

Személyiségfejlesztő tréning és önismeret kurzus szociálpedagógia szakos hallgatóknak – célok, tanulási eredmények, témakörök és gyakorlatok

Győri-Dani Dóra

gyori-dani.dora@szte.hu

SZTE JGYPK Alkalmazott Pedagógiai Intézet

Jelen tanulmány kitér arra, hogy mi a jelentősége a személyiségfejlesztésnek és önismeretnek mind segítő szakembereknél, mind pedagógus végzettségűeknél – melynek egy sajátos metszetét alkotják a szociálpedagógusok. Ezután ismertetésre kerülnek a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gulya Pedagógusképző Kar szociálpedagógia BA szakos hallgatók számára kötelezően meghirdetett *Személyiségfejlesztő tréning és önismeret* nevű kurzus céljai, követelményei, tanulási eredményei, valamint a kurzus keretében feldolgozott témakörök. Végezetül bemutatásra kerül több, a kurzus során elvégzett gyakorlat: azok célja, a feladatok leírása, az általuk feldolgozható témakörök; valamint megosztásra kerülnek a gyakorlatok kivitelezését segítő instrukciók, segédanyagok.

Kulcsszavak: *önismeret, személyiségfejlesztés, szociálpedagógia, gyakorlatok*



1. Elméleti háttér

Bár a pedagógusképzésben résztvevők közül sokan nincsenek tisztában az önismeret fogalmával (Kádár, 2010), azt elmondhatjuk, hogy ennek ellenére azt mind a pedagógusok, mind a pedagógus hallgatók jelentős többsége fontosnak tartja, hogy a pedagógusképzésben ezzel foglalkozzanak (Bagdy és Telekes, 1988). Mit is jelent hát ez a fogalom? „Az önismereti munka a társas tükörben láttatott viselkedés háttértényezőinek felkutatása, megismerése, tudatosítása, viselkedésünk okainak (történetének) megértése, saját lehetőségeink, kreatív potenciáljaink felszabadítása, az ideális és a reális közti lehetséges, kiegyensúlyozott belső viszony kimunkálása” (Bagdy és Telekes, 1988. 23. o.).

Az önismeret megjelenítésére számos kísérlet született, ezek közül talán az egyik legismertebb az úgynevezett Johari-ablak (1. ábra). Eszerint az értelmezés szerint az önismeretre, mint az ábrán látható nyílt területre tekinthetünk, melynek mérete tapasztalatok segítségével növelhető (Rudas, 2001) – ez lenne a *Személyiségfejlesztés és önismeret* kurzus célja, melynek eredményeként a nyílt terület mérete a résztvevő hallgatóknál nő, míg a vak és ismeretlen területek mérete csökken.

		ÉN	
		Ismerem	Nem ismerem
MÁSOK	Ismerik	Nyílt terület	Vak terület
	Nem ismerik	Ismeretlen terület	Rejtett terület

1. ábra: Az önismeret koncepciója Johari-ablakban megjelenítve (*Rudas, 2001* alapján).

Saját maga megismeréséből mindenki profitálhat, vannak azonban olyan hivatások, melyek esetén erre még nagyobb hangsúly helyeződik. Ilyen a pedagógus és a segítő hivatás, melyek képviselőinek számos nehézséggel kell megküzdeniük (pl. megfelelő modell hiánya, irreális elvárások). Míg a pályakezdők azzal nagyjából tisztában vannak, hogy mit tanítsanak, arra vonatkozóan már sokkal kevesebb ismerettel rendelkeznek, hogy hogyan kezeljék munkájuk során az emberi viszonyokat, mit kezdjenek különböző, váratlan helyzetekkel, nehézségekkel, hogyan kommunikáljanak hatékonyan, hogyan építsenek ki pozitív viszonyt önmagukkal, a diákokkal, szülőikkel, hogyan szeressék önmagukat és hogyan bízzanak saját képességeikben – melyek mind a pedagógiai, mind a segítő munka kulcsai. Mindezek tehát kifejezetten fontosak, hiszen akár a pedagógus, akár a segítő szakember munkája során másokat formál, mások személyiségfejlődésének aktív alakítója, mely során esetlegesen az elsődleges szocializációs színtér okozta hiányosságok pótlásában, korrigálásában is központi szerepe lehet (*Bugán, 1997*).

A fent már ismerttetettek miatt tehát a szociálpedagógia szakos hallgatók esetében kiemelt szerepe van az önismeretnek – van azonban ennek további két oka is. Egyrészt a hallgatót saját személyiségfejlődése és önismerete segíti majd jövőbeni munkája során a vele kapcsolatba kerülőkkel (pl. diákok, kliensek) való pozitív kapcsolat kialakításában, ami a hatékony munka alapja. Ezen munka során pedig a pedagógus/segítő a saját személyiségével dolgozik, ez a legfőbb munkaeszköze – amit tudatosság nélkül nem tud megfelelően használni. Másrészt saját önismeretének mélyítésén, gazdagításán keresztül eljuthat oda, hogy a vele a munkája során kapcsolatban állók személyiségfejlesztéséhez is aktívan hozzájáruljon (*Bugán, 1997*). Bár ennek a tudásnak az alapjai elméleti szinten is elsajátíthatók, ez nem elégséges, mindenképpen fontos a sajátélmény alapú, gyakorlati tapasztalatokba való átültetésük, egyéni, páros és csoportos gyakorlatok segítségével (*Bagdy és Bugán, 1997*). Ennek megvalósítása a tanulmányban bemutatott kurzus célja.

2. A Személyiségfejlesztő tréning és önismeret kurzus célja, témakörei, tanulási eredményei

A kurzus sajátélmény alapú gyakorlatok és belső tapasztalatok átélésének és tudatosításának segítségével egyre mélyülő önismerethez, emberismerethez segíti hozzá a szociálpedagógia szakos hallgatókat. Ez a félév során a résztvevők igényeihez illeszkedő témákban és mélységben történik meg, helyzetgyakorlatok, szituációs játékok, kulcsélményeket előhívó helyzetek, csoportos és egyéni feladatok segítségével. A tanulás a csoportos együttlét során tapasztalati, élményszintű formában valósul meg, különböző, strukturált gyakorlatok és önismereti játékok segítségével. A félév során feldolgozott témakörök megalapozzák mind a személyes önismeret elmélyülését, mind előkészítik a későbbi, szakmai önismereti és készségfejlesztő kurzusokon való munkát.

A félév során feldolgozott témakörök közé tartozik az ismerkedés és az önbemutató, a résztvevők pozitív és negatív tulajdonságainak feltárása, ezek egymáshoz való viszonyának tisztázása, a családi viszonyok feltérképezése, a felnőtté válás, mint életszakasz nehézségeinek átdolgozása, a baráti kapcsolatok áttekintése, a nemi szerepek és párkapcsolatok témájának feldolgozása. Emellett sor kerül a veszteségélmények, az egyéni értékrendszer, az empátia, az együttműködés, a konfliktuskezelés, a kommunikációs stílus és az egymásnak való visszajelzés témaköreire is. A kurzus teljesítésének feltétele az aktív órai részvétel, valamint kurzusnapló vezetése a félév során, melyben a hallgató a kurzussal kapcsolatos önreflexióit vezeti, illetve a féléves tapasztalatait összegzi.

Tanulási eredményeket tekintve a szociálpedagógia BA szak Képzési és Kimeneti Követelményei (KKK) az irányadóak. Összességében elmondható, hogy tréning jellegű, erősen gyakorlatorientált kurzusról van szó, így tudáselemek átadása direkt módon nem történik. A félév során elsősorban a hallgatók kommunikációs és szociális készségeinek fejlesztése hangsúlyos, emellett nagy szerepe van az önreflexiónak és a csoportban való munkának. A teljesség igénye nélkül cél még a toleráns, előítéletmentes, nyitott, rugalmas, empatikus és kreatív attitűd kialakítása, az önismeret folyamatos mélyítése iránti igény megteremtése, a folyamatos önképzés és önfejlesztés fontosságának megértetése, az ez iránti elköteleződés, felelősségvállalás erősítése.

3. Gyakorlatok

A továbbiakban néhány, a kurzus során feldolgozott témakörhöz tartozó gyakorlatot szeretnék bemutatni, melyek elsősorban a különböző szintű és jellegű társas kapcsolatok és az azokkal kapcsolatos kérdések átdolgozására alkalmasak. A feladatokhoz tartozó illusztrációk elkészítésében Korponai Tünde Mária, az orosházi Eötvös József Katolikus Általános Iskola és Óvoda tanítója volt segítségemre – ezt ezúton is köszönöm neki!

3.1. Önbemutató három formában

Cél: A különböző szituációkban való önbemutató különbségeinek tudatosítása. Önmagunk különleges, egyedi tulajdonságainak szituációhoz kötött kiemelése.

Eszközök: Három kártya, szimbólumokkal ellátva, melyek a szakmai (narancssárga), a baráti (zöld) és a párkeresési (citromsárga) szituációra vonatkoznak (2. ábra), toll.



2. ábra: Szakmai, párkeresési és baráti (levelező-társ) szituációra vonatkozó kártyák sablonjai.

Feladat: Mindenki kap három kártyát: egyet a szakmai, egyet a párkeresési, és egyet a baráti szituációra vonatkozóan. Három különböző önbemutató/önjellemezés elkészítése a cél: 1) a szakmai kártya esetén egy, szociálpedagógusoknak meghirdetett állás-pályázat mellé készült motivációs levél megírása a feladat. 2) A barátságra vonatkozó kártyára egy levelezőtársat kereső hirdetés megírása a cél. 3) A párkeresési helyzetben egy párkereső oldalra feladott hirdetést kell elkészíteni. A három kártya elkészítése során két dologra kell figyelmet fordítani: az adott szituációnak megfelelő tulajdonságok kiemelése; illetve a szövegek személyre szabottá tétele – vagyis annak elérése, hogy a hallgatók megtalálják azon tulajdonságaikat, amikkel egyes helyzetekben ki tudnak tűnni sok más, hasonló jelölt közül (akár álláskeresőként, akár levelezőtárs-keresőként, akár párt keresőként).

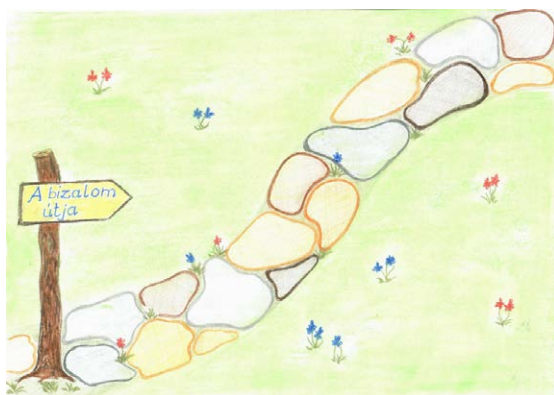
Feldolgozási lehetőség: Melyik kártyát volt a legnehezebb megírni, és melyiket a legkönnyebb? Miért? Mennyire lettek hasonlóak vagy különbözőek az elkészült jellemezések az adott hallgatónál? Milyen mértékben sikerült megfelelni az egyediség kritériumának? Mi az az egyes helyzetekben, ami a hallgatót egyedivé teszi és kiemeli más jelöltek

közül? Ha nincs ilyen, hogyan lehet ezt megtalálni? Mennyiben születtek inkább sablonos, sztereotipikus válaszok az egyedibb/kreatívabb helyett?

3.2. A bizalom útja

Cél: A kapcsolatok kialakulásának folyamatának modellezése. A bizalom fogalmának tisztázása. A bizalom kiépítésének fokozatainak, lépéseinek felvázolása.

Eszközök: Papír és toll, ceruza, filctoll, színes ceruza, zsírkréta – cél egy egyéni út elkészítése (3. ábra).



3. ábra: Minta a bizalom útjára.

Feladat: Minden résztvevő átgondolja, hogy neki mit jelent a bizalom, és felidézi, hogy különböző kapcsolataiban hogyan jutott el arra a pontra, hogy azt mondja: bizalmi kapcsolat alakult ki közte és egy másik személy között. Ezután próbálja azonosítani a folyamat lépcsőfokait, és egy út segítségével ábrázolni: Milyen építőkövekből épül fel ez az út? Hány lépésből áll? Mik az egyes lépések? Hogyan néz ki az út? – Mindenki elkészíti az egyéni útját, sajátos formában, lépőkövekkel, majd elnevezi azokat (és az egyes kövekbe írja, mit takar az adott „lépés”).

Feldolgozási lehetőség: Annak átbeszélése, hogy kinek mit jelent a bizalom, és milyen szerepe van neki az emberi kapcsolatainkban. Az elkészült utak bemutatása kapcsán: Kinek milyenre sikerült az út (hossz, kanyargósság, lépések száma, göröngyök, elágazások, stb.)? Mi található az egyes lépésekben? Mennyire könnyen vagy nehezen bízunk meg másokban? Egyirányú-e az út? Mi indít el minket a bizalom útján, mi adja meg a kezdő lökést? Mennyiben kapcsolatfüggő ez az út? Van-e, és ha igen, mi a különbség a „személyes bizalom” és a „szakmai bizalom” között?

3.3. Bizalmi pályák – a kapcsolat szintjei

Cél: Az egyén életében lévő kapcsolatok rendszerezése, szintek szerint. Annak vizualizálása, hogy a kapcsolataink milyen rendszerben vázolhatók fel mélység/bizalmi szint szerint.

Eszközök: Papír és toll, ceruza, filctoll, színes ceruza, zsírkréta – cél egy egyéni kapcsolatrendszer elkészítése (4. ábra).



4. ábra: A kapcsolatok naprendszere.

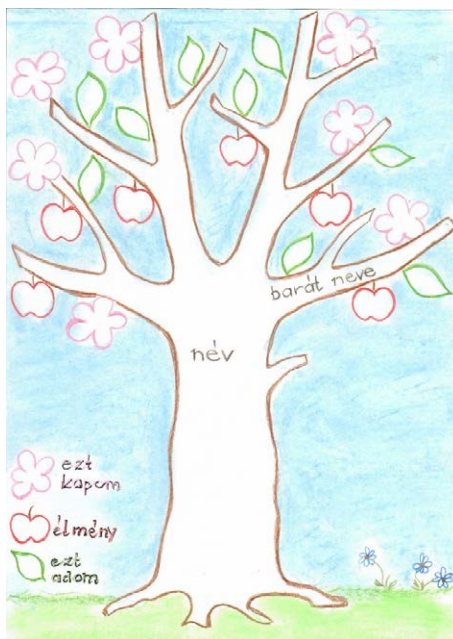
Feladat: A hallgató elkészíti a kapcsolatai „naprendszerét”. A naprendszer közepe ő maga – a nap. Körülötte bolygók keringenek, különböző pályákon. Minden bolygó egy olyan személy, aki szerinte jelenleg bármilyen szinten az élete része. A naphoz közeli pályára kerülnek azok, akik számára bármilyen okból a legfontosabb személyek, ők a „belső kör”. Kicsit távolabb azok, akiket bármilyen okból távolabb érez magától, stb. Egyéni döntés kérdése, hogy hány „pálya” és hány „bolygó” kerül a képre.

Feldolgozási lehetőség: Annak átbeszélése, hogy hogyan néz ki a naprendszer – hány pálya és hány bolygó került a képre? Mi szerint kerültek kijelölésre az egyes körök, milyen szempontok szerint történt a meghatározásuk? Kik vannak az egyes körökben? Mennyire átjárhatóak az egyes pályák? Mi kell ahhoz, hogy valaki közelebb kerüljön, és mikor kerül valaki távolabb? Minőségi vagy mennyiségi különbségek vannak az egyes pályák között? Mennyire elégedett az egyén a saját naprendszerével? Amennyiben nem, min változtatna? Hová helyeznénk a munkahelyi kapcsolatokat és miért?

3.4. Barátság-fa

Cél: A baráti kapcsolatok minőségének, mennyiségének és jellegének vizualizálása.

Eszközök: Papír és toll, ceruza, filctoll, színes ceruza, zsírkréta – cél a saját barátság-fa elkészítése (5. ábra).



5. ábra: Barátság-fa minta.

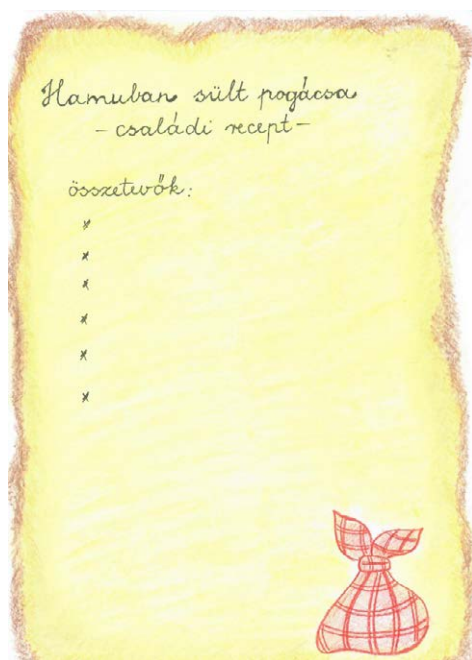
Feladat: A barátság-fa elkészítése. A fa törzsén a készítő neve szerepel. Minden, a törzsből elágazó ág egy barátságot szimbolizál – jelenbelit vagy régit. Az ágak hossza, vastagsága, esetleg töröttsége segíthet a készítőnek bemutatni az adott barátság jellegét. Minden ágra rákerülhetnek a barátság egyes sajátosságai: virágokba írva az, amit az adott barátságtól kapunk; levelekbe írva az, amit mi magunk adunk; gyümölcsökbe a közös élmények, emlékek.

Feldolgozási lehetőség: A fa koronájának a megvizsgálása – hány ág van és milyenek azok? Mennyire azonos a levelek és virágok aránya egy-egy ágon? Mennyiben hasonló, és mennyiben különböző, ami az egyes ágakon a gyümölcsökbe került? Mi kell ahhoz, hogy új ágak nőjenek a fán? Mitől törik le/szárad el egy ág? Mi táplálja a fát és az azon lévő ágakat? Milyennek kell lennie egy ideális fának, és mennyire hasonlít hozzá az adott fa?

3.5. Hamuban sült pogácsa recept

Cél: A családból hozott „útravaló” üzenetek azonosítása, tudatosítása, értékelése.

Eszközök: Előre elkészített receptkártya és toll (6. ábra).



6. ábra: Receptkártya minta a családi hamuban sült pogácsához.

Feladat: Annak átgondolása, hogy a hallgató milyen útravalót hozott otthonról, a családi környezetből. Milyen üzenetekkel, értékekkel, mintával, munícióval indították őt útnak – egyszóval: milyen összetevőkből készült az ő hamuban sült pogácsája. A feladat a saját családi receptjének a hozzávalóinak az összegyűjtése, felsorolása.

Feldolgozási lehetőség: Annak átbeszélése, hogy ki milyen útravalóval indult el a saját, felnőtt életének útján, kalandján. Mennyiben segíti, és mennyiben gátolja esetleg az otthonról hozott „bátyu”. Annak átbeszélése, hogy esetleg mikor, milyen formában adott hozzá egy-egy összetevő a családi recepthez, mi a forrásuk, mennyire tudatosak vagy tudatosíthatók ezek. A recept mely részeit szeretnénk megőrizni és továbbadni, és esetleg min és hogyan változtatnánk – mivel a recept már nálunk van. Mik az ezzel kapcsolatos érzéseink? Hogy ízlik a pogácsa?

Összegzés

Jelen tanulmány célja az volt, hogy rálátást nyújtson a szociálpedagógia szakos hallgatók *Személyiségfejlesztő tréning és önismeret* című kurzusának szerepére a pedagógus és segítő hivatás elsajátítása során, a kurzus céljára, az elvárt tanulási eredményekre, a feldolgozott témakörökre és azokon belül is a társas kapcsolatokat érintő gyakorlatok közül néhányra. Az adott gyakorlatokra vonatkozóan ismertetésre került a célja, az elvégzéshez szükséges eszközök, a feladat, valamint a feladat feldolgozásának néhány lehetséges módja. A feladatok többsége elvégezhető egyéni, páros, vagy kis csoportos helyzetben is, illetve könnyedén áttűtethető az online térbe is. A képzés során a hallgatók hasonló témakörökben, de egyre inkább a szakmai önismeretüket és szakmai kommunikációs és szociális készségeiket fejlesztve haladnak tovább az első évben ebben a formában megkezdett úton.

Irodalom

- Bagdy Emőke és Bugán Antal (1997): A pszichológiai csoportmunka mint a személyiség fejlődésének, fejlesztésének színtere és eszköze. In: Bagdy Emőke (szerk.): *A pedagógus hivatásképzésének személyiségtanulmányai. Egy pályaszocializációs kísérlet tanulságai*, KLTE Pszichológiai Intézet, Budapest. 53-81.
- Bagdy Emőke és Telekes József (1988): *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Bugán Antal (1997): Pedagógia, pszichológia és társadalom. In: Bagdy Emőke (szerk.): *A pedagógus hivatásképzésének személyiségtanulmányai. Egy pályaszocializációs kísérlet tanulságai*, KLTE Pszichológiai Intézet, Budapest. 11-33.
- Kádár Gabriella (2010): *Amit a hallgatónak tudni illik: az érett, egészséges személyiségről önismertet*. SZEK – Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged.
- Rudas János (2001): *Delfi örökösei. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlat*. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest.