TESTMOZGÁSFÓKUSZÚ EGÉSZSÉGNEVELÉS KORTÁRSCSOPORTBAN

TESTMOZGÁSFÓKUSZÚ KORTÁRSCSOPORT-FOGLALKOZÁSOK VEZETÉSÉNEK MÓDSZERTANI ALAPJAI

IV. KÖTET

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM JUHÁSZ GYULA PEDAGÓGUSKÉPZŐ KAR
ALKALMAZOTT EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI ÉS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI INTÉZET

TESTMOZGÁSFÓKUSZÚ EGÉSZSÉGNEVELÉS KORTÁRSCSOPORTBAN
EGYETEMI JEGYZETSOROZAT

IV. kötet

TESTMOZGÁSFÓKUSZÚ KORTÁRSCSOPORT-FOGLALKOZÁSOK VEZETÉSÉNEK MÓDSZERTANI ALAPJAI

Szerkesztette: Dr. Lippai László

Lektorálta: Prof. Emer. Benkő Zsuzsanna, Professor Emerita

ISBN 978-615-5455-91-9

© Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet

SZEGED, 2018

Jelen tananyag a Szegedi Tudományegyetemen készült az Európai Unió támogatásával.
Projekt azonosító: EFOP-3.4.3-16-2016-00014

ELŐSZÓ

A *Testmozgásfókuszú kortárscsoport-foglalkozások vezetésének módszertani alapjai* című kötetünk a *Testmozgásfókuszú egészségnevelés kortárscsoportban* jegyzetsorozat zárókötete. Érdemes tehát áttekintenünk, hogy a négyrészes tananyag, melynek kidolgozása az Európai Unió EFOP-3.4.3-16-2016-00014 pályázatának keretében a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézetében történt, milyen célkitűzéseket valósít meg és milyen oktatási és egészségfejlesztési feladatok megvalósításához nyújt segítséget.

A jegyzetsorozat megírásának fő célja, hogy olyan, az Egészséges Egyetemek koncepció alapértékeivel és célkitűzéseivel összhangban álló két féléves egyetemi kurzus alapjául szolgáljon, mely *a testmozgásfókuszú egészségnevelést kortárscsoportban végző, leendő hallgatóink* számára elméleti és módszertani segítséget is nyújt.

Az egészségfejlesztés szemléletmódjában és gyakorlatában számunkra, a szerzők számára, az egészség holisztikus és szalutogenetikus megközelítése jelenti a kiindulási alapot. Külön öröm volt számunkra, hogy munkánkat az egészségfejlesztés e szemléletmódjának kiváló hazai képviselője, Prof. Emer. Benkő Zsuzsanna lektori tevékenységével is segítette, amelyet ezúton is mindannyiunk nevében köszönünk.

Sorozatunk első, *Holisztikus egészség, egészségmagatartás és egészségfejlesztés* címmel megjelent kötetéből megismerhető volt, hogy a testmozgásfókuszú egészségnevelés elmélete és módszertana miként illeszkedik az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szalutogenetikus, egészségfejlesztési iniciatívájába. Bemutatásra kerültek azok az értékek, attitűdök és célkitűzések, melyek az egészségfejlesztő szemléletmód alapját képezik, és amelyek egyúttal a legfontosabbak lesznek az egészségnevelő kortárscsoportok vezetésére vállalkozó hallgatóink munkájának hatékonysága szempontjából. Nemcsak azt tartottuk lényegesnek, hogy hallgatóink tájékozottak legyenek a testmozgás, mint az egészségmagatartás egyik fontos elemének magatartástudományi, pszichológiai és szociológiai vonatkozásaival kapcsolatban és átlássák a testmozgásban rejlő egészségvédő és egészségkárosító lehetőségeket, hanem arra is hangsúlyt helyeztünk, hogy mindezt el tudják helyezni az egészségfejlesztés gyakorlatát megalapozó szalutogenetikus megközelítésben is.

Sorozatunk második, *Testmozgás, aktív szabadidő-eltöltés és a holisztikus egészség* című jegyzetének témája az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás sajátosságainak

bemutatása volt. Ezek azok az egyén szervezete számára *optimális* megterhelést jelentő mozgásformák, amelyek a mindennapokba illeszkedő örömforrásként is számon tarthatóak. Annak érdekében, hogy a leendő hallgatói kortárscsoport vezetők hitelesen tudják képviselni az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás értékét és fontosságát, részletesen kidolgoztuk azokat a pszichológiai és társadalmi tényezőket, melyek hatással vannak a testmozgással kapcsolatos szokásokra, a mentális egészség és a testmozgás kapcsolatát, valamint a fizikális aktivitásra motiváló és az azt gátló tényezőket. E kötetben kiemelt szerepet kapott az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás és az aktív szabadidő-eltöltés összefüggéseinek taglalása is, a fiatalok szabadidő-eltöltésére ható értékek, a normák, a média és a társadalmi egyenlőtlenségek változóiból összeálló kép alapján.

Sorozatunk III., *Testmozgásfókuszú egészségnevelést megvalósító kortárscsoportok kialakításának módszertani ismeretei* címmel megjelent kötete a testmozgásfókuszú egészségnevelés módszertani kérdéseinek feldolgozását kezdte meg, mégpedig a hallgatói kortárscsoportok sajátosságait szem előtt tartva. A harmadik részben található írások olyan módszertani ismereteket mutattak be, amelyek a kortárs csoportvezetőkre háruló szakmai feladatok előkészítési, tervezési, szervezési és népszerűsítési aspektusához szükségesek. A harmadik kötet ahhoz nyújtott segítséget, hogy a testmozgásfókuszú egészségnevelést végző kortárscsoportok vezetői el tudják helyezni munkájukat az Egészséges Egyetem egészségfejlesztési koncepciójában. A kötet révén betekintés kapható a kortárscsoport foglalkozások szakmai tervezetének értő megvalósításához nélkülözhetetlen egészségnevelési és csoportdinamikai módszerekbe, valamint a testmozgáshoz kapcsolódó szokások változásának folyamatába. A megjelent írások számos olyan módszertani ismeretet és szakmai fogást mutattak be, amelyek hathatós segítséget jelentenek a hallgatói kortárscsoportok szervezésében és népszerűsítésében is. Végül az került bemutatásra, hogy a leendő csoportvezetők a tőlük várt csoportos konzultációs feladatot milyen szakmai és módszertani keretben tudják majd megvalósítani.

Jegyzetsorozatunk *Testmozgásfókuszú kortárscsoport-foglalkozások vezetésének módszertani alapjai* címmel megjelenő zárókötete, a megelőző kiadványok szerves folytatásának tekintendő. A korábban megjelent három jegyzetben bemutatott elméleti és módszertani ismeretekre építve, azok értő alkalmazását feltételezve dolgozza fel a testmozgásfókuszú kortárscsoport-foglalkozások levezetéséhez kapcsolódó csoportvezetési és egészségnevelési módszertan legfontosabb elemeit.

„*Nincs praktikusabb egy jó elméletnél*"[1], tartja Kurt Lewin *bon mot*-ja. És valóban: ahhoz, hogy a leendő kortárscsoport vezető hallgatóink eligazodjanak az előnyös és hátrányos csoportdinamikai folyamatok szövevényében, erősíteni tudják a csoporttagok belső motivációját életmódjuk alakítása érdekében, meggyőzően prezentáljanak és építő vitákat tudjanak generálni kortársaik körében; tehát ahhoz, hogy a kortárscsoport foglalkozások során ténylegesen testmozgásfókuszú egészségnevelést tudjanak végezni, feltétlenül szükség van a kötetünkben bemutatott szilárd módszertani ismeretekre.

Hangsúlyozzuk azonban, hogy e módszertani ismeretek csak akkor válhatnak jól használható praktikus készségekké, ha feldolgozásuk sajátélményű csoportmunka keretében, felkészült szakemberek segítségével történik meg. A IV. kötet témái bizonyos mélységben feldolgozhatóak önálló hallgatói munka keretében is, de a kötet anyagára épülő szemináriumi feladatok teljesítése mindenképpen szükséges ahhoz, hogy a két féléves kurzus végére a hallgató nemcsak tudásában, hanem képességeiben, attitűdjeiben és autonómiájában is készen álljon kortárs csoportvezetői feladatainak ellátására. Oktatóink és hallgatóink közös munkája a „*Testmozgásfókuszú egészségnevelés kortárscsoportban*" című, két féléves kurzus keretében fog megvalósulni. Szerzőink e tantárgy kidolgozását, és az ott folyó szemináriumi munkát támogató jegyzetek megírását az alábbi kimeneti követelmények, „tanulási eredmények" szem előtt tartásával végezték el.

A két féléves kurzus végére tehát továbbra is azt kívánjuk elérni, hogy a hallgató:

[TUDÁS]

- érti az egészségfejlesztés koncepcióját, behatóan ismeri az egészség holisztikus és szalutogenetikus megközelítését, valamint azonosítja az egészségnevelés helyét, szerepét az egészségfejlesztésben és az egészséges életmód kialakításában
- átfogó ismeretekkel rendelkezik az egészségfejlesztők feladatairól, azonosítja az egyetemi kortárs csoportvezetők feladatait a testmozgásfókuszú egészségnevelés vonatkozásában
- ismeri a testmozgás jelentőségét az egészségmagatartás rendszerében, azonosítja az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás jellemzőit, és érti a testmozgás, mint egészségmagatartási forma szerepét az egészség holisztikus megközelítésében

[1] László János (1991): "Nincs praktikusabb egy jó elméletnél." Kurt Lewin születésének századik évfordulójára. *Magyar Pszichológiai Szemle*, XLVII / **5-6. sz.** 582-586.

[KÉPESSÉG]

- képes hiteles és meggyőző csoportos tájékoztatót tartani az egészség, mint erőforrás értékéről, az egészségfejlesztés koncepciójáról, valamint az egészséges életmód jelentőségéről
- képes csoportvita beindítására alkalmas, szakszerű kérdéseket felvetni az egészség, egészségfejlesztés, és az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás vonatkozásában

[ATTITŰD]

- a kortárscsoportban végzett egészségnevelő munkája közben elkötelezett az egészség értékének képviselete iránt,
- az öntevékeny csoportban végzett tevékenységét kortársainak tisztelete és empatikus elfogadása hatja át
- tevékenysége során hitelesen képviseli az egészségfejlesztő célú testmozgás jelentőségét, egyúttal törekszik hallgatótársai empatikus elfogadására és autonómiájuk tiszteletben tartására

[AUTONÓMIA ÉS FELELŐSSÉG]

- a testmozgásra motiválás témájában, folyamatos oktatói szupervízió mellett szervez öntevékeny hallgatói csoportokat
- a hallgatói öntevékeny csoport egyes foglalkozásait oktatói szupervízió mellett készíti elő, önállóan valósítja meg, majd oktatói segítségével értékeli ki és folytatja tovább a következő foglalkozás előkészítését

E célok eléréséhez kívánunk leendő hallgatóinknak és oktatóinknak sok örömteli élményt, tapasztalatot, inspiráló társas együttléteket, valamint – nem utolsó sorban – aktív, mozgásos és egyben játékos felüdülést!

Lippai László

TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ 3

TARTALOMJEGYZÉK 7

XIII. HALLGATÓI KORTÁRSCSOPORT FOGLALKOZÁSOK VEZETÉSÉHEZ SZÜKSÉGES KOMPETENCIÁK, A CSOPORTVEZETÉS ETIKAI ASPEKTUSAI 9

Osváth Viola: Vezetői szerep és személyiség, vezetői hatalom, empátia és vezetés 10

Kis Bernadett: A csoportvezetés jellemzői: kompetenciahatárok és vezetői megközelítések, módszerek 18

Tóth Erika: A hallgatói kortárs csoportok vezetésének etikai vonatkozásai 26

Pálmai Judit: Az időgazdálkodás jelentősége a hallgatói kortárscsoport vezetők munkájában 33

XIV. HALLGATÓI KORTÁRSCSOPORT FOGLALKOZÁSOK CSOPORTFOLYAMATAINAK KEZELÉSÉHEZ KAPCSOLÓDÓ MÓDSZERTANI ISMERETEK 40

Lippai László: Az egészségnevelő kortárscsoport foglalkozások hatékony és biztonságos levezetését szolgáló csoportvezetői kommunikáció jellemzői 41

Tóth Erika: Problémás csoporthelyzetek felismerése és kezelési lehetőségei 49

XV. A TESTMOZGÁSFÓKUSZÚ EGÉSZSÉGNEVELÉST MEGVALÓSÍTÓ KORTÁRS CSOPORTFOGLALKOZÁSOK LEVEZETÉSÉHEZ KAPCSOLÓDÓ SPECIÁLIS CSOPORTVEZETŐI FELADATOK MÓDSZERTANA 57

Osváth Viola: A facilitáció módszerének jelentősége a hallgatói kortárscsoportok vezetésében: fogalmi meghatározás, kompetenciák és módszertani ajánlások 58

Prievara Dóra: A csoportvita módszerének jelentősége a hallgatói kortárscsoportok vezetésében 64

Lippai László: A konfliktuskezelés fogalma, jelentősége és alapvető stratégiái az egészségnevelő kortárscsoport foglalkozások vezetésében 71

XVI. A TESTMOZGÁSFÓKUSZÚ EGÉSZSÉGNEVELÉST MEGVALÓSÍTÓ KORTÁRS CSOPORTFOGLALKOZÁSOK LEVEZETÉSÉHEZ KAPCSOLÓDÓ EGÉSZSÉGNEVELÉSI FELADATOK MÓDSZERTANA 80

Nádudvari Gabriella: Nyilvános beszéd és prezentációs technikák 81

Kis Bernadett: Egy szokásváltozást támogató egészségnevelési módszer: a motivációs interjú 90

Pálmai Judit: A hatékony dokumentálás lehetőségei 99

Prievara Dóra: A gamifikáció és a mobil applikációk jelentősége az egészségnevelés területén 108