

KÖZ(ÖS)NEVELÉS FEJLESZTÉSE

Képzési tematikák pedagógusoknak és fiatalokkal foglalkozó szakembereknek



CYBERBULLYING

DEMOKRÁCIÁRA NEVELÉS



PÁLYAORIENTÁCIÓ

MÉDIATUDATOSSÁG



NIT A FIATALOKÉRT
NONPROFIT KFT.

2022-2-HU01-KA210-SCH-000097431

Köz(ös)nevelés fejlesztése határon átnyúló partnerség keretében

A projektről

A **NIT a Fiatalokért Nonprofit Kft.** és a **TANDEM, n.o.** közös kollaborációja alatt megvalósult Erasmus+ projekt keretében képzési anyagokat hoztunk létre a köznevelésben dolgozó pedagógusok és a fiatalokkal foglalkozó szakemberek számára. Négy képzési témát választottunk ki, amelyek a tanárok és diákok számára egyaránt relevánsak. Ezek a következők voltak:

- **Online bántalmazás**
- **Médiatudatosság**
- **Pályaorientáció**
- **Demokráciára nevelés**

A partnerségnek köszönhetően a képzési anyagok mind Magyarországon, mind Szlovákiában elérhetővé váltak a pedagógusok számára.

A képzési anyagok tematikáját és módszertanát szakmai találkozók során dolgoztuk ki. Ezt követően a kidolgozott anyagok tesztelési fázisba léptek, ahol magyarországi és szlovákiai szakemberek és pedagógusok körében élesben is kipróbáltuk az elkészült anyagokat.

A projekt célja az volt, hogy fejlesszük a pedagógusok és fiatalokkal foglalkozó szakemberek digitális kompetenciáit, valamint erősítsük inklúziós attitűdjüket. Ennek érdekében a képzéseket elsősorban olyan tanárok számára hirdettük meg, akik hátrányosabb régiók iskoláiban tanítottak, így biztosítva számukra fejlődési lehetőséget. A kulcskompetenciák fejlesztését nem formális gyakorlatokon keresztül valósítottuk meg, amelyek segítették az elsajátított tudás beépítését a mindennapi oktatási gyakorlatba.

A projekt során kidolgozott szakmai anyagok ezen dokumentum oldalain találhatóak. A projekt megvalósítói szíves felhasználásra bocsájtja mindazoknak, akik az éritett témákban szeretnék mind Önmaguk, mind fiataljaik tudását bővíteni.

Üdvözlettel,
A projektcsapat

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Tartalomjegyzék

Médiatudatosság.....	6
A körülöttünk lévő digitális világ	8
A számítógép és más okos eszközök: helyes eszközhasználati szokások	10
Az okos eszközök használata az iskolában	12
Digitális házirend, internethasználat	14
Digitális lábnyomaink: direkt és indirekt digitális lábnyom	16
Netikett: helyes online viselkedési szabályok	18
Digitális én: megjelenés az online térben	20
Adatvédelem és a „sütik”	22
Adathalászat.....	24
Az online zaklatás: prevenció, kezelési módszerek	26
Reklámok	29
Magánügy-e, amit a saját eszközeimen nézek?.....	32
Fake news, dezinformáció.....	34
Az új tartalmak létrehozása és publikálása: Facebook, Youtube, Instagram, TikTok	36
Internetfüggőség felismerése és kezelése	37
A média hatása a mentális egészségre.....	39
Mennyi időt töltünk online?	41
Korhatár: szabály vagy ajánlás?	43
Csordaszellem: hogyan kezeljük a társaink által gyakorolt nyomást?	44
Mesterséges Intelligencia és a média jövője.....	46
Cyberbullying	48
A Bullyingről általában - definíció, jellemzők	50
A Bullying formái	52
Bullying vagy konfliktus?	54
A Bullying szereplői - körforgás	56
Az áldozat.....	59
A bántalmazó/zaklató	61
A szemlélők	64
Videó feldolgozás	66
4 sarok gyakorlat	68
A cyberbullying jellemzői.....	70
Az online világ veszélyei – Közösségi média	72
Az online világ veszélyei - Az internetes átverések	74

Az online világ veszélyei - Ismerkedés és virtuális énkép.....	76
A cyberbullying formái.....	78
Mit tehetünk a cyberbullying ellen?.....	81
Online etikett.....	83
Vicces flörtölés vagy bullying?.....	85
A bullying büntetőjogi háttere	87
Esetleírások - bűncselekmény vagy nem?.....	89
Bizalomépítés online és offline	92
Kommunikáció és együttműködés az online térben	93
Az érzelmek felismerése és kifejezése	95
Empátia az online világban	97
Mi a teendő, esetlegesen kihez fordulhatok?.....	99
Pályaorientáció.....	101
Érzések feltárása	103
Szociometriai felmérés	105
A pályaorientáció három alappillére	107
A Johari-ablak	110
Egyéni pályaválasztási tanácsadás.....	112
Kompetenciák	114
Kártyatükör gyakorlat.....	116
Sziluettek gyakorlat.....	118
Hátraíró gyakorlat – Visszajelzések adása és fogadása	120
Motivációs pite.....	122
Próba-állásinterjú.....	125
Névjegykártya készítés	127
Osztálytalálkozó	129
Képek a jövőből.....	131
A Jövő Erdeje.....	133
Mire költöd az életed?	135
Példaképek.....	137
Jellegzetes mondatok.....	138
Foglalkozások és eszközeik.....	140
Vállalkozó vagy alkalmazott?.....	142
Álmaim munkahelye	144
Az IKIGAI-modell.....	146

Életpálya-kötelpálya.....	148
Demokráciára nevelés	151
Közös értékek és alapelvek megismerése	152
A demokratikus döntéshozatal mechanizmusai	154
A diákönkormányzat szerepe és működése.....	156
Az állampolgári szerepvállalás formái	158
Az állampolgári felelősség és közösségi tudatosság fejlesztése	160
Demokratikus közösségépítés és önkéntesség	162
Konfliktuskezelési technikák a demokratikus közösségekben	164
Közös döntéshozatal és konszenzuskeresés	166
Reflektálás és jövőbeni akciótervek készítése	168
IRODALOMJEGYZÉK	169
Fogalomtár.....	172
Módszerek	175

Médiatudatosság

Tematika

Tanóra	Tematikai egység megnevezése
1.	A körülöttünk lévő digitális világ
2.	A számítógép és más okos eszközök: helyes eszközhasználati szokások
3.	Okos eszközök felhasználása az iskolában
4.	Digitális házirend, internethasználat
5.	Digitális lábnyomaink: direkt és indirekt digitális lábnyom
6.	Netikett: helyes online viselkedési szabályok
7.	Digitális én: megjelenés az online térben
8.	Adatvédelem és a „sütik”
9.	Adathalászat
10.	Az online zaklatás
11.	Az online zaklatás: prevenció, kezelési módszerek
12.	Reklámok: Hogyan ismerjük fel?
13.	Reklámok: Hogyan kezeljük?
14.	Magánügy-e, amit a saját eszközeimen nézek?
15.	Fake news, dezinformáció
16.	Fake news, dezinformáció
17.	Az új tartalmak létrehozása és publikálása: Facebook, Youtube, Instagram, TikTok
18.	Internetfüggőség felismerése és kezelése
19.	A média hatása a mentális egészségre
20.	A média hatása a mentális egészségre
21.	Mennyi időt töltünk online?

22.	Korhatár: szabály vagy ajánlás?
23.	Csordaszellem: hogyan kezeljük a társaink által gyakorolt nyomást?
24.	Mesterséges Intelligencia és a média jövője

Tananyagok és óravázlatok felépítése

- tantárgy
- az óra címe
- órakeret/időtartam
- az óra típusa
- az óra célja
- az óra didaktikai feladatai:
- tantárgyi kapcsolatok
- kulcsfogalmak
- eszközök
- előzetes tennivaló
- ajánlott irodalom
- javasolt módszertan
- mellékletek
- digitális mellékletek
- tevékenység-munkaforma

A körülöttünk lévő digitális világ

Időtartam: 45 perc

Ez az óra egy klasszikusabb formát vesz fel. Ahhoz, hogy sikeres médiatudatossági képzést tudjunk tartani, szükséges először az alapokkal megismerkedni, így ez elsősorban nem interaktív és érdekesítő, hanem inkább alapozó, tudásátadó óra, hogy a képzés többi része gördülékenyen tudjon zajlani.

Az óra célja az alapozás. Célja megalapozni mindent, amit a képzés többi részén fogunk tanulni, hogy akadálymentes és pozitív tanulási élmény legyen minden képzésen résztvevő ember számára függetlenül attól, hogy ki milyen háttérrel és alap tudástárral érkezett a képzésre, és egy mélyebb megértést nyerjen minden résztvevő a körülöttünk lévő digitális világról.

A tanóra az induktív ismeretfeldolgozás módszertanát alkalmazza. Az induktív ismeretfeldolgozás egy olyan gondolkodási folyamat, amely során általános következtetéseket vonnak le specifikus példák vagy tapasztalatok alapján. Az induktív következtetés során a gondolkodó kiindul egy vagy több konkrét példából, majd ezek alapján hoz általánosabb következtetéseket.

Ez a témakör főként az iskolákban “digitális kultúra” néven ismert tantárgyhoz kapcsolódik, mivel főleg a digitális világ alapfogalmaival foglalkozik. Részben érinti a történelem és társadalomtudomány óra tananyagát is, hiszen a széleskörű megértéshez szükséges ismerni a digitális világ kialakulásának folyamatát és történelmi és társadalmi hátterét.

Rengeteg kulcsfogalommal ismerkedünk meg a tananyagban, hiszen ez a fő célja. Ezek a kulcsfogalmak a következők:

- digitalizáció
- adat
- számítástechnika
- internet
- digitális kultúra
- mobiltechnológia
- adatmozgás
- hálózatok
- adatvédelem
- biztonság
- e-kereskedelem
- digitális kompetencia
- programozási és számítástechnikai gondolkodás
- gamification

A klasszikus órafelépítés jegyében klasszikus tanulási eszközöket hasznosítunk a bevezető óránál. Egy összeszedett, mégis egyszerű, könnyen emészthető fogalomtár az egész tananyag alapja. Ezt a fogalomtárat mindenkire eljuttatjuk, együtt nézzük át, beszéljük át, majd akár mikor újra vissza tudják nézni a jövőben, akár a képzés alatt, vagy a képzés utáni időszakban, amikor a diákoknak szeretnék a megszerzett tudást továbbítani. A fogalomtár a NIT a Fiatalokért Kft. weblapjára lesz feltöltve, ott tudják elérni.

Ahhoz, hogy ez sikeres legyen, előzetesen össze kell állítani egy prezentációt, amely minden fogalmat tartalmaz leírással, példákkal, színes képekkel, mindennapi szituációkkal, hogy emészthető legyen, és legyen mire visszagondolni, amikor a fogalomtárat újra felkeresik.

Ebben a témakörben a trénernek nagyon jártasnak kell lennie, hiszen számítani kell rengeteg felmerülő kérdésre, amelyre gyors, érthető válaszokat kell adnia, hogy ne maradjon bizonytalanság senkiben, hiszen ez az alapja minden tanórának.

Kevés konkrét ajánlott szakirodalom van ebben a témakörben magyar nyelven, inkább külön oldalakról lehet összegyűjteni a hozzá szükséges információt.

Ezeket ajánlanám:

- CASTELS, Manuel (2005.) A hálózati társadalom kialakulása. Budapest. Gondolat-Infonia
- ANDOK Mónika (2016.) Digitális média és mindennapi élet. Budapest. L' Harmattan
- MEZEI Péter (2009.) Digitális technológiák — digitális kultúra. Szeged. Acta Juridica et Politica, Tomus LXXII., Fasc. 12.

Ehhez a témakörhöz több online oktatóanyag tartozik, amelyek inkább a tudás továbbítására szolgálnak a diákok felé:

https://buvosvolgy.hu/tudastar/oravazlat/Alsosokra_hangolva_mediatudatosagot_fejleszto_oratervek_A_korultunk_levo_digitalis_vilag

<https://bocskaia-hbosz.hu/wp-content/uploads/2021/06/0.-DIGITALIS-KULTURA-3-4.pdf>

Ha ismerik az angol nyelvet, érdemes lehet ezt a quiz játékot is megnézni:

https://www.proprofs.com/quiz-school/quizshow.php?title=digital-world_1&q=1

A számítógép és más okos eszközök: helyes eszközhasználati szokások

Időtartam: 45 perc

Az óra célja megismerkedni a számítástechnika különböző eszközeivel, és egészséges, helyes eszközhasználatra megtanítani a résztvevőket. Manapság szinte mindenki, minden nap hosszú órákat tölt okos eszközök képernyője előtt. Ha nem figyelünk közben az egészségünkre gyakorolt hatásra, és nem teszünk lépéseket annak érdekében, hogy tudatosabban használjuk eszközeinket, maradandó károkat tud okozni az emberi testben és lélekben. Ez az óra inkább a fizikai következményekről szól. A lélekre gyakorolt hatásról egy későbbi dupla órán lesz szó.

Ez egy mozgalmasabb tanóra lesz. Nagyban támaszkodunk a résztvevők tapasztalataira ennél a tananyagnál. Kérdéseket teszünk fel, pl.: Mennyi idő után kezd el fájni a szemetek számítógépezés közben? Szokott-e fájni a nyakatok számítógépezés közben? Hogyan tartjátok és nézitek az okostelefonunkat?

Ezek a kérdések rávezetik a résztvevőket arra, hogy károsak az eszközhasználati szokásaink, és érdemes lépéseket tenni annak érdekében, hogy jó gyakorlatokra cseréljük ki a rossz szokásokat.

Itt mindenkinek aktívan kell majd részt venni, mivel mindenkinek közösen kell majd bizonyos gyakorlatokat kipróbálni. Megmutathatjuk például, hogy hogyan érdemes a számítógép előtt ülni, milyen gyakran érdemes szünetet tartani, és milyen testmozgást érdemes a szünetben. Vagy például különböző testhelyzetben hogyan érdemes a telefont tartani. Kitérhetnénk segédeszközökre is, például kékfényszűrő szemüvegek használatára, vagy laptop emelő készülékek használatára is.

Ezt a tudást úgy lehet sikeresen elsajátítani, ha kipróbálja mindenki magának. Az a cél, hogy mindenki tapasztalatát felhasználjuk, majd mindenkit megmozgassunk, hogy rögzüljenek a gyakorlatok a testmozgásunkban is. Így ez egy nagyon aktív tanóra lesz. Mivel az első tanóra elméleti, és megterhelő, ez egy kellemes szünetet is biztosít az írásos tananyagtól.

Ez a tanóra leginkább a természettudomány és testnevelés tanórákhoz köthető, hiszen az emberi testtel foglalkozik.

Az órához a következő kulcsfogalmak kapcsolódnak:

- kékfény
- 20-20-20 szabály
- ergonómia
- alvászavar
- ismétlődő megterhelés okozta sérülés
- mozgásszegény életmód
- digitális detox
- egyensúly

Minden képzésen résztvevőt megkérünk, hogy hozzák be saját számítástechnikai eszközeiket, hogy személyre szabott legyen mindenki számára a tanulási folyamat.

Biztosítani kell, hogy a tréner egy olyan légkört teremtsen, ahol nem kínos mindenki előtt kipróbálni a gyakorlatokat. A képzés előtt tájékoztatni kell a résztvevőket is, hogy lesz egy ilyen blokk, hogy tudatosan tudjanak készülni alkalmas öltözettel.

Ajánlott szakirodalom a tananyaghoz:

BERÉNYI László (2013.) Számítógép-használat otthon és a munkahelyen – a digitális kompetencia és a számítógépes munkakörnyezet ergonómiájának empirikus vizsgálata. Vezetéstudomány XLIV. évf. 2013. 4. szám

A leghasznosabbnak ebben a témakörben a rengeteg könnyen feldolgozható online cikkek bizonyulnak:

<https://unipatika.hu/magazin/cikkek/lathato-tunetei-vannak-a-szamitogepezes-karos-hatasainak-patika-magazin>

<https://kronikaonline.ro/eletmod/szamos-negativ-hatasa-lehet-a-gyerekek-tul-sok-szamitogepezesenek>

<https://hirado.hu/kultura-eletmod/egeszseg/cikk/2020/02/20/ingerultte-tesz-a-szamitogep-elott-toltott-hosszu-ido>

<http://users.atw.hu/pataky2009/informatika/02.htm>

Hasznosak a gyerekek számára kialakított online tananyagok is:

https://eta.bibl.u-szeged.hu/2229/4/2_a_szmtgphasznlal_egszsggyi_hatsai.html

Az okos eszközök használata az iskolában

Időtartam: 45 perc

Az óra célja felfedezni, hogy hogyan lehet hatékonyan felhasználni a technológiát annak érdekében, hogy jobban rögzüljön a tananyag, bármilyen tantárgyról legyen is szó.

Az óra alapvetően egy “best practice exchange” keretein belül valósul meg, tehát lehetőséget adunk a tanároknak, hogy meséljenek egymásnak arról, hogy ők hogyan illesztik bele a tanítási módszertanukba a modern technológiát, és ez hogyan segítette a diákok tanulmányait.

Fontos, hogy előre értesítsük a tanárokat, hogy lesz egy ilyen része a képzésnek, hogy tudatosan készülhessenek, így zökkenőmentes lesz az ötletbörze.

A legjobban nem online cikkekből és tanulmányokból tud az ember inspirálódni, hanem kézzelfogható, igazi példákból, amelyeket olyan emberek biztosítanak egymásnak, akik hasonló cipőben járnak nap mint nap. Lehetőséget kell biztosítani arra is, hogy kérdezhessenek egymástól, és egy nyílt beszélgetéssé válhasson a jó gyakorlatok bemutatása.

A tréner fő feladata ezen a tanórán a moderálás. Biztosítania kell, hogy mindenki sorra kerüljön, és a beszélgetések maradjanak a tanóra tárgyánál.

A kulcsfogalmak jegyzékét nehéz előzetesen összeállítani, hiszen nem tudjuk előre, hogy a képzésen résztvevők milyen példákat hoznak fel. Akár közösen is össze tudnak állítani egy kulcsfogalom jegyzékét a tanóra keretein belül, hogy legyen majd mire visszaemlékezni, és sikeresen be tudják egymás gyakorlatát iktatni a jövőben.

Ha van lehetősége az adott tanárnak képernyő-megosztásra, remek lenne, ha tudná szemléltetni is, hogy hogyan működnek az egyes bevett digitális módszertanok, hogy egyszerűbb legyen mindenki számára megérteni a használatát.

Ehhez a témakörhöz a következő szakirodalmat ajánlanám:

BIRÓ Piroska (2014.) Az infokommunikációs technológia hatásának elemzése az oktatásban. Informatikai Tudományok Doktori Iskola. Debreceni Egyetem

HALÁSZ Gábor, KOVÁCS István Vilmos, PÁLVÖLGYI Lajos (2021.) Oktatás, technológia, innováció - Helyzetkép és stratégia. Akadémiai Kiadó

Továbbá a következő online forrásokat ajánlanám:

http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/az_ikt_alkalmazasa_a_gyogyepedagogiaban_V2/7_fejezet_a_techolgia_hatsa_az_oktatsi_mdszerekre_eszkzke.html

<https://www.mediapedagogia.hu/hasznos-e-digitalis-technologia-az-oktatasban/>

<https://digitalisjoletprogram.hu/hu/hirek/a-technologia-nem-cel-hanem-eszkoz-a-digitalis-oktatas-haszna>

<https://unesco.hu/hirek/technologia-az-oktatasban-gem-report-2023-107511>

Digitális házirend, internethasználat

Időtartam: 45 perc

Az óra célja, hogy a résztvevők megismerkedjenek különböző digitális házirendekkel, és felismerjék a közös vonásokat, és megítélik, hogy mennyire korszerű és alkalmazható egyes iskolák okos eszközökről szóló házirendje.

Az óra vitaalapú lesz. Minden képzésen résztvevő tanár bemutatja a saját iskolájának a házirendjének azt a fejezetét, amely az okoseszközök használatát szabályozza. Először kiemeljük, hogy milyen közös vonásokat lehet felfedezni a szövegekben. Utána megnézzük a különbségeket is. Megvitatjuk, melyeket tartanánk meg, és melyeket fogalmazzuk át, mert nem életszerű. Itt fontos, hogy a vitában megjelenjenek a saját tapasztalatok is, és hogy a diákok mennyire hajlandók követni a okos eszközhasználattal kapcsolatos szabályokat.

Fontos megvitatni, hogy mivel kéne kiegészíteni a házirendeket, hiszen a magyar házirendek nagy része nem részletezi az eszköz- és internethasználattal kapcsolatos szabályokat, és megszegésük következményeit.

Az óra végén az elhangzottak alapján minden tanár átírja a saját iskolájának a digitális házirendjét, és bemutatja a többieknek. Itt meg lehet beszélni azt is, hogyan lehet korszerűsíteni a házirendet, kinek kell szólni, hogy módosítási javaslatunk van?

A későbbiekben a tanárok ezt a módszert a diákokon is ki tudják próbálni, és az ő véleményüket is hatékonyan megtudhatják ezáltal. Rengeteg problémával nem találkozunk felnőttként, és egy nagyon pozitív kezdeményezés a diákok véleményét is kikérni, hiszen nagy valószínűséggel többet találkoznak ezekkel a problémákkal, mint mi.

Ez az óra főleg az osztályfőnöki órához kapcsolódik, hiszen ott szokás a házirenddel kapcsolatos információkat megvitatni. Továbbá a DÖK munkáját is segítheti a megszerzett információ.

A következő kulcsfogalmak kapcsolódnak a tananyaghoz:

- házirend
- internethasználat és okoseszköz használat korlátozása
- online zaklatás
- tanórai használat
- korszerűsítés
- bővítés

Ismét kiemelten fontos, hogy az órára a tanárok felkészülten érkezzenek. Előre kell szólni minden résztvevőnek, hogy készítse elő a házirendet, és keresse ki az okos eszközökre és internethasználatra vonatkozó bekezdéseket.

Kiegészítő cikk és szakirodalom ennél a témakörnél nincs, hiszen mindenki a saját házirendjéből dolgozik.

Digitális lábnyomaink: direkt és indirekt digitális lábnyom

Időtartam: 45 perc

Az óra célja megismerkedni a digitális lábnyom fogalmával, megérteni a különbséget a direkt és indirekt digitális lábnyom között, és megtanulni, hogyan lehet tudatosan kezelni digitális lábnyomunkat.

Ebben a témakörben kiemelten fontosnak tartom a személyes anekdoták megosztását. Mindenkinek volt már tapasztalata, hogy olyan helyen hagyott digitális lábnyomot, ahol nem szeretett volna, és hosszú idő után szembesült vele, hogy még mindig nem sikerült eltüntetni. Itt nagyon fontos kiemelni, hogy ne azokat a történeteket osszuk meg, amelyeket szégyellünk, hanem olyan tanulságos történeteket, amelyeket szívesen megosztunk, hogy mások is tanulhassanak belőle.

Például:

Két évvel ezelőtt viccelődtünk a barátainkkal, hogy egyetemi plusz pontért a legegyszerűbb nyelvvizsga az eszperantó lenne. Azóta bizonyos időközönként eszperantó nyelvvizsga hirdetésekkel futok össze a böngészőmben.

A történetek megosztása után meg lehet vitatni, hogy vajon mit is jelent a direkt, vagy indirekt digitális lábnyom, és melyik történet melyiknek minősül.

Ezután jó gyakorlatokat osztanánk meg, hogy hogyan lehet minimalizálni a digitális lábnyomunkat. Fontos kiemelni, hogy nem lehet teljesen eltűnni az internetről: digitális lábnyoma mindig lesz annak az embernek, aki birtokol valamilyen okos eszközt.

Ez a témakör az informatika tantárggyal van legszorosabb kapcsolatban, hiszen az adatkezelést ott tanuljuk meg.

A témakör kulcsfogalmai a következők:

- digitális lábnyom
- direkt
- indirekt
- lábnyom minimalizálása
- tárolási idő
- hozzáférhetőség
- adatkezelés
- adatvédelem

Ajánlott szakirodalom a témakörben:

SZOMMER Károly, BALOGH Zoltán, RACSKÓ Péter (2014.) Az on-line világban hagyott virtuális lábnyomokban rejlő információk és azok veszélyei. Vezetéstudomány XLV. évf. 7–8. szám

FEHÉR Katalin (2014.) Milyen stratégiák mentén épül fel a digitális identitás? Feltáró kutatási szakasz: a munkavállalás előtt álló egyetemisták. Médiakutató - 15. évf. 2. szám

További ajánlott online források:

https://www.nkp.hu/tankonyv/digitalis_kultura_10_nat2020/lecke_02_001

https://nat2012.nkp.hu/tankonyv/informatika_6/lecke_02_007

https://buvosvolgy.hu/dokumentum/291/digitalis_labnyom.pdf

<https://www.origo.hu/techbazis/20190102-digitalis-labnyom-kamasz-tini-maganszfera.html>

Netikett: helyes online viselkedési szabályok

Időtartam: 45 perc

A tanóra célja rávilágítani arra, hogy hogyan illik viselkedni az online térben, saját magunk és mások megóvása érdekében. A helyes netikett elsajátításával rengeteg feszültséget ki tudunk küszöbölni, főleg a fiatal internet felhasználók körében.

Ez egy nagyon tág témakör, így a tanóra úgy épül fel, hogy megadunk témaköröket, és a témakörökhöz a Mentimeter online platform segítségével szövegeket állítunk össze.

A témakörök az alábbiak:

- A netikett definíciója
- Tiszteletteljes kommunikáció
- Írás netikettje
- Konstruktív kritika
- Magánélet és biztonság
- Online zaklatás
- Email etikett
- Legális és etikus tartalommegosztás
- Jogok és felelősség
- “Community guidelines”

A szövegek kreálása a tanulás egyik leghasznosabb eszköze, hiszen rendkívül hatékonyan rögzíti a tanultakat. Továbbá interaktív is, ez is segíti a tanulás folyamatát. A végén mindenki hirtelen tud majd felfedezni a szövegekhez a NIT a Fiatalokért kft. oldalán, a többi tananyag mellett, hogy hatékonyan tovább tudják majd adni ezt a tudást a diákoknak.

Kulcsfogalmak a tanóra anyagában:

- netikett
- írásbeli netikett
- kritika
- bántalmazás
- zaklatás
- jogok
- felelősség
- tartalommegosztás
- community guidelines

Ajánlott digitális mellékletek a tananyaghoz:

<https://burotika.hu/netikett-es-e-tikett-a-digitalis-egyuttes-szabalyai/>

<https://www.protokoll-info.hu/netikett-internet-etikett.php.htm>

<https://www.protokoll-info.hu/netikett-internet-etikett.php.htm>

http://www.jgypk.hu/tamop15e/tananyag_html/Modern_ikt_a_sportban/233_internetes_illem_szablyok.html

Digitális én: megjelenés az online térben

Időtartam: 45 perc

Az óra célja, hogy meg tudjuk állapítani a különbséget az “én” és a “digitális én” között. A kettő szinte sosem azonos. Akinek van online jelenléte, annak van egy “digitális én”-je. Fontos ezt a kettő személyiséget tudatosan külön kezelni.

Először definiálni kell, hogy mi, vagy ki is az a digitális én. Ezt úgy tesszük meg, hogy összeszedjük egy halmazba, mi minden tartozhat a digitális én-be, és ezt egy definícióvá formáljuk.

Ezután egy nyílt beszélgetés következik a digitális énünkről:

- Mennyire fedi a valóságot a digitális énünk?
- Mennyi időt fektetünk abba, hogy kozmetikázzuk a digitális énünket?
- Mit szeretnénk a külvilág felé sugározni a digitális énünkkel?
- Örömet okoz nekünk, hogy mások ezt a változatot látják online?
- Vonzóbbnak találjuk a virtuális valóságot?

Ezek a kérdések és a beszélgetés alatt feltörő érzelmek önreflexióra biztatják a résztvevőket. Ilyenkor olyan folyamat zajlik, amely során egy személy tudatosan és mélyrehatóan vizsgálja és elemzi saját gondolatait, érzéseit, cselekedeteit és élményeit. Az önreflexió során az egyén introspektív módon szemlélődik, magával szemben áll, és próbálja megérteni saját szándékait, motivációit, értékrendjét és viselkedését. Ez a folyamat a személyes fejlődés, önfejlesztés és tudatosság növelésének eszköze lehet.

Ezeket a gondolatokat hozzánk hasonló szituációban lévő emberekkel megosztani nagyon felszabadító élmény tud lenni; és új aspektusait tudja megvilágítani egy problémának. Más emberek érzelmei arra is rávilágíthatnak, hogy a tanítványaik min mehetnek keresztül.

Ez a témakör is főleg osztályfőnöki óra keretein merülhet fel.

A témakörben a következők a kulcsfogalmak:

- digitális én
- valós én
- online személyiség
- virtuális maszk
- virtuális valóság

A trénernek egy nagyon befogadó légkört kell teremtenie, ahol mindenki befogadva érzi magát, és szívesen megosztja saját érzelmeit. Előfordulhat, hogy nem indul be az elején a beszélgetés, és kissé feszült a hangulat. A tréner oldhatja azzal a hangulattal, hogy maga kezd beszélni a témáról.

A következő szakirodalmat ajánlanám a témakörhöz:

ROPOLYI László (2019.) Digitális identitás - e-személyiség. Lábjegyzetek Platónhoz: Az identitás (18.) Szeged

TÓSZEGI Zsuzsanna (2013.) A Web 2.0 és az online identitás. Pedagógiai Folyóiratok. 2013./1.

Hasznos melléletek:

https://nyitok.hu/lecek/39,68,914/e-allampolgar/virtualis_szemelyiseg_es_kozosegi_media

https://gyerekaneten.hu/szocikk/Online_identitas

https://www.nkp.hu/tankonyv/digitalis_kultura_5_nat2020/lecke_03_003

https://mersz.hu/dokumentum/m462intesi_29/

Adatvédelem és a „sütik”

Időtartam: 45 perc

Az adatvédelem és "sütik" (cookie-k) témaköre rendkívül fontos, különösen az online térben, ahol az egyének személyes információikat megosztják és online tevékenységeket végeznek.

Az órának az a célja, hogy alaposan megismerkedjen minden résztvevő az adatvédelem, a GDPR szabályzat alapjaival, és a “sütik” működésével.

Az óra első részében megismerkedünk a GDPR-ral, azaz a Általános Adatvédelmi Rendelettel.

A dokumentumról elérhető egy remek összefoglaló az EUR-Lex honlapján:

<https://eur-lex.europa.eu/HU/legal-content/summary/general-data-protection-regulation-gdpr.html>

Szerintem ebből az összefoglalóból lenne érdemes dolgozni. Ha valakinek felkelti az érdeklődését, az EUR-Lex oldalon megtalálja a dokumentum teljes szövegét is.

Miután a dokumentumot közösen átolvastuk, értelmeztük, következtetéseket vonunk le induktív módszertannal. Itt megbeszéljük, és összeszedjük miért is jó nekünk magánemberként a GDPR.

Az óra második felében áttérünk a “sütik” témakörére. Ez a része a tananyagnak úgy lesz levezetve, mintha szó szerint a sütikről lenne szó, és milyen párhuzamot lehet vonni az adatvédelemre szolgáló “sütikkel” vonni.

Először röviden körbeírjuk, hogy mi is az a “sütik”. Majd elemeire bontjuk, és minden elemet egy sütivel kapcsolatos gondolattal azonosítjuk:

- Hozzávalók, azaz az adatok
- Sütés, azaz böngészés a neten
- A sütik különböző típusai, azaz a hosszútávú és ideiglenes adattárolás közötti különbség
- A sütik célja, azaz funkciója
- Sütisdoboz, azaz adattárolás
- Sütés hőmérséklete, azaz süti beállítások
- ”Sütiszörny”, azaz adatvédelmi aggályok
- Süti receptek, azaz felhasználói beállítások

- Süti díszítése, azaz személyre szabás
- Süticsere, azaz bizonyos időközönként süti beállítások felülvizsgálata.

A süti metafora segíti a “sütik” kezelésének az egyszerűsítését. Ezek valójában tényleg felfoghatók, mint egy sütemény: vannak hozzávalók, kell hozzá recept, ki kell díszíteni, stb. Ezáltal mindenki számára azonosíthatóak a kulcsfogalmak egyszerű, mindennapi dolgokkal. Minden fogalmat ki kell fejteni az óra alatt, és megmutatni, hogy hogyan működnek gyakorlatban. Az óra alatt fontos, hogy szemléltessük vizuálisan is a mondanivalónkat, hogy kellőképpen rögzüljenek a képek.

A leginkább az informatika tantárgyhoz kapcsolódik a tananyag.

A tananyag kulcsfogalmai a következők:

- adat
- GDPR
- böngésző
- hosszútávú adattárolás
- ideiglenes adattárolás
- adatvédelem
- felhasználói beállítások
- felülvizsgálat

Ajánlott szakirodalom a témakörhöz:

BOROS Anita. (2021). Web-sütik használatának adatvédelmi kérdései. Pro Futuro. 10.

Ajánlott digitális mellékletek:

<https://www.naih.hu/suti-tajekoztato>

https://naih.hu/files/dr-Kiss-Attila_A-honlapok-adatvedelmi-beallitasai-es-a-sutik_STARII-zarokonferencia.pdf

<https://adatvedelmiszolgaltato.hu/suti>

https://edpb.europa.eu/concernant-le-cepd/mentions-legales/edpb-cookie-policy_hu

Adathalászat

Időtartam: 45 perc

Az adathalászat (phishing) egy olyan csalási technika, amely során a támadók álcázott vagy hamisított üzeneteket használnak, hogy megtévezzék az embereket, és rávegyék őket arra, hogy megosszanak személyes vagy bizalmas információkat, például jelszavakat, banki információkat vagy hitelkártya adatokat. Az adathalászok gyakran e-maileket, üzeneteket, vagy weboldalakat használnak, amelyek látszólag hivatalosnak tűnnek, és az áldozatokat arra ösztönzik, hogy kövessék az utasításokat vagy kattintsanak a linkre.

Napjainkban mindenki rendszeresen találkozik ezzel a jelenséggel.

Az óra célja, hogy a résztvevőket olyan képességeket sajátítsanak el, amelynek segítségével gyorsan és hatékonyan ki tudják szűrni az adathalászati kísérleteket, és tudatosan kerüljék és jelentsék.

A tanóra azzal kezdődik, hogy átbeszéljük, hogy mit is jelent az adathalászat.

Ezután a phishing különböző módszereiről nyitunk egy beszélgetést, és példákat osztunk meg egymással.

- E-mail Adathalászat
- Weboldal Adathalászat
- SMS (Üzenet) Adathalászat
- Hálózati Adathalászat
- Vírusos Adathalászat
- Videó Adathalászat
- Stb.

Ezt egy gyakorlati blokk követi, ahol igazi példákat hozunk, és Kahoot! segítségével egy játékot indítunk. A játék lényege az lesz, hogy fel tudjuk-e ismerni az adathalászati kísérleteket, vagy bedőlnénk neki. Ez egy interaktív és izgalmas módja annak, hogy fejlesszük gyakorlati képességeinket.

Ez a témakör az osztályfőnöki és informatika órák tananyagához köthető.

A tananyag kulcsfogalmai a következők:

- adathalászat
- csalás
- azonosítás

A következő szakirodalmat ajánlanám a témakörhöz:

VARGA Árpád (2020.) Az adathalászat általános jellemzői, trendjei és észlelési kérdései napjainkban. Infokommunikáció és Jog. 2020/1.

KOLLÁR Csaba (2018.) A magyarországi online csalások fontosabb tulajdonságai - A 2013 és 2016 között elkövetett releváns bűnesetek elemzése. Belügyi Szemle. 2018/10.

A következő digitális mellékleteket ajánlanám:

<https://www.eset.com/hu/adathalaszat/>

<https://www.microsoft.com/hu-hu/security/business/security-101/what-is-phishing>

<https://support.google.com/websearch/answer/106318?hl=hu>

<https://nki.gov.hu/it-biztonsag-cimke/adathalaszat-2/>

<https://www.police.hu/hu/hirek-es-informaciok/bunmegelozes/internet-biztonsag/adathalaszat>

https://nmhh.hu/cikk/197741/Hogyan_kerulhetjuk_el_az_adathalaszok_halojat

Az online zaklatás: prevenció, kezelési módszerek

Időtartam: 90 perc

Az online zaklatás (vagy cyberbullying) olyan viselkedési forma, amely az online térben zajlik, és során az egyik személy szándékosan és ismétlődően zaklat, bántalmaz vagy erőszakoskodik a másik ellen. Az online zaklatás számos formát ölel fel, és az esetek súlyossága változó lehet. A közösségi média platformok, chat szolgáltatások, e-mailek, fórumok és más online eszközök használatával történik.

Ez egy nagyon releváns témakör, hiszen a mai világban a legtöbb bántalmazás az online térben történik, így nagyon fontos, hogy tudatosan kezeljük az ilyen szituációkat.

Először is nagyon fontos arról beszélni, hogy mi minősül online zaklatásnak. Továbbá megállapítjuk az online zaklatás lehetséges típusait:

-Szóbeli vagy írásbeli zaklatás:

- *Támadó, bántó vagy sértő szavak vagy üzenetek küldése a célszemélynek.*

-Képek vagy videók terjesztése:

- *Bizalmas vagy szégyenteljes képek vagy videók készítése és terjesztése a célszemély ellen.*

-Lejáratás és pletykák:

- *Hamis információk terjesztése a célszemélyről a szándékukat sértegetve vagy lejáratva.*

-Identitáslopás:

- *Hamis profilok létrehozása vagy másoknak látszó online cselekedetek végzése az áldozat nevében.*

-Exklúzió és kirekesztés:

- *Az áldozat kirekesztése, elszigetelése vagy háttérbe szorítása egy adott online közösségben.*

-Trollok és provokáció:

- *Szándékosan sértő vagy provokatív kommentek írása az online térben mások ellen.*

Az óra első, elméleti felének végén a saját tapasztalatainkról beszélünk:

-Történt-e már velünk hasonló? Tapasztaltunk-e környezetünkben online zaklatást?

Ezután átvezető kérdést teszünk fel, és átlépünk az óra második, gyakorlati felébe:

-Mit tettünk, vagy mit tehattunk volna, hogy megakadályozzuk?

Itt megvitatjuk a közbelépés lehetséges formáit:

- Támogatás és empátia
- Ne reagálj hasonlóan
- Mentségek és bizonyítékok rögzítése
- Online beállítások ellenőrzése
- Jelentés a platformnak
- Szülők, tanárok és iskolavezetőség bevonása
- Jogi tanácsok
- Mentális egészség támogatása
- Kapcsolattartás a rendőrséggel

Vitaindító kérdésnek be lehet dobni, hogy *mikortól az iskola felelőssége, hogy rendeződjön a konfliktus?*

Ezután egy szituációs gyakorlati feladat következik, hogy az elméleti tudást hatékonyan tudják a résztvevők felhasználni mindennapi szituációkban.

Minden résztvevő kapni fog egy online zaklatási szituációt. Erre előben kell reagálniuk, és végigvezetni a többi résztvevő számára, hogy hogyan kezelné az adott szituációt. A többiek tudnak tanácsokat adni, hogy ők esetleg hogyan csinálták volna máshogy.

Az óra tananyaga szintén az osztályfőnöki órához kapcsolódik.

A tanóra kulcsfogalmai:

- online zaklatás
- áldozat
- zaklató
- mentális egészség
- felhasználói biztonság

A tananyaghoz ajánlott szakirodalom:

MARGITICS Ferenc, FIGULA Erika, PAUWLIK Zsuzsa (2020.) Cyberbullying az iskolában - Internetes Zaklató és Internetes Áldozat Skála. Kery Ervin.

ERDÉLYI Ákos (2020.) Az online térben bekövetkező zaklatások lehetséges okai, dinamikai jellegzetességei és megoldási lehetőségei. Nemzetbiztonsági Szemle 9. évfolyam (2021) 3. szám

Tananyaghoz kapcsolódó online mellékletek:

<https://unicef.hu/cyberbullying>

https://nmhh.hu/cikk/190113/Mi_szamit_online_zaklatasnak

<https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-kozneveles/internetes-zaklatas>

https://www.ifjusagi-lelkisegely.hu/cikkek_layout.php?element_id=41

Reklámok

Időtartam: 90 perc

Manapság bárhova nézünk, reklámmal találkozunk. Ez természetesen lehet pozitív és negatív jelenség is.

Ennek az órának az a célja, hogy saját javunkra váljanak a hirdetések. Az óra végére tudatosan fel tudják a résztvevők ismerni a reklámokat, nem dőlnek be hamis hirdetéseknek, és nem járulnak hozzá a túlfogyasztás jelenségéhez.

Véleményem szerint ez az egyik legérdekesebb és legszínesebb témakör. És ezt egészen biztosan mindenki tapasztalta az online térben.

Éppen ezért az órát egy nagyon kellemes gyakorlattal indítjuk: ikonikus reklámokat szedünk össze, és vetítünk le mindenki számára. Minden reklám után megbeszéljük miért sikerült ilyen sikeresre, és miért fogott meg minket személyesen.

Ezután egy szófelhőt állítunk össze *“a tökéletes reklám”* címmel.

A bevezetés után megismerkedünk az online hirdetések különböző formáival:

- Display Hirdetések:
 - *Képek, grafikák vagy animációk használatával készített vizuális hirdetések, amelyek gyakran jelennek meg weboldalakon, alkalmazásokban vagy más online felületeken.*
- Keresőmotor-hirdetések (SEM):
 - *Az internetes keresőmotorokon megjelenő hirdetések, amelyek a keresett kulcsszavakhoz kapcsolódnak, és a cégek a megjelenésért fizetnek.*
- Szociális Média Hirdetések:
 - *A különböző szociális média platformokon megjelenő hirdetések, amelyek célja a felhasználói interakció és az üzenet terjesztése.*
- Videó Hirdetések:
 - *Rövid vagy hosszabb videók formájában készített hirdetések, amelyeket online platformokon vagy televízióban mutatnak be.*
- Influencer Marketing:
 - *Az olyan személyeket alkalmazó stratégia, akik jelentős követői bázissal rendelkeznek a szociális médiában, hogy hirdessék a terméket vagy a szolgáltatást.*
- E-mail Marketing:
 - *Az e-mail útján történő közvetlen kapcsolatfelvétel a célcsoporttal, például hírlevelek vagy promóciós ajánlatok küldésével.*
- Affiliate Marketing:

- *Olyan marketing stratégia, amelyben egy vállalkozás más weboldalakon (affiliációk) keresztül terjeszti a hirdetéseit, és a hirdetések keresztül generált eladásokért jutalékot fizet.*
- **Közösségi Média Szponzoráció:**
 - *Egy márkát vagy terméket közösségi média platformokon, például Instagramon vagy Twitteren szponzorált tartalommal népszerűsíteni.*
- **Retargeting (újratargetálás):**
 - *A weboldalak látogatóihoz való visszatérést célzó hirdetések, amelyek az előző látogatás során megtekintett termékekre vagy tartalmakra vonatkoznak.*
- **Interaktív Hirdetések:**
 - *Olyan hirdetések, amelyek lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy közvetlenül kölcsönhatásba lépjenek a hirdetéssel, például kattintással vagy gyors válaszokkal.*

Megvitatjuk, hogy melyik lehet a leghatékonyabb hirdetési módszer, meg azt is, hogy melyik a legészrevétlenebb, amelyre fokozottan kell figyelni.

Ezt egy gyakorlati feladat követi, ahol mindenki kap egy terméket, amelyet valahogy el szeretne adni a többieknek. El kell tervezni, hogy ezt hogyan fogja megvalósítani, majd előadni a többiek számára.

Ez átvezet minket a következő témakörre, amely a reklámok negatív oldalát mutatják be. Meg kell állapítanunk, hogy a reklámok nem mindig fedik a valóságot, és vannak olyan vállalkozások, amelyek bármit megtennének, hogy az ő terméküket, vagy szolgáltatásukat válasszuk, és csaláshoz és hazudáshoz is folyamodhatnak.

Beszélgetést indítunk arról, hogy mire érdemes figyelni, és mindenkit megkérünk, hogy személyes tapasztalatokat is osszon meg a csoporttal.

A tananyag kulcsfogalmai a következők:

- hirdetések
- célközönség
- marketing
- branding
- célzás
- befolyásolás

A következő szakirodalmat ajánlanám:

MÁRKUS Mónika, SZŰCS Edit, TAKÁCS Tímea, MATKÓ Andrea (2014.) A reklámok befolyásoló hatása. Debreceni Műszaki Közlemények 2014/2.

ZAVODNYIK József (2005.) A kiszolgáltató e-fogyasztó. Marketing & Menedzsment 2005/4-5.

A következő digitális mellékleteket ajánlanám:

<https://digipedia.hu/cikk/netes-reklamok-vajon-eszrevesszuk-meg-oket-vagy-tudat-alatt-hatnak-rank>

<https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/szakkepzes/vendeglatas-idegenforgalom/marketing-alapismeretek/az-online-marketing-jelentosege/online-reklam>

[https://nmhh.hu/cikk/235503/Aggalyos reklamok az online terben](https://nmhh.hu/cikk/235503/Aggalyos_reklamok_az_online_terben)

Magánügy-e, amit a saját eszközeimen nézek?

Időtartam: 45 perc

Az internethez bárki hozzáférhet - beleértve a kiskorúakat is, akik ugyanúgy hozzáférnek minden tartalomhoz, ahogy a felnőttek is.

Az óra célja, hogy egy kiegyensúlyozott, és kompromisszumos megoldást találjunk arra, hogy hogyan és milyen gyakran érdemes a kiskorúak internet aktivitását ellenőrizni.

Mentimeter használatával különböző kérdésekre keressük a választ, pl.:

- Hány éves kortól használhat egy gyerek internetet?
- Hány éves korban kapjon a gyerek először okostelefont?
- Hétköznapi szabad-e interneten időt tölteni gyerekként?
- Hány éves kortól szabadna engedni a közösségi média használatát?
- Hány órát internetezhet egy gyerek naponta?
- Ellenőriznie kell a szülőnek azt, hogy a gyerek mit néz online?

Ezután indítunk egy vitát arról, hogy a szülőnek van-e köze ahhoz, hogy a gyerek mit néz az interneten.

Ha ezeket a témákat megvitattunk, összeállítunk egy ajánlást közösen a szülőknek az elhangzottak alapján, amelyet majd a NIT a Fiatalokért Nonprofit kft. oldalán elérnek majd.

A tananyaghoz tartozó kulcsszavak a következők:

- felügyelet
- korhatár
- magánügy
- felelősség

A következő szakirodalmat ajánlanám a témakörhöz:

MIHALIK Árpád, SZABÓ Éva, KOVÁCS Péter (2014.) A Gyermekek számítógép- és internethasználatának szülői kontrollja. Alkalmazott Pszichológia. 2014, 14/1.

A következő digitális mellékleteket ajánlanám:

https://nmhh.hu/dokumentum/3886/ITHAKA_EU_KIDS_Magyar_Jelentes_NMHH_Final_1_2.pdf

<https://digitalisjoletprogram.hu/files/b9/55/b955b52770e659680b4e537e84df906b.pdf>

https://nmhh.hu/dokumentum/224270/NMHH_PSYMA_7_16_eves_2021_KUTATASI_JEL_ENTES.pdf

Fake news, dezinformáció

Időtartam: 90 perc

A "fake news" vagy hamis hír olyan dezinformációs forma, amely szándékosan hamis vagy megtévesztő információkat terjeszt, gyakran a közvélemény befolyásolása vagy manipulálása érdekében. Ezek a hamis hírek lehetnek teljesen kitaláltak, vagy részben igazak, de eltorzított vagy manipulált formában jelennek meg. A fake news terjedhet online és offline médiumokon egyaránt, és gyakran szándékosan terjesztik politikai, gazdasági vagy más célok érdekében.

A fake news jelensége körülvesz minket, és bizonyos szituációkban teljesen felismerhetetlenné vált.

Az órát egy Kahoot! quizzel kezdjük, ahol vegyesen vannak összeszedve igaz és hamis hírek, és szavazni kell, hogy vajon melyik igaz, és melyik nem.

Ezen hírek alapján levonjuk a következtetéseket, hogy melyek azok az elemek, amelyek egy hírt hihetővé tesznek.

Az elemek felhasználásával mindenkinek az lesz a feladata, hogy írjon meg három rövid hírt: két igazat, és egy fake news-t. Ezeket felhasználva "két igaz egy hamis" játékot játszunk, ahol ki kell találni, melyik a fake news a három hír közül.

Mivel itt a résztvevők a fake news írók bőrébe bújnak, sokkal jobban megértik, hogy hogyan lehet felépíteni egy ilyen hírt, és ezzel nagyobb valószínűséggel tudják kiszűrni a hamis híreket.

Az óra utolsó részében hatékony módszereket találunk ki arra, hogy hogyan lehet kideríteni, hogy egy gyanúsnak tűnő hír igaz-e.

Közösen összeállítunk egy folyamatábrát, hogy milyen lépései vannak egy hír hitelesítésének. Ezt majd mindenki tudja használni a jövőben, ha kételyei lennének.

A témakörhöz kapcsolódó kulcsszavak a következők:

- fake news
- dezinformáció
- terjesztés
- megtévesztés

A témakörhöz a következő szakirodalmat ajánlom:

CZEGLÉDI Csilla, VERESNÉ Valentinyi Klára, BORSOS Eszter SZIRA Zoltán, VARGA Erika (2020.) Az álhírijelenség a közösségi oldalakon. Acta Carolus Robertus, 2020. 10 (1)

HULKÓ Gábor (2021.) Fake news és social media: szabályozás és közigazgatási intézkedések Szlovákiában. IMR, 2021/2.

A témakörhöz a következő digitális mellékleteket ajánlom:

https://televle.hu/wp-content/uploads/2018/10/fake_news_9-12.pdf

<https://wmn.hu/wmn-play/52424-kviz---felismered-a-fake-news-cikkeket->

https://nat2012.nkp.hu/tankonyv/informatika_6/lecke_02_008

Az új tartalmak létrehozása és publikálása: Facebook, Youtube, Instagram, TikTok

Időtartam: 45 perc

Ahhoz, hogy magabiztosan mozogjunk a közösségi média világában, és tudatosan tudjuk kezelni a platformokat, kiemelten fontos ismerni működésüket, ezen belül tudni magabiztosan tartalmat létrehozni és publikálni.

A tanóra célja, hogy a résztvevők mélyebb betekintést nyerjenek a social media platformok működésébe. A tanárok, akik maguk is jártasak a közösségi médiák használatában, jobban képesek lehetnek kiaknázni ezeknek a platformoknak az előnyeit az oktatás terén.

Ez a tanóra élő demonstráció keretei között valósul meg. A tréner egyenként bemutatja, hogyan lehet létrehozni és publikálni tartalmakat Facebookon, Youtube-on, Instagramon és TikTokon. A cél stabil alapismeretek elsajátítása, és kezdő hibák megakadályozása.

A demonstráció után a csoportot kisebb csoportokra osztjuk. Minden csoport kap egy témát és egy social media platformot, és az lesz a feladatuk, hogy készítsenek el egy posztot közösen, majd ezt mutassák be a többi csoportnak.

A tananyag kulcsfogalmai a következők:

- poszt
- tartalom
- platform
- célközönség

A tananyaghoz a következő digitális mellékleteket ajánlom:

Facebook tartalom:

<https://www.youtube.com/watch?v=BZK4J-m3K7g>

Instagram tartalom:

<https://www.youtube.com/watch?v=RaJGtAAWOMO>

Youtube tartalom gyártása:

<https://www.youtube.com/watch?v=bKvfzxtadL8>

TikTok tartalom:

<https://www.youtube.com/watch?v=2NamVSMWHu0>

Internetfüggőség felismerése és kezelése

Időtartam: 45 perc

Az internetfüggőségről való beszéd a prevenció és a tudatosság növelése szempontjából is fontos. Az embereknek meg kell érteniük az internetfüggőség kialakulásának mechanizmusait, hogy időben felismerjék a figyelmeztető jeleket.

Az internetfüggőségről való beszéd része a társadalmi felelősségvállalásnak. Az iskolákban és a társadalomban általában fontos hangsúlyt fektetni az egészséges digitális szokások kialakítására.

Az óra célja a résztvevők tudatosságának növelése az internetfüggőségről, hogy hatékonyan felismerjék, ha a környezetünkben valaki szenved benne, továbbá megfelelő lépéseket tegyenek annak érdekében, hogy segítsenek.

A függőség egy meglehetősen szubjektív fogalom. Így az óra első lépése a függőség értelmezése, körülírása. Itt egy beszélgetés keretein reflektálunk személyes tapasztalatainkra, saját szokásainkra, és megpróbáljuk körülírni, mi az a függőség.

Ezután szűkítjük a fogalmat, és megpróbáljuk körülírni, hogy mi az az internetfüggőség, és milyen típusaival találkozhatunk. Fontos lenne, hogy erre az 5 típusra kitérjünk:

- Cyberszex-függőség (online pornográfia)
- Net Kényszerek (online vásárlás, szerencsejáték)
- Cyber (Online) kapcsolatfüggőség
- Kényszeres információkeresés
- Számítógépes vagy játékfüggőség

Az internetfüggőség rengeteg formában megjelenhet, és mivel egy digitalizált, modern világban élünk, nem mindig egyszerű kiszűrni, hogy ki szenved függőségben.

Átbeszéljük, hogy az internetfüggőség miben nyilvánulhat meg:

- Időszakos vagy folyamatos elfoglaltság
- Kontrollvesztés
- Tolerancia növekedése
- Visszavonulás a valóságból
- Negatív hatások a munkahelyen vagy tanulásban
- Alvászavarok
- Szorongás és irritáció
- Soha nem elég

Ezután egy gyakorlati feladat következik. Mindenki kap egy részletes leírást egy képzeletbeli ember szokásairól. Ez alapján el kell dönteni, hogy internetfüggő-e a személy.

Ha igen, közösen ötletelünk, hogy hogyan lehetne segíteni neki anélkül, hogy megbántanánk, vagy súlyosabbá tennénk a helyzetet. Közösen kitalálunk olyan elfoglaltságokat is, amelyeket az internetezés helyett tudunk ajánlani.

Egy teszt kitöltése is érdekessé teheti a témakört:

<https://www.psychom.net/internet-addiction-test-quiz>

A témakör kulcsszavai a következők:

- függőség
- tolerancia
- mellékhatás
- szokás

A tananyaghoz a következő szakirodalmat ajánlom:

GALÁN Anita (2014.) Az internetfüggőség kialakulása és prevalenciája A hazai és nemzetközi kutatási eredmények összefoglalása. Metszetek, 2014/1. szám

A tananyaghoz a következő digitális mellékleteket ajánlom:

<https://semmelweis.hu/egeszsegfejlesztes/elvitelre/virtualis-fuggoseg/>

<https://tudas.hu/az-internetfuggoseg-jelei/>

<https://www.kamaszpanasz.hu/hirek/lelek/3299/internet-fuggoseg>

A média hatása a mentális egészségre

Időtartam: 90 perc

A média az egyik fő oka a mentális betegségben szenvedők számának exponenciális növekedésének.

A dupla tanóra célja, hogy a résztvevők megismerjék a média által okozott mentális zavarok gyökerét, és megtanulják ezeket felismerni és tudatosan kezelni.

A mentálhigiéné egy tabu téma a magyar oktatási rendszerben. Így a témáról meglehetősen nehéz felszabadult légkörben beszélni. A tanóra első része a destigmatizációról fog szólni. Közösen bebizonyítjuk, hogy mentális betegségben szenvedni emberi dolog, és rengeteget segít, ha nyíltan tudunk beszélni róla.

Az első feladat az lesz, hogy minden negatív előítéletünket és félelmünket leírjuk egy papírlapra. Ezeket nem kell megosztanunk a csoporttal, így fontos, hogy minden utolsó legrosszabb gondolatunkat is kisadjuk magunkból. Ezután ezt a papírt széttépjük, eldobjuk. Ez egy haszontalan, nyálás feladatnak tűnhet, de segít szembeszállni a félelmeinkkel, és nyitottabb hozzáállást kialakítani a témához.

Ezután megpróbáljuk közösen összeszedni a mentális zavarok különböző, főbb típusait, amelyekre hatással lehet a média, és átbeszéljük, hogy mit takarnak ezek a betegségek:

- Szorongásos zavar (pánikbetegség)
- Hangulati zavarok (bipoláris zavar, depresszió)
- Traumával és stresszszorral összefüggő rendellenességek (PTSD)
- Obszesszív-kompulzív zavarok (OCD, testképzavar)
- Személyiségzavarok (antiszociális személyiségzavar, borderline)
- Szociális fóbiák, fóbiák
- Evészavarok (anorexia, bulimia)

Ezután kisebb csoportokra osztjuk a résztvevőket, és minden csoporthoz lesz rendelve egy mentális betegség. A csoportnak az lesz a feladata, hogy utánanézzon a betegség eredetének, és megállapítani, hogy a média milyen szerepet játszhat a kialakulásában. Fontos, hogy a résztvevők konkrét példákat is említsenek. Továbbá utána kell nézni lehetséges kezelési módszereknek is, és hogy tanárként, szülőként, vagy osztálytársként hogyan tudunk a mentális zavarokban szenvedőknek segítséget nyújtani. Minden csoportnak egy rövid prezentációt kell összeállítania a témakörből, és ezt a többiek számára elő kell adniuk. Az előadás formáját és eszközeit a csoport választja meg. A prezentációk fel lesznek töltve a NIT a Fialalokért nonprofit kft honlapjára, így a résztvevők akármikor vissza tudják keresni.

Azáltal, hogy a résztvevők saját maguk is részt vesznek az előadások elkészítésében, sokkal nagyobb valószínűséggel fogják magukénak érezni a tananyagot.

A tananyag kulcsfogalmai:

- tabu
- mentális betegség
- személyiség
- média

A következő szakirodalmat ajánlanám a tananyaghoz:

BALOGH Csaba, DRAGON Zoltán, MÁTYUS Imre, PUSZTAI Bertalan (2021.) A közösségi média hatása az egészséggel kapcsolatos elképzelésekre és a testképre. Szabad Piac. 2021/2. szám

KARDARAS, Nicholas (2022.) Digitális téboly - Mentális egészség és közösségi média, avagy mit tehetünk az ép elménkért. Jaffa

SZABÓ Barbara, KONCZ Patrik, KIRÁLY Orsolya, KORONCZAI Beatrix, PAKSI Borbála, DEMETROVICS Zsolt (2022.) A problémás közösségi média használat és a mentális egészség kapcsolata a magyar kamaszok körében. Impulzus. 9. évfolyam, 1. szám

A következő digitális mellékleteket ajánlanám a tananyaghoz:

<https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/04/MENTLI1.pdf>

<https://kek-vonal.hu/tudastar/interju-dr-koronczai-beatrixszal-a-serdulok-problemas-internet-es-kozossegimedia-hasznalatarol>

<https://megoldaskozpont.com/lexikon/kozossegi-media-fogalma/>

Mennyi időt töltünk online?

Időtartam: 45 perc

Szeretjük azt gondolni magunkról, hogy nem sok időt töltünk online. Meglepő, de az emberek átlagosan közel 7 órát töltenek online naponta. Soknak tűnik, nem?

Az órának az a célja, hogy rávilágítson arra, hogy milyenek a szokásaink, és mennyi időt töltünk online.

Az órát úgy kezdjük, hogy mindenki komolyabb gondolkodás nélkül megtippeli, hogy mennyi időt tölt egy nap online. Ezeket az eredményeket felírja mindenki magának.

A következő részben több időt adunk mindenkinek, megkérjük őket, hogy alaposan gondolják át, hogy egy nap milyen gyakran és mennyi ideig vannak online. Ezeket az eredményeket is felírja mindenki magának.

Harmadik körben megmutatjuk mindenkinek, hogy hogyan lehet az okos eszközeinken megnézni, hogy hány órát töltöttünk online. Ezeket összeadjuk, leírjuk az eredményt.

Megkérünk mindenkit, hogy hasonlítsák össze az eredményeket.

Ezután egy beszélgetést indítunk:

- Több, vagy kevesebb időt töltünk online, mint gondoltuk eredetileg?
- Rossz érzés beismerni, ha több időt töltöttünk online, mint gondoltuk?
- Szeretnénk-e változtatni az online eltöltött idő mennyiségén?
- Mennyi képernyőidő lenne ideális egy nap egy felnőttnek és egy gyereknek?

Ezek a beszélgetések, és az eredmények elemzése önreflexióra ösztönzi a résztvevőket, továbbá tudatos gondolkodásra is.

A témakör kulcsfogalmai a következők:

- képernyőidő
- online térben eltöltött idő
- időérzékelés
- tudatos időbeosztás

A tananyaghoz a következő szakirodalmat ajánlom:

CSÜLLÖG Krisztina (2012.) Időtöltés online és offline. Kommunikáció, Közvélemény, Média. 2012/1-4. szám

A következő digitális mellékleteket ajánlom:

https://nmhh.hu/dokumentum/228626/elektronikus_hirkozlesi_piaci_fogyasztonak_vizsgalata_internethasznalok_2021.pdf

https://nmhh.hu/cikk/235951/Internethasznalati_szokasok_digitalis_media_es_tartalomfogyaszta

Korhatár: szabály vagy ajánlás?

Időtartam: 45 perc

Az interneten megtalálható tartalmak nagy részéhez mindenki hozzáfér, függetlenül attól, hogy van-e korhatár rendelve a tartalomhoz, vagy sem. Általában a kiskorúak a 18+-szal jelölt tartalomhoz is hozzá tudnak férni, ha azt jelölik be, hogy elmúltak 18 évesek. De vajon helyes-e ez így?

Az óra célja, hogy a résztvevők új nézőpontokkal gazdagodjanak a korhatárok témakörében, és tudatosan tudják kezelni a korhatárhoz tartozó ajánlásokat.

Mivel ez egy szubjektív témakör, egy vita lesz az alapja a tanórának.

Két csapatra bontjuk a résztvevőket:

- A korhatár szabály, amihez tartani kell magunkat
- A korhatár csak ajánlás, mindenki el tudja dönteni magának

Minden csapatnak biztosítunk elegendő időt, hogy alapos és pontos módon összeszedjék érveiket, és kitalálják, hogyan fogják előadni. Mindkét csapatnak lesz egy törzsideje, amikor előadják érveiket, majd az ellenfél csapat tehet fel kérdéseket, és kritizálhatja a csapat érveit. Ezután megfordítjuk.

Remélhetőleg egy izgalmas vita felhoz remek érveket mindkét oldalról, hogy kevésbé elfogultan álljanak hozzá a jövőben a résztvevők a témakörhöz, és tudatosabban tudják kezelni a korhatárok kérdését.

Ezután megnézzük bizonyos weboldalakat, filmeknek és egyéb online tartalomnak a korhatárát. Ezeket előre összegyűjtjük. Megvitatjuk, jogos-e a korhatár, és mennyire érdemes betartani.

Mivel ez már egy gyakorlati feladat, segíthet a jövőben megfontolt, jó döntést hozni, amikor olyan szituációba keveredünk, ahol el kell dönteni, hogy a korhatár jogosan van-e megszabva.

Az óra kulcsfogalmai a következők:

- korhatár
- szabály
- ajánlás

Angol nyelvű digitális mellékletek a tananyaghoz:

<https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/are-they-old-enough>

https://protectkidsonline.ca/app/en/blog_202206_app_age_rating

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.601712/full>

<https://www.fosi.org/good-digital-parenting/three-reasons-social-media-age-restrictions-matter>

Csordaszellem: hogyan kezeljük a társaink által gyakorolt nyomást?

Időtartam: 45 perc

A kortársak által gyakorolt nyomás hatékonyan érvényesül a viselkedési megnyilvánulások, a megerősítő mechanizmusok és a társadalmi kívánatossági torzítás felerősítése révén a közösségi médiában. Tekintettel agyuk folyamatos fejlődésére, a tizenévesek különösen hajlamosak a kockázatos viselkedésre, ami őket a “peer pressure”, azaz a társas nyomás elsődleges célpontjaivá teszi. A közösségi média állandósága tovább kényszeríti a serdülőket, hogy a társadalmi normákhoz igazodjanak, hogy elkerüljék az elutasítást, normalizálva a veszélyes viselkedést és a kihagyástól való félelmet (FOMO). Ez a normalizálódás, párosulva az irreális elvárások kialakításával, jelentősen hozzájárul a tizenévesek mentális egészségének romlásához, és a függőség és az önpusztító tendenciák felé tereli őket.

A foglalkozás célja, hogy megértse minden résztvevő honnan jönnek ezek a viselkedési megnyilvánulások, és hogyan lehet elkerülni és kezelni a FOMO-t.

A tanóra szituációs játékokra fog épülni, hogy a résztvevők megértsék saját viselkedésüket.

Az első feladat egy Kahoot! kvíz, ahol igen/nem-mel kell válaszolniuk szituációkra.

Például:

Ha azt látom a közösségi médián, hogy egyik közeli ismerősöm egy szép helyen nyaral, irigy leszek.

Az egyik közeli ismerősöm arról posztolt, hogy új diétába kezdett, és mennyire lefogyott tőle. Ki fogom próbálni a diétát?

Az egyik barátom tehetős családból származik, és gyakran posztol a fényűző életmódjáról. Összehasonlítom a saját életemet az övével?

Ezek az érzelmek a FOMO nevű jelenség miatt jönnek a felszínre. A FOMO, azaz Fear Of Missing Out, azt jelenti, hogy félünk attól, hogy kimaradunk valamiből, így szinte bármit hajlandóak vagyunk megtenni azért, hogy ez ne történjen meg. Ez természetesen minden generációban megtalálható, de a tinédzsereknél a legerősebb, és a média még inkább felerősíti az ilyen érzelmeket, hiszen mindenki magánéletére rálátást kapunk, és sokkal egyszerűbb lett

életünket más életével összehasonlítani, még akkor is, ha tisztában vagyunk vele, hogy az internet nem mindig fedí a valóságot.

Így nagyon fontos, hogy a résztvevők megtanulják ezeket az érzelmeket tudatosan kezelni. Erre egy kilenc lépéses megoldást mutatunk be nekik:

1. Prioritások meghatározása és határok kijelölése
2. Éberség és a jelen idejű tudatosság
3. A közösségi média használatának korlátozása
4. A hála gyakorlata
5. A személyes fejlődésre összpontosítás
6. Offline kapcsolódás
7. Támogatás kérése
8. Tanuld meg elsajátítani a JOMO-t (Joy of Missing Out - a kimaradás öröme)
9. Gyakorold az együttérzést önmagaddal

Ezekre mind közösen ötletelünk, hogy milyen potenciális jó gyakorlatok jöhetnek szóba egy-egy kategóriánál.

A tananyag kulcsszavai:

- csordaszellem
- FOMO
- JOMO
- normalizálódás

A következő digitális mellékleteket ajánlanám:

https://hvg.hu/kkv.businessmagazin/20190716_Hogyan_mukodik_a_csordaszellem_Es_mikent_hasznosithatjuk_ezt

<https://viselkedestudomany.hu/page/48/>

<https://socialmediavictims.org/mental-health/fomo/>

<https://efr.org/2022/06/01/how-social-media-fuels-fomo/>

<https://kathmandupost.com/art-culture/2023/11/17/fear-of-missing-out-in-a-social-media-saturated-world>

Mesterséges Intelligencia és a média jövője

Időtartam: 45 perc

Rendkívül felkapott téma manapság a mesterséges intelligencia és a digitális világ jövőre. Mivel senki nem tudhatja biztosra mit tartogat a jövő számunkra, ezért spekulálunk.

Ezen a tanórán pontosan ezt fogjuk tenni. Tervezünk.

Az óra célja tudatosítani az emberekben az elvárásaikat a jövővel szemben, és kevésbé félelmetessé tenni mindenki számára az AI használatát.

Az tanóra egy nagy blokkból fog állni: egy projektmunkából. Szerintem ez remek módja annak, hogy egy kellemes foglalkozással zárjuk a képzést, és izgatottá tegyük a résztvevőket, hogy felhasználják a megszerzett tudásukat a jövőben.

A csoportot 4 csapatra szedjük szét.

A feladat:

Találjatok ki egy alkalmazást, amelyet szerintetek mindenki szívesen használna!

Fogalmazzatok meg az alkalmazás célját, működését, lehetséges felhasználását. Találjatok ki az alkalmazásnak egy arculatot.

Az alkalmazás megtervezéséhez a csapatok szabadon választhatnak eszközt.

25 perc lesz a projekt elkészítéséhez.

Ezután minden csapatnak 5 perc áll rendelkezésére bemutatni az alkalmazását. Az alkalmazások terveit feltöltjük a többi anyag mellé a NIT a Fiatalokért Nonprofit kft. honlapjára.

A tananyaghoz kapcsolódó kulcsfogalmak:

- mesterséges intelligencia
- jövőkép
- alkalmazás

A tananyaghoz a következő szakirodalmat javaslom:

KISS Csaba, KOLLÁR Csaba (2022) A mesterséges intelligencia hatása a társadalomra. Hadtudomány: A Magyar Hadtudományi Társaság Folyóirata, 32 (4).

ZSIGMOND Tibor, CSEREOVÁ Angelika (2018) A Mesterséges Intelligencia szerepe a tudás szervezés folyamatában. Selye e-Studies, 2018/2.

A következő digitális mellékleteket ajánlanám a témaközkhöz:

https://nmhh.hu/cikk/242049/A_media_jovojerol_es_a_mesterseges_intelligencia_hatasairol_szolt_a_legutobbi_Mediamitoszokbeszelgetes

https://issuu.com/csakpozitivanmagazin/docs/cspm_2023_09_szeptember/s/38032148

<https://www.unite.ai/hu/10-legjobb-ai-eszk%C3%B6z-a-k%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9gi-m%C3%A9di%C3%A1hoz/>

Cyberbullying

Tematika

Tanóra	Tematikai egység megnevezése
1.	A Bullyingről általában - definíció, jellemzők
2.	A Bullying formái
3.	Bullying vagy konfliktus?
4.	A Bullying szereplői - körforgás
5.	Az áldozat
6.	A bántalmazó
7.	A szemlélők
8.	Videó feldolgozás
9.	4 sarok gyakorlat
10.	A Cyberbullying jellemzői
11.	Az online világ veszélyei - Közösségi média
12.	Az online világ veszélyei - Az internetes átverések
13.	Az online világ veszélyei - Ismerkedés és virtuális énkép
14.	A Cyberbullying formái
15.	Mit tehetünk a cyberbullying ellen?
16.	Online etikett
17.	Vicces flörtölés vagy bullying?
18.	A bullying büntetőjogi háttere
19.	Esetleírások - bűncselekmény vagy nem?
20.	Bizalomépítés online és offline
21.	Kommunikáció és együttműködés az online térben

22.	Az érzelmek felismerése és kifejezése
23.	Empátia az online világban
24.	Mi a teendő, kihez fordulhatok?

Tananyagok és óravázlatok felépítése

- tantárgy
- az óra címe
- órakeret/időtartam
- az óra típusa
- az óra célja
- az óra didaktikai feladatai:
- tantárgyi kapcsolatok
- kulcsfogalmak
- eszközök
- előzetes tennivaló
- ajánlott irodalom
- javasolt módszertan
- mellékletek
- digitális mellékletek
- tevékenység-munkaforma

A Bullyingről általában - definíció, jellemzők

Időtartam: 45 perc

Bár az iskolai zaklatás nem újkeletű probléma, napjainkban egyre sürgetőbb feladattá válik az arra történő megfelelő reagálás, amely kihívás elé állítja nemcsak a pedagógusokat, de a szülőket és a diákokat egyaránt.

A cyberbullying, mint a zaklatás egyik formája, speciális jellegéből adódóan rendkívül kényes terület. Azonban ahhoz, hogy megfelelően tudjunk dolgozni ezzel a témával elengedhetetlen, hogy az iskolai zaklatással általánosságban foglalkozzunk.

Annak érdekében, hogy ezt a bonyolult témát minél közelebb hozzuk a diákokhoz tapasztalati tanulás módszerét javasoljuk.

BULLYING definíciójával való munka

- Forma: kiscsoportok, kicsi 4-5 fős csoportokba osztva dolgozzanak
- Feladat: írják össze szerintük milyen jellemzői vannak az iskolai zaklatásnak, azaz a bullyingnak, milyen definíciós elemei vannak.
- Időtartam: 10 perc

A feladat elvégzését követően Olweus bullying (1999) definícióját javasoljuk felhasználni, amelynek segítségével egyrészt a diákok megnézhetik, mennyire sikerült a bullying elemeit meghatározniuk, másrészt rögzülhetnek annak elemei.

A BULLYING jellemzői:

- *egy diákot*
Ennél az elemnél fontos az erőviszony eltolódás hangsúlyozása.
- *ismétlődően*
Tehát nem egyszeri alkalomról, hanem ismétlődő jelenségről van szó.
- *és hosszú időn keresztül*
- *negatív cselekedeteknek teszi ki*
Ilyen cselekménynek minősül minden olyan cselekmény, amely az áldozat számára negatív töltetű, megjelenik a fájdalom okozás szándéka is.
- *egy vagy több más diák*
Tehát iskolai zaklatást nem csak egy személy tud elkövetni egy másik személy ellen, hanem csoportos iskolai zaklatás is megvalósulhat. Fontos kiemelni, hogy zaklatás esetén mindig megfigyelhető, hogy az erőviszonyok a bántalmazó és az áldozat között egyenlőtlen.

Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy csak a zaklatásnak csak fizikai formája létezik, így az óra alapvető célja, hogy a diákok árnyaltabb képet kapjanak a zaklatásról és annak jellegéről.

Ajánlott irodalom:

- Dr. Figula Erika: Az iskolai erőszak jellemzői és családi szocializációs háttértényezői (2019)
- Dr. Margitics Ferenc, Dr. Figula Erika, Dr. Pauwlik Zsuzsa: Internetes Zaklató és Internetes Áldozat Skála
- Nagy Annamária: AZ ISKOLAI BÁNTALMAZÁSRÓL RÖVIDEN

A Bullying formái

Időtartam: 45 perc

Bár az iskolai zaklatás számos formában megnyilvánulhat. Minden formája egyaránt ártalmas, azonban fontosnak ítéljük a diákok egyes kategóriákkal való megismertetését, hiszen a zaklatás egyes formái meghatározott sajátos jegyekkel rendelkeznek.

Ami a fizikai zaklatást illeti, szinte valamennyien felkapjuk a fejünket, és egyértelműen helytelennek ítélik a zaklatásnak ezt a formáját. A zaklatás egyéb formáit, azonban sokszor nehezünkre esik felismerni, hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy csupán az áldozat reagál érzékenyen. A zaklatás fizikai formáin túlmenően a zaklatás megnyilvánulhat más formákban is, ami a társadalomban még kevésbé rögzült a zaklatással.

Ennek az órának a célja, hogy a diákok fel tudják sorolni és be is tudják azonosítani a bántalmazás egyes formáit, illetve, hogy tisztában legyenek a cyberbullying egyes típusaival.

Az iskolai zaklatás 4 formája: 1. fizikai, 2. szociális, 3. verbális, 4. cyberbullying

Kiscsoportos foglalkozás keretén belül kérjük meg a diákokat, hogy gyűjtsék össze a bullying 4 fő csoportját, erre adjunk nekik 5 percet.

Ha ez sikerült, akkor beszéljük meg velük a bullying 4 fő formáját, majd újabb kiscsoportos foglalkozás keretén belül (itt van lehetőség újabb kiscsoport létrehozására) az egyes fő csoportokon belül kérjük meg a diákokat, hogy írjanak példákat a bullying egyes formáira. Erre adjunk nekik 10 percet.

Majd a kapott eredményeket közösen beszéljük meg, illetve egy nagy táblára, esetleg papírra összesítsük a kapott válaszokat.

Például ekképpen:

Az iskolai zaklatás 4 formája:

- Fizikai
 - ütés, kényszerítés
- Szociális
 - kiközösítés, ignorálás, stb.
- Verbális
 - gúnynevek, csúfnevek használata, durva, minősítő jelzők használata, stb.
- cyberbullying
 - az online térben történő bántalmazás valamennyi formája:
 - flaming
 - harassment
 - csoportból történő kizárás, kirekesztés
 - kibeszélés, dissing
 - seting

Amennyiben már a gyűjtés során felmerülnének olyan fogalmak, amelyeket valamely diák egyáltalán nem vagy nem ért pontosan, kérjük meg a társaikat, akik a fogalmat felírták, hogy magyarázzák el annak jelentését.

Felhívom a figyelmet arra, hogy a cyberbullying fajtáival külön tanóra keretén belül fogunk foglalkozni.

Ajánlott és felhasznált irodalom:

- Dr. Figula Erika: Az iskolai erőszak jellemzői és családi szocializációs háttértényezői (2019)
- Dr. Margitics Ferenc, Dr. Figula Erika, Dr. Pauwlik Zsuzsa: Internetes Zaklató és Internetes Áldozat Skála
- E-book: Nagy Annamária: Az iskolai bántalmazásról röviden, írta és szerkesztette: Nagy Annamária, kiadás éve: 2021

Bullying vagy konfliktus?

Időtartam: 45 perc

Nagyon sok esetben felnőttként is nehéz különbséget tenni egy egyszerű, felek közötti konfliktus, valamint a bullying között. Annak, azonban, hogy van-e különbség a konfliktus és a zaklatás között kiemelt jelentősége van, nem csak a tanárok, de a diákok számára is.

Ennek az órának a célja, hogy a diákok meg tudják határozni a konfliktus és a bántalmazás fogalmát, hogy tisztában legyenek a két fogalom közti különbséggel és ezeknek a jelenségeknek a mibenlétével.

Itt már a diákok a megfelelő önismerettel is rendelkeznek, hiszen tisztában vannak a bullying definíciós elemeivel. Annak érdekében, hogy az óra igazán interaktív legyen érdemes a diákokat kisebb csoportokba osztani - véletlenszerű beosztással - és közös, csoportos feladatként kérni tőlük, hogy gyűjtsék össze az iskolai zaklatás és a konfliktus közötti különbségeket 10 percen belül.

Ezt követően az egyes csoportok megosztják a közös munkájuk eredményét és az egyes jellemzőket érdemes közösen a táblán összegyűjteni, összeírni.

A kapott eredményeket érdemes összevetni az alábbi táblázattal és az egyes jellemzőkről beszélgetni:

KONFLIKTUS	BULLYING
Esetleges, alkalmoszerű, a pillanat hevében bontakozik ki.	Ismétlődő.
Nem előre megtervezett.	Tervezett, célzott, szándékos.
Az érzelmek intenzitása mindkét félnél közel azonos.	Az áldozat érzelmei sokkal intenzívebbek, mint a bántalmazóé.
A felek egymáshoz való viszonyában az erőegyensúly nem bomlik fel.	A bántalmazó határozott célja az erőegyensúly megbontása.
A felek hajlandók erőfeszítéseket is tenni, hogy elsimítsák a konfliktust.	A bántalmazó igyekszik kontrollt gyakorolni áldozata fölött.
Mindkét fél felelősnek érezheti magát a konfliktus kialakulásáért.	A bántalmazó nem hajlandó erőfeszítéseket tenni a helyzet megoldására.
A konfliktus konszenzusos megoldása esély egy új egyensúly megtalálására.	Az áldozat hibáztatása a kialakult helyzetért.

Fontos kiemelni, hogy a konfliktus nem feltétlenül rossz dolog, hiszen az elkerülhetetlen része a mindennapi életnek. Érdeemes a jó konfliktuskezelés készségét elsajátítani, annak érdekében, hogy az esetleges nézeteltéréseket megfelelő módon lehessen kezelni. Egy jól kezelt konfliktushelyzetből a felek tanulhatnak, így egy-egy konfliktusnak pozitív hozadéka is lehet, sőt, szükséges, hogy a diákok megtanulják a megfelelő problémamegoldást.

Ezzel ellentétben a bullyingnak, azaz a zaklatásnak egyáltalán nincs pozitív hozadéka, agy annak valamennyi formája rossz és elítélendő.

A konfliktus és bullying közti különbségre azért is nagyon fontos felhívni a figyelmet, mert másképp kell kezelni a tanároknak és a diákoknak is egy konfliktusos és egy zaklatással kapcsolatos helyzetet.

Míg egy konfliktus esetén adott esetben valamennyi résztvevő érdekelt a helyzet mielőbbi megoldásában, valamint mivel köztük lévő erőegyensúly nem bomlott meg, így képesek is lehetne arra, hogy egy konszenzusos helyzetet alakítsanak ki, addig a zaklatás résztvevőinél már nem ez a helyzet, így nem lehet megfelelő megoldás azt elvárni, hogy a kialakult helyzetet a felek önállóan oldják meg.

De akkor mit lehet tenni, mi a megfelelő magatartás például a diákok részéről?

Ezekkel a kérdésekkel a következő fejezetekben fogunk foglalkozni, de ennek az órának a témája tökéletesen megfelel arra, hogy az óra végeztével átvezessük a diákok figyelmét arra, hogy milyen szereplői is vannak a bullyingnak.

Felhasznált és ajánlott irodalom:

- Barbara Coloroso: Bullying, Zaklatók, áldozatok, szemlélők
- Dr. Figula Erika: Az iskolai erőszak jellemzői és családi szocializációs háttértényezői (2019)
- Dr. Margitics Ferenc, Dr. Figula Erika, Dr. Pauwlik Zsuzsa: Internetes Zaklató és Internetes Áldozat Skála
- E-book: Nagy Annamária: Az iskolai bántalmazásról röviden, írta és szerkesztette: Nagy Annamária, kiadás éve: 2021

A Bullying szereplői - körforgás

Időtartam: 45 perc

Ha zaklatásról beszélünk önkéntelenül s megjelenik előttünk egy kép a zaklatóról és az áldozatról. Azonban a zaklatásnak, illetve az iskolai zaklatásnak nem csak két szereplője van, illetve lehet, hanem ahogy a zaklatás definíciójával foglalkozó órán már taglaltuk, előfordulhat olyan eset is, hogy több zaklatóról beszélünk. Azonban a zaklató(k) és az áldozat mellett létezik még egy nagyon jelentős csoport, mégpedig a szemlélők csoportja.

Az óra elején ajánljuk a zaklatás fogalmi elemeinek felelevenítését, majd annak érdekében, hogy a diákokkal az óráról interaktív módon tudjunk értekezni, felhasználva a tapasztalati tanulással járó előnyöket, javasoljuk a TANDEM, n.o. által készített, Ne hagyd szó nélkül! című, az iskolai zaklatást bemutató rövid kisfilmet, amely az alábbi linken érhető el:

<https://www.youtube.com/watch?v=PePS93cSW0w&t=19s>

A kisfilm megtekintése nem egész 2 percet vesz igénybe, ezt követően javasoljuk a film levetítését még egyszer a diákoknak, ezúttal azonban már azzal az instrukcióval, hogy figyelmesen nézzék és közben gyűjtsék össze, írják fel milyen szereplőket látnak a kisfilmben.

A kisfilm megtekintését követően közösen gyűjtsük össze a diákok által felsorolt bullying szereplőket. Írjuk fel táblára vagy egy papírra, ahol mindenki láthatja.

Valószínűleg az áldozat és a zaklató szerepkörének megjelölése nem fog problémát okozni a diákoknak, azonban esetlegesen a bullying egyéb résztvevőinek megnevezése, illetve felismerése előfordulhat, hogy igen.

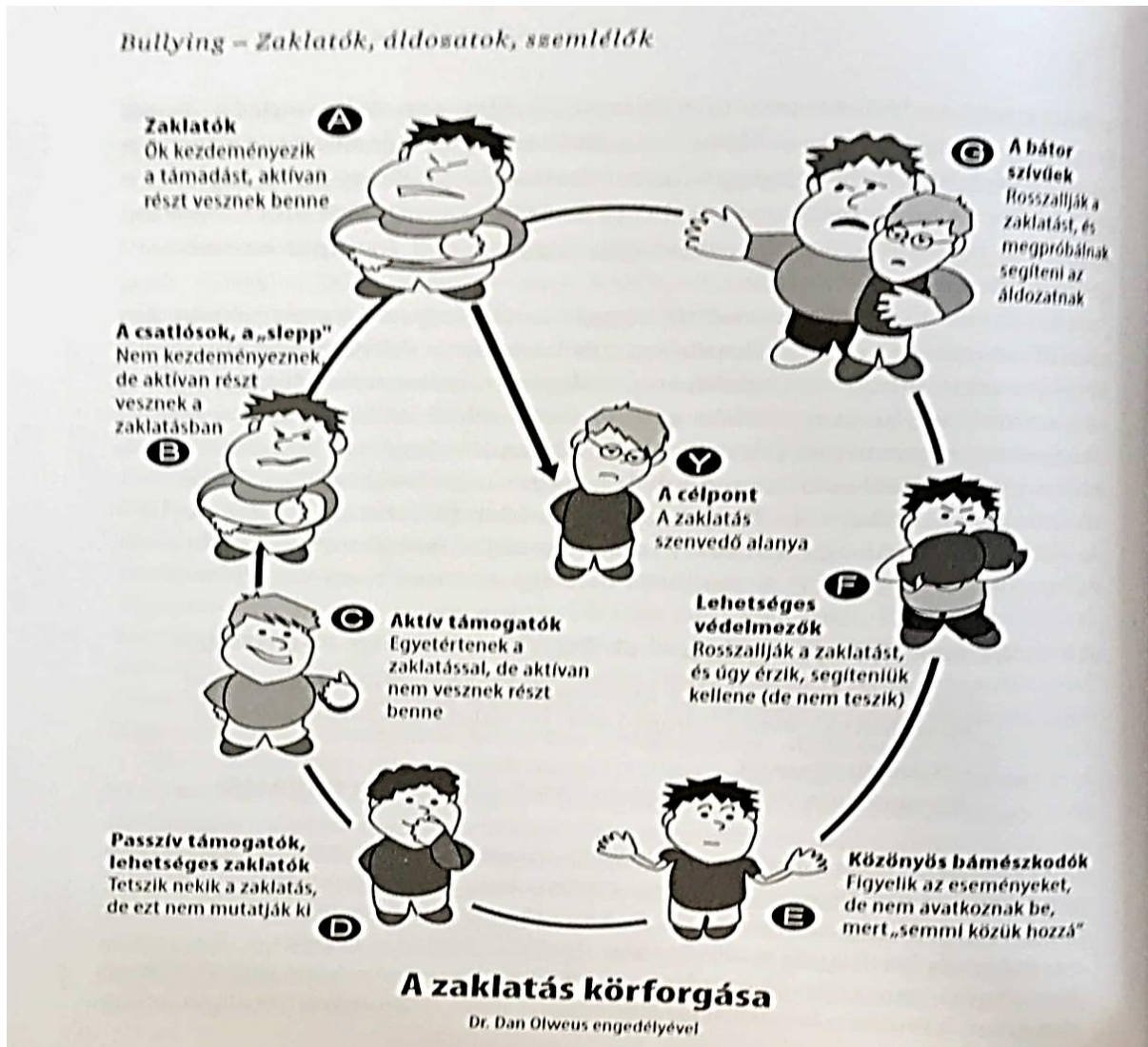
Ebben segítséget Barbara Coloroso Bullying, Zaklatók, áldozatok, szemlélők című könyve nyújthat segítséget, amely az alábbi ábrán is jól szemlélteti a zaklatásban résztvevő személyek csoportjait, illetve magát a zaklatás körforgását.

Ezt érdemes kivetíteni vagy felvázolni a diákoknak és röviden beszélni a bullying egyes szereplőiről¹:

- A) **Zaklatók** - ők aktív szereplői és résztvevői a bullyingnak, ők azok, akik megtervezik és kezdeményezik a zaklatást, illetve arra felbújtanak másokat.
- B) **A csatlósok, a “slepp”** ők is aktív résztvevői a zaklatásnak, megteszik, amit a zaklató kér tőlük, de nem ők azok, akik a támadást megtervezik vagy kezdeményezik.
- C) **Aktív támogatók** - ők megpróbálnak hasznot húzni a zaklatásból, learatni annak gyümölcseit, ők azok, akik támogatják a zaklatót.
- D) **Passzív támogatók, lehetséges zaklatók** - bár ezt nem mutatják ki, de örömet okoz nekik más zaklatása, szenvedése.

¹ Barbara Coloroso: Bullying, Zaklatók, áldozatok, szemlélők, Harmatkiadó, Budapest 2020, 171. oldal

- E) **Közönyös támogatók** - egyszerű megfigyelők, akik próbálnak kimaradni az egészből, azt mondogatva maguknak, hogy az egész nem az ő dolguk, ahhoz ami történik nekik semmi közük. Megpróbálnak úgy tenni, mintha semmi se történt volna.
- F) **Lehetséges védelmezők** - bár rosszalják a zaklatást, érzik, hogy segíteniük kellene, ám mégsem teszik azt.
- G) **A bátor szívűek** - rosszalják a zaklatást és próbálnak is ellene tenni.
- Y) **A célpont, az áldozat** - a zaklatás elszenvedője



- Barbara Coloroso: *Bullying, Zaklatók, áldozatok, szemlélők*, Harmatkiadó, Budapest 2020, 170. oldal

Ezt követően érdemes megnézni ismét a kisfilmet és annak fényében beazonostani a bullying egyes szereplőit.

Felhasznált és ajánlott irodalom:

- Barbara Coloroso: *Bullying, Zaklatók, áldozatok, szemlélők*

- Dr. Figula Erika: Az iskolai erőszak jellemzői és családi szocializációs háttértényezői (2019)
- Dr. Margitics Ferenc, Dr. Figula Erika, Dr. Pauwlik Zsuzsa: Internetes Zaklató és Internetes Áldozat Skála
- Nagy Annamária: AZ ISKOLAI BÁNTALMAZÁSRÓL RÖVIDEN

Az áldozat²

Időtartam: 45 perc

Ebben a tanórában a zaklatás áldozataival fogunk foglalkozni.

Az óra célja, hogy a diákok tudatosítsák, hogy bárki áldozattá válhat, lehet az illető erősebb testalkatú vagy éppen gyengébb, valamiben ügyes vagy éppen kevésbé tehetséges, szóval szinte bárki célponttá válhat.

A tanórát érdemes egy visszatekintéssel a bullying, azaz a zaklatás szereplőinek ismételt számbavételével, majd bullyingról készült kisfilm ismételt megtekintésével kezdeni: <https://www.youtube.com/watch?v=PePS93cSW0w&t=19s>

A diákokat kiscsoportba osztva ezúttal azzal az instrukcióval nézzék meg a kisfilmet, hogy a figyeljék meg és jegyezzék fel kik jelentek meg a kisfilmben áldozatként, illetve, hogy milyen ismertetőjegyei voltak az áldozatoknak. Vagyis, hogy mi lehetett az oka annak, hogy áldozattá váltak.

Erre adjunk a diákoknak 10 percet és ha szükséges a videót az egyes zaklatásos jelenetek után állítsuk meg, hogy nyugodtan le tudják jegyzetelni a gondolataikat, illetve, ha kell a kisfilmet ismételten vetítsük le.

Megjegyzés: más, iskolai zaklatást bemutató kisfilm is vetíthető.

A videó megtekintését követően egy nagy táblára vagy lapra gyűjtjük össze azokat a szempontokat, amiket a diákok észleltek a videón, pl. szemüveges, vékony, erősebb testalkatú, jó tanuló, kevésbé jó tanuló stb. majd bővítsük a listát egyéb olyan tényezőkkel jellemzőkkel, amik a diákok szerint okot adhatnak arra, hogy valaki áldozattá váljon (pl. pattanásos valaki, stb.).

Kezdeményezzünk közös beszélgetést a diákokkal. Segítsünk nekik, hogy meglássák, bárki válhat zaklatás áldozatává, néha az is elég, ha rosszkor van rossz helyen legyen valaki, például új legyen egy közösségben.

Az óra fennmaradó részében foglalkozunk az áldozat egyéb jellemvonásaival, lelki állapotával:

- ismételten osszuk a diákokat kisebb, 5–6 fős csoportokba. Osszuk ki nekik a mellékelten csatolt leírást az áldozatokról. (az összefoglaló Barbara Coloroso: *Bullying, Zaklatók, áldozatok, szemlélők* c. könyvében foglaltak alapján készült.)
- Adjunk a diákoknak 15 percet arra, hogy egyénileg elolvassák az összefoglalót, majd kérjük meg az egyes csoportokat, hogy emeljenek ki olyan szempontokat, amik számukra meglepőek voltak, vagy, amiket fontosnak tartanak megemlíteni az áldozattal kapcsolatban.
- szintén végezzük a gyűjtést nagy táblára, papírra.

² Barbara Coloroso: *Bullying. Zaklatók, áldozatok, szemlélők*. Hasznos segítség szülőknek és tanároknak a bullying kezelésében. Budapest, Harmat 2020. 137-166. oldal.

Felhasznált és ajánlott irodalom:

- Barbara Coloroso: Bullying, Zaklatók, áldozatok, szemlélők
- Dr. Figula Erika: Az iskolai erőszak jellemzői és családi szocializációs háttértényezői (2019)
- Dr. Margitics Ferenc, Dr. Figula Erika, Dr. Pauwlik Zsuzsa: Internetes Zaklató és Internetes Áldozat Skála
- Nagy Annamária: AZ ISKOLAI BÁNTALMAZÁSRÓL RÖVIDEN
- https://buvosvolgy.hu/tudastar/oravazlat/Esetmegbeszelesi_strategiak_a_bullying_es_a_cyberbullying_iskolai_kezelesehez_Tervek_modszertani_otletek
- http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Tanulk_s_tanulcsoportok_megismerse_-_kiemelt_figyelmet_ignyl_tanulk/tipikus_ldozat_s_zaklat_jellemzi.html

A bántalmazó/zaklató³

Időtartam: 45 perc

A diákokkal általánosságban már beszéltünk a bullying szereplőiről, csakúgy, ahogy az áldozat személyéről. Ezen az órán a bullying egy másik szereplőjéről, mégpedig a bántalmazóról fogunk beszélni.

A zaklatás tanult viselkedésforma.

Barbara Coloroso könyvében négy dolgot emel ki, amit biztosan tudni vél a zaklatókról:

1. Tanulták a zaklatást, tehát ez egy tanult viselkedésforma.
2. Azért bántanak másokat, mert lehetőségük adódik rá.
3. Ők döntenek úgy, hogy bántani fognak valakit.
4. Ők választják ki, kit zaklatnak.

Az iskolai zaklatáson túlmenően a cyberbullying sajátossága, hogy a zaklató könnyen meg tud bújni az online világ, esetleg egy profil árnyékában.

Nem is tulajdonítunk annak jelentőséget, hogy az anonimitás olykor mennyire felbátorít, miként oldja a gátlásainkat.

Ezen az órán a Bűvösvölgy Alapítvány egy gyakorlatát javasoljuk a diákokkal kipróbálni, méghozzá az ún. láthatatlanná tévő köpeny gyakorlatot.

Kérjük meg a diákokat, hogy képzeljék el, hogy rendelkezésünkre áll egy láthatatlanná tévő köpeny. A feladat az, hogy írják fel egy papírra mi mindent mernének láthatatlanul megtenni, amit egyébként nem. Adjunk a diákoknak 3-3 percet arra, hogy felírják, hogy mik lennének ezek a cselekedetek az offline és az online térben.

A feladatot követően kezdeményezzünk beszélgetést a diákokkal az alábbi témákról:

- miként oldódnak a gátlások, ha úgy érezzük nem látnak bennünket?
- hogyan hat ránk az anonimitás?
- milyen párhuzamokat fedeztünk fel az online és az offline esetekben?
- milyen érzést váltott ki belőlünk a gyakorlatban megfogalmazottak lehetősége?

Szintén a Bűvösvölgy Alapítvány oldalán található következő esetek feldolgozását javasoljuk a diákokkal:

³ Barbara Coloroso: *Bullying. Zaklatók, áldozatok, szemlélők*. Hasznos segítség szülőknek és tanároknak a bullying kezelésében. Budapest, Harmat 2020. 131-136. oldal.

Helyzet 1	Mit érzett Peti?	Mit gondolt Peti?	Mit érez Gergő?
Peti megharagudott Gergőre. Bosszúból Gergő nevében sértő üzeneteket írt másoknak.			
Helyzet 2	Mit érzett Zsófi?	Mit gondolt Zsófi?	Mit érez Julcsi?
Zsófi megsértődött Julcsira, ezért a háta mögött esetben kibeszélte másokkal Julcsit.			
Helyzet 3	Mit érzett Kriszti?	Mit gondolt Kriszti?	Mit érez Luca?
Kriszti népszerű lány, Luca félénk, visszahúzódó. Amikor Luca megnyerte az iskolai rajzversenyt, Kriszti elkezdte cikizni a neten, amihez elég sokan csatlakoztak.			
Helyzet 4	Mit érzett Tibi?	Mit gondolt Tibi?	Mit éreznek a többiek?

Tibit az osztályban csendes, unalmas srácnak tartják, és ez őt eléggé zavarja. Álnéven ijesztő képeket kezd küldözgetni az osztálytársainak.			
--	--	--	--

Fontos! Figyeljünk arra, hogy a hipotetikus eseteknél ne használjunk olyan neveket, amik az adott osztályban, közösségben előfordulnak.

Felhasznált és ajánlott irodalom:

- <https://unicef.hu/bullying>
- Daniel Goleman: Ézelmi intelligencia

A szemlélők⁴

Időtartam: 45 perc

Nagyon sokan azt gondolják, hogy az iskolai bántalmazás a zaklató és az áldozat közti konfliktus, amit igazság szerint nekik kellene megoldaniuk, mert az az ő magánügyük. Azonban az iskolai bántalmazás, bár látszólag két pólusú, a zaklató(k) és az áldozat között zajlik, valójában egy rendszerszintű zavar, ami érinti nem csak a zaklatót és az áldozatot, hanem az egész közösséget. A bullying nem a felek között fennálló konfliktus, így nem lehet konfliktusként kezelni, főképp nem lehet azokkal a megoldási lehetőségekkel próbálkozni, ami egy konfliktus esetén segítséget jelenthetne. A bullying kialakulásához és fennmaradásához hozzájárulnak - a bullying talán legfontosabb szereplői -, a szemlélők.

Előfordulhat, hogy az iskolai zaklatásnak nincsenek szemtanúi, a rejtve zajlik, azonban az esetek nagy részét az jellemzi, hogy az mások szeme láttára, vagy akár az online térben mások tudtával, vagy jelenlétében zajlik.

Ha a bullying szereplőiről beszélünk akkor a szemlélők számbelileg sokkal többen vannak és a bullyingra adott reakciójuk alapján a bullyingot, illetve a zaklatót támogatják vagy éppen ellenkezőleg az áldozat védelmére kelnek.

Ennek az órának az a célja, hogy diákok tudatosítsák, milyen fontos szerepe van a bullying kialakulásában és fennmaradásában a szemlélőknek.

Kis csoportokban beszéljenek arról, a szemlélők miként reagálhatnak arra, ha bullyingot látnak.

A kiscsoportos munkát követően gyűjtsék össze az ötleteket és beszéljenek róla. A megbeszéléshez használják fel 'A Zaklatás körforgása' elnevezésű ábrát, hogy beazonosítsák a bullying szereplőit.

Az óra egyik célja, hogy a diákok tudatosítsák, hogy a szemlélők egy részéből, akik ugyan nem vesznek részt a zaklatásban, de egyetértenek a zaklatással a zaklatás aktív támogatói válnak. A más szemlélőkből pedig a zaklatás passzív támogatói lesznek, azaz a lehetséges zaklatók, akik nem csupán egyetértenek, hanem egyenesen tetszik nekik a zaklatás, de ezt nem mutatják ki. De a szemlélők közül kerülnek ki a közönyös bámészkodók, de a lehetséges védelmezők, valamint a bátor szívűek is, akik a bántalmazott védelmére kelhetnek.

Ezt követően mindenképp beszéljünk a diákokkal arról, hogy milyen fontos szerepet játszanak, amikor iskolai zaklatás szemtanúvá válnak.

Felhasznált és ajánlott irodalom:

- Barbara Coloroso: Bullying, Zaklatók, áldozatok, szemlélők
- Dr. Figula Erika: Az iskolai erőszak jellemzői és családi szocializációs háttértényezői (2019)
- Dr. Margitics Ferenc, Dr. Figula Erika, Dr. Pauwlik Zsuzsa: Internetes Zaklató és Internetes Áldozat Skála
- https://buvosvolgy.hu/tudastar/oravazlat/Esetmegbeszelesi_strategiak_a_bullying_es_a_cyberbullying_iskolai_kezelesehez__Tervek_modszertani_otletek

⁴ Barbara Coloroso: Bullying. Zaklatók, áldozatok, szemlélők. Hasznos segítség szülőknek és tanároknak a bullying kezelésében. Budapest, Harmat 2020. 167-181. oldal.

- Nagy Annamária: AZ ISKOLAI BÁNTALMAZÁSRÓL RÖVIDEN
- Link: <https://unicef.hu/bullying>

Videó feldolgozás

Időtartam: 45 perc

Az óra célja a résztvevők érzelmi tudatosságának és empátiás készségeinek fejlesztése egy videó segítségével, amely a cyberbullying hatásait ábrázolja. A feldolgozás során a tanulók betekintést nyerhetnek a netes bántalmazás áldozatainak helyzetébe, valamint megbeszélhetik, hogyan hat a bántalmazás a közösségi térben. A foglalkozás a videó élményszerű feldolgozásával segít megérteni a cyberbullying különféle aspektusait, például a bántalmazás érzelmi hatását, az ismertség vagy ismeretlenség szerepét, illetve a láthatóság és reakciók jelentőségét.

A feldolgozandó videó: <https://www.youtube.com/watch?v=iHPHTN9pDyo>

Feldolgozó kérdések:

- Mi történt a filmben?
- Mit jelképeznek a papírgalacsinok?
- Mi rosszabb: ha olyanok bántanak a neten, akiket ismersz, vagy ha ismeretlenek?
- Befolyásolja az a netes bántalmazás súlyát, hogy mennyien látták, lájkolták?

A gyakorlat menete: Az óra kezdetén ismertetjük a foglalkozás célját és röviden bevezetjük a videó témáját, felkészítve a résztvevőket arra, hogy a film egy netes bántalmazás történetét dolgozza fel.

A gyakorlat első lépése a videó megtekintése, amelyre 10 percet szánunk. A résztvevők figyelmesen megnézik a filmet, és arra kérjük őket, hogy jegyezzék meg a legfontosabb történéseket, érzelmi reakciókat és szimbólumokat, különös tekintettel a papírgalacsinokra, mint szimbólumokra.

A videó megtekintését követően 20 percet fordítunk a feldolgozó kérdések megbeszélésére. Először a résztvevők közösen összefoglalják, mi történt a filmben, majd megvitatjuk, mit jelképeznek a papírgalacsinok. A megbeszélés következő részeként megvizsgáljuk, hogy mi rosszabb: ha olyanok bántanak a neten, akiket ismersz, vagy ha ismeretlenek, majd beszélgetünk arról, hogy a bántalmazás súlyát befolyásolja-e, hogy mennyien látták vagy lájkolták az adott tartalmat. Ezek a kérdések lehetőséget adnak a résztvevőknek arra, hogy mélyebben megértsék a netes bántalmazás dinamikáját.

A harmadik lépésben, amelyre 10 percet szánunk, a résztvevőket kisebb csoportokba osztjuk. Minden csoport kap egy kérdést a fentiek közül, amelyet részletesen ki kell dolgozniuk és bemutatniuk a többieknek. A csoportok válaszaikat megosztják a többiekkel, és közösen reflektálunk a hallott gondolatokra, ami segít az összegzésben és a tanulságok levonásában.

Az óra végén, az utolsó 5 percben közösen összegyűjtjük, mit tanultunk a videóból és a megbeszélésekből. Felhívjuk a figyelmet arra, hogyan lehet elkerülni a hasonló helyzeteket, illetve milyen támogatási lehetőségek érhetők el bántalmazás esetén.

További felhasználható videók:

- UNICEF Magyarország - Életre kelt chatek - Horváth Lilivel és Szinetár Dórával:
<https://www.youtube.com/watch?v=tXvTNR0w3M8>
- TANDEM, n.o. - Ne hagyd szó nélkül! -
<https://www.youtube.com/watch?v=PePS93cSW0w>

Felhasznált és ajánlott irodalom:

- UNICEF - Cyberbullying vagy internetes zaklatás: <https://unicef.hu/cyberbullying>
- TANDEM, n.o.: Az osztályfőnök szerepe - kézikönyv (nem csak) osztályfőnökök részére (2021)

4 sarok gyakorlat

Időtartam: 45 perc

Gyakran hallhatjuk a mondást, hogy ahány ember, annyiféle szokás. Könnyű belátni, hogy valamennyien más-más szemüvegen keresztül látjuk a világot és nagyon sok esetben konfliktusainkat és azt, hogy nehezen értünk meg helyzeteket ez okozza. Néha azonban csak elegendő lenne szemüveget cserélnünk, hogy jobban megismerjük a másik nézőpontját.

Ennek az órának teljes mértékben az lesz a célja, hogy a diákok megtapasztalják és elbeszélgessenek arról, hogy ugyanarról, hogy ugyanarról a kérdésről vannak, akik másképp vélekednek, ám az ő nézőpontjuk is lehet építő jellegű és tanulhatunk belőle. Ez az óra alkalmat ad arra, hogy árnyaltabban lássák az egyes helyzeteket a diákok.

Erre egy egyszerű gyakorlatot a 4 sarok gyakorlatot fogjuk alkalmazni. Erre az osztályterem ideális helyszín, azonban érdemes a gyakorlat elvégzése előtt a padokat és a székeket elrendezni, úgy, hogy az osztály 4 sarkában - vagy ahhoz közel - több diák is el tudjon helyezkedni.

A feladat menete:

Helyezzük a terem 4 sarkába az alábbi feliratokat, tetszőlegesen, úgy, hogy mindegyik sarokba kerüljön egy az alábbi feliratok közül:

1. Nagyon súlyos zaklatás, bántás
2. Súlyos zaklatás, bántás
3. Enyhe zaklatás, bántás
4. Nem zaklatás, bántás

Majd olvassuk fel az alábbi eseteket a diákoknak és kérjük meg őket, hogy annak függvényében, mit gondolnak a felolvasott helyzetről helyezkedjenek el az osztály 4 sarkában. Minden egyes helyzet után beszélgessünk a diákok egyes csoportjaival, hogy miért abba a sarokba foglaltak helyet, miért gondolják azt, amit.

Az alábbi helyzetek, de saját helyzetek is használhatóak:

- Valaki lökdösése,
- valaki képeinek átszerkesztése és annak közzététele a közösségi médiában, úgy, hogy az az illetőt megalázó megszégyenítő helyzetbe hozza,
- valaki játékos lökdösése,
- valaki kirekesztése egy csoportból,
- valakire gúnynév ragasztása,
- valaki pofonvágása.

A sor szabadon folytatható, valamint minden kijelentés után érdemes a diákokkal átbeszélni, hogy miért képviselik az adott álláspontot.

Előfordulhat - főleg a lökdösődés esetében-, hogy pár diák úgy gondolja majd, hogy a lökdösődés nem minősül zaklatásnak, az nem elég súlyos ahhoz. Hagyjuk az ellentétes véleményeket kinyilvánítani, hagyjuk, hogy a diákok szabadon érvelhessenek. Ezt követően hívjuk fel a figyelmet arra, hogy bár lehet, hogy számunkra, egyénileg egy megnyilvánulás, egy gesztus, egy cselekmény teljes mértékben beleférhet, van, akit az sérthet és akinek fájhat, így **zaklatás lehet valaki folyamatos, visszatérő lökdösése, ha az illetőnek az -akár fizikai, akár lelki - fájdalmat okoz.**

Ajánlott és felhasznált irodalom:

Sokszínűség - érzékenyítő gyakorlatok gyűjteménye:

<https://pea.lib.pte.hu/bitstream/handle/pea/23839/deli-kitti-szerk-sokszinuseg-befogado-egyetem-2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

A cyberbullying jellemzői

Időtartam: 45 perc

Az óra célja, hogy a résztvevők megismerjék, miben más az interneten történő bántalmazás az offline bántalmazástól, melyek a cyberbullying jellemzői és ez milyen következményekkel járhat. Az óra keretében a résztvevők tudatosíthatják az online zaklatás veszélyeit, és megérthetik, hogyan jelennek meg ezek a jellemzők a valós élethelyzetekben. Az óra során a bullying definíciójára is támaszkodunk, amely szerint a bullying ismétlődő, szándékos cselekvés, amely az áldozatra negatív hatást gyakorol, miközben az erőviszonyok a bántalmazó javára tolódnak el.

A cyberbullying jellemzői:

- Szándékos, folyamatos – hosszan tartó, az internet az eszköze a bántalmazásnak.
- A kontroll a bántalmazó kezében van.
- Az áldozat folyamatos fenyegetettséget él meg, mivel a zaklatás bármikor, bárholnan érkezhethet.
- Sokkal több szemtanúja lehet, így a megalázottság érzése is fájdalmasabb lehet.
- Az iskolai bántalmazások áldozatai gyakran online zaklatás áldozataivá is válnak.
- Megnövekedett agresszió az online térben.
- A közösségi oldalak felhasználóinál már öt perc után csökken az önkontroll.
- A virtuális térben más szabályok határozzák meg a felhasználók viselkedését.
- Az online kommunikációban nem látszanak a másik fél reakciói, nem kapunk közvetlen visszajelzést.
- Az online térben könnyebb elrejtőzni, így kevesebb a gátlás és a belső korlát.

A gyakorlat menete: Az óra kezdetén ismertetjük a foglalkozás célját. A résztvevőket megkérjük, hogy idézzenek fel egy olyan online zaklatásos esetet, amelyben tanúként vagy áldozatként részt vettek. Ezeket a történeteket páros beszélgetések keretében osztják meg egymással. Felhívjuk a figyelmet arra, hogy a megosztások során a történeteket anonim módon kezeljük, hogy biztosítsuk a biztonságos légkört.

A páros beszélgetések után rövid prezentációt tartunk a cyberbullying legfontosabb jellemzőiről, a fent felsorolt pontok alapján. Elmagyarázzuk, hogy a zaklatás szándékos és folyamatos cselekvés, amelyben a bántalmazó kontrollt gyakorol az áldozat felett. Hangsúlyozzuk, hogy az áldozat folyamatos fenyegetettséget él meg, mivel a zaklatás bármikor érkezhethet, gyakran több szemtanú jelenlétében, ami fokozza a megalázottság érzését. Az online kommunikáció gátlásoktól mentes jellege szintén megkönnyíti a zaklatást elkövetők számára a bántalmazást.

Ezt követően kisebb csoportokba osztjuk a résztvevőket. Minden csoport választ egy történetet, amelyet az előző beszélgetések során hallottak. A csoportok feladata, hogy megvizsgálják, milyen mértékben illenek a bemutatott jellemzők az adott esetre. A csoportmunka eredményeit

a csoportok egymásnak ismertetik, majd közösen megbeszélik. A résztvevőkkel összegyűjtjük azokat a tényezőket, amelyek segítenék a cyberbullying felismerését és megelőzését. További feladatként gyűjthetnek információkat arról, milyen segítségnyújtási lehetőségek állnak rendelkezésre az online zaklatás áldozatai számára.

Ajánlott és felhasznált irodalom:

- Megoldásközpont Pozitív Pszichológiai Magazin - a Cyberbullying fogalma: <https://megoldaskozpont.com/lexikon/cyberbullying-fogalma/>
- UNICEF - Cyberbullying vagy internetes zaklatás: <https://unicef.hu/cyberbullying>
- Margitics Ferenc – Figula Erika – Pauwlik Zsuzsa: Iskolai erőszak: Cyberbullying az iskolában, 2019.
- EDUBOX - Cyberbullying: <https://edubox.sk/2020/12/09/cyberbullying/>

Az online világ veszélyei – Közösségi média

Időtartam: 45 perc

Az óra célja az online világ, különösen a közösségi média veszélyeinek bemutatása. A résztvevők megismerhetik a digitális lábnyom, a mobilfüggőség és a véleménybuborékok hatásait, valamint azt, hogy ezek miként járulnak hozzá a cyberbullying terjedéséhez. Az óra hangsúlyt fektet az online viselkedés tudatosságának fejlesztésére, hogy a résztvevők megértsék a felelős online jelenlét fontosságát.

Témák:

- **Digitális lábnyom:** Minden, amit az interneten teszünk, nyomot hagy. Ami egyszer felkerül az internetre, gyakran lehetetlen véglegesen eltüntetni. Óvatosnak kell lennünk, kinek milyen képeket, üzeneteket küldünk, mivel ezekkel könnyen visszaélhetnek.
- **Mobilfüggőség:** A mai fiatalság életének szerves része lett a közösségi média és az online világ. Ahogy minden más kommunikáció, úgy a bullying is egyre inkább átkerül az online térbe. A folyamatos online jelenlét (FOMO - fear of missing out) növeli a stresszt, és sebezhetőbbé teszi az embereket.
- **Véleménybuborékok:** Az internetes hírfolyamok és keresőmotorok olyan információkat kínálnak, amelyeket nagyobb valószínűséggel fogyasztunk. Ez az egyoldalú információszerzés a saját véleményünk folyamatos megerősítéséhez vezethet, amely növekvő szakadékot, agressziót és gyűlöletet eredményezhet a másik vélemény iránt.

A gyakorlat menete: Az óra elején bevezetjük a résztvevőket az online világ és a közösségi média működésének rejtelseibe. Felhívjuk a figyelmet arra, hogy az interneten végzett tevékenységeink hosszú távú nyomokat hagynak, és ezek hogyan kapcsolódnak a cyberbullyinghoz. A résztvevők rövid példákon keresztül betekintést nyerhetnek abba, hogy az online jelenlét milyen hatással van az életükre és a közösségi kapcsolataikra.

Az első lépésben egy történet vagy szituáció bemutatásával szemléltetjük a digitális lábnyom jelentőségét. A résztvevők egy fiktív szereplő példáján keresztül láthatják, mi történik, ha óvatlanul osztanak meg képeket vagy üzeneteket, és hogyan fordulhat ez ellenük, például egy cyberbullying eset kapcsán. Ezt követően egy rövid beszélgetésben kitérünk arra, hogy az ilyen viselkedés milyen érzelmi és társadalmi következményekkel járhat.

A második lépésben interaktív módon vizsgáljuk a mobilfüggőséget és annak hatásait. Egy kiscsoportos gyakorlat keretében a résztvevők megbeszélik, hogyan érinti őket a közösségi média folyamatos jelenléte, és milyen érzéseket vált ki belőlük a FOMO. A csoportok megosztják egymással a tapasztalataikat, majd közösen reflektálunk arra, hogy ezek a tényezők hogyan növelhetik a netes bántalmazás kockázatát.

A harmadik lépésben a véleménybuborékok hatásait dolgozzuk fel. Egy játékos gyakorlat keretében a résztvevők két csoportra osztva olyan helyzeteket modelleznek, amelyek bemutatják, hogyan erősítik meg a hírfolyamok a meglévő véleményeket. Ezután közösen

megbeszéljük, hogy ezek a folyamatok hogyan vezethetnek agresszióhoz vagy konfliktusokhoz az online térben, és miként kapcsolódhatnak a cyberbullying jelenségéhez.

Az óra végén összegzést tartunk. A résztvevők közösen megfogalmazzák, mit tanultak az óra során, és hogyan alkalmazhatják ezt a tudást a saját online viselkedésükben. Kiemeljük a tudatos digitális lábnyom kialakításának, a mértékletes közösségimédia-használatnak és az eltérő vélemények elfogadásának fontosságát.

Ajánlott és felhasznált irodalom:

- *Digitális lábnyom és felelős internet-használat:* <https://digipedia.hu/cikk/mekkora-a-digitalis-labnyomunk>
- *Safer Internet Program: Online tudatosság:* <https://saferinternet.hu>
- *Kék Vonal: A netes világ veszélyei – Mire érdemes figyelni az online világban fiataloként?:* <https://kek-vonal.hu/gyakori-temak/az-online-veszelyekrol-fiataloknak>
- *A véleménybuborékok működéséről:* <https://kalauz.lib.pte.hu/velemenybuborek-jelensege-kozossegi-mediaban/>

Az online világ veszélyei - Az internetes átverések

Időtartam: 45 perc

Az óra célja az internetes átverések különböző típusainak bemutatása, és azok kapcsolatának feltárása a cyberbullying jelenségével. A résztvevők megismerhetik, hogyan működnek a hoaxok, a phishing, valamint a deepfake technológiák, és hogyan járulhatnak hozzá az online bántalmazáshoz. Az óra hangsúlyt fektet a kritikus gondolkodás és az információellenőrzés fontosságára, valamint a digitális önvédelem fejlesztésére.

Témák:

- **HOAX:** Az álhírek gyorsabban terjednek, mint a valós információk, és céljuk, hogy az érzelmekre hassanak. Ezek az álhírek gyakran azért terjednek, mert erős érzelmeket keltenek az olvasókban, akik így kevésbé lesznek kritikusak. Egy-egy álhír általában sokkal gyorsabban terjed el a közösségi médiában, mint a valós hírek. A cyberbullying része lehet az is, amikor egy bántalmazó kitalált információkat terjeszt az áldozatról, ezzel növelve az áldozat megalázottságát.
- **Phishing:** Adatok, információk csalással, megtévesztéssel történő megszerzése. A bántalmazók gyakran megtévesztik az áldozatot, hogy bizalmas tartalmakat szerezzenek meg tőlük, amelyeket később felhasználhatnak zaklatás céljából.
- **Deepfake:** Egy személy valamely ismertetőjegyét mesterséges intelligencia segítségével úgy változtatják meg, hogy az illető valaki másnak tűnjön. Ezek az egyszerűen elkészíthető, megtévesztő videók akár pornográf vagy megalázó tartalmakkal is az áldozat ellen fordíthatók, ezzel súlyos károkat okozva.

A gyakorlat menete: Az óra elején bevezetjük a résztvevőket az internetes átverések témakörébe. Megbeszéljük, hogy miért fontos az információk ellenőrzése, és hogyan kapcsolódnak ezek a jelenségek a cyberbullyinghoz.

Az első lépésben az álhírek világát tárjuk fel gyakorlati példákon keresztül. Különböző valós hírek és álhírek képernyőfotóit kivetítve először is szavazást tartunk arról, hogy vajon a kivetített képernyőfotón szereplő hír valós-e, ezután összefoglaljuk azokat a jeleket, amelyek alapján el tudjuk dönteni, hogy a hír valós-e. Ezután megbeszélhetjük, miként lehet ez a jelenség a cyberbullying része.

A második lépésben a phishing technikák veszélyeit vizsgáljuk. Egy fiktív phishing e-mailt mutatunk be, és közösen elemezzük, milyen jelek utalnak csalásra. A résztvevők egy csoportmunkában feltérképezhetik, hogyan kerülhetők el az ilyen jellegű csapdák, és hogyan előzhető meg, hogy személyes adataikat visszaélésre használják.

A harmadik lépésben a deepfake technológia kerül előtérbe. Röviden ismertetjük, hogyan készülnek ezek a videók, majd bemutatunk egy példát, amely megmutatja a deepfake-ek megtévesztő erejét. A résztvevők csoportokban megbeszélnek, hogyan kapcsolódhat a deepfake a cyberbullyinghoz, és milyen lépéseket lehet tenni az áldozatok védelmében.

Az óra végén összegzést tartunk. A résztvevők közösen megfogalmazzák, mit tanultak az internetes átverésekről, és hogyan alkalmazhatják ezeket az ismereteket a saját online biztonságuk érdekében. Kiemeljük a kritikus gondolkodás és az információhitelesség ellenőrzésének fontosságát.

Ajánlott és felhasznált irodalom:

- Média Detektív Fiataloknak - álhír adattár, oktatóvideók, segédanyagok:
<https://www.mediadetektiv.hu>
- A deepfake videók veszélyei:
https://www.innoteka.hu/cikk/a_deepfake_videook_veszelyei.2581.html

Az online világ veszélyei - Ismerkedés és virtuális énkép

Időtartam: 45 perc

Az óra célja az online ismerkedés és a virtuális énkép veszélyeire való figyelemfelhívás, különös tekintettel a cyberbullying jelenségére. A résztvevők megismerhetik a hazug online identitás, a grooming és a sexting fogalmát, és ezek veszélyeit, amelyek súlyos érzelmi és társadalmi következményekkel járhatnak. Az óra hangsúlyt helyez a kritikus gondolkodás fejlesztésére és a felelős digitális viselkedés kialakítására.

Témák:

- **Hazug online identitás:** Az internet lehetőséget ad arra, hogy az emberek hamis profilt hozzanak létre, amely mögé elbújhatnak. Az anonimitás miatt csökkennek a gátlások, így az elkövetők könnyebben bántanak másokat, mivel úgy érzik, nem lesz következménye a tetteiknek. A cyberbullying egyik formája, amikor az elkövető egy másik személy online identitását veszi át, és azt bántó vagy lejárató módon használja. Ezzel az áldozat hírnevének és kapcsolatrendszerének ártanak.
- **Grooming:** Az elkövetők módszeresen érzelmi és bizalmi kapcsolatot alakítanak ki, apró lépésekkel becserkésztve egy fiatal szexuális kizsákmányolás vagy visszaélés céljából. A grooming a cyberbullying egyik legsúlyosabb formája lehet, amely az áldozatok érzelmi és testi biztonságát is veszélyezteti.
- **Sexting:** Szexuális tartalmú üzenetek küldése, amely hosszú távú következményekkel járhat. Az ilyen tartalmak könnyen visszaélés tárgyává válhatnak, különösen, ha cyberbullying során a bántalmazók kezébe kerülnek. A sexting veszélyeinek hangsúlyozása mellett fontos felhívni a figyelmet a jogi következményekre is.

A gyakorlat menete: Az óra kezdetén bemutatjuk a résztvevőknek az online világ által kínált lehetőségek és veszélyek közötti egyensúlyt. Megbeszéljük, hogy az online identitás milyen szerepet játszik a személyiségfejlődésben, és hogyan kapcsolódhat a cyberbullying jelenségéhez.

Az első lépés egy egy szerepjáték, amelyben a résztvevőket kisebb csoportokra osztjuk. Minden csoport kap egy helyzetkártyát, amely egy konkrét online szituációt ír le, például: „Hamis profilt hozol létre, hogy egy diáktársadat megvicceld”, „Álprofilt készítesz, hogy valaki bizalmát elnyerd”, vagy „Egy másik diák nevében bántó üzeneteket posztolsz.” A csoportok feladata, hogy közösen kidolgozzák, hogyan viselkednének egy ilyen helyzetben, és milyen hatása lenne az áldozatra. A facilitátor arra ösztönzi a résztvevőket, hogy gondolják át, mi motiválhatja az elkövetőt, és hogyan érezheti magát az áldozat.

A második lépésben a grooming technikák kerülnek előtérbe. Egy fiktív történetet mutatunk be, amely bemutatja, hogyan próbálnak az elkövetők bizalmi kapcsolatot kialakítani az áldozatokkal. A résztvevők csoportokban elemzik a történetet, és megvitatják, hogyan lehet felismerni és elkerülni az ilyen helyzeteket. Kiemeljük, hogy milyen szerepet játszik a bizalmi kapcsolatok megerősítése a cyberbullying elleni védekezésben.

A harmadik lépésben a sexting veszélyeire hívjuk fel a figyelmet. Minden csoport kap egy helyzetkártyát, amely egy sextinggel kapcsolatos szituációt ír le, például: „Egy diáktárs kéretlen szexuális tartalmú képet küldött neked”, „Egy barátod megkért, hogy küldj neki képet magadról, amelyet nem osztanál meg másokkal”, vagy „Egy ismeretlen személy szexuális tartalmú képeket kér tőled egy chat alkalmazásban.” A csoportok feladata, hogy megvitassák, hogyan reagálnának az adott helyzetben, és milyen lépéseket tartanak helyesnek a probléma kezeléséhez.

Ezután közösen megvitatjuk a résztvevőkkel, hogy miért fontos nemet mondani a sextingre, és hogyan lehet megvédeni magukat az ilyen helyzetekben. Hangsúlyozzuk, hogy az áldozatok bátran kérhetnek segítséget szülőktől, tanároktól vagy megbízható barátoktól, és hogy a sexting veszélyei nemcsak érzelmi, hanem jogi következményekkel is járhatnak.

Az óra végén, az utolsó 5 percben, összegzést tartunk. A résztvevők megfogalmazzák, mit tanultak a virtuális énkép és az online ismerkedés veszélyeiről, valamint arról, hogyan lehet tudatosabb és felelősségteljesebb online jelenlétet kialakítani.

Ajánlott és felhasznált irodalom:

- Kék vonal - Küldesz magadról egy képet? – Avagy a sexting veszélyei: <https://kek-vonal.hu/tudastar/kuldesz-magadrol-egy-kepet-avagy-a-sexting-veszelyei>

A cyberbullying formái

Időtartam: 45 perc

A célok és az elméleti háttér ismertetése: Az óra célja a cyberbullying különböző formáinak megismertetése és megértése egy interaktív, élményalapú gyakorlat segítségével. A résztvevők kártyás párosításos tevékenység során megismerik a definíciókat és konkrét példákat, ezáltal képesek lesznek azonosítani az egyes formákhoz kapcsolódó viselkedéseket és hatásokat. Az óra hangsúlyt helyez a tudatos online viselkedés fontosságára, és arra, hogyan lehet megelőzni a cyberbullying különböző típusait.

Feldolgozó témák: A gyakorlat során a következő formák kerülnek feldolgozásra: Harassment (zaklatás), Flaming, Denigration (befeketítés), Exclusion (kiközösítés), Impersonation (személyiséglopás), Outing (kibeszélés), Trickery (trükközés, becsapás), Sexting, és Fenyegetés. Ezekhez a címekhez definíciók és konkrét példák is tartoznak, amelyeket a résztvevőknek párosítaniuk kell a megfelelő címekkel.

<p>Harassment (zaklatás)</p>	<p>Folyamatosan olyan szövegekkel, üzenetekkel vagy megjegyzésekkel érintik a bántalmazottat, amelyeknek az a célja, hogy az illetőt a többiek előtt nevetségessé tegyék, rossz színben tüntessék fel, lejárássák. Megtörténhet offline és online térben egyaránt (például: elmennek mellette, és megjegyzéseket tesznek rá; folyamatosan bántó email-eket küldenek neki, egy közösségi portálon bántó megjegyzéseket írnak le róla).</p>	<p>Ferit az osztálytársai gyakran melegnek címkézik, és így próbálják neveségessé tenni. A fotói alatt erre utaló kommenteket hagynak. Néhányan átszerkesztett fotókat is küldenek róla, amelyen ő szerepel melegként.</p>
<p>Flaming</p>	<p>Online veszekedés dühös és trágár nyelvezet használatával, illetve támadó jellegű hozzászólások küldése valakiről nyilvános fórumra.</p>	<p>András posztjai alá ilyen és ehhez hasonló kommentek érkeznek: "Mit képzelsz magadról te f*szkalap? Takarodj a p*csába és ne posztolgass!"</p>
<p>Denigration (befeketítés)</p>	<p>Hírnév rontására alkalmas pletykák vagy szóbeszéd küldése, terjesztése valakiről.</p>	<p>Beáról néhány osztálytársnője kitalálja, hogy tetves, és ezt beírják egy iskolai csoportba.</p>
<p>Exclusion (kiközösítés, kizárás)</p>	<p>Egy formális vagy nem formális közösségből, csoportból rendszeresen, folyamatosan kizárják a bántalmazottat (például: osztályból, sportedzésen a csapatból; baráti társaságból). Megtörténhet offline és online térben</p>	<p>Sanyi osztálytársai létrehoznak egy Facebook csoportot, ahova őt szándékosan nem hívják meg.</p>

	egyaránt (például: nem állnak szóba vele; nem válaszolnak az üzeneteire).	
Impersonation (személyiséglopás)	Az elkövető egy másik, létező személy online profiljában jelenik meg, és hírnevének rontására alkalmas üzeneteket küldözget a nevében.	Dávid osztálytársai létrehoznak egy Instagram oldalt az ő nevével és az ő profilképével. Ezt a profilt használva szerelmes üzeneteket küldenek több lánynak az iskolából.
Outing (kibeszélés)	Olyan információkat tesznek közzé, pletykálnak vagy osztanak meg valakiről, amelyeket az illető titkosnak érez, szégyell, amelyeket nem szeretne megosztani. Megtörténhet offline és online térben egyaránt (például: a barátságaira, a szociális kapcsolataira, az anyagi helyzetére, a mindennapjaira, a vallási meggyőzésére vagy szokásaira, a nemi identitására vagy szokására vonatkozó híreket és álhíreket mondanak vagy tesznek közzé).	Anna és Rebeka korábban jó barátok voltak. Akkoriban Anna több bizalmas családi problémát is megosztott Rebekával. Azóta ők csúnyán összevesztek, és Rebeka azzal állt bosszút, hogy az iskolai csoportba leírta ezeket az információkat, amivel kínos helyzetbe hozta Annát.
Trickery (trükközés, becsapás)	Személyes adatok csalással, megtévesztéssel történő megszerzése valakitől, majd ennek az információnak, adatnak a megosztása a közösséggel.	Peti osztálytársai létrehoztak egy kamu Instagram profilt, ahova egy idegen lány képeit töltötték fel, mintha az a lány profilja lenne. Erről a kamu profilról írtak Petinek, elhittették vele, hogy a lány érdeklődik iránta, majd rávették, hogy Peti küldjön neki képet a felsőtestéről. Miután Peti ezt a képet elküldte, kipoztolták azt az iskolai csoportba.
Sexting	Az elkövető szexuálisan provokatív és saját maga által készített meztelen vagy félig meztelen képeket vagy nyíltan szexuális tartalmú szöveget küld el online valakinek. A legnagyobb figyelmet a meztelen képek küldése kapja, mert az ilyen felvételek további, széles körű terjesztése sokkal valószínűbb, és a fiatalokat nagyobb kockázatnak teszi ki.	Dóri üzenetet kapott egy idegen fiútól, akivel chatelésbe kezdtek. A fiú egy ponton kéretlen fotókat küldött neki a nemi szervéről.

Fenyegetés	Fizikai bántalmazással fenyegetik meg az áldozatot, gyakran nem kötik konkrét időhöz vagy térhez a fenyegetést, máskor viszont előre részleteket közölnek a bántalmazásról. Megtörténhet offline és online térben egyaránt (angolul threat és cyber threat).	Daninak az egyik osztálytársa a hétvégén üzenetet küldött, hogy hétfőn az iskolaidő után "megkapja a magáét".
-------------------	--	---

A gyakorlat menete:

Az óra elején bevezetjük a résztvevőket a cyberbullying fogalmába, kiemelve annak különböző formáit és súlyos következményeit. Röviden ismertetjük a gyakorlat menetét, amely során kártyás párosítással dolgozunk.

Az első lépésben a csoportokat kisebb, 3-4 fős csapatokra osztjuk. Minden csapat kap egy kártyacsomagot, amely három különböző típusú kártyát tartalmaz: címeket (pl. „Harassment”), definíciókat (pl. „Folyamatosan bántó üzenetek küldése”) és példákat (pl. „Ferit az osztálytársai melegnek titulálják...”). A csoportok feladata, hogy a címekhez a megfelelő definíciókat és példákat társítsák.

A második lépésben a csoportok bemutatják az eredményeiket. Minden csapat egy-egy formát mutat be a többieknek: elolvassák a címet, a hozzá társított definíciót és példát, majd megindokolják, miért tartoznak össze. A bemutatók után közösen átbeszéljük az esetleges tévesztéseket, és tisztázzuk a fogalmakat. Kiemeljük, hogy ezek a viselkedések hogyan jelenhetnek meg a mindennapokban, és hogyan kapcsolódhatnak a cyberbullying jelenségéhez.

Az utolsó lépésben egy záróbeszélgetést tartunk. A résztvevők megosztják tapasztalataikat a gyakorlatról, és reflektálnak arra, hogyan lehet azonosítani és megelőzni az ilyen viselkedéseket. Hangsúlyozzuk a felelős online viselkedés és a támogató közösség fontosságát.

Ajánlott és felhasznált irodalom:

A cyberbullying típusai és megelőzése – részletes információk a különböző formákról és azok kezeléséről: <https://megoldaskozpont.com/lexikon/cyberbullying-fogalma/>

Domonkos Katalin: Cyberbullying: zaklatás elektronikus eszközök használatával.

Alkalmazott Pszichológia, 2014/14(1).

Mit tehetünk a cyberbullying ellen?

Időtartam: 45 perc

A célok és az elméleti háttér ismertetése: Az óra célja, hogy a résztvevők megértsék a cyberbullying elleni fellépés lehetőségeit, és konkrét eszközöket kapjanak a hasonló helyzetek kezelésére. Az óra hangsúlyt fektet a diákok tudatos tájékoztatására, a tanúként és áldozatként betöltött szerepek megértésére, valamint a megfelelő bizalmi kapcsolatok és kommunikáció fontosságára. Az élményalapú tevékenységek során a résztvevők gyakorlati példákon keresztül mélyítik el ismereteiket, hogy felkészültebbek legyenek az online bántalmazás elleni küzdelemben.

Témák:

- **Tanúként való kiállás:** A legtöbbet azzal tehetünk az internetes bántalmazás ellen, ha tanúként nem maradunk passzív szemlélők. Fontos, hogy a diákok tudják, hogyan állhatnak ki egy áldozat mellett, és mikor szükséges bevonniuk egy felnőttet.
- **Bizalomépítés és kommunikáció:** A résztvevők megértik, hogy a bizalom és az együttműködés alapvető fontosságú, mind a tanárok, mind a szülők irányában.
- **Tények és bizonyítékok gyűjtése:** A képernyőfotók készítése is nagyon fontos, ha cyberbullyinggal találkozunk áldozatként vagy tanúként. Az esetek későbbi feltárásában ez kulcsfontosságú lehet, hiszen, ha fény derül a bántalmazásra, a bántalmazó igyekszik eltüntetni minden bizonyítékot.
- **Elfogadható és elfogadhatatlan viselkedés meghatározása:** Mit nevezünk normálisnak, és mi az, ami már zaklatásnak minősül? A megelőzésben fontos a tiszteletteljes, felelősségteljes online viselkedéskultúra ápolása.

A gyakorlat menete:

Az óra elején röviden bemutatjuk a cyberbullying elleni fellépés fontosságát. Kiemeljük, hogy nemcsak az áldozatoknak, hanem a tanúknak és a közösség többi tagjának is fontos szerepe van. Rámutatunk, hogy az áldozatokat támogató közösség jelentős mértékben csökkentheti a bántalmazás hatását.

Az első lépésben a résztvevők kisebb csoportokban dolgoznak. Minden csoport kap egy-egy leírást egy szituációról, amely egy cyberbullying esetet mutat be. A csoport feladata, hogy megvitassák, milyen lépéseket tehetnek az adott helyzetben. A szituációk elemzése során figyelembe veszik a következő kérdéseket:

- Hogyan tudna segíteni egy tanú?
- Mi lenne a legjobb módja annak, hogy bevonjanak egy felnőttet?
- Hogyan építhető bizalom az áldozat és a segítők között?

A második lépésben a csoportok bemutatják a szituációk elemzését és megoldási javaslatukat. Kiemeljük a résztvevők közötti hasonlóságokat és különbségeket, és közösen megbeszéljük, mely megoldások lehetnek a leghatékonyabbak. A beszélgetés során hangsúlyozzuk a

képernyőfotók készítésének és a bizonyítékok megőrzésének fontosságát, valamint, hogy ezek miként segíthetnek a problémák megoldásában.

Végül egy záróbeszélgetésre kerül sor, amelyben összegyűjtjük a legfontosabb tanulságokat. A résztvevők megosztják, milyen új ismereteket szereztek, és milyen lépéseket tartanak a legfontosabbnak a cyberbullying elleni küzdelem során. Felhívjuk a figyelmet arra is, hogy a szülők és tanárok bevonása elengedhetetlen, és hogyan lehet ezt bizalommal és tisztelettel megtenni.

Ajánlott és felhasznált irodalom:

Online zaklatás - Beszélj róla! – információk és tanácsok az online zaklatás felismeréséhez és kezeléséhez: <https://beszeljrola.kek-vonal.hu/online-zaklatas/>

Online etikett

Időtartam: 45 perc

Az óra célja, hogy fejlessze a résztvevő fiatalok felelősségtudatát és kritikus hozzáállását az internetes kommunikációval kapcsolatban. A foglalkozás során különböző szituációk és helyzetek segítségével érzékenyítjük őket a megfelelő internetes viselkedésre. Az élményalapú tanulás révén a résztvevők felismerhetik a határokat az elfogadható és az elfogadhatatlan online viselkedés között.

A gyakorlat menete:

Az óra elején ismertetjük a foglalkozás célját, és röviden beszélünk az internetes ismerkedés és kommunikáció jelentőségéről. A résztvevőket arra kérjük, hogy nyitottan álljanak a különböző helyzetekhez, és gondolják át, hogyan hatnának ezek a szituációk rájuk vagy másokra.

A gyakorlat központi eleme a szituációk és példamondatok felolvasása. A résztvevők szavazással vagy egy skálán való elhelyezkedéssel foglalnak állást annak függvényében, hogy az adott viselkedést „teljesen rendben lévőnek”, „inkább rendben lévőnek”, „inkább nem rendben lévőnek” vagy „egyáltalán nem rendben lévőnek” tartják. Miután mindenki állást foglalt, közösen megbeszéljük az álláspontokat, és megvitatjuk, miért gondolkodnak így a résztvevők.

Példamondatok és szituációk:

1. Egy online beszélgetés során valaki megkérdezi, hogy pontosan hol laksz, és a teljes címedet kéri.
2. Egy barátod feltölt rólád egy képet egy közösségi oldalra, amit te nem szeretnél nyilvánosan látni.
3. Valaki ismerkedés közben kéretlen szexuális tartalmú képeket küld neked.
4. Egy ismerősöd tréfából bejelentkezik a te fiókodba, és a nevedben posztol valamit.
5. Egy online csoportban valaki nyilvánosan kinevet egy másik résztvevőt egy helyesírási hiba miatt.
6. Egy barátod megkér, hogy küldj neki egy képet egy közös nyaralásról, amit csak ketten készítettetek.
7. Egy online vitában valaki trágár szavakkal reagál egy hozzászólásodra.
8. Valaki ismerkedés közben olyan dolgokat állít magáról, amik nyilvánvalóan nem igazak.
9. Egy barátod egy közös ismerősötkről terjeszt egy pletykát egy csoportos beszélgetésben.
10. Egy online játék során valaki lekicsinylően beszél az eredményeidről, és azt írja, hogy „inkább ne is játssz”.

Záróbeszélgetés: Az utolsó 10 percben közösen összefoglaljuk az óra során tanultakat. A résztvevők megosztják, milyen új ismereteket szereztek, és mit gondolnak a felelős online

viselkedésről. Beszélünk arról, hogy az érzékeny és empátikus kommunikáció hogyan járulhat hozzá egy biztonságosabb és barátságosabb online környezet kialakításához.

Ajánlott és felhasznált irodalom:

- Iránytű az alsósokra hangolva - Médiatudatosságot fejlesztő óratervek és feladatok tanórai felhasználáshoz:

https://buvosvolgy.hu/tudastar/oravazlat/Iranytu_az_alsosokra_hangolva_Mediatudatosagot_fejleszto_oratervek_es_feladatok_tanorai_felhasznalashoz

Vicces flörtölés vagy bullying?

Időtartam: 45 perc

Az óra célja, hogy a résztvevők felismerjék azokat a helyzeteket, amelyek flörtnek, poénnak vagy bullyingnak értelmezhetők, és megtanulják helyesen kezelni ezeket. A foglalkozás során hangsúlyozzuk az empátia, a kommunikáció és a megfelelő reakció fontosságát. Az interaktív gyakorlat révén a résztvevők megvitatják, hogy mikor van szükség beavatkozásra, és mikor érdemes segítséget kérni.

- Mikor ártatlan egy helyzet, és mikor minősül bullyingnak?
- Mikor érdemes segítséget kérni, és hogyan tehetjük ezt helyesen?
- Hogyan segíthetünk egy bántalmazás áldozatának?

A gyakorlat menete:

Az óra elején ismertetjük a foglalkozás célját, és röviden átbeszéljük, mi a különbség az ártatlan poén, a flört, valamint a bántalmazás között. Kiemeljük, hogy az érintettek számára a helyzet gyakran más érzetet kelt, és fontos, hogy empátiával és tudatossággal közelítsünk ezekhez a szituációkhoz.

A résztvevők kisebb csoportokba rendeződnek, és minden csoport kap egy leírást egy szituációról, amely flörtnek vagy poénnak tűnhet, de lehet bullying is. A csoportok feladata, hogy megbeszéljék, hogyan reagálnának az adott helyzetben, illetve mi lenne szerintük a helyes és segítő magatartás.

A csoportok bemutatják a kapott szituációt és ismertetik, milyen megoldásokat találtak ki. Az egész csoport közösen megvitatja a javaslatokat, kiemelve azok erősségeit és esetleges hiányosságait. Gondoskodjunk arról, hogy minden helyzetet pozitív és megoldásorientált következtetéssel zárjunk.

A foglalkozás végén közösen áttekintjük a tanulságokat. A résztvevők megosztják, melyik helyzet érintette meg őket legjobban, és mit tanultak belőle. Kitérünk arra is, hogy miért fontos az áldozatok megvédése, valamint a segítségkérés normalizálása.

Példahelyzetek:

1. Egy fiú minden nap azt mondja egy lánynak, hogy csinos, de a lány kellemetlenül érzi magát ettől.
2. Valaki viccből azt írja egy osztálytársa posztja alá, hogy "béna vagy, inkább töröld le".
3. Egy lányt a barátai mindig "viccből" egy olyan beceneven szólítanak, amitől zavarban van.
4. Valaki az iskolai csoportban egy másik diákról olyan képet oszt meg, amit az nem akart nyilvánosságra hozni.
5. Egy fiú trágár üzeneteket küld egy lánynak, de azt mondja, hogy csak flörtöl.
6. Egy barát "poénból" átveszi egy másik profilját, és furcsa önéletrajzot ír helyette.

7. Egy diák szórakozásból elállítja a másik profilképét és gúnyos kommentárokkal osztja meg.
8. Valaki rendszeresen megszólja egy lány öltözködését egy csoportos beszélgetésben.
9. Egy barát rendszeresen "trollkodik" egy másik hozzászólásai alatt.
10. Valaki olyan pletykát indít el online, hogy egy osztálytársa szerelmes valakibe, miközben ez nem igaz.

Ajánlott és felhasznált irodalom:

- Kék Vonal - Hol van a flörtölés határa? <https://kek-vonal.hu/tudastar/flortoles>
- Kék Vonal - Online szexuális zaklatás: A jelenség megértése, megelőzése és kezelése: https://childhub.org/sites/default/files/deshame_iskolai_utmutato.pdf

A bullying büntetőjogi háttere

Időtartam: 45 perc

A diákok szinte kivétel nélkül várják, hogy betölthessék a 18. életévüket és végre nagykorúként élhessék életüket. Sokszor hallják ezzel összefüggésben, hogy onnantól kezdve már maguk felelnek a döntéseikért, sőt, hogy már felelősségre is vonhatóak azokért. Egyik fiatalt sem lepi meg a tény, hogy 18 évesen, nagykorúként, felnőttként már büntetőjogi felelősséggel is tartoznak.

Az azonban sokuknak váratlan és meglepő lehet, hogy bizony már a 18. életévük betöltése előtt is lehet büntetőjogi következmény egyes cselekedeteiknek.

Az óra egyik legfontosabb célja, hogy a diákok tudatosítsák, hogy 18. életévük betöltés előtt is felelősségre vonhatóak bizonyos cselekedeteikért, illetve, hogy a zaklató - és annak segítői - cselekedetével akár bűncselekményt is megvalósíthat.

Fontos átbeszélendő kérdések, területek:

- életkor fontossága:

- nincs egy általános szabály arra nézve, hogy egy ország miként határozza meg polgárai büntetőjogi felelősségét. Ez országonként nagyon eltérő lehet, csakúgy, ahogy tudunk arról is, hogy a nagykorúvá válás életkori határa is eltér egyes országokban.
- A projekt érintettségéből kifolyólag most csak a magyarországi, illetve a szlovákiai szabályozást említem, méghozzá a 2024. évi hatályos állapotot.
- felhasználható gyakorlat: tegyünk a tanterem közepére egy 2 méteres mérőszalagot, azzal, hogy minden 10 cm egy évet szimbolizál. Kérjük meg a diákokat, hogy megközelítőleg álljanak a mérőszalagnak ahhoz az értékéhez, amiről úgy gondolják, hogy az országban, ahol élnek a büntethetőségi korhatárt jelenti. Miután elhelyezkedtek a diákok, kérdezzük őket, ki milyen életkort jelölt meg és miért gondolt éppen arra. Ezt követően vázoljuk a diákoknak a hatályos rendelkezéseket:

- Szlovákia⁵:

Főszabályként a szlovák büntető törvénykönyv (Trestný zákon: Zákon č. 300/2005 Z. z. § 22) 22. §-a a **14. életév betöltését** jelöli meg a büntetőjogi felelősségre vonás határáként. Egy eset kivétel ez alól, amikor a törvény csak a 15. életévtől határozza meg a büntethetőségi korhatárt.

⁵ Trestný zákon: Zákon č. 300/2005 Z. z. § 22 Vek: Kto v čase spáchania činu inak trestného nedovršil štrnásť rok svojho veku, nie je trestne zodpovedný.

Pre trestný čin sexuálneho zneužívania podľa § 201 nie je trestne zodpovedný, kto v čase spáchania činu nedovršil päťnásť rok svojho veku.

- **Magyarország**⁶:

Főszabályként Magyarországon is a **14. életév** a büntethetőségi korhatár, azonban ez alól a súlyosabb bűncselekmények esetében kivételt tesz a törvény és a büntethetőségi korhatárt a **12. életévben határozza meg**.

Fontos kiemelni, hogy a büntetőjogi felelősség vagy annak hiánya nem jelenti azt, hogy bizonyos esetekben polgári jogi felelősségvonásra (pl.: kártérítés), elmarasztalásra kerüljön sor.

Bűncselekmény lehet-e?

Az életkor fontossága után dolgozzunk a diákokkal tovább: kérjük meg őket, hogy 5 percben egyéni munka keretén belül írják össze, hogy szerintük milyen iskolai zaklatásnak, bullyingnak minősülő cselekmények lehetnek adott esetben bűncselekmények.

Majd közös plénumon osszák meg az összegyűjtött cselekményeket. Ezeket egy olyan nagyobb papírra gyűjtsük, amelyet a következő órán ismét elő tudunk venni.

Érdeemes a következő órát előkészíteni és házi feladatul adni, hogy a diákok nézzenek utána, hogy országukban büntetik-e és, ha igen miként a zaklatást, illetve, hogy annak mely formái minősülnek bűncselekménynek.

Ajánlott és felhasznált irodalom:

- A Büntető Törvénykönyvről szóló 2012. évi C. törvény
- Trestný zákon č. 300/2005 Z. z.

⁶ A Büntető Törvénykönyvről szóló 2012. évi C. törvény 16.§-a kimondja: 16. § * Nem büntethető, aki a büntetendő cselekmény elkövetésekor a tizennegyedik életévét nem töltötte be, kivéve

a) az emberölés [160. § (1)–(2) bekezdés],

b) az erős felindulásban elkövetett emberölés (161. §),

c) a testi sértés [164. § (8) bekezdés],

d) a hivatalos személy elleni erőszak [310. § (1)–(3) bekezdés],

e) a közfeladatot ellátó személy elleni erőszak [311. §, ha a 310. § (1)–(3) bekezdése szerint minősül],

f) a hivatalos személy vagy közfeladatot ellátó személy támogatója elleni erőszak [312. §, ha a 310. § (1)–(3) bekezdése szerint minősül],

g) a terrorcselekmény [314. § (1)–(2) bekezdés],

h) a rablás [365. § (1)–(4) bekezdés], és

i) a kifosztás [366. § (2)–(3) bekezdés]

elkövetőjét, ha a bűncselekmény elkövetésekor a tizenkettedik életévét betöltötte, és az elkövetéskor rendelkezett a bűncselekmény következményeinek felismeréséhez szükséges belátással.

Esetleírások - bűncselekmény vagy nem?

Időtartam: 45 perc

Annak a megítélése, hogy egy cselekmény bűncselekmény-e vagy sem, sokszor kihívás elé állítja még a szakembereket is. Így ennek az órának sem az a célja, hogy jogászai pontossággal határozza meg a pedagógus, illetve a diákok az egyes történések büntetőjogi megítélését.

Azt azonban fontos tudatosítani a diákokkal, hogy a büntethetőségi felelősségre vonás nem a 18. életévhez kötött, ahogy azt is, hogy annak ellenére, hogy nagyon sok cselekmény “csak vicc”-nek, illetve “csak tréfá”-nak van címkézve, még nem jelenti azt, hogy az elkövetett cselekmény, a zaklatás ténylegesen nem valósít meg bűncselekményt.

A következő esetek a buvosvolgy.hu oldalon található esetek gyűjteménye, amelyek segítő kérdésekkel könnyíti a téma feldolgozását.

Érdeemes a diákokat kisebb csoportokba osztani és minden csoportnak 1-1 esetet adni. Kérjük meg a diákokat, hogy olvassák el az esetet és beszéljünk arról mi történt, történt-e esetleg bűncselekmény, amennyiben igen, felelősségre vonható-e az esetleges elkövető vagy elkövetők stb. Csoportban dolgozzanak, vitassák meg, írják fel észrevételeiket egy lapra. erre adjunk nekik legalább 20-25 percet. Ezt követően egymásnak prezentálják a történeteket, illetve a meglátásaikat, majd folytassanak róla beszélgetést a többi csoport tagjaival. Egy eset megbeszélését követően a másik csoport esetismertetése következik.

Az alábbi esetekkel történő munkát ajánljuk:

A négy történet⁷

1. történet: Megfélemlítés az iskolában⁸

Egy hatosztályos gimnázium első évében, októberben szülői jelzés érkezett az osztályfőnöknek: a gyerekük otthon feltűnően rosszkedvű, nem akar iskolába jönni. A szülők kikérdezése során kiderült, hogy a gyereket néhány osztálytársa rendszeresen megfélemlíti az iskolában. Ez rövid verbális akciókban nyilvánult meg szünetekben és órákon; pl. „Ha ide mersz ülni, akkor lelöklek a székről” vagy „Ha nem teszed arrébb a holmidat, akkor teát öntök a táskádba” vagy „A mi csoportunkban te nem szólalhatsz meg.” A fenyegetéseket egyszer sem váltották valóra, fizikai atrocitás sosem érte a fiút. A szülő kérte, hogy az osztályfőnök tegyen valamit, de neveket nem tudott mondani. A gyereke tudott arról, hogy ő szól az osztályfőnöknek, de nem akart, nem mert kiállni a problémájával az osztály elé.

2. történet: Zaklatás a viber-csoportban⁹

⁷Forrás:https://buvosvolgy.hu/tudastar/oravazlat/Esetmegbeszezesi_strategiak_a_bullying_es_a_cybe_bullying_iskolai_kezelesehez_Tervek_modszertani_otletek; letöltés dátuma: 2024.06.05.

⁸Forrás:https://buvosvolgy.hu/tudastar/oravazlat/Esetmegbeszezesi_strategiak_a_bullying_es_a_cybe_bullying_iskolai_kezelesehez_Tervek_modszertani_otletek; letöltés dátuma: 2024.06.05.

⁹Forrás:https://buvosvolgy.hu/tudastar/oravazlat/Esetmegbeszezesi_strategiak_a_bullying_es_a_cybe_bullying_iskolai_kezelesehez_Tervek_modszertani_otletek; letöltés dátuma: 2024.06.05..

Egy hatodikos osztályban a tanulók létrehozta egy viber csoportot, amelyet a gyors és korrekt információáramlás céljából létesítettek. Hónapokon át rendszerben működött a kommunikáció közöttük, ám egy napon az egyik tanuló rettenetes képet látott-kapott önmagáról, illetve az egész csoport látta, hogy a fiú arcát egy homoszexuális pornó képre montírozta valaki. Megriadt, először nem is értette a képen látható jelenetet. Szerencsére megmutatta az édesanyjának, aki megpróbált segíteni a gyermekének, segítette feldolgozni a látottakat. A fiú másnap nem jött iskolába... A szülő azonnal írt az osztályfőnöknek és segítséget kért. Az osztályfőnök az alábbi levelet írta az iskolavezetésnek: „Ne haragudjatok, de ezzel SOS foglalkozni kell. Az osztályom vibercsoportjában pornóképekre személyt, személyeket montíroztak, súlyosan sértve a személy jogait, és még több 10 elszenvedő alany ellen szemérem sértés is történt. A szülők a tettes felderítését, megbüntetését látnák jónak. Valamint kérnek az iskolától egy gyors cselekvési tervet, amellyel a sértett személyeket védelme alá veszi, és elítéli az ilyen jellegű cselekedeteket. A rendőrség és a gyermekvédelmi hatóság bevonását is kéri.”

3. történet: Lesifotók¹⁰

Az iskolában a mobiltelefonokat nem kell kikapcsolni tanítási időben, elegendő lenémítani. Az osztályban egyre népszerűbb szórakozássá vált egymást vártalanul vagy titokban lefényképezni telefonnal. Az így készült képek egy részét többen megosztották különböző online felületeken másokkal – osztálytársakkal vagy más ismerősökkel, kommentekkel bőven ellátva. Néhány lány célponttá vált: egyre gyakrabban kerültek a többiek elé róluk készült kínos lesifotók, pl. pad alatt készült kép szoknyában, nem összezárt lábakkal; evés közben készült közeli felvételek az arcukról, szájukról; fülükéről, állukról készített képek felnagyítva. Ennek egyik következménye az lett, hogy gyakran nevettek rajtuk, mutogattak rájuk látszólag ok nélkül az iskolában.

4. történet: Szexuális zaklatás home-videóval¹¹

Egy tizenegyedikes éves fiú egy éjszaka a saját nemi szervéről készült felvételeket küldött át egy tizedikes lánynak. A felvételen egy merev pénisz látható, valamint maszturbáló mozdulatokkal a fiú keze. A küldés előzménye az volt, hogy a fiú hosszú idő óta igyekezett udvarolni a lánynak, de az határozottan és egyértelműen visszautasította. Egyszer egy buliban a fiú sokat ivott, majd elkeseredve hazament, és akkor készítette a felvételeket, majd azonnal átküldte a lánynak. A lány hamarosan elmondta az osztálytársainak-barátainak, mi történt, és a felvételeket is megmutatta. A barátai mélységesen felháborodtak, és az egyikük komolyan megfenyegette a filmet küldő fiút, hogy nagyon megverik, majd úgy változott a fenyegetés, hogy akkor megverik, ha még egyszer a lányhoz közeledni merészel.

¹⁰Forrás:https://buvosvolgy.hu/tudastar/oravazlat/Esetmegbeszelesi_strategiak_a_bullying_es_a_cyb_erbulying_iskolai_kezelesehez_Tervek_modszertani_otletek; letöltés dátuma: 2024.06.05.

¹¹Forrás:https://buvosvolgy.hu/tudastar/oravazlat/Esetmegbeszelesi_strategiak_a_bullying_es_a_cyb_erbulying_iskolai_kezelesehez_Tervek_modszertani_otletek; letöltés dátuma: 2024.06.05.

A fiú majdnem tizennyolc éves volt ekkor (az eset májusban történt, és ő júliusban töltötte be a tizennyolcat), a lány tizedikes volt, tizenhat és tizenhét éves kor között.

Bizalomépítés online és offline

Időtartam: 45 perc

Az óra célja a résztvevők közötti bizalom erősítése és annak tudatosítása, hogy a bizalom alapvető szerepet játszik a cyberbullying megelőzésében. A bizalmi légkör kialakítása nemcsak a baráti kapcsolatokra van pozitív hatással, hanem segít abban is, hogy az áldozatok bátrabban forduljanak társaikhoz vagy felnőttekhez segítségért. A foglalkozás interaktív gyakorlatokon keresztül építi a résztvevők közötti kapcsolatot, és érzékenyíti őket egymás problémái iránt.

Témák:

- A bizalom szerepe a közösségekben.
- Hogyan lehet bizalmat építeni az online és offline térben?
- Hogyan segíthet a támogató közösség egy bántalmazás áldozatának?

A gyakorlat menete:

A tanár röviden ismerteti az óra célját, és elmagyarázza, hogy a bizalomépítés miért fontos az online és offline kapcsolatokban. Kiemeli, hogy a cyberbullying áldozatai gyakran tehetetlennek érzik magukat, és bizalmi kapcsolatok nélkül nehezen kérnek segítséget. A facilitátor hangsúlyozza, hogy a közösségi támogatás erősíti az egyéneket, és csökkenti a bántalmazások előfordulását.

Jégtörő gyakorlat: A résztvevők párokat alkotnak, és két percük van arra, hogy legalább három közös vonást találjanak maguk között. Miután ezt megtalálták, új párokat alakítanak, és ismét keresnek három közös vonást. A tanár arra ösztönzi a résztvevőket, hogy figyeljenek egymásra, és nyitottak legyenek a párbeszédre. Ez a gyakorlat segít a közvetlen kapcsolatteremtésben, és oldja a csoport légkörét.

Fő gyakorlat: A csoport tagjai körbe ülnek. A tanár előkészít néhány kártyát, amelyek különböző kérdéseket tartalmaznak, például:

- "Mondj egy példát, amikor valakiben nagyon megbíztál, és az illető nem élt vissza a bizalmaddal."
- "Mesélj egy helyzetről, amikor segítséget kértél egy nehéz helyzetben."
- "Miért fontos, hogy bízzunk egymásban az online térben is?"
- "Hogyan segítenél egy barátodnak, ha azt látod, hogy online bántalmazzák?"

A résztvevők sorban húznak egy kártyát, és válaszolnak a kérdésre. A tanár biztosítja, hogy minden válasz után pozitív visszajelzést kapjanak, és biztonságos légkör alakuljon ki.

Az óra végén a facilitátor összegzi a gyakorlat tanulságait, és megkérdezi a résztvevőket, mit tanultak a bizalomépítésről. Beszélgetnek arról, hogy milyen konkrét lépéseket tehetnek a cyberbullying megelőzése érdekében, és hogyan támogathatják egymást nehéz helyzetekben.

Kommunikáció és együttműködés az online térben

Időtartam: 45 perc

Az óra célja, hogy a résztvevők fejlesszék kommunikációs és együttműködési készségeiket, ami alapvető fontosságú a cyberbullying megelőzésében. A foglalkozás interaktív gyakorlatokon keresztül mutatja be, hogy a hatékony kommunikáció miként járulhat hozzá a biztonságos és támogató online környezet kialakításához. Az óra során a résztvevők megtapasztalhatják az aktív figyelem és a kölcsönös tisztelet szerepét a problémák megoldásában.

Feldolgozó témák:

- Az aktív figyelem és empátia fontossága.
- Mit jelent a nyitott és tiszteletteljes kommunikáció?
- A támogató online környezet kialakítása.

A gyakorlat menete:

A tanár ismerteti az óra célját, és elmagyarázza, hogy a kommunikáció és az együttműködés miért kulcsfontosságú a cyberbullying megelőzésében. Röviden beszél az empátia, a nyitottság és az aktív figyelem jelentőségéről mind az online, mind az offline térben. Kiemeli, hogy a hatékony kommunikáció hozzájárulhat egy támogató közösség kialakításához, amelyben az áldozatok segítséget kérhetnek, és a bántalmazók visszaszoríthatók.

A tanár bemutat egy központi kérdést: "Hogyan kommunikáljunk hatékonyan az online térben, hogy támogató közösséget építsünk?" A csoportokat kisebb csoportokra osztja (4-5 fő/csoport), és mindegyik csapat kap egy lapot, amelyre egy hálót vagy "térképet" rajzolhatnak. A háló középpontjába az "online kommunikáció" kerül, a csapatoknak pedig különböző ágrajzokon kell megjeleníteniük az alábbi szempontokat:

- Mik a jó kommunikáció alapjai? (pl. tisztelet, empátia, figyelem)
- Hogyan segíthetik egymást a közösség tagjai? (pl. bátorítás, konfliktuskezelés, támogatás)
- Milyen szabályokat érdemes betartani az online kommunikációban? (pl. semleges nyelv használata, sértések kerülése)
- Hogyan léphetnek fel a tanúk egy bántalmazás esetén? (pl. az áldozat támogatása, bántalmazó jelentése)

A tanár kérdésekkel segíti a csoportok munkáját, és biztosítja, hogy minden szempontot részletesen kifejtsenek.

A csoportok bemutatják a térképeiket, ismertetik az ötleteiket, majd a tanár moderálásával közösen megvitatják azokat. A tanár segít kiemelni a jó kommunikációs gyakorlatok elemeit, és megerősíti, hogy ezek miként segíthetik az online közösségek biztonságossá tételét. A tanár

kiemeli, hogy a kommunikáció nemcsak a problémák megoldásában segít, hanem az áldozatok és a közösség tagjai számára is védelmet nyújt.

Az óra végén a tanár összegzi a tanultakat, és arra ösztönzi a résztvevőket, hogy a mindennapi kommunikációjukban alkalmazzák az órán tanultakat, és törekedjenek egy támogató közösség kialakítására.

Az érzelmek felismerése és kifejezése

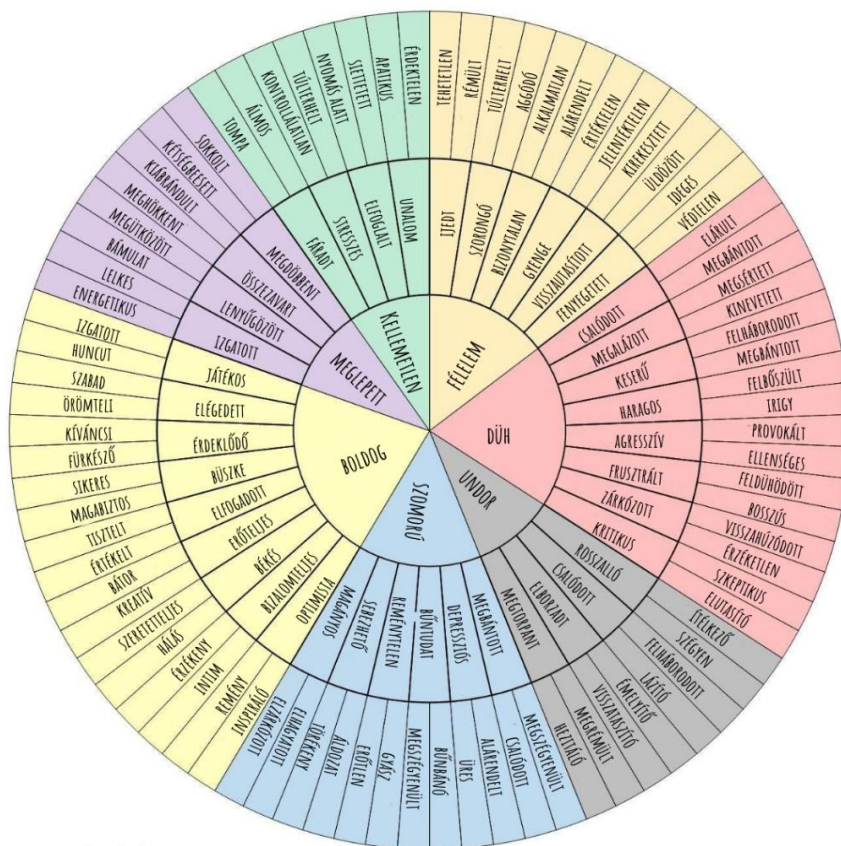
Időtartam: 45 perc

Az óra célja, hogy a résztvevők fejlesszék érzelmi szókincsüket, megtanulják pontosabban felismerni és kifejezni az érzéseiket. Ez a készség kulcsfontosságú a cyberbullying megelőzésében, mivel segít jobban megérteni az érzelmi reakciókat, és empátikusabbá teszi a résztvevőket a társaik iránt. Az érzések tudatosítása és a megfelelő kommunikáció fejlesztése támogatja a biztonságos és támogató környezet kialakítását.

A gyakorlat menete:

A tanár bemutatja az óra témáját, és elmagyarázza, hogy az érzelmek pontos felismerése és kifejezése miért fontos a mindennapi életben és az online kommunikációban. Hangsúlyozza, hogy a cyberbullying sokszor az érzelmek nem megfelelő kifejezéséből vagy megértéséből fakad, és hogy az empátia fejlesztésével hatékonyan lehet csökkenteni a konfliktusokat.

A tanár kinyomtatott érzemkerekeket oszt ki a résztvevőknek, amelyeken különböző alapérzelmek és ezek finomabb árnyalatai szerepelnek. A résztvevők párokban dolgoznak: az egyik pártag megoszt egy olyan helyzetet, amelyben erős érzelmet élt át (pl. boldogság, harag, szomorúság), a másik pedig segít az érzemkerék segítségével pontosan meghatározni, milyen érzelmről van szó.



forrás: <http://mateboroka.hu/erzemkerek-ismerkedes-az-erzelmeinkkel/>

Fő gyakorlat: A résztvevők kisebb csoportokat alkotnak (4-5 fő), és minden csoport kap egy szituációs kártyát, amely egy érzelmileg megterhelő helyzetet ír le (pl. "Valaki megalázó kommentet írt egy posztod alá", "Egy barátod elárult egy titkot, amit csak neki mondtál el"). A csoportok feladata, hogy közösen elemezzék, milyen érzelmek merülhetnek fel az adott helyzetben, és hogyan lehet ezeket az érzelmeket megfelelően kifejezni. A csoportok javaslatokat dolgoznak ki arra is, hogyan lehet empatikusan reagálni a helyzetben lévő többi személyre.

A csoportok bemutatják a szituációk elemzését, és ismertetik, milyen javaslatokat dolgoztak ki az érzelmek kifejezésére és a helyzetek megoldására. A tanár moderálja a beszélgetést, és kiemeli, hogy az empátiával és az érzelmek pontos kommunikációjával hogyan lehet a konfliktusokat csökkenteni és támogató környezetet teremteni.

Empátia az online világban

Időtartam: 45 perc

Cél: Az empátia fejlesztése a cyberbullying különböző szereplőinek (áldozat, elkövető, szemlélő, segítő) viselkedésének és érzelmeinek megértésén keresztül. A cél, hogy a diákok jobban átlássák az érintettek helyzetét, érzelmi állapotát és indítékait, így mélyebb megértést szerezzenek a cyberbullying dinamikájáról és annak hatásairól.

Az óra menete

Az óra elején a tanár röviden ismerteti a gyakorlat célját. Felhívja a diákok figyelmét arra, hogy a cyberbullying olyan jelenség, amelyben többféle szereplő is részt vehet: az áldozat, aki elszenvedti a bántalmazást, az elkövető, aki kezdeményezi, a szemlélők, akik figyelik az eseményeket, de nem feltétlenül avatkoznak be, valamint a segítők, akik aktívan próbálnak tenni a helyzet javítása érdekében. A tanár hangsúlyozza, hogy a gyakorlat célja nem a bűnösök keresése, hanem annak megértése, hogyan érzik magukat a különböző szerepekben lévő személyek, és milyen megoldási lehetőségek léteznek.

A tanár kiosztja a szerepkártyákat, amelyeken a különböző szerepek (áldozat, elkövető, szemlélő, segítő) és hozzájuk kapcsolódó rövid, fiktív cyberbullying-esetek leírásai találhatóak. Például:

- Az áldozat kártyája: „Az osztályodban létrehoztak egy csoportot, ahová téged nem hívtak meg, de ahol rólad megalázó mémeket osztanak meg.”
- Az elkövető kártyája: „Egyik osztálytársadat folyamatosan kigúnyolják a közösségi médiában, és te úgy döntesz, csatlakozol a bántalmazókhoz.”
- A szemlélő kártyája: „Láthatod, hogy egyik osztálytársad cyberbullying áldozata lett, de nem tudod, mit kellene tenned.”
- A segítő kártyája: „Egyik barátod áldozata lett a cyberbullyingnak, és azon gondolkodsz, hogyan tudnál segíteni neki.”

A diákok néhány percet kapnak arra, hogy beleéljék magukat az adott helyzetbe, és elgondolkodjanak a következő kérdéseken:

- Hogyan érezném magam ebben a szerepben?
- Mit gondolnék másokról ebben a helyzetben?
- Mit szeretnék, hogy mások tegyenek?

A diákok 4 fős csoportokat alkotnak, ahol minden szerep képviselve van. A csoportban mindenki elmondja, hogyan élte meg a helyzetet a saját szerepéből kiindulva. A csoporttagok megbeszélik egymás érzelmi tapasztalatait, és közösen keresnek megoldási lehetőségeket az adott helyzetre. A tanár figyelemmel kíséri a csoportok munkáját, és szükség esetén irányított kérdésekkel segít, például:

- Mit gondoltok, hogyan lehetne megelőzni az ilyen helyzeteket?
- Mit tehetnek a szemlélők, hogy ne erősítsék a zaklatás dinamikáját?
- Hogyan tudnának a segítők hatékonyabban közbelépni?

Minden csoport röviden bemutatja a megbeszélésük eredményeit. Elmondják, hogyan élték meg a szerepeiket, milyen érzelmeket tapasztaltak, és milyen megoldásokat találtak a helyzetek kezelésére. A tanár moderálja a beszélgetést, és összefoglalja a tanulságokat. Kiemeli, hogy az empátia nemcsak az áldozatok iránt fontos, hanem a szemlélők és akár az elkövetők megértése is hozzájárulhat a probléma gyökerének megoldásához. Az érintettek megértése és az empátia fejlesztése segít abban, hogy a diákok bátrabban forduljanak segítségért vagy avatkozzanak be a hasonló helyzetekben.

Ez a gyakorlat a diákokat arra ösztönzi, hogy ne csak saját nézőpontjukból közelítsék meg a cyberbullying helyzeteket, hanem megértsék a más szereplők érzéseit és motivációit is. Az empátia fejlesztése és a közös megoldáskeresés kulcsfontosságú a zaklatás megelőzésében és a közösségek megerősítésében.

Mi a teendő, esetlegesen kihez fordulhatok?

Időtartam: 45 perc

Mostanra a diákok már tisztában vannak a bullying és a konfliktus közötti különbséggel, a bullying egyes formáival, jellemzőivel, azzal, hogy adott esetben a zaklatás bűncselekményt valósít meg, de ismerik már a cyberbullying egyes formáit is, illetve annak szereplőivel is tisztában vannak.

Fontos azonban arról is szót ejteni, illetve feleleveníteni, hogy mit tehetünk a bullying, illetve annak speciális formája a cyberbullying egyes formáinak kialakulása ellen.

Ennek az órának azonban az lesz a célja, hogy a diákok segítséget, támpontokat kapjanak abban, kihez is fordulhatnak, ha bullyingra, cyberbullyingre kerül sor.

Az óra elején osszuk a diákokat 4-5 fős csoportokba és kapják azt a feladatot, hogy írják össze, szerintük kihez, illetve hova lehet fordulni, ha akár áldozatként, akár szemlélőként találkoznak a bullyinggal. Erre kapjanak 10 percet a diákok, majd a kiscsoportokban dolgozzanak, beszéljék meg a lehetőségeket.

Amennyiben ez megtörtént, strukturáltan, egy közös gyűjtés keretében írjuk a táblára vagy egy nagy flipchart papírra össze a diákok által összegyűjtött lehetőségeket egy színnel.

Egy másik szín segítségével közösen - a tanár vezetésével - bővítsük a listát:

Az alábbi gyűjtés és struktúra segítség lehet:

Iskolán belüli lehetőségek:

osztályfőnök, tanár, tanári kar, igazgatóság, iskolai nevelési tanácsadó, iskolapszichológus,

- Iskolán kívüli lehetőségek:
 - szülők, felnőtt testvér
 - nevelési tanácsadó, külsős szakember pl. mediátor, facilitátor, pszichológus.
 - külső szervezetek, melyek prevencióval foglalkoznak: pl. TANDEM, n.o.
 - segélyvonalak: a Kék Vonal, vagy a Felvidéki Magyar Elsősegély Telefonszolgálat.
 - oldalak, applikációk, ahol tájékozódhat a fiatal: yelon.hu, saferinternet.hu, Unicef HelpAPP, hosoktere.org, megfelelmlites.hu.
 - Hatósági feljelentés szükségessége:
 - pl. nagyértékű tárgy eltulajdonítása,
 - folyamatos zaklatás,
 - testi sértés,
 - kényszerítés,
 - szexuális bántalmazás stb.
- Intézményváltás, mint **végső** megoldás

Egyéb ajánlott és felhasznált irodalom:

- Dan Olweus: Bullying at School, Wiley-Blackwell, 1993
- Barbara Coloroso: Bullying, Zaklatók, áldozatok, szemlélők, Harmat kiadó Budapest, 2020
- Herczog Mária az ENSZ Gyermekjogi Bizottságának tagja és rapportőre, Előszó B. Coloroso Bullying, Harmat Kiadó, Budapest 2020
- Mária Janková: Prevencia a riešenie šikanovania a kyber-šikanovania v základných a stredných školách z pohľadu koordinátorov prevencie, Centrum vedecko-technických informácií SR, Bratislava, 2020, ISBN978-80-89965-41-0
- Mária Sarková: Šikanovanie a jeho formy, Kancelária Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku, ISBN:978-80-971475-3-2, EQUILIBRIA, s.r.o., Košice, 2013

Online szakirodalom

- <https://megoldaskozpont.com/lexikon/bullying-fogalma/>
- <https://megoldaskozpont.com/cyberbullying-magyarorszagon/#2>
- <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-kozneveles/internetes-zaklatas>
- <https://mindsetpszichologia.hu/iskolai-bullying-pszichologiai-kovetkezmények-az-aldozat-es-az-elkoveto-reszerol>
- <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>
- <https://unicef.hu/cyberbullying>
- <https://unicef.hu/ezt-tesszük-itthon/hazai-kutatasok/a-gyerekek-kozel-fele-szerint-egy-pofon-belefer>
- <https://penteleiszakkepzo.hu/penteleiseg/resztorativ-szemlelet/>
- <http://www.bekesiskolak.hu/modulok/resztorativ/>
- <https://yelon.hu/szuloknek/bullying-a-szemtanu-fajdalma>
- <https://families.google.com/intl/hu/familylink/>
- <https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2012/06/ASSZERTIVIT%C3%81S.pdf>

Pályorientáció

Tematika

Tanóra	Tematikai egység megnevezése
1.	Érzések feltárása
2.	Szociometriai felmérés
3.	A pályorientáció három alappillére
4.	A Johari-ablak
5.	Egyéni pályaválasztási tanácsadás
6.	Kompetenciák
7.	Kártyatükör gyakorlat
8.	Sziluettek gyakorlat
9.	Hátraíró gyakorlat – Visszajelzések adása és fogadása
10.	Motivációs pite
11.	Kreatív önéletrajz
12.	Próba-állásinterjú
13.	Névjegykártya készítés
14.	Osztálytalálkozó
15.	Képek a jövőből
16.	A Jövő Erdeje
17.	Mire költöd az életed?
18.	Példaképek
19.	Jellegzetes mondatok
20.	Foglalkozások és eszközeik
21.	Vállalkozó vagy alkalmazott?

22.	Álmaim Munkahelye
23.	Az IKIGAI-modell
24.	Életpálya-kötélpálya

Érzések feltárása

Cél: A gyakorlat célja, hogy a résztvevők tudatosítsák a pályaválasztással kapcsolatos érzéseiket, és megosszák azokat egymással.

Eszközök: Dixit vagy egyéb szimbolikus képeket ábrázoló kártyák (érzelemkártyák)

A pályorientációs döntés meghozatala minden fiatal számára más érzelmi kihívást jelent. Egyes fiatalok számára a pályaválasztás folyamata komoly stresszel jár, amelyet a bizonytalanság, a félelem és a helytelen döntéstől való szorongás táplál. Ezek az érzések gyakran abból erednek, hogy a fiatalok nem érzik magukat elég informáltak, vagy bizonytalanok abban, hogy képességeik és érdeklődési területeik alapján milyen irány lenne a legmegfelelőbb számukra. Ezen kívül a környezet, például a család vagy az iskola elvárásai is fokozhatják a nyomást, ami még nehezebbé teszi számukra a döntési folyamatot.

Más fiatalok számára azonban a pályaválasztás egy izgalmas és pozitív élmény, amelyet kíváncsiság és lelkesedés kísér. Ők úgy tekintenek a folyamatra, mint lehetőségre, amelyben új dolgokat fedezhetnek fel önmagukkal és a világ lehetőségeivel kapcsolatban. Ezek a fiatalok magabiztosabbak lehetnek döntéseikben, mivel vagy tisztábban látják saját érdeklődési területeiket, vagy olyan támogató közeg veszi körül őket, amely segíti őket az önismereti folyamatban.

Az, hogy egy fiatal hogyan éli meg a pályaválasztást, nagyban függ az önismereti szintjétől, a környezet visszajelzéseitől és támogatásától, valamint attól, hogy mennyire érzi magát kompetensnek a döntési folyamatban. Éppen ezért kiemelten fontos, hogy a pályorientáció során teret adjunk az érzelmek kifejezésének és feldolgozásának. Ez segíthet a stressz és a szorongás csökkentésében azoknál a fiataloknál, akik nehezebben élik meg ezt az időszakot, miközben támogatja azokat is, akik kíváncsisággal és lelkesedéssel közelítik meg a döntési helyzetet.

A vizuális szimbólumok, például a kártyák, támogatják az érzelmek kifejezését, különösen azokét, amelyeket a résztvevők nehezen tudnak szavakba önteni. A páros és csoportos megosztás lehetőséget nyújt arra, hogy a résztvevők megtapasztalják az egymástól kapott visszajelzések erejét, miközben bizalmi légkört teremtenek a közös munka során.

Előkészítés: A résztvevők körbe ülnek, a kártyákat a kör közepére helyezzük.

Kártyaválasztás: A résztvevők választanak egy kártyát, amely leginkább kifejezi érzéseiket a pályaválasztással kapcsolatban. Elmondjuk, hogy minden érzés, legyen az pozitív vagy negatív, rendben van.

Páros megosztás: A résztvevők párokba állnak, és 10 percig beszélgetnek arról, hogy miért választották az adott kártyát, valamint arról, hogyan viszonyulnak a pályaválasztáshoz.

Nagycsoportos megosztás: Visszatérve a körbe, mindenki bemutatja a kártyáját és röviden elmondja annak jelentését. Opcióként címet is adhatnak a kártyának, amely összefoglalja érzéseiket.

Reflexió: A csoportvezető összegzi a tapasztalatokat, kiemelve az érzelmek feldolgozásának és a megosztásnak a fontosságát, valamint rávilágít a gyakorlat pedagógiai értékére.

Ajánlott irodalom:

- Pályaválasztás, pályaorientáció, pályaedukáció; szerkesztette: Borbély-Pecze Tibor Bors; ELTE Eötvös Kiadó - Magyar Pedagógiai Társaság - Wesley Könyvek, 2022
link:
https://www.researchgate.net/publication/361951671_Palyavalasztas_Palyaorientacio_Palyaedukacio_ISBN_9786155048708_208_p
- Iránytű kiadvány, link: <https://jatszotalapitvany.hu/iranytu/palyaorientacio/>
- link:
https://dtk.tankonyvtar.hu/xmlui/bitstream/handle/123456789/13243/preventiv_mentalhigiene_s_gondozok_kezikonyve_pdfa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Szociometriai felmérés

Cél: Ez a gyakorlat lehetőséget teremt a diákok számára, hogy mélyebben megértsék saját motivációikat, preferenciáikat és személyes viszonyulásukat a pályaorientációval kapcsolatos kérdésekben. A fizikai térben való helyezkedés és a választások megfogalmazása segíti őket abban, hogy tudatosabban gondolkodjanak a pályaválasztási folyamat különböző szempontjairól, és reflektáljanak saját döntéseikre. Emellett a gyakorlat során megfigyelhetik társaik választásait és állásfoglalásait is, ami lehetőséget ad számukra, hogy összevessék saját gondolkodásukat a csoport többi tagjával. Ez nemcsak új perspektívákat nyithat meg számukra, hanem hozzájárul a csoporton belüli megértéshez és az empátia fejlődéséhez is. A gyakorlat elősegíti, hogy a diákok nyitottabbá váljanak a különböző vélemények és preferenciák iránt, miközben saját elképzeléseik is tisztábbá és átgondoltabbá válnak.

Eszközök: Tágas osztályterem, amely lehetővé teszi a szabad mozgást a térben

A szociometria, mint módszer lehetővé teszi, hogy az egyének nemcsak szavakkal, hanem térbeli helyezkedésükkel is kifejezzék viszonyulásukat egy-egy témához. Ez a módszer különösen hatékony, ha a fiatalok nem szívesen verbalizálják érzéseiket vagy preferenciáikat. A fizikai helyezkedés segíti a döntési helyzetek vizualizálását, megmutatja a csoporton belüli hasonlóságokat és eltéréseket, valamint elindítja a résztvevőkben az önreflexiót.

Ez a módszer kiválóan alkalmas a pályaorientáció területén, hiszen lehetőséget ad a résztvevők érdeklődési területeinek, munkavégzési preferenciáinak és jövőbeli terveinek feltárására. A közös reflexió során a résztvevők megismerik egymás nézőpontjait, miközben saját gondolkodásukat is tovább mélyítik.

A csoportvezető sorra felteszi a kérdéseket:

- Mennyire érzed magad határozottnak a pályaválasztással kapcsolatban? (képzelt skála)
- Humán vagy reál irányultság? (két végpont: humán/reál)
- Alkalmazottként vagy vállalkozóként látod magad? (két végpont: alkalmazott/vállalkozó)
- Egyedül vagy csapatban szeretsz dolgozni? (két végpont: egyedül/c csapatban)
- Hol látod magad a jövőben? (négy sarok: belföldi tanulás, külföldi tanulás, belföldi munka, külföldi munka)

A szociometriai gyakorlatok során a résztvevők minden kérdés után röviden megosztják döntésük okait, amelyet az adott pozíciójuk alapján választottak. Ezek az „interjúk” lehetőséget nyújtanak arra, hogy a diákok elmélyítsék gondolataikat, reflektáljanak saját választásaikra, és megértsék azok érzelmi és logikai hátterét. A csoportvezető facilitálja a beszélgetést, segítő kérdéseket tesz fel, például: „Miért ezt a helyet választottad?”, „Mi befolyásolt leginkább a döntésedben?”, „Van-e valami, amit még hozzátennél a választásodhoz?” Az ilyen típusú kérdések segítenek a résztvevőknek jobban megfogalmazni saját motivációikat és preferenciáikat, valamint tudatosabbá válni döntési folyamataikról.

Az interjúk során a résztvevők nemcsak saját gondolataikat osztják meg, hanem hallhatják a többiek választásait és azok indokait is, ami új nézőpontokat adhat számukra. Ez az interakció hozzájárul ahhoz, hogy a csoport tagjai megértsék egymás gondolkodását, és felismerjék azokat a hasonlóságokat és különbségeket, amelyek a döntési folyamataikban megjelennek. Az interjúk így a közösségi tanulás és a személyes önreflexió egyidejű elősegítését szolgálják.

Ajánlott irodalom:

- Iránytű kiadvány, link: <https://jatszotalapitvany.hu/iranytu/palyaorientacio/>

A pályorientáció három alappillére

Cél: Az óra célja, hogy a diákok megismerjék a pályorientáció három alappilléret – önismeret, pályaismeret és munkaerő-piaci ismeretek –, és megértsék, hogyan segíthetnek ezek a tudatos pályaválasztásban. A tanulók közösen összegyűjtik és rendszerezik a pályaválasztás szempontjait, majd az elmélet és a személyes vélemények összevetésével saját nézőpontjukat alakíthatják ki.

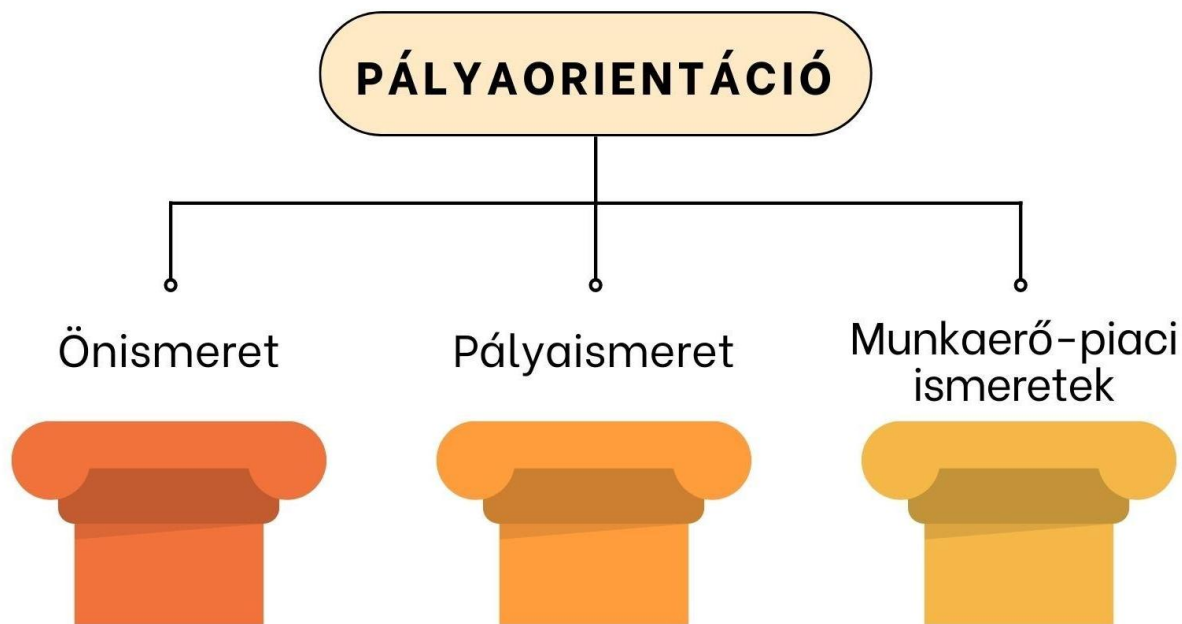
Eszközigény: tábla és filc (vagy kréta), valamint jegyzetlapok és tollak

A pályorientáció három alappillére:

Önismeret - Az önismeret az egyén saját képességeinek, erősségeinek, gyengeségeinek, érdeklődési területeinek és céljainak felismerését jelenti. Fontos része, hogy a diák meg tudja fogalmazni, miben tehetséges, mit szeret csinálni, és milyen elképzelései vannak a jövőjéről. Ez magában foglalja a reális énkép kialakítását is, amely segít elkerülni az alul- vagy túlértékelést, és alapvető a sikeres pályaválasztási döntésekhez. Példák az önismereti kérdésekre: „Miben vagyok jó?”, „Milyen céljaim vannak?”, „Mitől érzem magam motiváltnak?”

Pályaismeret - A pályaismeret azoknak az információknak az összessége, amelyek egy adott szakma, szakterület vagy továbbtanulási lehetőség megértéséhez szükségesek. Ide tartozik a szakmák által támasztott követelmények, a munkakörülmények, az előrelépési lehetőségek, illetve a szakmákhoz vezető tanulmányi utak ismerete. Példák lehetnek: „Milyen képességekre van szükség az adott szakmához?”, „Milyen tanulmányokat kell végeznem, hogy elérjem a célomat?”, „Hogyan építhetem fel a karrieremet ezen a területen?”

Munkaerő-piaci ismeretek - A munkaerő-piaci ismeretek magukban foglalják a szakmák keresettségével, bérezésével, elhelyezkedési lehetőségeivel, valamint a munkaerőpiac aktuális trendjeivel kapcsolatos információkat. Ez a pillér különösen fontos, mivel segít reálisan felmérni az adott szakma iránti keresletet, valamint az ezzel járó anyagi és szakmai kilátásokat. Példák lehetnek: „Mely szakmák keresettek a munkaerőpiacon?”, „Milyen bérekre lehet számítani az adott területen?”, „Hogyan lehet versenyképesnek maradni a gyorsan változó piacon?”



A foglalkozás első lépése a közös gondolkodás. A tanár a következő kérdést teszi fel: „Milyen szempontok szerint választanátok szakmát, iskolát vagy munkahelyet?” A diákok szabadon megoszthatják ötleteiket, amelyeket a tanár a táblára ír. Ilyen szempontok lehetnek például: „Miben vagyok jó?”, „Mit szeretek csinálni?”, „Milyen képességeket igényel az adott szakma?”, „Milyen továbbtanulási lehetőségek vannak?”, „Mennyire keresett ez a szakma a munkaerőpiacon?”, vagy „Mennyit lehet keresni ezzel a munkával?”. A cél, hogy minél több nézőpont felmerüljön.

A következő lépésben a diákokkal együtt ezeket a szempontokat három kategóriába sorolják. Az „önismeret” alá kerülnek például a személyes készségekre, érdeklődésre és célokra vonatkozó szempontok, míg a „pályaismeret” kategóriába azok tartoznak, amelyek a szakmák jellemzőit és az oda vezető utat érintik. A „munkaerő-piaci ismeretek” pedig az elhelyezkedési lehetőségekkel és jövedelmi kilátásokkal kapcsolatos szempontokat foglalja össze. Ez a lépés nemcsak rendszerezést, hanem egyfajta elméleti összeggést is jelent, hiszen a tanár itt megmagyarázza, miért fontos mindhárom terület egyensúlya.

Az óra végén a tanár megnyitja a beszélgetést egy provokatív kérdéssel: „Szerintetek melyik szempont a legfontosabb a pályaválasztásban, és miért?” A diákokat arra ösztönzi, hogy érvekkel támasszák alá véleményüket, miközben meghallgatják társaik eltérő nézőpontjait is. Ez a rész nemcsak az elmélyülést, hanem a kritikus gondolkodást és a véleményformálást is segíti.

Ajánlott irodalom:

AZ EGYÉNI TANÁCSADÁS ELMÉLETE: PÁLYAKONSTRUKCIÓS KÍSÉRLETEK TÁMOGATÁSA; Bors Tibor Borbély-Pecze, 2015

- link:

https://www.researchgate.net/publication/273616869_AZ_EGYENI_TANACSADAS_E

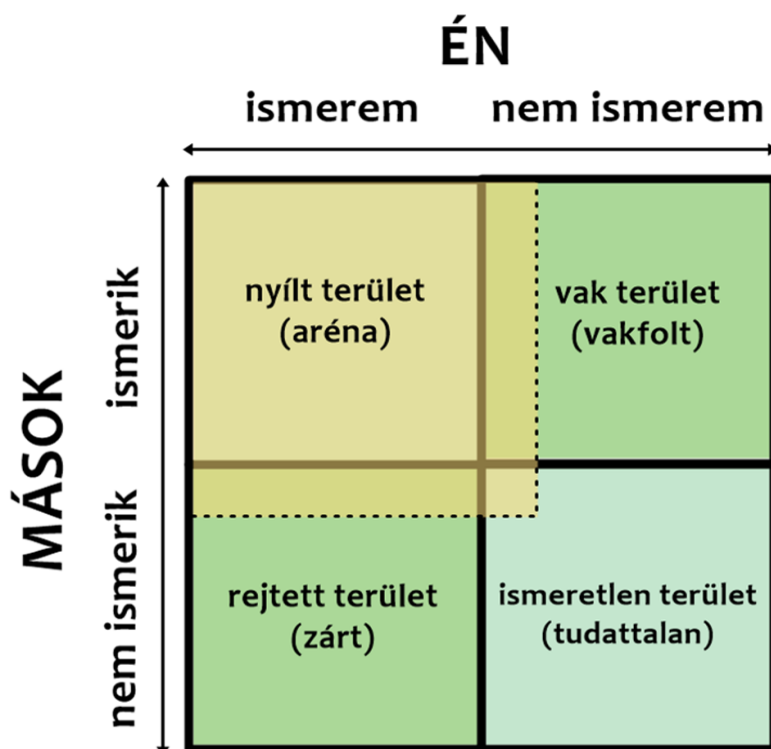
LMELETE PLYAKONSTRUKCIOS KISERLETEK TAMOGATASA Modern theories of individual guidance supporting career constructions

- **link:** https://katedra.sk/folyoirat/wp-content/uploads/2023/11/Katedra-folyoirat_26_04_08-10.pdf

A Johari-ablak

Cél: Az óra célja, hogy a diákok megismerjék a Johari-ablak modellt, és ennek segítségével tudatosabban reflektáljanak saját személyiségükre, erősségeikre, rejtett tulajdonságaikra. Az óra során fejlesztjük a diákok önismereti és kommunikációs készségeit, elősegítjük a csoporton belüli bizalom erősítését, valamint a kölcsönös visszajelzések kultúrájának elmélyítését.

Eszközigény: Nagyméretű papír (A3) vagy tábla a Johari-ablak ábrázolására



A Johari-ablak modelljét Joseph Luft és Harry Ingham pszichológusok dolgozták ki 1955-ben, nevét alkotóik keresztneveinek összevonásából kapta. A modell célja, hogy segítse az egyén önismereti folyamatát, javítsa a személyközi kapcsolatokat minőségét, és támogassa a csoportdinamika fejlődését. A Johari-ablak négy területre osztja a személyiséget aszerint, hogy egyes tulajdonságok és viselkedésminták mennyire ismertek az egyén és mások számára:

Nyílt terület (aréna): Ide tartoznak azok a tulajdonságok, amelyeket az egyén is ismer magáról, és amelyeket mások is látnak benne. Például, ha valaki jó kommunikációs készségekkel rendelkezik, és ezt mind ő maga, mind környezete elismeri. Ez a terület az őszinte és nyílt kommunikáció révén bővíthető, ami segíti az egyént és a környezetét is a hatékony együttműködésben.

Rejtett terület (zárt): Ez a személyiség azon részeit tartalmazza, amelyeket az egyén ismer, de mások előtt nem tár fel. Ide tartozhatnak például féltelmek, gyengeségek vagy akár pozitív tulajdonságok is, amelyeket az illető nem szívesen oszt meg másokkal. A rejtett terület nagysága a kapcsolat típusától és az egyén nyitottságától függ, bizalmi légkörben azonban ezek a tulajdonságok is felszínre kerülhetnek.

Vak terület (vakfolt): Ez az önismeret szempontjából az egyik legérdekesebb terület. Olyan tulajdonságokat, viselkedéseket foglal magában, amelyeket az egyén nem érzékel magán, mások

viszont tisztán látnak. Ezek felismerése mások visszajelzésein keresztül történhet meg, amely ugyan kihívást jelenthet, de jelentős fejlődési lehetőséget is rejt.

Ismeretlen terület (tudattalan): Ez a terület olyan tulajdonságokat és mintákat foglal magában, amelyekről sem az egyén, sem a környezete nem tud. Ezek gyakran az öntudatlan működések, például stresszhelyzetben megjelenő reakciók, vagy olyan képességek, amelyek csak bizonyos helyzetekben bukkannak elő.

A Johari-ablak modellje arra ösztönzi az egyént, hogy aktívan dolgozzon saját önismeretének fejlesztésén, csökkentse a vak területet mások visszajelzéseinek befogadásával, és fokozatosan tárja fel rejtett területeit a bizalmi kapcsolatok kialakításával.

Bevezetés és elméleti rész
A tanár bemutatja a Johari-ablak modellt egy nagyméretű ábra segítségével, részletesen elmagyarázva a négy terület jelentését. Minden területre hoz példákat, hogy a diákok könnyebben megértsék a fogalmakat. Fontos hangsúlyozni, hogy az önismeret fejlesztése segíthet az érzelmi intelligencia, a kommunikáció és a csoportmunka javításában.

Gyakorlat: Tulajdonságlista és visszajelzés

A diákok egyénileg készítenek egy listát azokról a tulajdonságaikról, amelyeket magukról tudnak, és amelyeket szívesen meg is osztanak a csoporttal. Ezután párban dolgoznak, és őszinte, támogató visszajelzést adnak egymásnak arról, hogy milyen pozitív tulajdonságokat látnak a másikban, amelyek esetleg a vakfoltjuk részei lehetnek. A cél, hogy növeljék a nyílt terület méretét.

Csoportos megbeszélés: Vakfolt csökkentése
Az előző gyakorlat után a diákok közösen reflektálnak arra, hogy milyen új felismeréseket szereztek a párbeszéd során. Ezt követően a tanár irányításával megvitatják, hogyan segíthet az őszinte visszajelzés a kapcsolatok erősítésében és a személyes fejlődésben.

Reflexió

Az óra végén a tanár összefoglalja a Johari-ablak tanulságait, és megkérdezi a diákokat, hogy mit tanultak önmagukról és a társaikról. A tanulók önállóan is végig gondolhatják, hogyan alkalmazhatják a modellt a mindennapi életben, például a baráti kapcsolataik vagy a tanulmányi csoportok együttműködésének javítására.

A Johari-ablak modellje emlékeztet minket arra, hogy önmagunk megismerése egy folyamatos, közös munka másokkal. Az őszinte visszajelzések nemcsak az önismeretünket fejlesztik, hanem a kapcsolataink minőségét is javítják, és segítenek egy kiegyensúlyozottabb, tudatosabb élet kialakításában.

Ajánlott irodalom:

- link: <https://www.mindenamionismeret.hu/johari-ablak-egy-onismereti-modell/#toggle-id-4>
- link: https://dtk.tankonyvtar.hu/xmlui/bitstream/handle/123456789/13243/preventiv_mentalhigiene_s_gondozok_kezikonyve_pdfa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Egyéni pályaválasztási tanácsadás

Cél: Az óra célja, hogy a résztvevők megismerjék az egyéni pályaválasztási tanácsadás két alapformáját: az információs tanácsadást és a segítő beszélgetést. Az óra során a résztvevők gyakorlati tapasztalatokat szereznek az információk átadásának, a problémafeltárásnak és a döntéshozatal támogatásának módszereiben, hogy hatékonyan támogathassák a fiatalokat életpályájuk alakításában.

Eszközigény: Az óra lebonyolításához szükség van papírlapokra, jegyzetfüzetekre, írószerekre, fehér táblára vagy flipchartra filcekkel, valamint esettanulmányokra és forgatókönyvekre, amelyek konkrét szituációkat tartalmaznak. Ha lehetséges, egy projektor is segítheti az elméleti anyag bemutatását.

Elméleti háttér: Az egyéni pályaválasztási tanácsadás két fő formája az információs tanácsadás és a segítő beszélgetés. Az információs tanácsadás a konkrét kérdések megválaszolására és az információk átadására épül. Ennek folyamata a kérdés pontos megértésével indul, majd a válaszadási lehetőségek mérlegelésével folytatódik. A tanácsadó dönthet úgy, hogy azonnal válaszol, utánanéz a válasznak, vagy javasolja, hogy máshonnan kérjen információt az ügyfél. A folyamat zárásaként a válaszadás után visszacsatolás szükséges, hogy megbizonyosodjunk arról, hogy a kérdező megértette az elhangzottakat.

Az információs tanácsadás lépései:

1. Mi a pontos kérdés?
2. Megértettem-e?
 - a. IGEN
 - b. NEM, emiatt újra fogalmazom, hogy valóban ezt kérdezte-e a kérdező
3. Döntés a válaszadról
 - a. IGEN, tudom a választ és megválaszolom
 - b. NEM, de utána keresek
 - c. NEM TUDOM, de tudom ki tudja
 - d. NEM TUDOM, nem akarok vele foglalkozni
 - e. TUDOM, de nem akarom megmondani
4. VISSZAELLENŐRÖM, hogy megértette-e a választ

A segítő beszélgetés összetettebb, mivel itt nem egy konkrét kérdés, hanem a tanácskérő bizonytalansága és döntési nehézsége áll a középpontban. A folyamat három szakaszra osztható: a probléma azonosítására, a probléma összetevőinek tisztázására és a cselekvési terv kidolgozására. Ebben a formában a tanácsadó nem ad kész válaszokat, hanem a döntésképtelenség okainak feltárásával és a döntési szempontok közös átgondolásával segíti az ügyfelet. Fontos, hogy a tanácsadó támogató, de nem irányító szerepet töltsön be, és mindig a kliens saját döntési folyamataira összpontosítson.

Az óra elején a résztvevők rövid bemutatkozása után a tréner ismerteti az óra célját, valamint a két tanácsadási formát. Ez a bevezető rész lehetőséget ad arra, hogy a résztvevők megosszák egymással saját tapasztalataikat a pályaválasztási tanácsadás területéről. A beszélgetés irányított kérdések

segítségével történik, amelyek rávezetnek az információs tanácsadás és a segítő beszélgetés közötti különbségek megértésére.

Az elméleti ismeretek bemutatása során a tréner részletesen ismerteti az információs tanácsadás lépéseit, különös figyelmet fordítva a kérdések pontos megértésének és a válaszadás módjának fontosságára. Bemutatja, hogyan lehet hatékonyan visszacsatolni, hogy a tanácskérő valóban megértette a kapott információkat. A segítő beszélgetés folyamatának tárgyalása során a hangsúly az érzelmi, viselkedési és kognitív szintek feltárásán van, valamint azon, hogyan lehet a kliens problémáját a legmegfoghatóbb pontokon megragadni. A tanácsadási folyamat lezárásának fontossága szintén kiemelt szerepet kap.

Az elméleti rész után a résztvevők kiscsoportos gyakorlatokban próbálják ki a tanultakat. Először az információs tanácsadásra kerül sor: a csoportok egy-egy egyszerű kérdést kapnak, például „Melyik tantárgyból érdemes emelt szintű érettségit tenni, ha orvosi egyetemre szeretnék jelentkezni?”. A csoporton belül váltakozva töltik be a tanácsadó és a kérdező szerepét, majd közösen értékelik a tanácsadás folyamatát.

A következő gyakorlat a segítő beszélgetés szimulációja. A résztvevők párokban dolgoznak, ahol az egyik fél egy bizonytalan diák szerepét játssza, a másik pedig tanácsadóként segíti a problémák feltárását. A gyakorlat során a tanácsadóknak arra kell összpontosítaniuk, hogy támogassák a klienst a saját döntési szempontjai megfogalmazásában, és ne próbálják helyette meghozni a döntést. A gyakorlat végén a párok visszajelzést adnak egymásnak a tanácsadás menetéről és eredményéről.

Az óra zárásaként közös reflexió következik, amely során a résztvevők megosztják egymással a tanultakat és tapasztalataikat. A tréner összefoglalja az óra legfontosabb tanulságait, kiemelve az információs tanácsadás és a segítő beszélgetés helyes kombinációjának jelentőségét. A résztvevők írásban is rögzíthetik azokat a módszereket és technikákat, amelyeket a jövőben szeretnének alkalmazni saját tanácsadói gyakorlatukban. A tréner gondoskodik arról, hogy minden résztvevő hozzáférjen a tanácsadási modellek írásos összefoglalójához és az óra során használt anyagokhoz.

Ajánlott irodalom:

- Iránytű kiadvány, link: <https://jatszoteralapitvany.hu/iranytu/palyaorientacio/>

Kompetenciák

Cél: A diákok ismerjék meg a kompetencia fogalmát, a kompetencia három elemét (ismeretek, képességek, attitűdök), és értsék meg, hogy ezek hogyan kapcsolódnak a jövőbeni boldogulásukhoz. Továbbá kezdjék el feltérképezni, hogy milyen tulajdonságok fontosak a munkaerőpiacon.

A kompetencia az ismeretek, képességek és attitűdök hármassága. Ha ezek közül valamelyik elem hiányzik, akkor nem vagyunk képesek bizonyos cselekvések megtételére, hiszen a három tényező szorosan összefügg. Az ismereteket át lehet adni, és meg is lehet azokat tanulni, aktivizálni azonban csak akkor lehet őket, ha a megfelelő képességekkel és attitűdökkel társulnak. A kompetencia tehát röviden: alkalmazható tudás, amellyel az egyén képessé válik a tudás megszerzésére és hasznosítására.

Ismeret: Az ismeret a tények, elméletek és információk összessége, amelyet tanulás és tapasztalás során szerzünk meg. Az ismeretek biztosítják az alapot, amelyre a készségek és attitűdök épülhetnek, és ezek megfelelő alkalmazása révén válik a tudás gyakorlatban használhatóvá.

Készség: A készség olyan tevékenység, amely a gyakori ismétlés révén automatizálódik, és a cselekvés során tudatos felidézés nélkül is működik. Ez a folyamat teszi lehetővé, hogy például egy matematikai műveletet, mint a szorzást, gyakorlás után könnyedén, automatikusan végezzünk el anélkül, hogy az ismeretet minden alkalommal tudatosan felidézni.

Attitűd: Az attitűd egy személlyel, tárggyal, jelenséggel vagy szituációval kapcsolatos belső beállítódás. Ez határozza meg, hogy az egyén hogyan viszonyul, vélekedik vagy cselekszik az adott helyzettel kapcsolatban. Az attitűd irányítja a viselkedést és az érzelmi reakciókat, és kulcsszerepet játszik abban, hogy az ismereteinket és készségeinket milyen módon alkalmazzuk a gyakorlatban.

1. Bevezetés

A tanár egy plenáris beszélgetés során kérdéseket tesz fel: „Mit gondoltok, mire van szükség ahhoz, hogy sikeresek legyetek az életben vagy a munkaerőpiacon?” Az ötleteket a tanár vagy egy diák feljegyzi egy táblára vagy papírra, csoportosítva őket külső tényezőkre (kapcsolatok, eszközök) és belső tudásokra, tulajdonságokra.

2. Elmélet átadása

A tanár ismerteti a kompetencia fogalmát (ismeretek, képességek, attitűdök egysége) egy rövid prezentáció vagy magyarázat formájában. Példákat hoz a három elem kapcsolatára: például a szorzást mint készséget, a problémamegoldó képességet mint képességet, és a kitartást mint attitűdöt.

3. Közös gyűjtés

A diákok egy rövid, kiscsoportos munkában összegyűjtenek olyan tulajdonságokat, amelyeket a munkaerőpiac szempontjából fontosnak gondolnak. A csoportok bemutatják listáikat, amelyeket összegeznek egy közös táblázatban.

4. Lezárás és reflexió

A tanár röviden összefoglalja az óra tanulságait, és rávezeti a diákokat, hogy a következő órán

személyes visszajelzéseken keresztül fogják megtapasztalni a tulajdonságaikra vonatkozó reflexiót.

Kompetencia:

lelkiismeretes kritikus megbízható törekvő kihívásokat kedvelő minőségre törekvő kitartó önmagára támaszkodó alapos precíz kezdeményező jó konfliktuskezelő minden újra nyitott segítőkész kreatív döntésképes gyors felfogóképességű jó a műszaki érzéke képes gyorsan jó döntéseket hozni	vidám alaptermészetű eredeti gondolatai vannak meglátja az összefüggéseket változatos feladatokat kedvelő inkább végrehajtja a feladatokat világosan fogalmaz jó humorú jól tud kérdezni röviden, de velősen beszél képes odafigyelni tud önkritikus lenni magabiztos nagy munkabírású tud nemet mondani szeret közönség előtt beszélni	szeret meghallgatni másokat vezéregyéniség közösségi ember igazságos udvarias pozitív gondolkodású jó a megfigyelőképessége egyszerre több dologra is szeret csoportban dolgozni szeret önállóan dolgozni
---	---	--

Kártyatükör gyakorlat

Cél: A diákok fedezzék fel és ismerjék fel saját pozitív és negatív tulajdonságaikat, valamint kapjanak visszajelzést társaiktól. A gyakorlat az önreflexiót és a csoporton belüli bizalmat fejleszti.

Eszközigény: Kártyatükör kártyacsomag vagy saját készítésű tulajdonságkártyák

1. Pozitív tulajdonságok

A gyakorlat során a pozitív tulajdonságokat ábrázoló kártyákat a földre szórjuk, hogy a résztvevők kényelmesen válogathassanak közülük. Megkérjük őket, hogy válasszanak ki öt olyan tulajdonságot, amelyeket különösen fontosnak tartanak akár emberként, akár vezetőként. Miután mindenki kiválasztotta a saját öt kártyáját, kérjük, hogy egy kis időt szánjanak arra, hogy ezeket átnézzék és priorizálják. Válasszák ki közülük azt az egyet, amelyet a legfontosabbnak tartanak, és röviden indokolják meg döntésüket. A fennmaradó négy kártyát csak sorolják fel, de ne térjenek ki részletesen az indokokra. A résztvevők egymás után osztják meg gondolataikat a többiekkel.

A következő lépésben arra kérjük a résztvevőket, hogy a megmaradt kártyáik közül válasszák ki azt, amelyik szerintük a leginkább jellemző rájuk, és ezt tartsák meg maguknál. A többi négy kártyát társaiknak fogják kiosztani. Az osztás során fontos, hogy mindenki egyszerre csak egy kártyát adjon át valakinek, majd visszaüljön a helyére, mielőtt újra sorra kerülne. Nem szükséges az összes kártyát egyszerre kiosztani, és lehetőség van arra, hogy egy-egy személy több kártyát is kapjon. A kártya átadásakor nézzenek a címzett szemébe, és mondják el: „Azért adom neked ezt a kártyát, mert...” Ha tudják, támasszák alá választásukat konkrét példával. Arra is figyelmeztetjük a résztvevőket, hogy ne magyarázkodjanak vagy halogassák a döntést. Ha úgy érzik, hogy egy kártyát nem tudnak senkinek odaadni, akkor tegyék azt középre, és mondják el: „Ezt most nem tudom senkinek odaadni.” Ez a gesztus a csoport számára is üzenetet hordoz.

Miután mindenki kiosztotta a kártyáit, egy csoportos beszélgetést indítunk. Először azzal kezdjük, akinek a legkevesebb kártyát adták. Kérjük meg, hogy mondja el, melyik tulajdonság hiányzik neki, és örült volna, ha megkapja. Ezután haladjunk azok felé, akik a legtöbb kártyát kapták. Kérdezzük meg őket, mi lephette meg őket, és milyen érzéseket váltott ki belőlük ez a visszacsatolás.

2. Negatív tulajdonságok

A gyakorlat második részében a negatív tulajdonságokat ábrázoló kártyák kerülnek elő. Szétterítjük őket a földön, és ismertetjük a résztvevőkkel, hogy ezek a tulajdonságok negatív jelentéssel bírnak. Arra kérjük őket, hogy válasszanak ki két kártyát. Az első kártyán szereplő tulajdonság legyen olyan, amelyet nem szeretnek magukban, és legszívesebben „eldobnák”. A második pedig olyan, amelyet bár negatívnak tartanak, mégis értékesnek vagy hasznosnak gondolnak, ezért meg akarják tartani.

Miután mindenki kiválasztotta a két kártyáját, megkérjük őket, hogy osszák meg a csoporttal választásaik okát. Minden résztvevő elmondhatja, hogy miért érzi úgy, hogy az adott tulajdonság zavarja vagy épp segíti őt. A beszélgetést lezárva facilitáljunk egy közös reflexiót arról, hogy miért fontos a negatív tulajdonságokkal is foglalkozni, és hogyan segíthet ez az önismeretünk fejlesztésében.

3. Zárás

A gyakorlat végén érdemes röviden reflektálni az elhangzottakra, kiemelve, hogy ezek a visszajelzések egy adott pillanatot tükröznek, és a résztvevők szabadon eldönthetik, mit kezdenek ezekkel a

tapasztalatokkal. Segítsük őket abban, hogy felismerjék: képesek változtatni saját tulajdonságaikon, ha szükségesnek látják.

Ajánlott irodalom:

- link: <https://nevelunk.szmcs.sk/orsihez/jatekgyujtemenyek>
- link: https://www.cserkesz.hu/sites/default/files/2021-09/CSK04_Csapatmentorok_k%C3%A9zik%C3%B6nyve.pdf

Sziluettek gyakorlat

Cél: A diákok saját és társaik erősségeire reflektálnak, miközben kreatív módon fedezik fel az önismeret és a visszajelzések fontosságát. A gyakorlat erős kapcsolatot teremt az önismeret és a pályaorientáció között, lehetőséget adva arra, hogy a diákok tudatosan gondolkodjanak a jövőbeli céljaikról és a karrierjükéről. A tevékenység erősíti a csoporton belüli kapcsolatokat, támogatja a pozitív légkör kialakulását és előmozdítja a személyes fejlődést.

A gyakorlat kezdetén minden diák kap egy nagy méretű papírt (pl. flipchart-lapot vagy csomagolópapírt) és egy vastag filcet. Egy társuk segítségével körberajzoltatják magukat úgy, hogy a testük minél nagyobb része rákerüljön a papírra. Ez a lépés nemcsak a kreativitást ébreszti fel, hanem játékos hangulatot teremt, miközben mindenki a saját sziluettyét készíti el. Az elkészült sziluetteket a diákok körbevágják és a falra helyezik. Fontos, hogy mindenki ráírja a nevét a saját sziluettyére, hogy az könnyen azonosítható legyen.

Ezután a diákok 15-20 percet töltenek azzal, hogy szabadon mozogjanak a teremben, és egymás sziluettyébe írjanak olyan tulajdonságokat, képességeket vagy személyiségvonásokat, amelyeket erősségként látnak az adott személyben. A tanár arra ösztönzi őket, hogy legyenek konkrétak és személyre szabottak, például: „Nagyon jól tudsz csapatban dolgozni” vagy „Nagyon kreatív ötletekkel állsz elő, amikor egy problémát kell megoldani.”

A tanár bátoríthatja a diákokat arra, hogy írjanak olyan észrevételeket is, amelyek a pályaorientáció szempontjából relevánsak lehetnek, például: „Nagyon jó kommunikációs képességeid vannak, amelyeket az üzletkötésnél jól tudnál használni” vagy „Látszik, hogy vezetői képességeid vannak, mert mindig átlátod a helyzeteket és megoldásokat javasolsz.”

A gyakorlat alkalmas arra is, hogy a diákok jövőképéről is beszéljenek. Az óra végén a tanár egy rövid beszélgetést vezethet arról, hogy a kapott visszajelzések hogyan segíthetik őket a pályaválasztási döntésekben. Ehhez például a következő kérdéseket lehet feltenni:

- „Milyen erősségeket írtak a többiek, amelyek segíthetnek a jövőbeli céljaid elérésében?”
- „Van-e olyan visszajelzés, ami új szempontot adott számodra?”
- „Melyik tulajdonságot látod úgy, hogy tovább kell fejlesztened ahhoz, hogy elérd a kitűzött pályaválasztási célokat?”

Célkitűzés év elején:

Az iskolaév elején a diákok a saját sziluettyükbe megfogalmazhatják a személyes fejlődési céljaikat, például: „Szeretném bátrabban kifejezni a véleményemet” vagy „Szeretném megtanulni hatékonyabban kezelni a konfliktusokat.” Az év folyamán visszatérhetnek a sziluettekhez, és a társak újraírhatják az aktuális visszajelzéseiket, megvizsgálva, hogy látnak-e fejlődést.

Jó tulajdonságok

Alapos, Ambiciózus, Barátságos, Bátor, Becsületes, Bölcs, Célratóró, Együttérző, Van humorérzéke, Vidám, Elégedett, Elismerő, Elkötelezett, Energikus, Érdeklődő, Erőteljes, Alapos, Ambiciózus, Érzékeny, Fegyelmezett, Felelősségteljes, Figyelmes, Fogékony, Független, Gondoskodó, Gyakorlatias, Hinni tudó, Intelligens, Játékos, Jó hallgató, Jó kedélyű, Jó kommunikátor, Készséges, Kiegyensúlyozott, Jó megfigyelő, Józan ítélőképességű, Kitartó, Kíváncsi, Komoly, Következetes, Kreatív, Lelkes, Logikus, Magabiztos, Megbízható, Megfontolt, Meggyőző, Melegszívű, Merész, Nagylelkű, Nyitott, Nyugodt, Optimista, Őszinte, Ösztönző, Precíz, Racionális, Rendszerető,

Rugalmas, Segítőkéz, Sokoldalú, Szerény, Szervezett, Szorgalmas, Tapintatos, Természetes, Tettekéz, Tisztelettudó, Toleráns, Tréfakedvelő, Türelmes, Vállalkozó szellemű

Rossz tulajdonságok

Aggodalmaskodó, Agresszív, Akadályozó, Becsmérlő, Bizalmatlan, Bizonytalan, Cinikus, Elégedetlen, Erőszakos, Fanatikus, Fegyelmezetlen, Félős, Felületes, Figyelmetlen, Gátlásos, Goromba, Habozó, Hajthatatlan, Hanyag, Határozatlan, Hazug, Intoleráns, Irigykedő, Könnyelmű, Következetlen, Közönyös, Lassú, Lusta, Lusta, Makacs, Mások dolgába beleavatkozó, Megfontolatlan, Meggondolatlan, Melankolikus, Mohó, Naiv, Nehéz eset, Nehézkes, Nemtörődöm, Nyugtalan, Önállótlán, Parancsolgató, Ravaszkodó, Rendszertelen, Rugalmatlan, Sértődékeny, Szigorú, Szószátyár, Szórszálhasogató, Szűkmarkú, Türelmetlen, Zárkózott, Zavarban van

Ajánlott irodalom:

- link: <https://nevelunk.szmcs.sk/orsihez/jatekgyujtemenyek>
- link: https://www.cserkesz.hu/sites/default/files/2021-09/CSK04_Csapatmentorok_k%C3%A9zik%C3%B6nyve.pdf

Hátraíró gyakorlat – Visszajelzések adása és fogadása

Cél: A résztvevők megtapasztalják az egymásnak adott visszajelzések fontosságát és tanulják meg azokat építő módon megfogalmazni. A gyakorlat fejleszti az önismeretet, a csoporton belüli bizalmat és az érzelmi intelligenciát.

Eszközigény

- A4-es papírok
- Téphető ragasztó vagy biztosítótű
- Tollak, filcek

1. Bevezetés és instrukciók (5 perc)

A tanár bemutatja a gyakorlatot, elmagyarázza a célját és a szabályait. Kiemeli, hogy minden visszajelzés pozitív legyen, a fókusz az erősségeken és támogató gondolatokon van. Az instrukciókat így is megfogalmazhatjuk: „A cél, hogy felfedezzük, milyen erősségeket láttok egymásban, és ezt pozitív módon, építő szándékkal osszátok meg.” A tanár példákat is hozhat konkrét visszajelzésekre, például:

- „Nagyon segítőkész vagy a csapatmunkában.”
- „Tisztelem benned, hogy mindig őszintén kimondod a véleményed.”

Hangsúlyozzuk, hogy a visszajelzések anonim módon érkeznek, tehát aki írja, nem tünteti fel a nevét.

2. Visszajelzések adása (20 perc)

Minden résztvevő kap egy A4-es lapot, amelyet a tanár vagy a társai segítségével a hátára rögzítenek téphető ragasztóval vagy biztosítótűvel. A diákok szabadon mozoghatnak a teremben, és egymás papírjára írhatnak pozitív visszajelzéseket. A tanár figyel arra, hogy mindenki részt vegyen a gyakorlatban, és minden diák kapjon elegendő visszajelzést (legalább 5-10 pozitív megjegyzést).

Variáció:

Ha szeretnénk irányítani a visszajelzéseket, a papírokra előre felírhatunk befejezetlen mondatokat, amelyeket a résztvevőknek kell kitölteniük. Példák:

- „Abban látlak erősnek, hogy...”
- „Azt szeretem benned, hogy...”

Ez a módszer segíthet a diákoknak konkrétabb és célzottabb visszajelzéseket megfogalmazni.

3. Reflexió és önálló feldolgozás

Miután a résztvevők végeztek a visszajelzések írásával, a tanár jelet ad, hogy mindenki leveheti a hátáról a papírt. A diákok csendben, nyugodt légkörben olvassák el a kapott visszajelzéseket.

4. Megosztókör – Tapasztalatok megbeszélése

Az óra zárásaként a tanár facilitál egy beszélgetést, amely során a résztvevők megoszthatják tapasztalataikat. Irányított kérdéseket is használhatunk, például:

- „Volt olyan visszajelzés, ami meglepett vagy különösen jól esett?”
- „Melyik visszajelzésre fogsz a jövőben építeni?”

- „Mit tanultál magadról a gyakorlat során?”

Gondoskodjunk róla, hogy minden résztvevő elegendő figyelmet kapjon, és mindenkin legyen elegendő visszajelzés. Hozzunk példát arra, hogyan lehet kritikát pozitív, építő módon megfogalmazni, ha ez is része a gyakorlatnak.

Ajánlott irodalom:

- link: <https://nevelunk.szmcs.sk/orsihez/jatekgyujtemenyek>
- link: https://www.cserkesz.hu/sites/default/files/2021-09/CSK04_Csapatmentorok_k%C3%A9zik%C3%B6nyve.pdf

Motivációs pite

Az óra célja, hogy a diákok megismerjék és tudatosítsák saját motivációs tényezőiket, amelyek a jövőbeni munkaválasztásuk során fontosak lehetnek. Az óra segíti őket abban, hogy rangsorolni tudják az értékeket, és megértsék, hogy milyen kompromisszumokat hajlandók vállalni egy-egy cél érdekében. A gyakorlat fejleszti az önreflexiót és a döntéshozatali képességet.

Eszközigény:

- Kinyomtatott körsablonok (A4-es lapra rajzolt kör, mely nyolc körcikkre osztható).
- Előre elkészített körcikk-sablonok különböző méretben, hogy a diákok azokat tetszés szerint méretezve használhassák.
- „Motivációs tényezők” lista (értelmezhető és közérthető fogalmakkal, pl. fizetés, rugalmas munkaidő, szerethető munkatársak, tiszta munkakörnyezet, szakmai fejlődés lehetősége stb.).
- Ragasztó, olló, színes ceruzák, filctollak.

Elméleti háttér:

A gyakorlat az önismeret fejlesztésére épít, amely elengedhetetlen a tudatos pályaválasztáshoz. A motivációk és prioritások tisztázása segíti a diákokat abban, hogy reális elvárásokat fogalmazzanak meg a jövőbeni karrierjük kapcsán, és megértsék a választásaik következményeit. Az értékalapú döntések növelik a belső elégedettséget és a kitartást a munka világában.

A gyakorlat lépései:

1. **Ráhangelődés (10 perc):** A tanár röviden beszél a motiváció jelentőségéről a munkaválasztásban. Kérdésekkel indít: „Mi motiválhat benneteket a jövőbeni munkátok során?” vagy „Mi az, amit biztosan elvártok egy munkahelytől?” A diákok szabadon megoszthatják első gondolataikat.
2. **Bevezetés a feladatba (5 perc):** A tanár bemutatja a „Motivációs pite” gyakorlatot, ismerteti a felhasználandó eszközöket, és megmutat egy kész példát. Kiemeli, hogy a pite minden egyes körcikke egy motivációs tényezőt képvisel, amelynek mérete az adott tényező fontosságát jelzi.
3. **Első lépés: Motivációs tényezők meghatározása (10 perc):** A diákok átnézik a kapott listát, és kiválasztanak 8 olyan motivációt, amelyek szerintük a legfontosabbak számukra. Ha egyéni ötleteik vannak, azt is szabadon hozzáadhatják.
4. **Második lépés: A motivációk sorrendbe állítása és vizualizációja (15 perc):** A diákok először sorrendbe állítják a választott tényezőket fontosságuk szerint. Ezután a körcikkeket méretük szerint kivágják és elhelyezik a körsablonon úgy, hogy azok arányosan kifejezzék a prioritásaikat. A diákok ragasztással rögzítik a körcikkeket.
5. **Alternatív feladat (opcionális, 10 perc):** A diákok a kész „pite” alapján átbeszélnek, hogy milyen tényezőkről mondanának le, ha másik motivációjuk teljesülne. Ez segíti a kompromisszumkészség és a reális célkitűzések felismerését.

6. **Megosztás és reflexió (10 perc):** Az elkészült pitéket a diákok bemutatják egymásnak. A tanár facilitálásával közösen megbeszélik, ki mit tanult önmagáról, volt-e meglepő felismerése.

Óra lezárása:

A tanár összefoglalja az óra tanulságait, és arra bátorítja a diákokat, hogy a jövőbeli döntéseiknél vegyék figyelembe saját motivációs tényezőiket. Emlékezteti őket, hogy az értékrendjük idővel változhat, és ez természetes része a fejlődésüknek.

Ajánlott irodalom:

- **Iránytű kiadvány,** link: <https://jatszotalapitvany.hu/iranytu/palyaorientacio> 11. Kreatív önéletrajz

Célok: A foglalkozás célja, hogy a diákok tudatosabban gondolkodjanak jövőjükéről, játékos és alkotó módon elképzeljék a jövőjüket, megismerjék az önéletrajz szerkezetét ismereteket szerezzenek a különféle pályaaorientációs lehetőségekről, és önállóan dolgozzanak a saját jövőképük megalkotásán.

Eszközigény: Előre nyomtatott papírszeletek különböző önéletrajzi kategóriákkal (egyetemek, munkahelyek, ösztöndíjak stb.), ollók, ragasztók, színes ceruzák vagy filctollak, A3-as rajzlapok az életrajz összeállításához.

Elméleti háttér: Az önéletrajz az álláskeresés kulcsfontosságú dokumentuma, amely strukturáltan mutatja be az egyén tanulmányait, szakmai tapasztalatait és egyéb kompetenciáit. E gyakorlat során a diákok megismerhetik az önéletrajz elemeit, és kreatív módon megtervezhetik saját életútjukat, ezzel is erősítve a jövőjük iránti motivációjukat és céljaik tudatosítását.

A gyakorlat lépései:

1. **Bevezetés (10 perc):** A foglalkozásvezető bemutatja az önéletrajz szerepét, szerkezetét, és elmagyarázza, hogyan kell elkészíteni egy professzionális önéletrajzot. Néhány példa bemutatása segít a diákoknak megérteni a gyakorlat lényegét. A foglalkozásvezető kiemeli, hogy most nem a valós tapasztalatok, hanem a jövőbeni elképzelések állnak a középpontban.
2. **Összeállítás (20-25 perc):** A diákok kiválogatják az előre nyomtatott papírszeletekből azokat az egyetemeket, munkahelyeket, és lehetőségeket, amelyeket jövőjük részeként elképzelnek. Ezeket sorrendbe helyezik egy A3-as rajzlapon, egymás alá ragasztva. A résztvevők fantáziájuk szerint színesítik és alakítják az elkészült anyagot.
3. **Prezentáció és értékelés (15-20 perc):** A diákok bemutatják a saját kreatív önéletrajzukat röviden a többieknek, mintha egy állásinterjúknak lennének. A csoportos visszajelzések és a foglalkozásvezető építő értékelése alapján reflektálnak a gyakorlat tanulságaira. Az értékelés során a hangsúly az önreflexión és az egyéni célok tudatosításán van.
4. **Összegzés (5 perc):** A foglalkozásvezető összefoglalja a gyakorlat lényegét, és hangsúlyozza az önismeret, a célkitűzés és az élethosszig tartó tanulás fontosságát. A diákokat bátorítják, hogy az elkészített önéletrajzot otthon is szem előtt tartsák, mint vizuális emlékeztetőt.

Záró gondolatok: Az óra interaktív és alkotó jellege lehetőséget ad a diákok számára, hogy elmélyüljenek jövőképük tervezésében, miközben ismereteket szereznek a munkaerőpiaci követelményekről és az önéletrajzírás alapjairól. A foglalkozás erősíti az önismeretet, kreativitást, és motivációt ad a hosszú távú célok meghatározásához.

Ajánlott irodalom:

- Cikk: <https://www.profession.hu/cikk/mi-fan-terem-a-kreativ-oneletrajz>

Próba-állásinterjú

Cél: Az óra célja, hogy a diákok élményalapú tanulással megismerjék az állásinterjú helyzetét, megtanulják, hogyan készüljenek fel egy ilyen szituációra, és hogyan képviseljék magukat magabiztosan. A foglalkozás a pályaeorientáció és az önismeret fejlesztésére is szolgál, hiszen a diákok nemcsak azt tapasztalják meg, milyen kérdésekkel találkozhatnak egy interjúban, hanem azt is, hogyan kezeljék az ilyen helyzetekkel járó elvárásokat és feszültségeket.

Elméleti

háttér:

Az állásinterjú szimulációja lehetőséget teremt a diákok számára, hogy védett közegben tapasztalják meg, milyen készségekre van szükségük egy ilyen helyzetben. A gyakorlat a valóságos interjú menetét követi, amelyben a tanár interjúztatóként lép fel, a diákok pedig állásra jelentkezőként vesznek részt. A foglalkozás során kiemelt szerepet kap az önreflexió, amely segíti a diákokat abban, hogy megfogalmazzák erősségeiket, és hogy az interjú során felmerülő kérdéseket tudatosan kezeljék. Az óra után a résztvevők jobban megértik, hogyan kell felkészülniük egy interjúra, és magabiztosabban léphetnek fel hasonló helyzetekben a jövőben.

Eszközigény:

- Laminált álláshirdetések, amelyeket jól látható helyre helyezünk az osztályteremben.
- Jegyzetlapok, tollak és alátétek a diákok számára.
- Egyszerű önéletrajz-sablonok, amelyek segítik a diákokat a felkészülésben.
- Székek és egy asztal az interjú szimulációjához.

1. Bevezetés és ráhangolódás (5 perc)

A tanár röviden ismerteti az óra célját: „Az állásinterjú olyan helyzet, amely során nemcsak a szakmai ismereteinket kell bemutatni, hanem azt is, hogy miért vagyunk alkalmasak egy adott pozícióra. Ez ma egy játékos szimuláció keretében megtapasztalhatjátok.”

A tanár bemutatja a foglalkozás menetét:

1. Álláshirdetés kiválasztása.
2. Rövid felkészülés.
3. Próba-interjú, ahol a tanár az interjúztató szerepét tölti be.
4. Reflexió és visszajelzés.

2. Álláshirdetések kiválasztása (5 perc)

A tanár a falra vagy táblára elhelyezett álláshirdetések segítségével ismerteti a „képzeletbeli” munkahelyeket. Példák:

- „Pultos egy kávézóban.”
- „Segítő egy gyermektáborban.”
- „Könyvtári asszisztens.”

A diákok egy-egy állásra jelentkezhetnek. Ha valaki bizonytalan, a tanár segít eligazodni az álláshirdetések között, és megbeszéli velük, mit tartalmazhat az adott pozíció.

3. Felkészülés (10 perc)

A diákoknak rövid idejük van arra, hogy felkészüljenek az interjúra. Ehhez jegyzeteket készíthetnek az alábbi szempontok alapján:

- Hogyan mutatnák be magukat?
- Miért érdeklődnek az adott pozíció iránt?
- Milyen erősségeik és tapasztalataik segíthetik őket ebben a munkában?
A tanár konkrét kérdéseket is javasol, amelyeket a diákok feltehetnek az interjú során (pl. „Mik a munkakör pontos feladatai?”, „Milyen a csapat, akikkel együtt kell dolgozni?”).

4. Próba-interjúk (20 perc)

A tanár az osztály előtt, egyesével fogadja a jelentkezőket interjúra. A diákok az interjúasztalhoz ülnek, és a tanár kérdéseket tesz fel, például:

- „Miért érdekl ez az állás?”
- „Hogyan jellemezné magát egy csapatban?”
- „Van-e kérdése az álláslehetőséggel kapcsolatban?”

A tanár az interjú során végig szerepben marad, mint az adott „cég” képviselője. Fontos, hogy bátorító és támogató légkört teremtsen, ugyanakkor az interjúzási helyzet hitelességét fenntartsa.

Az interjú után a tanár rövid visszajelzést ad az adott diáknak. Kiemeli, mi sikerült jól, és mire figyeljenek legközelebb. A tanár ügyel arra, hogy minden visszajelzés motiváló és építő jellegű legyen.

5. Reflexió és záróbeszélgetés (5 perc)

Az interjúk után a tanár egy közös beszélgetést vezet, amely során a diákok megoszthatják tapasztalataikat:

- „Mi volt a legnagyobb kihívás az interjú során?”
- „Milyen érzés volt egy ilyen helyzetben kipróbálni magukat?”
A tanár összegzi az órát, és hangsúlyozza: „Az állásinterjú egy olyan helyzet, ahol minden tapasztalat számít. Ne féljetez hibázni, mert ezekből lehet a legtöbbet tanulni!”

Ajánlott irodalom:

- Cikk: <https://www.profession.hu/cikk/30-gyakori-kerdes-az-allasinterjun>

Névjegykártya készítés

A gyakorlat célja, hogy a résztvevők elgondolkodjanak jövőbeli terveikről, megfogalmazzák álomszakmájukat vagy álommunkahelyüket, és ezt kreatív formában, egy névjegykártyán jelenítsék meg. A gyakorlat során hangsúlyt kap a belső motivációk feltárása, amelyek nemcsak az egyéni boldogság és elégedettség forrásai lehetnek, hanem hosszú távon is fenntarthatóbbá teszik a szakmai elégedettséget.

A motiváció kérdése központi szerepet játszik mind az önismeretben, mind a pályaválasztásban. Két alapvető típusa van: **külső motiváció** és **belső motiváció**. A külső motiváció olyan tényezőkre épül, mint a pénz, elismerés, státusz vagy anyagi biztonság. Ezek a tényezők fontosak lehetnek egy adott pillanatban, de hosszú távon nem képesek fenntartani az elégedettséget. A belső motiváció ezzel szemben abból a belső késztetésből fakad, hogy valaki élvezettel és szenvedéllyel végezzen egy tevékenységet. Ide tartozik például a tanulás iránti vágy, az alkotás öröme, vagy annak az érzése, hogy munkánk értéket teremt mások számára.

A pénz, mint külső motiváció, sokak számára elengedhetetlen, hiszen biztosítja az alapvető megélhetést és biztonságot. Ugyanakkor kutatások arra világítottak rá, hogy ha kizárólag anyagi motivációk vezérlik az embert, az gyakran kiegészítéshez, frusztrációhoz és motivációvesztéshez vezethet. A monotonia és az örömteli tevékenység hiánya hosszú távon kimerítheti az egyént. Továbbá, ha valakit csupán külső tényezők tartanak egy adott munkában, akkor nehezebben talál értelmet a napi tevékenységében, és kevésbé lesz képes átlátni saját fejlődési lehetőségeit.

A belső motiváció hosszú távon fenntartható, mert az egyén személyes értékeihez, érdeklődési köreihez és szenvedélyéhez kötődik. Ha valaki olyan munkát végez, amelyet igazán szeret, akkor kevésbé érzi tehernek a nehézségeket, sőt, a kihívásokat lehetőségként éli meg. A belső motivációval rendelkező emberek gyakran kreatívabbak, kitartóbbak, és nagyobb örömet találnak munkájukban. Az is bizonyított, hogy azok, akik belső motivációból végzik munkájukat, jobb teljesítményt nyújtanak, és elégedettebbek az életükkel.

A gyakorlat menete

1. **Bevezetés** Az óra elején a diákok megismerkednek a külső és belső motiváció fogalmával. Elmagyarázzuk, hogy míg rövid távon a külső motivációk (például a fizetés vagy a státusz) is fontosak lehetnek, hosszú távon a belső motiváció az, ami elégedettséget és kiteljesedést biztosít. Példaként olyan emberek történeteit is bemutathatjuk, akik szenvedélyüket követték, és általt értek el sikert, hogy belső motivációik vezették őket.

Ezután arra kérjük a résztvevőket, hogy képzeljék el: milyen munkát végeznének, ha a pénz nem számítana. Mit csinálnának szívesen minden nap, akár anyagi juttatás nélkül is? Ez a kérdés segít a belső motivációk feltárásában.

2. **Tervezés és alkotás:** A következő lépésben a diákok elgondolkodnak azon, hogy mi az a munka, amit a legszívesebben végeznének. Miután ezt megfogalmazták, egy névjegykártya elkészítésével jelenítik meg az álomkarrierjüket. A névjegykártyán szerepelhet a választott szakma neve, egy mottó, amely kifejezi a belső motivációikat, valamint szimbólumok, amelyek vizuálisan tükrözik az elképzeléseiket. Az alkotáshoz a diákok különféle kézműves anyagokat használhatnak, és szabadon engedhetik kreativitásukat. Fontos hangsúlyozni, hogy nem az esztétikai megjelenés a lényeg, hanem az, hogy a névjegykártya kifejezze az egyéni elképzeléseiket.

3. **Bemutató és reflexió:** Miután a diákok elkészítették névjegykártyáikat, mindenki bemutatja az alkotását a csoportnak. A bemutató során megosztják, miért választották az adott szakmát, milyen belső motivációk vezették őket, és mit éreztek az alkotási folyamat során. A csoport többi tagja visszajelzést adhat, kiemelve azokat az elemeket, amelyek szerintük a legjobban tükrözik az egyén személyiségét.

A bemutatók után röviden összefoglaljuk a közös tanulságokat. Hangsúlyozzuk, hogy bár az álomkarrier nem mindig válik valóra, a mögötte rejlő belső motivációk segíthetnek abban, hogy olyan utat válasszanak, amely közel áll az elképzeléseikhez. Emlékeztetjük őket, hogy a belső motivációk erősítése nemcsak a munkában, hanem az élet más területein is fontos lehet.

4. **Lezárás:** Az óra végén kiemeljük, hogy a pályaválasztás és a karrierépítés folyamata nem mindig egyenes vonalú, de ha valaki ismeri a belső motivációit, az nagy segítséget nyújthat a döntések meghozatalában. A névjegykártya megőrzése emlékeztetőként szolgálhat arra, hogy mik a résztvevők álmái és céljai. Ha a csoportban megfelelő a hangulat, készíthetünk egy közös kiállítást a névjegykártyákból, vagy a diákok hazavihetik őket, hogy motivációs emlékként szolgáljanak.

Ajánlott irodalom:

- link: <https://nevelunk.szmcs.sk/orsihez/jatekgyujtemenyek>
- link: https://www.cserkesz.hu/sites/default/files/2021-09/CSK04_Csapatmentorok_k%C3%A9zik%C3%B6nyve.pdf

Osztálytalálkozó

Cél: Az „Osztálytalálkozó” gyakorlat célja, hogy a résztvevő diákok elmélyüljenek egy elképzelt jövőképben, amely segít tisztázni vágyaikat és céljaikat. A gyakorlat során az időutazás játékszerű élménye lehetőséget ad arra, hogy a diákok túllépjenek a jelenlegi félelmeiken, és motivációt kapjanak a vágyott jövőjük felé vezető úton.

Eszközanyag

Kis méretű papírlapok, tollak, filcek és ceruzák a névjegykártyákhoz, ha a gyakorlat előkészítésekor ezt nem készítették el.

Elméleti

háttér

A jövőkép formálása és az önismeret elmélyítése kulcsfontosságú az egyéni célkitűzések meghatározásában. Az időutazás kerettörténete lehetőséget ad arra, hogy a diákok kilépjenek a megszokott gondolkodásmódjukból, és szabadabban képzelhessék el önmagukat a távoli jövőben. Ez a gyakorlat támogatja a célkitűzésekhez szükséges döntések tudatosítását, miközben játékos és felszabadult légkört teremt.

A

gyakorlat

menete

A gyakorlatot megelőzően a diákok már elkészítették saját jövőbeli névjegykártyáikat egy másik foglalkozás keretében. Ebben a korábbi gyakorlatban nemcsak a foglalkozásukról kellett dönteniük, hanem kreatívan meg is jeleníthették a jövőbeli önmagukat, például szimbolikus elemekkel vagy saját nevük különleges formázásával. Az „Osztálytalálkozó” során ezek a névjegykártyák most új funkciót kapnak.

A gyakorlat első lépéseként a diákok képzeletben előre utaznak az időben, pontosan húsz évvel későbbre, egy „20 éves osztálytalálkozó” napjára. A teremben kellemes, nyitott légkört kell teremteni, hogy mindenki szabadon belehelyezkedhessen ebbe a szerepjátékba. A diákok egymás után bemutatkoznak a már elképzelt jövőbeli énjük nevében. Elmesélik, mivel foglalkoznak, hogyan telnek mindennapjaik, milyen sikereket értek el, és hogy mit tanultak az elmúlt húsz év során. A bemutatkozások során a névjegykártyák is segítik őket abban, hogy még hitelesebben jelenítsék meg a szerepüket.

A bemutatkozások alatt a résztvevők kérdéseket is tehetnek fel egymásnak, hogy részletesebb képet kapjanak a másik elképzelt életéről. Ezek a kérdések ösztönözhetik a diákokat arra, hogy még inkább kibontsák a jövőképüket, és magabiztosan beszéljenek róla. A beszélgetések során a jelen idő használata tovább erősíti a szerepbe helyezkedést, és játékosan támogatja a jövőbeli célok valóságként való megélését.

A gyakorlat végén a diákok „visszaútnak” a jelenbe. Egy rövid reflexió során mindenki megoszthatja, milyen érzés volt beleélni magát a jövőbeli életébe. A tanár kérdésekkel segíthet a tapasztalatok feldolgozásában, például: „Milyen érzés volt elképzelni, hogy elérted a céljaidat?” vagy „Mit tanultál magadról a gyakorlat során?” A zárókörben bátoríthatjuk a diákokat arra, hogy a gyakorlatot tekintsék egyfajta emlékeztetőnek: a jövőképük alakítható, és a célok eléréséhez szükséges lépéseket már most elkezdhetik megtervezni.

Tapasztalatok

és

ajánlások

A gyakorlat különösen jól működik olyan csoportokban, ahol a diákok már biztonságban érzik magukat egymás között, mivel a jövőkép megosztása személyes, olykor érzékeny téma lehet. Ha valaki nehezebben kapcsolódik a feladathoz, a tanár támogató kérdésekkel segítheti őt. A névjegykártyák használata kreatív eszközként működik, amely megkönnyíti az önkifejezést és a jövőkép konkretizálását. A névjegyeket a gyakorlat után ki is állíthatjuk, hogy a diákokat folyamatosan emlékeztessék az elképzelt céljaikra.

Ajánlott irodalom:

- link: <https://nevelunk.szmcs.sk/orsihez/jatekgyujtemenyek>
- link: https://www.cserkesz.hu/sites/default/files/2021-09/CSK04_Csapatmentorok_k%C3%A9zik%C3%B6nyve.pdf
- Iránytű kiadvány, link: <https://jatszoteralapitvany.hu/iranytu/palyaorientacio/>

Képek a jövőből

A jövő megtervezése kulcsfontosságú a tudatos életvezetés szempontjából. Nemcsak a szakmai élet terén segít, hanem abban is, hogy személyes céljainkat és vágyainkat összhangba hozzuk jövőbeli életünkkel. Egy jól meghatározott jövőkép nemcsak motivációt adhat a mindennapokban, hanem irányt is mutathat a döntések meghozásában. A céljaink tisztázása során olyan kérdésekkel szembesülünk, mint: milyen életet szeretnénk élni? Milyen munkakörnyezetben éreznénk jól magunkat? Külföldön vagy belföldön szeretnénk élni? Ezek a kérdések nemcsak a karrierünket érintik, hanem életünk más fontos területeire is kiterjednek, mint például a család, a lakókörnyezet vagy a szabadidős tevékenységek.

Eszközök:

- A3-as papírlapok (vagy flipchart lapok)
- Színes magazinok
- Ollók, ragasztók
- Színes ceruzák, filcek
- Példaminta az Instagram-profilról

A belső jövőkép kialakítása és vizualizálása nem csupán a tervezés eszköze, hanem segít felismerni, hogy a vágyaink reálisak-e, és hogyan illeszkednek a munka világának és az élet más területeinek követelményeihez. A vizualizációs technikák, mint például az Instagram-profil elkészítése, olyan eszközök, amelyek kreatívan és játékosan vezetnek el bennünket az önismerethez és jövőképünk tudatos alakításához.

1. Bevezető (5 perc)

A tanár röviden elmagyarázza az óra célját: a diákok vizualizálni fogják, hogyan képzelik el a saját életüket 10-20 év múlva, és ezt kreatív módon egy képzeletbeli Instagram-profilon jelenítik meg. Felhívja a figyelmet arra, hogy az elkészült alkotások nemcsak szakmai célokat, hanem személyes terveket és vágyakat is bemutathatnak. A tanár kiemeli, hogy itt nem a művészi tehetség a lényeg, hanem az, hogy a diákok saját belső jövőképüket kifejezzék.

2. Instrukciók és közös alap elkészítése (10 perc)

A tanár bemutatja a feladatot lépésről lépésre. Az osztály közösen elkészíti az Instagram-profil alapját egy A3-as papírlapra. A lap tetejére kerül a diák nevét vagy egy jövőbeli álnévét szimbolizáló profilnév, alá egy „profilképnek” fenntartott kör vagy négyzet, amely a diákot szimbolizálja. Az oldalon több üres helyet hagynak, ahová majd a kivágott képek kerülnek, ezek egy-egy „posztot” szimbolizálnak. A tanár körbead egy mintát vagy a táblán szemlélteti a kialakítást.

3. Eszközök kiosztása és magyarázata (5 perc)

A tanár kiosztja a szükséges eszközöket: színes magazinokat, ollókat, ragasztókat, filceket, színes ceruzákat és más kreatív anyagokat. Felhívja a figyelmet arra, hogy a magazinokból a diákok vághatnak ki olyan képeket, amelyek szimbolizálják a jövőbeli szakmájukat, életmódjukat, álmaikat (pl. család, utazás, lakóhely). Ezen kívül saját rajzokat vagy szövegeket is hozzáadhatnak a profilhoz.

4. Egyéni munka: Instagram-profil készítése (15 perc)

A diákok elkezdik a munkát. Kivágják és felragasztják a kiválasztott képeket, színeznek, rajzolnak, és kiegészítik a profilt rövid szövegekkel (pl. „10 év múlva New Yorkban élek”, „szabadúszó grafikus

vagyok”, „három kutyám van”, stb.). A tanár közben körbejár, segít, kérdésekkel ösztönzi a diákokat, ha elakadnak.

5. Kiállítás és bemutatók (10-15 perc)

Az elkészült Instagram-profilokat az osztályterem falára helyezik, mintha egy kéпкиállítás állítanának össze. Ezután minden diák röviden bemutatja a saját alkotását az osztály előtt, ismerteti, mit ábrázolnak a képek, és miért fontosak ezek számára. Az osztály többi tagja kérdéseket tehet fel a bemutató után, például: „Miért választottad ezt a szakmát?”, „Miért pont ebben a városban szeretnél élni?”, „Milyen lépéseket tervezel ahhoz, hogy elérd a céljaidat?”

A Jövő Erdeje

Cél: A résztvevők saját élményeken keresztül tapasztalják meg, hogyan küzdenek meg az életük során felmerülő akadályokkal, és hogyan használhatják ki a belső erőforrásaikat és a külső támogatást a céljaik elérése érdekében. Az óra célja az önbizalom és az önismeret erősítése, valamint a közösségi kapcsolatok és a támogató szerepek tudatosítása.

Eszközигény:

- Szemkendők
- Ritmushangszerek
- Kis ládikó, amelynek alján tükör található

Elméleti bevezetés:

Az óra bevezető részében a tanár rövid elméleti keretet ad a gyakorlatnak. A „Jövő Erdeje” gyakorlat pszichológiai alapja az, hogy az élet akadályait gyakran olyan nehézségek formájában tapasztaljuk meg, amelyek leküzdése az önismeret, a kitartás és a külső támogatás meglétét igényli. A résztvevők az erdő vagy alagút metaforáján keresztül szimbolikus formában találkoznak ezekkel a helyzetekkel, amely lehetőséget ad arra, hogy tudatosítsák saját küzdési stratégiáikat.

A szimbolikus akadályok leküzdése alkalmat ad a diákok számára, hogy reflektáljanak belső erőforrásaikra és a csoport támogató erejére. Az ilyen tapasztalatok elősegítik az önismeretet és az önbizalmat, miközben tudatosítják, hogy a segítség elfogadása és mások támogatása kulcsfontosságú az élet kihívásainak leküzdésében. A gyakorlat végén a "kincs", azaz a tükörben megjelenő önkép, arra emlékezteti a résztvevőket, hogy a célok elérésének kulcsa bennük rejlik.

1. Ráhangelődés és ismertetés (5 perc):

A tanár röviden bemutatja a gyakorlat célját és keretét. Elmagyarázza, hogy a résztvevők egy „erdőn” fognak áthaladni, ahol akadályokkal és segítőkkel találkoznak. A cél, hogy a csoporttagok megérezzék az akadályok leküzdésének folyamatát és felismerjék, milyen fontos szerepe van a támogatásnak. Hangsúlyozza, hogy a tisztelet, az egymásra való figyelés és a biztonság kiemelt jelentőségű a feladat során.

2. Az erdő kialakítása (5 perc):

A diákok testükkel egy „erdőt” alkotnak. Néhányan segítő szerepet vállalnak (irányítják, bátorítják a haladókat), mások akadályozóként (finom fizikai kihívásokat képeznek, például keresztbe tett lábakkal). A tanár segíti a formáció kialakítását, biztosítva a biztonságos és támogató környezetet.

3. Átkelés az erdőn (15 perc):

Az önként jelentkezők bekötött szemmel indulnak el az erdőn. Útjuk során szembesülnek akadályokkal, de lehetőségük van segítők támogatását is elfogadni. A céljuk a ládikóhoz eljutni, amely az erdő végén található. A ládikóban egy tükör található, amely arra utal, hogy a siker kulcsa önmagukban rejlik.

Alternatíva: Az „Átjutás az alagúton” gyakorlat is elvégezhető, ahol a résztvevők egy alagutat képeznek testükkel, és az önként jelentkezők ezen kelnek át.

4. Élményfeldolgozás és reflektálás (15 perc):

A gyakorlat után a tanár körbeszélgetést tart, irányított kérdésekkel segítve a reflexiót:

- Milyen érzés volt akadályokat állítani vagy segítőként támogatni másokat?
- Mit tanultatok magatokról a feladat során?
- Hogyan élitek meg a külső segítség elfogadását?
- Mit üzent számotokra a ládikóban látott kép?

A résztvevők megoszthatják tapasztalataikat, és a tanár összefoglalhatja a gyakorlat tanulságait.

5. Zárás és összegzés (5 perc):

A tanár kiemeli az óra legfontosabb tanulságait: a kitartás, az önismeret és az együttműködés erejét. Felhívja a figyelmet arra, hogy az élet akadályainak leküzdéséhez elengedhetetlen a belső erőforrások felismerése és mások támogatásának elfogadása.

A facilitátor ügyeljen arra, hogy a résztvevők biztonságban érezzék magukat, különösen az akadályozó szerepek esetében. Fontos, hogy minden résztvevő kapjon lehetőséget a megosztásra, de senkit ne kényszerítsünk erre. A tanár reflektáljon a csoportdinamikára, és biztosítsa, hogy a visszajelzések támogató jellegűek legyenek.

Ajánlott irodalom:

- link: <https://nevelunk.szmcs.sk/orsihez/jatekgyujtemenyek>
- Iránytű kiadvány, link: <https://jatszoteralapitvany.hu/iranytu/palyaorientacio/>

Mire költöd az életed?

Cél: A tanóra célja, hogy a diákok tudatosítsák alapvető értékeiket, prioritásaikat, és döntéseik lehetséges következményeit. Az óra segíti őket abban, hogy jobban átlássák, mi fontos számukra az életben, és hogyan tudják ezt az idő és erőforrások beosztásával támogatni.

Eszközigény:

- 10 darab papírcetli minden résztvevőnek
- Íróeszközök
- Prezentáció az értékpárokkal
- Számítógép és vetítő

Ez a gyakorlat az értékalapú döntéshozatal és az önismereti fejlődés alapjaira épül. A diákok a rendelkezésükre álló "zsetonok" segítségével egyfajta szimulált licitálásban vesznek részt, ahol konkrét élethelyzeteket és értékeket kell rangsorolniuk, ezzel modellezve az erőforrások és döntések közötti prioritások felállításának fontosságát. A gyakorlat erősíti a személyes felelősségérzetet és a döntésekkel járó következmények felismerését.

	“A” lehetőség	“B” lehetőség
1.	Egy szép lakás vagy ház (1 cetli)	Új sportkocsi (1 cetli)
2.	5 év múlva diplomával és 3 000€ spórolt pénzzel rendelkezni (2 cetli)	5 év múlva diploma nélkül 10 000€ spórolt pénzzel rendelkezni (2 cetli)
3.	Két éves népszerűség a baráti körben (1 cetli)	Egy igaz barát (2 cetli)
4.	Tanulásra összpontosítani, évfolyamelsőnek lenni (2 cetli)	Aktív közösségi élet, kapcsolatok, munkatapasztalat szerzése (2 cetli)
5.	Egészséges család (3 cetli)	Világra szóló hírnév (3 cetli)
6.	Bármit megváltoztathatsz a külsődön (1 cetli)	Egész életedben elégedett lehetsz magaddal (2 cetli)
7.	Korlátlan élvezetek 5 éven keresztül (2 cetli)	Azok tisztelete és szeretete, aki fontosak számodra (1 cetli)
8.	Tiszta lelkiismeret (2 cetli)	Siker egy tetszőleges dologban (2 cetli)

9.	Csoda történik egy szeretett személlyel (2 cetli)	Újraélhetsz egy tetszőleges eseményt (2 cetli)
10.	Bizonytalan, kalandos távoli életvitel (2 cetli)	Megszokott, biztos otthoni közeg (2 cetli)

Az óra menete:

1. Bevezetés (5-10 perc)

- Köszöntjük a résztvevőket, és ismertetjük az óra célját.
- Röviden elmagyarázzuk, mit szimbolizálnak a "zsetonok" (idő, energia, erőforrások) a gyakorlat során.

2. Előkészítés (5 perc)

- Minden résztvevő kap 10 papírcetlit, amelyekre ráírja saját nevének kezdőbetűit vagy egy választott szimbólumot.

3. Értéklícit (15-20 perc)

- Vetítés segítségével bemutatjuk az értékpárokat. (Pl.: "Egy szép ház vs. új sportkocsi", "Egészséges család vs. világra szóló hírnév")
- A résztvevők párosával dönthetnek, melyik értéket választják, és a zsetonjaikból fizetnek érte.
- A szabály: páronként csak egy érték választható, és az árverés után az adott értéket már nem szerezhetik meg mások.

4. Reflexió és kiscsoportos megbeszélés (10-15 perc)

- Kiscsoportokban a következő kérdéseket vitatják meg:
 - Mennyire elégedett a vásárlásával?
 - Melyik volt a kedvenc vétele?
 - Mit szeretett volna megvenni, de nem sikerült?
 - Van-e olyan játékszabály, amin változtatna?

5. Közös kiértékelés (5-10 perc)

- Nagycsoportban megbeszéljük a gyakorlat tapasztalatait, például:
 - Mit szimbolizálnak az életben a zsetonok?
 - Hogyan hatnak döntéseink a későbbi lehetőségeinkre?
 - Milyen tanulságokat vonhatunk le a személyes felelősségről?

Zárás: Összefoglaljuk, hogy a döntések és az értékek felismerése az életben hasonló helyzetekben is kulcsfontosságú. A diákok rövid írásos visszajelzést adhatnak az óra végén, hogy mit tanultak magukról.

Példaképek

Cél: Az óra célja, hogy a diákok tudatosítsák, ki az, akit példaképnek tartanak, és megértsék, miért inspiráló számukra az adott személy. Ez segíti értékrendjük tisztázását, motivációjuk erősítését és személyes fejlődési céljaik meghatározását.

A serdülőkor az identitáskeresés időszaka, amikor a példaképek meghatározó szerepet tölthetnek be az életükben. Egy példakép segíthet az életcélok megfogalmazásában és inspirációként szolgálhat a nehézségek leküzdéséhez. Pályaorientációs szempontból irányt mutathat a diákok számára, milyen hivatás lehet vonzó számukra, és hogyan érhetik el céljaikat kitartással.

Eszközigény:

- Papír és írószerek
- Projektor vagy nyomtatott képek inspiráló személyiségekről

1. **Bevezető és inspiráció:** Az óra elején a tanár ismerteti a példaképek szerepének fontosságát, különösen a serdülőkori identitáskeresés és pályaorientáció szempontjából. Kiemeli, hogy a példaképek nemcsak irányt mutatnak, hanem értékeket és viselkedésmintákat is közvetítenek, amelyek hozzájárulhatnak a személyes célok megfogalmazásához. A tanár híres személyiségek történeteivel illusztrálja a példaképek hatását: bemutat egy-egy sportolót, művészt vagy tudóst, akik nehéz körülmények között értek el kiemelkedő sikereket. Ezek a példák segítenek a diákoknak felismerni, hogy a kihívások leküzdhetők, és a kitartás valódi eredményeket hozhat.
2. **Egyéni gondolkodás és önreflexió:** A diákok önállóan dolgoznak egy munkalapon, amely segíti őket példaképük meghatározásában. Kérdések irányítják gondolkodásukat: Ki a példaképed, és miért tartod őt inspirálónak? Milyen értékeket képvisel az élete, és miben szeretnél rá hasonlítani? Hogyan segítheti példája a te személyes céljaid elérését? Ez a gyakorlat mélyebb önismeretre ösztönöz, és előkészíti a csoportos megbeszélés témáit.
3. **Csoportos megbeszélés és értékek elemzése:** A diákok kisebb csoportokban vagy párosával megosztják egymással gondolataikat, és megbeszélik, hogyan inspirálják őket példaképeik. Az eszmecsere során a csoportok összehasonlítják az általuk választott példaképek által képviselt értékeket, valamint közös pontokat keresnek. Ez az interakció lehetőséget teremt arra, hogy a diákok tanuljanak egymástól, és felismerjék, hogy az eltérő példaképek is hasonló motivációkat nyújthatnak.
4. **Egyéni fejlődési célok meghatározása és záró összegzés:** Az óra végén minden diák konkrét fejlődési célt tűz ki, amely példaképéhez kapcsolódik. Például, ha valaki egy sportolót választott példaképül, célként határozhatja meg, hogy rendszeresen sportolni kezd, vagy egy tudóst választva elhatározhatja, hogy javítja tanulmányi eredményeit. A tanár a foglalkozás lezárásaként hangsúlyozza, hogy a példaképek követése nem az életútjuk pontos másolását jelenti, hanem az általuk képviselt értékek beépítését a saját életükbe. A záró beszélgetés lehetőséget ad arra, hogy a diákok megosszák céljaikat és további gondolataikat a foglalkozásról.

Jellegzetes mondatok

Cél: A gyakorlat célja, hogy a diákok kifejezzék és feldolgozhassák azokat a feszültségeket, amelyeket a pályaválasztási döntéseik során a környezetük – szülők, tanárok, barátok – elvárásai és megjegyzései keltenek bennük. Gyakran a középiskolás diákok olyan jellegzetes mondatokkal szembesülnek, amelyek befolyásolják önértékelésüket, motivációikat, és hosszú távon akár döntéseik irányát is. Az ilyen nyomás terhes lehet számukra, különösen, ha még nem tisztázták saját céljaikat és vágyaikat. Ez a gyakorlat lehetőséget biztosít arra, hogy a diákok humoros és kreatív formában jelenítsék meg ezeket a helyzeteket, felismerve a megjegyzések abszurditását vagy túlzó jellegét. A humor és a játékos dramatizálás segít oldani a belső feszültséget, és megnyitja az utat az önállóbb és szabadabb gondolkodás felé a pályaválasztási kérdésekről.

Eszközigény: papír és írószer, székek a jelenetekhez.

A pályaválasztás időszaka kritikus szakasz egy középiskolás fiatal életében, hiszen ilyenkor sokszor kell megküzdeniük a belső bizonytalanság mellett a környezetükből érkező elvárásokkal és nyomással is. Ezek az elvárások gyakran olyan mondatokban ölt testet, amelyek egy élethelyzetet, családi hagyományt, társadalmi normát vagy sztereotípiát tükröznek. A "Legyél orvos, azok sokat keresnek" vagy "Miért akarsz csak egy túzoltó lenni, hiszen olyan jó képességű vagy" típusú kijelentések a hallgató értékét egy külső mércéhez viszonyítják, gyakran figyelmen kívül hagyva az egyéni vágyakat és képességeket. Az ilyen mondatok belső feszültséget szülhetnek, és akadályozhatják az önálló döntéshozatalt. Az, hogy a diákok képesek-e ezeket felismerni és megfelelő módon kezelni, hosszú távon meghatározhatja önértékelésüket és pályaválasztási folyamataikat.

A gyakorlat célja, hogy a diákok tudatosítsák, milyen hatással vannak rájuk ezek a mondatok, és hogy humorral és kreativitással dolgozzák fel a belőlük fakadó érzéseket. A dramatikus megjelenítés révén a diákok átkeretezhetik ezeket a helyzeteket, elengedhetik a hozzájuk kapcsolódó negatív érzéseket, és könnyebben nyithatnak a pályaorientációval kapcsolatos további kérdések felé.

Leírás:

Az óra első lépéseként a diákokat ötfős csoportokba osztjuk, ügyelve arra, hogy minden csoportban eltérő véleményű és különböző érdeklődési körű tagok dolgozhassanak együtt. A csoportos munkát egy rövid megbeszéléssel vezetjük be, amelyben a tanár felvázolja az óra célját és a gyakorlat lényegét. A diákok a következő instrukciót kapják: gondolják végig, milyen mondatokat hallottak már a családjuktól, tanáraiktól vagy barátaiktól, amelyek nyomást gyakoroltak rájuk a pályaválasztással kapcsolatban. Ezek lehetnek akár bántó, akár abszurd, akár humoros megjegyzések.

A második lépésben a csoportoknak tíz percük van arra, hogy összeírjanak minél több ilyen „jellegzetes mondatot”. Az instrukció szerint nem szükséges, hogy a mondatok pontos idézetek legyenek; elég, ha felidézik azok tartalmát és hangulatát. Miután elkészültek, a csoportok közösen kiválasztanak 2-3 mondatot, amelyet dramatikus jelenetben kívánnak bemutatni. A cél az, hogy a jelenetek túlzó, humoros, vagy kisarkított módon jelenítsék meg az adott helyzetet, megmutatva a mondatok hatását a hallgatókra.

A harmadik lépésben a csoportok röviden megtervezik a jeleneteket, és kiosztják a szerepeket. A csoport minden tagjának részt kell vennie a jelenetben, akár beszélő szereplőként, akár „színpadi kellékként” (például asztalként, faliként). A csoportoknak 10-15 percük van a felkészülésre.

Az óra záró szakaszában a csoportok bemutatják jeleneteiket a többieknek. A bemutató után minden csoport röviden reflektál arra, mit érzett a jelenet bemutatása során, illetve hogy mit üzent számukra az adott mondat. A tanár moderálja a beszélgetést, rávilágítva a humor felszabadító hatására és arra, hogy a túlzás eszközével hogyan válik kezelhetőbbé a nyomás.

Az óra végén egy közös megbeszélés keretében összegyűjtjük a diákok felismeréseit. A tanár hangsúlyozza, hogy a pályaválasztási döntés elsősorban a diákok saját felelőssége, és érdemes figyelniük arra, hogy a környezetükből érkező vélemények hogyan hatnak rájuk. Az óra tanulságait egy közösen megfogalmazott zárógondolattal összegezzük, amely erősíti a diákok önállóságát és önismeretét.

Foglalkozások és eszközeik

Cél: A gyakorlat célja, hogy a diákok felfedezzék a különböző szakmákhoz kapcsolódó eszközöket, és ráébredjenek arra, hogy ugyanaz az eszköz milyen változatos foglalkozásokhoz köthető. Az óra fejleszti a kreativitást, az asszociációs készséget, valamint a szakmákhoz kapcsolódó fogalomtárukat is bővíti. A tevékenység segíti őket abban, hogy a pályaorientációs döntéseiket nyitottabb szemlélettel és alacsonyabb ismeretek birtokában hozzák meg.

A foglalkozásokhoz kapcsolódó eszközök megismerése különösen fontos a diákok pályaorientációjában, hiszen a fiatalok általában csak a közvetlen környezetükből ismert szakmákat veszik figyelembe. Ez a gyakorlat segíti őket abban, hogy kitágítsák a látókörüket, és felfedezzék, hogy mennyi különböző foglalkozás kapcsolódhat ugyanahhoz az eszközhöz. Az interaktív, játékos módszerek ösztönzik a kreatív gondolkodást, valamint elősegítik az együttműködést és a kommunikációs készségek fejlesztését is. Az eszköz-alapú tanulás lehetőséget ad arra, hogy a diákok a valós élethelyzetekhez kapcsolódóan gondolkodjanak, miközben megértik a szakmák közötti összefüggéseket.

Eszközigény: Eszközkártyák, amelyek különféle munkaeszközöket ábrázolnak (pl. ecset, kalapács, fényképezőgép, olló, számítógép, távcső stb.), tollak és jegyzetlapok

Az eszközök és szakmák összefüggéseinek felismerése nem csupán az általános műveltség része, hanem a pályaválasztás tudatos megközelítéséhez is elengedhetetlen. A diákok sokszor csak a környezetükből ismert, hagyományos szakmákat ismerik, ami szűkítheti a lehetőségek horizontját. A gyakorlat segít abban, hogy kitágítsák látókörüket, felismerjék a szakmák közötti átfedéseket, és akár teljesen új, korábban ismeretlen lehetőségekkel találkozzanak. Az eszközalapú gondolkodás egyszerre bátorítja őket a logikai kapcsolatok keresésére és a kreatív asszociációkra, amely a szakmák változatosságának megértéséhez vezet.

1. Bevezetés és kártyák kiosztása

Az óra elején a tanár ismerteti az óra célját: hogy a diákok megismerjék, egy-egy eszköz mennyi különböző szakmában használható, és bővítsék a szakmákhoz kapcsolódó fogalomtárukat. A tanár bemutatja a gyakorlatot, elmagyarázza, hogy az eszközkártyákon egy-egy munkaeszköz (pl. kalapács, ecset, számítógép) látható, és a diákok feladata az lesz, hogy minél több szakmát társítsanak az adott eszközhöz. A tanár példákat is hoz a könnyebb megértés érdekében: például az ecsetet használhatja festőművész, szobafestő és kozmetikus is. A diákok kisebb csoportokba rendeződnek, és minden csoport kap egy eszközkártyát, amelyet alaposan meg kell vizsgálniuk a feladat teljesítése során.

2. Csoportmunka és bemutatás

A csoportok a kártyán szereplő eszköz kapcsán ötletelést tartanak, és összeírják, hogy az eszközt mely szakmákban használhatják. Arra ösztönzik őket, hogy ne csak a nyilvánvaló szakmákat említsék, hanem próbáljanak szokatlanabb, kevésbé ismert foglalkozásokat is felkutatni. A diákok jegyzetelnek, és a tanár végigjárja a csoportokat, segítve az asszociációkat, és bátorítva őket a minél kreatívabb gondolkodásra. Miután elkészültek a listáikkal, a csoportok sorban bemutatják a saját ötleteiket az osztály előtt. A bemutatók során a többiek figyelnek, és ha valakinek van további ötlete vagy kiegészítése, azt megoszthatja. Ez a közös munka segíti a diákokat abban, hogy új perspektívákat ismerjenek meg, és egymástól tanuljanak.

3. Pontozás és zárás

A tanár a bemutatott ötleteket kreativitás, változatosság és az asszociációk szokatlansága alapján értékeli. Pontokat oszt ki a legérdekesebb, legkreatívabb ötletekért, és kihirdeti, melyik csoport gyűjtötte a legtöbb változatos szakmát az adott eszközhöz. Az értékelés játékos formában történik, és célja a diákok motiválása. A pontozás segíti, hogy a diákok aktívan vegyenek részt a feladatban, és ösztönzi őket a minél szabadabb és kreatívabb gondolkodásra.

Az óra zárásaként a tanár röviden összegzi a tanultakat, kiemelve, hogy az eszközökhöz számos különböző szakma köthető, és hogy a szakmák sokszínűsége mennyire változatos lehet. A diákokkal közösen megbeszéljük, melyek voltak a legérdekesebb vagy legmeglepőbb szakmák, amelyekről az óra során hallottak. Az óra végén a tanár hangsúlyozza, hogy az ilyen típusú kreatív gondolkodás segíthet a diákoknak a jövőbeli pályaválasztási döntéseikben, és arra ösztönzi őket, hogy nyitottak maradjanak a különböző lehetőségekre, amelyekkel életük során találkozhatnak.

Ajánlott irodalom:

- https://www.kilato.piarista.hu/wp-content/uploads/2023/01/Jogyakorlatok_gyujtemenye_vegleges.pdf

Vállalkozó vagy alkalmazott?

Cél: A gyakorlat célja, hogy a diákok megismerjék és összehasonlítsák a munkavállalói és vállalkozói lét jellemzőit, előnyeit és hátrányait, miközben személyes véleményt formálnak saját jövőképükről. A hangsúly a különböző nézőpontok feltárásán és megértésén van, nem pedig azon, hogy eldöntsük, melyik a „jobb” választás. A facilitátor feladata, hogy támogató légkört teremtsen, ahol a diákok szabadon és aktívan dolgozhatnak.

Eszközigény: Nagyméretű csomagolópapírok vagy flipchart-lapok, filctollak, színes ceruzák

A munka világa két alapvető formára osztható: a munkavállalói és a vállalkozói létre. Bár mindkét modell a megélhetés biztosítását célozza, alapvetően eltérő keretek között valósulnak meg, és eltérő készségeket, attitűdöket, illetve életmódot követelnek. A munkavállalói létet általában stabilitás, kiszámíthatóság és az alkalmazotti jogok biztonsága jellemzi. Ebben a formában az egyén egy szervezeti struktúrán belül dolgozik, meghatározott feladatokat lát el, miközben kevesebb felelőssége van a cég stratégiai döntéseiben. A vállalkozói lét ezzel szemben nagyobb szabadságot és rugalmasságot kínál, ugyanakkor jóval nagyobb kockázatokkal és felelősséggel jár. A vállalkozók nemcsak saját maguk, hanem munkavállalóik és ügyfeleik irányába is kötelezettségeket vállalnak.

A választás, hogy valaki alkalmazottként vagy vállalkozóként képzelel el a jövőjét, szorosan összefügg az egyéni értékekkel, célokkal és készségekkel. Az önismeret és a reális pályaismeret elengedhetetlen ahhoz, hogy valaki a számára megfelelő életformát válassza. Míg a munkavállalói lét biztonságot és kereteket ad, a vállalkozói lét az önállóságot, a kreativitást és a döntési szabadságot helyezi előtérbe. Fontos azonban megérteni, hogy egyik forma sem „jobb” a másinál: a különböző élethelyzetek, célok és lehetőségek más-más utakat kínálnak. Az ezzel kapcsolatos tudatos mérlegelés segíthet a diákoknak abban, hogy hosszú távon elégedett és kiegyensúlyozott karrierutat alakítsanak ki.

1. Bevezetés

Az óra elején a facilitátor ismerteti a foglalkozás célját: a munkavállalói és vállalkozói lét közötti különbségek megértését és összehasonlítását. Hangsúlyozza, hogy a cél a tudatos mérlegelés, nem a végleges döntés. A bevezető beszélgetés során irányított kérdésekkel ráhangolja a diákokat a témára, például: „Mit gondoltok, miért választ valaki alkalmazotti létet?” vagy „Miért lehet vonzó a vállalkozás?”

2. Közös szakmagyűjtés

A diákok közösen gyűjtenek példákat olyan szakmákra, amelyek főként alkalmazotti formában működnek (pl. tanár, orvos, mérnök), illetve olyanokra, amelyek inkább vállalkozói keretek között képzelhetők el (pl. fodrász, grafikus, vendéglátós). A facilitátor vizuálisan rögzíti a példákat egy táblán vagy papíron, és felhívja a figyelmet arra, hogy sok szakma mindkét formában végezhető. Ez a lépés elősegíti a téma átfogóbb megértését.

3. Csoportmunka: érvek és ellenérvek gyűjtése

A diákok két csoportba oszlanak. Az egyik csoport a munkavállalói lét előnyeit és hátrányait, a másik a vállalkozói létet dolgozza fel. A facilitátor irányított kérdésekkel segíti a munkát: „Milyen előnyöket kínál a stabilitás?”, „Milyen kockázatokkal jár a vállalkozás indítása?” Az ötleteket a csoportok vizuálisan is ábrázolják (pl. diagramokkal, kulcsszavakkal).

4. Plakátbemutató és megvitatás

A csoportok bemutatják plakátjaikat, érveiket és ellenérveiket a többieknek. Ezt követően a diákok egymással vitatják meg a két megközelítés előnyeit és hátrányait. A facilitátor gondoskodik arról, hogy a vita konstruktív és tiszteletteljes maradjon, és szükség esetén közbeavatkozik irányító kérdésekkel, például: „Melyik életforma nyújt nagyobb biztonságot?” vagy „Hogyan befolyásolhatják a személyes értékek a választást?”

5. Reflexió

A diákok egyéni szinten gondolkodnak el arról, hogy melyik világban látják inkább magukat – alkalmazottként, vállalkozóként, esetleg mindkettőként. A facilitátor arra bátorítja őket, hogy indokolják választásaikat, ugyanakkor hangsúlyozza, hogy ezek nem végleges döntések, hanem a tudatos önismeret első lépései. Az óra végén a facilitátor összefoglalja a tanulságokat, kiemelve, hogy a választás mindig egyéni célokon, képességeken és élethelyzeten múlik.

Záró megjegyzés

Ez a gyakorlat nemcsak információt ad, hanem fejleszti a kritikus gondolkodást, az érvelési készséget és a jövőtervezés képességét is. A facilitátor szerepe kulcsfontosságú abban, hogy a diákok számára támogató és ösztönző légkört teremtsen. Az óra végére a diákok mélyebb megértést nyernek a munkavállalói és vállalkozói lét kihívásairól és lehetőségeiről.

Álmaim munkahelye

Cél : A diákok tudatosítsák, milyen munkakörnyezetben, milyen értékek mentén és milyen munkafeladatokat végezve éreznék magukat a legjobban, ezzel segítve a pályaválasztási döntéseik előkészítését. A gyakorlat az álommunkahely vizualizálásával és leírásával ösztönzi őket arra, hogy mélyebben megértsék saját szükségleteiket és preferenciáikat.

Eszközигény

- A4-es papírlapok
- Színes ceruzák, filctollak
- Magazinok (kollázshoz)
- Olló, ragasztó

Az önismeret a pályaorientáció egyik alappillére. Az álommunkahely leírása segít a diákoknak abban, hogy saját jövőképük alapján konkrétabb elképzeléseik alakuljanak ki arról, milyen munkakörnyezetben és feltételek mellett tudnának kiteljesedni. A vizualizáció, az önreflexió és a kreatív alkotás módszereinek kombinálása lehetőséget ad a tudatos és intuitív felismerésekre.

Az álommunkahely megjelenítése nem csupán a diákok kreativitását és önismeretét fejleszti, hanem olyan konkrét gondolatok és érzetek megfogalmazásához is hozzájárul, amelyek később segítenek a pályaválasztási döntéseikben. A gyakorlat során nemcsak a diákok preferenciái kerülnek felszínre, hanem azok az értékek, munkamódszerek és életstílusok is, amelyekhez ragaszkodnának a jövőben. Az álommunkahely vizualizációja azért is fontos, mert gyakran könnyebb először a környezetet és az érzéseket elképzelni, mint a konkrét szakmát meghatározni. Az eljárás révén az egyén számára láthatóvá válnak azok a tényezők, amelyek motiválják, és amelyeket alapvetőnek tart a jövőjével kapcsolatban.

A gyakorlat lépései

1. Ráhangolódás (5-10 perc)

A tanár röviden felvázolja a gyakorlat célját, és segít a diákoknak ráhangolódni a feladatra. A diákok csukják be a szemüket, és relaxációs zene mellett elképzelik a jövőbeni munkahelyüket.

A tanár a következő kérdésekkel vezeti őket:

- Hogyan néz ki a környezet, ahol dolgozol?
- Milyen emberek vesznek körül? Egyedül dolgozol vagy csapatban?
- Mit viselsz, és milyen tárgyak vesznek körül?
- Mit érzel reggel, amikor belépsz a munkahelyedre?
- Milyen típusú munkát végzel?

2. Kreatív alkotás

A vizualizáció után a diákok megkezdik elképzeléseik megjelenítését egyéni munkában. Mindenki egy A4-es lapot kap, amelyre rajzot készíthet, vagy leírhatja álmai munkahelyének

részleteit. Azok számára, akik vizuális eszközökkel szeretnének dolgozni, biztosítottak a színes ceruzák, filctollak és magazinok, hogy egy kollázs formájában is kifejezhessék gondolataikat. A tanár arra bátorítja őket, hogy ne csak a helyet, hanem a munkahelyi környezet hangulatát és dinamikáját is ábrázolják. Fontos, hogy az alkotás közben merjenek intuitív módon dolgozni, és ne gondolják túl a részleteket: ha valami számukra fontosnak tűnik, akkor azt jelenítsék meg. A munkafolyamat során lehetőségük van különféle technikákat kombinálni. Például készíthetnek egy alaprajzot, amely megmutatja, milyen munkaterek vennék őket körül, vagy összeköthetik a vizuális elemeket egy rövid leírással, amely leírja a munkahely atmoszféráját. Akik a szöveges megközelítést választják, leírhatják, hogyan néz ki egy átlagos napjuk ezen a helyen, milyen tevékenységeket végeznek, és milyen érzéseik kapcsolódnak ezekhez

3. **Bemutató** és **visszajelzés**

A diákok körbeülnek, és röviden bemutatják alkotásukat. A többiek pozitív visszajelzéseket adnak, például kiemelve, hogy mi tetszik nekik az adott jövőképben, vagy milyen erősségeket látnak az alkotó elképzeléseiben.

4. **Reflexió** és **összegzés**

A tanár segít a diákoknak felismerni, hogy az álommunkahelyük hogyan kapcsolódhat konkrét szakmákhoz, és hogy a megfogalmazott értékek és körülmények alapján milyen irányok lehetnek számukra megfelelőek. Kérdések:

- Miért tartottad fontosnak azokat az elemeket, amelyeket kiemeltél?
- Mit tanultál magadról a gyakorlat során?
- Hogyan tudnád ezeket a felismeréseket a pályaválasztásod során felhasználni?

A gyakorlat végén a tanár hangsúlyozza, hogy az álommunkahelyekről szőtt elképzelések segíthetnek abban, hogy konkrétabb jövőbeli célokat tűzzenek ki, még akkor is, ha most bizonytalannak érzik magukat. A diákokat bátorítani kell arra, hogy merjenek álmodni, és az álmaik alapján döntéseket hozni.

Ajánlott irodalom:

- https://www.kilato.piarista.hu/wp-content/uploads/2023/01/Jogyakorlatok_gyujtemenye_vegleges.pdf

Az IKIGAI-modell

Cél: Ismertessük a tanulókkal az Ikigai modellt, és annak fontosságát az önismeret és a munkaerő-piaci felkészülés során.

Bevezetés:

Köszöntés és bemutatkozás.

Az alapok magyarázata: a japán „Ikigai” kifejezés jelentése "az élet értelme", "amiért érdemes felkelni".

A Kék-zónák - vagyis a Földön azoknak a helyeknek a listája, ahogy az emberek rendkívül magas életkort élnek meg - koncepciójának rövid bemutatása: Szardínia, Ikaria, Okinawa, Costa Rica, Kalifornia - mi közös bennük, mi segíti a hosszú, egészséges életet?

2. Az Ikigai-modell és az élet 4 kulcsfontosságú területe

- amit szeretek csinálni,
- amiben jó vagyok,
- amire a világnak szüksége van,
- amiért fizetnek.

Cél: A tanulók megismerjék az Ikigai négy halmazát és azok jelentőségét bővebben.

Az Ikigai-modell négy szegmense:

Amit szeretünk csinálni: Tevékenységek, amelyek boldoggá tesznek, feltöltenek (pl. olvasás, kertészkedés, sétálás).

Amiben jók vagyunk, amit tudunk csinálni: Képességek, tudás, amelyeket hasznosítani tudunk (pl. kommunikációs készség, problémamegoldás).

Amit pénzért csinálunk és amit megfizetnek: Munkák, amelyekért anyagi juttatásban részesülünk (pl. kertészkedés, előadás tartása).

Amit a világ hasznosnak tart: Tevékenységek, amelyek értéket adnak másoknak, társadalmi haszonnal járnak (pl. közösségi munka, kollégák segítése).

Példák bemutatása, hogyan illeszkednek ezek a szegmensek az életünkhöz, és miért fontos mindegyik terület figyelembe vétele.

Kérdések a hallgatóságnak: Hogyan néz ki az életükben ezen tevékenységek egyes részei? Van olyan, amit mindennap végeznek?

3. Interaktív gyakorlat: Ikigai térkép készítése

Cél: A tanulók saját Ikigai térképük készítése, hogy jobban megértsék, mi motiválja őket.

Készítsenek egy egyszerű táblázatot vagy négy részre osztott papírt, mindegyik szegmenshez:

- amit szeretek csinálni
 - Boldoggá tesz, ha...
 - Jól érzem magam, ha ezt csinálom...
- amiben jó vagyok,
 - Most ebben vagyok jó...
 - A jövőben ebben is szeretnék jó lenni...
- amire a világnak szüksége van,
- amiért fizet(né)nek.

Mindenki gondolkodjon el saját tevékenységeiről, tulajdonságairól, és töltsse ki a megfelelő kategóriákat.

Kiscsoportos megbeszélés: A tanulók osszák meg egymással, amit leírtak, és beszéljék meg, hogyan kapcsolódnak ezek a területek az Ikigaihoz.

4. Reflexiós kör

Cél: A tanulók reflektáljanak arra, hogy a négy terület hogyan segíthet életük céljainak megtalálásában.

Kérdések a hallgatóságnak:

- Hogyan érezték magatokat, miközben az Ikigai térképet készítettétek?
- Milyen tevékenységeket fedeztél fel, amelyek új perspektívát adtak a jövődre?
- Hogyan segíthet a tudatosság a munkaerőpiaci felkészülésben?

5. Zárás

Cél: Összefoglalni az Ikigai-modell gyakorlati alkalmazását és a tanultak hasznosítását.

Amennyiben van még olyan terület, amely nem volt érthető vagy tisztázásra szorul, kérdéseket tehetnek fel a tanulók.

Ajánlott irodalom:

- Francesc Miralles Héctor García: Ikigai – A boldogság japán titka, Bookline Könyvek, 2018
- Ikigai - A boldogság japán titka, 2018- e-könyv formában is

Életpálya-kötélpálya

1. Bevezetés és a foglalkozás céljának ismertetése

Cél: A foglalkozás célja, hogy a diákok szimbolikus módon átéljék az életútjukat, és megértsék, hogy az élet döntései, kihívásai, bizalom és önbizalom mind szerepet játszanak a pályaválasztásban.

Felvezetés: A foglalkozás során a diákok bekötött szemmel járják végig a kötélpályát, miközben különböző ingerek és akadályok érhetik őket. A cél az, hogy megtapasztalják, hogyan bízhatnak másokban és hogyan navigálhatnak az életük útján.

Előzetes információk:

A diákok fogják a kötelet, ami végigvezeti őket az úton. A szembekötés bizalomjátékot, próbatételt jelent. Különböző ingerekkel segítjük vagy akadályozzuk őket, de a cél nem a félelemkeltés, hanem a tapasztalás.

A pálya előkészítése és a játék elmagyarázása

Szemponatok:

- Miért fontos a bizalom?
- Hogyan segíti a kötél a diákokat az úton való haladásban?
- A pálya végén egy jelzés fogja jelezni, hogy célba értek.
- A diákok eldönthetik, hogy másokat előznek vagy megvárják.

Figyelmeztetés:

Különböző ingerek (érintések, zajok, hangok) érik majd őket.
Az út biztonságos, de figyeljünk oda minden diák testi épségére.

Segédeszközök:

- Hosszú, vastag kötél
- Szembekötők
- Zajkeltő eszközök, csörgők, hangszerek
- Illat-ingert adó eszköz (enyhe illóolaj spray)

Fontos előkészítés és kiegészítők:

- Ellenőrizzük, hogy senkinek nincs problémája a szembekötéssel.
- Gondoskodjunk róla, hogy a segítők azonos típusú ingerekkel támogassák a diákokat.
- Legyen megfelelő helyszín az élmények feldolgozására.

A játék

A cél: Amíg a diákok a kötélpályán a fizikai pályán járnak, addig az lenne a cél, hogy befelé is figyeljenek, milyen érzelmek, érzetek jelennek meg bennük, milyen párhuzamok az életükkel, az életpályájukkal kapcsolatban.

A játék menete:

A diákok felváltva indulnak el a kötélpályán. A vezető segít a szembekötők felhelyezésében. Minden diák kap egy kötelet, amelyet nem szabad elengedni. A szembekötött diákoknak el kell bízniuk magukat, és a kötélt útját kell követniük.

A pályát végigjárva különböző ingerek érik őket (pozitív és negatív hatások, akadályok).

4. Feldolgozó beszélgetés

Miután minden diák végigjárta az utat, a csoport összegyűlik egy csendes helyen (pl. osztályterem vagy öltöző), ahol zavartalanul tudnak beszélgetni.

A foglalkozásvezető, esetünkben a pedagógus irányítja a beszélgetést, és felteszi a következő kérdéseket:

- Milyen élmény volt végigmenni a kötélpályán?
- Mi okozott nehézséget számodra?
- Mi adott erőt vagy biztatást?
- Kikkel találoztál az utadon?
- Volt, aki segített?
- Volt, aki hátráltatott?
- Milyen mondatok hangoztak el?

A következő kérdésekkel vezethetjük át a tapasztaltakat a pályaválasztás és önismeret területére:

- Hogyan hasonlítanak a kötélpályán átélt élményeid a pályaválasztásodhoz?
- Mi az, ami erőt ad a pályaválasztásodban?
- Mi jelenti számodra a "kötelet", amit nem engedsz el?
- Kik azok, akik segítenek a pályaválasztásban?
- Kik azok, akik hátráltatnak?
- Mi az a tanulság, amit elviszel magaddal a kötélpályáról?

5. Zárás és összegzés

A foglalkozás célja, hogy a diákok jobban megértsék a bizalom, a kockázatvállalás és a céltudatosság szerepét az életükben és a pályaválasztásban.

A beszélgetés során szerzett tapasztalatok segíthetnek nekik az életre vonatkozó fontos döntéseik meghozatalában. Bátorítás a további önreflexióra és a jövőbeli döntéseik tudatos kezelésére.

Ajánlott irodalom:

- https://www.kilato.piarista.hu/wp-content/uploads/2023/01/Jogyakorlatok_gyujtemeny_vegleges.pdf

Demokráciára nevelés

Tanóra	Tematikai egység megnevezése
1.	A demokrácia alapelvei és működése
1.1.	Közös értékek és alapelvek megismerése
1.2.	A demokratikus döntéshozatal mechanizmusai
1.3	A diákönkormányzat szerepe és működése
2.	Aktív állampolgárság és közösségi szerepvállalás
2.1.	Az állampolgári szerepvállalás formái
2.2.	Az állampolgári felelősség és közösségi tudatosság fejlesztése
2.3.	Demokratikus közösségépítés és önkéntesség
3.	Konfliktuskezelés, részvételi demokrácia és közös döntéshozatal
3.1.	Konfliktuskezelési technikák a demokratikus közösségekben
3.2	A részvételi demokrácia fejlesztése az iskolában
3.3.	Közös döntéshozatal és konszenzuseresés
4.	Reflektálás és jövőbeni akciótervek készítése

Közös értékek és alapelvek megismerése

- **Időtartam:** 2 óra
- **Cél:** A résztvevők megismerjék a demokrácia alapelveit, és elgondolkodjanak azon, hogyan tudják ezeket az értékeket beépíteni mindennapi munkájukba és a diákönkormányzat működésébe.
- **Módszer:** „World Café” beszélgetés – ez egy interaktív módszer, amely elősegíti a résztvevők közötti kommunikációt, eszmecsserét és a közös gondolkodást.
- **Lépések:**
 1. A résztvevők 3-4 fős csoportokban ülnek le egy-egy asztalhoz. Minden asztalnál egy demokráciával kapcsolatos alapelveket (pl. jogegyenlőség, szólásszabadság, állampolgári felelősség) vitatnak meg.
 2. 10 percenként mindenki új asztalhoz ül, hogy másik alapelvről is beszélgessen. Az asztaloknál mindig marad egy "házigazda", aki összegzi az előző csoportok beszélgetéseit az újonnan érkezők számára.
 3. A ciklus végén a résztvevők megosztják egymással az egyes asztaloknál született gondolatokat.
- **Tanulási eredmények:**
 - A résztvevők alaposabban megismerik a demokrácia alapvető értékeit és elveit.
 - Fejlődik a kritikai gondolkodásuk, hiszen minden csoport saját nézőpontból közelít az adott témához.
 - A tanárok megtanulják, hogyan segíthetnek diákjaiknak a demokratikus alapelvek felismerésében és tiszteletben tartásában.

Részletesebb értékelés:

A "World Café" módszer nem csupán a beszélgetések elindítását és fenntartását szolgálja, hanem lehetőséget ad arra is, hogy a résztvevők egymás véleményét kiegészítsék és mélyebben megértsék a különböző perspektívákat. A diákönkormányzatokkal foglalkozó tanárok számára különösen fontos, hogy tisztában legyenek ezekkel az alapelvekkel, hiszen nekik kell biztosítaniuk azt a támogató környezetet, amelyben a diákok megtanulják a demokrácia értékeit és gyakorolják a demokratikus részvételt. A módszer segít abban, hogy a

tanárok megértsék a demokrácia sokrétűségét és azt, hogy hogyan építhetik be saját pedagógiai munkájukba a demokratikus alapelveket.

A demokratikus döntéshozatal mechanizmusai

- **Időtartam:** 3 óra
- **Cél:** A résztvevők megértsék a demokratikus döntéshozatal folyamatát és annak lépéseit, beleértve a vitakultúrát, az egyéni és közösségi szerepvállalás jelentőségét, valamint a konszenzusra jutás technikáit.
- **Módszer:** Szimulációs játék: „Falu Tanácsa” – A résztvevők egy elképzelt falu tanácsának tagjaiként különböző szerepeket játszanak, és közösen kell döntést hozniuk egy konkrét kérdésben.
- **Lépések:**
 1. A résztvevők különböző szerepeket kapnak, például faluvezető, helyi vállalkozó, környezetvédő stb.
 2. Egy közös probléma kerül megvitatásra (pl. új közösségi tér építése vagy a falusi utak karbantartása). A cél, hogy a résztvevők közösen hozzanak meg egy döntést, figyelembe véve minden érintett szereplő érdekeit.
 3. A szimuláció során különböző módszerekkel vitatkoznak, érvelnek és javaslatokat tesznek, míg végül szavazás útján döntést hoznak.
- **Tanulási eredmények:**
 - A résztvevők tapasztalati úton ismerik meg a demokratikus döntéshozatal folyamatát, és megtapasztalják annak kihívásait és előnyeit.
 - Megtanulják, hogyan kell hatékonyan érvelni, vitázni, és konszenzusra jutni.
 - Képesek lesznek saját diákjaik számára is megszervezni hasonló döntéshozatali folyamatokat, elősegítve ezzel a demokratikus készségek fejlődését.

Részletesebb értékelés:

A „Falu Tanácsa” szimulációs játék révén a résztvevők mélyebben megértik, hogy a demokratikus döntéshozatal milyen összetett, és milyen szerepet játszik a különböző érdekek, nézőpontok integrálása. Mivel a döntéshozatal nem mindig zökkenőmentes, a szimuláció arra is rávilágít, hogy a különböző vélemények meghallgatása és az érvek ütköztetése fontos része a demokráciának. A résztvevők azt is felismerik, hogy a kompromisszumkészség és a konszenzusra jutás elengedhetetlen a közösségi élethez, és ezek az iskolai közösségekben is

fontos szerepet játszanak. Ezzel a gyakorlattal a tanárok olyan eszközöket kapnak, amelyekkel elősegíthetik a diákjaik aktív részvételét az iskolai döntéshozatalban, például a diákönkormányzatok működésében.

A diákönkormányzat szerepe és működése

- **Időtartam:** 3 óra
- **Cél:** A diákönkormányzat (DÖK) szerepének és funkciójának megértése, a diákok bevonása a döntéshozatali folyamatokba, valamint a pedagógusok támogatási lehetőségeinek feltérképezése.
- **Módszer:** Kiscsoportos elemzés – A résztvevők saját iskolai diákönkormányzataik működését elemzik és javaslatokat tesznek annak fejlesztésére.
- **Lépések:**
 1. A résztvevők kiscsoportokban megvitatják saját iskolai diákönkormányzatuk erősségeit és gyengeségeit.
 2. Közösen javaslatokat dolgoznak ki arra, hogyan lehetne növelni a diákönkormányzat hatékonyságát, bevonni több diákot a folyamatokba, és hogyan lehetne demokratikusabbá tenni annak működését.
 3. A csoportok prezentálják az eredményeiket, amelyeket közösen értékelnek és továbbfejlesztnek a többi csoport javaslatai alapján.
- **Tanulási eredmények:**
 - A résztvevők jobban megértik a diákönkormányzatok szerepét és funkcióit az iskolai életben.
 - Konkrét módszereket sajátítanak el arra vonatkozóan, hogyan vonhatják be a diákokat a döntéshozatali folyamatokba.
 - Képesek lesznek támogatni a diákjaikat abban, hogy aktívabban vegyenek részt az iskolai életben, és hogy felelős állampolgárokká váljanak.

Részletesebb értékelés:

A diákönkormányzatok központi szerepet játszanak abban, hogy a diákok demokratikus készségeket sajátítsanak el, ugyanakkor sok esetben a DÖK nem tölti be teljesen a szerepét, vagy nem kapja meg a megfelelő támogatást. Ez a modul lehetőséget nyújt arra, hogy a résztvevők reflektáljanak arra, hogyan működik a DÖK saját iskolájukban, és milyen módokon lehetne fejleszteni annak hatékonyságát. A kiscsoportos elemzés révén a tanárok lehetőséget kapnak arra, hogy közösen dolgozzanak ki megoldásokat, és megismerjék más

iskolák bevált gyakorlatait is. A modul hangsúlyozza a diákok bevonásának fontosságát, és gyakorlati eszközöket ad a résztvevők kezébe ahhoz, hogy a diákönkormányzatok valóban demokratikusan működhessenek.

Az állampolgári szerepvállalás formái

- **Időtartam:** 3 óra
- **Cél:** Bemutatni az állampolgári szerepvállalás különböző formáit, és rámutatni arra, hogyan ösztönözhetjük a diákokat arra, hogy aktívan részt vegyenek a közösségi és társadalmi életben.
- **Módszer:**
 1. **Csoportos brainstorming:** A résztvevők kisebb csoportokban összeírják, hogy az iskolai közösségben és a helyi társadalomban milyen formái lehetnek az állampolgári szerepvállalásnak. Ez magában foglalhatja az iskolai rendezvényeken való részvételt, önkéntességet, vagy akár nagyobb közösségi projektek szervezését.
 2. **Projektek bemutatása:** A csoportok egy-egy állampolgári projektet dolgoznak ki, amelyet később bemutatnak a többieknek. Ezek lehetnek diákönkormányzat által szervezett közösségi akciók, önkéntes programok, vagy olyan események, amelyek ösztönzik a diákokat a közösségi szerepvállalásra.
 3. **Visszajelzés és közös értékelés:** A bemutatott projekteket közösen értékelik, és megvitatják, hogyan lehetne ezeket a programokat az iskolai közösségbe integrálni.
- **Tanulási eredmények:**
 - A résztvevők megismerik az állampolgári szerepvállalás különböző formáit és azok iskolai alkalmazási lehetőségeit.
 - Képesek lesznek a diákokat aktívabbá tenni az iskolai és közösségi életben, és olyan projekteket szervezni, amelyek elősegítik az állampolgári készségek fejlődését.
 - Növekszik a pedagógusok tudatossága a közösségi szerepvállalás jelentőségéről, és képesek lesznek hatékonyan bevonni a diákokat ezekbe a tevékenységekbe.

Részletesebb értékelés:

A brainstorming és a projektmunka módszerei segítenek a résztvevőknek abban, hogy kreatív ötletekkel és konkrét megvalósítási lehetőségekkel álljanak elő. Az állampolgári szerepvállalás nem csak az egyéni fejlődést, hanem a közösségi kohéziót is erősíti, és ezek a modulban kifejtett projektek arra ösztönzik a tanárokat, hogy diákjaiknak olyan lehetőségeket teremtsenek, amelyek által részt vehetnek közösségük életében. Mivel az állampolgári szerepvállalás megtanulása és gyakorlása már fiatal korban elkezdődik, ezek a tanulási lehetőségek biztosítják a demokratikus társadalom építéséhez szükséges alapvető készségek elsajátítását.

Az állampolgári felelősség és közösségi tudatosság fejlesztése

- **Időtartam:** 3 óra
- **Cél:** Felhívni a figyelmet az állampolgári felelősség és közösségi tudatosság jelentőségére, valamint segíteni a résztvevőket abban, hogy felismerjék saját és diákjaik szerepét a közösségi életben.
- **Módszer:**
 1. **Történetek gyűjtése és elemzése:** A résztvevők előzetesen felkészülnek, és hoznak példákat olyan történetekre, eseményekre, ahol az állampolgári felelősség kérdése felmerült, akár helyi, akár nemzetközi szinten. A csoportban közösen megvitatják ezeket a történeteket, és elemzik, milyen állampolgári felelősséggel kapcsolatos tanulságok vonhatók le belőlük.
 2. **Társadalmi kampány tervezése:** A résztvevők kisebb csoportokban társadalmi kampányokat dolgoznak ki egy-egy aktuális témában (pl. környezetvédelem, társadalmi egyenlőség, digitális állampolgárság). A kampányok célja, hogy felhívják a figyelmet egy adott problémára, és aktivizálják a közösséget annak megoldására.
 3. **Előadás és vita:** A kampányokat prezentálják egymásnak, majd a csoport közösen megvitatja azok megvalósíthatóságát, hatását és a diákokra gyakorolt potenciális hatását.
- **Tanulási eredmények:**
 - A résztvevők mélyebb megértést nyernek az állampolgári felelősségről és annak szerepéről a közösségi életben.
 - Képesek lesznek olyan kampányokat tervezni és lebonyolítani, amelyek ösztönzik a diákokat a felelős állampolgári szerepvállalásra.
 - Növekszik a tanárok tudatossága a közösségi problémákkal kapcsolatban, és képesek lesznek diákjaikat ezek megértésére és megoldására motiválni.

Részletesebb értékelés: Az állampolgári felelősség nem csupán jogokkal, hanem kötelességekkel is jár, és ennek tudatosítása kiemelkedő fontosságú a demokráciára nevelés során. A történetmesélés és a társadalmi kampányok kidolgozása egyaránt erősítik a tanárok

közösségi tudatosságát és aktivizmusát, amelyet átadhatnak a diákjaiknak is. Ez a modul nemcsak arra tanítja meg a pedagógusokat, hogy hogyan neveljék a diákokat aktív állampolgárokká, hanem arra is, hogy hogyan legyenek maguk is példaképek ebben a szerepben.

Demokratikus közösségépítés és önkéntesség

- **Időtartam:** 2 óra
- **Cél:** Megismertetni a résztvevőkkel az önkéntesség és a közösségépítés szerepét a demokráciában, valamint gyakorlati példákon keresztül bemutatni, hogyan lehet az iskolai közösségeket erősíteni ezekkel az eszközökkel.
- **Módszer:**
 1. **Inspirációs beszélgetés:** Meghívott vendégek vagy facilitátorok által vezetett beszélgetés, akik a helyi vagy nemzetközi közösségi projekteken való részvételről, illetve azok hatásairól beszélnek. Az előadók önkéntesek vagy civil szervezetek képviselői lehetnek, akik konkrét példákat hoznak az önkéntesség fontosságáról.
 2. **Önkéntes projekt tervezése:** A résztvevők kiscsoportokban olyan önkéntes projekteket terveznek, amelyeket saját iskolájukban vagy helyi közösségükben tudnak megvalósítani. A projekteknak valós közösségi igényekre kell választ adniuk, és a diákok aktív részvételére kell építeniük.
 3. **Visszajelzés és megvalósítási stratégia kidolgozása:** A tervezett projekteket közösen elemzik, majd stratégiát dolgoznak ki azok megvalósítására és fenntarthatóságára.
- **Tanulási eredmények:**
 - A résztvevők megértik az önkéntesség és a közösségi részvétel szerepét a demokratikus társadalom építésében.
 - Képesek lesznek saját iskolájukban és közösségükben olyan projekteket indítani, amelyek megerősítik a diákok közösségi érzését és szerepvállalását.
 - Fejlődik a résztvevők képessége a közösségi szükségletek felismerésére és az ezekre adott válaszok megtervezésére.

Részletesebb értékelés: Az önkéntesség a demokrácia egyik alapköve, hiszen az aktív részvétel és a közösségi szolidaritás erősítése nélkül a demokratikus értékek sem tudnak megfelelően működni. A modul hangsúlyozza az önkéntes munka jelentőségét, és konkrét ötleteket kínál arra, hogyan lehet ezt az iskolai közösségekben is meghonosítani. A résztvevők

lehetőséget kapnak arra, hogy saját közösségeikben alkalmazzák a tanultakat, és diákjaikat arra ösztönözzék, hogy aktív részesei legyenek ezeknek a projekteknek. Az önkéntes projektek tervezése és megvalósítása nemcsak a demokratikus készségek fejlesztését segíti elő, hanem erősíti a diákok közösségi elkötelezettségét is.

Konfliktuskezelési technikák a demokratikus közösségekben

- **Időtartam:** 3 óra
- **Cél:** Bemutatni a konfliktuskezelés demokratikus formáit és módszereit, amelyek segítenek a közösségi harmónia fenntartásában, valamint a diákok közötti viták kezelésekor alkalmazhatók.
- **Módszer:**
 1. **Konfliktusszimuláció:** A résztvevők különböző iskolai vagy közösségi konfliktusokat játszanak el szimuláció formájában. Minden csoport más-más konfliktushelyzetet kap, például diákok közötti vita, diák és tanár közötti konfliktus, vagy akár iskolai rendezvények kapcsán felmerülő nézeteltérés.
 2. **Konfliktuskezelési technikák elemzése:** A szimulációk után a csoport közösen elemzi, hogy milyen konfliktuskezelési technikákra lenne szükség a problémák megoldásához. A facilitátor bemutat különböző technikákat, mint például a mediáció, konszenzusra törekvés, valamint a párbeszéd és az érdekegyeztetés módszereit.
 3. **Gyakorlati alkalmazás:** A résztvevők ezután egyéni iskolai vagy közösségi kontextusukra alkalmazzák a tanult technikákat, és kidolgoznak olyan megoldásokat, amelyek segíthetnek a konfliktusok kezelésében.
- **Tanulási eredmények:**
 - A résztvevők megértik a demokratikus konfliktuskezelés jelentőségét és módszereit.
 - Képesek lesznek iskolai környezetben is alkalmazni a tanult technikákat, és a diákjaik számára is átadni a konfliktuskezelés alapvető készségeit.
 - Fejlődik a résztvevők képessége a mediációra és a közös problémamegoldásra.

2. Modul: A részvételi demokrácia fejlesztése az iskolában

- **Időtartam:** 2 óra
- **Cél:** Segíteni a tanárokat abban, hogy olyan részvételi demokratikus modelleket dolgozzanak ki iskolájuk számára, amelyek elősegítik a diákok bevonását a döntéshozatalba.

- **Módszer:**

1. **Elméleti alapok:** A modul elején rövid elméleti áttekintést kapnak a résztvevők a részvételi demokráciáról, annak különböző formáiról és előnyeiről, különös tekintettel az iskolai környezetre. Beszélgetnek arról, hogyan lehet bevonni a diákokat az iskolai döntéshozatalba, és milyen intézményi struktúrák segíthetik ezt elő.
2. **Jó gyakorlatok bemutatása:** A facilitátor néhány sikeres iskolai példát mutat be, ahol a részvételi demokrácia jól működik, például iskolai diákszabványalkotó bizottságok, DÖK-ülések, vagy közösségi projektek. Ezt követően a résztvevők megvitatják, hogy ezek a modellek hogyan adaptálhatók saját iskoláikban.
3. **Részvételi projekt tervezése:** A csoportok egy-egy olyan projektet dolgoznak ki, amelyben a diákok aktív résztvevői lehetnek a döntéshozatalnak. Például lehet olyan projekt, amely során a diákok bevonása döntő szerepet játszik az iskolai szabályok, rendezvények vagy közösségi programok kidolgozásában.

- **Tanulási eredmények:**

- A résztvevők mélyebb megértést nyernek a részvételi demokrácia jelentőségéről az iskolai közösségekben.
- Képesek lesznek olyan demokratikus döntéshozatali folyamatokat kialakítani, amelyek bevonják a diákokat és növelik az ő részvételi hajlandóságukat.
- Fejlődik a pedagógusok képessége, hogy támogatni tudják a diákok autonómiáját és felelősségvállalását a közösségi döntéshozatali folyamatokban.

Részletesebb értékelés:

A részvételi demokrácia elősegíti, hogy a diákok ne csak passzív résztvevői legyenek az iskolai életnek, hanem aktív alakítói is. A modul hangsúlyozza, hogy az ilyen modellek nemcsak a diákok demokratikus nevelését segítik, hanem az iskolai közösség összetartó erejét is növelik. A résztvevők konkrét ötleteket kapnak arra, hogyan teremtsenek lehetőségeket a diákok számára a részvételre és hogyan építsenek ki olyan struktúrákat, amelyek hosszú távon fenntarthatók.

Közös döntéshozatal és konszenzuseresés

- **Időtartam:** 3 óra
- **Cél:** Olyan döntéshozatali technikák bemutatása, amelyek demokratikus alapelveken nyugszanak, és amelyek lehetővé teszik a közös döntéshozatalt, a konszenzuseresést, valamint a diákok aktív bevonását.
- **Módszer:**
 1. **Konzultációs folyamat modellezése:** A résztvevők kisebb csoportokban olyan helyzeteket játszanak el, ahol különböző érdekelteknek kell közös döntést hozniuk. Ezek lehetnek például egy iskolai rendezvény megszervezése, egy új szabály bevezetése, vagy akár egy diák és tanár közötti konfliktus megoldása. A facilitátor végigvezeti a csoportokat a döntéshozatali folyamaton, kiemelve a demokratikus vitakultúra, az érdekegyeztetés és a konszenzus fontosságát.
 2. **Mediációs gyakorlatok:** A csoportoknak olyan helyzeteket is meg kell oldaniuk, ahol nincs egyértelmű konszenzus, és valamilyen mediációs technikát kell alkalmazniuk. A facilitátor bemutatja a különböző mediációs módszereket, amelyek segíthetnek a döntések meghozatalában.
 3. **Visszacsatolás és elemzés:** A csoportok visszajelzést adnak egymás döntéshozatali folyamatairól, különös tekintettel arra, hogy mennyire sikerült konszenzusra jutniuk és bevonniuk minden érdekeltet.
- **Tanulási eredmények:**
 - A résztvevők megismerik a demokratikus döntéshozatali technikákat és a konszenzuseresés módszereit.
 - Képesek lesznek olyan döntéshozatali folyamatokat kialakítani, amelyekben minden résztvevő szempontját figyelembe veszik, és amelyek során a diákok aktívan részt vesznek a döntések meghozatalában.
 - Fejlődik a tanárok képessége a mediációra, és arra, hogy olyan konfliktushelyzetekben is megoldásokat találjanak, ahol különböző érdekek és vélemények ütköznek.

Részletesebb értékelés: A közös döntéshozatal és a konszenzuskeresés alapvető részei a demokratikus életnek, és fontos, hogy a diákok már fiatal korban megtanulják ezeknek a technikáknak az alkalmazását. Ez a modul segíti a tanárokat abban, hogy olyan döntéshozatali folyamatokat vezessenek be az iskolában, amelyek a demokratikus értékek mentén zajlanak, és amelyek lehetőséget adnak a diákoknak arra, hogy maguk is részt vegyenek ezekben a folyamatokban. A modul gyakorlati elemei segítenek abban, hogy a résztvevők megtapasztalják, milyen nehézségekkel és kihívásokkal járhat a konszenzuskeresés, de azt is, hogy milyen előnyökkel járhat a közös döntéshozatal a közösség számára.

Reflektálás és jövőbeni akciótervek készítése

- **Időtartam:** 2 óra
- **Cél:** A képzés lezárása során a résztvevők lehetőséget kapnak arra, hogy reflektáljanak a három nap alatt tanultakra, és akcióterveket dolgozzanak ki a saját iskoláikban való alkalmazásra.
- **Módszer:**
 1. **Összegzés és visszajelzés:** A facilitátor összegzi a képzés főbb elemeit, és a résztvevők visszajelzést adnak arról, hogy mely modulok voltak számukra a leghasznosabbak, illetve milyen további kérdések merültek fel bennük.
 2. **Akcióterv kidolgozása:** A résztvevők kisebb csoportokban akciótervet készítenek arról, hogyan tudják a három nap alatt elsajátított módszereket és technikákat alkalmazni a saját iskoláikban. Minden csoportnak ki kell dolgoznia egy konkrét tervet, amely tartalmazza a célokat, az eszközöket és az ütemezést.
 3. **Egyéni reflexió:** Minden résztvevő írásban reflektál arra, hogyan fogja hasznosítani a tanultakat saját munkája során, milyen konkrét lépéseket fog tenni, hogy a demokráciára nevelést hatékonyabbá tegye iskolájában.
- **Tanulási eredmények:**
 - A résztvevők átfogó képet kapnak arról, hogyan tudják integrálni a demokráciára nevelést az iskolai oktatásba.
 - Konkrét akcióterveket dolgoznak ki, amelyek segítenek a tanult módszerek alkalmazásában.
 - Fejlődik a résztvevők önreflexiós képessége, és világos célokat tűznek ki saját pedagógiai gyakorlatuk fejlesztésére.

Részletesebb értékelés: A záró modul biztosítja, hogy a résztvevők ne csak passzívan vegyék át az új ismereteket, hanem aktívan gondolkodjanak el azon, hogyan alkalmazhatják ezeket a saját iskoláikban. Az akciótervek készítése és az egyéni reflexió elősegíti a hosszú távú fenntarthatóságot, hiszen a tanárok tudatosan tervezik meg a jövőbeni lépéseiket.

IRODALOMJEGYZÉK

Angol Nyelvű Szakirodalom

1. **Bell, D. (1997).** *The End of Ideology: On the Exhaustion of Political Ideas in the Fifties.* Harvard University Press.
 - Ez a klasszikus mű a politikai ideológiai fejlődés és a demokrácia változásait tárgyalja.
2. **Dewey, J. (1916).** *Democracy and Education: An Introduction to the Philosophy of Education.* Macmillan.
 - Dewey műve alapvető fontosságú a demokráciára nevelés területén, a demokratikus értékek és az oktatás kapcsolatát vizsgálja.
3. **Gutmann, A. (1999).** *Democratic Education.* Princeton University Press.
 - Gutmann könyve a demokratikus oktatás elveit és gyakorlati megvalósítását tárgyalja.
4. **Held, D. (2006).** *Models of Democracy.* Stanford University Press.
 - Held könyve a demokrácia különböző modelleit és azok működését elemzi.
5. **Levinson, M. (2012).** *The Demands of Citizenship.* In *The Civic Mission of Schools,* eds. N. T. Smith & C. L. Schneider.
 - Levinson munkája a polgári nevelés és a demokratikus részvétel szükségességét vizsgálja az iskolákban.
6. **Parker, W. C. (2003).** *Teaching Democracy: Unity and Diversity in Public Life.* Teachers College Press.
 - Parker könyve a demokratikus nevelés gyakorlati aspektusait és kihívásait mutatja be.
7. **Print, M. (2007).** *Citizenship Education and Youth Participation: International Perspectives.* Routledge.
 - Print könyve a fiatalok részvételét és állampolgári nevelését tárgyalja nemzetközi perspektívából.

8. **Putnam, R. D. (2000).** *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
 - Putnam munkája a közösségi részvétel és a társadalmi tőke csökkenésének hatásait elemzi.
9. **Shapiro, I., & Hacker-Cordón, C. (1999).** *Democracy's Edges*. Cambridge University Press.
 - A könyv a demokrácia határait és kihívásait vizsgálja a modern társadalmakban.
10. **Smith, A. (2010).** *Education for Civic and Political Engagement: The Role of Schools and Teachers*. Routledge.
 - Smith munkája a civikus és politikai elkötelezettség oktatásának szerepét tárgyalja.

Magyar Nyelvű Szakirodalom

1. **Fleischer, G. (2009).** *Demokrácia és Oktatás: Az Iskolai Demokrácia Fejlődése és Kihívásai*. Akadémiai Kiadó.
 - Fleischer könyve a demokrácia oktatásra gyakorolt hatásait és az iskolai demokrácia fejlődését elemzi.
2. **Gábor, Á. (2015).** *Az Iskolai Demokrácia Alapjai: Elmélet és Gyakorlat*. L'Harmattan.
 - A könyv az iskolai demokrácia elméleti alapjait és gyakorlati alkalmazását tárgyalja.
3. **Hegedűs, L. (2012).** *Állampolgári Nevelés és Demokratikus Részvétel az Iskolában*. Történeti Intézet Kiadó.
 - Hegedűs munkája az állampolgári nevelés és a diákok demokratikus részvételi lehetőségeit vizsgálja.
4. **Király, L. (2018).** *Konfliktuskezelés és Mediáció az Oktatásban*. Kossuth Kiadó.
 - Király könyve a konfliktuskezelés és mediáció alkalmazását tárgyalja az iskolai környezetben.
5. **Kozma, T. (2014).** *Demokratikus Iskola: Elmélet és Gyakorlat*. Osiris Kiadó.

- Kozma munkája a demokratikus iskolai modellek és azok alkalmazása a magyar oktatási rendszerben.
6. **Lukács, L. (2011).** *Az Iskolai Közösségek és a Demokratikus Értékek.* Új Mandátum Könyvkiadó.
- Lukács könyve az iskolai közösségek és a demokratikus értékek kapcsolatát vizsgálja.
7. **Sárközi, M. (2017).** *Állampolgári Készségek Fejlesztése: Iskolai Megközelítések és Gyakorlatok.* Harmattan Kiadó.
- A könyv az állampolgári készségek fejlesztésére vonatkozó iskolai megközelítéseket és gyakorlatokat tartalmaz.
8. **Sárközi, Z. (2019).** *A Fiatalok Aktív Részvétele: Elméleti és Gyakorlati Kérdések.* Educatio Kiadó.
- Sárközi munkája a fiatalok aktív részvételének elméleti és gyakorlati kérdéseit tárgyalja.
9. **Szalai, I. (2013).** *Közösségi Nevelés és Demokratikus Részvétel az Iskolában.* Budapest: Oktatókutató és Fejlesztő Intézet.
- Szalai könyve a közösségi nevelés és a demokratikus részvétel iskolai alkalmazását elemzi.
10. **Tóth, I. (2020).** *A Konfliktuskezelés Elmélete és Gyakorlata.* Debreceni Egyetemi Kiadó.
- Tóth munkája a konfliktuskezelés elméleti alapjait és gyakorlati módszereit mutatja be.

Fogalomtár

1. Demokrácia

- **Definíció:** Olyan politikai rendszer, amelyben a hatalom a nép kezében van, és ahol a döntéseket a választott képviselők vagy közvetlenül a polgárok által választott formákban hozzák meg. A demokrácia alapelvei közé tartozik az egyenlőség, a szabadság és a közvetlen vagy közvetett részvétel a politikai döntéshozatalban.

2. Demokratikus Nevelés

- **Definíció:** Az a folyamat, amely során az oktatás célja, hogy a diákokat felkészítse a demokratikus társadalomban való aktív részvételre. Ide tartozik a demokratikus értékek, mint például az egyenlőség, a szabadság és a tiszteletteljes vita elősegítése, valamint a kritikai gondolkodás és a felelős állampolgári szerepvállalás fejlesztése.

3. Állampolgári Szerepvállalás

- **Definíció:** Az a tevékenység, amely során az egyének aktívan részt vesznek a közéletben, politikai döntéshozatalban és közösségi ügyekben. Ide tartozik a szavazás, a közösségi projekteken való részvétel, valamint a politikai és társadalmi problémák iránti aktív érdeklődés és cselekvés.

4. Részvételi Demokrácia

- **Definíció:** Olyan demokratikus rendszer, amelyben a polgárok nemcsak választások útján vesznek részt a politikai döntéshozatalban, hanem közvetlenül is beleszólhatnak a döntéshozatali folyamatokba. Eredeti formái közé tartozik a helyi szinten történő közvetlen részvétel és a közösségi döntéshozatali fórumok.

5. Konszenzus

- **Definíció:** Az a döntéshozatali folyamat, amely során a résztvevők megpróbálnak közös alagra helyezkedni, és olyan megoldást keresnek, amely mindenki számára elfogadható. A konszenzus célja, hogy a döntés minden érdekelt fél számára megfelelő legyen, és a lehető legszélesebb körű támogatást nyerje el.

6. Konfliktuskezelés

- **Definíció:** Az a folyamat, amelynek során a konfliktusos helyzetek kezelésére és megoldására irányuló módszereket és technikákat alkalmaznak. A konfliktuskezelés célja a nézeteltérések és ellentétek konstruktív módon történő kezelése, amelyek segítenek a felek közötti kapcsolatok helyreállításában és a közös megoldások megtalálásában.

7. Mediáció

- **Definíció:** A konfliktuskezelési módszer, amelyben egy harmadik fél (mediátor) segíti a konfliktusban érintett feleket abban, hogy közösen találjanak megoldást a problémáikra. A mediáció célja, hogy a felek közötti kommunikációt javítsa, és elősegítse a konszenzusra jutást.

8. Civikus Nevelés

- **Definíció:** Az a nevelési folyamat, amely a diákokat a társadalmi és politikai felelősségvállalásra, valamint az aktív állampolgári szerepre készíti fel. A civikus nevelés célja, hogy a diákok megértsék a demokratikus értékeket, és képesek legyenek hatékonyan részt venni közösségi és politikai tevékenységekben.

9. Közösségi Részvétel

- **Definíció:** Az a folyamat, amely során a közösség tagjai aktívan részt vesznek a közösségi életben és döntéshozatalban. Ez magában foglalja a közösségi programokban való részvételt, a helyi problémák megoldásában való közreműködést és a közösségi kezdeményezések támogatását.

10. Demokratikus Intézmények

- **Definíció:** Azok az intézmények, amelyek a demokratikus rendszer működését biztosítják, például a parlament, a választási bizottságok, a bíróságok és a helyi önkormányzatok. Ezek az intézmények biztosítják a demokratikus értékek és elvek érvényesülését a politikai és társadalmi életben.

11. Állampolgári Tudatosság

- **Definíció:** Az a tudatossági szint, amely során az egyének tisztában vannak jogaikkal és kötelezettségeikkel, valamint aktívan részt vesznek a társadalmi és politikai életben. Az állampolgári tudatosság elősegíti a felelős és tájékozott állampolgári magatartást.

12. Kritikai Gondolkodás

- **Definíció:** Az a képesség, amely lehetővé teszi az egyén számára, hogy objektíven és analitikusan vizsgálja meg az információkat, véleményeket és érveket. A kritikai gondolkodás célja a megalapozott döntések meghozatala és a helytelen vagy torz információk kiszűrése.

13. Átláthatóság

- **Definíció:** Az a tulajdonság, amely biztosítja, hogy a döntéshozatali folyamatok, politikai döntések és közigazgatási intézkedések nyilvánosan elérhetők és érthetők legyenek a közvélemény számára. Az átláthatóság növeli a közbizalmat és elősegíti a demokratikus kontrollt.

14. Választási Rendszer

- **Definíció:** Az a rendszer, amely meghatározza, hogyan történik a választások lebonyolítása, és hogyan alakulnak ki a választási eredmények. A választási rendszerek különböző típusai léteznek, például többségi rendszer, arányos rendszer és vegyes rendszerek.

15. Politikai Szociálizáció

- **Definíció:** Az a folyamat, amely során az egyének politikai nézetei, értékei és attitűdjei formálódnak a társadalmi és politikai környezet hatására. A politikai szociálizáció során a fiatalok és felnőttek ismerkednek meg a politikai rendszer működésével és a demokratikus értékekkel.

16. Demokratikus Részvétel

- **Definíció:** Az a folyamat, amelyben a polgárok aktívan részt vesznek a politikai döntéshozatalban és közéleti ügyekben, például szavazással, közvélemény-kutatásokon való részvétellel, illetve politikai vagy közösségi csoportokban való tevékenységgel.

Módszerek

A nem formális tanulási módszerek olyan oktatási és képzési technikák, amelyek nem a hagyományos tantermi oktatás keretein belül történnek, hanem inkább interaktív, élményszerű, és gyakran résztvevő központú módon valósulnak meg. Ezek a módszerek különösen hatékonyak lehetnek a demokráciára nevelés terén, mivel közvetlen tapasztalatokat, együttműködést és aktív részvételt igényelnek. Az alábbiakban bemutatok néhány nem formális módszert és azok alkalmazási lehetőségeit:

1. Szerepjátékok

- **Leírás:** A szerepjátékok során a résztvevők különböző szerepeket alakítanak, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy különböző nézőpontokat és helyzeteket éljenek meg.
- **Alkalmazás:**
 - **Demokratikus döntéshozatal:** Készítsünk egy szimulációt, ahol a diákok különböző szereplőket alakítanak (pl. diákok, tanárok, szülők), és közösen kell döntést hozniuk egy iskolai ügyben (pl. új szabályok bevezetése).
 - **Konfliktuskezelés:** Alakítsunk ki konfliktushelyzeteket, ahol a diákok próbálják megoldani a problémát mediátori szerepben.

2. Csoportos Beszélgetések és Fórumok

- **Leírás:** Ezek a módszerek lehetővé teszik a résztvevők számára, hogy nyíltan megosszanak véleményeket, ötleteket és megoldási javaslatokat egy adott témában.
- **Alkalmazás:**
 - **Konzultációs fórumok:** Szervezzünk fórumokat, ahol a diákok és a tanárok közösen beszélgetnek iskolai ügyekről vagy közösségi problémákról.
 - **Állampolgári témák:** Tartsunk beszélgetéseket a demokratikus elvekről és azok alkalmazásáról a mindennapi életben.

3. Képzési Játékok és Simulációk

- **Leírás:** A játékok és simulációk interaktív módon segítik elő a tanulást, gyakran versenyszerű vagy kooperatív formában.
- **Alkalmazás:**

- **Döntéshozatali játékok:** Teremtünk játékos környezetet, ahol a diákok különböző scenáriókban próbálhatják ki döntéshozatali képességeiket.
- **Közösségi projektek:** Szervezzünk olyan projektversenyeket, ahol a diákoknak közösségi problémákra kell megoldásokat találniuk.

4. Szimulációs Gyakorlatok

- **Leírás:** A szimulációs gyakorlatok olyan gyakorlati helyzeteket teremtenek, amelyek során a résztvevők megtapasztalják a valóságos döntéshozatali vagy konfliktuskezelési helyzeteket.
- **Alkalmazás:**
 - **Polgári szimulációk:** Szimuláljuk az választási folyamatokat vagy politikai vitákat, ahol a diákok különböző politikai szereplőket alakítanak.
 - **Krízishelyzetek:** Modellezünk krízishelyzeteket, ahol a diákoknak gyorsan és hatékonyan kell reagálniuk, például természeti katasztrófák vagy közösségi válságok esetén.

5. Interaktív Workshopok

- **Leírás:** Az interaktív workshopok során a résztvevők aktívan dolgoznak egy témán, gyakran kreatív módszerekkel és csoportos munkával.
- **Alkalmazás:**
 - **Demokratikus tervezés:** Szervezzünk workshopokat, ahol a diákok közösen dolgoznak ki új iskolai szabályokat vagy közösségi projekteket.
 - **Kreatív problémamegoldás:** Alkalmazzunk kreatív technikákat, mint például brainstorming vagy mind mapping, a problémák azonosítására és megoldási javaslatok kidolgozására.

6. Projektalapú Tanulás

- **Leírás:** A projektalapú tanulás során a résztvevők egy konkrét projekt keretében dolgoznak, amely lehetőséget ad számukra a mélyebb megértésre és alkalmazásra.
- **Alkalmazás:**
 - **Közösségi projektek:** Indítsunk el olyan projekteket, amelyek célja a közösségi problémák megoldása, például iskolai környezetvédelmi kampányok.

- **Szociális kezdeményezések:** Alkalmazzunk projektalapú tanulást olyan kezdeményezésekhez, amelyek célja a társadalmi problémák kezelése vagy támogatása.

7. Tapasztalati Tanulás

- **Leírás:** A tapasztalati tanulás az élmények és tapasztalatok közvetlen feldolgozására épít, amely során a résztvevők saját maguk tapasztalják meg a tanulási folyamatokat.
- **Alkalmazás:**
 - **Közösségi részvétel:** Bátorítsuk a diákokat, hogy aktívan részt vegyenek helyi közösségi eseményeken vagy önkéntes munkában.
 - **Demokratikus szerepjátékok:** Rendezzünk olyan eseményeket, ahol a diákok különböző közösségi szerepeket és felelőségeket vállalhatnak.

8. Történeti Elemzés

- **Leírás:** A történeti elemzés során a résztvevők történelmi eseményeket és példákat vizsgálnak meg, hogy jobban megértsék a jelenlegi politikai és társadalmi helyzeteket.
- **Alkalmazás:**
 - **Történelmi példák:** Tanulmányozzunk történelmi demokratikus eseményeket és politikai döntéseket, és vitassuk meg azok hatásait a mai társadalomra.
 - **Esettanulmányok:** Készítsünk esettanulmányokat, amelyekben a diákok elemezhetik különböző történelmi és politikai események következményeit.

9. Kérdőívek és Felmérések

- **Leírás:** Kérdőívek és felmérések segítségével a résztvevők visszajelzést adhatnak, és adatokat gyűjthetnek különböző témákban.
- **Alkalmazás:**
 - **Véleménykutatás:** Készítsünk kérdőíveket, amelyek segítségével a diákok kifejezhetik véleményüket különböző iskolai vagy közösségi ügyekről.
 - **Szükségletfelmérés:** Használjuk a felméréseket a diákok szükségleteinek és érdeklődési körének megértésére.