

Szabó Éva – Fügedi Petra Anna

TÁRSAS KÉSZSÉGEKET
FEJLESZTŐ
KISCSOPORTOS TRÉNING
12–18 ÉVESEK SZÁMÁRA

Iskolapszichológia Füzetek 37. sz.

Sorozatszerkesztő: N. Kollár Katalin

Budapest, 2015



A kötet megjelenését a TÁMOP 4.1.2.B.2-13/1-2013-0007
„ORSZÁGOS KOORDINÁCIÓVAL A PEDAGÓGUSKÉPZÉS MEGÚJÍTÁSÁÉRT”
című projekt támogatta.

Lektorálta: Páskuné Kiss Judit

© Szabó Éva és Fügedi Petra Anna, 2015

© Szerzők, 2015

ISBN 978-963-284-682-8

ISSN 0238-2482

 **E L T E**
E Ö T V Ö S
K I A D Ó www.eotvoskiado.hu



Felelős kiadó: az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar dékánja

Tördelés: Windor Bt.

Borítóterv: Csele Kmotrik Ildikó

Nyomdai munkák: Prime Rate Kft.

Tartalom

Szabó Éva – Fügedi Petra Anna	
Előszó helyett – Válasz egy még fel sem tett kérdésre	7
Szabó Éva – Tápai Dorina	
A szociális készségek fogalma, mérése és fejlesztésének lehetőségei az iskolában.....	9
Az iskola mint szociális készségeket fejlesztő színtér.....	9
A szociális kompetencia (készség) fogalma	10
A szociális készségek fejlesztésének lehetőségei	11
A szociális készségek mérésének lehetőségei és nehézségei	12
Az általunk kifejlesztett tréningprogram céljai, módszertana	13
A tréning támadáspontjai, koncepciója.....	14
A tréningprogramra való bekerülés és kiválasztás módszerei	15
A szervezés nehézségei, problémái	16
Fügedi Petra Anna	
Az énkép – mint a motiváció és a viselkedés motorja – alakulásának szerepe az iskolai teljesítményben	18
Az énkép fogalma	18
Az énkép funkciói.....	18
Az énkép kialakulása, énkép kisiskolás- és serdülőkorban	19
Motiváció, tanulmányi eredmény és énkép	20
Csoportalakítás – énképerősítés (1–4. találkozás).....	22
1. Találkozás – Ismerkedés, csoportalakítás, szabályképzés	22
2. Találkozás	28
3. Találkozás	32
4. Találkozás	35
Bugyi Katalin	
Kommunikáció fejlesztése (5–7. találkozás)	39
„Hogyan is mondjam?” Az én-nyelv használata és a nemet mondás	39
A kommunikáció meghatározó szerepe a serdülők életében néhány életkori sajátosság mentén.....	39
Az én-üzenet fontossága a kommunikációban	40
5. Találkozás	41
6. Találkozás	47
7. Találkozás	53

Tódor Marina – Anka Ágnes

Düh- és konfliktuskezelés (8–10. találkozás)	58
A düh mint érzelem – a dühkezelés	58
A konfliktus fogalma, természete és megoldási lehetőségei	60
8. Találkozás	64
9. Találkozás	69
10. Találkozás	74
10. + 1 Találkozás:	79

Gyakorlati tapasztalatok – tréneri reflexiók.....	83
Bugyi Katalin – iskolapszichológus, csoportvezető	83
Tódor Marina – iskolapszichológus csoportvezető	84
Fügedi Petra Anna – iskolapszichológus csoportvezető.....	87

Tápai Dorina – Szabó Éva

A szociális készséget fejlesztő programok hatásvizsgálatának lehetőségei és korlátai.

Saját programunk mérése, értékelése.....	89
A hatásvizsgálat lehetséges módszerei	89
Kérdőívek – tesztek – pszichometriai módszerek	92
Saját programunk hatásvizsgálatának módszere, eredményei és tapasztalatai.....	92
Alkalmazott mérőeszközök	93
A tréning hatásvizsgálatába bevont csoportok bemutatása:.....	95
Az adatok elemzése	95

Bibliográfia	99
---------------------------	-----------

Mellékletek	103
--------------------------	------------

Előszó helyett – Válasz egy még fel sem tett kérdésre

Számos szociális készséget fejlesztő játékos gyakorlat, sőt részben vagy egészben kidolgozott program található különböző szakmai források között és az interneten is. Joggal merül fel a kérdés, mi indokolja egy újabb, ilyen jellegű kiadvány megjelenését. Miben kínál mást ez a kiadvány, mint a hasonló tartalmú korábbiak?

Az egyik ilyen specifikum a kidolgozás módjában és a kipróbálás folyamatában van. A bemutatásra kerülő programot 10 aktívan dolgozó iskolapszichológus 3–4-fős teamekben hozta létre. Minden szakember behozta a legtipikusabb problémákat és igényeket, amelyeket a saját intézményében tapasztalt, és ezekre, mintegy válaszul dolgoztuk ki a programot. Mivel a tréningprogram kidolgozásában többféle intézménytípusban és iskolafokozaton dolgozó szakember dolgozott együtt, sikerült olyan programot kialakítani, amely az általános iskola utolsó két évében és a középiskolában is használható.

A közös munka további hozadéka volt, hogy a résztvevők nagyon különböző szakmai képzettséggel és csoportvezetői tapasztalattal rendelkeztek, túl a pszichológus alapidromán. Így a gyakorlatok, játékok is rendkívül széles körből kerültek beemelésre. A team tagjai néhány esetben úgy találták, hogy egy adott készség fejlesztéséhez vagy élmény létrehozásához nem áll rendelkezésre megfelelő gyakorlat vagy játék, ilyenkor közösen dolgoztak ki új gyakorlatot, vagy fejlesztettek tovább egy meglévő ötletet. A gyakorlatok forrását minden esetben megjelöltük, így látható, hogy melyek azok, amelyek a csoporttagok munkája alapján kerültek a programba.

Jelen kötet további jelentős értékének tekintjük, hogy az általunk kifejlesztett tréninget 10 iskolában, nagyjából azonos időszakban megtartották az iskolapszichológusok, majd ezek tapasztalatát is összegeztük, és ahol szükséges volt, módosítottunk a programon. Jelen kötetben már a módosított programot, sőt a tapasztalatok összegzését is közreadjuk. Ez utóbbi momentumot szintén jelen kötet egyik specifikumának tekintjük. Nem szokványos, hogy a tréningprogram bemutatását a szerzők őszinte önreflexiói követik. Úgy véltük azonban, hogy a tréning megtartása közben szerzett szakmai tapasztalatok, és felmerült nehézségek megosztása segíthet a program leendő használóinak abban, hogy felkészüljenek ezekre, vagy ha lehetséges, el is kerülhessenek néhányat közülük.

Talán a kötet legfontosabb jellemzője más hasonló programokhoz viszonyítva, hogy a tréningekhez hatékonyságvizsgálatot is kapcsolunk. Ebben komplex módszertani megoldásokra és statisztikai elemzésekre támaszkodva igyekeztünk megragadni a tréning eredményességét. A kötet zárófejezetében nem csupán a mérés tapasztalatait és eredményeit mutatjuk be, de felvillantunk számos lehetőséget, amelyek alkalmasak lehetnek arra, hogy az iskolapszichológusok mérni és dokumentálni tudják fejlesztő csoportjaik eredményességét.

Mindezek alapján őszinte szakmai nyitottsággal ajánljuk munkánkat a gyakorló iskola-pszichológusok figyelmébe, és örömmel vesszük az esetleges reflexiókat, élményeket, melyeket a kipróbálás során szereznek.

a kötet szerkesztői¹

¹ A szerkesztők elérhetősége: Szabó Éva: szeva64@gmail.com
Fügedi Petra Anna: fugedipetra@gmail.com