



# AZ OSZTÁLYFŐNÖK LEHETŐSÉGEI A DIÁKOK JÖVŐKÉPÉNEK TUDATOS FORMÁLÁSÁBAN

RÉSZLET A TANDEM,N.O. AZ ÉLET JÁTÉK 2.

– MÓDSZERTANI KIADVÁNY OSZTÁLYFŐNÖKÖKNEK CÍMŰ MŰVÉBŐL

## GONDOLATÉBRESZTÉST

„A bölcsek azt mondják: szorult helyzetéből az ember nem akkor kerül ki jól, ha menekül, hanem ha van egy úti célja. Kövesd a célotdat! Saját valódi természetet csak akkor pillanthatod meg, ha önfeledten cselekszel.” (Müller Péter)

A jövő mindig a jelenben kezdődik. A jelenben formáljuk meg a képet arról, hogy hová tartunk. Ezért fontos ismernünk önmagunkat, tisztában lenni azzal, kik vagyunk most és kivé szeretnénk válni.

### ■ A téma célja

A jövőkép témájának célja, hogy a diákok tudatosítsák a saját aktív szerepüket a jövőjük formálásában. Szeretnénk ráébreszteni őket, hogy fontos megfogalmazniuk, hová tartanak, mik a céljaik, mit kell tenniük a jelenben a céljuk megvalósításáért.

Másrészt viszont egy rugalmas szemlélet átadása is cél: oldani bennük a szorongást attól, hogy a döntéseik visszafordíthatatlanok, végérvényesek; ráébreszteni őket, hogy mindig van lehetőségük változtatni irányt, célt váltani az életúton. A jövőkép mindig a jelenből indul ki – a diákok legyenek kapcsolatban jelen belső valójukkal, hogy kik ők, mik a prioritásaik, erősségeik, képességeik, de gyengeségeik, félelmeik egyaránt. Fontos, hogy tudatosítsák, az állandóan fejlődő, nyitott és rugalmas önismeret egy élő, lelkesítő, rugalmas, de mégis biztonságot adó jövőképet alakít ki.

### Átjutás az alagúton

■ **Időkorlát:** 10-15 perc

■ **Létszám:** egész osztály

■ **Eszközigény:** nincs

■ **A gyakorlat célja:** annak a meg tapasztalása, hogy a jelenből a jövőbe néha küzdelmes út vezet, de haladnunk kell kitartóan az utunkon, a céljaink felé.

■ **Leírás:** A csoporttagok a saját testükből kialakítanak egy alagutat, a következő módon: szorosan egymás mellett

a földön híd alakban helyezkednek el (kezeik, lábaik a földön, testük ívben meghajolva). Ezután azok, akik szeretnék kipróbálni az átjutást, egyesével egymás után átkelnek a csatornán.

■ **Veszélyek és tapasztalatok:** A csatornát úgy kell kialakítani, hogy kellően nehéz legyen átkelni rajta, de ne legyen lehetetlen vagy túlzottan fájdalmas. Érdemes figyelni és irányítani a csoportot, ha a csatornát képezők túlságosan ránehezednének az átkelőre.

Ennél a játéknál fontos tudni, hogy az alagúton való átjutás pszichológiai szempontból a szülés élményét hívó és regressziós helyzetet teremt. Tudattalanul megérinthesi a diákokat mélyebb szinteken. Figyeljünk, hogy kerüljék az agressziót egymással szemben, vigyázzanak egymásra!

## UTAZÁS

■ **Időkorlát:** 10-15 perc

■ **Létszám:** az egész osztály

■ **Eszközigény:** nincs

■ **A gyakorlat célja:** segíteni a diákokat értékeik tudatosításában, megfogalmazásában, amelyek a jövő tervezésének fontos, elengedhetetlen elemei.

■ **Leírás:** Ennél a játéknál fontos a megfelelő légkör megteremtése, a ráhangolódás. Segíthetjük ezt egy rövid relaxációval (megkérjük a diákokat, hunyják be szemüket és képzeljék el, hogy visszafelé haladnak egy időalagútban, a színes emlékeik kockái futnak a szemük előtt...). A ráhangolódást segíthetjük kellemes relaxációs zenével is.

Ezután megkérjük őket, emlékezzenek vissza egy családi nyaralásra, utazásra, amikor nagyon jól érezték magukat, és amire még most is szívesen gondolnak. Képzelnék egy hatalmas bőröndöt a kezükbe, amibe összecsomagolják mindazokat a dolgokat, amelyek fontosak voltak számukra, kellett ehhez az utazáshoz. Kérdezzük rá arra is, mi volt az a fontos tárgy, ami nem volt ott velük, pedig szükség lett volna rá. Hallgassunk meg minden csoporttagot, mi van a bőröndjében és mi hiányzik.

## ■ Veszélyek és tapasztalatok:

Ennél a játéknál különösen fontos, hogy a diákok tudjanak befelé figyelni, ne viccelődjenek vagy ne vessék ki egymást. Igyekezünk a kellő hangulatot megteremteni. Ha úgy ítéljük meg, hogy az osztály kevésbé nyitott a belső utazásra, válasszunk más bemelegítő játékokat.

## KÉP A JÖVŐMBŐL

■ **Időkorlát:** 15-20 perc

■ **Létszám:** az egész osztály

■ **Eszközigény:** Kellékek a kollázstechnikához: színes magazinok, ollók, ragasztó, rajzlap

■ **A gyakorlat célja:** Annak bemutatása, hogy a vizualizáció mennyire fontos a jövőnk formálásában: Amit el tudok képzelni, azt meg tudom formálni (rajzolni), az létezik.

■ **Leírás:** A csoporttagok azt az instrukciót kapják, hogy a fenti címhez készítsenek egy alkotást kollázstechnikával – különféle színes magazinokból vágjanak ki képeket, szövegrészeket, amit rajzzal is kiegészíthetnek. Az alkotás során biztosítsuk a csoportot arról, hogy nem az alkotás esztétikuma a fontos, hanem az, hogy kifejező legyen az alkotó számára, tehát megjelenítse az ő saját jövőjére vonatkozó képeket, szimbólumokat. Ezért azt is hangsúlyozhatjuk, hogy próbálják kiiktatni a tudatos kontrollt, azt alkossák meg, amit belső megérzésük sugall. Az alkotások elkészültével tartatunk páros vagy kiscsoportos megosztást, a megbeszélés után pedig akár elhelyezhetjük a rajzokat az osztályba kiállításszerűen vagy készíthetünk faliújságot. De ha a diákok hazaviszik az alkotásaikat, akkor is hangsúlyozzuk, hogy jól látható helyen tartsák, hiszen képviseli, szimbolizálja az álmaikat, így hozva közelebb hozzájuk azokat.

■ **A gyakorlat variációi:** alkotás porasztellel vagy akvarelltechnikával

## A JÖVŐ ERDEJE

■ **Időkorlát:** 25-30 perc

■ **Létszám:** az egész osztály

■ **Eszközigény:** ritmushangszerek, szemkendők, kis ládikó – alján tükörrel

■ **A gyakorlat célja:** A diákok jövőképe formálásának egyik fontos momentuma a megküzdési készség fejlesztése, mely segíti őket céljaik elérésében, a kitűzött jövőbeli cél felé haladásban.

Azon túl, hogy felismerik, mely területeken tehetségesek, hogyan tudják fejleszteni ezeket a készségeiket, fontos, hogy felismerjék a saját felelősségüket: annak fontosságát, hogy a tehetségük felismerésén túl annak kibontakoztatásáért is saját energiákat kell mozgósítaniuk. Ez a folyamat gyakran küzdelemmel, harccal jár, az úton szembe kell nézniük akadályokkal és persze segítőkkel.

■ **Leírás:** A játék elején tartunk egy rövid felvezetőt, ahol elmeséljük a diákoknak, hogy ma a jövő erdejében indulhatnak útnak, mely küzdelmekkel, akadályokkal van tele. Lehetőségük lesz próbára tenni leleményességüket, erejüket. Az út végén ott várja őket a kincs, egy titok, mely válasz mindenre, melynek birtokában tudni fogják, merre kell tovább menniük. Maga a játék a következő lépésekből áll:

Először körbeülünk, és a diákokkal együtt ötletelve gyűjtünk fogalmakat, hogy miből áll egy erdő (fák, bokrok, sziklák, indák...), és milyen veszélyek leselkedhetnek ránk egy erdőben.

Ezután önként jelentkezőket kérünk, akik bekötött szemmel átkelnek az erdőn, hogy megszerezhessék a kincset. Az út során lesznek segítők, de akadályokkal is szembe kell majd nézniük.

Miután bekötöttük a jelentkező szemét (ha több jelentkező van, ki is küldhetjük őket egy pár percre az osztályból), kérjük meg a diákokat, hogy alkossanak önmagukból erdőt: rajtuk múlik, milyen szerepet vállalnak (segítő vagy akadályozó), de ügyeljünk arra, hogy segítő szerep is legyen. Miután felállt az erdő, helyezzük el a dobozt az erdő végében egy általunk célként kijelölt helyre.

Miután átjutott a jelentkező, belenézhet a varázsdobozba, melyben megkapja a választ, megtudja a titkot, mire van szüksége, hogy az életben boldoguljon (faládikó, alján tükör). Aki már belenézett a dobozba, kérjük meg, hogy a játék végéig tartsa titokban, mit látott, hogy a többiek számára is izgalmas maradjon a játék.

Többen is kipróbálják az átjutást, az erdő mindig újraparendeződik.

■ **Élmények megbeszélése** (a játék után ismét körbeül az osztály)

Az élmények megosztását a következő kérdésekkel segíthetjük:

Milyen élmény volt átjutni? Hogyan jutottál át? Megérte? Tudtál-e segítséget elfogadni? Hogy reagáltál az akadályok-

ra? Beleadtad magad, bevetted minden elszántságod? Milyen volt segíteni, akadályozni? Miért ezt a szerepet választottad? Mit üzen számodra a doboz mélyén rejlő kincs?

A játék megbeszélése során mindenképp essen szó arról, hogy milyen fontos a tehetség felismerése. Hogy tudatosítsák a diákok, mindenki tehetséges valamiben. Elsősorban az ő feladatuk, felelősségük, hogy fejlesszék saját tehetségüket. Szánjanak időt az önmegismerésre, mert a kulcs bennük van. Essen szó arról is, hogy a tehetség azonban nem elég, szükség van kitartásra, bátorságra. Segítsük őket abban, hogy felismerjék: az élet valóságában is lehetnek akadályozói vagy segítői is egymásnak.

■ **Veszélyek és tapasztalatok:** Figyeljünk az esetleges agresszióra, kérjük a diákokat, vigyázzanak egymásra. Ha senki sem vállal segítő, bátorító szerepet, mindenki csak akadályoz, beléphe-tünk mi is, segítőként.

## LEVÉL A JÖVŐBŐL

■ **Időkorlát:** 15-20 perc

■ **Létszám:** az egész osztály

■ **Eszközigény:** A4-es papírok, tollak, borítékok

■ **A gyakorlat célja:** Annak tudatosítása a diákokban, hogy a vizualizációnak (a jövőkép pontos elképzelésének) fontos szerepe lehet a jövő formálásában. A gyakorlat saját belső erőforrásaik tudatosításában, ezek mozgósításában segíti a diákokat.

■ **Leírás:** A csoporttagok kényelmesen elhelyezkednek, szemüket behunyják. A csoportvezető rövid vizualizációval segíti a csoporttagokat a jövőbe „repülni”. Képzeld el önmagukat 20 év múlva: Milyen az életük, hol élnek, kivel, mivel foglalkoznak, hogy érzik magukat? Végül képzeld el, hogy a jövőbeli énjük mit üzenne mostani énjüknek – mit kell tennie ahhoz, hogy elérje a céljait, eljusson oda, ahova szeretne? Mit üzen neki, mi az, amiben büszke rá, mit csináljon esetleg másképp?

A vizualizáció végeztével papírokat és írószereket osztunk a diákoknak, akik azt a feladatot kapják, hogy írjanak egy levelet a jövőbeni énjük nevében a mostaninak.

A csoporttagok, miután megírták a leveleiket, címezzék meg saját nevükre, címükre. A csoportvezető ezeket összegyűjti, és 6 hét múlva meglepetésszerűen elküldi postán a diákoknak.

■ **A gyakorlat variációi:** A levelek postázása helyett csak tekintettel választott szimpátiapárosok alakulnak, és a párok

megosztják egymással a levélben leírt legfontosabb gondolatokat.

## VEZESD VÉGIG!

■ **Időtartam:** 15-35 perc

■ **Létszám:** az egész osztály

■ **Eszközigény:** régi műanyag terítő – lehetőség szerint olyan, amit teljesen ki tudnak feszíteni a diákok, valamint egy pingponglabda.

■ **Leírás:** A terítő különböző részeire felrajzolunk kisebb köröket, megszámozzuk egytől tízig, valamint ugyanennyi lyukat vágunk a számok közé. A diákok feladata, hogy a csoportban körben állva, a terítő szélét fogva, a pingponglabdát úgy vezessék végig a számokon, hogy mindegyiken áll legalább három másodpercet, és mindeközben nem eshet le sem a terítő szélén, sem pedig bele a lyukakba. Hogyha ez mégis megtörténne, kezdik előlről a gyakorlatot. Mindaddig próbálkozhatnak, amíg nem sikerül teljesíteni a feladatot.

■ **Veszélyek és tapasztalatok:** Ha nagy létszámú az osztály, 5-6 fős csoportokban érdemes játszani, ha van több terítőnk, akkor párhuzamosan több csoporttal.

## OSZTÁLYKÉP MOST ÉS 20 ÉV MÚLVA

■ **Időtartam:** 10 perc

■ **Létszám:** az egész osztály

■ **Eszközigény:** fényképezőgép, projektor, esetleg kendők

■ **Leírás:** Kérjük meg az osztályt, álljanak be egy osztályképhez! Majd képzeljék el, hogy a 20 éves osztálytalálkozóra jöttek, mindenki gondolja át, vajon hogy néz ki, mi van rajta, mivel foglalkozik, hogy él, mi történt vele az elmúlt 20 évben. Ebbe a szerepbe helyezkedve pózoljanak most ismét a fényképezőgép előtt, mintha a jövőben fotózkodnának.

Utána a két képet egymás mellé téve kivetítjük, és mindenki megosztja a gondolatait, érzéseit a két képpel kapcsolatban.

## EGYÉB ÖTLETEK

Mindenki készítsen egy saját „jövődobozt” – egy kreativitása szerint díszített cipősdobozt. A dobozra kerülhet cím gyanánt egy általuk szabadon választott idézet a jövővel kapcsolatban. Ezután kérjük meg a diákokat, keressenek céljaikat szimbolizáló képeket, idézeteket, s ezeket tegyék a dobozba! A dobozt folyamatosan tudják tölteni – mindig, amikor adódik, megformálódik egy új vágy, cél, akkor annak szimbólumát (fotó, idézet, vers, jelképes tárgy) helyezték a dobozba.