magam vagyok mindezeknek a történeteknek az összessége”. „Ők tesznek engem azzá, aki vagyok.”
- Közvetlenség: Az élettörténet szövegeken keresztül tárul fel, beszélt vagy írott szövegeken (önéletrajzok, interjúk, epizódok. írások, önéletrajzok, interjúk, stb.). keresztül.

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projektor

Forrás: Lattschar (2012) Lattschar, B. (2012): Biografiearbeit in der Jugendhilfe. In: Unsere Jugend 5/12; S. 194-203.;

Fischer (2007); Kausale Psychotherapie. Ätiologieorientierte Behandlung psychotraumatischer und neurotischer Störungen. Asanger, Kröning

3.4.35. Élettörténeti szálak

Modul: Bevezetés a biográfiai munkába, zenei élettörténet

Alkalmazott módszer: előadás

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők megismerik az élettörténet meghatározó aspektusait.

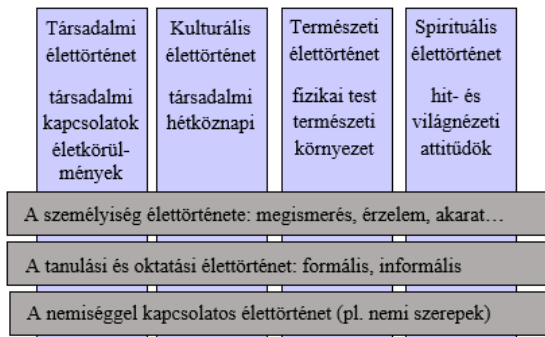
A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

- Ha meg akarjuk érteni, hogy mit foglalhat magában az „élettörténet” kifejezés, akkor érdemes a fonal metaforával élni: úgy lehet elképzelni az élettörténetet, mint a gyapjúfonalat. Ahogyan a fonál különálló szálakból van összefonva, úgy az élettörténet is különböző aspektusok szálaiból szövődik.

Ilyen aspektusokat jelent a társadalom, a kultúra, a természet, a vallás vagy spiritualitás



- A társadalmi élettörténet: azaz társadalmi kapcsolataink és életkörülményeink története.

- A kulturális élettörténet magában foglalja mind a „társadalmi kultúrával” (opera, színház stb.) való találkozásainkat, mind a „hétköznapi kultúráját”, amely a mindennapi rituálékhoz és szokásokhoz kapcsolódik.

- A természeti élettörténet egyrészt a fizikai létezésünk, testünk történetét, másrészt az életünk természeti környezetével kapcsolatos történetünket írja le.

- A vallási vagy spirituális élettörténet (Hubertus Halbfas) a hit- és világnézeti attitűdöket és azok változásait, tetteit írja le.

Mindezek az aspektusok együttesen vannak jelen az egyéni élettörténetünkben, beépülve személyiségünk, identitásunk fejlődésébe:

- A személyiség élettörténete a személyiség (megismerés, érzelem, akarat, cselekvés) fejlődését írja le.

- A tanulási és oktatási élettörténet a formális iskolai végzettségünket és az életünk során végbement egyéb informális tanulási folyamatok történéseit írja le.

- A nemiségünk élettörténete az élettörténetnek a nemiséggel kapcsolatos történések, változások szemszögéből történő leírását jelenti.

Az élettörténeti munka két formája különböztethető meg:

- Az élettörténeti munka egyrészt az egyes ember saját élettörténetével, azaz személyes múltjával, jelenével és jövőjével való foglalkozását jelenti.
- Másrészt a „biográfiai munka” alatt speciális látás- és cselekvésmódokat értünk, amelyeket alkalmazni lehet a nevelőmunka, a tanácsadás, a terápia, a lelkiigondozás, az ápolás területén mások támogatására.
- Az élettörténeti munka nemcsak a múlttal, hanem az emberek jelenével és jövőjével is foglalkozik.
- Az élettörténeti munka nemcsak az idősebb és idős embereknek szól, hanem minden korosztályt megszólít.
- Az élettörténeti munka nem korlátozódhat az egyén személyes élettörténetére, hanem a társadalmi és kulturális körülményeket is figyelembe kell vennie.

A biográfiai munka a múlt (életegyensúly), a jelen (az élettel való megbirkózás) és a jövő (életervezés) közötti kapcsolat megteremtését szolgálja, hisz mindegyik összefüggésben áll a többivel.

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projektor

Forrás: Viola Zintl, Hubert Klingenberger



3.4.36. Az élettörténeti munka indokoltsága és hatása

Modul: Bevezetés a biográfiai munkába, zenei élettörténet

Alkalmazott módszer: előadás

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők mélyebb megértést szereznek az élettörténeti munka lehetséges alkalmazási területeiről

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Az élettörténeti munka indokoltsága:

- A biográfiai munka napjainkban azért vált szükségessé, mert az emberek egyre hosszabb ideig élnek, és erre nem eléggé felkészültek. Az élettörténeti munka segítséget nyújthat ebben a felkészülésben, hogy elsajátítsuk a „hosszú élet művészetét” (Ralph Bollmann) vagy az „élet művészetét” (Wilhelm Schmid).

- a társadalom és a kultúra nem ad kötelező érvényű iránymutatást arra vonatkozóan, hogy milyen az „igazi” vagy a „normális” élet”, és hogy milyen a menete (a „normális” élettörténet).

Az élettörténeti munka erősíti az önrendelkező életvezetés képességét:

- mert a múlttal, jelennel és jövővel való foglalkozásnak értelme van, sőt fontos az egészség szempontjából (szalutogenezis).

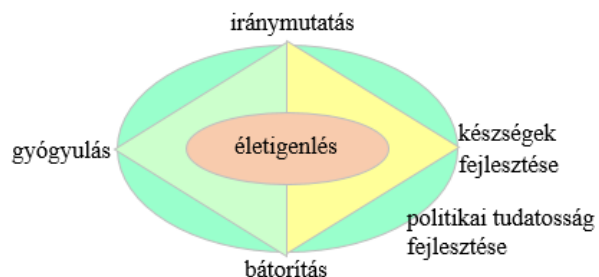
- mert az értékek „a sorok között” jelennek meg, az élettörténet elbeszélésén keresztül „közvetítődnek”. Nem utolsósorban ez magyarázza az (ön)életrajzokról szóló könyvek, dokumentumfilmek vagy televíziós műsorok vonzerejét: „Az élettörténetek viszonyítási és tájékozódási pontokat kínálnak egy olyan világban, amely elveszítette kohézióját” (Probst, 2007).

- az élettörténet elbeszélésének különleges jelentősége van a gyermekek fejlődésében, azon képességük alakulásában, hogy saját életükről tudjanak beszélni (emlékbeszéd).

Az élettörténeti munka hatásai

Amikor az emberek az élettörténetükkel foglalkoznak – akár egyedül, akár csoportokban vagy tanulási környezetben – nagyon különböző hatásai lehetnek:

Az élettörténeti munka célja és hatásai



- Egy élet töredékei, amelyek korábban szétesve álltak egymás mellett, összeállnak. Az élet korlátait, nehézségeit, fájdalmait elfogadva, a sérüléseket be lehet „építeni”. A gyógyulás megtapasztalható – nem abban az értelemben, hogy minden olyan, mint korábban volt, hanem hogy a történeteket el lehet fogadni, és a személyes fejlődés alapjául lehet „felhasználni”.

- A saját vagy mások élettörténetébe való betekintés is eligazítást nyújt: Hogyan születtek a döntések, milyen értékek voltak fontosak? Mi szolgálhat iránymutatásul, amikor az élet irányvonalát kell kijelölni?

- Mindenki elért, elszenvedett vagy elengedett már sok mindent az életében. Ha visszatekintünk ezekre a kihívásokra a saját életünkben, de mások életében is, az bátorító érzést eredményezhet.

Inge Jens (2009) a *Befejezetlen emlékek* című írásában megjegyzi, hogy „ez a visszatekintés olyan erőket szabadít fel, amelyek lehetővé teszik számomra, hogy az „tt és most”-ot új, más, szabadabb módon tudjam kezelni”.

- Más emberekkel beszélgetve az emlékeinkről, felismerjük a közös vonásokat: hasonló élethelyzetekből vagy történelmi hatásokból eredő hasonlóságokat ismerünk fel. Láthatóvá válik, hogy a társadalom és a politika hogyan befolyásolja az életünket. Így alakulhat ki a politikai tudatosság, amely aztán a szolidaritásban és a közös cselekvésben is megmutatkozhat.

- A saját élethelyzetre való reflektálás, a döntések meghozatala és képviselése, a hálózatok kiépítése és fenntartása, az önbizalommal teli cselekvés meghatározott készségeket igényelnek. Ezeket az élettörténeti munka során lehet megszerezni és kipróbálni.

- Nem utolsó sorban, az emberekben az élettörténeti munka által erősödhet meg (vagy alakulhat ki) az „életigenlés”: Igent tudnak mondani arra, ami volt, van és lesz. A német Inge Jens (2009) például emlékiratai írása közben „tapasztalta meg az életörömet”.

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projektor

Forrás:

Klingenberger, H. (2003). *Lebensmutig: Vergangenes erinnern - Gegenwärtiges entdecken - Künftiges entwerfen*. München: Don Bosco.

Hamann, Bruno (2005). *Pädagogische Anthropologie: Theorien – Modelle – Strukturen. Eine Einführung* (4., überarb. u. erg. Aufl.). Frankfurt: Peter Lang

Hözlze, Chr. & Jansen, I. (2009). *Ressourcenorientierte Biografiearbeit: Grundlagen, Zielgruppen, kreative Methoden*. Wiesbaden:o.V.

Jens, Inge (2010). *Unvollständige Erinnerungen*. Hamburg: Rowolt.

3.4.37. Zenei évtizedek

Modul: Bevezetés a biográfiai munkába, zenei élettörténet

Alkalmazott módszer: kiscsoportos munka

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Pozitív és az emlékek felidézését segítő légkör megteremtése, hangulati előkészítés a téma mélyebb megismeréséhez.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Előkészítés: A terembe különböző ikonikus tárgyakat (pl. rádió, lemezjátszó, lemez, lemezborító, kazetták, ruhadarabok; zenészekről, diszkókról, autókról készült fotók stb.) helyezünk el az elmúlt évtizedekből.

A vezető 4 kis csoportra osztja a résztvevőket, mindegyik csoport választ egy korszakot (pl. 70-es évek, 80-as évek, 90-es évek, 2000-es évek) és egy sarkot a teremben. Feladatuk az, hogy a választott korszaknak megfelelően rendezzék be a sarkot a kirakott tárgyakból, illetve keressenek a korszakhoz illően egy zeneszámot. Beszéljék meg a csoporttagok a korszakhoz vagy valamelyik tárgyhoz kapcsolódó élményeiket.

Visszatérve a csoportba, végig haladnak az egyes sarkokon, meghallgatják a választott zenét, illetve a kis csoport elmondja, hogy még milyen jellemző tárgyat vagy dolgot tudott volna elhelyezni a sarokban.

Szükséges eszközök: képek, fotók, ruhadarabok, lemezek, ikonikus tárgyak, zene, zenelejátszó

Forrás: KBW

3.4.38. Saját élettörténeti szálak

Modul: Bevezetés a biográfiai munkába, zenei élettörténet

Alkalmazott módszer: egyéni munka, megbeszélés

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők alkalmazzák a biográfiai módszereket, saját élettörténeti szálak „kibogozásával”.

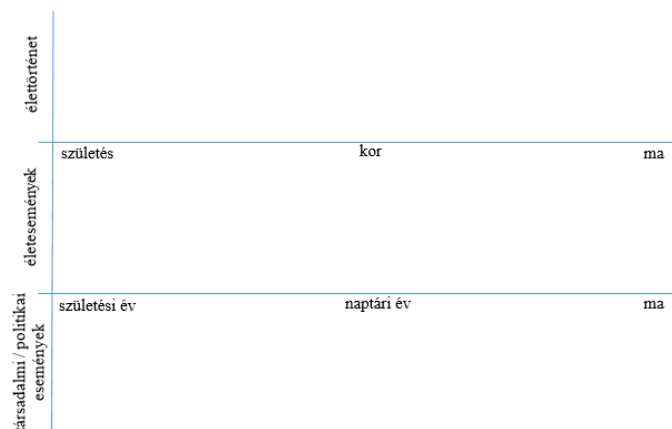
A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők kapnak egy A3-as lapot, amit három részre osztanak. 1. A középső részre a számukra fontos életeseményeket írják le. 2. A felső részre az akkori belső élményei(ke)t írják le. 3. Az alsó oszlopban az abban az időben történt meghatározó társadalmi, politikai eseményeket, amelyek hatással lehettek az életére (ha szükséges, használhatnak internetet az események pontos leírásához). Az egyéni munkát követően 3-4 fős kis csoportokat alakítva megbeszélik a saját élményeiket, így más lényeges szempontok, események is megjelenhetnek.

Szükséges eszközök: A3-as lapok, tollak, internet, okostelefon (laptop)



Forrás: Herder, Babette (2006). Biografiearbeit und biografische Dokumentation unter dem Aspekt der Lebensweltgestaltung. Unterricht Pflege, 11 (1), 8-16.

3.4.39. Zenei korszakolás

Modul: Bevezetés a biográfiai munkába, zenei élettörténet

Alkalmazott módszer: csoportmunka, megbeszélés

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők felelevenítik és rendszerezik a különböző évtizedek népszerű zenei előadóit.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Előkészítés: Az elmúlt történelmi időt kisebb korszakokra osztjuk, kiemelve belőle az 1900 és 2010 közötti időszakot, amelyet további kisebb korszakokra osztunk (ld. kép). Az évszámkártyákat felhelyezzük a falra vagy textil táblára. Fotókat gyűjtünk az egyes korszakok ikonikus előadóiról, zenészeiről, együtteseiről, nevüket külön papírlapra írjuk fel. A fotókat és a névkártyákat lefordítva és szétszórva elhelyezzük a padlón.

Feladat: A résztvevőknek a képeket össze kell párosítani a neveikkel, majd a megfelelő korszakhoz kell rendelniük (felragasztani vagy feltűzni). Amikor készen vannak, megbeszéljük, hogy helyesen oldották-e meg a feladatot, illetve milyen kérdések, dilemmák merültek fel (pl. vannak több időszakhoz is tartozó előadók).

Szükséges eszközök: évszámkártyák, előadók képei és nevei, textiltábla, blu tack vagy térképtű

Forrás: KBW



3.4.40. Életem zenéi

Modul: Bevezetés a biográfiai munkába, zenei élettörténet

Alkalmazott módszer: egyéni munka, megbeszélés

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők összegyűjtik saját élettörténetük meghatározó zenéit, és rendszerezik a zenék személyes életre gyakorolt hatásait.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Egyéni munka: Felhasználva a 3.4.39. feladatban megalkotott saját élettörténeti korszakait, a résztvevők összegyűjtik a számukra különösen fontos zenészeket, előadókat vagy együtteseket és elhelyezik az egyéni élettörténetük megfelelő szakaszában. Az egyes korszakokat és a hozzárendelt zenei előadókat egy A4-es lapra írják fel.

Megbeszélés: A résztvevők megosztják egyéni eredményeiket, majd tudatosítják, hogy mely zenészeket vagy zeneszámokat miért tartottak jelentősnek, milyen hatással volt rájuk. Ezt követően közösen megbeszélik, hogy milyen hatásai lehetnek a zenének (pl. álmodozás, agresszió csökkentése bátorító, vigasztaló, vitalizáló, koncentrációt segítő, pozitív energiát sugárzó, energizáló, megnyugtató, stb.). A résztvevők tudatosítják, hogy mely dallamoknak és zenedaraboknak voltak és vannak számukra erősítő, pozitív hatásuk.

Szükséges eszközök: papírok és tollak

Forrás: KBW

3.4.41. Életem hét fejezetben

Modul: Bevezetés a biográfiai munkába, zenei élettörténet

Alkalmazott módszer: egyéni munka, páros munka

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők önismerete fejlődik, tudatosabbá válnak a saját életútjukkal kapcsolatban.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 40 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők az egyéni munkában dolgozva felosztják életútjukat hét nagy fejezetre születésüktől napjainkig. Az egyes fejezeteket röviden, címszavakkal jellemzik. Majd összegyűjtik, hogy mit sajátítottak el, milyen erősségeket fejlesztettek ki (pl. óvodáskor: megtanult lovagolni), illetve milyen jellemvonásbeli erősségekkel (bátorság, bizalom, felfedező szellem, elszántság stb.) rendelkeztek az adott életszakaszokban. Ezt követően párt keresnek, és megosztják egymással az egyéni élményeiket.

További változatok:

A fiatalabb résztvevőkkel rendelkező csoportok esetében a fejezetek száma ötre csökkenthető.

Szükséges eszközök: papírok és tollak

Forrás: Hubert Klingenberger

3.4.42. Zenei életem hét fejezetben

Modul: Bevezetés a biográfiai munkába, zenei élettörténet

Alkalmazott módszer: egyéni munka, megbeszélés

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők tudatosítják, hogy az életük különböző korszakaiban mely zenék és miért voltak számukra meghatározóak.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők a 3.4.42. feladatban leírtak alapján az életútjukat hét nagy fejezetre osztják születésüktől napjainkig. Az egyes fejezetekhez az Életem zenéi feladatban (3.4.41.) létrehozott gyűjteményekből választanak zeneszámokat. Az egyéni munkát követően megbeszélik, hogy miért voltak meghatározóak az adott zenék a saját életükre. Párhuzamba állítva a tapasztalataikat, megbeszélik, hogy milyen módon és miért tudnak hatni az ismerős zenék az idős vagy demenciával élő személyekre. Tudatosítják a zene pozitív hatásait:

A zene születésünktől fogva formál bennünket (illetve már az anyaméhben). Boldogsággal tölt el bennünket. Pozitív emlékeket idéz fel. Erő és az öröm forrása, amely segíthet a mindennapi élet kihívásaiban, a pszichikai akadályok leküzdésében, érzelmi támogatást nyújt, lehetővé teszi a kommunikációt, és – a kutatások szerint – enyhíti a fájdalmat és a depressziót.

A demenciával élők esetében a közös éneklés vagy akár a passzív zenehallgatás is enyhítheti a viselkedési problémákat, például az agressziót, a megfelelő zene pedig felidézheti az eltemetett emlékeket és visszaadhatja az élet érzelmi támogatását.

Szükséges eszközök: papírok és tollak

Forrás: KBW, <https://demencia.hu/wp-content/uploads/2020/03/INDA-M%C3%B3dszertani-aj%C3%A1nl%C3%A1s-Foglalkoztat%C3%B3-ter%C3%A1pi%C3%A1k-V%C3%89GLEGES.pdf> (Letöltés: 2022.11.28.)

3.4.43. Kedvenc zenék listájának összeállítása

Modul: Bevezetés a biográfiai munkába, zenei élettörténet

Alkalmazott módszer: egyéni munka

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők összeállítják saját kedvenc zenéik hetes listáját a számukra legmeghatározóbb zenékből.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők a 3.4.43. feladatban összegyűjtött zeneszámok listájából kiválasztják a számukra legmeghatározóbb zeneszámokat, és ezekből összeállítják a saját kedvenc, hét zeneszámot tartalmazó lejátszási listájukat.

További változatok:

Megbeszélés: Ha demenciával élő emberekkel foglalkoznak, akkor ennek a módszernek az alkalmazásához szükség van a hozzátartozók segítségére, akik ismerték az életútját, és emlékeznek rá, hogy milyen zeneszámokat szeretett.

Szükséges eszközök: papírok és tollak

Forrás: Barbara Mödritscher, Hubert Klingenberg, KBW

3.4.44. Értékelés és reflexiók

Modul: Bevezetés a biográfiai munkába, zenei élettörténet

Alkalmazott módszer: csoportmunka

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők értékelik a tanulási folyamatot és visszajelzést adnak.

A résztvevők ideális száma: 16 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A vezető megkéri a résztvevőket, hogy címszó szerűen fogalmazzák meg és írják le egy-egy post-itre a visszajelzéseiket az alábbi kérdések alapján:

- Mit tanultam?
- Mi változott meg számomra / bennem?
- Mit tudok használni a munkámban / az idősekkel való foglalkozás során?
- Mit nem tudok /fogok használni egyáltalán?

A post iteket felragasztják a flipchart táblára, és kifejtik szóban a leírtakat.

Ha a vezető szeretné felhasználni a tréning tanulságait, lefényképezheti a flipchart táblát, és megoszthatja a képet a résztvevőkkel.

Szükséges kiegészítők: post itek, flipchart tábla, tollak

Forrás: KBW

4. MOZGÁSFEJLESZTÉS A KINESZETIKUS ÉSZLELÉS FEJLESZTÉSÉVEL



Fotó: Caritas

CAR: Pfemeter Mária
KIFE: Szerb Zsuzsa Ágnes, Dr. Szücs Márta Zita

4.1. Bevezető

„A mozgáshoz úgy közelíts, ahogy az élethez: lelkesedéssel, örömmel és hálával. Mert a mozgás az élet, az élet pedig mozgás. Mindkettőtől azt kapod, amit beleteszel.”

(Ron Fletcher)

Az időskorról alkotott felfogás gyakran társul azzal az ijesztő képpel, miszerint az öregedés kötelező módon különféle megbetegedésekkel, és a szervezet egyre törékenyebbé válásával járó állapot, amelyben az életminőség egyre romlik. Az idős embereknek azonban nem kell szükségszerűen merevnek vagy mozdulatlanok lenniük. Gerontológiai kutatások kimutatták, hogy nem az öregség az oka az időskori mozgáskorlátozottságnak, mely az időseket gyakran fenyegeti életük alkonyán. A mozgások beszűkülésében sokkal nagyobb szerepük van az egyéni mozgásmintáknak, mozgásbeli szokásoknak. A kinesztézia szemszögéből nézve, az időseknél gyakran a mozgásminták szegényessé válásának lehetünk tanúi, amely nemcsak az öregkor rovására írható, sokkal inkább hibás tanulási-másolási folyamatokra, amelyek gyakran egymástól függenek, és egymást negatívan befolyásolják. Időskorára sok ember szándékosan csökkenti, beszűkíti a tevékenységeit, mert fél az eleséstől. Így elveszíti például azon képességét, hogy leüljön a földre, majd onnan felálljon, annál is inkább, mert ez a mi kultúránkban nem szokás. Holott minél inkább beszűkíti valaki a mozgásmintáit, annál esetlenebbé, merevebbé válik. Minél merevebb valaki, annál inkább elveszíti az alkalmazkodóképességét, és mindez magasabb sérülés rizikót és az eséstől való még fokozottabb félelmet eredményez.

A kinesztetikus észlelés a bőr-, a szerv-, a fájdalomérzékelés mellett a testérzékelés egyik fajtája, az izmokban, ízületekben, inakban található receptorok által adott információk feldolgozása. Magában foglalja a testtartás, az egyensúly és a test térbeli elhelyezkedésének észlelését. A kinesztézia testrészeink egymáshoz képesti helyzetének érzékelése.

A kinesztetikus észlelés fejlesztése eszközt nyújthat ahhoz, hogy az emberek idős korban is tudják fejleszteni mozgáskompetenciájukat. A mozgáskompetencia többet jelent, mint pusztán izomerő, avagy testi edzettség, és központi szerepe van az egészséges és önálló életvitelben. A mozgáskompetencia azon képesség meglétét jelenti, amely segítségével kreatívan bármilyen élethelyzethez illeszthető mozgásmintára találhatunk – a sajátos helyzetre és az egyénre szabott mozgáslehetőségek felkutatásával. E képesség a mozgáslehetőségek széles skáláját nyitja meg, és képessé teszi az egyént az állandóan változó helyzetekhez való alkalmazkodásra, – úgy a saját mozgásában, mint a másokkal való interakcióban.

A fejezetben leírt program célja tehát az emberi saját mozgás minőségének fejlesztése, a személyes tevékenységhez kötődő mozgástér növelése, valamint az alkalmazkodóképesség javítása a mindennapokban. Elősegíti a tudatos, mozgásra irányuló figyelmet, az emberi saját mozgás megértésére irányuló érzékenység (ki)fejlesztését, a mindennapi tevékenységhez kapcsolódó mozgáslehetőségek felfedezését, valamint buzdít az önálló, egészséges, aktív életre. Ezáltal az idős emberek is megtanulhatják mindennapi tevékenységüket saját, aktuális élethelyzetükhöz, lehetőségeikhez alakítani, és csökkenő erőforrásaik dacára is mozgásban maradni, illetve mozgékonyá válni.

A módszer abból indul ki, hogy egy segítségre szoruló ember támogatása akkor építő jellegű, ha az az egyén saját mozgáslehetőségeinek kiaknázását célozza meg, és így annak napi tevékenységébe való beépítésére irányul. Ennek egyik alapfeltétele a segítő személy mozgásképességének fejlesztése.

A kinesztetikus észlelés fejlesztésének célja az, hogy a résztvevők képesek legyenek a saját mozgásukat differenciált módon érzékelni, vezérelni és alkalmazni, hogy saját belső megtapasztalásaik során finomítsák a mozgásérzékelésüket, és ennek segítségével javítsanak az idősekkel való együttlét minőségén. Segítsék, támogassák az időseket, ugyanakkor elősegítsék, hogy az idősek a közös tevékenységekben minél aktívabban részt vegyenek, és megőrizzék, illetve amennyire lehet, visszanyerjék az önállóságukat.

Minden, a kinesztetikus észlelés-érzékelés fejlesztésével foglalkozó képzés saját módszertanra épül, mely bár meghatározott tananyagra épül, gyakorlati szinten nem bontható le konkrét feladatokra. Minden képzés egyedi, a résztvevők felkészültségére, egyéni érdeklődésére, igényeire épül, és függ testtudatosságuk szintjétől.

A fejezet hat modult tartalmaz, amelyek már nem bonthatók további alegységekre, feldolgozásuk a Kinaesthetics tanulási modelljében leírt tanulási ciklusoknak megfelelő tevékenységek szintjén történik. Kiindulási alapként a Kinaesthetics 1 alapképzés fogalomrendszerét, tanulási modelljét tekintettük. A könyv többi képzési módszerétől eltérően, ezt a tréninget hivatalosan kizárólag olyan 2. és 3. fokozatú Kinaesthetics trénerok tarthatják, akik az Európai Kinaesthetics Egyesület erre feljogosító képzését elvégezték, és tagjai valamely országos trénerszervezetnek, névsoruk megtalálható az Európai Kinaesthetics Egyesület tagszervezeteinek honlapján⁴. Ez persze nem jelenti azt, hogy bármely hasonló célokra irányuló egyéb, elérhető mozgásfejlesztő képzés ne lenne megfelelő az elérendő célokra.

A fejezetben leírt módszertan tehát nem egy, – a klasszikus értelemben vett – „tréning” leírása, hanem az egyének saját megtapasztalás általi mozgáskompetencia fejlődését támogató tanulási modell, amely csoportos felhasználásra javasolt, tréner segítségével; önálló elsajátítása előzetes tapasztalatok nélkül – pusztán a leírt módszertan alapján – nehezen elképzelhető. Ugyanakkor a csoportos tréningen elsajátított kompetenciák mind az idősekkel való foglalkozás, mind az ő mozgáskompetenciáik fejlesztése során kiválóan alkalmazhatóak.

⁴ Kinaesthetics Romania, Kinaesthetics Italia, Kinaesthetics Schweiz, Kinaesthetics Deutschland, Kinaesthetics Österreich, Kinaesthetics Danmark

4.2. Tréningprogram

1. A tréningprogram fő elemei

1.1.	Tréning megnevezése	Mozgásfejlesztés a kinesztetikus észlelés fejlesztésével
1.2.	A tréning célcsoportja	Idősekkel és betegekkel foglalkozó szakemberek, hozzátartozók, önkéntesek, csoportvezetők
1.3.	A tréning célja	Az emberi mozgás és mozgásfejlődés megértése és a mozgásérzékelés finomítása tapasztalati úton. A szerzett tapasztalatok gyakorlatba ültetése az idősekkel való munka során, ezzel segítve az önállóságuk megőrzését és visszanyerését, javítva a mindennapi életminőségüket, továbbá az ellátás, valamint az együttműködés minőségét.

2. A tréning során megszerzhető kompetenciák

2.1.	Ismeret és tudás szintjén: A résztvevők elmélyítik tudásukat a következő területeken: az ember funkcionális anatómiája, az emberi mozgás és mozgásfejlődés, a magatartás irányítása, a tanulási folyamatok aktív befolyásolása.
2.2.	Képesség és készség szintjén: A tréning elvégzése után ismerni fogják annak a jelentőségét, hogy a mindennapi tevékenységeink hogyan hatnak az egészségfejlődésünkre. A saját mozgásuk és mozgásmintáik megértése révén az idősek ellátása során mindig az adott helyzetnek és személynek megfelelő segítséget, támogatást tudják nyújtani, ezzel segítve a támogatott személy aktív szerepvállalását és önállóságát az együttműködésükben.
2.3.	Attitűd és viselkedés szintjén: A tréning alapjaiban változtathatja meg az ember működéséről alkotott képet a résztvevőkben, új támpontot adva ahhoz, hogy standardok helyett személyre szabottan támogathassák az ellátottjaikat.

2.4.	<p>Felelősség és autonómia szintjén:</p> <p>A szemléletmód elsajátítása nagy szabadságot és egyúttal nagy felelősséget ad a résztvevők kezébe, hiszen a fent felsorolt készségek csak folyamatos egyéni tanulási és kutatási folyamatokon keresztül szerezhetők meg, mélyíthetők el. A tréning eszközöket és támpontokat ad ehhez, de a tanulás tapasztalati úton zajlik, ezért nagy jelentősége van a résztvevők önfelelős tanulásának is.</p>
------	---

3. A programba való bekapcsolódás feltételei

3.1.	Iskolai végzettség	Nincs feltétel.
3.2.	Előzetesen elvárt ismeretek, tapasztalatok	Tapasztalat idősekkel és/vagy betegekkel való munkában.

4. Tervezett képzési idő

4.1.	Elméleti órák száma	6 óra
4.2.	Gyakorlati órák száma	20 óra
4.3.	Összes óraszám	26 óra

5. Résztvevői létszám a csoportban

5.1.	Maximális létszám a csoportban	15 fő
------	--------------------------------	-------

6. A tréning formája

6.1.	A tréning formája	csoportos képzés
------	-------------------	------------------

7. A modulok

	A modul megnevezése
7.1.	Érintés és mozgás által történő kapcsolatteremtés
7.2.	A súly megszervezése a gravitációs erőterben
7.3.	A mozgásminták potenciáljának fejlesztése
7.4.	Önállóság és hatékonyság
7.5.	Mindennapi tevékenységek megértése
7.6.	A környezet használata és alakítása

7.1. Modul

7.1.1.	Megnevezése	Érintés és mozgás által történő kapcsolatteremtés
7.1.2.	Célja	<p>A résztvevők megismerjék a mozgásészlelés fejlesztéséhez szükséges Kinaesthetics fogalmi rendszerét és tanulási modelljét.</p> <p>A résztvevők megértsék, hogy a segítség szakszerű alakítása érdekében szükséges, hogy kölcsönhatásként tekintsenek a segítségnyújtásra, továbbá hogy a résztvevő feleket a történésben aktív módon résztvevő partnereknek tartásuk.</p> <p>A résztvevők megtapasztalják és elsajátítják: a kölcsönhatás a résztvevők állandó, kölcsönös mozgásalkalmazkodása révén valósul meg, melynek lefolyása és hatásai alapvetően nem előre láthatóak, illetve hogy ennek a kapcsolatnak a szakszerű alakítása nagy jelentőséggel bír az ápolásban és a gondozásban.</p> <p>A szakmai mindennapjaikat az ápolást, gondozást végző vagy senior csoportot vezető, idősekkel foglalkozó személyek segítségnyújtásukat szakszerűen, a modulon megismert, elsajátított, önmaguk számára adaptált módon közvetlenül, érintés és közös mozgás által legyenek képesek felkínálni.</p>

7.1.3.	Tartalma	<p>A Kinaesthetics fogalmi rendszere, tanulási modellje.</p> <p>A sajátérzékelés (kinesztetikus érzékelés) megtapasztalása, finomítása.</p> <p>A mozgás elemeinek, és azok összefüggéseinek megismerése.</p> <p>A kölcsönhatási formák megismerése, és hatásuk a kölcsönhatás minőségére.</p>
7.1.4.	Terjedelme	5 óra
7.1.5.	Elméleti órák száma	1 óra
7.1.6.	Gyakorlati órák száma	4 óra

7.2. Modul

7.2.1.	Megnevezése	A súly megszervezése a gravitációs erőterben
7.2.2.	Célja	<p>A résztvevők képessé válnak érzékelni a testükön belül megtapasztalható funkcionális és strukturális jellegzetességeket, ezáltal meg tudják valósítani saját testsúlyuk differenciált irányítását.</p> <p>A résztvevők megtapasztalják a minél differenciáltabb érzékelést, hogy hogyan használhatják anatómiai struktúrájukat a gravitációs térben való alkalmazkodás során, hogy még érzékenyebb és alkalmazkodóbb legyen a segítségkínálatuk.</p> <p>A résztvevők elsajátítják és gyakorolják, hogy a differenciált támogatás segít az érintett személynek abban, hogy követni tudja a súlyátherheléseket, és megtanulja súlyát önállóan és célzottan megszervezni a gravitációs erőterben.</p>
7.2.3.	Tartalma	<p>Az emberi anatómia megismerése tapasztalati úton.</p> <p>A különböző testi struktúráink jellemzői és funkciói.</p> <p>A funkcionális anatómia jelentősége a saját egészségvédelmünkben és az idősök támogatásában.</p>

7.2.4.	Terjedelme	6 óra
7.2.5.	Elméleti órák száma	1 óra
7.2.6.	Gyakorlati órák száma	5 óra

7.3. Modul

7.3.1.	Megnevezése	A mozgásminták potenciáljának fejlesztése
7.3.2.	Célja	A résztvevők megismerik a mozgáskompetenciával kapcsolatos tapasztalatokat, a mozgásminták alapját képező mozgásösszetevőket, tudatosítják a saját mozgásmintáikat. Ezáltal variálási készségük fejlődik annak érdekében, hogy saját maguk mozgásmintáit változatosabbá alakítsák és bővítsék, és az ápolás, gondozás során lehetőséget biztosítsanak az ellátottak cselekvési lehetőségeinek bővítésére, mozgáskompetenciájuk fejlődésére.
7.3.3.	Tartalma	A mozgásminták alapját adó mozgásösszetevők megtapasztalása. Saját mozgásminták tudatosítása, és bővítése. A mozgásminták jelentősége az idősek gondozása során.
7.3.4.	Terjedelme	3 óra
7.3.5.	Elméleti órák száma	1 óra
7.3.6.	Gyakorlati órák száma	2 óra

7.4. Modul

7.4.1.	Megnevezése	Önállóság és hatékonyság
7.4.2.	Célja	<p>A résztvevők megtapasztalják és megértik az emberi test állandó térbeli alkalmazkodásait, melyek az ember testsúlyának a gravitációs erőterben történő szerveződését szolgálják.</p> <p>Megismerik, megtapasztalják, hogy az emberek folyamatosan belső erőt fejtenek ki, annak érdekében, hogy mozgásban maradjanak, és a mindennapos tevékenységeiket végezzék, melynek alapja, hogy egy adott tevékenység során hatékony módon tudja befolyásolni izomfeszültségének a fel- és leépítését.</p> <p>A modul során a résztvevők megértik, hogy az ember önállósága meghatározó módon függ az erőfeszítéseinek (húzás és nyomás) hatékony összehangolásától. Az elsajátított ismeretek és az ismeret-feldolgozó gyakorlatok által a résztvevők képessé válnak az embereket úgy támogatni tevékenységeikben, hogy közben megtanulhassák erőfeszítésüket hatékony módon befolyásolni.</p>
7.4.3.	Tartalma	<p>Az erőfeszítés összetevői (húzás és nyomás) és ezek összjátéka.</p> <p>Egy tevékenység elvégzéséhez szükséges erőfeszítés minőségének és mennyiségének összefüggései.</p>
7.4.4.	Terjedelme	3 óra
7.4.5.	Elméleti órák száma	1 óra
7.4.6.	Gyakorlati órák száma	2 óra

7.5. Modul

7.5.1.	Megnevezése	A mindennapi tevékenységek megértése
7.5.2.	Célja	<p>A résztvevők rálátást nyernek arra, hogy a mozgás minden tevékenység alapja, a mindennapi tevékenységek során egész életükön át fejlődnek a szükséges kompetenciák, így a mindennapi tevékenységek alakítása jelentőséggel bír az életen át tartó egészségfejlődésük szempontjából.</p> <p>A résztvevők az elsajátított ismeretek birtokában képesek az alapvető fogalmakat elemzési eszközként használni, valamint a mindennapi tevékenységeket saját tapasztalati- és mozgásperspektívából érzékelni és elemezni, mely által bővülni fog a mindennapi tevékenységekkel kapcsolatos értelmezésük.</p> <p>A résztvevők a megszerzett tudás által érzékenyebbé válnak arra, hogy az embereket úgy támogassák, hogy azok mindennapi tevékenységeikbe aktív módon bekapcsolódhassanak, ezáltal felfedezhessék és fejleszthessék saját lehetőségeik potenciálját.</p>
7.5.3.	Tartalma	<p>Testhelyzetek és hatásuk az adott testhelyzetben végzett tevékenységre.</p> <p>A mozgás hatása a vitális funkciókra.</p> <p>Helyváltoztató mozgás (járás és pozícióváltás).</p>
7.5.4.	Terjedelme	6 óra
7.5.5.	Elméleti órák száma	1 óra
7.5.6.	Gyakorlati órák száma	5 óra

7.6. Modul

7.6.1.	Megnevezése	A környezet használata és alakítása
7.6.2.	Célja	A résztvevők rálátást nyernek a Kinaesthetics perspektívájából a segédeszközök adekvát használatára, mely szerint ezek csak abban az esetben segítenek, ha a kliensek fel tudják használni mozgáslehetőségeik bővítése érdekében. Az elsajátított ismeretek birtokában a résztvevők képessé válnak a szakszerű környezetalakításra, az adott kliens kompetenciájához és reakciójához igazodva, az adott személy nagyobb önállóságának érdekében.
7.6.3.	Tartalma	Adott környezet hatásának érzékelése a saját mozgásra. Környezetalakítás hatásának felismerése az idős személy mozgáslehetőségeiben.
7.6.4.	Terjedelme	3 óra
7.6.5.	Elméleti órák száma	1 óra
7.6.6.	Gyakorlati órák száma	2 óra

8. A tréningen résztvevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

A tréning teljesítésének feltétele: az órák legalább 80%-án való aktív részvétel.

A résztvevők a tréning elvégzéséről részvételi igazolást kapnak.

4.3. Tematika

Időtartam	Tanulási tevékenység	Alkalmazott módszer	Tanulási eredmények
1. nap 8 óra			
	Beszélgetés, ismerkedés	A résztvevők és a trénerek interaktív bemutatkozása A tréning céljainak bemutatása, az időkeretek megbeszélése A használt tananyagok és didaktikai eszközök ismertetése A résztvevők a tréning szakmai tartalmához kapcsolódó kérdéseinek összegyűjtése	A csoporttagok megismerkedése, a közös tanuláshoz szükséges bizalmi légkör megteremtése, az előzetes ismeretek és tapasztalatok felmérése, elvárások, kérdések tisztázása.
Érintés és mozgás által történő kapcsolatteremtés			
1 óra	Kinaesthetics fogalmi rendszere, tanulási modellje 4.4.1.	A mozgásészlelés leírásához szükséges fogalmak értelmezése, a tréning tanulási modelljének bemutatása A felvezető kezdő kérdések megvitatása	A résztvevők megismerik a kinesztetikus észlelés leírásához szükséges fogalomrendszert és a tréning tanulási modelljét.
4 óra	A kölcsönhatás 4.4.2.	Kezdő referenciatevékenység elvégzése egyénileg Ismeretátadás, megbeszélés Tapasztalatok megosztása, lejegyzése Integrációs tevékenység Záró, tudatosító feladat (referenciatevékenység elvégzése a fogalom feldolgozását követően) Megbeszélés	A kölcsönhatás fogalmának megismerése és megtapasztalása, valamint jelentőségének tudatosítása a mindennapi életben és az ápolási munka során. A közös mozgás és érintés szerepének megismerése, a sajátérezékelésre való fókuszálás tudatosítása. A résztvevők tapasztalatot szereznek az érintés minőségének szerepéről az ápolás során, illetve az interakció minőségének hatásáról az ápolat személlyel való együttműködésre és önállóságának erősítésére vonatkozóan.

A súly megszervezése a gravitációs erőterben I.			
3 óra	A funkcionális anatómia fogalma 4.4.3.	Kezdő referenciatevékenység elvégzése egyénileg Ismeretátadás, megbeszélés Tapasztalatok megosztása, lejegyzése	A funkcionális anatómia fogalmának megismerése és megtapasztalása. A testi struktúráink összefüggéseinek megtapasztalása. A résztvevők tapasztalatot szereznek az érintés minőségének szerepéről a funkcionális anatómia figyelembe vételével.

Időtartam	Tanulási tevékenység	Alkalmazott módszer	Tanulási eredmények
2. nap 9 óra			
A súly megszervezése a gravitációs erőterben II.			
3 óra	A funkcionális anatómia fogalma 4.4.3.	Integrációs tevékenység Záró, tudatosító feladat (referenciatevékenység elvégzése a fogalom feldolgozását követően) Megbeszélés	A résztvevők megismerik a külső és belső perspektíva közti különbségeket, és tudatosítják ennek szerepét az ápolásban. A résztvevők a funkcionális anatómia figyelembe vételével bővítik eszköztárukat az ápoltság személy önállóságának erősítése céljából.
A mozgásminták potenciáljának fejlesztése			
3 óra	Az emberi mozgás fogalma 4.4.4.	Kezdő referenciatevékenység elvégzése egyénileg Ismeretátadás, megbeszélés Tapasztalatok megosztása, lejegyzése Integrációs tevékenység Záró, tudatosító feladat (referenciatevékenység elvégzése a fogalom feldolgozását követően) Megbeszélés	Az emberi mozgás szélesebb körű értelmezésének megismerése. A saját mozgásminták és azok előnyeinek és hátrányainak felfedezése, megtapasztalása. A saját mozgásminták bővítése. A saját mozgásminták szerepének tudatosítása az ápoltság személy mozgásmintáinak felismerésével az ápoltság tevékenységek során.
Önállóság és hatékonyság			
3 óra	Az erőfeszítés fogalma 4.4.5.	Kezdő referenciatevékenység elvégzése egyénileg Ismeretátadás, megbeszélés Tapasztalatok megosztása, lejegyzése Integrációs tevékenység Záró, tudatosító feladat (referenciatevékenység elvégzése a fogalom feldolgozását követően) Megbeszélés	Az erőfeszítés mennyiségi és minőségi szempontjainak megismerése és összehasonlítása. A testen belüli húzás és nyomás szempontjának felhasználása az ápoltság tevékenységek során, különös tekintettel az ápoltság személy önállóságának megerősítésére, fejlesztésére.

Időtartam	Tanulási tevékenység	Alkalmazott módszer	Tanulási eredmények
3. nap 9 óra			
Mindennapi tevékenységek megértése			
6 óra	Az emberi funkciók fogalma 4.4.6.	Kezdő referenciatevékenység elvégzése egyénileg Ismeretátadás, megbeszélés Tapasztalatok megosztása, lejegyzése Integrációs tevékenység Záró, tudatosító feladat (referenciatevékenység elvégzése a fogalom feldolgozását követően) Megbeszélés	A hét alaphelyzet megismerése, és a kapcsolódó tapasztalatok felhasználása az ápolási tevékenységek során. A testhelyzetek jelentőségének megtapasztalása a helyben mozgás során. Az akaratlagos mozgásainknak a testi és mentális működésünkre (emésztés, légzés, ürités, koncentráció, stb.) való hatásának megismerése, jelentőségének tudatosítása ápolási helyzetben. A helyváltoztatás megtapasztalása és megértése, valamint ennek felhasználása ápolási kontextusban (pl. ágyból felkelés vagy járás támogatása). A korábbi témakörök során tanultak integrálása.
A környezet használata és alakítása			
3 óra	A környezet fogalma 4.4.7.	Kezdő referenciatevékenység elvégzése egyénileg Ismeretátadás, megbeszélés Tapasztalatok megosztása, lejegyzése Integrációs tevékenység Záró, tudatosító feladat (referenciatevékenység elvégzése a fogalom feldolgozását követően) Megbeszélés	A külső tárgyi környezet szerepének tudatosítása az ápolási tevékenységek során. A résztvevők tapasztalatot szereznek a tárgyi környezethez való alkalmazkodásban és a tárgyi környezet alakításával kapcsolatban a minőségi ápolás érdekében. Az ápolás során használt segédeszközök megismerése, felhasználási lehetőségeinek és korlátainak megtapasztalása.

	Zárás	Megbeszélés Reflexiók	A tréning során megválaszolatlanul maradt kérdések megvitatása. A visszajelzések alapján továbbképzések iránti igények felmérése.
--	-------	--------------------------	--

4.4. A tréning leírása, óratervek

4.4.1. A Kinaesthetics fogalmi rendszere, tanulási modellje

Modul: Érintés és mozgás által történő kapcsolatteremtés

Alkalmazott módszer: előadás, megbeszélés

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők megismerik a kinesztetikus észlelés leírásához szükséges fogalomrendszert és a tréning tanulási modelljét.

A résztvevők ideális száma: 15 fő

Időtartam: 1 óra

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A Kinaesthetics fogalmi rendszere, tanulási modellje

A mozgásmegtapasztalás

A mozgásmegtapasztalások képezik a kinesztetikus tanulás alapját. Ennél a jellegzetes tanulási módszernél, az egyes tevékenységek elvégzésekor, a tanuló minden figyelmét azokra a különbségekre összpontosítja, amelyeket mozgásérzékelése során megtapasztal. Az alapfogalmak valamely fókusza vagy szempontja lehetővé teszi a figyelem irányított összpontosítását. Így a tanuló az egyéni vagy társsal (ld.: partnertapasztalat) történő mozgás közben tanulmányozhatja a különbségeket, mint például a párhuzamos és körkörös mozgásminták egyéni érzékelése között.

Fontos, hogy a résztvevők ne hagyják magukat elképzeléseik vagy gondolataik által determinálni, mit, hogyan és miért kell megtapasztalniuk. Igyekezzenek elszakadni egy megelőző, időazonos gondolkodástól, reflexiótól, hogy minél mélyebben és differenciáltabb módon sikerüljön megtapasztalniuk saját mozgásukat. Ugyanakkor igyekezzenek elkerülni a megtapasztalt különbségek azonnali értékelését (így jobban megy, így rosszabbul megy). A mozgás megtapasztalásában a teljes figyelmet a saját mozgás által létrehozott különbségekre kell irányítani. Saját mozgásunk differenciált érzékelése lehetővé teszi a mozgásérzékelés finomítását, valamint az egyéni mozgáskompetencia fejlesztését cselekvéseink során. A bevezető képzés során megtapasztalhatjuk, hogy egy, számos mozgásmegtapasztalással kitöltött képzési nap közvetlen hatással van testi állapotunkra és a testtudatra.

Az egyéni megtapasztalás során a tréner rávezeti a résztvevőket, hogy a Kinaesthetics fogalomrendszer különböző szemszögeiből vizsgálva megfigyelje azokat a különbségeket, melyek kinesztetikai érzékszerveivel megtapasztalhatók és tudatosíthatók. Ehhez egy bizonyos testhelyzetben, vagy abból kiindulva egy mindennapi tevékenységet kell végeznie. A különbségek az egyéni kivitelezésből és annak variálásából adódnak. Saját mozgásérzékelését azáltal fejleszti, hogy a fogalomrendszer szempontjai szerint teljes testében egyre kifinomultabb különbségeket tud észlelni és produkálni.

A partner tapasztalat

A partner tapasztalatok, a tréning fontos elemét képezik, mivel olyan tanulási folyamatokat tesznek lehetővé, melyek egyéni megtapasztalásban nem lehetségesek. A partnertapasztalatban, akárcsak az egyéni megtapasztalásban saját mozgásunkra összpontosítunk egy bizonyos szemszögből, de tevékenységeinket ezúttal egy társsal közösen végezzük. Az ilyen kölcsönhatás egyedülálló tanulási lehetőség, mivel a partnereknek folyamatosan alkalmazkodniuk kell egymáshoz. Ezen felül olyan mozgás-variánsokat tapasztalhatunk meg, melyek szokatlanok számunkra. Ezáltal a partnertapasztalat kiváló eszköze az egyéni cselekvési játéktérünk bővítésének és elmélyültebb megértésének.

Az egyéni reflexió

A mozgástapasztalatokat illetve a mozgástapasztalatok közös reflexióját követően, a tréner újra meg újra felszólítja a résztvevőket, hogy azt, amit érzékeltek, elemeztek és felismertek, munkafüzetekben, illetve a tanulási folyamatokat a kiértékelő íveken, írásban is rögzítsék. Így a munkafüzet a személyes tanulás dokumentálását szolgálja. Nem az a cél, hogy lejegyezzük, hogyan tárgyalta a tréner valamelyik témával kapcsolatos tapasztalatait és felismeréseit, hanem sokkal inkább az, hogy saját szavainkkal lejegyezzük, amit egyénileg megtapasztaltunk és felismertünk.

Az egyéni írott reflexiónak ezek a szakaszai különösen fontosak, hogy az egyébként gyorsan tovatűnő tapasztalatokat, érzékeléseket, és szóbeli leírásokat rögzítsük, és megtanuljuk differenciált módon dokumentálni. A tanulási cikluson belül az úgynevezett összehasonlító tevékenységek (T1 és T2) lehetővé teszik a mozgástapasztalatok pontosabb és jobb összehasonlítását. A dokumentálás lehetővé teszi saját tanulási előmenetelünk tudatos megállapítását, kiértékelését és más ismereteink közé való beemelését.

A közös reflexió

A mozgástapasztalatot, annak írott dokumentálását gyakran követi egy közös reflexió és eszme- és „mozgáscsere” trénerünkkel, tanuló társainkkal. Ennek célja, hogy megtanuljunk egyéni mozgástapasztalatainkat, felismeréseinket és kérdéseinket mások számára is követhető módon érzékeltetni, valamint másokéval összehasonlítani. Ez történhet kölcsönös mozgásérzékeltetés által, vagy a tapasztalatok kölcsönös ismertetése, közös elemzése és megbeszélése által. Természetesen itt nem lehet szó a saját mozgás helyes vagy helytelen érzékeléséről. Ezért lehetséges, hogy saját megtapasztalásunk nem egyezik azzal, amiről a trénerünk vagy a kollegáink számolnak be. A megosztási folyamat lehetővé teszi nekünk, hogy egyéni perspektívánkat mások perspektívájával összehasonlítsuk és bővítsük, ugyanakkor megtanuljuk saját szemléletünket másokkal is kommunikálni.

Tanulási környezet kialakítása

A tanulási környezet fogalma magába foglalja az élő és élettelen környezet mindazon részeit, amelyeket a tanuló saját tanulásának érdekében, aktív módon és személyes felelősségvállalással használni tud. A tanulást nem lehet kívülről meghatározni, irányítani vagy kikényszeríteni, az előtérben tehát a tanuló egyéni tevékenysége áll, amelyet a tréner csupán kísér, mintegy „coachingol”. Az aktuális képzési szintéren az oktatási tevékenységnek ezt a szemléletét követő tréner „tanuláskísérőnek” avagy „coach”-nak nevezik. Ezáltal az oktatás egy közös tanulási és kutatási folyamattá válik, amelyhez minden érintett személy – a tréner is beleértve – egyéni kompetenciáival hozzájárul.

A tréner szerepe

A mozgásfejlesztés sajátos tanulási kultúrája nagymértékben épül az egyes résztvevők egyéni tevékenységére és egyéni felelősségére. Ennek kihatása van a tréner szerepkörére is. A tréner feladata megteremteni azt a tanulási környezetet, amely lehetővé teszi nekünk, hogy a tréning szempontjai szerint saját mozgásunkkal, valamint általánosságban az emberi mozgáshoz kapcsolódó szemléletünkkel foglalkozzunk. A tréner kompetens és alkalmazkodó módon kíséri a résztvevőket a tanulási úton. A tréner saját mozgási és interakciós kompetenciája lehetővé teszi nekünk, hogy egyéni mozgásunkon, meglévő mozgásmintáinkon belül érzékeljük a különbségeket, és mozgási játékterünket bővítsük. A tréner tevékenysége az adott modul tanulási céljaihoz, illetve a csoport tanulási folyamatának dinamikájához igazodik. Ebből az okból kifolyólag egyes témák feldolgozása hosszabb, más témáké rövidebb ideig tart.

A tanulási szakaszok

Egy tanulási fázis összességében tekintve egy zárt kör, kezdő és befejező kérdéseket, tapasztalatokat foglal magába. A cirkuláris felépítés révén a tanulók a tanulási fázis végén egész tanulási folyamatukat kielemezhetik, kompetencia-gyapodásukat pedig a képzési területeknek megfelelően differenciált módon értékelhetik és dokumentálhatják, ezáltal tudatosítva egész tanulási folyamatukat. A folyamat szerves része a kapcsolódó szakmai és hétköznapi tevékenység megtervezése is.

A tanulási modell

A tanulási modell olyan struktúrába tereli a különböző tanulási folyamatokat, amely különösen hatékonyá és tartóssá teszi ezeket. Ez a struktúra képezi az alapját a tréning módszernek és eszköztárának. Ezen belül központi szerepet játszik, hogy a tanulást egy cirkuláris avagy spirállefutású, aktív, és interaktív folyamatként fogjuk fel. Éppen ezért az alkalmazott módszereken és eszközökön belül, úgy kicsiben, mint nagyban, újra meg újra felfedezhetjük a cirkuláris struktúrákat, valamint az interakcióra, a más emberekkel történő közös tanulásra való lehetőséget. A képzési napok tartalmilag a tréning fogalomrendszerét követik. Korábbi tapasztalatok igazolják, hogy a tanulók a tanultakat sokkal jobban és tartósabban integrálják egyéni mozgáskivitelezésükbe, ha tapasztalataikat lejegyzik, és tréneri támogatást is kapnak.

A tanulási modell a következő, egymásra épülő lépéseket foglalja magába:

1. lépés: Hol helyezkedem el az adott téma viszonylatában?

Az első lépés a tanulási témával kapcsolatos személyes kiindulási helyzet megállapítását szolgálja, egyéni, aktív megtapasztalás révén. Ez megcélozhatja a mozgásérzékelés síkját, a kognitív értelmezést, vagy az egyéni feltételezéseket. A helyzet betájolása biztosítja, hogy a tanulási téma az egyéni előfeltételekhez kapcsolódjon. Másrészt az is cél, hogy a témát behatároljuk, jelentőségét és relevanciáját egy bizonyos kontextusba és keretbe helyezzük.

2. lépés: Mit érzékelek az adott témával kapcsolatosan?

A második lépés során lehetővé válik a tanulási témának egy meglehetősen differenciált megismerése. Ezeket a pontosan meghatározott megfigyelési szempontok szerint (pl. a fogalomrendszer szempontjai) egyéni belső perspektívából elemezzük, kutatjuk és fogalmazzuk meg. Úgy egyénileg, mint társsal, aktívan foglalkozunk a témával (pl. mozgásmegtapasztalások által), majd utána mind egyénileg, mind pedig társsal közösen reflektálunk.

3. lépés: Hogyan tudom az érzékelésemet több lehetőség kifejtése érdekében használni?

A harmadik lépés a második lépés súlypontjainak felhasználását és alkalmazását, összekapcsolását és integrálását célozza meg, az egyéni hatékonyság kiterjesztése érdekében. Azt kutatjuk, hogy a második lépés alapján miként gyarapíthatóak a cselekvési lehetőségeink az adott téma vonatkozásában. Ez úgy valósulhat meg, hogy a különböző szempontok alapján beazonosított problémafelvetéseket és a kapcsolatos reflexiókat variáljuk, különös tekintettel az alapul szolgáló mintákra és kompetenciákra.

4. Hol tartok most? Mit viszek magammal?

Az utolsó lépés során visszatérünk a kezdeti szakaszban végzett személyes helyzetelemzéshez. Az összehasonlítás által beazonosított különbségekből levezetjük a tanulási eredményeinket és a nyitott kérdéseket egyaránt. A figyelem központjában az egyéni tanulási folyamataink kiértékelése és rendszerezése áll. Ennek szerves része azon szempontok meghatározása, melyek egyéni életünk szempontjából rendkívüli jelentőséggel bírnak, és amelyekre a jövőben különösen oda akarunk figyelni.

A tanulási modell megvalósulási formái: tanulási ciklus és a tanulási spirál.

A kettő abban különbözik egymástól, hogy a tanulási ciklusban a gyakorlati vonatkoztatás, vagyis a téma konkrét helyzetre történő alkalmazása csupán a harmadik szakaszban kerül sorra. Ezzel ellentétben a tanulási spirál esetében a kiindulási pont minden esetben egy reális problémafelvetés.

A tanulási ciklus

A tanulási ciklus egy bizonyos konkrét témára, például a funkcionális anatómia fogalmára, a mozgáskompetencia témakörére vagy a feedback-control elméletre összpontosít. Egy ciklus a kezdő, a tanulási és integrációs tevékenységek, valamint a befejező tevékenység révén, előre meghatározott szempontok szerint megtapasztalhatóvá és dokumentálhatóvá teszi az adott téma szempontjait. A tanulási ciklus egy adott témára fókuszált, ugyanakkor széleskörű tanulást tesz lehetővé, amelyet az egyéni tanulási eredményeknek a fogalomrendszer szerint történő differenciált leírása és kiértékelése támogat.

Kezdő tevékenység

Indításként szóban vagy esetleg rövid mozgástapasztalatok révén sor kerül a téma felvezetésére. Ekkor fontos tisztázni, hogy az adott témát milyen kontextusban és milyen szándékkal taglaljuk, milyen jelentősége van az adott kontextusban, és milyen kapcsolódási lehetőségeket kínál további témákkal.

A kezdés ugyanakkor az egyéni kiindulási helyzet adott témára vonatkoztatott betájolását is szolgálja. Ez történhet egy megfelelő mozgástapasztalat kivitelezése és dokumentálása által, vagy bármilyen más megtapasztalás által, mely segít szembesülnünk az aktuális feltevéseinkkel. Erre a kezdeti referenciatevékenységre

(T1) a tanulási ciklus végén, azaz a záró referencia tevékenység (T2) során ismét visszatérünk az összehasonlító elemzés érdekében. A referenciatevékenységek elemzésének írásos dokumentálása tapasztalataink és feltevéseink megbízhatóbb összehasonlítását teszi lehetővé.

Tanulási tevékenységek

A tanulási tevékenységek rendeltetése, hogy figyelmünket azon különbségekre és jellemzőkre tereljük, melyek az adott téma, különböző szempontok szerinti, belső perspektívából történő elemzéséből adódnak. Ennek érdekében specifikus szempontokat és kérdésselvetéseket fogalmazunk meg.

A tanulási tevékenységek megteremtik azt a keretet, melyen belül egyénileg vagy valamelyik társunkkal együtt, a gyakorlati jelentőségtől és alkalmazhatóságtól elvonatkoztatva, az adott téma vagy szempont kutatásának és elemzésének szentelhetjük magunkat. A tanulási ciklusnak ebben a szakaszában a konkrét élethelyzetek kihívásai másodlagosak. Minél differenciáltabban és átfogóbban sikerül az adott téma kapcsán különbségeket felfedeznünk és érzékelnünk, annál könnyebb lesz az alapul szolgáló mintákat felismerni.

A tanulási tevékenységek során rendszeresen megteremtjük az időt az egyéni reflexióra, az egyéni tapasztalatok leírására és azok kölcsönös megosztására.

Integrációs tevékenységek

Az integrációs tevékenységek kiindulópontját a gyakorlathoz való vonatkoztatás képezi. Az adott téma kapcsán, egy konkrét, a szakmai vagy magánéleti hétköznapiokból vett helyzetet vagy tevékenységet vizsgálunk. Így a tanulási tevékenységeinkre építve, egy konkrét gyakorlati helyzet során mélyrehatóan vizsgáljuk a különbségeket, melyeket a tanulási tevékenységeknek köszönhetően differenciáltabban és kifinomultabb érzékenységgel tudunk érzékelni.

Az integrációs tevékenység során, vizsgáljuk egy tevékenység kivitelezésének a számunkra megszokott, már „bejáratott” módját. Ugyanakkor fontos, hogy variáljunk, és új utak keresésére vállalkozzunk. Ez megkönnyíti saját, normálisnak tekintett mintáink felismerését és megértését.

Ebben a szakaszban is biztosítjuk a lehetőséget az egyéni és közös reflexióra, valamint a dokumentációra.

Befejező tevékenység

A befejezéskor a kezdés referenciatevékenységét ismétljük meg, megvizsgálva, hogyan érzékeljük ezt az ismétlés során, majd megfogalmazzuk az adott témával kapcsolatos aktuális helyzetünket. A kiindulási helyzet és az aktuális helyzet között végzett összehasonlítás megkönnyíti a tanulási előmenetelünk felismerését és kiértékelését. A tanulási ciklusunk kiértékelése során azonosítjuk azokat a teljes ciklus során szerzett tapasztalatokat, felismeréseket és ötleteket, melyek számunkra különös jelentőséggel bírnak, valamint a nyitva maradt kérdéseket is.

A tanulási spirál

A tanulási spirál tulajdonképpen egy módszer, melynek elsajátítása révén képessé válunk mozgásunkkal kapcsolatos szakmai és a hétköznapi életben felmerülő kérdéseinket a Kinaesthetics szempontjai mentén elemezni. A gyakorlati megtapasztalásból indul ki, és a reflexió, a variálás, valamint a döntés szakaszain át spirálszerűen, akárhányszor megismételhető.

A tanulási spirál áttöri azt a szokványos magatartásmintát, mely szerint egy probléma jelentkezésekor egyenes vonalban megcélozzuk annak megoldását, illetve megszüntetését. Mottója, hogy nem a problémát oldjuk meg, hanem „eloldódunk a problémától”.

Az adott helyzet belső, mozgásmegtapasztalási perspektívából történő elemzése és reflexiója, számos variáns kísérleti megtapasztalása, és a tapasztalatok kiértékelése, elterelik figyelmünket a megoldáskeresésről. Ezzel az eljárással sokkal inkább a tanulási és fejlődési potenciálra összpontosítunk, és azt differenciált módon, teljes sávszélességben körüljárjuk. A módszer spirállefutású felépítése lehetővé teszi, hogy a „megoldásokat” ugyanezzel a módszerrel a folyamatosan változó helyzethez adaptáljuk. Ezáltal a problémafelvetések kezelésének egy tartós módozata valósul meg.

A tanulási spirál különösen alkalmas a kisebb csoportban történő közös tanulásra.

Cselekedni

A kiindulási helyzetet egy konkrét, gyakorlati szituáció meghatározott része képezi, amely számunkra egy adott kontextusban jelentőséggel bír. Egy képzés során eljátszhatjuk ezt a helyzetet a képzési teremben, vagy „élesben” végrehajthatjuk a tulajdonképpeni gyakorlati helyzethez kapcsolódó tevékenységeket.

Figyelmünket a mozgásérzékelésünk során kapott információkra összpontosítjuk. Ez a megtapasztalás képezi a módszer következő három lépésének viszonyítási alapját.

Reflektálni

Reflektálunk a kiindulási helyzetre azért, hogy az adott helyzet aktivitásait saját mozgástapasztalatunk révén elemezzük. Ha több személy bevonásával történik az elemzés, mindegyik személy megtapasztalja az összes szerepet. Ésszerű minimálisra csökkenteni az elemzésre szánt tevékenységek számát. Különös figyelmet fordítunk azon kulcshelyzetekre, ahol az aktivitás elakad, „szorít”, vagy túl nagy kihívást jelent. Az egyéni és partnertapasztalatok értelmezésénél használjuk a fogalomrendszer különböző szempontjait. Megtapasztalásainkat dokumentáljuk, figyelve arra, hogy csak figyeljük meg, és ne értékeljük a tapasztalatokat. Mérlegeljük, hogy a fogalomrendszer mely szempontjai bírtak számunkra az adott helyzetben nagyobb jelentőséggel.

Változtatni (variálni)

A következő lépés, hogy a reflexió szakasz során beazonosított kulcshelyzetekben – a problémamegoldás megcélzása nélkül – minél gazdagabban variáljuk a megtapasztalható mozgásalternatívákat. Ennek érdekében segítségül hívjuk a reflexió szakasz során beazonosított Kinaesthetics fogalmakat, hogy az adott tevékenység kivitelezési alternatívái közötti különbségeket minél pontosabban érzékelhessük, elemezhessek és összehasonlíthassuk. Fontos, hogy a finom, alig észlelhető különbségeket is észrevegyük, ugyanakkor számításba vegyünk a szokatlan, vagy akár „eszement” variánsokat is. Hiszen nem ritkán ezekben mutatkozik meg a legélesebben a problematika lényege, és ezáltal nyílnak meg – olykor váratlan módon – újabb járható utak. Arra is lehetőségünk nyílik ezáltal, hogy egyéni mozgás-kreativitásunkat játékosan fejlesszük.

Különös módon figyeljünk azokra a kompetenciákra, amelyekre az adott tevékenységek alapvetően épülnek, és hogy mely variációkkal bővíthetők és fejleszthetők ezek a kompetenciák a különböző igénybevételei szinteken.

Ebben a szakaszban egy szélesebb körű és mélyebb megértésre teszünk szert arra vonatkozóan, hogy mely kompetenciákra épít az adott gyakorlati helyzet, valamint rálátást nyerünk számos kisebb és nagyobb cselekvési alternatívára, amelyekkel az adott helyzetben a tanulási és fejlődési folyamatokat megtámogathatjuk.

Dönteni

Kiértékeljük a megelőző két szakasz tapasztalatait és felismeréseit. Mérlegeljük, hogy mely szempontok kínálnak számunkra és az érintett személyek számára tanulási potenciált az adott helyzetben. Eldöntjük a kiértékelés eredményeként, hogy az adott helyzet megismétlésekor mit integrálunk, és mire összpontosítunk mindabból, amit felismertünk.

Cselekedni

A megelőző szakaszra építve ismételjük meg a reális gyakorlati helyzetet, vagy játszunk el a csoport tagjaival. Ez egyrészt újabb viszonyítási pontot nyújt a tanulási spirál folytatásához. Másrészt, a tanulási ciklushoz hasonlóan, a kezdeti tapasztalat és az új tapasztalat közötti különbségek által megfoghatóvá teszi kompetenciagyarapodásunkat.

Szükséges eszközök: szőnyeg, amelyen minden csoporttag elfér egymástól kényelmes távolságra, flipchart tábla, plakátok, filcek

Forrás: Asociata Caritas Alba Iulia – Asistenta Medicala si Sociala

4.4.2. A kölcsönhatás

Modul: Érintés és mozgás által történő kapcsolatteremtés

Alkalmazott módszer: előadás, egyéni munka, megbeszélés, páros munka, tapasztalatcsere

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A kölcsönhatás fogalmának megismerése és megtapasztalása, valamint jelentőségének tudatosítása a mindennapi életben és az ápolási munka során. A közös mozgás és érintés szerepének megismerése, a sajátérzékelésre való fókuszálás tudatosítása. A résztvevők tapasztalatot szereznek az érintés minőségének szerepéről az ápolás során, illetve az interakció minőségének hatásáról az ápolott személlyel való együttműködésre és önállóságának erősítésére vonatkozóan.

A résztvevők ideális száma: 15 fő

Időtartam: 4 óra

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Kezdő tevékenység: referenciatevékenység elvégzése (székről való felállás különböző módon a folyamat megfigyelésével), valamint a kölcsönhatás kategóriáinak és témáinak (kinesztetikus érzékelés, mozgáselemek, kölcsönhatási formák) felvezetése.

Tanulási tevékenységek: A kinesztetikus érzékelés, a mozgáselemek és a kölcsönhatási formák témájának feldolgozása egyénileg, társas tevékenység során, majd egy-egy gyakorlati helyzetből vett példával. Az egyes kategóriák közötti különbségek megfigyelése, az ehhez kapcsolódó tapasztalatok lejegyzése, egyéni reflexiók, csoporttal való megosztás.

Integrációs tevékenységek: A kölcsönhatás fogalmi keretében egy konkrét, a szakmai vagy a hétköznapi életből vett helyzet vagy tevékenység mélyreható vizsgálata a csoporttagok tapasztalatain keresztül. A hangsúly a különbségek felfedezésén, illetve a tanulási tevékenységeknek köszönhetően a differenciáltabb és kifinomultabb érzékenységgel való észlelés-érzékelés kialakításán van. Újabb tapasztalatok dokumentációja.

Befejező tevékenység: a kezdő referenciatevékenység megismétlése a szerzett tapasztalatokra építve. A kiindulási helyzet és az aktuális helyzet között végzett összehasonlítás megkönnyíti a tanulási eredmények felismerését és kiértékelését.

Szükséges eszközök: szőnyeg, amelyen minden csoporttag elfér egymástól kényelmes távolságra, személyenként egy jegyzetelésre alkalmas füzet, esetleg szemléltető fali ábra, flipchart papír, többszínű táblafilc

Forrás: Asociata Caritas Alba Iulia – Asistenta Medicala si Sociala

4.4.3. A funkcionális anatómia fogalma

Modul: A súly megszervezése a gravitációs erőterben

Alkalmazott módszer: előadás, egyéni munka, megbeszélés, páros munka, tapasztalatcsere

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmények: A funkcionális anatómia fogalmának megismerése és megtapasztalása. A testi struktúráink összefüggéseinek megtapasztalása. A résztvevők tapasztalatot szereznek az érintés minőségének szerepéről a funkcionális anatómia figyelembe vételével. A résztvevők megismerik a külső és belső perspektíva közti különbségeket, és tudatosítják ennek szerepét az ápolásban. A résztvevők a funkcionális anatómia figyelembe vételével bővítik eszköztárukat az ápolt személy önállóságának erősítése céljából.

A résztvevők ideális száma: 15 fő

Időtartam: 6 óra

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Kezdő tevékenység: referenciatevékenység elvégzése (hanyatt fekvő helyzetből felülés), valamint a funkcionális anatómia szempontjainak (A csontok és izmok, tömegek és köztes terek, valamint az irányultság) felvezetése.

Magyarázat: Olyan embereknél, akik mindennapi tevékenységeikben támogatásra szorulnak, egyértelműen megtapasztalható a súlyszerveződés jelentősége. Az ágyból való felállás vagy egy székre való átülés nagy kihívást jelenthet, úgy az érintett személynek, mint a segítőnek. A segítség gyakran pusztán abból áll, hogy a kliens súlyát, ha részben is, de saját izomerőnk révén átvesszük és hordozzuk, ami gyakran vezet túlterhelés okozta sérülésekhez. Továbbá az érintett megemelt személy számára nehéz lesz saját súlyátterhelődését érzékelni és kontrollálni. Ennek következtében nem tudja kihasználni saját meglévő lehetőségeit.

Amennyiben az ápolók és az ápoltak képesek érzékelni a testükön belül megtapasztalható funkcionális és strukturális jellegzetességeket, ez segítségükre lesz saját testsúlyuk differenciált irányításában. Minél differenciáltabban sikerül a segítőnek érzékelnie és megértenie, hogyan használhatja anatómiai struktúráját a gravitációs térben való alkalmazkodás során, annál érzékenyebb és alkalmazkodóbb lesz a segítségkínálata. A differenciált támogatás segít az érintett személynek, hogy követni tudja a súlyátterheléseket, és megtanulja súlyát önállóan és célzottan megszervezni a gravitációs erőterben.

Tanulási tevékenységek: A csontok és izmok, tömegek és köztes terek, valamint az irányultság témájának feldolgozása egyénileg, társas tevékenység során, majd egy-egy gyakorlati helyzetből vett példával.

Az egyes kategóriák közötti különbségek megfigyelése, az ehhez kapcsolódó tapasztalatok lejegyzése, egyéni reflexiók, csoporttal való megosztás. A résztvevők képessé válnak érzékelni a testükön belül megtapasztalható funkcionális és strukturális jellegzetességeket, ezáltal meg tudják valósítani saját testsúlyuk differenciált irányítását. Megtapasztalják a minél differenciáltabb érzékelést, hogy hogyan használhatják anatómiai struktúrájukat a gravitációs térben való

alkalmazkodás során, a segítségkínálatuk szélesítésére. Elsajátítják, gyakorolják, hogy a differenciált támogatás segít az érintett személynek abban, hogy követni tudja a súlyátterheléseket, és megtanulja súlyát önállóan és célzottan megszervezni a gravitációs erőterben.

Integrációs tevékenységek: A funkcionális anatómia fogalmi keretében egy konkrét, a szakmai illetve a hétköznapokból vett helyzet vagy tevékenység „mélyreható” vizsgálata. A hangsúly a különbségek felfedezésén, illetve a tanulási tevékenységeknek köszönhetően a differenciáltabb és kifinomultabb érzékenységgel való érzékelés kialakításán van. Saját tapasztalatok dokumentációja.

Befejező tevékenység: a kezdő referenciatevékenység megismétlése. A kiindulási helyzet és az aktuális helyzet között végzett összehasonlítás megkönnyíti a tanulási előmenetelünk felismerését és kiértékelését.

Szükséges eszközök: szőnyeg, amelyen minden csoporttag elfér egymástól kényelmes távolságra, személyenként egy jegyzetelésre alkalmas füzet, esetleg szemléltető falis ábra, flipchart papír, többszínű táblafilc

Forrás: Asociata Caritas Alba Iulia – Asistenta Medicala si Sociala

4.4.4. Az emberi mozgás fogalma

Modul: A mozgásminták potenciáljának fejlesztése

Alkalmazott módszer: előadás, egyéni munka, megbeszélés, páros munka, tapasztalatcsere

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: Az emberi mozgás szélesebb körű értelmezésének megismerése. A saját mozgásminták és azok előnyeinek és hátrányainak felfedezése, megtapasztalása. A saját mozgásminták bővítése. A saját mozgásminták szerepének tudatosítása az ápolott személy mozgásmintáinak felismerésével az ápolási tevékenységek során.

A résztvevők ideális száma: 15 fő

Időtartam: 3 óra

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Kezdő tevékenység: referenciatevékenység elvégzése (hanyatt fekvé haladás hátrafelé), valamint az emberi mozgás szempontjainak (a tartó és elmozdító mozgások, mozgásminták) felvezetése.

Magyarázat: Még ha lehetetlen is egy adott tevékenységet két alkalommal teljesen azonos módon kivitelezni, az élet során kialakulnak bizonyos szokások, melyeket mintáknak tekinthetünk. Így felkeléskor például mindig letámaszthatunk jobb kezünkkel, bal lábunkat kissé előre helyezhetjük, és kis fordulatot végezhetünk. Az emberek egy életen át folyamatosan alakítanak hasonló mozgásmintákat, hogy adott helyzetekhez és tevékenységekhez megfelelően igazíthassák mozgásukat.

A megszokott mintákra jellemző a testrészek hasonló módon történő összejátéka. Előnyük, hogy gyorsak, és „automatikus“ módon rendelkezésre állnak a normális hétköznapi életben való helytállás érdekében. Ugyanakkor, ha a variálási készség elvész általuk, komoly korlátozottsághoz vezethetnek. A rendelkezésre álló mozgásminták változatossága biztosítja, hogy minden helyzetben találhassunk egy megfelelő mozgásalkalmazkodást. A Kinaesthetics ebben az összefüggésben beszél mozgáskompetenciáról.

Az ápolás és gondozás során gyakran megfigyelhető, hogy a kölcsönhatásban levő személyek hajlamosak mozgásmintáik sokrétűségét jobban leszűkíteni, mint ahogy azt a helyzet megkívánná. Az ápolottak adott esetben félnek, fájdalmaik vannak vagy erőtlenek. Az ápolók adott esetben receptszerű technikát követnek, azzal a feltevéssel, hogy nekik kell tudniuk és megmutatniuk, hogyan kell történnie. Amennyiben egy kliens például mindig azonos minta szerint segítünk felállni, egyre kompetensebbé válik az adott séma pontos követésében. Ugyanakkor egyre jobban elveszti a változatosságot. Ez azonban hiányzik majd neki a mindennapok további kihívásaival szemben. Ezért fontos, hogy támogatási kínálatunkat úgy igazítsuk folyamatosan az adott tevékenységhez, hogy a cselekvési lehetőségek bővüljenek általa.

Ennél a témánál fontos, hogy az ápolók és ápoltak megtanulják figyelmüket bizonyos, a mozgásminták alapját képező mozgásösszetevőkre összpontosítani. Ezáltal megtanulhatják, saját mozgásmintáikat érzékelni, azok sokoldalúságát fejleszteni. Ez előfeltétele annak, hogy a kliensekkel való együttmozgás során nyújtott támogatás sokoldalúvá váljon, és a mozgáskompetencia fejlődését előmozdítsa.

Tanulási tevékenységek: A tartó és elmozdító mozgások, valamint a mozgásminták témájának feldolgozása egyénileg, társas tevékenység során, majd egy-egy gyakorlati helyzetből vett példával. Az egyes kategóriák közötti különbségek megfigyelése, az ehhez kapcsolódó tapasztalatok lejegyzése, egyéni reflexiók, csoporttal való megosztás. A résztvevők megismerik a Kinaesthetics mozgáskompetenciával kapcsolatos felfogását, tapasztalatait és az ezekre épülő tudásanyagot, mely által variálási készségük fejlődik annak érdekében, hogy saját maguk mozgásmintáit változatossá alakítsák és az ápolás, gondozás során lehetőséget biztosítsanak az ellátottak cselekvési lehetőségeinek bővítésére, mozgáskompetenciájuk fejlődésére.

Integrációs tevékenységek: Az emberi mozgás fogalmi keretében egy konkrét, a szakmai vagy magánéleti hétköznapiakból vett helyzet vagy tevékenység „mélyreható” vizsgálata. A hangsúly a különbségek felfedezésén, illetve a tanulási tevékenységeknek köszönhetően a differenciáltabb és kifinomultabb érzékenységgel való érzékelés kialakításán van. Saját tapasztalatok dokumentációja.

Befejező tevékenység: a kezdő referenciatevékenység megismétlése. A kiindulási helyzet és az aktuális helyzet között végzett összehasonlítás megkönnyíti a tanulási előmenetelünk felismerését és kiértékelését.

Szükséges eszközök: szőnyeg, amelyen minden csoporttag elfér egymástól kényelmes távolságra, személyenként egy jegyzetelésre alkalmas füzet, esetleg szemléltető fali ábra, flipchart papír, többszínű táblafilc

Forrás: Asociata Caritas Alba Iulia – Asistenta Medicala si Sociala

4.4.5. Az erőfeszítés fogalma

Modul: Önállóság és hatékonyság

Alkalmazott módszer: előadás, egyéni munka, megbeszélés, páros munka, tapasztalatcsere

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: Az erőfeszítés mennyiségi és minőségi szempontjainak megismerése és összehasonlítása. A testen belüli húzás és nyomás szempontjainak felhasználása az ápolási tevékenységek során, különös tekintettel az ápoltság személy önállóságának megerősítésére, fejlesztésére.

A résztvevők ideális száma: 15 fő

Időtartam: 3 óra

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Kezdő tevékenység: referenciatevékenység elvégzése (bizonyos távolságban lévő tárgyak elérése), valamint az emberi mozgás szempontjainak (a tartó és elmozdító mozgások, mozgásminták) felvezetése.

Magyarázat: Az élőlények azáltal is különböznek a tárgyaktól, hogy folyamatosan mozogniuk kell. Ebben az összefüggésben a mozgás alatt nem csak a helyváltoztatást értjük, hanem az izomfeszültség állandó alkalmazkodásait, valamint a testrészek folyamatos minimális térbeli alkalmazkodásait, melyek az ember testsúlyának a gravitációs erőterben történő szerveződését szolgálják.

Ahhoz, hogy tárgyakat mozgásba hozzunk, külső, mozgató erőre van szükség. Ezzel szemben az emberek folyamatosan belső erőt fejtenek ki, hogy mozgásban maradjanak, és a mindennapos tevékenységeiket végezzék. Ennek a sikere kevésbé függ a rendelkezésre álló erő mértékétől, hanem sokkal inkább attól, ahogyan az ember egy adott tevékenység során, hatékony módon össze tudja hangolni izomfeszültségének a fel- és leépítését. Az ember önállósága tehát meghatározó módon függ az erőfeszítése hatékony összehangolásától.

Ez a szemléletmód nagy jelentőséggel bír, ha arról van szó, hogy embereket mindennapi tevékenységeikben megtámogassunk. A megszokás, a rutin, vagy a feltevés, hogy az ember receptszerű technikákkal mozgatható, könnyen megkísértenek, hogy egy embert vagy csak egyes testrészeit, úgymond kívülről mozgassunk. Olyan kifejezések, mint „felhúzom a lábát“, „félrehelyezem a karját“, „felültetem“ annak a meggyőződésnek a nyelvi kifejeződései, hogy az ember tárgyszerűen mozgatható. Ez néha akkor is csökönyösen rögzül, ha a tapasztalat az ellenkezőjére utal. Ilyen például az, ha a támogatott kliens annyira megnöveli erőfeszítését, hogy ez akadályozza lába felhúzásában. Erőfeszítése – valószínűleg szándéka ellenére – a segítség ellenében fog hatni, és ellehetetleníti számára, hogy megtapasztalhatta saját hatékonyságát az adott tevékenység során. Komoly kihívást jelent az embereket úgy támogatni tevékenységeikben, hogy közben megtanulhassák erőfeszítésüket hatékony módon fel- és leépíteni.

A differenciált mozgásérzékelés előfeltétele annak, hogy a történés során észlelhessük, saját erőfeszítésünk támogatja, vagy éppenséggel akadályozza a kliens hatékony öntevékenységet és erőfeszítését.

Tanulási tevékenységek: A húzás és nyomás témájának feldolgozása egyénileg, társas tevékenység során, majd egy-egy gyakorlati helyzetből vett példával. Az egyes kategóriák közötti különbségek megfigyelése, az ehhez kapcsolódó tapasztalatok lejegyzése, egyéni reflexiók, csoporttal való megosztás. A résztvevők megtapasztalják és megértik az emberi test állandó térbeli alkalmazkodásait, melyek az ember testsúlyának a gravitációs erőterben történő szerveződését szolgálják. Megismerik, megtapasztalják, hogy az emberek folyamatosan belső erőt fejtenek ki annak érdekében, hogy mozgásban maradjanak, és a mindennapos tevékenységeiket végezzék, melynek alapja, hogy egy adott tevékenység során hatékony módon össze tudja hangolni izomfeszültségének a fel- és leépítését. Megértik, hogy az ember önállósága meghatározó módon függ az erőfeszítése hatékony összehangolásától. Az elsajátított ismeretek és az ismeret-feldolgozó gyakorlatok által a résztvevők képessé válnak az embereket úgy támogatni tevékenységeikben, hogy közben megtanulhassák erőfeszítésüket hatékony módon fel- és leépíteni.

Integrációs tevékenységek: Az erőfeszítés fogalmi keretében egy konkrét, a szakmai vagy magánéleti hétköznapiokból vett helyzet vagy tevékenység „mélyreható” vizsgálata. A hangsúly a különbségek felfedezésén, illetve a tanulási tevékenységeknek köszönhetően a differenciáltabb és kifinomultabb érzékenységgel való érzékelés kialakításán van. Saját tapasztalatok dokumentációja.

Befejező tevékenység: a kezdő referenciatevékenység megismétlése. A kiindulási helyzet és az aktuális helyzet között végzett összehasonlítás megkönnyíti a tanulási előmenetelünk felismerését és kiértékelését.

Szükséges eszközök: szőnyeg, amelyen minden csoporttag elfér egymástól kényelmes távolságra, személyenként egy jegyzetelésre alkalmas füzet, esetleg szemléltető falis ábra, flipchart papír, többszínű táblafilc

Forrás: Asociata Caritas Alba Iulia – Asistenta Medicala si Sociala

4.4.6. Az emberi funkciók fogalma

Modul: Mindennapi tevékenységek megértése

Alkalmazott módszer: előadás, egyéni munka, megbeszélés, páros munka, tapasztalatcsere

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmények: A hét alaphelyzet megismerése, és a kapcsolódó tapasztalatok felhasználása az ápolási tevékenységek során. A testhelyzetek jelentőségének megtapasztalása a helyben mozgás során. Az akaratlagos mozgásainknak a testi és mentális működésünkre (emésztés, légzés, ürités, koncentráció, stb.) való hatásának megismerése, jelentőségének tudatosítása ápolási helyzetben. A helyváltoztatás megtapasztalása és megértése, valamint ennek felhasználása ápolási kontextusban (pl. ágyból felkelés vagy járás támogatása). A korábbi témakörök során tanultak integrálása.

A résztvevők ideális száma: 15 fő

Időtartam: 6 óra

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Kezdő tevékenység: referenciatevékenységek elvégzése (elhelyezkedés a hét alaphelyzetben), valamint a mindennapi tevékenységek (az emberi funkció, helyzetek, alaphelyzetek, a helyben mozgás és a helyváltoztatás) felvezetése.

Magyarázat: A mozgás minden tevékenység alapja. Még a fekvés és az alvás is ahhoz kötődik, hogy az ember képes testrészeinek súlyát leterhelni a letámasztási felületre, és képes megfelelő módon szabályozni izomfeszültségét. Ilyen értelemben minden tevékenység alapvető mozgáskompetenciát igényel. Másrészt az emberek, mindennapi tevékenységeik során, egész életükön át fejlesztik kompetenciáikat.

Az évek során az ágyban fekvéskor, az iváskor, a fogmosáskor vagy a lépcsőjáráskor kisebb-nagyobb változások észlelhetők abban, ahogy például testünkön belül a súlyt áterheljük, ahogyan az anatómiánkat használjuk, vagy az erőfeszítés fel- és leépítését összehangoljuk. Ezért a mindennapi tevékenységek alakítása nagy jelentőséggel bír minden ember életén át tartó egészségfejlődése szempontjából.

Az ápolásra szoruló személyek rendszerint csak korlátozott módon képesek mindennapi tevékenységeik önálló végzésére. Ezért az ápoló és gondozó személyek gyakran vállalnak át és végeznek el helyettük bizonyos tevékenységeket. Viszont minél kevesebb tevékenységet végeznek önállóan az érintettek, annál kevesebb különbséget produkálnak és tapasztalnak meg ezáltal, és annál inkább szűkül tanulási felületük, melyben saját mozgáskompetenciájukat tovább fejleszthetnék. Ezért nagy jelentőséggel bír, hogy az embereket úgy támogassuk, hogy mindennapi tevékenységeikbe aktív módon bekapcsolódhassanak, ezáltal felfedezhessék és fejleszthessék saját lehetőségeik potenciálját.

Az ápolók és gondozók szempontjából tehát nem csak az a kérdés, hogy például a kliens az ágyból fel tud-e kelni, illetve lábra tud-e állni, hanem sokkal inkább az, hogy mit tanul közben, milyen kompetenciákat tud eközben használni és bővíteni. Hogy a mindennapi támogatás – ebben az értelemben – tanulási kínálattá

alakulhasson szükséges, hogy az ápolók és gondozók elmélyülten ismerjék a mindennapi tevékenységhez kapcsolódó alapvető kompetenciákat. Amennyiben megtanulják a Kinaesthetics fogalmakat elemzési eszközként használni, és a mindennapi tevékenységeket saját tapasztalati- és mozgásperspektívából érzékelni és elemezni, annál inkább fog bővülni a mindennapi tevékenységekkel kapcsolatos értelmezésük.

Tanulási tevékenységek: A helyzetek, alaphelyzetek, a helyben mozgás és a helyváltogatás témájának feldolgozása egyénileg, társas tevékenység során, majd egy-egy gyakorlati helyzetből vett példával. Az egyes kategóriák közötti különbségek megfigyelése, az ehhez kapcsolódó tapasztalatok lejegyzése, egyéni reflexiók, csoporttal való megosztás. A tevékenység során a résztvevő rálátást nyer arra, hogy a mozgáskompetenciánk – mint minden tevékenység alapja –, egész életünkön át fejlődik a mindennapi tevékenységek során, így a mindennapi tevékenységek alakítása jelentőséggel bír az életen át tartó egészségfejlődése szempontjából. A résztvevők közben elsajátítják azt is, hogy a Kinaesthetics fogalmakat elemzési eszközként használják a megfigyeléseik és a tapasztalataik megosztása során, valamint a mindennapi tevékenységeket saját tapasztalati- és mozgásperspektívából tudják érzékelni és elemezni.

Integrációs tevékenységek: Az emberi funkció fogalmi keretében egy konkrét, a szakmai vagy magánéleti hétköznapiokból vett helyzet vagy tevékenység „mélyreható” vizsgálata. A hangsúly a különbségek felfedezésén, illetve a tanulási tevékenységeknek köszönhetően a differenciáltabb és kifinomultabb érzékenységgel való érzékelés kialakításán van. Saját tapasztalatok dokumentációja.

Befejező tevékenység: a kezdő referenciatevékenység megismétlése. A kiindulási helyzet és az aktuális helyzet között végzett összehasonlítás megkönnyíti a tanulási előmenetelünk felismerését és kiértékelését.

Szükséges eszközök: szőnyeg, amelyen minden csoporttag elfér egymástól kényelmes távolságra, személyenként egy jegyzetelésre alkalmas füzet, esetleg szemléltető fali ábra, flipchart papír, többszínű táblafilc

Forrás: Asociata Caritas Alba Iulia – Asistenta Medicala si Sociala

4.4.7. A környezet fogalma

Modul: A környezet használata és alakítása

Alkalmazott módszer: előadás, egyéni munka, megbeszélés, páros munka, tapasztalatcsere

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmények: A külső tárgyi környezet szerepének tudatosítása az ápolási tevékenységek során. A résztvevők tapasztalatot szereznek a tárgyi környezethez való alkalmazkodásban és a tárgyi környezet alakításával kapcsolatban a minőségi ápolás érdekében. Az ápolás során használt segédeszközök megismerése, felhasználási lehetőségeinek és korlátainak megtapasztalása.

A résztvevők ideális száma: 15 fő

Időtartam: 3 óra

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Kezdő tevékenység: referenciatevékenység elvégzése (pl. egyik székről segítsünk átülni egy másik székre), valamint a környezet (külső „tárgyi” környezet szerepe, kölcsönhatás, alkalmazkodás) felvezetése.

Magyarázat: Az emberek ápolása és gondozása mindig magába foglalja a gondozottakért vagy éppenséggel a gondozottakkal történő, azok lehetőségeihez igazodó környezetalakítás feladatát. Ez azért is körültekintést igénylő feladat, mert nem indulhatunk ki abból, hogy ugyanaz a környezetalakítás különböző embereknél azonos módon hat. Egy ülőpárna vezethet ahhoz, hogy a kliens alig fogja érzékelni súlyátterhelődését, és nem fog tudni alkalmazkodni. Ennek következtében magas izomfeszültséget produkál. Egy másik kliens ugyanahhoz az ülőpárnához kevesebb erőfeszítéssel alkalmazkodhat. Éppen ezért a szakszerű környezetalakítás mindig az adott személy kompetenciáihoz és reakcióihoz kell, hogy igazodjon.

A segédeszközök – a mozgáskompetencia fejlesztése vagy megőrzése szempontjából nézve – csak abban az esetben segítenek, ha a kliensek fel tudják használni mozgáslehetőségeik bővítése érdekében. Ez a perspektíva nagy körültekintést követel az ápolók és gondozók részéről a környezetalakítás és a segédeszközök használata során: arra használjuk a csúszódeszkat, hogy A pontból B pontba csúsztassuk a klienst, vagy arra, hogy segítsünk neki, hogy megtanulja érzékelni és bővíteni saját súlyátterhelési lehetőségeit. Ennek függvényében a segédeszköz használata egyaránt vezethet nagyobb függőséghez vagy nagyobb önállósághoz.

Tanulási tevékenységek: A környezet, a kölcsönhatás a környezettel, illetve a környezet alakítása témájának feldolgozása egyénileg, társas tevékenység során, majd egy-egy gyakorlati helyzetből vett példával. Az egyes kategóriák megfigyelése, az ehhez kapcsolódó tapasztalatok lejegyzése, egyéni reflexiók, csoporttal való megosztás. A résztvevők rálátást nyernek a mozgáskompetenciafejlesztés szempontjából a segédeszközök helyes használatára, mely szerint ezek csak abban az esetben segítenek, ha a kliensek fel tudják használni mozgáslehetőségeik bővítése érdekében. Az elsajátított ismeretek birtokában a résztvevő képes a szakszerű környezetalakításra, az adott kliens kompetenciájához és reakciójához igazodva, az adott személy nagyobb önállóságának érdekében.

Integrációs tevékenységek: A tárgyi környezet fogalmi keretében konkrét helyzetek vagy tevékenységek elvégzése és vizsgálata. A hangsúly a különbségek felfedezésén, illetve a tanulási tevékenységeknek köszönhetően a differenciáltabb és kifinomultabb érzékenységgel való érzékelés kialakításán van. Saját tapasztalatok dokumentációja.

Befejező tevékenység: a kezdő referenciatevékenység megismétlése. A kiindulási helyzet és az aktuális helyzet között végzett összehasonlítás megkönnyíti a tanulási előmenetelünk felismerését és kiértékelését.

Szükséges eszközök: szőnyeg, amelyen minden csoporttag elfér egymástól kényelmes távolságra, személyenként egy jegyzetelésre alkalmas füzet, esetleg szemléltető fali ábra, flipchart papír, többszínű táblafilc

Forrás: Asociata Caritas Alba Iulia – Asistenta Medicala si Sociala

5. A GENERÁCIÓK KÖZÖTTI TALÁLKOZÁSOK ÉS A GENERÁCIÓK KÖZÖTTI TANULÁS



Fotó: <https://pixabay.com/hu/photos/csapatszellem-koh%a9zi%b3-csapatmunka-2448837/>

KEMF: Karin Wimmer-Billeter, Brigitte Krecan-Kirchbichler, Prof. Irmgard Schroll-Decker

KIFE: Németh Adrienn, Szerb Zsuzsa Ágnes, Dr. Szücs Márta Zita

5.1. Bevezető

„Amikor a kommunikáció egyfajta találkozássá alakul, az ember úgy érzi, hogy valóban megértik, értékelik, és értékes meglátásokkal és friss ötletekkel gazdagodik.”

(Carmen Kindl-Beilfuß)

Az életmódok sokfélesége, a munka rugalmassága és a gyermektelenek számának növekedése miatt a generációk találkozása már nem magától értetődő. A különböző korosztályok a saját környezetükben élnek, élnek mindennapjaikat, és gyakran maradnak maguk között - a saját buborékjukban.

A különböző generációk együttélése gyakran szolidaritásvesztést okoz, ami például az erőforrások elosztásáról vagy a fenntarthatóságról szóló vitákban is megmutatkozik. Ezért olyan kezdeményezésekre van szükség, amelyek tudatosan segítik elő a különböző generációkhoz tartozó emberek találkozását, a közös tevékenységeket és a tapasztalatcserét. Fontos az is, hogy úgy alakítsuk a közösségi tereket és helyeket, hogy a különböző generációk szívesen menjenek oda, és motiváltak legyenek a másik generáció tagjaival való találkozásra.

A generációk közötti projektek a felnőttoktatás területén az egymástól, az egymásról és az egymással való tanulásra összpontosítanak. Az egymástól való tanulás a fiatalabb vagy az idősebb generációra vonatkozó tudás megosztásáról szól. Az egymásról való tanulás a résztvevőkben rejlő tartalmakról szól, vagyis az egyik generáció résztvevői betekintést nyernek a másik generáció tapasztalataiba, véleményébe és nézeteibe. Míg az egymással való tanulás azt jelenti, hogy a tanulás tartalma a csoporton kívül van, és azt közösen tapasztalják meg és dolgozzák fel.

Az intergenerációs projektek célja tehát a más generációkról való sztereotipikus gondolkodás feloldása, a fiatalabbak és az idősebbek közelítése egymáshoz, valamint a generációk közötti kapcsolatok erősítése kooperatív tanulási folyamatok révén.

A fejezetben leírtak lehetővé teszik a trénernek, a csoportvezetőnek és az oktatóknak számára, hogy képesek legyenek generációk közötti együttműködés vagy tanulás megteremtésére, intergenerációs program megvalósítására kreatív, a játszva tanulásra építő és a gyakorlatban bevált módszerek révén.

5.2. Tréningprogram

1. A tréningprogram fő elemei

1.1.	Tréning megnevezése	A generációk közötti találkozások és a generációk közötti tanulás
1.2.	A tréning célcsoportja	Felnőttképzési munkatársak és önkéntesek, pedagógusok, idősekkel foglalkozó szakemberek és önkéntesek, akik generációk közötti találkozást vagy tanulást terveznek megvalósítani.
1.3.	A tréning célja	<p>A résztvevők megismerik a generációk fogalmának megközelítéseit, az egyes generációk jellemzőit, a generációk egymásról, egymástól és egymással való tanulásának lehetőségeit, módszertani formáit és a nemzedéki igazságosság és a generativitás kérdését.</p> <p>A résztvevők tapasztalatot szereznek a generációk közötti találkozások és tanulási lehetőségek szervezési formáiról.</p> <p>A résztvevők saját ötleteket dolgoznak ki generációk közötti találkozások generáló projektek létrehozására.</p>

2. A tréning során megszerezhető kompetenciák

2.1.	<p>Ismeret és tudás szintjén:</p> <p>A generáció fogalmának megközelítései, az egyes generációk sajátosságai.</p> <p>A generációk közötti találkozások lehetőségei.</p> <p>A generációk közötti tanulás alapvető formái: az egymásról, az egymástól és az egymással való tanulás.</p> <p>Nemzedéki igazságosság koncepciója és generativitás fogalma.</p> <p>A generációk közötti találkozásokat támogató miniprojektek tervezése.</p>
2.2.	<p>Képesség és készség szintjén:</p> <p>A résztvevők módszertani repertoárja bővül a generációk közötti találkozások és tanulás tervezésével és szervezésével kapcsolatban.</p> <p>A résztvevők empátiás készsége nő a különböző generációk igényeinek, szükségleteinek, viselkedésének és reakcióinak másságát illetően.</p>

2.3.	<p>Attitűd és viselkedés szintjén:</p> <p>A résztvevő nyitottá és támogatóvá válik a generációk egymással, egymásról és egymástól való tanulásával kapcsolatban.</p> <p>Szociálisan érzékeny, felismeri a különböző generációk lelki és társadalmi jelenségeit, így képes velük felelős módon kommunikálni.</p> <p>Toleráns magatartása segíti a közösségi gondolkodásmód kialakulását és megerősödését a különböző generációba tartozó csoportok között.</p>
2.4.	<p>Felelősség és autonómia szintjén:</p> <p>A résztvevő önállóan és felelősen képes generációk közötti tevékenységek és tanulási formák megtervezésére, figyelembe veszi a különböző generációk speciális igényeit és sajátosságait, kommunikációs stílusát és csatornáit, és tiszteletben tartja személyiségi jogait.</p> <p>Az egyes generációkkal folytatott kommunikációja során mindig felelős magatartást tanúsít, és asszertív kommunikációval segíti a problémák megoldását.</p> <p>Nyitott a folyamatos tanulásra és önreflexióra.</p>

3. A programba való bekapcsolódás feltételei

3.1.	Iskolai végzettség	MKKR szerinti 4. képesítési szint
3.2.	Előzetesen elvárt ismeretek, tapasztalatok	Nincs, de előnyt jelent a korábbi tapasztalat a felnőttoktatásban, az idősek képzésében és/vagy a gyermekekkel/fiatalokkal való foglalkozásban; érdeklődés a generációk közötti találkozások és tanulás szervezése iránt.

4. Tervezett képzési idő

4.1.	Elméleti órák száma	3 óra
4.2.	Gyakorlati órák száma	21 óra
4.3.	Összes óraszám	24 óra

5. Résztvevői létszám a csoportban

5.1.	Maximális létszám a csoportban	20 fő
------	--------------------------------	-------

6. A tréning formája

6.1.	A tréning formája	csoportos képzés
------	-------------------	------------------

7. A modulok

	A modul megnevezése
7.1.	A generációk (meghatározás, trendek, különbségek)
7.2.	A generációk közötti tanulás formái – egymástól, egymással, egymásról való tanulás
7.3.	A generációk közötti találkozás és tanulás lehetőségei

7.1. Modul

7.1.1.	Megnevezése	A generációk (meghatározás, trendek, különbségek)
7.1.2.	Célja	A résztvevők megismerik a generációk fogalmi megközelítéseit, az egyes generációk jellemzőit, tudatosítják a hasonlóságukat, különbségeiket, preferenciáikat.
7.1.3.	Tartalma	A generációk fogalmi megközelítései, az egyes generációk jellemzői, hasonlóságok, különbségek, preferenciáik. Az egyes generációk elektronikai eszközeit, zenéi, stílusjegyei. A generációk közötti tevékenységek és ezek lehetséges szinterei. Személyes tapasztalatok megosztása generációkra vonatkozó szempontok szerint.

7.1.4.	Terjedelme	8 óra
7.1.5.	Elméleti órák száma	1 óra
7.1.6.	Gyakorlati órák száma	7 óra

7.2. Modul

7.2.1.	Megnevezése	A generációk közötti tanulás formái – egymástól, egymással, egymásról való tanulás
7.2.2.	Célja	A résztvevők megismerik a generációk egymástól való tanulásának lehetőségeit. Tudatosítják az egyes generációk igényeit és szükségleteit a lehetséges találkozási szinterek szempontjából. Tapasztalatot szereznek a generációs különbségekre építő városnézésről, a városnézés során alkalmazható módszerekről.
7.2.3.	Tartalma	A generációk egymástól való tanulásának lehetőségei, szinterei. Generációbarát helyek. Intergenerációs interaktív városnézés.
7.2.4.	Terjedelme	8 óra
7.2.5.	Elméleti órák száma	1 óra
7.2.6.	Gyakorlati órák száma	7 óra

7.3. Modul

7.3.1.	Megnevezése	A generációk közötti találkozás és tanulás lehetőségei
7.3.2.	Célja	A résztvevők megismerik az egyes generációk élettörténetét, a nemzedéki igazságosság és a generativitás koncepcióját, véleményt alkotnak a klímaváltozás témájában az egyes generációk szempontjából, intergenerációs miniprojektet terveznek.
7.3.3.	Tartalma	Nemzedéki igazságosság és generativitás. Vitaforum a klímaváltozás generációs megítélése szempontjából. Intergenerációs miniprojektek tervezése.
7.3.4.	Terjedelme	8 óra
7.3.5.	Elméleti órák száma	1 óra
7.6.	Gyakorlati órák száma	7 óra

8. A tréningen résztvevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

A tréning teljesítésének feltétele: az órák legalább 80%-án való részvétel és egy miniprojekt tervének elkészítése.

Az értékelés szempontja: az egyes elemek (cél, célcsoport, tevékenység, módszer, idő, helyszín, személyi és tárgyi feltételek) kidolgozottsága.

A résztvevők a tréning elvégzéséről részvételi igazolást kapnak.

5.3. Tematika

Időtartam	Tanulási tevékenység	Alkalmazott módszer	Tanulási eredmények	Szükséges eszközök
1. nap: A generációk (meghatározás, trendek, különbségek) (8 óra)				
10 perc	A résztvevők üdvözlése, a tréning menetének ismertetése	Előadás	A résztvevők megismerik a tréning felépítését.	flipchart tábla, filctoll
30 perc	3 szék-3 kérdés 5.4.1	Bemutakozós feladat	A résztvevők megismerik egymást, egymás elvárásait és motivációit.	3 szék, 3 kérdéskártya
50 perc	Előzetes tapasztalatok és sztereotípiák felmérése 5.4.2	Megbeszélés, vita	A résztvevők betekintést nyernek egymás attitűdjének hasonlóságaiba és különbségeibe.	flipchart tábla, tollak, előre elkészített kérdések és kifejezések
15 perc	Szünet			
20 perc	A generáció fogalmának megközelítései, a generációk jellemzői 5.4.3	Előadás	A résztvevők megismerik a téma alapfogalmait, megközelítéseit, a generációk jellemzőit.	ppt, projektor, laptop
25 perc	A generációk preferenciáinak összehasonlítása 5.4.4	Kiscsoportos munka	A résztvevők különböző szempontok alapján megvizsgálják a generációk eltérő preferenciáit, és tudatosítják a generációk közötti hasonlóságokat és különbségeket.	A3-as méretű lapok, filctollak, flipchart tábla, blu tack ragasztó
25 perc	Generációk eszközei és zenéi 5.4.5	Csoportmunka	A résztvevők felismerik és megismerik az egyes generációk elektronikai eszközeit, zenéit.	idővonal hosszú papírcsíkból, elektronikai eszközök képei, 8-10 db zeneszám, zenelejátszó
20 perc	Koreográfia az egyes generációk zenéire 5.4.6.	Kiscsoportos munka, mozgásos feladat	A különböző generációk zenéinek és jellemző stílusjegyeinek megismerése, felidézése mozgással.	a különböző generációk 1-1 ikonikus zenéje, zene lejátszó

60 perc	Ebédszünet			
20 perc	Generációk együtt?! 5.4.7.	Tematikus aktiválás	A csoport aktiválása, energiaszintjének fokozása, a generációs téma újra nyitása.	előre elkészített kérdések
30 perc	A kedvenc helyem 5.4.8.	Páros munka, személyes reflexiók megosztása	A résztvevők felidéznek kedvenc helyeiket és a hozzájuk kapcsolódó pozitív érzéseiket.	előkészített munkalapok megfelelő számban
40 perc	A generációk találkozási pontjai 5.4.9.	Kiscsoportos munka	A résztvevők tudatosítják a generációk közötti tevékenységeket és ezek lehetséges színtereit.	kis csoportonként egy-egy A4-es lap két kérdéssel, tollak
15 perc	Szünet			
90 perc	Gyermekkorom és ifjúságom színterei 5.4.10	Társasjáték	Egymás gyerekkori élményeinek meghallgatása által megismerik a különböző generációk ifjúságának mindennapjait.	otthon színterei társasjátékok, közösségi terek társasjátékok, dobókockák, bábuk

Időtartam	Tanulási tevékenység	Alkalmazott módszer	Tanulási eredmények	Szükséges eszközök
2. nap: A generációk közötti tanulás formái – egymástól, egymással, egymásról való tanulás (8 óra)				
45 perc	1 dobás – 1 generációs kérdés 5.4.11.	Ráhangolás, kiscsoportos beszélgetés	A résztvevők felidézik a generációs tapasztalataikat az egymástól való tanulás szempontja alapján.	6-6 db kérdéskártya a kiscsoportok számának megfelelően, dobókockák
20 perc	Generációk egymástól való tanulásának lehetőségei 5.4.12 .	Ötletelés, megbeszélés	A résztvevők ötleteket gyűjtenek a generációk egymástól való tanulásának lehetőségeire.	lapok, tollak, flipchart tábla
25 perc	Activity: generációk együtt 5.4.13.	Mozgásos játék	Azon tevékenységek tudatosítása, amiket a különböző generációk tagjai közösen tudnak csinálni.	szókérdések, pontozó lap, toll
15 perc	Szünet			
75 perc	Generációbarát közösségi helyek 5.4.14.	Kiscsoportos munka, páros munka, csoportmunka, megbeszélés	A résztvevők tudatosítják az egyes generációk igényeit és szükségleteit a közösségi terek szempontjából. Ötleteket dolgoznak ki olyan közösségi terek, helyek kialakítására, ahol a különböző generációk tagjai is jól érzik magukat.	előre megírt A4 –es lapok, blutack, tollak, flipchart tábla
15 perc	Egy-kettő-három játék 5.4.15.	Játék, páros munka	Az egymásra való odafigyelés erősítése pezsdítő játékkal.	-
60 perc	Ebédszünet			

120 perc	Intergenerációs interaktív városnézés 5.4.16.	Vezetett közös séta	A résztvevők tapasztalatot szereznek a generációs különbségekre építő városnézésről, a városnézés során alkalmazható módszerekről.	régi és új várostérkép, régi (metszet) és új (fotó) látkép a városról, előre elkészített szókártyák, két templom képe, városra jellemző növény vagy tárgyak (vagy azok képei), illusztrációs képek a történethez, előre elkészített lista a régi és az új piacokra jellemző dolgokról beépített kakukk-tojásokkal, kvíz-kérdéssor, okostelefon
15 perc	Szünet			
30 perc	Reflexiók az interaktív városnézésről 5.4.17.	Megbeszélés	A résztvevők összegyűjtik és értékelik tapasztalataikat generációs különbségekre építő városnézésről, a városnézés során alkalmazott módszerekről.	-
30 perc	Saját település nevezetességének intergenerációs bemutatása 5.4.18.	Brainstorming, kiscsoportos munka	A résztvevők alkalmazzák a tapasztalataikat, a megismert módszereket saját településük nevezetességének intergenerációs bemutatásának tervezése céljából.	flipchart papír, tollak

Időtartam	Tanulási tevékenység	Alkalmazott módszer	Tanulási eredmények	Szükséges eszközök
3. nap: A generációk egymással való tanulási lehetőségei (8 óra)				
20 perc	Kompetencia bingó 5.4.19.	Játék	Egymás megismerése és a kommunikáció erősítése.	5 x 5 állításból álló feladatlapok; tollak
70 perc	Generációk élettörténetei 5.4.20.	Kiscsoportos munka	A résztvevők megtapasztalják, hogy az egyes generációkat milyen módon érintik a kortárs történelem eseményei, összekapcsolva a személyes (családi) történelemmel.	asztalok, évszámkártyák, nagyméretű képek, fotók, üres lapok, filctollak
15 perc	Szünet			
10 perc	Csésze és kanál 5.4.21.	Aktiváló mozgásos játék	A résztvevők ráhangolása a napi tevékenységre, a koncentráció elősegítése.	-
20 perc	A nemzedéki igazságosság és a generativitás 5.4.22.	Előadás	A résztvevők megismerik a nemzedéki igazságosság koncepcióját, vele összefüggésben pedig a generativitást, mint a fenntartható fejlődés központi motívumát.	ppt, laptop, projektor
60 perc	Vitafórum – Nemzedéki igazságosság 5.4.23.	Akvárium (Fishbowl) módszer	A résztvevők vitafórum keretében véleményformálási tapasztalatot szereznek a generációk közötti igazságosság kérdésében, megismerik a generációk eltérő álláspontját a klímaváltozás témakörében.	asztal, névtáblák, belső kör 6 székkal; külső kör a csoport körül, papír, tollak
60 perc	Ebédszünet			
30 perc	Miniprojekt tervezése 5.4.24.	Kiscsoportos munka	Saját projekt tervezése a generációk együttműködésére fókuszálva.	papír és tollak

30 perc	Plakát készítése miniprojekthez 5.4.25.	Kiscsoportos munka	Figyelemfelkeltő eszközök alkalmazása saját intergenerációs projekt népszerűsítéséhez, résztvevők toborzásához.	A/3-as papír, színes filctollak és ceruzák
30 perc	Miniprojektek bemutatása I. 5.4.26.	Megbeszélés, prezentálás	A miniprojektek bemutatása a többi résztvevőnek az elkészült plakátok segítségével.	az elkészült plakátok
15 perc	Szünet			
50 perc	Miniprojektek bemutatása II. 5.4.26.	Megbeszélés, prezentálás	A miniprojektek bemutatása a többi résztvevőnek az elkészült plakátok segítségével.	az elkészült plakátok
10 perc	Kristálytánc 5.4.27.	Mozgásos feladat, tánc	Az egymásra való odafigyelés és a csoportkohézió erősítése.	zene, zenelejátsszó
30 perc	Értékelés és zárás 5.4.28.	Páros munka, csoportmunka	A résztvevők különböző szempontok szerint reflektálnak a tréningre.	asztalok, feliratok és feladatlírások, gyertya, gyufa, A4-es papírok, papírkosár, post-it-ek, színes fakocka, kartonkocka, szív, szív alakú papírok, kancsó poharakkal, ital, poháralátétek, bőrönd, útleveél formájú papírok, tollak

5.4. A tréning leírása, óratervek

5.4.1. 3 szék – 3 kérdés

Modul: A generációk (meghatározás, trendek, különbségek)

Alkalmazott módszer: bemutatkozó feladat

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők megismerik egymást, egymás elvárásait és motivációit.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Minden résztvevő körben ül, a kör egy pontján további 3 üres szék áll. Mindhárom szék elé egy moderációs kártyát helyeznek egy kérdéssel.

- 1) Ki vagy és honnan jöttél?
- 2) Milyen elvárással és motivációval érkezted? (személyes és/vagy szakmai)
- 3) Mely dolgok lelkesítenek, milyen dolgoknak tudsz örülni? (személyes és/vagy szakmai)

Feladat: A vezető kéri, hogy a résztvevők mutatkozzanak be úgy, hogy leülnek az első székre, és válaszolnak az előtte található kérdésre: Ezután átülnek a kettes, majd a hármas székre, és ott is ugyanúgy válaszolnak a kérdésekre.

A résztvevők között nincs kötött sorrend, mindenki maga dönti el, hogy mikor mutatkozik be. Először a vezető mutatkozik be, hogy bemutassa, hogyan működik a feladat. A helyváltogatással és az irányított, rövid kérdésekkel a résztvevők strukturáltabb módon mutatkoznak be, így ez a módszer nagyobb csoportok esetében rövidebb, és jobban működik, mint a helyben történő hagyományos bemutatkozás.

További változatok:

A kérdések a tréning témájától és fókuszától függően változtathatók, illetve a csoporthoz igazíthatók.

Szükséges eszközök: 3 szék, 3 kérdéskártya

Forrás: KEMF

5.4.2. Előzetes tapasztalatok és sztereotípiák felmérése

Modul: A generációk (meghatározás, trendek, különbségek)

Alkalmazott módszer: megbeszélés, vita

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők betekintést nyernek egymás attitűdjének hasonlóságaiba és különbségeibe.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 50 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A flipchart táblára felkerül néhány kifejezés a generációk közötti különbségekre fókuszálva, amiket a csoport közösen megbeszél, megvitát. Hallották-e már, illetve ők maguk használták-e már ezeket a kifejezéseket? Mindenkinek lehetősége van megosztani a saját élményeit, gondolatait.

Bezzeg az én időmben..., Más világ volt

Ezek a mai fiatalok..., Mi nem ilyenek voltunk

Boomer, nyugger, banyatank stb.

Ezután felteszünk egy vitaindító kérdést. Két részre osztjuk a társaságot, az egyik felének mellette, a másiknak pedig ellene kell érvelnie. Például:

- Régen valóban minden jobb volt?

- Kinél van a tudás? Az idősebb jobban tudja?

A csoportvezető fontos feladata a vita moderálása.

Szükséges eszközök: flipchart tábla, tollak, előre elkészített kérdések, kifejezések

Forrás: KEMF és KIFE

5.4.3. A generáció fogalmának megközelítései, az egyes generációk jellemzői

Modul: A generációk (meghatározás, trendek, különbségek)

Alkalmazott módszer: előadás

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők megismerik a téma alapfogalmait, megközelítéseit, a generációk jellemzőit.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A generációelméletek megértéséhez mindenképp meg kell határozni magának a „**generációnak**”, azaz a „nemzedéknek” a fogalmát.

A hagyományos, biológiai (genealógiai, tehát családfa alapján) meghatározás szerint a generáció a szülők és utódaik születése közötti átlagos időintervallumot jelöli, mely kb. 20-25 évet ölel fel. Mára azonban a csoportok gyors változásai – az új technológiák megjelenése, az átalakuló karrierutak és értékrendek, valamint az eltolódó társadalmi értékek – következtében mindez érvényét veszítette. Napjainkban a generáció fogalmát tehát sokkal inkább **szociológiai**, semmint biológiai szempontból érdemes megközelíteni.

Szociológiai értelemben a generáció olyan személyek csoportja, akik ugyanabban a korszakban születtek, akiket sajátos események, trendek és folyamatok alakítottak és kötnek össze. A generációhoz tartozás tehát azt jelenti, hogy a kortársak történelmileg azonos korszakban és földrajzilag azonos helyen élnek, valamint hasonló értékeket képviselnek.

A legújabb generációk azonban már átlépik a földrajzi és kulturális határokat (az első „globális generáció”), ezáltal jellemzően inkább élményeikben és tapasztalataikban osztoznak egykorú társaikkal szerte a világon. A mai fiatalok ugyanazon eseményekhez kötődnek („viszonyítási pontok”), ugyanazokat a trendeket és példaképeket („referenciaszemélyek”) követik, valamint ugyanazok a kedvenc előadók („hőseik”) és márkáik is.

Az alábbiakban összegyűjtöttünk néhány jellegzetességet, mely az egyes (szociológiai megközelítés alapján) generációkra jellemző, a csoportnév variációk megjelenítésével.

Csendes / Veterán / Építő generáció (1925–1942)

- Tagjaira a pálya széléről figyelő, óvatos, visszafogott, biztonságra törekvő magatartás jellemző. A veszteségek után nyugalomra, békére vágytak, megtanulták a spórolást, spájzolás.
- Magánéletükben a családi értékek kiemelt fontossággal bírnak.
- Nehezen tudnak megbirkózni a digitális társadalom kihívásaival, a „felgyorsult világgal”. Egy élet – egy munkahely.

Próféták / Idealisták – Baby-boomerek (1943–1960)

- Tagjaik a háború után születtek, ifjúkorukat a civil mozgalmak határozták meg.
- Gyermek- és fiatal felnőttkorukat a lázadás, a szabálytagadás jellemezte (pl. hippikorszak).
- Az első generáció, amely engedte, hogy gyermekeik tegezzék őket – itt kezd megváltozni az idősök iránti tisztelet.
- Motivációs struktúrájuk elemei: megfelelés, (bár a szülők mindent megtesznek gyermekeikért, azok alig látják őket) mély szakmai tudás, a sokoldalúság igénye.

Nomádok / Reaktívak / Digitális bevándorlók – X generáció (1961–1981)

- Az ébredés, a „lelkiismereti forradalom” ciklusának gyermekei: a hírnökmenzedék / átmeneti generáció fiatalkorát a relatív béke és jólét korszakában töltötte, de azt is látták, ahogy a munka és pénz miatt szétesnek a családok.
- Megoldáskereső, megbízható, kontrollált magatartás jellemzi őket, mely elmélyült szakmai igényességgel és tudással párosul, normálisnak tartják a korlátlan munkaidőt.
- Motivációs struktúrájuk elemei: tudás, kapcsolatok, gyors reagálás – státus, pénz, a társadalmi ranglétrán való előrejutás, ugyanakkor az élet értelme, önmaguk megtalálása is foglalkoztatja őket.

Hősök / Civilek / A digitális bennszülöttek első generációja – Y generáció (1982–1995)

- A posztmodern világ szülöttei, akik a 2001. 09. 11. utáni krízisperiódusban élik fiatalkorukat.
- Tagjai magabiztos, energikus, kifejezetten tehetséges, kreatív személyek, akik a korábbtól jelentősen eltérő viselkedést mutatnak a tanulás és a munkavégzés területén. Ők már a maguk elvárásait építették fel, és bármikor képesek munkahelyet váltani.
- Együtt nőttek fel a modern technika fejlődésével, információéhségük erős, a multikulturális környezetet könnyedén, laza attitűddel kezelik, és jellemző rájuk a „multitasking”.

- Motivációs struktúrájuk elemei: a kortárs csoportok hatása erős, szívesen dolgoznak társakkal együtt, ugyanakkor jellemző rájuk a céltalanság és a kiszámíthatatlanság is.

Művészek / Alkalmazkodók / Netgeneráció / Digitális bennszülöttek – Z generáció (1996–2010)

- A terrorizmus krízisperiódusában, a globális válság és a klímaváltozás idején születtek.
- Életüket „bedrótozva” élik (szimultán több médium felhasználói): bátrak, kezdeményezők, kevésbé kételkednek saját képességeikben és korlátaikban, praktikus szemléletűek.
- Motivációs struktúrájuk elemei: „beleszülettek” az internet világába, mely emberi kapcsolataikat és kommunikációjukat is átalakítja: az online világ kitéríti énjük határait, és alakítja identitásukat.
- Az offline vagy „való” világban konfliktuskezelési készségük hiányos (pl. indulatkezelési nehézségek, agresszió, a tekintélyhez való megváltozott viszony).

Alfa generáció (2010–)

- A 2010 után születettek korosztálya, amelyről még nagyon kevés információ áll rendelkezésünkre.
- Több helyen „új csendes” generációként említik, mivel családi és óvodai viselkedésükre a korábbiakhoz képest csendesebb, visszafogottabb viselkedés jellemző (ugyanakkor egyes tagjainál az agresszió erősödése is megfigyelhető).

Mindebből látható, hogy a generációk közötti különbségek akár a harmonikus kommunikáció, az egymást értő és megértő együttélés akadályává is válhatnak. A meg nem értésből adódó generációs szakadék családi és oktatási szituációkban egyaránt gondot okozhat, különös tekintettel a kulturális, motivációs és szocializációs különbségekre.

A millenniumi generációk (Y és Z) „digitális bennszülötként” könnyen és gyorsan eligazodnak a digitális világban, melynek jellemzői elsősorban nem technikai, sokkal inkább kulturális értelemben meghatározottak: az így létrejövő digitális kultúra komplex, megfoghatatlan, interaktív (kölcsonös, közvetlen kapcsolaton alapuló) és interkonnectív (a folyamatos összekapcsoltság érzetét kelti), elemei testre szabhatóak.

Napjaink kultúrájának alapvető jellemvonása az azonnaliság, a globalizált (és egyben uniformizált) tartalmak helyi értelmezése, valamint a tömegkulturális szimbólumok folyamatos terjedése és használata – melyek a legújabb generációk számára a világ természetes velejárói. Azonban a számítógép, a digitális objektumok és az internet megjelenése alig 20 év leforgása alatt mentális-kulturális sokkok sorozatát okozta, melyhez a korábbi generációk csak lassan képesek (ha egyáltalán képesek, vagy akarnak) alkalmazkodni. Mindebből kitűnik, hogy az egyes generációknak nemcsak hogy mások a tapasztalataik, de „más nyelvet is beszélnek” – ez azonban nem jelenti azt, hogy nem érthetik meg egymást.

Szükséges eszközök: ppt, laptop, projektor

Forrás: Komár Zita (2017): Generációelméletek. *Új Köznevelés* 73/8-9. 14-16. <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-kozneveles/generacioelmeletek> (Letöltés: 2022.11.29.)

5.4.4. A generációk preferenciáinak összehasonlítása

Modul: A generációk (meghatározás, trendek, különbségek)

Alkalmazott módszer: kiscsoportos munka

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők különböző szempontok alapján megvizsgálják a generációk eltérő preferenciáit, és tudatosítják a generációk közötti hasonlóságokat és különbségeket-

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő 5 kiscsoportra osztva

Időtartam: 25 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevőket 5 csoportra osztjuk, és mindegyik csoport egy-egy generációt képvisel (a Z és az α összevonva egy csoportban). A flipchart papírra felírjuk az alábbi kifejezéseket:

Szabadidő Munka Erkölcsi értékek Technológia Fogyasztás Kultúra TanulásSzórakozás

a) A csoportok kapnak egy-egy A3-as lapot, feladatuk, hogy rangsorolva írják a lapra a kifejezéseket a generációjuk fontossági preferenciája szerint (1: legfontosabb, 8: legkevésbé fontos).

b) A flipchart papírra felírjuk az alábbi fogalmakat az előző szempontokhoz példaként, és megkérjük a csoportokat, hogy írjanak hasonló, a generációjukra jellemző dolgokat (3-3 jellemzőt) a fentebbi szempontok mellé a saját lapjukra.

Kocsma 8-5-ig Tisztelet Tablet Felhalmozás Mozi Élethosszig Táncest

A kis csoportok bemutatják az elkészült plakátjukat a többi csoportnak.

c) A végén megbeszélik az egyes generációkra vonatkozó tanulságokat, a hasonlóságokat és a különbségeket.

Szükséges eszközök: A3-as méretű lapok, filctollak, flipchart tábla, blu tack ragasztó

Forrás: KEMF

5.4.5. Generációk eszközei és zenéi

Modul: A generációk (meghatározás, trendek, különbségek)

Alkalmazott módszer: csoportmunka

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők felismerik és megismerik az egyes generációk elektronikai eszközeit, zenéit.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 25 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

a) Generációk elektronikai eszközei

Előkészítés: Készítünk egy idővonalat hosszú papírcsíkból, amelyen feltüntetjük az egyes generációk helyét évszámokkal. Különböző technikai eszközök képeiből kártyákat készítünk: Lyukkártya, Nagy floppy, Kis floppy, Asztali számítógép, Pendrive, Mobiltelefon, Laptop, Okostelefon, Tablet, Okosóra, zsebrádió, asztali rádió, hifi torony, walkman, mp3 lejátszó, fekete-fehér TV, síkképernyős TV, tárcsázós telefon, stb.

Feladat: Minden résztvevő kap egy képet, hogy helyezze el az idővonalon az adott eszköz hazai megjelenési idejét megtippelve.

b) Generációk zenéi

Előkészítés: 8-10 különböző korszakra, generációra jellemző zeneszámot válogatunk össze.

Feladat: A csoportnak lejátszunk 8-10 rövid zenei részletet egyesével, és minden szám után megkérjük a résztvevőket, hogy próbálják felismerni, és elhelyezni a zeneszámot az idővonalon úgy, hogy ahhoz a korszakhoz állnak, amelyikben (szerintük) az megjelent.

Szükséges eszközök: idővonal hosszú papírcsíkból, elektronikai eszközök képei, 8-10 db zeneszám, zenelejátszó

Forrás: Puskásné Halál Ágnes (KIFE konferencia)

5.4.6. Koreográfia az egyes generációk zenéire

Modul: A generációk (meghatározás, trendek, különbségek)

Alkalmazott módszer: kiscsoportos munka, mozgásos feladat

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A különböző generációk zenéinek és jellemző stílusjegyeinek megismerése, felidézése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő, 4-5 fő/csoport

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

4-5 fős kiscsoportokra osztjuk a résztvevőket, és mindegyik csoport kap egy zenét, amire egy rövid koreográfiát kell összeállítaniuk 4x8 ütemre. Kérhetjük a csapatoktól, hogy törekedjenek olyan mozdulatokat beépíteni a táncukba, ami az adott korszakban divat volt. Miután elkészültek és begyakorolták a mozdulatsort, minden csoport előadja a többieknek a saját táncát.

Szükséges eszközök: a különböző generációk 1-1 ikonikus zenéje, zene lejátszó

Forrás: KIFE

5.4.7. Generációk együtt?!

Modul: A generációk (meghatározás, trendek, különbségek)

Alkalmazott módszer: tematikus aktiválás

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A csoport aktiválása, energiaszintjének fokozása, a generációs téma újra nyitása.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

a) A csoport aktiválása

Feladat: A vezető két válaszlehetőséget tartalmazó kérdéseket tesz fel, a válaszlehetőséghez kijelöl a térben két oldalt (tőle balra és jobbra). Megkéri a résztvevőket, hogy az általuk inkább preferált vagy rájuk jellemző válasz oldalára álljanak az egyes kérdések után.

Kérdések:

- * Hegyek vagy tenger?
- * Kávé vagy tea?
- * Csoki vagy gyümölcs?
- * Főzés vagy sütés?
- * TV-nézés vagy stream?
- * Beszélek idegen nyelven vagy csak anyanyelven?
- * Olvasás vagy mobilozás?
- * Természetjárás vagy shoppingolás?
- * Élttem/élek 3 generációval egy háztartásban vagy nem?

b) Személyes tapasztalatok megosztása a generációs együttélésről

Az utolsó kérdés után a résztvevők két csoportot alkotnak aszerint, hogy éltek-e valaha vagy jelenleg élnek-e egy háztartásban három generációval.

Kérdés azok számára, akik éltek együtt: Milyen előnyei, hátrányai voltak / vannak? Saját személyes tapasztalatok megosztása

Kérdés azok számára, akik nem éltek együtt: El tudják-e képzelni ezt az életformát a maguk számára? Szeretnék-e így élni?

Szükséges eszközök: előre elkészített kérdések

Forrás: KEMF és KIFE

5.4.8. A kedvenc helyem

Modul: A generációk (meghatározás, trendek, különbségek)

Alkalmazott módszer: páros munka, személyes reflexiók megosztása

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők felidéznek kedvenc helyeiket és a hozzájuk kapcsolódó pozitív érzéseiket.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Előkészítés: Feladatlapot készítünk képekkel és néhány kérdéssel (Mi a kedvenc helye? Melyek ennek a helynek a főbb jellemzői? Mi köti Önt az adott helyhez?), amelyek segítenek felidézni a résztvevők kedvenc helyeit.

Feladat: Minden résztvevő átgondolja az egyes kérdésekre a válaszát (2 perc). Majd mindenki keres egy párt magának, és a párok sétálni mennek, vagy párokban leülnek és megosztják egymással a kedvenc helyeiket, azok jellemzőit és a hozzájuk kapcsolódó élményeiket.

Tapasztalatok megosztása a csoportban: Visszatérve a csoportba, minden résztvevő elmondja, hogy mi a kedvenc helye és miért.

További változatok:

Ha minden résztvevő egy adott városból vagy intézményből érkezik, akkor a kedvenc helyeket a városhoz vagy az adott intézményhez kötnénk.

Szükséges eszközök: előkészített munkalapok megfelelő számban

Forrás: „My place in Freising” Brigitte Ebertseder, Alexandra Holz-Dönges és Agnes Schraner projektje a *Biográfiai munka* című kontakt-tanulmány részeként, további információ: www.lebensmutig.de

5.4.9. A generációk találkozási pontjai

Modul: A generációk (meghatározás, trendek, különbségek)

Alkalmazott módszer: kiscsoportos munka

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők tudatosítják a generációk közötti tevékenységeket és ezek lehetséges színtereit.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő, 4 – 5 fő/csoport

Időtartam: 40 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Előkészítés: A kis csoportok számára előkészítünk asztalokat, amelyekre egy-egy lapot teszünk a kis csoportok száma szerint. A lapokat két részre osztjuk: Hol találkoznak a generációk? és Mit szoktak együtt csinálni a generációk?.

Feladat: A résztvevők 4-5 fős kis csoportokat alakítanak. A csoportok közösen gyűjtsenek helyeket (pl. sportklub, metró, templom, művelődési ház, stb.), és tevékenységeket (pl. városi séta, játék, kutyasétáltatás, síelés, stb.) a lapon található kérdéseknek megfelelően. Fontos, hogy minél több olyan tevékenységet / programot / jó gyakorlatot leírjanak, amely nem spontán, hanem szervezett módon valósul meg (pl. óvodások műsora az idős otthonokban).

Javaslat: Hívjuk fel a csoportok figyelmét arra, hogy ne csak a gyerekek-idősek oppozíciójában keressenek, hanem minél több generációt érintően dolgozzanak a gyűjtőmunka során (pl. fiatal családok-nagyon idős emberek).

Tapasztalatok megosztása a csoportban: Visszatérve a csoportba, mindegyik kis csoport bemutatja az eredményét.

További változatok:

Ha sok ötlet van, kérje meg a csoportot, hogy válasszák ki a 3-5 legfontosabbat, és mutassák be azokat.

Szükséges eszközök: kis csoportonként egy-egy A4-es lap két kérdéssel, tollak

Forrás: KEMF: Konzept „Generationen-Mentor*innen“, Landesforum Katholische Seniorenarbeit in Bayern, AG Bildung, Monika Heilmeier-Schmittner, Brigitte Krecan-Kirchbichler, Karin Wimmer-Billeter, Prof. Irmgard Schroll-Decker

5.4.10. Gyermekkorom és ifjúságom színterei

Modul: A generációk (meghatározás, trendek, különbségek)

Alkalmazott módszer: társasjáték

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Egymás gyerekkori élményeinek meghallgatása által a megismerik a különböző generációk ifjúságának mindennapjait.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő, 4 – 5 fő/csapat

Időtartam: 90 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A társasjátékok tábláját saját kezűleg tudjuk előre elkészíteni nagyméretű, A2-es vagy A1-es méretű papírra. A játékokból annyit készítsünk, hogy minden csoportnak legyen saját táblája.

1. Az otthon színterei társasjáték:

A nagyméretű papíron szövegesen kis rajzokkal, ábrákkal kiegészítve jelenítsük meg az otthon színtereit: konyha (pl. konyhai eszközökkel), fürdőszoba (pl. fürdőkáddal), nappali (pl. kanapéval), gyerekszoba (pl. játékokkal), kert (pl. növényekkel), padlás (pl. háztető). Mindegyik kétszer szerepeljen, véletlenszerűen, egymástól nagyjából egyenlő távolságra helyezzük őket kitöltve a helyet a papírlapon. Majd vonalakkal kössük össze a szomszédos helyiségeket.

2. Közösségi terek társasjáték:

A nagyméretű papíron szövegesen kis rajzokkal, ábrákkal kiegészítve jelenítsük meg a különböző közösségi tereket: óvoda (pl. játékokkal), iskola (pl. íróeszközökkel), játszótér (pl. hintával), színház (pl. álarccal), sportpálya (pl. sporteszközökkel), szórakozóhely (pl. diszkógömbbel). Mindegyik kétszer szerepeljen, véletlenszerűen, egymástól nagyjából egyenlő távolságra helyezzük őket kitöltve a helyet a papírlapon. Majd vonalakkal kössük össze a szomszédos helyiségeket.

A játék menete:

4-5 fő alkot egy csapatot, ők kapnak egy-egy játéktáblát. A játékot az otthon színterei táblával kezdik (kb. 40 perc), majd váltanak a közösségi terek táblára (kb. 40 perc). A kezdő játékos szabadon választhat egy helyszínt, amire ráhelyezi a bábút. A kiválasztott helyszínhez kapcsolódóan most megoszthat egy gyerekkori élményt a társaival. A többiek erre reflektálhatnak, kérdezhetnek stb. A következő játékosnak viszont már dobni kell a kockával, és a helyszíneket összekötő vonalak mentén szabadon haladhat a bábuval annyit, amennyi a dobás eredménye lett. Ő is megoszthat egy gyerekkori emléket, amely az adott helyszínhez

kötődik. Így halad tovább a játék, amíg le nem telik a rendelkezésre álló idő. Ugyanez a menete a közösségi terek táblajátékának is, csak itt értelemszerűen más helyszínek szerepelnek.

Szükséges eszközök: otthon színterei társasjátékok, közösségi terek társasjátékok, dobókockák, bábuk

Forrás: Sabine Sautter, Leben erinnern – Biografiearbeit mit Älteren, AG SPAK Bücher, 2004, S. 31

5.4.11. 1 dobás – 1 generációs kérdés

Modul: A generációk közötti tanulás formái – egymástól, egymással, egymásról való tanulás

Alkalmazott módszer: ráhangolás, kiscsoportos beszélgetés

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők felidézik a generációs tapasztalataikat az egymástól való tanulás szempontja alapján.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő, 4 – 5 fő/kiscsoport

Időtartam: 45 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Előkészítés: Minden kiscsoport számára 6 db számozott kérdéskártyát terítünk ki, számokkal felfelé. Minden kártya hátoldalán egy kérdés található a generációk egymástól való tanulásával kapcsolatban. Emellett egy-egy dobókocka szükséges kis csoportonként.

Kérdések:

1. Mit tanult a nagyszüleitől?
2. Mi az, amit Ön még tanult, de már nem tanulják a gyerekek?
3. Mi az, amit egy gyerektől tanult?
4. Mi az, amit Ön tanított az idősebb generációnak (pl. nagyszülő, szülő)?
5. Milyen közös tevékenységeket végzett más generáció tagjaival?
6. Miről beszélgethetnek a különböző generációk tagjai?

Feladat: A résztvevők alakítsanak ki kis csoportokat az asztalok körül. Körben haladva dobnak egyet a kockával, és a dobott értéknek megfelelő számú kártyát válaszolják meg egyesével.

További változatok:

Alternatívaként a számok helyett képek vannak a kártyák hátoldalán. Minden résztvevő kiválaszt egy képet, elmondja, hogy miért azt választotta, majd válaszol a hátoldalon található kérdésre.

Saját generációs játék kreációja: A csoport megegyezik egy közös témában (pl. a generáció és mi), és minden résztvevő kitalál egy megfelelő kérdést a témához kapcsolódóan, és felírja az előkészített, már megszámozott kártyák üres oldalára, összesen 6 db-ot. Ezután ezekkel a kártyákkal lehet folytatni a beszélgetést a fent leírtak szerint.

Szükséges eszközök: 6-6 db kérdéskártya a kiscsoportok számának megfelelően, dobókockák

Forrás: KEMF (vö. Klingenberger in: Lebensmutig, Don Bosco Verlag, 2003, 209. o.), csoportos játékötlet: Karin Wimmer-Billeter.

5.4.12. Generációk egymástól való tanulásának lehetőségei

Modul: A generációk közötti tanulás formái – egymástól, egymással, egymásról való tanulás

Alkalmazott módszer: ötletelés, megbeszélés

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők ötleteket gyűjtenek a generációk egymástól való tanulásának lehetőségeire.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A vezető megkéri a résztvevőket, hogy az előzetesen kiosztott lapokra írjanak fel 3-5 olyan dolgot, amit szívesen tanulnának náluk idősebbtől, 3-5 olyat pedig, amit ők tanítanának náluk idősebbnek. Ugyanez a feladat a náluk fiatalabbakkal való relációban.

A vezető felhívja a figyelmet, hogy ne csak konkrét tevékenységekre (pl. főzés, kézimunka, állatgondozás) gondoljanak, hanem érzelmi, vagy értékrendi dolgokra (pl. lojalitás, büszkeség, elégedettség, szabályok, önállóság) is. A résztvevők körben haladva tematikánként elmondják a saját ötleteiket, a vezető kéri, hogy mindig csak a még el nem hangzott dolgokat osszák meg a soron következők. Az eredményeket rögzíti a flipchart táblán a 4 tematikának megfelelően. A végén megbeszélnek, hogy találnak-e olyan egyezéseket, amelyeket az idősebb generáció tanítana, és a fiatalabb tanulna, és fordítva.

További változatok:

WordClouds megjelenítés

Szükséges eszközök: lapok, tollak, flipchart tábla

Forrás: KIFE

5.4.13. Activity: generációk együtt

Modul: A generációk közötti tanulás formái – egymástól, egymással, egymásról való tanulás

Alkalmazott módszer: mozgásos játék

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: Azon tevékenységek tudatosítása, amiket a különböző generációk tagjai közösen tudnak csinálni.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő, 4 – 5 fő/csapat

Időtartam: 25 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Előre készítünk szókétyákat, amelyeken olyan tevékenységek szerepelnek, amiket együtt csinálhatnak a különböző generációk tagjai (pl. főzés, társasjáték, gombfoci, kertészkedés, túrázás, stb.). Ezek lesznek azok a szavak, amelyeket el kell mutogatni.

Az aktív játékos húz egy kártyát, és próbálja elmutogatni a kártyán lévő szót, hogy csapatának a tagjai minél gyorsabban (max. 1 perc) kitalálják. Ha a saját csapat nem találja ki 1 percen belül, akkor a többi csapat rabolhat. Minden helyes megfejtés 1 pontot ér. Az a csapat nyer, amelyik a legtöbb pontot gyűjti.

Szükséges eszközök: szókétyák, pontozó lap, toll

Forrás: KIFE

5.4.14. Generációbarát közösségi helyek

Modul: A generációk közötti tanulás formái – egymástól, egymással, egymásról való tanulás

Alkalmazott módszer: kiscsoportos munka, páros munka, csoportmunka, megbeszélés

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők tudatosítják az egyes generációk igényeit és szükségleteit a közösségi terek szempontjából. Ötleteket dolgoznak ki olyan közösségi terek, helyek kialakítására, ahol a különböző generációk tagjai is jól érzik magukat.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 75 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

1. Különböző élethelyzetben lévő csoportok igényei és szükségletei, jellemző közösségi terei – páros munka

Előkészítés: A4-es lapok kiosztása a pároknak. Mindegyik lapon szerepel egy élethelyzet az alábbiak közül:

Kisgyermekes családok; Család kisiskolással; Család kamasszal; Üres fészek; Friss nyugdíjas; F fiatal felnőttek; Dolgozó párok; Szinglik; Elhunyt a párja, Nagyon idős emberek

A lap két részre van osztva: Igények és szükségletek a szabadidő eltöltésekor; Közösségi terek, ahol a szabadidőt töltik.

Feladat: A párok írjanak minimum 3-3 dolgot az egyes oszlopokba a kiosztott papírlapon az adott élethelyzetben lévők szempontjából.

Megbeszélés: több csoport számára is megfelelő közösségi terek azonosítása – csoportmunka

Visszatérve a csoportba a párok bemutatják az eredményeiket. Miután minden pár sorra került, közösen kiemelik azokat a közösségi tereket, amelyek több különböző élethelyzetben lévő csoportnál is jellemzőek voltak.

2. Brainstorming, különböző élethelyzetben lévő csoportok találkozásának megteremtése a közösségi terekben – kiscsoportos munka

A résztvevőket 4-5 fős kis csoportokba osztjuk. Minden csoport kap 1-2 közösségi helyet, amelyekre vonatkozóan ötleteket gyűjtenek:

- a) Ötletek gyűjtése az egyes közösségi tereken már jelen lévő csoportok találkozásának megteremtésére, közös tevékenységekbe való bevonására
- b) Ötletek gyűjtése újabb csoportok bevonására egy-egy közösségi térben, az igények és szükségletek figyelembevételével

Megbeszélés: Visszatérve a csoportba a kis csoportok képviselői ismertetik az ötleteiket.

Szükséges eszközök: előre megírt A4 –es lapok, blu tack, tollak, flipchart tábla

Forrás: KEMF: „Generationen-Mentor*innen" koncepció, Landesforum Katholische Seniorenarbeit in Bayern, AG Bildung, Monika Heilmeier-Schmittner, Brigitte Krecan-Kirchbichler, Karin Wimmer-Billeter

5.4.15. Egy-kettő-három játék

Modul: A generációk közötti tanulás formái – egymástól, egymással, egymásról való tanulás

Alkalmazott módszer: játék, páros munka

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Az egymásra való odafigyelés erősítése pezsdítő játékkal.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 15 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők párban egymással szemben állnak, és hangosan és felváltva számolnak egytől háromig. A második lépésben az 1-est csettintéssel helyettesítik, a 2-est és a 3-ast hangosan felváltva mondják. A harmadik lépésben a 2-est tapsolással helyettesítik, már csak a 3-ast mondják ki hangosan (ez igényli a legnagyobb koncentrációt!). Az utolsó lépésben a 3-ast már nem hangosan mondják ki, hanem helyette ütnek egyet a combjukra. Ez a fokozat könnyebb, mert csak mozgás van, és az fentről lefelé halad: csett, taps, comb.

További változatok:

Nehezíteni lehet úgy, hogy a résztvevők saját mozdulatokat találnak ki a három szám helyettesítésére.

Forrás: KEMF

5.4.16. Intergenerációs interaktív városnézés

Modul: A generációk közötti tanulás formái – egymástól, egymással, egymásról való tanulás

Alkalmazott módszer: vezetett közös séta

Nehézségi szint: haladó

Tanulási eredmény: A résztvevők tapasztalatot szereznek a generációs különbségekre építő városnézésről, a városnézés során alkalmazható módszerekről.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 120 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők a város legrégebbi vagy a városra legjellemzőbb fő terén találkoznak. A vezető (V) feltérképezi a csoportban található generációkat. Jelen leírás szerint a csoport: 7-14 éves gyerek (GY) és a nagyszülők (N) generációja. Alkalmazható módszertani eszközök és feladattípusok az intergenerációs interaktív városvezetéshez:

1) A városközpont régi térképének és a mai térképének összehasonlítása.

V irányított kérdéseket tesz fel az egyes generáció tagjainak:

GY: - Melyik városközpont a nagyobb, a régi vagy az új? Hogyan változott?

N: Tudja valaki, hogy mi miért változott?

V kiegészíti, pontosítja az elmondottakat a változás okaival kapcsolatban.

GY: - Mi jelzi a városközpont határát a régi térképen? Volt városfal? Mi van ma?

N: - Mi történt a városfallal? (megvan / csak darabok / nincs meg, de a kövezet jelzi a helyét / egyáltalán nincs meg) Van-e valamilyen gyermekkori emléke róla?

2) A város régi és mai látképének összehasonlítása

A mai látkép: városmakett vagy fotó illetve az adott helyszín

Régi látkép: fotó vagy metszet

1. feladat GY számára: Keress olyan épületeket a régi képen, amelyek most nincsenek itt!

2. feladat GY számára: Mutass olyat, amelyik most is megvan és pont ugyanolyan, mint volt. (Van ilyen? Ha nincs, hogyan változott?)

3. feladat: V igaz-hamis állításokat mond az épületekkel kapcsolatban, N válaszol, közben a GY jegyezzék meg az igaz állításokat

Alternatív feladat N számára (ha számára ismert a település): Milyen funkciójú házak tűntek el? Milyenek maradtak meg? Miért változott vagy nem változott meg az az épület, amelyik még most is megvan?

3) Templom építészetének és funkciójának megismerése

1. feladat: Melyik korszakban épült ez a templom (amely előtt állnak)?

V kioszt 3 korszak táblát (pl. középkor, 20. század előtt, 20. században) 3 N-nek. A GY és a többi N álljanak oda, amelyik korszakra tippelnek.

- Ha nagyon nehéznek látszik, akkor kapnak minden korszakhoz egy hozzá tartozó templomról képet, és utána próbáljanak a jó helyre állni.

2. feladat: A templom építészeti stílusa

V mutat még 2 különböző korszakban épült templomról képet (pl. egy román, egy gótikus és egy új stílusú templom).

Gy: - Melyik a legrégebbi? Tedd időrendbe a templomokat!

N: - Mit kell ehhez megfigyelni, hogy meg lehessen állapítani? (falak vastagsága, mérete, jellemző formák, díszítés, anyagok, stb.)

3. feladat: A templom részei

a, V kioszt GY-eknek szókétyákat: torony, óra, ablak, támpillér, kapu, fal

GY: - Mutasd meg, hol van! Mondj egy jellemző tulajdonságot, hogy milyennek látod! (torony – magas, óra – díszes, ablak – színes, támpillér - nagy, kapu – tele van figurákkal, fal – vastag)

b, Közös feladat: V kioszt N-nek szókétyákat: sisak, torony, rózsza, repülő, bélletes, tám

- Keresse meg GY az N párját! Az összeillő kifejezések álljanak egymás mellé (toronysisak, óratorony, rózszaablak, repülő támpillér, bélletes kapu, támfal).

V magyarázza el az ismeretlen fogalmakat.

c, GY és N párok közösen mondják el, hogy látják-e az adott dolgot a templomon.

d, GY és N párok hasonlítsák össze a látott és a képeken lévő templomokat a náluk lévő szókétya alapján!

e, Mozgásos feladat:

- Mit illik csinálni a templomban?

GY1: imitál egy mozgást (futkározik, táncol, zenél, ugrál, ül, stb.) GY2: megmondja, hogy illik-e a templomban csinálni N: javítja vagy jóváhagyja

- Mit szoktak csinálni a templomban?

N: imitál egy tevékenységet (ima, térdel, énekel, ül, áll, úrvacsora, stb.) GY: kitalálja

4) Műemlék (pl. címer / szobor) és várostörténeti vonatkozásai

1. feladat: Városra jellemző motívum megkeresése a címeren vagy a szobron (ez lehet várostörténethez kapcsolódó vagy jellemző mesterség)

GY+N: Megfigyelési szempont: Milyen különleges elemet találunk rajta?

2. feladat: Várostörténethez kapcsolódó monda / történet

a) V: A történet elmesélése

b) Illusztrációs képek helyes sorrendjének megtalálása + történeti vázlat

GY: történethez kapcsolódó képek sorrendbe állítása

N: mondják el 1-1 mondattal a főbb eseményeket a történetből

3. feladat: Városra jellemző mesterség(ek) és/vagy tárgyak bemutatása

V: Tárgy vagy fotó/kép bemutatása (pl. München: komló, Szeged: só, paprika, szegedi papucs)

GY+N: Milyen mesterségre utalnak? Mivel foglalkozhattak?

4. feladat: Párosítsák a mesterségek címerét az utcák neveivel

GY: Kártyákat kapnak, amelyeken mesterségek címerei vannak

N: utcatáblák képeit kapják, amelyek mesterségekre utalnak (takács, sóhordó, szűcs, tímár, festő, háló, bárka, faragó. stb.)

5) Piac/vásár régen és ma

Kakukktojás

Keressék meg a listában a kakukktojásokat!

GY: Kapnak egy listát, amelyen régi magyar piacokon található dolgok vannak felsorolva (kakukktojás: integető macska, elemes óra, vattacukor)

Mondjanak még olyan dolgokat, amelyek most vannak, és régen egyáltalán nem voltak.

N: Kapnak egy listát, amelyeken mai városi piacokon található dolgok/tevékenységek vannak felsorolva (kakukktojás: patkolás, fataliga, puttony)

Mondjanak még olyan dolgokat, tevékenységeket, amelyek régen voltak, és mára már teljesen eltűntek a piacokról.

6) Városhoz kapcsolódó zene vagy zeneszerző

a) Ha van a városban zenélő óra vagy, akkor tekintsék meg közösen, és hallgassák meg (pl. Szegeden a Dóm téren lévő zenélő óra dallama: *Szeged híres város*).

GY: Keressék meg a dalt a Youtube-on és hallgassák meg!

N: Ismernek-e a városhoz kapcsolódóan valamilyen dalt?

b) A városhoz kapcsolódó zeneszerzőt felidéző műemlék/szobor/épület/zenélő szökőkút mellett beszéljenek róla.

V: Kvíz kérdéseket állít össze az alábbi szempontok alapján:

- Milyen kapcsolat van a zeneszerző és a város között?
- Zeneszerző főbb művei
- Zeneszerző élete
- Zenetörténeti korszak
- A zeneszerzőre utaló „nyomok” (épületek, szobrok, utcanév, stb.) a városban

7) Épület / műemlék keresése párokban

Párok kialakítása: GY + N. A pároknak meg kell találniuk egy épületet vagy egy műemléket a közelben (max. 500 méter).

GY: telefonos navigáció

N: hagyományos térkép

Tanítsák meg egymásnak az eszközeik használatát. (Hogyan kell használni?)

Előnyök, hátrányok megvitatása. (Mikor és mikor nem tudjuk használni? Hogyan tudjuk könnyen és jól használni?)

Szükséges eszközök: régi és új várostérkép, régi (metszet) és új (fotó) látkép a városról, előre elkészített szókártyák, két templom képe, városra jellemző növény vagy tárgyak (vagy azok képei), illusztrációs képek a történethez, előre elkészített lista a régi és az új piacokra jellemző dolgokról beépített kakukktojásokkal, kvíz-kérdéssor, okostelefon

Forrás: KIFE a KEMF tréning alapján (München, 2022.05.04.)

A 700 éves város (Korzó Egyesület, Kolozsvár, 2016.) elérhető: <https://korzo.org.ro/700-eves-varos/> (2022. 11. 07.)

5.4.17. Reflexiók az interaktív városnézésről

Modul: A generációk közötti tanulás formái – egymástól, egymással, egymásról való tanulás

Alkalmazott módszer: megbeszélés

Nehézségi szint: haladó

Tanulási eredmény: A résztvevők összegyűjtik és értékelik tapasztalataikat generációs különbségekre építő városnézésről, a városnézés során alkalmazott módszerekről.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők a megbeszélés során összegyűjtik és értékelik tapasztalataikat a generációs különbségekre építő városnézésről, a városnézés során alkalmazott módszerekről az alábbi szempontok alapján. A vezető az alábbi kérdések segítségével gyűjti össze a tapasztalatokat.

- Milyen azonosságok és különbségek voltak a két generáció számára kialakított feladatok között?
- Milyen volt a vezető időkezelése?
- Milyen módszertani megoldásokat alkalmazott a vezető?
- Mennyire alkalmazkodott a vezető az egyes generációk igényeihez, mennyire épített az egyes generációk kompetenciáira?
- Milyen volt az információközlés aránya az egyes generációk, illetve a vezető között?
- Mennyire tudta a vezető bevonni az egyes generáció tagjait a feladatokba?

Forrás: KIFE

5.4.18. Saját település nevezetességének intergenerációs bemutatása

Modul: A generációk közötti tanulás formái – egymástól, egymással, egymásról való tanulás

Alkalmazott módszer: brainstorming, kiscsoportos munka

Nehézségi szint: haladó

Tanulási eredmény: A résztvevők alkalmazzák a tapasztalataikat, a megismert módszereket saját településük nevezetességének intergenerációs bemutatásának tervezése céljából.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő, 4 – 5 fő/csoport

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevőket kis csoportokra osztjuk, lehetőség szerint csoportonként azonos településről érkezettek legyenek.

Feladat: Válasszanak ki közösen egy nevezetességet a saját településükön, és tervezzenek hozzá egy intergenerációs bemutatást a megismert módszerek felhasználásával, kreatív alkalmazásával. Visszatérve a csoportba, a kis csoportok prezentálják egymásnak az eredményeiket.

Megjegyzés: A kis csoportok kialakításakor, illetve a nevezetesség kiválasztásakor figyelembe kell venni azt, hogy ki honnan érkezett.

Szükséges eszközök: flipchart papír, tollak

Forrás: KIFE

5.4.19. Kompetencia bingó

Modul: A generációk közötti találkozás és tanulás lehetőségei

Alkalmazott módszer: játék

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Egymás megismerése és a kommunikáció erősítése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Előkészítés: Minden résztvevő kap egy tollat és egy feladatlapot, amelyen 5 x 5 állítás található a kompetenciákról vagy érdeklődési körökről. Például: Jól beszélek angolul., Szívesen foglalkozom gyerekekkel.

Feladat: A résztvevők járjanak körbe a teremben, és a lapon lévő minden egyes állításhoz keressenek valakit, akire igaz az állítás. Írják az adott személy nevét az állítás mellé. Mindenki csak egy kérdésre válaszolhat, aztán új emberhez kell odamenni. Cél, hogy minden állításhoz találjanak olyan személyt, akire igaz.

További változatok:

1. Verseny: Akinek van egy-egy kész sora vízszintesen és függőlegesen és/vagy átlósan, annak hangosan kell kiáltania, hogy „Bingo”. Akinek ez először sikerül, ő lesz a nyertes.
2. Hasonlóságok keresése a csoporttagok között: Minden résztvevő kap egy lapot, amelyen az állításoknál jelöli, hogy melyek igazak rá. Ezekhez az állításokhoz keres olyat, akire szintén igaz. Addig tart, amíg mindenki minden rá vonatkozó állításához talál párt.

Szükséges eszközök: 5 x 5 állításból álló feladatlapok; tollak

Forrás: KEMF: Florian Wenzel, Dr. Hubert Klingenger, Karin Wimmer-Billeter

5.4.20. Generációk élettörténetei

Modul: A generációk közötti találkozás és tanulás lehetőségei

Alkalmazott módszer: kiscsoportos munka

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők megtapasztalják, hogy az egyes generációkat milyen módon érintik a kortárs történelem eseményei, összekapcsolva a személyes (családi) történelemmel.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő, 4 – 5 fő/csoport

Időtartam: 70 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A teremben asztalok vannak, amelyeken a történelem egy-egy periódusa van megjelölve. Az időszakokhoz kapcsolódóan 4-5 jelentős (lehet csak országos jelentőségű is) történelmi eseményre utaló, nagyméretű kép, fotó látható.

Feladat: A résztvevők alkossanak 4-5 fős csoportot, lehetőleg több generáció is legyen a csoportban.

A kis csoportok menjenek oda egy-egy asztalhoz, idézzék fel a képek segítségével az adott eseményeket, illetve a saját, családjuk és környezetük viszonyulását azokhoz. Minden asztalon találnak egy üres papírt, arra írjanak fel egy-egy szót, vagy rövid gondolatot, amit a legfontosabbnak gondolnak az adott korszakkal kapcsolatban. Kb. 10 perc után a csoportok cseréljenek, minden asztalhoz jusson oda mindenki.

Visszatérve a csoportba a vezető időrendben haladva felolvassa a résztvevők leírt gondolatait. Itt van alkalom egy-egy saját történet elmondására, vagy egy leírt gondolat bővebb kifejtésére is.

Szükséges eszközök: asztalok, évszámkártyák, nagyméretű képek, fotók, üres lapok, filctollak

Forrás: KEMF

Hasznos anyagok a csoportmunkához:

Enciklopédia 20. század. (1998). Bertelsmann Kiadói Csoport. Krónika Kiadó

[https://de.wikipedia.org/wiki/1900er minden évben egy bejegyzés](https://de.wikipedia.org/wiki/1900er_minden_#evben_egy_bejegyzes) (letöltés 27.7.2021)

5.4.21. Csésze és kanál

Modul: A generációk közötti találkozás és tanulás lehetőségei

Alkalmazott módszer: aktiváló mozgásos játék

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők ráhangolása a napi tevékenységre, a koncentráció elősegítése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők elhelyezkednek egy körben, kartávolságnyira egymástól, és felemelik oldalt a karjukat mellmagasságig. A jobb tenyerükből egy kis csészét formálnak, a bal kezük mutatóujjával lefelé mutatnak, „kanalat” formálva úgy, hogy mindenki a szomszédjának a csészét formáló tenyerének közepére mutasson a mutatóujjával.

A kör közepén áll a játék irányítója, aki tetszőleges időben jelez: *Most!* Ekkor egyrészt el kell kapni a szomszéd mutatóujját, másrészt a sajátot mielőbb felfelé húzni, hogy ne tudja elkapni a szomszéd. Ezután újra a kiinduló pozícióba helyezkednek, és figyelik az irányítót, mikor hangzik el újra a vezényszó.

További változatok:

1. Ha már nagyon jól megy a játék, akkor lehet oldalt cserélni (bal kéz csésze, jobb kéz a kanál).
2. Másik vezényszó bevonása a játékba, pl. *Rajta!*, amelyre viszont nem szabad megmozdulni, továbbra is csak a *Most!*-ra.

Forrás: KIFE

5.4.22. A nemzedéki igazságosság és a generativitás

Modul: A generációk közötti találkozás és tanulás lehetőségei

Alkalmazott módszer: előadás

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: A résztvevők megismerik a nemzedéki igazságosság koncepcióját, vele összefüggésben pedig a generativitást, mint a fenntartható fejlődés központi motívumát.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 20 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Nemzedéki igazságosság

Ha ma a nemzedéki igazságosságról beszélünk, talán elsöre mindenki a fiatalok-idősek közti jövedelemkülönbségekre és a nyugdíjakra gondolna. Emellett azonban eszünkbe juthatnak a háborúk okozta károk is, vagy a környezetszennyezés, amelyeket mindig a következő nemzedék(ek)nek kell „megfizetnie”.

Az alábbiakban Edith Brown Weiss, nemzetközi környezetvédelmi jogász által kidolgozott elméletet ismertetünk, melynek alapelve:

Valamennyi nemzedéknek partnerként kell együttműködnie a Föld használatában és megőrzésében. Minden generációnak olyan, vagy még jobb állapotban kell hátra hagynia a Földet, beleértve a természeti és kulturális erőforrásokat is, mint ahogyan örökölte.

Négy fontos kritérium figyelembe vételével dolgozta ki az alapelveit. E négy kritérium:

- Nem várhatjuk el a jelenlegi nemzedéktől, hogy irracionálisan sok áldozatot hozzon a jövő érdekében, de biztosítani kell, hogy figyelembe vegye azt, ne rekessze ki a források felhasználásából.
- Olyan forrásokat kell biztosítani a jövő nemzedékének, amelyekkel kielégítheti igényeit, és választhat saját értékeit.
- Mindezt olyan elvekkel, amelyek a legkülönbözőbb kultúrák számára is elfogadhatók.
- Egyértelmű, alkalmazható és a gyakorlatban használható elvek kelljenek.

A három alapelv:

1. Az egyenlő választási lehetőségek elve

A lehetőségek megőrzése, avagy a választási lehetőség elve (pl. természeti erőforrások esetében az erőforrások változatosságának megőrzése).

2. Az egyenlő minőség elve

A jelen és jövő hasonló minőségének fenntartása.

3. Az megkülönböztetésmentes (egyenlő) hozzáférés elve

Jelen és jövő megkülönböztetés nélküli hozzáférés biztosítása a Föld erőforrásaihoz.

Az elvek alapján nyilvánvaló, hogy már a jelent alakítani kell, tehát a társadalmi és nemzedéki igazságosság szorosan összefüggnek, és kötelezettségeket teremtenek.

Egy másik elmélet a generativitás, amely a nemzedéki igazságosság kérdését a generációk egymáshoz való viszonyában tárgyalja. B. Erdős (2012) a **generativitást** a fenntarthatóság pszichoszociális vetületként írja le Erik H. Erikson (1959) generativitás-elméletére alapozva. E szerint a **generativitás a következő nemzedék sorsával** – jólétével és jóllétével – való törődés. A generativitás mint életfeladat a személyes fejlődés **akár mintegy negyven évet is** átfogó szakasza. Az időskorban történik meg azután a megélt tapasztalatok, elért eredmények összegzése. Amennyiben a személy úgy látja, hogy képtelen konstruktív, személyes örökség hátrahagyására, nem tudott hozzájárulni a társadalom jobbításához, alapvető problémája lesz a stagnálás érzése, az élet értelmetlenként való megélése, amelyet időskorban a „nincs idő az újrakezdésre” kétségbeesése követ. A generativitáshoz kevés a szülővé válás elköteleződése nélkül, pusztán biológiai anyaság vagy apaság. Megvalósítására azonban számos út kínálkozik: az új nemzedék tanítása, mentorálása, vezetői szerepek vállalása, a tágabb értelemben vett kulturális kreativitás és a gondoskodás.

Számos vizsgálat támasztotta alá a generativitás és a jóllét, az étellel való elégedettség, valamint a szubjektíve értékelt sikeresség közötti összefüggéseket. A magas generativitású személyek összességében érettebb megküzdési stratégiákkal rendelkeznek. Így ellenállóbbak a stresszel szemben, jól alkalmazkodnak a kihívásokhoz. A magas generativitású személyekre jellemző a hála, az elköteleződés, a mások szenvedése iránti fogékonyság, a személyes hit, valamint az önmagukon túlmutató célkitűzések. A negatív események az ilyen személyek számára valamilyen későbbi személyes haszonnal vagy tanulsággal járnak. Ez összefügg a hittel: amit elrontottunk, az javítható, újrakezdehető, és végső soron a javunkra válhat.

A generativitás megélése a nemzedékek közötti szolidaritás útja. Hazánkban ennek a kérdésnek különleges jelentősége van, hiszen a hirtelen ideológiai váltások jócskán megnehezítették, hogy az egyik generáció a másik számára érvényes tanításokkal szolgálhasson. A súlyos történelmi traumákat átélt csoportok (pl. a zsidó és roma holokauszt, a malenkij robot túlélői, a kommunizmus áldozatai) hosszú ideig nem osztották, vagy nem is oszthatták meg személyes történeteiket utódaikkal. A rendszerváltozást követő visszaesés miatt a középkorúak és idősebbek haszontalannak érzik saját munkájukat, személyes kudarcukat látják a hanyatlásban. Számos tanulmány igazolta ugyanakkor, hogy a generativitás nagyobb társadalmi-politikai aktivitással jár együtt (szavazás, civil érdekvédelem, önkéntesség stb.), és segíti a demokratizálódás folyamatait. Összességében a generativitás, mint viselkedésforma és attitűd társadalmi jelentőségét a fenntartható fejlődésben játszott központi szerepe adja. Személyes szinten a boldog, értelmes, szabad és felelős élet lehetősége (B. Erdős Márta 2012).

Szükséges kiegészítők: ppt, laptop, projektor

Forrás: http://epa.oszk.hu/02300/02334/00030/pdf/EPA02334_Fundamentum_2008_01_031-036.pdf

B. Erdős Márta (2012): Generativitás és fenntartható fejlődés, Acta Sociologica 5. 105-113. http://szociologia.btk.pte.hu/sites/default/files/Acta_Sociologia/16_-_b_erdos.pdf (Letöltés: 2022.11.28.)

5.4.23. Vitafórum – Nemzedéki igazságosság

Modul: A generációk közötti találkozás és tanulás lehetőségei

Alkalmazott módszer: akvárium (fishbowl) módszer

Nehézségi szint: haladó

Tanulási eredmény: A résztvevők vitafórum keretében véleményformálási tapasztalatot szereznek a generációk közötti igazságosság kérdésében, megismerik a generációk eltérő álláspontját a klímaváltozás témakörében.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő, 5 kis csoportra osztva

Időtartam: 60 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Előkészítés: Az akvárium módszernek megfelelően (Fishbowl method) 5 kis csoportot alkotunk, mindegyik csoport egy-egy generációt (Z és a generáció együtt) képvisel. Az így kialakult „generációs csoportok” a generációk közötti igazságosság témakörének egy aktuális aspektusával, a klímaváltozással foglalkoznak.

Feladat: Minden csoport behelyezkedik az általa képviselt generáció helyzetébe, és összegyűjti a klímaváltozás témájával kapcsolatos nézőpontjait, álláspontjait. A vita lefolytatásához minden csoport kiválaszt egy személyt, aki a csoportot, illetve a csoportjukban korábban kialakított álláspontot fogja képviselni.

A csoportok megbeszélése alatt a termet a vitafórumnak megfelelően alakítjuk át, 5 + 1 széket helyezünk el egy kis asztal köré egy kisebb kört alkotva a terem közepén a vitázók számára. Az asztalra az egyes székek elé névtáblákat helyezünk, amelyekre az egyes generációk megnevezése kerül. A külső körön helyezzük el a többi széket a hallgatóságként szereplő résztvevők számára.

Vita: a belső körben elhelyezkednek a képviselők, illetve a szabad székre bárki bármikor beülhet, amikor hozzá kíván szólni. A „vita-akvárium” körül a többiek elmélyülten figyelik a diszkussziót, ugyanis egy adott pillanatban maguk is bekapcsolódhatnak a belső kör vitájába – pl. a képviselő vagy egy külső tag cserét kér, ezt követően ők érvelnek tovább, a korábban bent lévők pedig megfigyelők lesznek. Így mindenki részt vehet a vitafolyamatban.

További változatok:

Bármilyen más a generációkhoz kapcsolódó téma lehet a vita alapja, amelyeknek generációnként eltérő lehet a megítélése.

Szükséges eszközök: asztal, névtáblák, belső kör 6 székekkel; külső kör a csoport körül, papír, tollak

Forrás: Bielefeld. W. (2009): Generationen lernen gemeinsam. Methoden für die intergenerationelle Bildungsarbeit. Bertelsmann-Verlag. S. 74 / 75

5.4.24. Miniprojekt tervezése

Modul: A generációk közötti találkozás és tanulás lehetőségei

Alkalmazott módszer: kiscsoportos munka

Nehézségi szint: haladó

Tanulási eredmény: Saját projekt tervezése a generációk együttműködésére fókuszálva.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő, 4 – 5 fő/csoport

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A kiscsoportok feladata egy-egy saját projekt megtervezése, amelynek célja a generációk közötti együttműködés elősegítése. A projekt lehet egy rövid, pár órás programtól kezdve, akár egy félévet vagy egy évet felölelő programsorozat is.

Szemponatok a projekt kidolgozásához:

Téma megjelölése és indoklása:

Célcsoport, korosztály megadása:

A program helyszíne és ideje:

A program típusa, struktúrája, módszertana:

Személyi és tárgyi feltételek:

Helyszín feltételei, akadálymentesség:

A rendelkezésre álló idő alatt ezen szempontok alapján tudják megtervezni a kiscsoport tagjai együttműködve a saját projektjüket.

Szükséges kiegészítők: papír és tollak

Forrás: KIFE

5.4.25. Plakát készítése miniprojekthez

Modul: A generációk közötti találkozás és tanulás lehetőségei

Alkalmazott módszer: kiscsoportos munka

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: Figyelemfelkeltő eszközök alkalmazása saját intergenerációs projekt népszerűsítéséhez, résztvevők toborzásához.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő, 4 – 5 fő/csoport

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A kiscsoport tagjai a miniprojektjükhöz terveznek egy figyelemfelkeltő plakátot, amin megjelenítik a projektjük főbb jellemzőit: cím, cél, célcsoport, program, időpont és helyszín, részvétel feltételei stb. A vezető korábbi projektplakátokat mutathat be mintaként.

Szükséges eszközök: A/3-as papír, színes filctollak és ceruzák

Forrás: KIFE

5.4.26. Miniprojektek bemutatása

Modul: A generációk közötti találkozás és tanulás lehetőségei

Alkalmazott módszer: megbeszélés, prezentálás

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A miniprojektek bemutatása a többi résztvevőnek az elkészült plakátok segítségével.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő, 4 – 5 fő/csoport

Időtartam: 80 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A már elkészült plakátok segítségével minden kis csoport bemutatja a saját projektötletét a többi résztvevőnek, akik lehetőséget kapnak arra, hogy visszajelezzenek és megosszák észrevételeiket, javaslataikat a projektgazdákkal.

Szükséges eszközök: az elkészült plakátok

Forrás: KIFE

5.4.27. Kristálytánc

Modul: A generációk közötti találkozás és tanulás lehetőségei

Alkalmazott módszer: mozgásos feladat, tánc

Nehézségi szint: könnyű

Tanulási eredmény: Az egymásra való odafigyelés és a csoportkohézió erősítése.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 10 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

A résztvevők szabadon mozognak a térben, miközben halk zene szól. Majd amikor valaki úgy dönt, hogy megáll és szoborrá merevedik, mindenkinek hozzá kell kapcsolódnia egy érintéssel. Ő lesz a kristály közepe, a többiek pedig hozzá kapcsolódnak. A kristály közepén lévő személy dönti el, hogy mikor mozdul meg, ezzel bontva a formát. Ekkor mindenki újra mozogni kezd. Célszerű arra figyelni, hogy minden csoporttagnak legyen lehetősége kristályközépnek lenni.

Szükséges eszközök: zene, zenelejátszó

Forrás:

https://books.google.hu/books?id=mJMFEAAAQBAJ&pg=PT51&lpg=PT51&dq=krist%C3%A1lyt%C3%A1nc&source=bl&ots=LeUIrJVSvo&sig=ACfU3U1YHfxkOpzXrVuuTRX8gaw-Z_7Mlg&hl=hu&sa=X&ved=2ahUKEwie5p-ewoD7AhWinf0HHXHpCRU4FBD0AXoECBwQAw#v=onepage&q=krist%C3%A1lyt%C3%A1nc&f=false

5.4.28. Értékelés és zárás

Modul: A generációk közötti találkozás és tanulás lehetőségei

Alkalmazott módszer: páros munka, csoportmunka

Nehézségi szint: közepes

Tanulási eredmény: A résztvevők különböző szempontok szerint reflektálnak a tréningre.

A résztvevők ideális száma: 10 – 20 fő

Időtartam: 30 perc

A tanulási tevékenység leírása (folyamatok, feladatok, utasítások):

Előkészítés: A teremben hat állomást állítunk fel hat asztalon, egy tárggyal, egy felirattal és egy feladtleírással. Az állomások a tréning különböző szempont szerinti értékelését célozzák.

1. Gyertya. Most vált világossá a számomra... Feladat: Fejezze be a mondatot, és írja le (mondattal vagy címszószerűen)!
2. Papírkosár: Amit kidobnék... Feladat: Írja le, amit nem tartana meg, majd gyúrje össze, és dobja a papírkosárba!
3. Színes fakockák: Amit hozzátennék még.... Feladat: Írja a kocka egyik oldalára ötleteit!
4. Kancsó ital poharakkal: Milyen érzésekkel távozom? Feladat: Írja vagy rajzolja emotikonnal válaszát a poháralátétre! Majd koccintson a partnerével!
5. Szív: Különösen tetszett... Feladat: Írja a szív alakú papírokra a mondat folytatását!
6. Börönd: Amit én is szeretnék alkalmazni... Feladat: Írja le válaszát az útlevel mintájú lapra!

Feladat: A résztvevők párokat alkotnak, és az egyes állomásokon közösen megbeszélve oldják meg a feladatokat.

Visszatérve a csoportba, asztalonként megbeszélik az impulzusokat. A vezető megköszöni a részvételt, és elköszön a résztvevőktől

Szükséges eszközök: feliratok és feladtleírások az állomásokon, gyertya, gyufa, A4-es papírok, papírkosár, post-itek, színes fakocka, kartonkocka, szív, szív alakú papírok, ital, poháralátétek, börönd, útlevel formájú papírok, tollak

Forrás: Prof. Xaver Fiederle, Freiburg ötlete. (számos változata ismert)

6. MELLÉKLET

2.4.6. Senior foglalkozás, Téma: Ősz

II. János Pál pápa: Idősek imája

Uram, köszönöm Neked az ajándékba kapott éveket és évtizedeket. Köszönöm életem minden eredményét, amivel megörvendezettél és minden kudarcát, amivel korlátaimra figyelmeztettél. Köszönöm családtagjaimat, akik elviselnek, akik mellettem állnak és szeretnek.

Uram, kérlek, bocsásd meg, amit rosszul tettem, és amit elmulasztottam. Köszönöm, hogy Te nem még nyugdíjba, hanem ma is mindent megteszel üdvösségemre.

Uram, adj nekem hálás szívet, hogy mindig észrevegyem: több okom van a hálára, mint a panaszra. Ments meg az irigységtől, elégedetlenségtől, nyugtalanságtól, a mindent-tudás látszatától és a mindent-jobban-tudás hazugságától, a gyanútól, hogy valaki mindig bántani akar. Ments meg a közönytől, a házsártos, barátságtalan viselkedéstől, az örökös zsörtölődéstől, a rút önzéstől, a mindent elborító keserűségtől és a hiábavalóság nyomasztó érzésétől.

Uram, adj erőt, hogy békésen hordjam az öregkor terheit, humorral fogadjam feledékenységem jeleit, erőtlenségemet, érzékszerveim tompulását, testi-szellemi erőm hanyatlását.

Uram, adj bölcs szívet, hogy meg ne feledkezzem a végről itt, és a kezdetről odaát. Kérlek, adj kedvet a munkához, amit még elvégezhetek. Tégy hasznossá, hogy ne érezzem csak tehernek magam és adj alázatot, hogy belássam egyre inkább másokra szorulok. Adj kedvet az imádsághoz, a Veled való beszélgetéshez. Adj világosságot, hogy jól lássam magam, és jól lássak másokat is. Adj jó kedvet és nyitottságot, hogy még mindig tudjak befogadni és adj szeretetet, hogy ne csak panaszkodjak mások hidegsége miatt, hanem árasszam szereteted melegét.

Uram, maradj az, aki mindig voltál: megbocsátó Édesatyám. Ez indítson arra, hogy én is tudjak megbocsátani. Ne engedd, hogy valaha is fáradt legyek a köszönetmondáshoz. Ne engedd, hogy valaha is abbahagyjam dicséretedet. Tartsd meg és növeld hitemet. Szólj Uram, még hallja a Te szolgád! Ámen.

Mozogni kell!

1. Ülünk a széken – akinek szükséges kapaszkodjon meg az ülő felületen –, váltott lábakkal térdemelést végzünk, helyben járunk magas térdemeléssel.
2. Megemeljük a jobb lábat, és kinyújtjuk amennyire tudjuk, fölváltva végezzük a gyakorlatot.
3. Helyben futás ülve, csak a lábujjhegyet érintjük a talajhoz. Segít, ha kihúzott háttal ülünk a széken.
4. Fejhajtás előre és vissza, kicsit hátra.
5. Fejfordítás jobbra és balra.
6. Fejbiccentés a vállak felé jobbra majd balra. Érintsük meg a fülünkkel a vállunkat! ☺
7. Kíméletesen fejkörzés!!!
8. Magastartás, előre hajolva megérintjük a jobb, majd a bal bokát.
9. Ellentétes karemelés.
10. Egyik kar a magasban, rézsútosan hátrafelé engedgetjük (görnyedés ellen, hogy ne álljon be a vállunk), utána csere, másik kézzel is megismételjük a gyakorlatot.
11. Mellső középtartás, mellkas elé a kéz, majd szét, ott duplázzuk a mozdulatot: szét –szét – mellkas elé, szét –szét- mellkas elé. Toljuk hátrafelé a kart, amennyire jól esik!
12. Jobb kézzel magastartás, a fej mögött átnyúlunk a bal vállunk felé és csere, bal kézzel ugyanez.
13. Jobb kezünkkel megfogjuk a bal fülünket és csere.
14. Páros karral karkörzés hátrafelé, majd páros karral karkörzés előre felé.
15. Kihúzott háttal ülünk, tarkón a kéz, amennyire tudjuk, érintsük össze könyököket!

16. **FELÁLLUNK!** Óvatos lépésekkel helyben futás.

17. Törzsfordítás jobbra, balra.

18. Magastartás, előre hajolva megérintjük a jobb bokát, középen érintjük a talajt, majd a bal bokát.

19. Csípőn a kéz, jobb kezünket emeljük és balra dőlünk, mintha két üveglap között lennénk és csere, bal kéz a magasban és jobbra dőlünk.

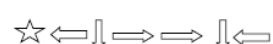
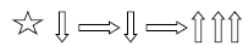
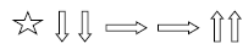
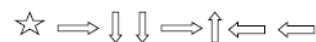
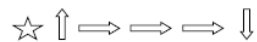
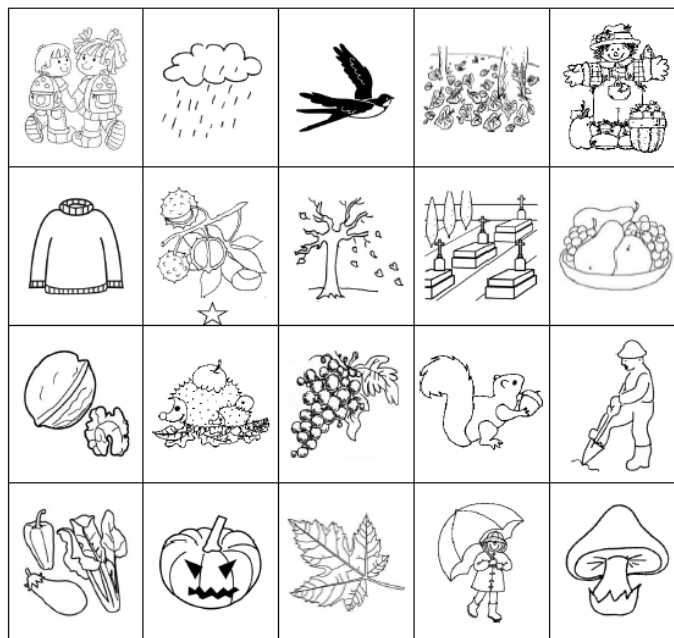
20. Lerázzuk a kezünket, lábunkat.

EGÉSZSÉGÜNKRE!

<https://www.youtube.com/watch?v=JqHfvLmydU8> kisfilm alapján

Koordinációs 20 képecskés feladatlap

http://www.abcaademia.hu/storage/jatekgyujtemeny/kovacs_agi/oszi_lepegetos.pdf



Formakereső



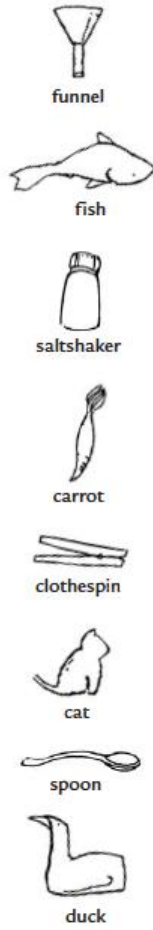
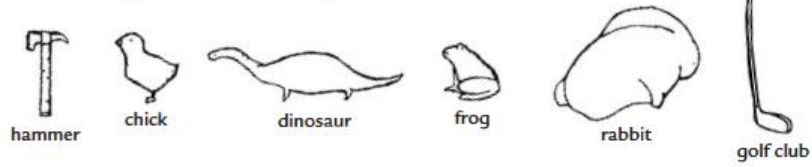
© WoolJr.com. All Rights Reserved.



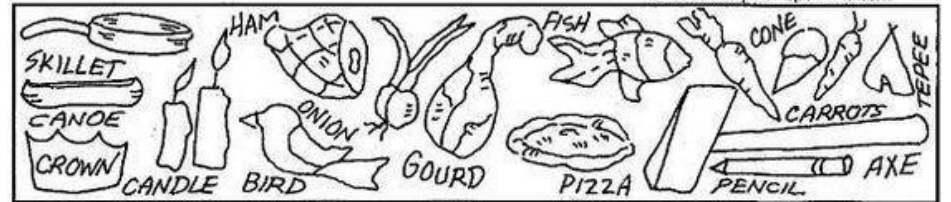
© WoolJr.com. All Rights Reserved.



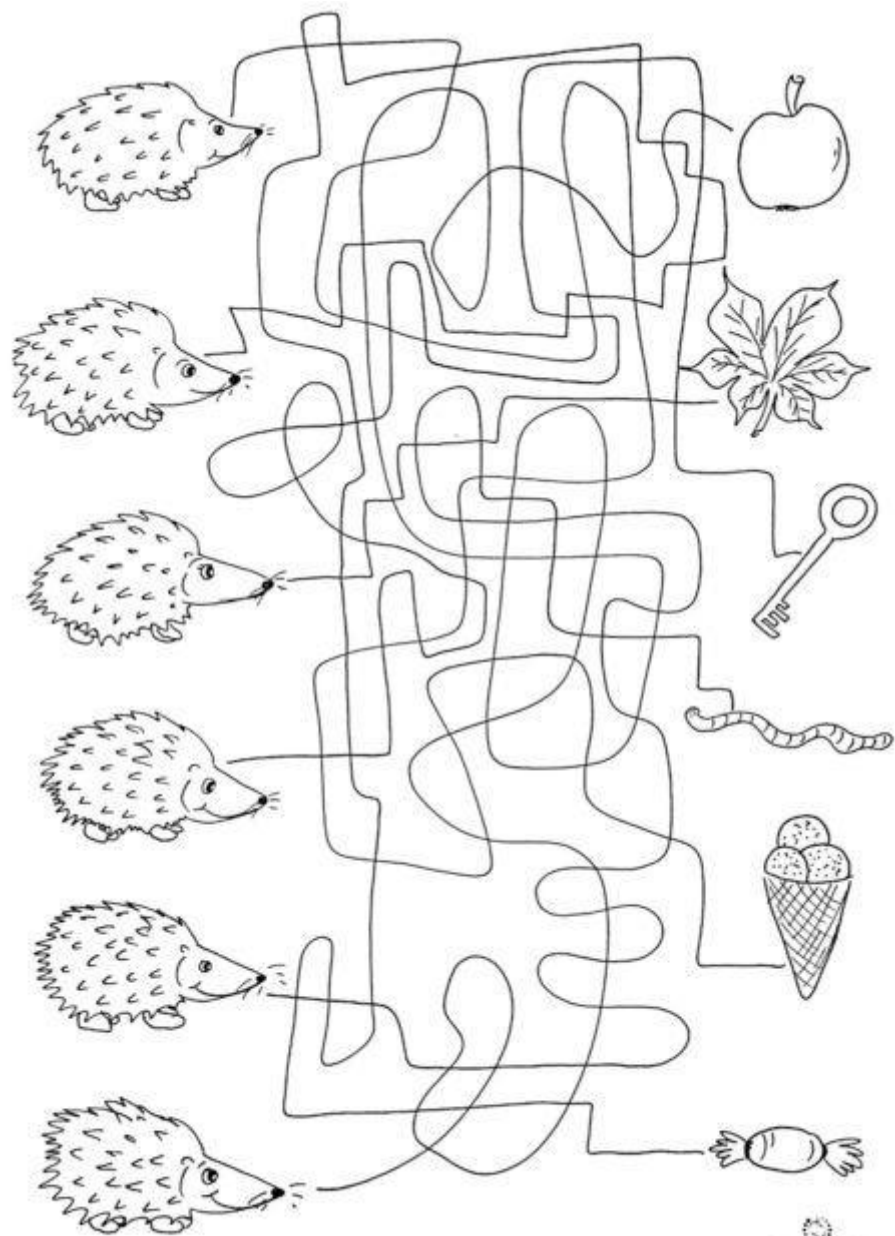
In the big picture, find these objects.



www.hiddenpicturepuzzles.com



Sünis feladat

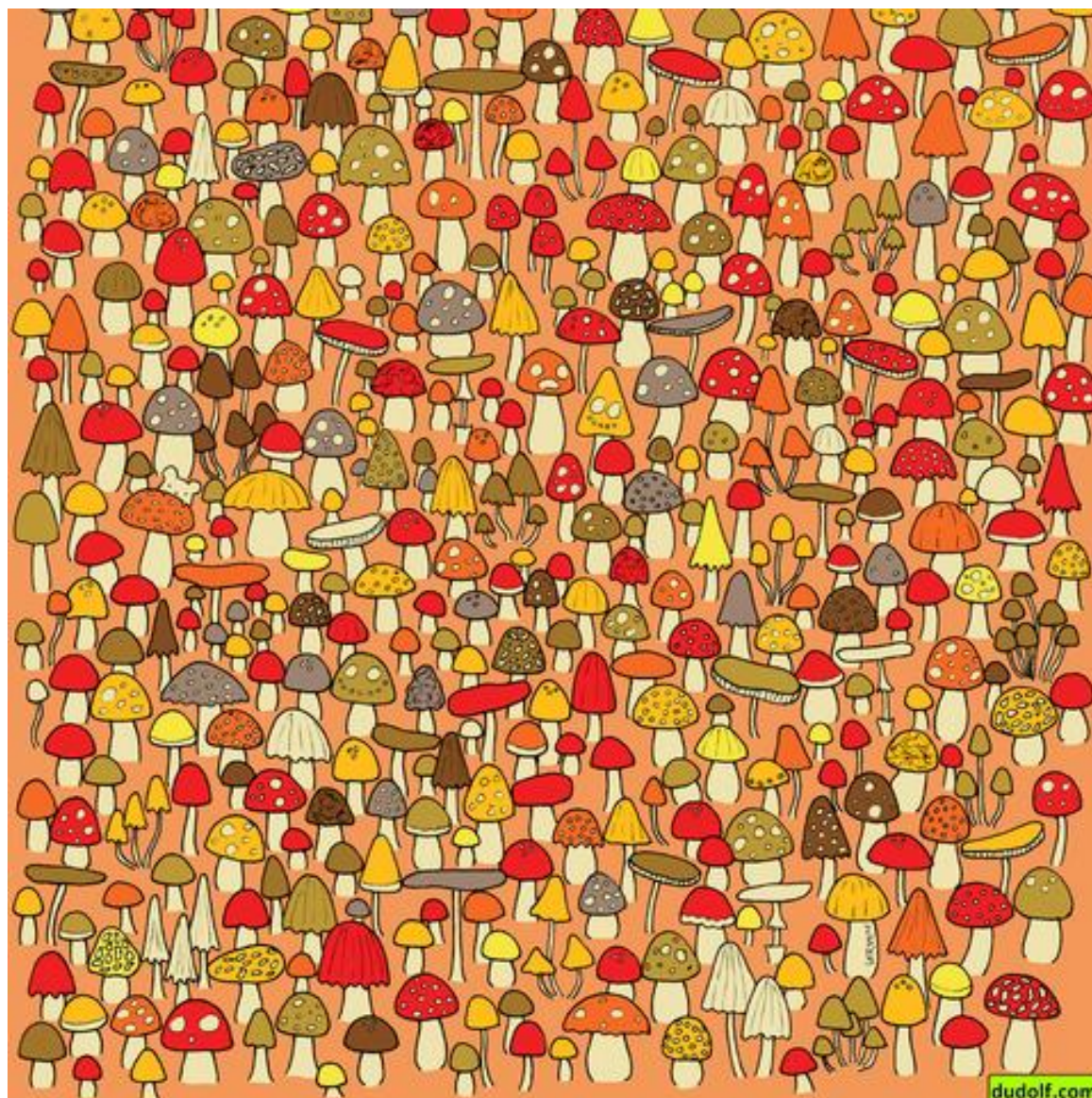


Kézműves

Az elkészítés leírása a linken megtalálható: <https://hu.pinterest.com/pin/560346378637679154/>



Kisegér kerestetik!



Rónay György: Őszi himnusz

„Üdvözlégy!” – olvasód morzsolva így köszöntünk.
Október van, korán leáldozik a nap.
Tengernek csillaga, te tündökölj fölöttünk,
hogy el ne vétsük a homályban az utat.

Magam is mily sokat bolyongtam, mint a vándor
hűtlenül életem kalandor idején;
de felém ragyogott templomod ablakából
s kimentett bűneim bozótjából a fény.

Sebes kopóival úzóbe vett az Isten;
futottam, mint a vad, de nem volt már remény.
Húnyt szemmel buktam el, vártam, hogy leterítsen,
és védő két karod közt ébredtem fel én.

Büszkén suhant hajóm, kevélyen álltam ormán.
Vihar csapott le rám, vitorlám eltörött.
De megszántál, mikor már-már elnyelt az orkán
s föléledt a halott szelíd szíved fölött.

Most lábadnál ülök, békésen, mint az árva,
ha új anyát talált halott anyja helyett,
s többé már köntöse szélét el nem bocsátja:
be nem telik vele, hogy házánál lehet.

Immár, hogy tőled el soha ne csavarogjak,
hozzád kötöztem én olvasóddal magam,
Irgalmas anyja vagy a hozzád tért raboknak
s boldog rab, akinek ilyen őrzője van.

Öledbe hajtja le lankadt fejét, s te lágyan
addig simogatod megfáradt homlokát
míg el nem szenderül... Életem alkonyában
így ringass engem is örök hazámba át.