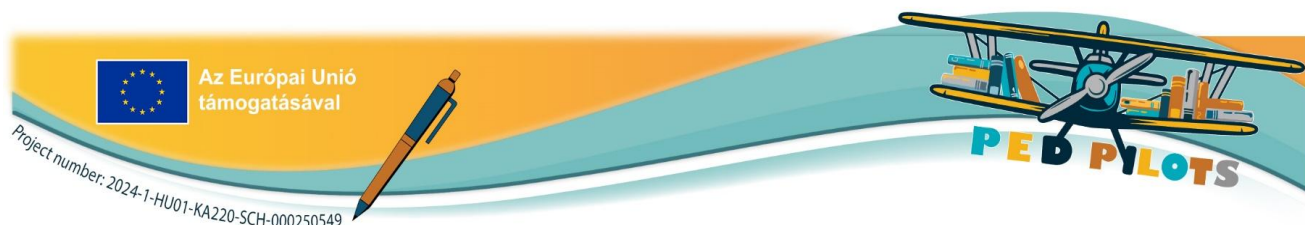




PED PILOTS



A munkafüzet tartalma és létrehozásának körülményei

Ez a munkafüzet 12 tanegységet tartalmaz, amelyet 11 (PEDAGÓGUS-PILÓTA) magyarországi, romániai és szerbiai magyar pedagógus készített azzal a céllal, hogy segítse az utazásokat, kirándulásokat szervező kollégájának munkáját.

A tananyagok elsősorban a szervezési és mentálhigiénés ismereteket bővítik olyan gyakorlatorientált feladatokon, mintapéldákon, esettanulmányokon keresztül, melyek tematikája az utazások, kirándulások körül forog.

A feladatötletek nem egy adott könyvből származnak, hanem tréninganyagok, élménypedagógiai gyakorlatok, amelyek a projektben és a workshopokon részt vevő pedagógusok tapasztalatai alapján kerültek kidolgozásra.

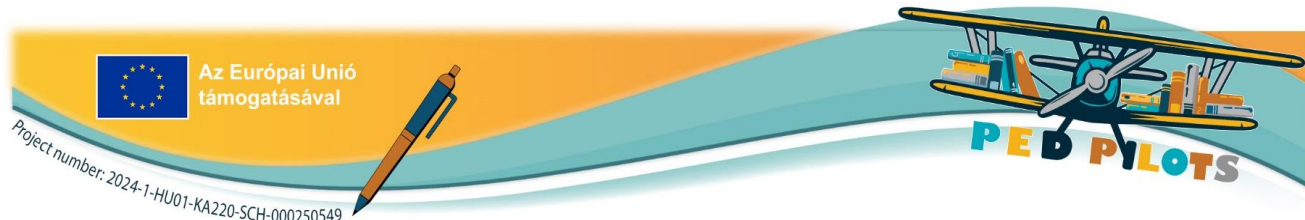
A teljes tananyag feldolgozása 20-30 órát vesz igénybe, de a tananyagok nem épülnek egymásra, az olvasó problémáinak, érdeklődésének megfelelően válogathat a tanegységek között és azon belül az elmélet és az interaktív feladatok között a “learning by doing” módszert alkalmazva.

A tananyag természete miatt a feladatok megoldása egyes esetekben olyan mértékben függ a szituációtól és résztvevőtől, hogy nem csak egyetlen helyes megoldás lehetséges. ezért az általunk adott megoldás nincs kőbe vésve.

Köszönetünket fejezzük ki annak a csaknem 50 kollégának, akik külsősként segítették a munkát javaslataikkal, teszteléssel, továbbá így ismeretlenül is köszönet illeti azokat, akik tudásukat az interneten szabadon hozzáférhetővé tették, ezáltal lehetővé téve a tananyag szakmailag megalapozott ugyanakkor változatos felépítését.

A tananyag 2025 február-október között készült, a felsorolt weboldalak utolsó letöltése 2025. október 10., a tanegységek végén a továbblépéshez kiegészítő tartalmakat is ajánlunk.

A tananyagot tartalmazó munkafüzet pdf formátumban, a magyar nyelv mellett angol, szerb és román nyelven is hozzáférhető, továbbá a Gennially app-on keresztül online formában is elérhető magyar nyelven.



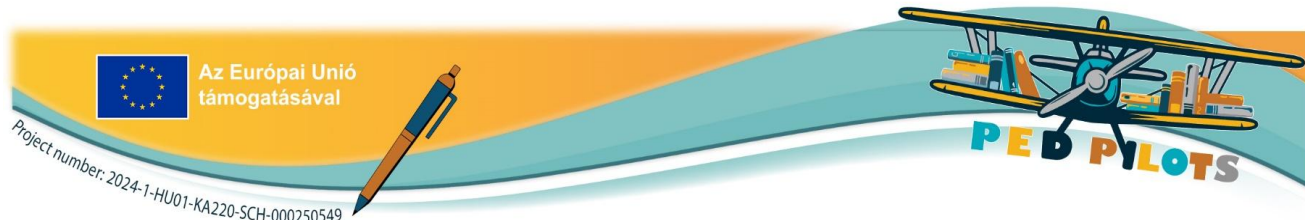
Tartalom

1. A RÉSZTVEVŐK KIVÁLASZTÁSA	4
2. PRAKTIKUS SZERVEZÉSI FELADATOK	28
3. SEGÍTŐINK, A CHEK-LIST-EK	49
4. SZABADIDŐ SZERVEZÉS - CSAPATÉPÍTÉS	59
5. JÓ HANGULAT KÍSÉRJEN - ÉRZELMEK KIFEJEZÉSE ÉS SZABÁLYOZÁSA	78
6. HOGY NE TÖRJÖN KI A PÁNIK - STRESSZKEZELÉS	109
7. MINDEN, AMI PÉNZ	122
8. SZERZŐDÉSKÖTÉS – AMIT FONTOS RÖGZÍTENÜNK	134
9. KONFLIKTUSKEZELÉS A KIRÁNDULÁSOK SORÁN	152
10. UTÓMUNKÁLATOK	168
11. DISSZEMINÁCIÓS TEVÉKENYSÉGEK	175
12. MIÉRT ÉRTE MEG? - ÉRTÉKELÉS ÉS REFLEXIÓ A NEMZETKÖZI MOBILITÁSI PROGRAM UTÁN	189

***Mottó: Tippek, trükkök és tanulságok, hogy ne csak a repülő induljon
simán, hanem a csapatmunka is!***

https://www.eacea.ec.europa.eu/about-eacea/visual-identity/visual-identity-programming-period-2021-2027/european-flag-emblem-and-multilingual-disclaimer_en

https://ec.europa.eu/regional_policy/information-sources/logo-download-center_en?ettrans=hu



„Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.”



Az Európai Unió támogatásával

SRB

„Finansirano sredstvima Evropske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne odražavaju nužno zvanične stavove Evropske unije ili Fondacije Tempus. Ni Evropska unija, ni nadležni organ koji dodeljuje sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.”



Finansira Evropska unija

ENG

‘Funded by the European Union. The information and statements contained herein represent the views of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the European Union or the Tempus Public Foundation. Neither the European Union nor the funding authority can be held responsible for them.’



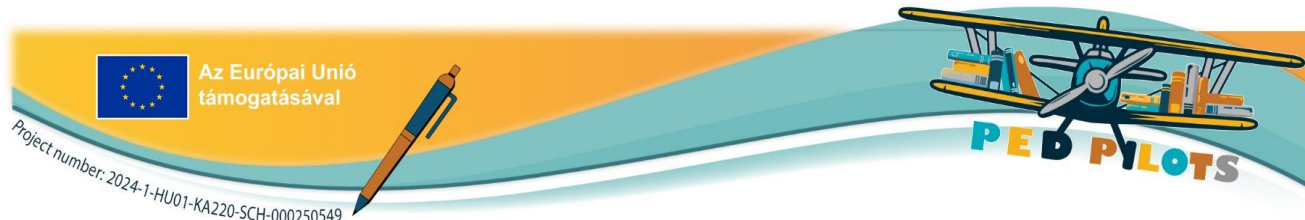
Funded by the European Union

RO

„Finanțat de Uniunea Europeană. Informațiile și afirmațiile prezentate aici reprezintă punctul de vedere al autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opinia oficială a Uniunii Europene sau a Fundației Tempus. Nici Uniunea Europeană, nici autoritatea care acordă sprijinul nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.”



Finanțat de Uniunea Europeană



1.A résztvevők kiválasztása

Bevezetés

A sikeres nemzetközi mobilitási programok egyik kulcsa a **megfelelő résztvevők kiválasztása** – mind a diákok, mind a kísérő pedagógusok esetében. Ez a folyamat sokkal többről szól, mint a legjobbak „kiválogatásáról”. Figyelembe kell vennünk a tanulók **motivációját, személyiségét, fejlődési lehetőségeit**, valamint a **csoport egészének** dinamikáját.

A kiválasztás során gyakran szembesülünk olyan kihívásokkal is, mint a visszalépések, a póttagok bevonása vagy a csapaton belüli egyensúly megtartása. Ezek a helyzetek különösen nehezek lehetnek egy kezdő pedagógus számára, hiszen egyszerre igényelnek **szervezettséget, empátiát és előrelátást**.

Ez a tanegység abban nyújt támogatást, hogy lépésről lépésre átgondolja a kiválasztási folyamatot, megismerjen praktikus szempontokat és kérdéseket, reflektáljon a karaktertípológia szerepére a csoportdinamikában, hogy felkészülten tudjon reagálni az esetlegesen felmerülő nehézségekre. A cél nemcsak a jól működő csapat összeállítása, hanem az is, hogy a nemzetközi mobilitási program minden résztvevő számára **valódi fejlődési** lehetőséggé váljon.

Célok

- csapatkiválasztás és koordináció;
- konfliktusok fokozatai és megoldási stratégiák;
- vészhelyzeti lista és szülői kapcsolatok kezelése;
- jövőbeli fejlesztési lehetőségek azonosítása.

A tanegységhez rendelt idő

90 perc

Tanulási eredmények

- csoportok, közösségek fejlesztése (nyitottság, esélyteremtés, érvelési kultúra fejlesztése, egymás tisztelete, elfogadása, együttműködés);
- kommunikáció, konfliktuskezelés (együttműködés, problémamegoldás, kapcsolattartás, jogszabályok betartása, hiteles kommunikáció, visszajelzések befogadása, képes meggyőzni és meggyőzhető);
- elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért (önreflexió, együttműködés a többi fellel, szakmai kooperáció, jövőbeli tervek).

A tananyag gyakorlatokon keresztül

I. Bevezető gondolatok – indító kérdések

Mielőtt elkezdődne a konkrét kiválasztási folyamat, olvassa végig a következő 3 szituációt és válasszon közülük egyet, majd válaszoljon az alábbi kérdésekre!

- Miért olyan fontos a megfelelő résztvevők kiválasztása egy nemzetközi mobilitási program során? Hogyan befolyásolja a résztvevők szakmai és személyes kompetenciája a csoport dinamikáját és a program sikerét?
- Hogyan biztosíthatjuk, hogy minden résztvevő diák és pedagógus megfelelő feladatot kapjon a nemzetközi mobilitási program során? Hogyan érdemes mérni a diákok motivációját és felkészültségét a program előtt?
- Mi történik, ha egy diák vagy pedagógus visszalép a nemzetközi mobilitási program előtt? Hogyan kezeljük ezt a helyzetet, hogy a csapat és a program gördülékenyen működhessen tovább? Milyen elveket kell követni a pótagok kijelölésekor, hogy biztosítsuk a csoport hatékony működését?
- Hogyan befolyásolják a különböző karakterek a csapattinamikát? Milyen hatással van a különböző személyiségtípusok jelenléte a csoport együttműködésére? Hogyan dolgozhatunk tudatosan a csoportkohézió erősítésén?

Szituációs gyakorlat

1. szituáció: A kiválasztás előtti dilemmák

A pedagógusok éppen most kezdik el a diákok kiválasztását a következő nemzetközi mobilitási programra. Több diák is jelentkezett, de a jelentkezők különböző szempontok alapján nem teljesen felelnek meg az elvárásoknak. Van egy diák, aki kiválóan teljesít tanulmányi szempontból, de bizonytalan a csapatmunkában, és a csoportdinamikát is zűrzavarosabbá tenné. Egy másik diák motivált, de nem annyira kiemelkedő az iskolai teljesítménye, és még nem mutatta meg, hogyan dolgozik csapatban.

1. feladat

- Hogyan dönt, hogy melyik diákot válassza a nemzetközi mobilitási programra? Miért?
- Mi a legfontosabb szempont, amit figyelembe kell venni a döntés során? Miért?
- Hogyan biztosítja, hogy a csapat összhangban és hatékonyan működjön, figyelembe véve a különböző kompetenciákat?

2. szituáció: A visszalépés kezelése

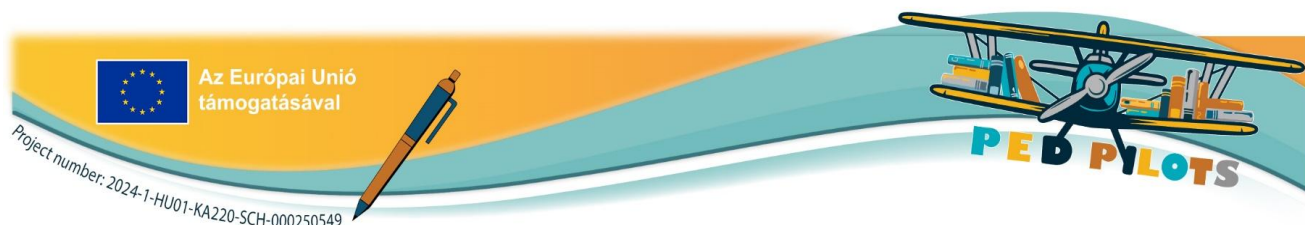
Egy héttel a nemzetközi mobilitási program előtt egy diák visszalép a programból, mert családi problémákra hivatkozva nem tud részt venni. A csapat már megkezdte a felkészülést, és most szükség van egy új tagra, aki pótolhatja őt. A döntés sürgős és fontos, hogy a póttag is jól illeszkedjen a csapatba.

2. feladat

- Hogyan kommunikálja a csapat felé a változást, hogy mindenki tisztában legyen a helyzettel, és a lehető legkevesebb negatív hatással járjon a döntés?
- Hogyan választ póttagot, aki gyorsan beilleszkedhet, és biztosítani tudja a csapat dinamikáját?
- Mi a teendő, ha a csapat nem elégedett a póttag kiválasztásával?

3. szituáció: Karaktertipológia és csapatdinamika

A nemzetközi mobilitási program során a csapat három tagja közötti konfliktus kezd kialakulni. Az egyik diák a vezető típusú, a másik a támogató típusú, a harmadik pedig inkább visszahúzódó, introvertált. Az erős vezetői személyiség dominálja a kommunikációt, míg a másik két személy kevésbé szólal meg, és passzívan fogadja el a döntéseket, ami csökkenti a csoportkohéziót.



3. feladat

- Hogyan segít a csapatnak abban, hogy a különböző személyiségek harmonikusan dolgozzanak együtt?
- Hogyan alkalmazhatja a karaktertípológia elméletét, hogy a csapat erősségeit kiemelje, és az esetleges konfliktusokat megelőzze vagy kezelni tudja?
- Mi az a lépés, amit megtehet a kommunikáció javítására a csapaton belül?

Ha elgondolkodott a szituációkon bizonyára felbukkant néhány saját élmény is a témával kapcsolatban, és megállapíthatja, a résztvevők kiválasztása rengeteg buktatót rejt, ezért különös figyelmet igényel.

II. Résztvevők kiválasztása

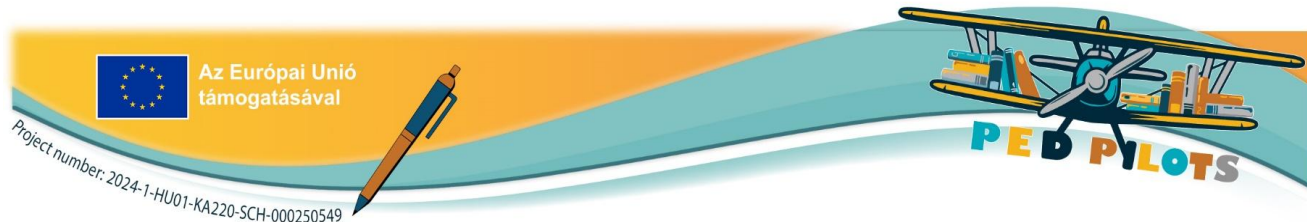
A résztvevők kiválasztása során számos fontos tényezőt figyelembe kell venni annak érdekében, hogy a nemzetközi mobilitási program valóban sikeres legyen. A továbbiakban segítséget nyújtunk Önnek a kiválasztási kritériumok finomításában. Kérjük, olvassa el figyelmesen az alábbi lépéseket!

2.1. Képességek és kompetenciák

Nem csak a jegyek számítanak – bár azok sem ártanak – hanem az is, hogy a résztvevők mennyire tudnak problémákat megoldani, mennyire nyitottak az újdonságokra, és mennyire érdeklik őket más kultúrák. Nyelvtudás? Naná, hogy fontos! A pedagógusoknak pedig fontos, hogy szakmailag ne csak papíron, hanem gyakorlatban is felkészültek legyenek: irányítani, segíteni, támogatni – ez lesz a fő feladatuk.

2.2. Motiváció és elkötelezettség

Az a legjobb, ha a diák nem csak azért jön, mert „jó lesz az önéletrajzba”, hanem mert tényleg érdekli, és hajlandó végigvinni a programot. A pedagógusok pedig legyenek azok a superhősök, akik nemcsak vezetnek, de támogatnak és végig ott vannak, amikor a diákoknak szükségük van rájuk.



2.3. A csoportdinamika figyelembevétele

Nem árt, ha a csapat nem csak összejön, hanem képes együtt is dolgozni, kommunikálni, egymást támogatni. Figyeljen arra, hogy legyenek vezetők, támogató háttéremberek, csendes gondolkodók – mert a változatosság tényleg gyönyörködtet, és egyben működőképesebbé teszi a csapatot.

2.4. Különböző háttérrel rendelkező résztvevők

Válasszon olyan résztvevőket, akik különböző hátterekkel érkeznek – mert minél színesebb a csapat, annál gazdagabbak az élmények és a tanulási lehetőségek. Egy jó mobilitás olyan, mint egy jó saláta: sokféle hozzávalóval az igazi!

2.5. Rugalmasság és alkalmazkodóképesség

Mobilitás = váratlan helyzetek. Ez nem valami sci-fi film, hanem a valóság. Olyan résztvevőkre van szükség, akik képesek gyorsan reagálni, átlendülni a nehézségeken, és nem esnek kétségbe, ha mondjuk az utolsó pillanatban változik valami. A pedagógusok szerepe meg, hogy ezt a rugalmasságot „vezessék” és támogassák.

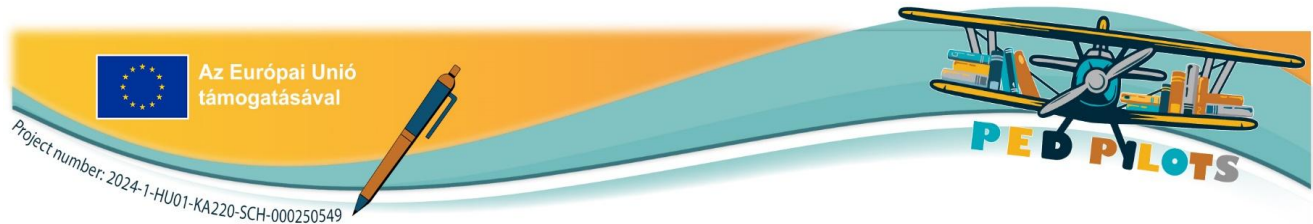
2.6. Mérhető célok és elvárások

Mindenkinek legyen tiszta, hogy miért van ott, és mit várunk tőle. Az elvárások legyenek világosak, a célok mérhetőek – így könnyebb együtt dolgozni és sikerélményt szerezni.

2.7. Képzések és előkészítő programok

A kiválasztás még csak a kezdet. A résztvevőket fel kell készíteni, hogy ne érje őket meglepetés. Jó előkészítő programokkal mindenki magabiztosabban vághat neki a kalandnak – így a mobilitás nem csak sikeres, de élvezetes is lesz!

Ha ezt mind figyelembe veszi, garantáltan olyan csapatot állít össze, amelyikkel nemcsak működni fog a program, de még öröm is lesz részt venni benne. És ezt a titkot nyugodtan elmondhatja kollégáinak is!



1. feladat Készítsen egy listát azokról a szempontokról, amelyek fontosak a kiválasztás során! Ezt vesse össze más kollégák véleményével vagy az általunk javasolt szempontrendszerrel (lásd 1. – 3. melléklet), hogy több szemszögből is értékelhessék a résztvevők felkészültségét és alkalmasságát!

2. feladat Az előző feladatban nyert szempontrendszert tartva szem előtt, gondolatban válassza ki egy kollégáját vagy egyik diákját és pontozza! Ha 35 pontnál többet ért el, akkor viheti magával. :)

III. Visszalépések kezelése és póttagok kijelölése

Néha előfordul, hogy a jól megválasztott csapat valamelyik tagja valamilyen (személyes, egészségi, családi stb.) okból kifolyólag mégsem tud részt venni a nemzetközi mobilitáson és ez az utolsó száz méteren derül ki. Ilyenkor arra kényszerülünk, hogy póttagot válasszunk, legyen szó résztvevő diákról vagy kísérő tanárról.

A továbbiakban egy konkrét helyzetről olvashat, részletes információkkal a résztvevőkről, a kontextusról és a póttagként jelentkező személyekről. Olvassa el figyelmesen a helyzetet, majd oldja meg a feladatokat! Terjedelmi okokból a témához tartozó **feladat a 4. számú mellékletben** található.

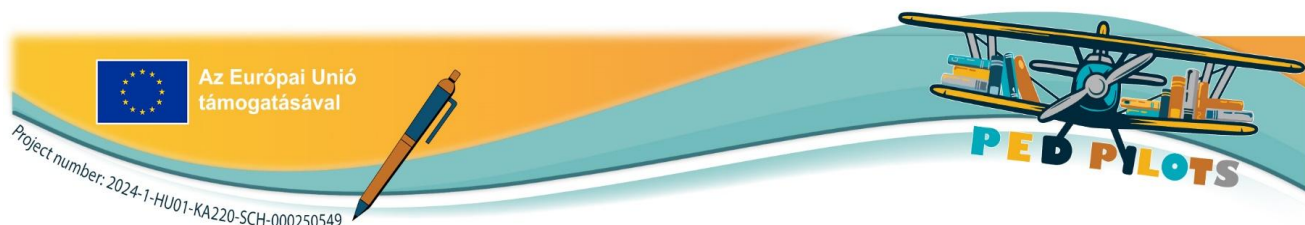
IV. Csoportdinamika és karaktertípológia

Ön milyen csapattag lenne?

Feladat Használjon egy karaktertípológiai eszközt (pl. Myers-Briggs vagy DISC teszt, lásd linkek alább) annak érdekében, hogy megtudja milyen típusú ember és hogyan illeszkedne egy csapatba!

- <https://ennea.hu/>
- <https://enneagram-personality.com/hu>
- <https://www.nn.hu/szemelyiseg-teszt>

V. Összegzés



A résztvevők kiválasztása és a csapatdinamika kezelése nem csupán „adminisztrációs hercehurca”. Valójában ez az egyik kulcs ahhoz, hogy a mobilitás ne csak papíron nézzen ki jól, hanem a valóságban is élménydús, gördülékeny és mindenki számára hasznos legyen.

Ha jól válogatjuk össze a csapatot, figyelünk arra, ki kivel tud jól együttműködni (és ki kivel *nem*), akkor sok későbbi fejfájástól kímélhetjük meg magunkat és a többi résztvevőt is. A visszalépések és póttagok kezelése sem ördögtől való, csak egy kis rugalmasság kell hozzá (meg néha egy kis kreativitás és humorérzék).

A karaktertípológia alkalmazása szintén jó eszköz. Ha tudjuk, ki a csapat lelkes motorja, ki a béketeremtő, és ki az, aki mindig elhozza a kávé (vagy legalább a jókedvet), akkor már félig nyert ügyünk van.

És ne feledjük: minden projekt során tanulunk valami újat. Legközelebb egy még jobb, még olajozottabban működő csapatot tudunk összeállítani, így minden újabb projekt még jobban sikerül majd.

Kérdés útravalónak

Hogyan tudná elérni, hogy a jövőbeli nemzetközi mobilitások ne csak jól hangozzanak, hanem tényleg jól is sikerüljenek? Hogyan hangolná össze a különböző személyiségeket, a csapatdinamikát meg a közös célokat úgy, hogy mindenki valódi tanulással és élményekkel is gazdagodjon?

Gyors ellenőrzőlista

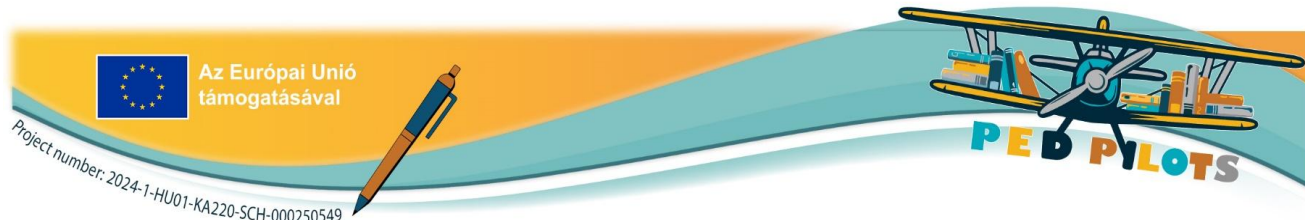
(nem csak pipálgatáshoz, hanem valódi átgondoláshoz meg egy kis megnyugváshoz :)

1. Tervezés – mielőtt belevágunk

- Meghatározta a mobilitási program célját és azt, hogy milyen készségekre van szükség a részvételhez?
- Kidolgozta a kiválasztás szempontjait? (Nemcsak az iskolai teljesítmény számít! A motiváció, a személyiség és a csapathoz való illeszkedés is sokat nyom a latban.)
- Világosan kommunikálta a jelentkezés feltételeit a potenciális résztvevők felé? (Nem árt, ha nem a folyosón hallják először, hogy "már le is zárult a jelentkezés".)

2. A kiválasztás folyamata

- Összegyűjtötte a jelentkezőket, és a korábban meghatározott szempontok alapján értékelte őket?



- Figyelembe vette azt is, hogy a résztvevők mennyire tudnak majd jól együttműködni? (A csapatdinamika tényleg kulcskérdés!)
- Elvégezte a szükséges háttérellenőrzéseket? (Pl. van-e érvényes okmánya, valóban vállalni tudja a részvételt stb.)
- Milyen módszerekkel mérte fel a jelentkezők motivációját? (Ha valaki úgy lelkes, mint egy hétfő reggel, érdemes elgondolkodni.)
- Biztosította, hogy a kiválasztottak értik a program célját és az elvárásokat?

3. Visszalépések és póttagok kezelése

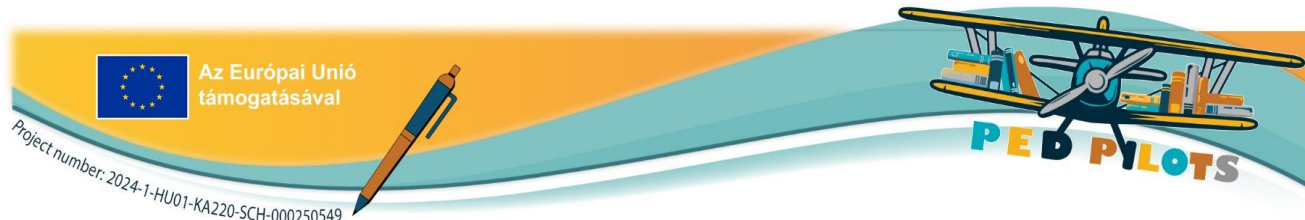
- Készült egy B-tervvel arra az esetre, ha valaki visszalép?
- Van stratégiája arra, hogyan válasszon gyorsan megfelelő póttagot, ha szükséges?
- Tájékoztatta a csapatot a változásokról? (Nem szerencsés, ha „csendben kicserélődik” egy résztvevő.)
- Gondoskodott róla, hogy a póttag gyorsan be tudjon illeszkedni, és ne zavarja meg a kialakult csapatdinamikát?

4. Csapatdinamika és karakterek

- Figyelembe vette, hogy a csapat tagjai különböző személyiségek? (vezető típus, támogató háttérember, csendes megfigyelő stb.)
- Felismerte a lehetséges konfliktusforrásokat, és volt terve ezek kezelésére?
- Tisztázta a szerepeket a csapaton belül, hogy mindenki tudja, mit várnak tőle?
- Készült tervvel a csapatkohézió fenntartására és erősítésére?
- Biztosította, hogy minden résztvevő megkapja a szükséges támogatást a program során?

5. Reflexió és értékelés

- Időről időre ránézett arra, hogyan működik a csapat, milyen a dinamika?
- Ösztönözte a résztvevőket arra, hogy visszajelzést adjanak és reflektáljanak saját szerepükre, teljesítményükre?



- A program végén összegyűjtötte a tapasztalatokat, tanulságokat, és ezeket felhasználja a jövőbeni kiválasztásoknál?
- Visszajelzést adott a csapatnak, és közösen kiértékeltek a programot, a kiválasztást és az együttműködést?

Ha a legtöbb kérdésre igennel tud válaszolni, jó eséllyel egy olyan mobilitási programot állított össze, amely nemcsak zökkenőmentes, hanem valódi élményt is jelent a résztvevők számára. És ami a legjobb: legközelebb még gördülékenyebb lesz!

Támogató anyagok

<https://ennea.hu/>

<https://enneagram-personality.com/hu>

<https://www.nn.hu/szemelyiseg-teszt>

Ellenőrző feladatok

1. Mi a legfontosabb első lépés a résztvevők kiválasztása előtt?
 - a) Megkérdezni a tanári kart, kiket javasolnak
 - b) Meghatározni a nemzetközi mobilitási program célját és az ahhoz szükséges készségeket
 - c) Az előző nemzetközi mobilitási program tapasztalataira építeni
2. Melyik szempont NEM elégséges önmagában a résztvevő diák kiválasztásához?
 - a) Jó tanulmányi eredmény
 - b) Jó magatartás
 - c) Személyes motiváció figyelmen kívül hagyása
3. Mi a fő célja a póttag kijelölésének?
 - a) A kiválasztottak motiválása
 - b) Az utazási csoport bővítése

c) Felkészülés a visszalépések esetére

4. Miért fontos a csapatt dinamika figyelembevétele a kiválasztás során?

- a) Mert mindenki szeret csapatban dolgozni
- b) Mert a konfliktusok teljesen elkerülhetők
- c) Mert a hatékony együttműködés a nemzetközi mobilitási program sikerének kulcsa

5. Mi lehet az egyik leggyakoribb konfliktusforrás a csapaton belül?

- a) Különböző nyelvtudási szintek
- b) Különböző személyiségtípusok együttműködése
- c) A helyszín kiválasztása

6. Melyik állítás IGAZ a pedagógusok kiválasztására?

- a) Csak tapasztalt pedagógus utazhat
- b) A kiválasztott pedagógus legyen képes együttműködni a diákokkal és a partnerekkel
- c) Csak az utazni vágyók jelentkezhetnek

7. Hogyan lehet a visszalépést a legjobban kezelni?

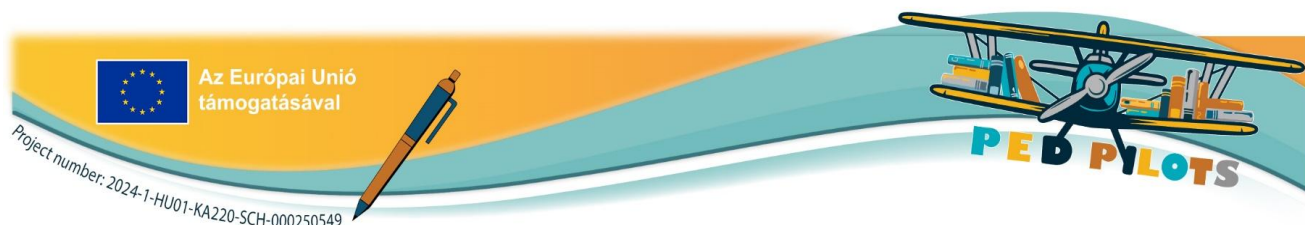
- a) Azonnali újraindított jelentkezéssel
- b) Felkészített póttaggal
- c) A nemzetközi mobilitási program lemondásával

8. Mit jelent a karaktertípológia figyelembevétele?

- a) A diákok külső tulajdonságainak elemzését
- b) A tanulók személyiségtípusának és viselkedésének megértését
- c) A tanulmányi eredmények rangsorolását

9. Mi NEM jó módszer a motiváció mérésére a kiválasztás során?

- a) Szóbeli interjú



- b) Előre megírt esszé
- c) Véletlenszerű sorsolás

10. Miért érdemes visszajelzést kérni a résztvevőktől a nemzetközi mobilitási program után?

- a) Mert ez kötelező adminisztráció
- b) Mert ez alapján lehet jutalmazni őket
- c) Mert ez segíthet a jövőbeni kiválasztási és felkészítési folyamatok fejlesztésében

Megoldókulcs (indoklással)

- 1. b) A nemzetközi mobilitási program céljának és a szükséges kompetenciáknak a tisztázása adja meg az alapot a résztvevők kiválasztásához.
- 2. c) A személyes motiváció figyelembevétele alapvető; pusztán jó jegyek nem elegendőek.
- 3. c) A póttagok kijelölésének célja a rugalmasság biztosítása visszalépések esetén.
- 4. c) A csapatinamika befolyásolja az együttműködést, a hangulatot és a konfliktuskezelést.
- 5. b) A különböző személyiségtípusok együttműködése gyakran rejt kihívásokat.
- 6. b) A pedagógusok feladata nemcsak a felügyelet, hanem az aktív együttműködés is.
- 7. b) A visszalépések zökkenőmentes kezeléséhez előre felkészített póttagokra van szükség.
- 8. b) A karaktertípológia azt jelenti, hogy a tanulók viselkedését, csoportban való működését is értékeljük.
- 9. c) A véletlenszerű sorsolás nem tükrözi a motivációt és az alkalmasságot.
- 10. c) A visszajelzések segítenek a folyamatok javításában és a tapasztalatok feldolgozásában.

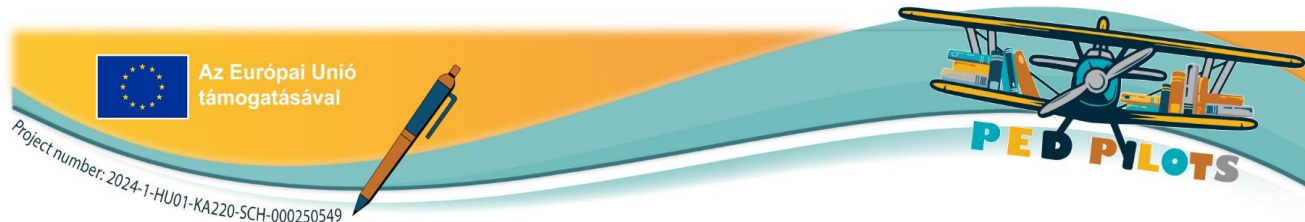
Források

Wertán Janka: Az ENNEAGRAM karaktertípológia használhatósága a vezetőfejlesztésben, Új Munkaügyi Szemle, II. évfolyam, 2021 / 4. sz.

<https://enneagram-tanfolyam.hu/az-enneagram-eredete/>

<https://itmental.hu/category/spiritualitas/enneagram/>

<https://www.astronet.hu/test-es-lelek/lelekgyogyaszat/enneagram-8211-melyik-szemelyisegtipusba-tartozol-43348/>



<https://gephaz.metropolitan.hu/storage/documents/94/Wert%C3%A1n%20Janka-%20Az%20Enneagram%20karaktertipol%C3%B3gia%20haszn%C3%A1lhat%C3%B3s%C3%A1ga%20a%20vezet%C5%91fejleszt%C3%A9sben-17367639999.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=0uG1zd9X1CI>

https://www.szertelenkek.hu/anyagok/negyszin_kerdoiv.pdf

1. melléklet

A tanárok kiválasztásának kritériumai Erasmus+ mobilitásokhoz

A tanárok kiválasztása kulcsfontosságú annak biztosítása érdekében, hogy a diákokat felelősségteljes, tapasztalt és támogató személyek kísérjék, akik képesek a logisztikát kezelni, a biztonságot garantálni és a tanulást elősegíteni a mobilitás során. A megfelelő tanárok kiválasztása az Erasmus+ projekt általános minőségét és hatását is erősíti a hatékony koordináció és az értelmes interkulturális elkötelezettség révén. Az Erasmus-mobilitásokon részt vevő diákcsoportokat kísérő tanárok kiválasztásakor fontos, hogy mind gyakorlati, mind pedagógiai szempontokat figyelembe vegyünk a tapasztalat sikerének és biztonságának biztosítása érdekében.

Szakmai és pedagógiai kritériumok

1. Nemzetközi projektekkel vagy Erasmus+ programokkal kapcsolatos tapasztalat

Az Erasmus céljainak és eljárásainak ismerete biztosítja a zökkenőmentesebb koordinációt.

2. Nyelvtudás

Az angol (vagy a fogadó ország nyelvének) jó ismerete a hatékony külföldi kommunikáció érdekében.

3. Oktatói tapasztalat és tárgyi relevancia

Ideális esetben a tanár szaktudása illeszkedik a mobilitás fókuszához (pl. STEM, nyelvek, művészetek).

4. Osztálytermi vezetési és tanulófelügyeleti készségek

Képesség a különböző diákcsoportok kezelésére, a viselkedés irányítására és a konfliktusok megoldására.

5. Kulturális érzékenység és nyitottság

Hajlandóság más kultúrák befogadására és a diákok interkulturális tanulásának elősegítésére.

6. Szervezési és adminisztratív készségek

Képes a logisztika, a papírmunka és a váratlan helyzetek kezelésére

Személyes és személyközi kritériumok

7. Megbízhatóság és felelősségtudat

A tanároknak megbízhatónak kell lenniük, és a kollégáknak, a diákoknak és a szülőknek meg kell bízniuk bennük.

8. Elsősegélynyújtási ismeretek és vészhelyzeti felkészültség

Alapfokú képzés vagy hajlandóság az utazás előtt elvégezni azt, előny.

9. Csapatmunka és együttműködés

Képes jól együttműködni a többi kísérő munkatárssal és a fogadó szervezettel.

10. Empátia és kapcsolat a diákokkal

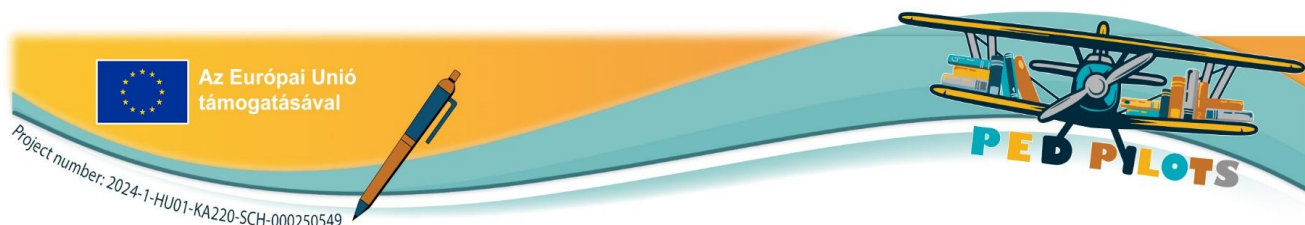
Legyen olyan személy, akihez a diákok ismeretlen környezetben is szívesen fordulnak.

11. Rugalmasság és alkalmazkodóképesség

Képes nyugodt maradni és módosítani a terveket, ha a dolgok nem a vártak szerint alakulnak.

Egyéb szempontok

12. Nemek közötti egyensúly



Vegye figyelembe a diákok és a kísérő tanárok nemek szerinti összetételét az elhelyezés és a biztonság érdekében.

13. Előzetes részvétel a felkészítő tevékenységekben

Azok a tanárok, akik hozzájárultak a mobilitást megelőző tervezéshez, a diákok kiválasztásához vagy a projekttervezéshez.

14. Hajlandóság a terjesztéshez és a nyomon követéshez való hozzájárulásra

Részvétel a mobilitás utáni jelentésekben, prezentációkban és az eredmények megosztásában az iskolával.

15. Egészség és állóképesség

Fizikailag és mentálisan fel kell készülni az utazásra, a hosszú napokra és az aktív felügyeletre.

Az Erasmus+ mobilitásokat kísérő tanárok kiválasztásának módszerei

Jelentkezés és motivációs levél

A tanárok írásos pályázatot nyújtanak be, amelyben kifejtik, hogy miért szeretnének részt venni, milyen releváns tapasztalattal és készségekkel rendelkeznek, valamint hogyan tudnak hozzájárulni a projekthez a mobilitás előtt, alatt és után. Ez lehetővé teszi a motiváció és a projekt céljaihoz való igazodás értékelését.

Értékelés pontozási mátrix alapján

Egy strukturált pontozási rendszer (mint amilyenről korábban már beszéltünk) segít objektíven összehasonlítani a jelentkezőket olyan előre meghatározott kritériumok alapján, mint például a tapasztalat, a nyelvtudás vagy a diákok közötti kapcsolat.

Interjú vagy vitafórum

Rövid interjúk vagy csoportos megbeszélések tisztázhatják a jelölt motivációját, értékelhetik a kommunikációt és az alkalmazkodóképességet, valamint lehetővé teszik az értékelők számára, hogy szituációs kérdéseket tegyenek fel (pl. „Hogyan kezelne egy külföldi diák vészhelyzetét?”).

Korábbi részvétel az Erasmus- vagy iskolai projektekben

Különös súlyt adjon azoknak a tanároknak, akik hozzájárultak az Erasmus-projekt tervezéséhez vagy koordinálásához, akik részt vettek előkészítő vagy képzési foglalkozásokon, vagy akik mentorálták a projektben részt vevő diákokat.

Csapatmegfontolás és rotáció

A méltányosság és a kapacitásépítés biztosítása érdekében egyes iskolák több mobilitás során rotálják a tanárok részvételét, esetleg figyelembe veszik a kísérő csapatban a tapasztalat, a nemek és a tantárgyak egyensúlyát.

Tanárválasztás: Erasmus-mobilitások pontozási mátrixa (max. 55 pont)

Ssz.	Kritérium	Leírás	Skála
1.	Erasmus/nemzetközi tapasztalat	Korábban már részt vett Erasmus+ vagy hasonló projekteken.	0–5
2.	Nyelvtudás (pl. angol, fogadó nyelv)	Hatékonyan tud kommunikálni a mobilitás munkanyelvén.	0–5
3.	Tanítási tapasztalat és a téma relevanciája	Releváns a mobilitás fókusza szempontjából, és képes összekapcsolni azt a diákok tanulási céljaival.	0–5
4.	Hallgatói felügyeleti készség	Képes a diákok viselkedésének és jóllétének irányítására és támogatására.	0–5
5.	Kulturális nyitottság és interkulturális készségek	Nyitottságot mutat az új kultúrák iránt, és támogatja a sokszínűséget és a befogadást.	0–5
6.	Szervezési készségek	Képes az adminisztratív feladatok hatékony megtervezésére, koordinálására és irányítására.	0–5
7.	Empátia és a diákokkal való kapcsolatteremtés	Megbízhatnak benne a diákok, támogatóként viselkedik.	0–5
8.	Csapatmunka együttműködés	Jól együttműködik kollégákkal és külső partnerekkel.	0–5
9.	Rugalmasság problémamegoldás	Alkalmazkodik az új környezethez és önállóan oldja meg a problémákat	0–5
10.	Elsősegélynyújtás vészhelyzeti felkészültség	/Rendelkezik elsősegélynyújtási képesséssel vagy hajlandó azt elvégezni	0–3
11.	A nemek közötti egyensúly figyelembevétele	Segít fenntartani a nemek kiegyensúlyozott arányát a kísérő személyzet körében.	0–2
12.	Felkészüléshez/nyomon követéshez való hozzájárulás	Részt vesz a tervezésben vagy elkötelezett a projekt eredményeinek terjesztése iránt.	0–5

Tippek a mátrix használatához

- Minimum küszöbértékeket is megadhatóak (pl. legalább 35 pontot kell elérni ahhoz, hogy figyelembe vegyék).
- A súlyok vagy a maximális pontszámok módosíthatók, ha egyes kritériumok fontosabbak.
- A mátrix használható a kollégákkal tartott panelbeszélgetésen is az objektívebb pontozás érdekében.

2. melléklet

Nemzetközi mobilitáson részt vevő tanulók kiválasztásának kritériumai

A diákok kiválasztása fontos annak biztosítása érdekében, hogy a résztvevők motiváltak, felelősségteljesek és képesek legyenek teljes mértékben kihasználni az Erasmus+ tapasztalatokat, miközben pozitívan képviselik az iskolát. A méltányos és átgondolt kiválasztási folyamat a befogadást is elősegíti, egyenlő esélyeket biztosítva a különböző háttérű diákoknak.

Tanulmányi és projekttel kapcsolatos kritériumok

1. Érdeklődés és motiváció

Valódi érdeklődés a mobilitási téma iránt és motiváció a részvételre.

2. Relevancia a projekt céljai szempontjából

A tanuló háttere vagy tanulási céljai illeszkednek a projekt témájához.

3. Nyelvtudás

Képesség a mobilitás munkanyelvének (általában angol) megértésére és kommunikációjára.

4. Tanulmányi teljesítmény / munkamorál

Felelősségtudatot mutat, elvégzi a feladatokat, és fenntartja a pozitív tanulási attitűdöt.

Személyes és szociális kritériumok

5. Csapatmunka és együttműködési készség

Jól együttműködik társaival, és pozitívan járul hozzá a csoporttevékenységekhez.

6. Alkalmazkodóképesség és függetlenség

Képes alkalmazkodni az új környezethez és korlátozott felügyelet mellett megoldani a feladatokat.

7. Viselkedés és felelősségvállalás

Érettségről tesz tanúbizonyságot, betartja a szabályokat, és jól képviseli az iskolát.

8. Empátia és interkulturális tudatosság

Tiszteletet mutat mások iránt és nyitottságot a különböző kultúrák iránt.

Befogadási és hozzáférhetőségi kritériumok

9. Kevésbé esélyes háttér (adott esetben)

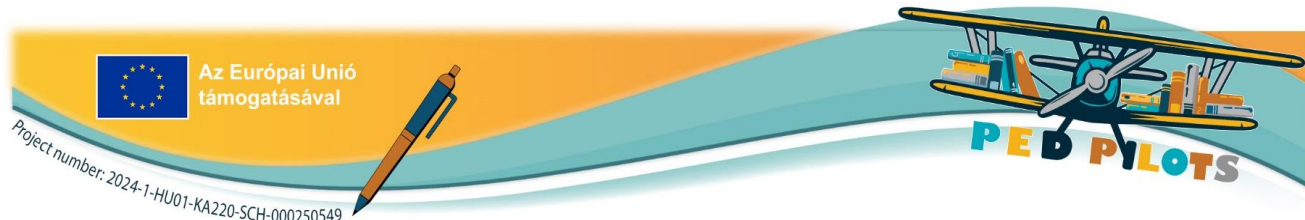
A (gazdasági, társadalmi, földrajzi stb.) szempontból hátrányosabb helyzetű tanulókat előnyben részesítjük.

10. Felkészítő tevékenységekben való részvétel

Részt vett találkozók, nyelvtanfolyamokon, workshopokon stb.

11. Hozzájárulás a terjesztéshez

Hajlandóság és képesség arra, hogy hazatérésük után megosszák tapasztalataikat másokkal.



A tanulók nemzetközi mobilitásokra való kiválasztásának módszerei a méltányosság, a befogadás és a projektcélokhoz való igazodás biztosítása érdekében

Pályázati űrlap és motivációs levél

A diákok kitöltenek egy űrlapot, és írnak egy rövid motivációs levelet, amelyben kifejtik, miért szeretnének részt venni, mit remélnek tanulni, és hogyan tervezik, hogy az utazás után hogyan járulnak hozzá a projekthez és az iskolához. Ebből kiderül az érdeklődésük, elkötelezettségük és a mobilitás iránti megértésük.

Értékelés pontozási mátrix alapján

Egy átlátható és strukturált pontozási rendszer segít összehasonlítani a jelentkezőket a motiváció, a nyelvtudás, a tanulmányi erőfeszítések, a szociális készségek, valamint a befogadási kritériumok (pl. kevesebb lehetőség) alapján.

Interjúk vagy csoportos megbeszélések

Rövid interjúk vagy csoportfoglalkozások segítségével felmérhetők: a kommunikációs készségek, a csapatban való munkaképesség, a kulturális sokszínűséghez való hozzáállás, valamint az érettség és az önállóság.

Tanári ajánlások

Az osztály- vagy tantárgytanárok véleménye betekintést nyújt a tanuló viselkedésébe és megbízhatóságába, alkalmazkodási és csoportmunkára való képességébe, valamint az iskola pozitív képviselőjére való képességébe.

Részvétel a felkészítő tevékenységekben

Elsőbbséget élvezhetnek azok a diákok, akik részt vesznek a nyelvi foglalkozásokon, műhelymunkákon vagy projekttalálkozókon, továbbá aktívan részt vesznek a tervezésben vagy a különböző iskolai szintű rendezvényeken.

A befogadás és az esélyegyenlőség biztosítása

Gondoskodjon arról, hogy a kiválasztási folyamat során a (gazdasági, szociális stb.) szempontból hátrányosabb helyzetű tanulók számára helyeket tartsanak fenn vagy adjanak többletpontokat, és vegye figyelembe a nemek közötti egyensúlyt és a sokszínű képviseletet is.

A diákok kiválasztása: Pontozási mátrix a nemzetközi mobilitásokhoz (max.55 pont)

Ssz.	Kritérium	Leírás	Skála
1.	Érdeklődés motiváció	ésValódi érdeklődés és világos indokok jelentkezéshez	a0-5
2.	A projekt relevanciája	A tanuló profilja és a projekt témája közötti kapcsolat	0-5
3.	Nyelvtudás	Kommunikációs képesség a munkanyelven	0-5
4.	Tudományos hozzáállás/felelősség tudat	Megbízhatóság a tanulmányi feladatok teljesítésében	0-5
5.	Csapatmunka szociális készségek	ésJól együttműködik csoportos keretek között	0-5
6.	Alkalmazkodóképesség és függetlenség	Nyugodtan és kezdeményezően kezeli kihívásokat	a0-5
7.	Viselkedés magatartás	ésTisztelettudó, fegyelmezett, az iskola jó nagykövete	0-5
8.	Interkulturális tudatosság	Empátiát és nyitottságot mutat a sokféleség iránt	0-5
9.	Hátrányos státusz (ha van ilyen)	Hátrányos helyzetű csoportokhoz tartozik (előny élvezhet)	0-5
10.	Felkészülésben való részvétel	Részt vett az előkészítő tevékenységekben	0-5
11.	Disszeminációs elkötelezettség	Hajlandó megosztani a mobilitás tapasztalatokat	0-5

3. melléklet

Kiegészítő kritériumok a nemzetközi szakmai gyakorlathoz (szakképzés vagy iskolából a munka világába irányuló mobilitás)

Motiváció és karrierrel kapcsolatos relevancia

- Erős érdeklődés az adott szakornoki terület iránt
- A szakmai gyakorlat megfelel a jövőbeli karrier- vagy oktatási céljaiknak

Szakmai hozzáállás és munkamorál

- Felelősségtudat, pontosság és érettség
- Képes követni az utasításokat és betartani a határidőket

Gyakorlati/technikai készségek

- Rendelkezik a szakmai gyakorlathoz szükséges alapvető szakmai készségekkel
- Kezdeményezőkétséget és hajlandóságot mutat az új eszközök, eljárások vagy technológiák elsajátítására

Kommunikációs és nyelvi készségek

- Képes a nyelv megértésére és használatára a munkával kapcsolatos kontextusban (pl. munkahelyi utasítások)
- Hajlandóság a kommunikáció fejlesztésére egy multikulturális csapatban

Alkalmazkodóképesség a munkahelyi környezethez

- Kényelmesen mozog az új környezetben, feladatokban és rutinokban
- Képes a honvágy, a stressz vagy a váratlan kihívások támogatással történő kezelésére

Viselkedés és önállóság

- Képes professzionálisan viselkedni a munkahelyen (modor, higiénia, csapatmunka)
- Önállóságot mutat, ugyanakkor tudja, hogy mikor kell segítséget kérnie

Készen áll a kulturális és szakmai beilleszkedésre

- Nyitott a más munkakultúrából való tanulásra
- Tiszteletet tanúsít a munkahelyi szabályok, az etikett és a sokszínűség iránt



Az Európai Unió
támogatásával

Project number: 2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549



Pontozási mátrix a nemzetközi szakmai gyakorlathoz (szakképzés vagy az iskolából a munkába való mobilitás – max. 50 pont)

Ssz.	Kritérium	Leírás	Skála
1.	Motiváció és a karrier szempontjából fontosság	Egyértelmű érdeklődés a gyakornoki terület és annak a jövőbeli céljaihoz való kapcsolódása iránt	0–5
2.	Szakmai hozzáállás és munkamorál	Érettség, megbízhatóság, pontosság és erős munkaszokás	0–5
3.	Alapvető gyakorlati/technikai készségek	Rendelkezik a gyakornoki területhez szükséges alapvető ismeretekkel/készségekkel	0–5
4.	Nyelvi kommunikációs készségek és	Megérti és használja a munkahelyi nyelvet; hajlandó fejlődni	0–5
5.	Alkalmazkodóképesség és stresszkezelés	Konstruktívan kezeli az új környezetet, ütemtervet és kihívásokat	0–5
6.	Önállóság és kezdeményezőkézség	Önállóan dolgozik, problémákat old meg, megfelelő segítséget kér	0–5
7.	Interperszonális képességek	Jól együttműködik másokkal, udvarias és tisztelettudó a szakmai környezetben	0–5
8.	Kulturális tudatosság és munkahelyi beilleszkedés	Hajlandó alkalmazkodni a különböző munkamódszerekhez, interkulturális tiszteletet tanúsít	0–5
9.	Felkészítő tevékenységekben való részvétel	Részt vett információs megbeszéléseken, nyelvi képzésen vagy az indulás előtti workshopokon	0–5
10.	Hátrányok mérlegelése	Kevesebb lehetőséggel rendelkező csoporthoz tartozik (ha alkalmazható és releváns)	0–5

Tippek a használatához

- Ezt a pontozási rendszert testre lehet szabni, hogy tükrözze az adott nemzetközi szakmai gyakorlat típusát (pl. vendéglátás, IT, egészségügy, stb.).
- Megfontolandó egy interjú vagy tanári értékelés beillesztése bizonyos kritériumok pontosabb értékeléséhez.
- Meghatározható meg egy minimális pontszám (pl. min. 35 pont) vagy használható egy szélesebb körű kiválasztási folyamat részeként.



Az Európai Unió
támogatásával

Project number: 2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549



4. melléklet

Feladat

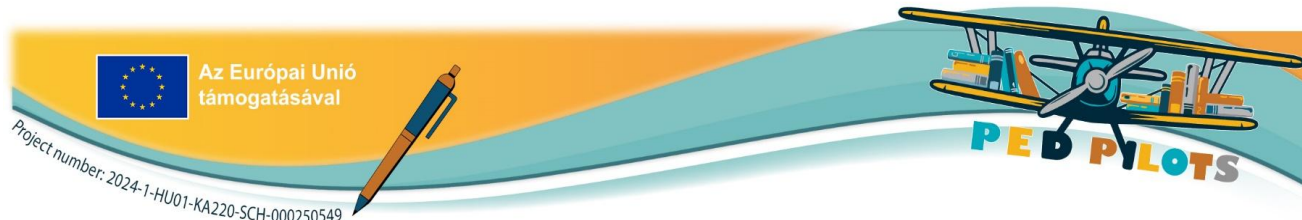
A helyzet: egy ciprusi Erasmus mobilitási program keretében 8 középiskolás diák kísérésére két tapasztalt és rátermett pedagógust választottak ki.

Információk a mobilitásról

- **3 hét Cipruson:** hosszú idő, tehát fontos az állóképesség, rugalmasság, konfliktuskezelés és a jó hangulat fenntartása;
- **8 serdülő fiatal (16–18 éves):** ez a korosztály önállóbb, de kritikusabb is. Fontos a hitelesség, a partneri viszony, ugyanakkor kell a határozott keret is;
- **kulturális, oktatási és szabadidős programok:** valószínűleg szükség van a **nyelvtudásra, jó szervezésre, érzelmi jelenletre, és csoportdinamika kezelésére.**

Az alábbi táblázat a mobilitáson résztvevő 8 középiskoláról tartalmaz információkat: rövid jellemzés, beleértve erősségeiket és esetleges nehézségeiket, illetve hogy mire van szükségük a kísérő pedagógustól.

Tanuló	Rövid jellemzés	Erősségek	Nehézségek / kockázatok	Mire van szüksége a kísérőtől?
Bence	csendes, megfigyelő típus, jó tanuló	felelősségteljes, megbízható	hajlamos szorongani, nehezen nyílik meg	türelmes, bátorító jelenletre
Lili	közösségi ember, mindenkit összefog	kommunikatív, rugalmas	néha túl domináns, hajlamos konfliktusokra más vezető típusokkal	kiegyensúlyozott, konfliktuskezelő támogatásra
Márk	tech-zseni, mindig segít a digitális dolgokban	problémamegoldó, kreatív	kicsit zárkózott, nem túl szociális	figyelemre, hogy ne szigetelődjön el
Eszti	lelkes, álmodozó, nagyon várja az utat	nyitott, nyelvileg ügyes	néha szétszórt, kevésbé koncentrált	segítségre a szervezettségben, emlékeztetőkre
Petra	sokat utazott már a családjával, magabiztos	önálló, jó problémakezelő	néha lekezeletti a kevésbé rutinos társait	empátiára nevelés, érzékenyítés
Kristóf	zárkózott, de jó humorú fiú	hűséges barát, jó megfigyelő	idegen környezetben bizonytalan lehet	egyéni figyelemre, megerősítésre
Noémi	kiváló tanuló, szeret szervezni	fegyelmezett, precíz	hajlamos túlterhelni magát, maximalista	stresszoldásra, pozitív visszajelzésekre
Ádám	sportos, laza,	könnyen teremti	néha fegyelmezetlen,	határozott, de



Tanuló	Rövid jellemzés	Erősségek	Nehézségek / kockázatok	Mire van szüksége a kísérőtől?
	mindenhez van egy vicce	meg a hangulatot	figyelme elkalandozik	humoros irányításra

Probléma

A kiválasztott kísérőtanárok egyike egészségügyi okok miatt le kell mondja részvételét a mobilitás előtt egy héttel. A társa sem akar nélküle menni. Emiatt sürgősen új kísérő pedagógus(oka)t kell választani. Alább található a három jelentkező rövid jellemzése.

Jelentkezők:

1. Zsuzsa néni (nyugdíjhoz közelítő tanítónő)

Zsuzsa néni 35 éve tanít az iskolában, és a diákok már messziről megérzik a sütije illatát. A lelkesedésével és gondoskodásával mindenkinek biztonságérzetet ad. Már részt vett egy nemzetközi projektben, viszont nem beszél jól angolul, és a digitális eszközöket még mindig "okos kis kütyüknek" nevezi. Nagy erőssége a konfliktuskezelés és a csapatmoralé építése. A háromhetes távollét családi logisztikailag kissé megterhelő számára, de próbálja megoldani.

2. Balázs tanár úr (pályakezdő, informatika szakos pedagógus)

Balázs tanár úr három éve dolgozik az iskolában, és minden diákját lenyűgözi a tech-tudásával és a közvetlen stílusával. Folyékonyan beszél angolul, volt már külföldön Erasmus tanfolyamon is, de diákokat még nem kísért el hosszabb útra. A tapasztalata hiányzik a "kríziskezelés meleg helyzetekben" kategóriában, viszont lelkes, rugalmas, és egy héten belül képes lenne minden papírmunkát elintézni.

3. Edit tanárnő (középkorú osztályfőnök, magyar-angol szakos)

Edit tanárnő kiválóan ért a logisztikához, pontos, határidőre mindig minden nála van (sőt, még a többiek helyett is). Angolból B2-es szintje van, nem beszél folyékonyan, de nem jön zavarba a reptéri helyzetekben. Tanít diákokat, de inkább a háttérben szeret dolgozni. Néha túlságosan is ragaszkodik a szabályokhoz, de ha szervezni kell, nála jobb nincs.

1.feladat Készítsen egy táblázatot, a jelöltek legfontosabb pozitív és negatív tulajdonságaival, képességeivel, tapasztalataival és bármilyen egyéb olyan információval, ami a mobilitás sikerességét befolyásolhatja.

Jelöltek összehasonlítása

Jelölt neve	Előnyök (Pro)	Hátrányok (Kontra)
-------------	---------------	--------------------



Az Európai Unió
támogatásával

Project number: 2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549



Zsuzsa néni		
Balázs tanár úr		
Edit tanárnő		

2. feladat

- Ki lenne a legjobb egyértelmű választás egyedüli kísérőként? Miért?
- Ha két kísérő mehetne, kik lennének? Miért?
- Ki ne induljon el semmiképp egyedül? Miért?

JAVASOLT MEGOLDÁSOK

1. feladat

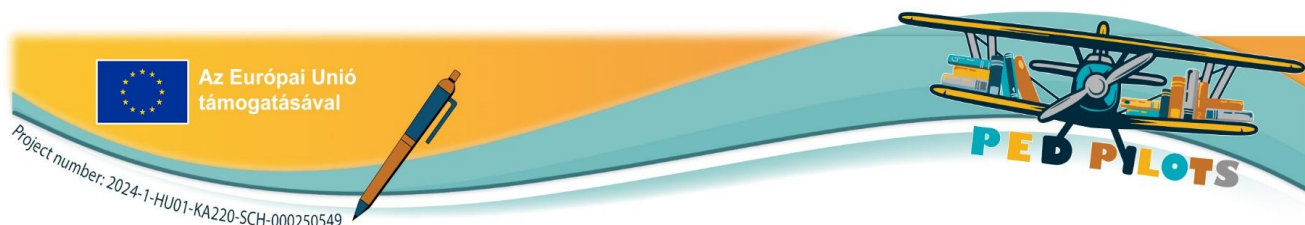
Jelöltek összehasonlítása

Jelölt neve	Előnyök (Pro)	Hátrányok (Kontra)
Zsuzsa néni (nyugdíjhoz közelítő tanítónő)	- Nyugodt, tapasztalt - Kiválóan kezeli a nehezebb természetű diákokat - Jó kapcsolatot ápol a szülőkkel - Korábban többször vett részt tanulmányutakon	- Nincs tapasztalata tizenéves korosztállyal - Nem beszél idegen nyelvet - Nem használ rutinszerűen digitális eszközöket - Egészségügyi állapota időnként ingadozó
Balázs tanár úr (pályakezdő, informatika szakos)	- Energikus, technikailag naprakész - Jól kommunikál angolul - Könnyen szót ért a fiatalokkal - Volt már külföldi tanulmányúton	- Kevés pedagógiai tapasztalata van - Még nem kísért csoportot nemzetközi programban - Néha túlságosan engedékeny - Hajlamos alábecsülni a problémás helyzeteket
Edit tanárnő (középkorú osztályfőnök, magyar-angol szakos)	- Stabil és tapasztalt - Jól beszél angolul - Kiváló szervező, rendszeresen kísér diákokat versenyekre - Könnyen alkalmazkodik	- Elég szigorú, néha nehezen oldódik - Nem szokott hosszabb ideig távol lenni családjától - Közepes a digitális kompetenciája - Néha túlterheli magát

2. feladat

Legjobb egyértelmű választás egyedüli kísérőként: Zsuzsa néni
Miért?

- Megbízható, tapasztalt, jól kezeli a hosszú távú együttlét feszültségeit.
- A diákok érzelmi biztonságban lesznek.
- A nyelvi hátrányát kompenzálja a kapcsolatteremtő ereje és nyugalma.



Megjegyzés: Hasznos lenne, ha lenne mellette valaki, aki erősebben kommunikál angolul.

Ha két kísérő mehet: Balázs tanár úr és Zsuzsa néni

Ideális párosítás: Balázs hozza a lendületet, a nyelvtudást, a digitális világot; Zsuzsa néni pedig a nyugalmat, a tapasztalatot és a háttérstabilitást.

Ki ne menjen egyedül? Edit

Bár szervezésben kiváló, a diákcsoport kezelésében valószínűleg kevésbé lenne hatékony, főleg 3 hétig, intenzív közösségi jelenlétet igénylő helyzetben.

2. Praktikus szervezési feladatok

Bevezetés

Az Erasmus mobilitási projektek egyik kulcsfontosságú szakasza az elindulás előtt az utazás pontos pilléreinek a megszervezése, amely számos praktikus feladatot igényel, amelyek nélkülözhetetlenek a sikeres, biztonságos és élménydús program megvalósításához. Ezek a komplex szervezési feladatok nemcsak a logisztikai részletek összehangolását foglalják magukban, mint például a szállítás, szállás és étkezés biztosítása, hanem olyan szempontokat is, mint az asszertív kommunikáció, a biztonsági előírások betartása, a szülők és diákok tájékoztatása, valamint a program tartalmi összeállítása.

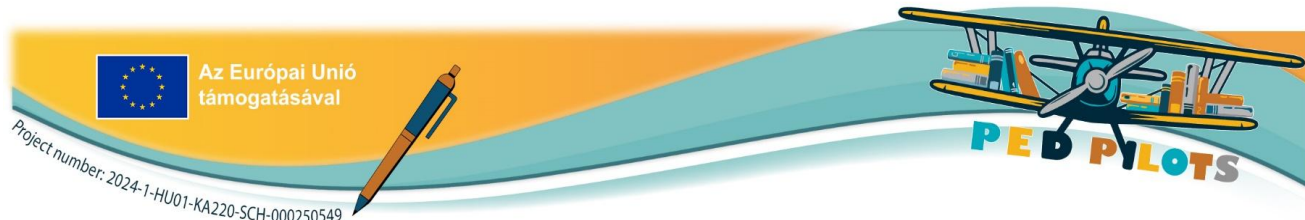
A jól megszervezett utazás nem csupán élményt nyújt a résztvevőknek, hanem fejleszti a diákok szociális készségeit, alkalmazkodóképességét, illetve elősegíti a közösségi élmények megélését.

Célok

E fejezet célja, hogy bemutassa a mobilitási projektekhez, diákutazásokhoz kapcsolódó legfontosabb szervezési feladatokat, és gyakorlati útmutatást nyújtson a különféle lépések megtervezéséhez és lebonyolításához. A tananyag hozzájárul a szervezési készségek fejlesztéséhez, asszertív kommunikáció elsajátításához és segítséget nyújt a nemzetközi mobilitások, iskolai- és tanulmányi kirándulások hatékonyabb megszervezésében.

Fejlesztendő tanári kompetenciák

- A szervezési folyamat szakaszainak megismerése (előkészítés, megvalósítás, utókövetés) - szervezési és logisztikai kompetenciák.
- A felelősségek és a szerepkörök tisztázása.
- Pénzügyi és szabályozási kompetenciák.
- Asszertív kommunikáció elsajátítása.
- Tudatosság kialakítása a biztonsági és etikai szempontokkal kapcsolatban.



- Biztonsági és vészhelyzeti kompetenciák.
- Reflektív kompetenciák.

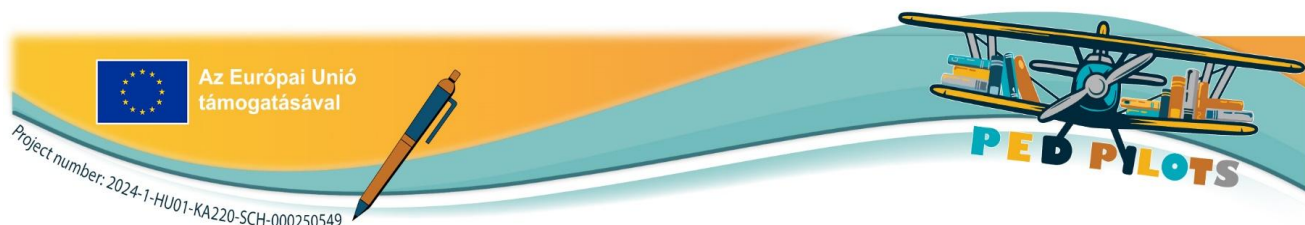
A tanegységhez rendelt idő

45-90 perc

Tanulási eredmények

A tanulmány célja, hogy feltárja a diákutaztatások, különösen az iskolai- és nemzetközi programok gyakorlati szervezési feladatait, valamint azok hatását a résztvevőkre és a szervezési folyamatban részt vevő szereplőkre:

- A szervezés komplexitása alapos előkészítést igényel. Legyen szó belföldi- vagy nemzetközi utazásról, a szervezési feladatok összetettsége megköveteli a lépések tudatos megtervezését. Pályázati mobilitás esetén figyelembe kell venni adminisztratív követelményeket, pályázati feltételeket és a partnerintézményekkel való együttműködést.
- A pontos időzítés és az ütemezés elengedhetetlen. A határidők betartása kulcsfontosságú – különösen olyan programoknál, ahol a finanszírozási vagy dokumentációs kötelezettségek is szerepet játszanak.
- A résztvevők tájékoztatása és felkészítése kiemelt jelentőségű. A felkészítés magában foglalhatja a kulturális, nyelvi és gyakorlati szempontok ismertetését, valamint a program céljainak, elvárásainak és szabályainak világos kommunikációját.
- A biztonság, felelősség és jogi keretek betartása alapvető elvárás. A mobilitás az iskolának és a kísérő tanároknak felelősségteljesen kell eljárni. Az előzetes kockázatelemzés, biztosítások, vészhelyzeti protokollok mind hozzájárulnak a résztvevők biztonságához.



- A tanulók bevonása növeli a felelősségérzetet és a motivációt. A tanulási eredmények célzottabbak, ha az adott célhoz tanári/tanulói tevékenységeket is társítanak. (pl. „Képes lesz egy utazási vészhelyzet protokollját kidolgozni”).

A tananyag gyakorlatokon keresztül

I. Felmerülő kérdések a praktikus szervezési feladatokkal kapcsolatban

1. Utazás és közlekedés: Milyen közlekedési eszközt válasszunk, és milyen szempontok alapján (költség, kényelem, biztonság)?
Ki felel az indulás/érkezés pontos megszervezéséért?
2. Szállás és étkezés: Mire kell figyelni a szobabeosztásnál (nem, életkor, speciális igények)? Milyen étkezési lehetőségeket biztosítsunk, és hogyan kezeljük az ételallergiákat, speciális étrendeket?
3. Adminisztráció és dokumentáció: Milyen engedélyeket, iratokat kell beszerezni egy utazáshoz (pl. szülői nyilatkozat, biztosítás)? Hogyan dokumentáljuk az utazás során történeteket (pl. fotók, beszámoló, jelenléti ív)?
4. Biztonság és felelősség: Mi történik, ha egy diák megbetegszik vagy baleset éri?
5. Kommunikáció és együttműködés: Hogyan oldjuk meg a konfliktusokat utazás közben? Hogyan kommunikáljunk hatékonyan a szülőkkel, diákokkal, kollégákkal?

II. Bevezetés a tananyagba

Egy utazás szervezése során - ami lehet iskolai kirándulás vagy Erasmus mobilitás - rengeteg helyzet adódik, amikor a résztvevőknek vagy a szervezőknek **határozottan, de empatikusan** kell kommunikálniuk. Az asszertív kommunikáció pontosan ezt a kiegyensúlyozott, tiszteletteljes és önérvényesítő hozzáállást jelenti.

A tananyag elsajátítása után a tanuló képes lesz:

- felismerni és elvégezni a legfontosabb szervezési feladatokat egy mobilitás/diákutazás során,
- szituációkban **asszertíven kommunikálni**, azaz önérvénytően, de tisztelettel,
- megfelelően kezelni konfliktusokat és félreértéseket,
- csapatban együttműködni, felelősségteljesen dönteni.

III. Praktikus szervezési feladatok

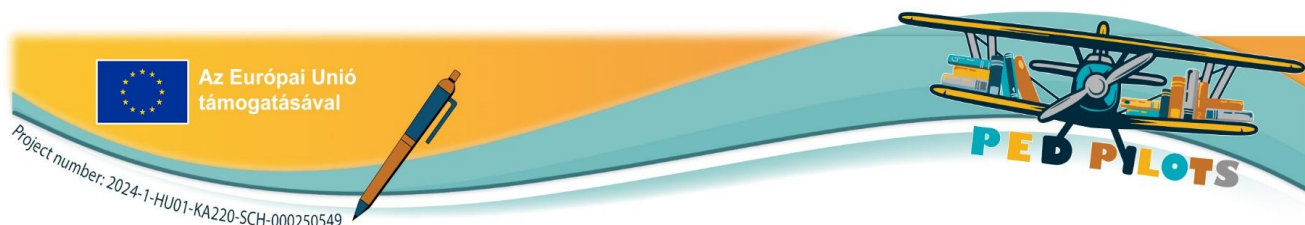
A praktikus szervezési feladatok olyan konkrét, előre megtervezett tevékenységek, amelyek egy esemény, program vagy folyamat zökkenőmentes lebonyolítását szolgálják. Ezek a feladatok a szervezés gyakorlati részét képezik, és céljuk, hogy biztosítsák az esemény időbeni, anyagi, logisztikai és emberi feltételeinek összehangolását.

Főbb területek:

- Helyszínválasztás és időpont egyeztetése.
- Közlekedés, szállás, étkezés biztosítása.
- Dokumentumok előkészítése (engedélyek, biztosítás, nyilatkozatok).
- Programtervezés és napi időbeosztás.
- Szabályzatok, és viselkedési normák meghatározása.
- Kommunikáció a szülőkkel, diákokkal, partnerekkel.
- Költségvetés készítése.
- Biztonsági és vészhelyzeti protokollok kidolgozása.
- Értékelés és visszacsatolás az utazás után.

3.1. A szervezési feladatok főbb területei

1. Célkitűzés - Minden szervezési folyamat első lépése a cél meghatározása - Miért szervezzük az eseményt (pl. tanulmányút, közösségépítés, szórakozás)? Mi a kívánt eredmény?



2. Időkeret és programterv - Mikor valósul meg a program? Mennyi ideig tart? Milyen résztevékenységek lesznek és milyen sorrendben?

3. Résztvevők és igényeik - Hány fő vesz részt az eseményen? Milyen életkorúak, van-e speciális igényük (pl. ételallergia, mozgáskorlátozás)?

4. Költségvetés - Mennyi pénz áll rendelkezésre? Mire mennyit kell költeni (utazás, szállás, belépők, étkezés, biztosítás)?

5. Engedélyek és dokumentáció - Szülői hozzájáruló nyilatkozatok, iskolai engedélyek, utasbiztosítás, orvosi adatok.

6. Kapcsolattartás - Szolgáltatók (szállás, étterem, busztársaság), szülők (tájékoztató levél, értekezlet), diákok (szabályok, viselkedési elvárások).

7. Felelősségek megosztása - Ki mit csinál? Kísérő tanárok szerepe, diáksegítők kijelölése.

8. Vészhelyzeti terv - Mit tegyünk, ha baleset, késés vagy egyéb probléma merül fel? Fontos telefonszámok, orvosi ellátás elérhetőségének összegyűjtése.

3.2. Szervezési alapelvek

- **Pontossági alapelv**, amely által a szervezés során minden részletnek időben kell elkészülnie.
- **Rendszerezettség alapelv**, amely által a feladatokat logikus sorrendben kell elvégezni.
- **Felelősségi alapelv**, amely kimondja, hogy mindenkinek tudnia kell hogy, mi a feladata.
- **Rugalmassági alapelv**, amennyiben valami nem az elvárások szerint alakul, gyorsan tudjunk reagálni.
- **Kommunikációs alapelv**, amely által folyamatos kapcsolattartást kell folytatni az érintettekkel.

3.3. Tipikus hibák, amelyeket el kell kerülni:

- Késői kezdés – nem marad idő az előkészületekre
- Rossz információ – pl. téves időpont vagy ár
- Hiányos dokumentáció – pl. nincs engedély, biztosítás
- Elégtelen tájékoztatás – szülők, diákok nem értik, mi vár rájuk
- Felelősség eltolása – nincs kijelölt feladatgazda

3.4. Összefoglalás

A praktikus szervezési feladatok elvégzése nemcsak az utazás/mobilitás, rendezvény sikeréhez járul hozzá, hanem megtanít előrelátóan gondolkodni, másokkal együttműködni, felelősséget vállalni, alkalmazkodni a változó körülményekhez.

3.5. Feladatlap – Gyakorláshoz

1.feladat

Válasszon ki 3 dolgot, amit nem szabad elfelejteni egy utazás szervezése előtt!

- Utasbiztosítás megkötése.
- Szülői hozzájáruló nyilatkozat beszerzése.
- Költségvetés készítése.
- Kedvenc zenelejátszó feltöltése.
- Csak az indulás előtti napon elkezdni a szervezést.
- Minden feladat kiosztása szóban, írásos nyom nélkül.

Megoldás : a,b,c

2.feladat

Mit tenne, ha egy diák elveszítené az útlevelét külföldön?

- Felvennie a kapcsolatot a helyi nagykövetséggel vagy konzulátussal, segítené ideiglenes okmányt igényelni, és értesítené a szülőket.
- Megpróbálná saját kezűleg pótolni az útlevelet egy másik diák okmányaiával.

c) Figyelman kívül hagyná a problémát, és folytatná a programot.

Megoldás: a

3.feladat

Válasszon ki 3 biztonsági intézkedéseket, amelyek szükségesek egy nemzetközi utazás esetén?

- a) Csak a szervező ismerje a vészhelyzeti tervet.
- b) Vészhelyzeti telefonszámok listájának elkészítése.
- c) Elsősegélycsomag meglét.
- d) Minden résztvevőnek külön programot adni kísérő nélkül.
- e) Előzetes tájékoztatás a helyi szabályokról és szokásokról.
- f) Csak készpénz használata, bankkártya mellőzése.

Megoldás: b,c, e

4.feladat

Válasszon ki 3 szabályt, amit előzetesen közölne a résztvevőkkel!

- a) A program és a találkozási pontok pontos betartása.
- b) Mobiltelefon folyamatos használata a program alatt.
- c) Engedély nélkül elhagyni a csoportot.
- d) A kísérő tanár utasításainak követése.
- e) Mások kultúrájának és szokásainak tiszteletben tartása.
- f) Késni az indulásról, ha épp vásárlás van folyamatban.

Megoldás: a, d, e

3.6. Kérdések önellenőrzéshez

1.feladat

Mit jelent a „vészhelyzeti protokoll”? (Válasszon egy helyes választ)

- a) Egy részletes terv, amely leírja, hogy különböző vészhelyzetekben milyen lépéseket kell megtenni.
- b) Egy szállásfoglalási lista, amely tartalmazza a vendégek adatait.

- c) Egy programterv a szabadidős tevékenységekről.
- d) Egy útmutató a helyi éttermekről és kávézókról.

Megoldás: a

2.feladat

Válasszon ki legalább 3 szempontot, amit szülők számára fontos kiemelni egy tájékoztatóban!

- a) Szállás címe és elérhetősége.
- b) Programterv és időpontok.
- c) Vészhelyzeti elérhetőségek.
- d) Kedvenc éttermek a környéken.
- e) Résztevők kedvenc filmjei.
- f) Tanárok nyaralási tervei.

Megoldás: a,b,c

3.feladat

Mit jelent a kulturális érzékenység, és miért fontos Erasmus mobilitás során? *(Válassza ki a helyes választ)*

- a) Más kultúrák szokásainak, értékeinek tiszteletben tartása és megértése.
- b) Csak a saját országának a hagyományait követi.
- c) Külföldön mindig a saját szabályait érvényesítése.
- d) Csak gasztronómiai élményeket gyűjt.

Megoldás: a

IV. Mi az asszertivitás?

Az asszertív kommunikáció azt jelenti, hogy **tisztán, őszintén és határozottan fejezzük ki önmagunkat**, miközben **tiszteletben tartjuk mások érzéseit és jogait**. Ez különösen fontos, ha utazás során gyors döntést kell hoznunk, vagy feszültséget kell kezelni.

Kommunikációs stílusok:

Stílus	Jellemzők	Következmény
Passzív	Alkalmazkodás, érzések elfojtása	Frusztráció, önbizalomhiány
Agresszív	Támadó, domináns, bántó	Félelemkeltés, kapcsolatrombolás
Asszertív	Őszinte, tiszteletteljes, határozott	Egyensúly, kölcsönös tisztelet
Manipulatív	Rejtett célok, befolyásolás	Bizalmatlanság, zavar

Az asszertív kommunikáció azt jelenti, hogy:

Tisztán és őszintén kifejezzük a gondolatainkat, érzéseinket, **nem bántunk meg másokat**, miközben kiállunk magunkért, **képesek vagyunk nemet mondani**, de mások véleményét is tiszteletben tartjuk, **nem passzívan** (alávetve), de **nem agresszívan** (másokat támadva) kommunikálunk.

4.1. Az asszertív kommunikáció alapjai:

1. **Ténymegállapítás** – „Azt vettem észre, hogy...”
2. **Érzelemkifejezés** – „Ez frusztráló számomra...”
3. **Szükséglet megnevezése** – „Fontos számomra, hogy...”
4. **Kérés megfogalmazása** – „Kérlek, legközelebb...”

Az asszertív kommunikáció kulcselemei segíthetnek a konfliktusok kezelésében az utazás során.

4.2. Az asszertív kommunikáció fontossága utazás során

- Konfliktusmegelőzés (pl. fegyelemsértés, félreértések).
- Hatékony információátadás (időpontok, szabályok, elvárások).
- Nyugodt, biztonságos légkör kialakítása.
- Szülőkkel és szolgáltatókkal való professzionális kapcsolattartás.

4.3. Asszertív technikák a gyakorlatban

- **Én-üzenetek használata:** „Úgy érzem, hogy...” ahelyett, hogy „Te mindig...”
- **Határok kijelölése:** „Megértem, hogy ez nehéz, de most így kell történnie.”
- **Pozitív visszajelzés:** „Örülök, hogy időben megérkezted.”
- **Konfliktuskezelés:** nyugodt hangnem, aktív hallgatás, empátia.

4.4. Amit érdemes használni a gyakorlatban

1. Én-üzenetek - Nem a másik személyt hibáztatjuk, hanem saját érzéseinket, igényeinket közöljük.

Sablon: „Amikor ___ történik, én ___-t érzek, mert számomra fontos ___. Azt szeretném kérni, hogy ___.”

Pl.: „Amikor a szálláson nem kaptunk választ a kéréseinkre, úgy éreztem, hogy nem veszik komolyan a csoportot. Szeretném kérni, hogy tájékoztassanak minket, mikorra várható megoldás.”

2. Világos, konkrét nyelvezet

- Tények megnevezése („a harmadik szobában nem volt törölköző”)
- Kerüli az általánosítást („soha”, „mindenki”, „már megint”)

3. Határozott, de nyugodt testbeszéd

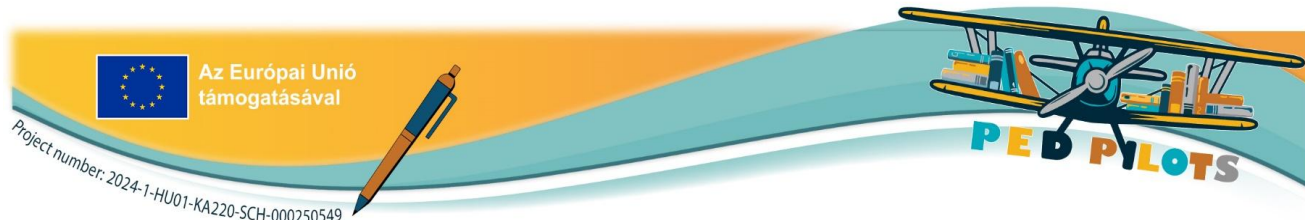
- Nyitott testtartás, szemkontaktus, stabil, nyugodt hangnem nem támadó, de nem is félénk.

4.5. Feladatlap - Szituációs gyakorlatok

Instrukció: Válasza ki egy-egy helyzetre az asszertív választát.

1.feladat

Egy diák boltba akar menni egyedül.



- a) „Rendben, menj, majd valahogy megtalálunk, ha baj van.”
- b) „Megértem, hogy szükséged van valamire, de kérlek, szólj előtte. A biztonság az első.”
- c) „Már megint te vagy a gond! Nem engedem, és kész!”

Megoldás: B

2.feladat

Egy kolléga lemondja az esti ellenőrzést.

- a) „Oké, majd én megcsinálom, ahogy mindig.”
- b) „Szükségem van a segítségedre, mert ez nem csak egyéni feladat. Kérlek, vállald részt te is.”
- c) „Nem érdekel, oldd meg magad, ha nem akarsz dolgozni.”

Megoldás: b

3.feladat

Egy szülő folyamatosan hívogat.

- a) „Fontos számomra a folyamatos tájékoztatás, de jelenleg a csoport biztonságára kell fókuszálnom. Később visszahívom.”
- b) „Most nem érek rá, ne hívjon többet!”
- c) „Jó, rendben, minden program közben felveszem a telefont.”

Megoldás: a

4.6. Összefoglaló

Az asszertivitás nem azt jelenti, hogy mindig „nekem van igazam” – hanem azt, hogy **tisztelem magam annyira, hogy kiálljak az igényeimért, és tisztelem a másikat annyira, hogy ezt emberi módon tegyem meg.**

4.7. Támogató anyagok–Feladatok az elsajátításhoz

Instrukció: Olvassa el figyelmesen a megadott szituációt! Képzelje el, hogy Ön a helyzet

felelőse vagy szervezője, és gyors, megfontolt döntéseket kell hoznia a probléma megoldása érdekében. Dolgozza ki **saját megoldási javaslatát** a feltett kérdések alapján!

1.feladat

A busztársaság lemondta az utat

Helyzet: Egy nappal az utazás előtt a busztársaság lemondja az utat műszaki okokra hivatkozva.

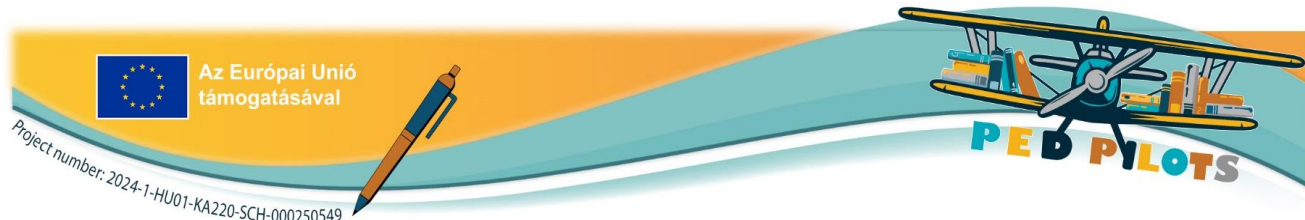
Feladat:

Állítson össze egy vészforgatókönyvet a helyzet gyors megoldására!

- Mit tesz?
- Hogyan értesítjük a résztvevőket?
- Milyen gyorsan keresne másik szolgáltatót?
- Milyen szempontokat venne figyelembe az új megoldás kiválasztásánál?

Képességfejlesztés: problémamegoldás, rugalmasság, kommunikáció krízishelyzetben

Szituáció megoldása: Amint értesülünk arról, hogy a busztársaság műszaki okok miatt lemondta az utat, az első lépés egy azonnali szervezői egyeztetés. Ebben gyorsan felmérjük a helyzetet: hány résztvevőt érint az utazás, pontosan mikor és honnan indultunk volna, és van-e mozgásterünk az adott időpontban. Ezzel párhuzamosan megkezdjük az alternatív buszszolgáltató felkutatását. Igyekszünk azonnal felvenni a kapcsolatot olyan cégekkel, akikkel korábban már dolgoztunk, illetve online kereséssel és helyi kapcsolatokkal további lehetőségeket térképezünk fel. A döntés során fontos szempont a férőhelyek száma, az indulási időpont betarthatósága, az ár, valamint a szolgáltató megbízhatósága. A résztvevőket már a probléma észlelése után rövid időn



belül értesítjük, akár SMS-ben, e-mailben vagy üzenetküldő platformon. Fontos, hogy az üzenet nyugodt hangvételű, bizalomkeltő és egyértelmű legyen: tájékoztatjuk őket a helyzetről, biztosítjuk őket arról, hogy dolgozunk a megoldáson, és megjelöljük, mikor várható következő tájékoztatás. Miután sikerül új szolgáltatót találni, írásos megerősítést kérünk tőle (pl. szerződés vagy visszaigazoló e-mail formájában), majd újabb üzenetben tájékoztatjuk a résztvevőket a részletekről: pontos indulási idő, helyszín és minden egyéb változás.

2.feladat

Hiányzó diák az induláskor

Helyzet: Az indulás napján az egyik tanuló nem jelenik meg a találkozási ponton, és nem elérhető telefonon.

Feladat:

Mit tesz a szervező/kísérő tanár?

- Mik a protokoll lépései ilyen esetben?
- Mikor indul el a csoport?
- Kivel kell kapcsolatba lépni?

Képességfejlesztés: felelősség, gyors döntéshozatal, biztonságtudatosság

Szituáció megoldása: Az utazás napján, a találkozási ponton derül ki, hogy az egyik tanuló nem jelent meg, és telefonon sem elérhető. Ilyen esetben a kísérő tanárnak/szervezőnek haladéktalanul cselekednie kell, a következő protokoll szerint: Elsőként ellenőrzi, hogy a tanuló esetleg csak késik-e vagy rossz helyre ment. Ezért újból megpróbálja elérni telefonon, illetve, ha elérhető, más kommunikációs csatornákon (pl.

Messenger, WhatsApp). Ha nincs válasz, a tanuló szüleit/hozzátartozóit is értesíti – ez különösen fontos kiskorú résztvevő esetén. Ezzel párhuzamosan a szervező megbeszélést tart a kísérőkkel vagy a program felelősével, és mérlegelik, hogy mennyi ideig lehet késlekedni az indulással. Általában **max. 15-30 perc várakozás** jöhet szóba, amennyiben a csoport utazási menetrendje ezt lehetővé teszi. Amennyiben a tanuló továbbra sem elérhető és nem jelenik meg, **hivatalos jegyzőkönyvet** készítenek az esetről, amelyben rögzítik a próbálkozásokat, az időpontokat, valamint azt, hogy mikor és milyen döntés született. Ezt szükség esetén a fenntartó, az iskola vagy a projektkoordinátor felé is továbbítani kell. Ha a tanuló biztonságát nem fenyegeti veszély, és nem mutatkozik súlyos rendellenesség (pl. baleset gyanúja), a csoport **a jegyzőkönyv elkészítése után elindul**, hogy a program menetrendje ne sérüljön. Ugyanakkor a tanuló sorsát továbbra is figyelemmel kell kísérni, és folyamatosan próbálni elérni őt vagy a szüleit.

3.feladat

Programváltozás külső okból

Helyzet: Az Erasmus program egyik tervezett napján az eredetileg tervezett múzeum zárva van, mert sztrájkolnak a városban.

Feladat:

- Tervezze át a nap programját rövid határidőn belül!
- Vegye figyelembe költségkeretet, a közlekedést, a nyitvatartást és a csoport érdeklődését.

Képességfejlesztés: tervezés, rugalmasság, alkalmazkodás

Szituáció megoldása: Az Erasmus program egyik napján a csoport érkezésekor derül ki, hogy az eredetileg tervezett múzeum zárva tart, mivel városi sztrájk miatt nem nyitott ki. Ilyen helyzetben a szervezőnek rövid idő alatt új, tartalmas programot kell összeállítania, amely illeszkedik a nap céljához, a költségkerethez és a csoport igényeihez. Első lépésként a kísérő tanár gyorsan felméri a környék alternatív lehetőségeit: például másik múzeumot, kulturális vagy oktatási intézményt, esetleg szabadtéri látnivalót, amely szabadon látogatható. Fontos szempont, hogy a program elérhető legyen a meglévő közlekedési eszközökkel, és ne igényeljen többletköltséget, vagy csak minimális plusz kiadást. Ezután rövid megbeszélést tart a másik kísérővel (ha van), majd előzetesen egyeztet a csoporttal is: röviden elmondja a változást, és javaslatot tesz az új programra. Ha idő engedi, akár két alternatíva közül választhatnak a diákok (pl. városi séta + szabadtéri játék vagy másik kisebb kiállítás meglátogatása). Például, ha a múzeumlátogatás helyett egy sztrájk miatt nem elérhető kulturális program marad ki, megoldás lehet egy helyi nevezetesség (pl. templom, park, történelmi emlékhely) meglátogatása, amely ingyenes, és amelyhez nem kell külön jegy vagy szervezés. A változásról rövid jegyzet készül a naplóba vagy digitálisan, amely rögzíti, hogy miért történt a módosítás, és mi volt az alternatív program. Ez később az értékelésnél vagy az Erasmus-jelentésnél is hasznos lehet.

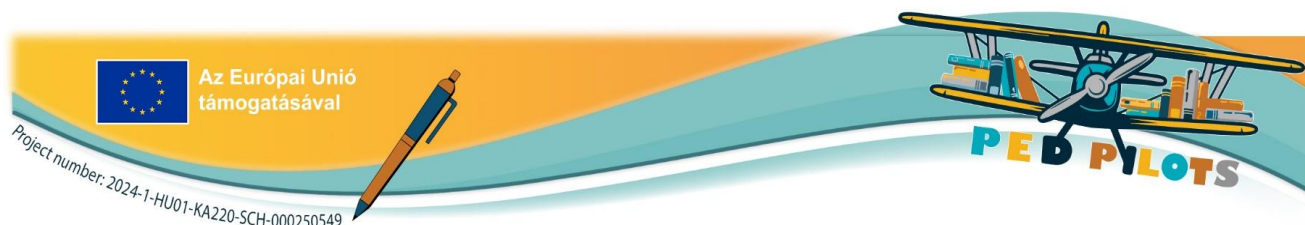
4.feladat

Szülői aggodalom egy utazás előtt

Helyzet: Egy szülő aggódik az utazás biztonsága miatt, különösen a szállás és egészségügyi ellátás miatt.

Feladat:

- Fogalmazzon meg egy válaszüzenetet vagy személyes tájékoztatót, amely megnyugtatja a szülőt!
- Milyen információkat emelt ki?



- Hogyan bizonyítja, hogy az utazás megfelelően elő van készítve?

Képességfejlesztés: empátia, kommunikáció, információkezelés

Szituáció megoldása: Amikor egy szülő aggodalmát fejezi ki az utazás biztonságával kapcsolatban – különösen a szállás és az egészségügyi ellátás tekintetében –, a szervezők feladata az, hogy empatikusan, ugyanakkor tényyszerűen és megnyugtató módon reagáljanak. Első lépésként fontos, hogy **nyitott, megértő kommunikációt folytassunk**: el kell ismernünk a szülő aggodalmát, hiszen gyermeküket bízzák ránk, és ez természetes féltésből fakad. A válasz során kiemeljük a következő információkat:

- A szálláshely **ellenőrzött, előre lefoglalt** intézmény (pl. ifjúsági szálló, kollégium, hotel), amely megfelel Erasmus program előírásainak.
- A szálláshely rendelkezik **tűzvédelmi és biztonsági tanúsítványokkal**, és biztosított az éjjel-nappali felügyelet vagy recepció.
- A csoportnak van **felkészült kísérő tanára**, aki a nap 24 órájában elérhető.
- Minden résztvevő rendelkezik biztosítással, valamint a csoport számára külön **utazási biztosítást** is kötöttünk.
- Tudjuk, melyik a legközelebbi orvosi rendelő, kórház, gyógyszertár – ezek elérhetőségét is ismerjük és dokumentáltuk.
- Az utazás minden része előre megtervezett, és minden kockázatra van **B-terv vagy protokoll**.

5. feladat

Diákkonfliktus utazás közben

Helyzet: Két diák konfliktusba keveredik egy szobabeosztás miatt, és ez feszültséget

okoz a csoportban.

Feladat:

- Hogyan oldja meg a helyzetet úgy, hogy senki ne érezze magát igazságtalanul kezelve?
- Kér segítséget?
- Milyen szabályokra hivatkoznak?

Képességfejlesztés: konfliktuskezelés, csoportdinamika, pedagógiai érzék

Szituáció megoldása: Egy Erasmus-mobilitás során a közös szobabeosztás érzékeny téma lehet, főleg kamaszkorú résztvevőknél. Amikor két diák konfliktusba keveredik emiatt, a szervezők és kísérőtanárok feladata az, hogy a helyzetet gyorsan, de mindenki számára elfogadhatóan kezeljék, figyelembe véve a csoport egységét és az egyéni érzékenységet. Első lépésként **kétoldalú meghallgatást végzünk**: külön-külön beszélünk a két érintett diákkal, hogy megértsük, mi okozza pontosan a feszültséget (pl. személyes ellentét, szokások, alvási problémák). Fontos, hogy minden fél érezze: meghallgatják, és nem ítélik el őt. Ezután megvizsgáljuk, van-e lehetőség arra, hogy **átcsoportosítással** vagy egy cserével a helyzetet oldjuk, de úgy, hogy más diák se kerüljön nehéz helyzetbe. Ha ez nem lehetséges, megpróbáljuk közösen lefektetni az **együttélés alapvető szabályait** (pl. csendidő, tisztelet, kompromisszum), akár egy csoportos beszélgetés keretében. Amennyiben a konfliktus mélyebb vagy ismétlődik, szükség lehet a **partnerintézmény segítségére** is (pl. külön szoba biztosítása, ha van szabad kapacitás), illetve a pedagóguscsapat megbeszélésére, hogy közösen találjanak fenntartható megoldást.

4.8. Ellenőrző feladatok

Instrukció: Párosítsa össze a következő ellenőrző feladatnál, a szituációkat a megfelelő megoldásokkal.

Szituációk

1. **Késik a busz** – Indulás előtt fél órával a busztársaság jelzi, hogy legalább 2 órás késés várható.
2. **Szobabeosztási vita** – A diákok nem elégedettek a beosztással, és az új elrendezésben valaki egyedül maradna.
3. **Hiányzó szülői nyilatkozat** – Egy diák másnap indulna a csoporttal, de nem hozta a beleegyező dokumentumot.
4. **Betegség külföldön** – Egy tanuló lázas, nem tud részt venni a programokon.
5. **Aggódó szülők tájékoztatása** – Többen a szállás és közlekedés biztonságát kérdőjelezzik meg.

Megoldások

- a) A kísérőtanár elkíséri a diákot orvoshoz a biztosítási papírokkal, azonnal értesíti a szülőket, és biztosít pihenési lehetőséget.
- b) A csoportvezető alternatív közlekedési lehetőséget keres, értesíti a szülőket, és szükség szerint módosítja a programot.
- c) Részletes tájékoztatót készít a szülőknek a szállás, biztosítás, egészségügyi előírások, program és vészhelyzeti protokoll témáiról.
- d) A tanár azonnal kapcsolatba lép a szülővel, bekéri a dokumentumot elektronikus úton, és szabály szerint csak ezzel engedi utazni a diákot.
- e) Az osztályfőnök közvetít, meghallgat minden érintettet, engedélyez cserét, de biztosítja, hogy senki ne maradjon egyedül.

Megoldáskulcs:

1.		2.		3.		4.		5.	
----	--	----	--	----	--	----	--	----	--

Megoldások:

1.	b	2.	e	3.	d	4.	a	5.	c
----	---	----	---	----	---	----	---	----	---

4.9. Asszertív kommunikáció gyakorlása

Instrukció: Jelölje be a helyes választ a következő feladatoknál.

1.feladat

Melyik állítás írja le legjobban az asszertív kommunikációt?

- a) Mások érzéseinek figyelmen kívül hagyása.
- b) Saját igényeink kifejezése mások tiszteletben tartásával.
- c) Visszahúzódás és konfliktuskerülés.
- d) A kompromisszum keresése mindenáron.

Megoldás: b

2.feladat

Melyek tartoznak az asszertív kommunikáció négy alapeleme közé?

- a) Kritika, elvárás, visszavágás, elhatárolódás.
- b) Ténymegállapítás, érzelemkifejezés, szükséglet, kérés.
- c) Hallgatás, alkalmazkodás, figyelem, elnézés.
- d) Ellenállás, kérdés, magyarázat, védekezés.

Megoldás: b

3.feladat

Mi a célja az „én-üzenetek” használatának?

- a) A másik fél hibáztatása.
- b) A saját érzések kifejezése támadás nélkül.
- c) A konfrontáció elkerülése.
- d) A viták gyors lezárása.

Megoldás: b

4.feladat

Mi jellemző az asszertív pedagógusra utazási helyzetekben?

- a) Határozottan kommunikál, de nyitott a párbeszédre.
- b) Minden konfliktust elkerül, hogy ne rontsa a hangulatot.
- c) Mindenben a szabályok betűjéhez ragaszkodik, még az együttműködés rovására is.
- d) Csak a tanulók viselkedésére reagál, nem kommunikál a kollégákkal.

Megoldás: a

Források

Könyvek:

1. Németh Balázs – Pusztai Gabriella (2016): *Mobilitás és tanulás*. Debreceni Egyetemi Kiadó
2. Forgács Attila (2017): *Fejezetek a kommunikáció szociálpszichológiájából*. Akadémiai Kiadó

Internetes oldalak:

1. **Tempus Közalapítvány – Erasmus+ program magyar nyelven:**
<https://tka.hu/palyazatok/2/erasmus>
Szervezési segédletek, szabályzatminták, Erasmus projektek menete
2. **Erasmus+ hivatalos EU-s oldal (angolul):**
<https://erasmus-plus.ec.europa.eu>

Pályázati útmutatók, szervezési keretek, biztonsági előírások

3. EU egészségbiztosítás (EHIC kártya):

https://europa.eu/youreurope/citizens/health/unplanned-healthcare/ehic/index_hu.htm

Egészségügyi ellátás külföldön

4. Utazási tanácsok tanároknak – Oktatási Hivatal – Iskolai kirándulások szabályai:

<https://www.oktatas.hu>

Szülői hozzájárulás, felelősség, biztosítás

5. Kollégiumi és szállásbiztonság nemzetközi utazásokhoz – WHO tanácsok:

<https://www.who.int/publications>

Biztonsági és egészségügyi előírások nemzetközi ifjúsági programokhoz

6. <https://megnyitasa.com/tudas/hatekony-veszhelyzeti-intezkedesi-terv-keszítése/>

https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/security-and-emergencies/index_hu.htm

3.Segítőink, a chek-list-ek

Bevezetés

Ebben a tananyag egységben a kirándulások szervezésének komplexitása kerül előtérbe. A résztvevők megismernek egy feladatkezelő rendszert, amely segíti őket abban, hogy ezt az összetett munkát könnyebben tudják megszervezni, kisebb részekre bontani, valamint képesek legyenek ezekhez a részekhez a megfelelő adminisztrációt, segítőket, időbeosztást társítani. A figyelmet ráirányítjuk néhány professzionális feladatkezelő rendszerre. Gyakorlati segítséget kapnak abban a tekintetben is, hogy az előttük álló szervező munka milyen nagyobb kategóriákra bontható, továbbá az egyes kategóriákon belül konkrét szempontokat is megismerhetnek.

Célok

A cél, hogy az utazást szervező pedagógusok saját feladataikra, utazás-(mobilitás-) szervező munkájukra nagyobb rálátást kapjanak, a segédanyagokat felhasználva pedig hatékonyabban dolgozzanak. Várható eredmény, hogy a megismert feladatkezelő rendszer és a rendelkezésükre álló chek-listek használata nyomán a szervezés hatékonyabbá, tervszerűbbé válik, ezáltal javul a szervezők hozzáállása és növekszik az utazás résztvevőinek elégedettsége.

Fejődik a képzésben résztvevők időgazdálkodása, szervezési képessége, produktivitása, de várhatóan a stratégiai gondolkodás, a felelősségvállalás, az együttműködés és kommunikáció területén is előre lépnek.

Szervezési és logisztikai kompetenciák fejlődése

- Csapatkiválasztás és koordináció → döntéshozatali készség, delegálás, kríziskezelés
- Utazás, szállás, étkezés problémáinak kezelése → problémamegoldás, tervezés, rugalmasság
- Eszközlista összeállítása és logisztika → rendszerszemlélet, előrelátás

Biztonsági és vészhelyzeti kompetenciák fejlődése

- Egészségügyi felmérés, egészségügyi csomag → felelősségvállalás
- Vészhelyzeti lista és szülői kapcsolatok kezelése → kommunikációs készségek, gyors döntéshozatal

A tanegységhez rendelt idő

90 perc

Tanulási eredmények

A pedagógus kompetenciaterületek közül az alábbiak fejlődése várható:

- pedagógiai folyamatok tervezése, megvalósulásukhoz kapcsolódó önreflexió
- személyiség fejlesztés, egyéni bánásmód megvalósítása
- csoportok, közösségek fejlesztése
- kommunikáció, konfliktuskezelés
- elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért

A tananyag gyakorlatokon keresztül

1.feladat

Kezdjük egy rövid önreflexióval! Írja be az üres mezőbe azon problémák sorszámait, melyek amelyek leginkább gondot okoznak Önnek egy kirándulás/utazás szervezésekor! Lehetséges, hogy kimaradt a listából az Ön legnagyobb nehézsége?

1. a megfelelő program kiválasztása
2. a résztvevők tájékoztatása
3. a legjobb/legolcsóbb szállás kiválasztása
4. a pénzügyek naprakészen tartása
5. a biztonságra vonatkozó előírások
6. papírmunka, adminisztráció
7. a kollégákkal való munkamegosztás
8. az időtényezők becslése
9. a fegyelemmel, szabályokkal kapcsolatos szabályozók megalkotása
10. nem várt akadályok leküzdése

Gondolja át azt is, mi kerülne a képzeletbeli mérleg másik serpenyőjébe, vagyis melyek azok a tényezők, amelyek miatt a nehézségek ellenére mégis megéri utazásokat, kirándulásokat szervezni!

Az alábbi táblázat egy pedagógusok által készített listát tartalmaz arról, hogy milyen pozitív és negatív szempontok lehetnek egy utazás szervezésének mérlegelésekor.



Az Európai Unió
támogatásával

Project number: 2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549



	
NEGATÍV (NEHÉZSÉGEK)	POZITÍV (SEGÍTSÉGEK)
SZEMÉLYES SZEMPONTOK	
-Kompetenciák kérdése: képes vagyok felosztani a feladatot? -Kollégákkal való munkamegosztás -Az időtényezők becslése: saját élettél való összeegyeztetés: ki helyettesít majd a munkában? -Intézmény támogató-e? Saját programokkal ütközik-e?	-Magam is eljutok különleges helyekre. -Az intézményben elvégzendő plusz feladatok közül ez az, amit a legszívesebben elvégzek. -Szeretek a kollégákkal együttműködni és időt tölteni is a kirándulás során.
DIÁKOK	
-A résztvevők tájékoztatása, és esetenként ha nem mehet az egész csoport, akkor milyen szempontok alapján választom ki az utazókat, milyen problémák adódhatnak ebből? -Ki az ételérzékeny a csoportból? -Ki hajlamos érzelmi instabilitásra (szorongás, honvágy, pánik, stb.)?	-Kire tudok számítani a szervezés során? (feladatokra bontva, pl. ki segít a kisebb költségek összegyűjtésében, ki felelős a jó hangulatért, ki a biztos pont, nyugalom „szigete” stb.)
SZÜLŐK	
-Kommunikációs nehézségek felmerülnek-e? -Vannak esetleg sértődékenyek, aggódó szülők, van-e feszültség szülők között, ami kihathat a projekt dinamikájára?	-Kire számíthatok a szülők közül (pl. a vendéglátónknak szánt ajándék, ötletelés, pénzügyek, plusz feladatok szétosztása) ki a megbízható ebben?
PROGRAM	
-Kulcsfontosságú a legmegfelelőbb program kiválasztása.	-Mindannyian szeretünk élményeket gyűjteni – olyan program legyen, ami a diákoknak és a tanárnak is élmény. -A tanórán kívüli programokban hatékonyabb a tanítás-tanulás folyamata.



Az Európai Unió
támogatásával

Project number: 2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549



PÉNZÜGYEK	
-Van-e a csoportban valaki, akinek gondot okoz a program anyagi vonzata? Kell-e ehhez igazodnom? Fizetési határidők betartatása.	-Szükséges „rossz”, enélkül nem valósulhat meg egyetlen program sem. -Esetleg támogatást tudok-e szerezni? -A minőségi programnak ára van olcsó legyen vagy jó?
SZÁLLÁS	
-A megfelelő szállás kiválasztása nehéz, ebben segíthetnek az előzetesen meghatározott szempontok, ezeket érdemes sorra venni!	-Jobban megismerhetik egymást a diákok a közös szállás által, de azt a kérdést érdemes feltenni: kik kerülnek egy szobába? Inkább azok, akik már amúgy is jóban vannak, vagy kísérletet teszek a megbarátkoztatásra?
PAPÍRMUNKA, ADMINISZTRÁCIÓ	
-Mennyi időt vesz ez igénybe, kárára megy-e ez a projektnek? Hogyan tudok ezen csökkenteni?	-Jó, ha a biztonságról szóló előírások és a pénzügyek írásban is megvannak, lehet rá hivatkozni és felelősséget tanulni-tanítani.
LELKI TÉNYEZŐK	
-Szorongás, honvágy, félelem, pánik bizonyos helyzetekben felmerülhet – érdemes előre feltérképezni, hogy ki hajlamos ezekre.	-Az önismeret fejlesztésének, a csapatépítésnek a legjobb terepe a kirándulás
VÁRATLAN HELYZETEK	
-Nem várt akadályok merülhetnek fel, ami akár gátolhatja is a program megvalósulását. -Egyéni problémák: rosszullét, utolsó pillanatos lemondások, nem megfelelő magatartás (fiataloknál alkohol, felelős viselkedés)	-Fontos a megfelelő felkészülés! Mit tehetek a váratlan helyzetekben? -Fegyelemmel, szabályokkal kapcsolatos szabályzók megalkotása! -A, B, C, D... Zs terv is legyen, de azért bizonyos határok között!

2.feladat

Az előzőekben végiggondolta, hogy milyen sokféle problémával járhat egy kirándulás megszervezése, ezért fontos, hogy megfelelő időben elkezdjük, körültekintően megtervezzük, és következetesen, ugyanakkor rugalmasan végezzük munkánkat.

Ebben segítségünkre lesz a feladatok áttekintése, rendszerbe szervezése, részekre bontása, a prioritizálás, a praktikus adat- és információkezelés.

Leegyszerűsítve készítsünk chek-listeket, és hajtsuk is végre azokat! Lehet azonban ezt a feladatot a hétköznapiánál magasabb szinten is végezni.

- David Allen: GTD – Hatékonyságnövelés stresszmentesen című könyve bemutat egy kiváló rendszert a mindennapi feladatink kezelésével kapcsolatban. Ha lehetősége adódik, akkor olvassa el és használja az ott leírtakat! (A kötethez munkafüzet és kiegészítő kötet is kapcsolódik.)
https://www.libri.hu/konyv/david_allen.hatekonysagnoveles-stresszmentesen.html
- Az alábbi linken a könyv hangoskönyv verziója meghallgatható.
<https://www.youtube.com/watch?v=n9aVvXc3DpQ>
- Ha gyors és azonnali tudást szeretne, akkor tekintse meg az alábbi, narrációval is ellátott PPT-t a könyv rövid összefoglalásaként: <https://drive.google.com/file/d/1I4w1e9O6qVsuSqoY3g2S2Q6-NqcPlZnI/view>

3.feladat

Ha Önt a feladatkezelés részletebben érdekli, akkor jó ha tudja, hogy az interneten elérhetőek digitális feladatkezelők akár ingyenesen is. Tájékoztatásul íme néhány telefonon és/vagy számítógépen is működő rendszer.

ELNEVEZÉS	ISMERTETŐ
ClickUp	személyes használat esetén ingyenes, 100MB tárhely, valós idejű csevegés, a feladat állapotának vizualizálása
Airtable	egyénnel vagy kis csapatnak 1GB méretű mellékletekig ingyenes, jól adaptálható sablonok,
Todoist	korlátlan tárhely, ingyenes, emlékeztetők, riasztások beállítása, könnyen kezelhető
Teamwork	100 MB és 5 felhasználóig ingyenes, egyszerű felület táblázatokkal, Gantt-diagrammal projektekhez, valós idejű együttműködés
Asana	15 főig, korlátlan számú projektre ingyenes, prioritások kezelése, szűrések, határidők beállítása

- Az ismertető alapján válasszon egy rendszert, töltsse le és tekintse meg!
- Gondolja át, hogy szervezési feladataihoz hasznos segítség lenne-e! Illeszthető-e a platform a várható feladatokhoz, a munkamegosztáshoz, a résztvevők igényeihez és lehetőségeihez!
- Ne feledje fontos szempont, hogy az összegyűjtött adatok legyenek egy helyen, legyen a rendszer megbízható, minden pillanatban elérhető és bővíthető! A kiválasztott rendszer teljesíti ezeket a kritériumokat?

- Tájékozódjon előző kollégák tapasztalataiból, felettesektől, utazóktól, vendégfogadóinktól, netes csoportokban ezekről a feladatkezelőkről, digitális naptárakról!

Jegyezze meg és tartsa szem előtt a legfontosabb feladat-listákra vonatkozó szempontokat!

- A jól összeszedett kategorizált feladatlisták gyorsabb és magabiztosabb munkavégzést eredményeznek.
- Érdekes témánként és azon belül feladattípusonként kategorizálni.
- A hatékony munkaszervezéshez hozzátartozik az is, hogy egy feladatot delegálunk.
- Ha egy feladat pár perc alatt elvégezhető, akkor érdemes azonnal megoldani.

4.feladat

Képzелjen el egy Ön előtt álló utazást, majd válassza ki az arra vonatkozó szempontokat! Soronként több szempontot is választhat, azonban koncentráljon a releváns információra!

Szempontok listája

CÉL	pihenés, élmény 	 tanulmányi	csapatépítés 
UTAZÁS	busz 	vonat 	repülő 
KOROSZTÁLY	10-13 évesek 	14-18 évesek 	18 év fölött 
IDŐTARTAM	1-4 nap	5-10 nap	11 napnál hosszabb
LÉTSZÁM	8 fő alatt	9-20 fő	20-50 fő
ORSZÁG	hazai 	EU ország 	nem EU 
KÖRNYEZET	városi 	természeti 	egyéb

ELLÁTÁS	saját szervezésben	külső szervező	egyéb
			

Az előző szempontok segítettek képzeletbeli utazását meghatározni, a következőkben olyan listákat olvashat, amelyeket a tervezésekor és megvalósításakor érdemes lehet használni. Válasszon ezek közül olyanokat, amelyeket az Ön által vezetett kirándulás előkészítésekor elkészítene!

	Segítőink a chek-list-ek
1.	UTASLISTA: az utazók személyes adatai (születési hely, idő, anyja neve, lakcím, telefonszám, a személyi okmány száma, állandó betegség, gyógyszer)
2.	az utazók kapcsolattartóinak adatai (szülők elérhetősége, segítőként bevonása, hasznos tudása)
3.	a csoport összesített adatai, paraméterei, közös iratai, költségei (hány fő, melyik iskola, fiú-lány, étkezési vagy egyéb különleges bánásmód)
4.	a szervezésben és végrehajtásban résztvevő kollégák személyes adatokkal, feladatokkal
5.	PÉNZÜGYEK mire mennyit tervezzenek a diákok (árak, kötelező kiadások és költőpénz, készpénz vagy bankkártya, pénzváltás, árfolyamok)
6.	csoport-költségvetés, kísérők költségei
7.	mit és hogyan csomagoljunk az utazáshoz (bőrönd/uticsomag, iratok, étkezés stb)
8.	mit és hogyan csomagoljanak az ottléthez (ruházat, higiénés, étkezés stb)
9.	előzetes megállapodás a szabályokról (illemszabályok, az együttélés szabályai a balesetvédelem, a telefonhasználat stb), beleegyező nyilatkozatok
10.	PROGRAM időbeosztás -napról napra, óráról órára, eszközszükséglet, helyszínek, kötelezően megvalósítandó és alternatív programok, esetleg a sikeresség mutatói
11.	a helyszínen elérhető szabadidős programok spontán megvalósításához (a szállástól vett távolság, időtartam, ár, szabadterei vagy külső) és helytől független csapatépítő játékok
12.	helyi nevezetességek, természeti és társadalmi környezet tudnivalói, jellegzetes ételek, magyar vonatkozások, ajándéktárgyak
13.	helyi szokások, szabályok, illemszabályok, nehézségek (telefon- és internethasználat, elveszés, baleset, időjárás, vallási, biztonsági, iható-ehető dolgok, mosdó használat)
14.	hasznos tippek (információforrások, hasznos oldalak, telefonos tippek, emlékek gyűjtése, fotózás, kommunikációs , nyitvatartások)

15.	PAPÍRÜGYEK biztosítás (egészségügy igénybevétele, elveszett tárgyak, poggyászsérülés, repülőjárat késése vagy törlése, stb.), vízum, és egyéb egyéni/csoportos adminisztráció
16.	SZÁLLÁS előkészítése (biztonságos, felszereltsége, megközelíthetősége, messze van-e a programhelyektől, van-e központi tér, milyen ellátás kapcsolódik hozzá) https://utazaskatalogus.hu/utazasi-tanacsok-hasznos-tippek-utazashoz/
17.	ÉTKEZÉS az étkezéshez szükséges eszközök, az ételkészítéshez szükséges eszközök, az étkezés körülményei, lehetőségei
18.	gyógyszeres csomag (fényvédelem, sérülés, bograk, ismeretlen ételek) https://kalmia.hu/egeszseg/eletmod/utipatika-lista-mit-vigyunk-magunkkal-a-nyaralásra
19.	elveszés, elvesztés ellen https://utazas-nyaralas.info/blog/utazasi-tippek-tanacsok/soha-ne-hagyjunk-el-semmit-zsebtolvajok

A Támogató anyagok között további, más szempontból összeállítható, hasznos listákat találhatunk.

5.feladat

Válasszon a következő szituációk közül, majd párosítsa össze az ön által helyesnek tartott teendővel!

Szituációk:

- A) Ön külföldre visz egy csoportot, már több esetben volt ebben a városban, ismeri a nevezetességeket, egyik koraestén a városnézést megghiúsítja az eső.
- B) A vendéglátóinknak kellene ajándékot vinni, ami ránk jellemző és kifejezi köszönetünket.
- C) A hírekben arról hallok, hogy a célországban viszonylag sokszor van tüntetés a tömegközlekedési eszközök vezetői körében.
- D) Egy diák hirtelen rosszul lesz az étteremben.

Lehetséges megoldások:

- 1) delegálom a feladatot a szülők számára
 - 2) a gyerekek meg tudják oldani nélkülem is
 - 3) azonnal megoldandó feladat -ehhez előzőleg már előkészítettem a lehetséges segítőik listáját
 - 4) nem kell ezzel foglalkozni
 - 5) ezzel megoldandó feladatom van, de az előkészített listámon szerepelnek az alternatív lehetőségek
- (Megoldás: A-5, B-1, C-5, D-3)

Összegzés

- Tudatosítsuk magunkban és kollégáinkban a feladat összetettségét, határozzuk meg melyek azok a nagyobb munkálatok, amelyeket el kell végeznünk!
- Válasszunk egy rendszert (papír- vagy digitálisalapú is lehet) melyben rögzítjük és nyomunkövetjük a munkát és kapcsolatot tartunk a segítőinkkel!
- Nagyobb egységeket (nevezhetjük projekteknek is) bontsuk részfeladatokra, amelyeket már napról-napra tudunk beosztani, konkretizálni.
- Készítsünk több szempont szerinti chek-list-eket, melyek legyenek jól körülhatárolhatóak aszerint, hogy mikor használjuk azokat (az utazás előtt, közben, esetleg utána), vagy aszerint, hogy hasznos információkat, vagy megoldandó feladatokat tartalmaznak.

Támogató anyagok

Ezek az oldalakon praktikus, jól használható listákat talál az utazás előkészítéséhez, megvalósításához.

<https://www.hello-travel.hu/blog/14:utazasi-tippek-es-trukkok-hogyan-keszuljunk-fel-egy-hosszu-utra.html>

<https://googiehost.com/hu/blog/legjobb-feladatkezel%C5%91-szoftvereszk%C3%B6z%C3%B6k/>

<https://utazgatok.hu/utazasi-tippek-tanacsok/altalanos-utazasi-tippek-indulas-elott/>

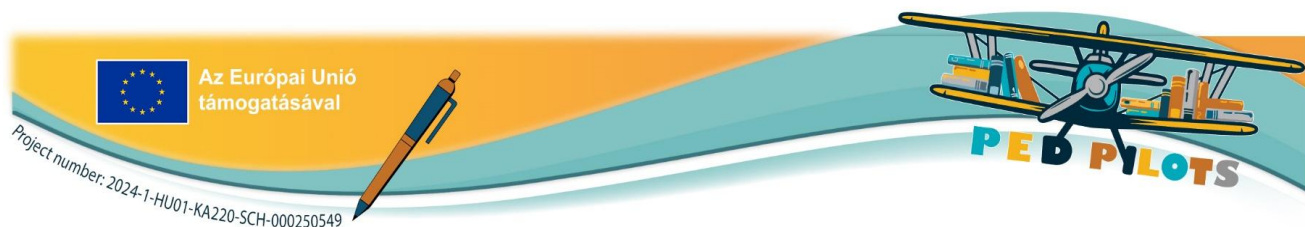
<https://utazgatok.hu/utazasi-tippek-tanacsok/hasznos-mobil-okostelefon-alkalmazas-okostelefon-utazas/>

<https://www.mondial-assistance.hu/hasznos-utazasi-tanacsok/utazasi-ellenorzo-listak.html>

Ellenőrző feladat

Jelölje az alternatívák közül azt, amely Ön szerint hatékonyabb, stresszmentesebb feladatkezelést, utazásszervezést eredményez!

1. a listákat írni felesleges időpazarlás/ a jól összeszedett kategorizált feladatlisták gyorsabb és magabiztosabb munkavégzést eredményeznek
2. egy lista legyen/ érdemes témánként és azon belül feladattípusonként kategorizálni
3. a delegálás a bizonytalanság jele/ delegálni a feladatot a hatékony munkaszervezés része
4. ha egy feladat 5 perc alatt megoldható, akkor tedd meg/ ha egy feladat 2 óra alatt megoldható, akkor ne kerüljön a listára



(Hatékonyabb megoldás: 1.második, 2.második, 3.második, 4.első)

Források

<https://www.youtube.com/watch?v=n9aVvXc3DpQ>

<https://www.hello-travel.hu/blog/14:utazasi-tippek-es-trukkok-hogyan-keszuljunk-fel-egy-hosszu-utra.html>

<https://googiehost.com/hu/blog/legjobb-feladatkezel%C5%91-szoftvereszk%C3%B6z%C3%B6k/>

<https://utazgatok.hu/utazasi-tippek-tanacsok/altalanos-utazasi-tippek-indulas-elott/>

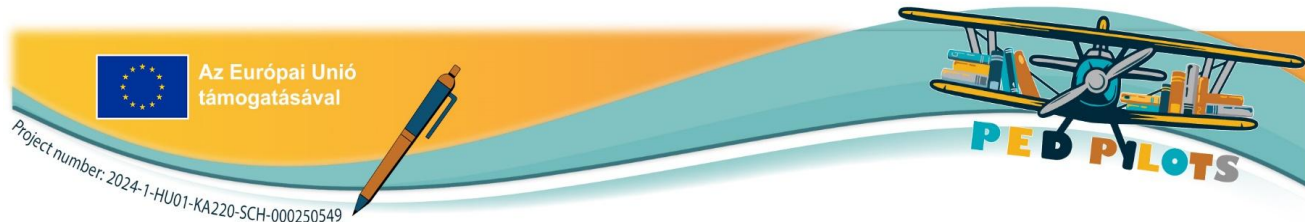
<https://utazgatok.hu/utazasi-tippek-tanacsok/hasznos-mobil-okostelefon-alkalmazas-okostelefon-utazas/>

<https://www.mondial-assistance.hu/hasznos-utazasi-tanacsok/utazasi-ellenorzo-listak.html>

<https://utazas-nyaralas.info/blog/utazasi-tippek-tanacsok/soha-ne-hagyjunk-el-semmit-zsebtolvajok>

<https://utazaskatalogus.hu/utazasi-tanacsok-hasznos-tippek-utazashoz/>

<https://kalmia.hu/egeszseg/életmod/utipatika-lista-mit-vigyunk-magunkkal-a-nyaralasra>



4. Szabadidő szervezés - csapatépítés

Bevezetés

A tréning során a pedagógusok gyakorlati ismereteket szereznek a nemzetközi mobilitási programok, többnapos kirándulások és szakmai gyakorlatok szabadidős programjainak megszervezéséről. A képzés kitér a szabadidő strukturált és tartalmas eltöltésének lehetőségeire, valamint a csapatépítő tevékenységek szerepére a csoportkohézió erősítésében. A pedagógusok a tréning során különböző módszertani ötleteket, játékokat, kérdőívmintákat, praktikus javaslatokat ismerhetnek meg és próbálhatnak ki, ami által bevonhatják a tanulókat a programok tervezésébe és megvalósításába. A szabadidős tevékenységek célja, hogy elősegítsék a résztvevők közötti kapcsolatok megerősítését, a kommunikáció fejlesztését és a kulturális különbségek elfogadását.

Célok

A tananyag célja segítséget nyújtani a pedagógusoknak abban, hogy a mobilitási programok szabadidős tevékenységeit tudatosan, élményszerűen és közösségformáló módon szervezzék meg. A közös élmények, kihívások és feladatok lehetőséget teremtenek a kölcsönös megértésre és a kulturális érzékenység fejlesztésére, ami hosszú távon javítja a csoportdinamikát és növeli a program hatékonyságát. A csapatépítés során kialakuló pozitív élmények segíthetnek a résztvevőknek abban, hogy nyitottabbá váljanak a változásokra és könnyebben alkalmazkodjanak az új környezethez.

1. Szervezési és logisztikai kompetenciák fejlesztése
2. Diákok és pedagógusok érzelmi és motivációs támogatása
3. Ön- és társismeret fejlesztése
4. Kommunikációs készségek fejlesztése
5. Reflektív szemlélet fejlesztése

A tanegységhez rendelt idő

135-180 perc

Tanulási eredmények

Pedagógiai folyamatok tervezése, szervezése és értékelése

- rugalmas és kreatív időgazdálkodás
- élménypedagógiai eszközök alkalmazása
- reflektív gondolkodás a szabadidős tevékenységek hatásairól

Tanulói személyiség fejlesztése

- érzelmi és szociális kompetenciák támogatása
- a tanulók önismeretének és önbizalmának fejlesztése

A tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése

- csoportdinamika tudatos alakítása
- inkluzív, együttműködésre építő szemlélet
- csapatépítő technikák alkalmazása

Kommunikáció és együttműködés a tanulókkal és a pedagógiai partnerekkel

- nyitott, empátikus kommunikáció
- kulturális érzékenység és interkulturális kompetencia

Szakmai együttműködés és kommunikáció

- közös programok tervezése kollégákkal és partnerekkel
- tapasztalatmegosztás és együtt gondolkodás

Elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás

- diákok jólétének és fejlődésének tudatos támogatása
- pozitív, motiváló pedagógusi attitűd

A tananyag gyakorlatokon keresztül

I. Szükségletfelmérés

Szabadidőtervező eszköztár

1. feladat

Szóasszociációs játék - „Mi jut eszedbe róla? - Közös szabadidős térkép”

Cél: A tanulók gondolkodásának serkentése, a szabadidő eltöltésével kapcsolatos élményeik és preferenciáik feltérképezése. A játék segíti a társas kapcsolatok, az önismeret és az együttműködés fejlesztését.

Eszközök: Nagy csomagolópapír, post-it cetlik, filctollak vagy online kollaboratív tábla, pl.:

Padlet – vizuális, egyszerű, szabadon formálható felület

Mentimeter – szavazás, szófelhő, valós idejű válaszok

Jamboard – egyszerű digitális tábla Google-fiókkal

Leírás: A pedagógus felírja a „szabadidő” szót a tábla közepére (vagy digitálisan a középpontba).

A tanulók szóban, post-it-re vagy digitálisan elkezdnek kulcsszavakat gyűjteni: „Mi jut eszedbe róla?”

Nincs jó vagy rossz válasz – minden ötlet felkerül a közös felületre.

A pedagógus a tanulókkal közösen rendszerezi a beírt szavakat.

Használható tematika:

Aktív (pl. séta, túrázás, utazás, kalandpark, biciklizés)

Pihenős (pl. olvasás, alvás, relaxáció)

Egyéni (pl. zenehallgatás, festés)

Közös (pl. társasjáték, barátokkal töltött idő, sütés, főzés)

Reflexió a pedagógusnak: Melyik tevékenység miért fontos számukra?

2. feladat

Matricás szavazás - „Melyik program érdekel a legjobban?”

Cél: A tanulók bevonása a közös programtervezésbe, véleményük megismerése, döntéshozatali készségek és felelősségtudat fejlesztése. A közösségi élmények megalapozása azáltal, hogy közösen választanak a lehetőségek közül.

Eszközök: Egy nagy poszter vagy tábla különböző programötletekkel (pl. képek és címkék: filmklub, sport, kreatív foglalkozás, zene, kirándulás, kultúra, társasjáték, közösségi főzés)

Matricák: színes pöttyök vagy hangulatjelek (pl. 😊 – „tetszik”, ☹️ – „nem érdekel”, ! – „nagyon szeretném”)

Alternatív online verzióhoz: Slido, Mentimeter

Leírás: A pedagógus teendői: Készítsen elő egy flipchart lapot rajta jól látható programötletekkel (képes illusztrációval ajánlott).

Gondolja át előre: milyen tevékenységek reálisak az adott iskolai keretek között (helyszín, idő, költség)? Készítsen elő 3–4 matricát minden tanulónak (többféle hangulatjellel, ha differenciált értékelés a cél). Mondja el a tanulóknak, hogy ők maguk dönthetnek arról, milyen közös programokat szeretnének. Mutassa be röviden az opciókat, ha szükséges, akkor magyarázza meg őket! Pl. Kreatív foglalkozás alatt rajzolás, makettkészítés, festés is lehet.

Szavazás: Minden tanuló 3–4 matricát kap. Kérje meg őket, hogy ragasszák a matricákat azokhoz a programokhoz, amelyek a leginkább felkeltették az érdeklődésüket. Egységes matricák esetén: csak a pozitív választás számít. Hangulatjel matricák esetén: differenciált véleményt is jelezhetnek.

(pl. 😊 = tetszik, ☹️ = nem vonz, ! = kedvenc)

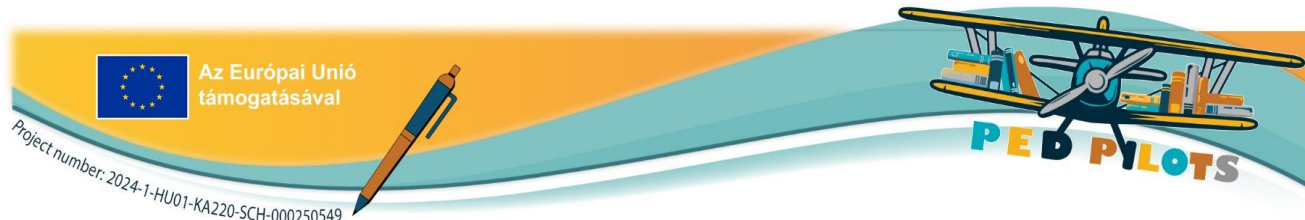
A pedagógus vezesse le a szavazást:

Mely program kapta a legtöbb szavazatot?

Volt-e meglepetés?

Milyen típusú programok voltak a legnépszerűbbek?

Bátorítsa a tanulókat a véleményük kifejtésére!



- Miért ezt választottátok?
- Ki szeretné megszervezni ezt a programot?

A legnépszerűbb 1–2 programötlet alapján elkezdődhet a közös tervezés. A tanulók bevonhatók az előkészítésbe is (feladatok vállalása, ötletgyűjtés, lebonyolítás).

A pedagógus kezdeményezhet projektszerű munkát a kiválasztott tevékenység köré (pl. kirándulás megtervezése, filmklubhoz plakátkészítés).

Fejlesztett kompetenciák:

Döntéshozatal, közösségi gondolkodás, felelősségvállalás, kommunikáció és vitakultúra.

3. feladat

Mini kérdőív „Te mivel töltöd?”

Cél: A kérdőív segíti a tanulókat abban, hogy tudatosítsák saját szabadidős szokásaikat, érdeklődési területeiket és nyitottságukat új élményekre. A pedagógus számára hasznos visszajelzésként szolgál, milyen típusú tevékenységekre érdemes építeni a közösségi programok során.

Fejlesztési fókusz: Önismeret, Önkifejezés, Reflektív gondolkodás, Szociális nyitottság és kooperáció, Digitális kompetencia (digitális kérdőív esetén)

Javasolt alapkérdések:

Milyen programok töltenek fel a szabadidődben? (pl. zenehallgatás, biciklizés, barátokkal lenni, olvasás stb.)

Aktív vagy inkább pihenős programokat keresel a szabadidődben? (pl. Szeretek sportolni. / Inkább filmet nézek vagy pihenek.)

Mely tevékenységek lennének számodra új élmények? (pl. kézműves tevékenységek, közösségi főzés, társasjáték-klub, kirándulás)

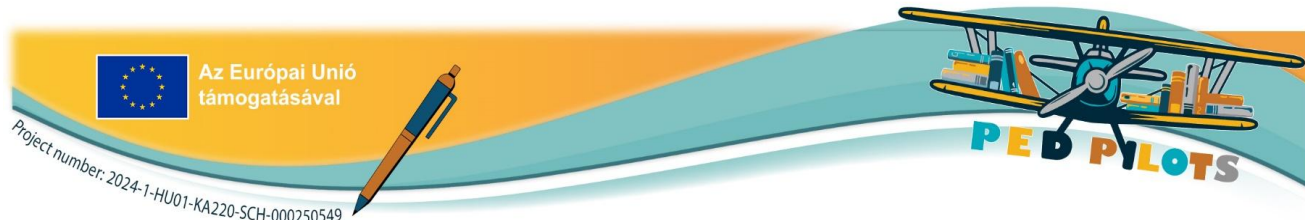
Mit csináznál szívesen másokkal együtt? (pl. tánc, beszélgetés, sport, zenélés)

Eszközök: Digitális eszköz (tablet, telefon, okostábla), internet

Online kérdőíves felületek:

Mentimeter: Open-ended, Multiple Choice vagy Word Cloud formátumban

Kahoot!: kvíz vagy felmérés módban is használható



Google Forms: egyszerű kérdőívkészítés

Offline kérdőív változat:

Nyomtatható kérdőívlap (személyes kitöltéshez)

Példa:

Kérdőív: Szabadidős tevékenységek preferenciái

Név (nem kötelező): _____

1. Milyen típusú szabadidős tevékenységeket szeretsz leginkább? (Jelölj meg 3-at!)

- ☐ Aktív mozgás (pl. séta, futás, sport)
- ☐ Kreatív foglalkozások (pl. rajzolás, kézműves tevékenység)
- ☐ Társasjátékok
- ☐ Pihenés, relaxáció (pl. olvasás, zenehallgatás)
- ☐ Kirándulás, természetjárás

Egyéb: _____

2. Szívesebben töltöd a szabadidődet egyedül, vagy inkább másokkal együtt?

- ☐ Egyedül
- ☐ Csoportban
- ☐ Mindkettő

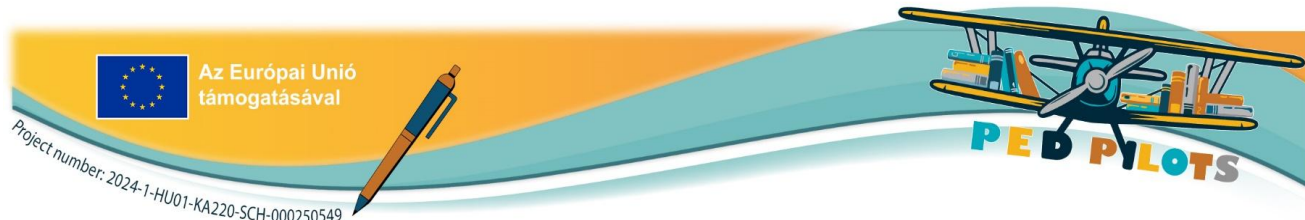
3. Milyen időtartamú programokat részesítesz előnyben?

- ☐ Rövid (30 perc – 1 óra)
- ☐ Közepes (1 – 3 óra)
- ☐ Hosszabb (fél nap, egész nap)

4. Van olyan szabadidős tevékenység, amit szívesen kipróbálnál?

.....

A kérdőív eredményeit figyelembe véve beszéljék meg a résztvevőkkel körben ülve vagy kis csoportokban:



Melyik tevékenység volt a legnépszerűbb?

Milyen különbségek voltak a preferenciák között?

Hogyan lehet ezeket az eltérő igényeket összehangolni a közös programokban?

Készítsenek közösen egy listát a legérdekesebb, leginkább támogatott tevékenységekről, amelyeket a csoport megvalósítana.

Leírás: Válassza ki a kérdőív formáját (digitális vagy papíralapú). Ha digitális, hozza létre az eszközön a kérdéseket pl. az 1. kérdést Mentimeteren Word Cloud formában, a 2. kérdést Multiple Choice formában stb.

Gondolja végig, hogyan fogja feldolgozni a válaszokat: közös kivetítés, egyéni visszajelzések, csoportos összegzés?

Ráhangolásként beszélgessen a diákokkal a következő kérdésekről:

Mit jelent nektek a feltöltődés?

Mi az, ami igazán kikapcsol, vagy energiát ad?

Mondja el, hogy a kérdőív célja, hogy jobban megismerjék egymást és saját magukat, és ezekre építve később közös programokat is tervezhetnek.

Online verzió esetén: a tanulók saját eszközükön töltik ki a kérdőívet. A pedagógus akár élőben, kivetítőn is megjelenítheti az eredményeket (pl. Mentimeter szófelhő, Kahoot! eredmények).

A válaszokat érdemes tematikusan összefoglalni:

Mely tevékenységek fordultak elő a legtöbbször?

Van-e olyan, amit sokan még nem próbáltak, de kipróbálnának?

Vannak-e közös vonások a válaszokban (pl. sokan szeretnek sportolni vagy együtt lenni)?

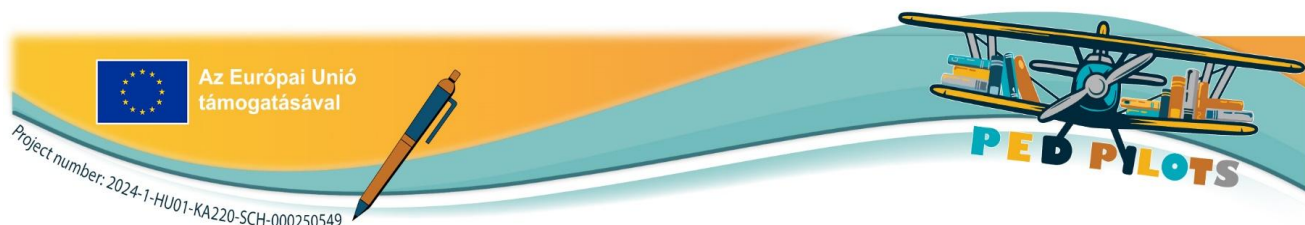
Javasolt a tanulókat is bevonni az értelmezésbe:

Meglepett valakit valami?

Találtál olyan választ, amiben magadra ismertél?

Mi az, amit együtt is kipróbálhatnánk ezek közül?

A résztvevők válaszai segítenek a közösségi programok megtervezésében. Például korábbi tevékenységek után lehet szavazást vagy ötletbörzét tartani, hogy megtudjuk, ki milyen programot szeretne, és ennek megfelelően alakítsuk a következő eseményeket.



Lehetőség van további önismereti vagy közösségépítő beszélgetésekre építeni lehet a kérdőív eredményeire.

Tipp:

Használjon vizualizációt: szófelhő, diagram, ikonok, amelyek segítik az értelmezést, élményszerűbbé teszik a feldolgozást.

Digitális segédanyagok:

Mentimeter: www.mentimeter.com

Kahoot: www.kahoot.com

Google Forms: forms.google.com

II. Tematikus programötletek

Ismerkedés, csapatépítés

A csapatépítés több, mint egyszerű játék, tudatos folyamat, amely során a résztvevők mélyebben megismerik egymást, és bizalmas, nyitott légkör alakul ki a vélemény- és élménymegosztásra. Ez elősegíti az együttműködési készségek fejlődését, és támogatja a motivált, egységes csapat kialakulását.

Válogasson az alábbi játékok közül, hogy csoportja igényeihez leginkább illőt válasszon, és közösen teremtsenek eredményes és élménydús együttlétet!

A következő játékok azoknak a csoportoknak szólnak, ahol a csoport tagjai nem ismerik egymást.

1. feladat

Név & mozdulat

Cél: A névtanulás, figyelem, nonverbális kommunikáció erősítése, a közösségi légkör oldása.

Eszközök: Nem szükséges semmi, csak tér a körben álláshoz.

Leírás: Álljanak körbe. Az első résztvevő kimondja a keresztnévét, majd egy hozzá kapcsolódó mozdulatot mutat (pl. ugrik, integet, fejet hajt). A többiek együtt megismétlik a nevet és a mozdulatot. Sorban mindenki következik, a csoport mindenkinél ismétél.

Haladó verzió: a végén valaki vállalkozik, hogy visszajátssza a sorozatot (nevek + mozdulatok).

Pedagógusi tipp: Bátorítsa játékosságra, fogadja el az egyszerű mozdulatokat is!

2. feladat

Speed-meeting

Cél: Gyors kapcsolódás, felszabadult ismerkedés, kommunikációs készség fejlesztése.

Eszközök: Stopper vagy telefon az idő méréséhez.

Leírás: A résztvevők párokban állnak vagy ülnek egymással szemben.

A pedagógus ad egy utasítást vagy feltesz egy kérdést (pl. Mi az első emléked az iskoláról? Mi a kedvenc ételed? Mesélj egy furcsa szokásodról stb.). A résztvevőknek 2 percük van beszélgetni (1 perc az egyik, 1 perc a másik felé). Az idő letelte után váltás: mindenki új partnerrel folytatja, új kérdéssel.

Példakérdések:

Melyik városba utaznál most szívesen?

Mi az első dolog, amit csinálsz iskola után?

Mi a legfurcsább szokásod?

Van-e különleges tárgyad, amit mindig magadnál hordasz?

Pedagógusi tipp: Segítheti a beszélgetést kérdéskártyákkal vagy kivetítéssel. Hangsúlyozza, hogy nincs jó vagy rossz válasz, cél az élményszerzés és az egymásra figyelés.

3. feladat

Közös pont játék

Cél: Közösségi élmény erősítése, hasonlóságok felismerése, gyors csoportalakítás.

Eszközök: Tér a szabad mozgáshoz.

Leírás: A csoporttagok szóródjanak szét az adott térben. A pedagógus mond egy állítást:

Álljatok össze hármas csoportba, akiknek van testvére.

Keress magad mellé két embert, akinek ugyanaz a kedvenc színe.

Találj valakit, aki ugyanabban a hónapban született, mint te.

A tanulók körbejárnak és gyorsan keresnek társakat, akikre szintén igaz az állítás.

Pár perc után új kör kezdődik új instrukcióval.

Témák lehetnek Pl.:

Szeretik a sportot / édességet / olvasást.

Balkezesek.

Mindig reggeliznek.

Laktak már külföldön.

Pedagógusi tipp: Használható később is, ha új közös pontokra akarsz ráirányítani a figyelmet. Fotókat is készíthet a kialakuló „mini-közösségekről”.

4. feladat

„Én vagyok, aki...” – identitásjáték

Cél: Önkifejezés, mások elfogadása, közösségi sokszínűség tudatosítása.

Eszközök: Székek körben, vagy padlón ülve, legyen elég hely mindenkinek.

Leírás: A résztvevők körben ülnek.

Az első tanuló kimondja:

Én vagyok, aki szeret táncolni.

Én vagyok, aki fél a kutyáktól.

Én vagyok, aki mindig késik.

Azok, akikre ez igaz, felállnak vagy felemelik a kezüket, jelezve, hogy osztoznak az élményben.

A kör tovább halad: mindenki mond valamit saját magáról.

Pedagógusi tipp: Érdekes az elején könnyed, semleges állításokat bátorítani. Ha a csoport biztonságosabbá válik, előjöhethetnek mélyebb vagy személyesebb „vallomások”. Zárásként meg lehet kérdezni Pl.: Mi lepett meg? Érezted úgy, hogy nem vagy egyedül valamiben?

5. feladat

Jöjjön mellém az, aki...

Cél: Kapcsolódás, figyelem egymásra, névtanulás és közös élmények felelevenítése.

Eszközök: Székek körbe téve (csoportlétszám plusz 1 db)

Leírás: A csoport kört alakít, mindenki leül, egy szék üresen marad. Aki az üres szék bal oldalán ül, mondja:

„Jöjjön ide mellém az, aki... szereti a kutyákat / nem szereti a kávé / velem volt a kiránduláson / tegnap nevetett egy jót” ...stb.

Azok, akikre igaz az állítás, megpróbálnak gyorsan átülni az üres székre. Az ülőhelyek változnak, mozgalmas a játék. Az új üres szék balján ülő kezdi újra.

Pedagógusi tipp: Kezdje könnyed témákkal, majd jöhetnek személyesebb kapcsolódások.

6. feladat

3 igazság, 1 hazugság

Cél: Önismeret, kommunikációs készség, játékos gondolkodás.

Eszközök: Papír, toll vagy szóbeli kör.

Leírás: Mindenki ír/mond négy állítást magáról – 3 igazat és 1 hamisat. A csoport többi tagja tippel, melyik lehet a hamis. A résztvevő elárulja a megoldást, és mesélhet a többi állításról is, ha szeretne.

Pedagógusi tipp: Bátorítsa érdekes, de hihető „hazugságokra” – ez fokozza az élményt.

7. feladat

Bizalomépítés

Olyan csoportoknak is ajánlott, ahol a csoporttagok már ismerik egymást valamennyire.

a) Kártyák személyes kérdésekkel

Cél: Érzelmi közeledés, személyes megosztás, egymás megismerése mélyebb szinten.

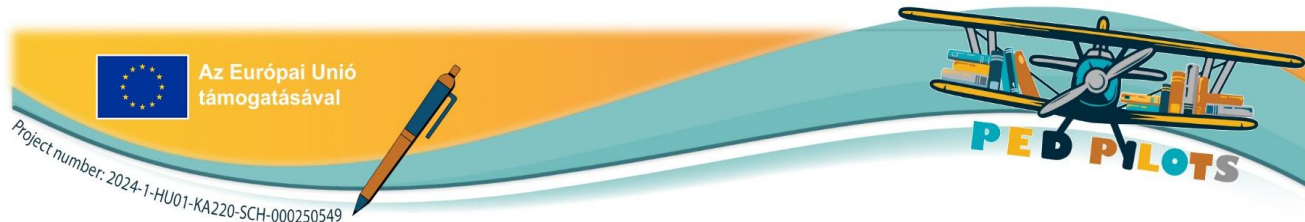
Eszközök: kérdéskártyák

Mi az, amire büszke vagy az elmúlt egy évből?

Mi az, amit kevesen tudnak rólad?

Ki volt rád legnagyobb hatással?

Mikor érezted magad utoljára igazán boldognak?



Leírás: Körben, párokban vagy kis csoportban húznak egy kártyát. A húzó megosztja választát (önkéntes alapon).

A többiek hallgatnak, nem kommentálnak – tisztelet, biztonság a kulcs.

b) Vakon vezetés

Eszközök: szembekötő kendő (csukott szemmel is játszható), kijelölt biztonságos útvonal (terem vagy udvar).

Leírás: Párokat alkotnak, az egyik tag becsukja a szemét. Társa szóban vagy kézen fogva vezeti őt lassan, biztonságosan. Utána szerepcsere, majd közös reflexió:

Milyen érzés volt megbízni valakiben? Mire kellett odafigyelned?

Pedagógusi tipp: Beszélgetés arról, mit tanultak a bizalomról és egymásról.

8. feladat

Együttműködés

Cél: Csapatmunka, kreatív problémamegoldás, kommunikáció.

a) Toronyépítés

Eszközök: Pálcikák, gyurma, szívószál, újságpapír, ragasztó – bármi.

Leírás: Kisebb csapatokban dolgoznak, a legmagasabb és legstabilabb tornyot kell megépíteni az adott idő alatt (10–15 perc). A játék végén bemutatják, megméri a torony magasságát és reflektálnak a csapatmunkára.

b) Élő szobor

Leírás: Kisebb csoportokban egy adott fogalomról (pl. „csapat”, „barátság”, „konfliktus”) élőképet kell létrehozni.

A csoport „megfagy” egy pillanatban, a többiek értelmezik a szobrot.

Megbeszélés: mit láttak, mit jelenthet?

9. feladat

Közös értékek – „Csapatkultúra” kialakítása

Cél: Szabályok és értékek közös megalkotása, felelősségvállalás erősítése, közösségi identitás formálása.

a) „Csapatszabályzat” készítése

Leírás: Csoportban brainstorming

Mitől működik jól egy közösség?

Mire van szükség, hogy jól érezzük magunkat együtt?

A pedagógus flipchartra vagy online táblára gyűjtse a szabályokat.

Témák lehetnek: kimenők, rend, közös terek, felelősségi körök, viselkedési alapelvek.

Közösen megszavazzák a végleges szabályokat.

b) „Csapatalkotmány” készítése

A szabályzatból egy rövid, frappáns dokumentum készül, lehet rajzos, kollázsos, digitális.

Mindenki aláírja, ezzel vállalva az együttműködést. Segíti a felelősségvállalást, a konfliktuskezelést és a közös döntéshozás gyakorlását.

III. Közösségépítő és interkulturális élményprogramok

Cél: olyan szabadtéri, kulturális és interaktív tevékenységek bemutatása, amelyek segítik: a város és a helyi kultúra felfedezését; az interkulturális tanulást; a csapatkohézió elmélyítését; a résztvevők aktív bevonását

1. feladat

Városfelfedező játék (kincskereső túra, geocaching)

Cél: A helyismeret elmélyítése játékos formában, csapatmunka.

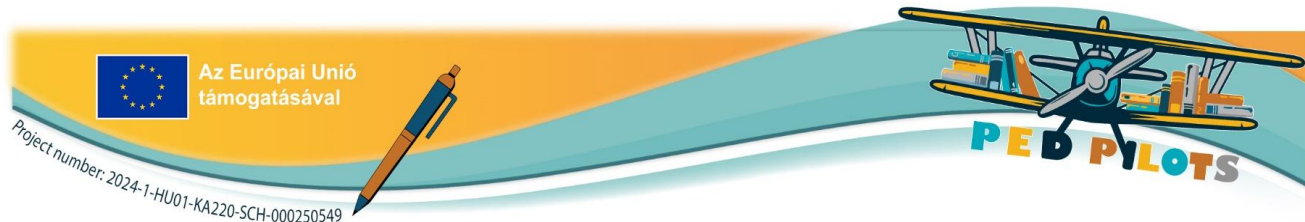
Eszközök: Térkép vagy applikáció (pl. Actionbound, Geocaching, vagy saját QR-kódos nyomvonal)
Mobiltelefon, íróeszköz, feladatlap. Jutalom a végén (pl. kitűző, csoki, emléklap)

Leírás: Szervezők előre készítenek egy útvonalat feladatokkal (pl. Keresd meg a kék szobrot).

A résztvevők kis csapatokban haladnak, fotókat vagy válaszokat gyűjtenek. A végén értékelés, beszélgetés a tapasztalatokról.

Pedagógusi tipp: Kérjen segítséget a helyi Tourinform irodától, múzeumtól, akár a helyi fiatal önkéntesek is bevonhatók.

2. feladat



Helyi kultúra nap

Cél: Kulturális érzékenyítés, közösségiség, kölcsönös tanulás

Leírás: Diákok saját kultúrájának bemutatása (népviselet, zene, tánc, ételek)

Látogatás helyi múzeumba, galériába

Tematikus séták (pl. történelmi városrészen)

Interaktív állomások készítése, ahol minden nemzet „sarkot” állít fel.

Kiállítás, kóstoló, zenei, táncos bemutatók.

3. feladat

Közös főzés – Ízek és kultúrák estje / helyi specialitás elkészítése

Cél: Közös alkotás, kulturális sokféleség megélése

Leírás: Egyeztetés helyi a helyi partnerszervezettel, aki segít a főzés lebonyolításában.

Közösen kiválasztott receptek alapján kis csapatok főznek, minden csapat a saját specialitását.

Hozzávalók előzetes beszerzése.

Konyha, tálalóeszközök, allergénekre figyelni!

A vacsorát követően lehetőség beszélgetésre, zenehallgatásra.

Példa: Tanuljunk meg szélesmetélt tésztát nyújtani!” vagy Főzzünk lecsót, de minden nemzet hozzáteheti a saját kedvenc ízét.

Reflexió: Minden program után segítse a tanulók értelmezését, élmények feldolgozását (pl. beszélgetőkör, rajz, poszt írása)

4. feladat

Helyi táncok tanulása

Cél: Mozgásos élmény, kulturális beágyazódás

Leírás: Keress fel egy helyi táncgyesületet, néptáncscsoportot vagy modern táncstúdiót.

Egy rövid koreográfiát tanuljanak meg a résztvevők.

Lehet flashmobot is szervezni a város főterére!

5. feladat

Fotóvadászat / szelfitúra

Cél: A város nevezetességeinek játékos megismerése

Leírás: Előre összeállított lista szerint kell meghatározott helyszíneket lefotózni (pl. „szobor, ami állatot ábrázol”, „híd”, „régí utcatábla”).

A fotókat közösen megnézhetik egy vetítés keretében.

Applikáció ajánlás: Goosechase, Scavify (interaktív küldetésekkel)

6. feladat

Culture Night (Kultúrák éjszakája)

Cél: egymás kultúrájának, hagyományainak, identitásának megismerése.

Tartalmi elemek lehetnek:

Miniprezentációk (iskola, város, híres emberek)

Kóstolók, képek, zenék

Vicces kvízek, interaktív játékok

Pedagógusi tipp: Lehet ez a projekt vagy csereprogram záróestje is, ahol okleveleket, apró ajándékokat is kiosztanak.

7. feladat

Látogatás helyi szervezethez

Cél: Szociális érzékenyítés, aktív állampolgárság

Partnerjavaslatok:

Civil szervezetek (pl. állatmenhely, környezetvédelmi egyesület)

Kulturális házak, közösségi központok

Ifjúsági irodák, integrációs szolgáltatók

Pedagógusi tipp: Érdekes beszélgetést is szervezni, pl. helyi önkéntesekkel.

8. feladat

Kézműves foglalkozás

Cél: Kreativitás, a helyi kultúra kézzel fogható megélése

Ötletek:

Kerámiafestés, gyöngyfűzés, nemezelés, népművészeti motívumok

Helyi kézműves mester bevonása

Támogató anyagok

1. Játékos csoportépítés, szociális kompetenciafejlesztés

Szekszárdi Júlia: Kooperatív tanulás – elmélet és gyakorlat. Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet

<https://ofi.hu>

Gordon-módszer alapjai: Tanítsd meg, hogy csináljam! (Kapcsolatfejlesztés, én-üzenetek)

Kézikönyv: Játék a csoportban – Útmutató a csoportdinamika játékos fejlesztéséhez (Gondolat Kiadó)

Online eszközök:

Közösségépítő gyakorlatok gyerekeknek

<https://www.youtube.com/watch?v=73qJtSdXR8Y>

<https://www.playmeo.com/>

<https://youtu.be/Myf2CUx9E60>

<https://youtu.be/pa1A61vdr8g>

2. Interkulturális tanulás és érzékenyítés

Compass – Manual for Human Rights Education with Young People (Council of Europe)

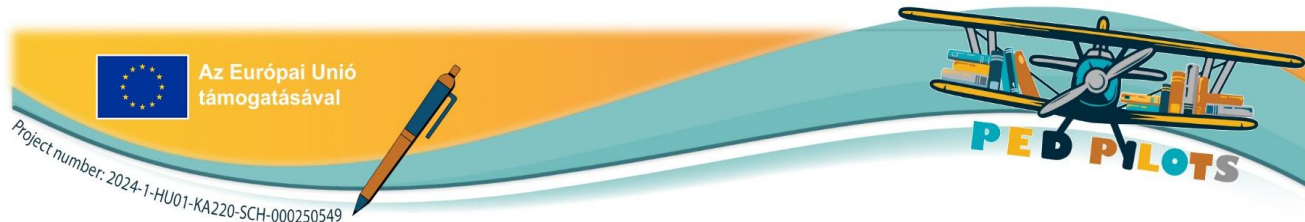
<https://www.coe.int/en/web/compass>

3. Városfelfedezés, informális tanulás

Actionbound – városi kincskereső játék készítője

<https://en.actionbound.com/>

Geocaching nemzetközi portál:



<https://www.geocaching.com/>

Mobilbarát interaktív játékok készítése (pl. QR-kódos séta):

<https://learningapps.org>

4. Részvétel és döntéshozatal (szavazás, értékválasztás)

Padlet – ötletgyűjtés, szóasszociáció, képek, linkek egy helyen

<https://padlet.com>

Mentimeter – élő kérdőívek, felmérések, szófelhő

<https://www.mentimeter.com>

Kahoot <https://kahoot.com>

5. Gasztronómia és közös főzés – edukatív szemmel

Taste of Culture” módszertani kézikönyv (IFSA) – gasztronómián keresztüli kultúraismeret

<https://www.ifsanetwork.org>

EUNIC projekt: Food and Intercultural Dialogue

<https://eunicglobal.eu/>

<https://foodcorps.org/10-tips-for-a-successful-cooking-class/>

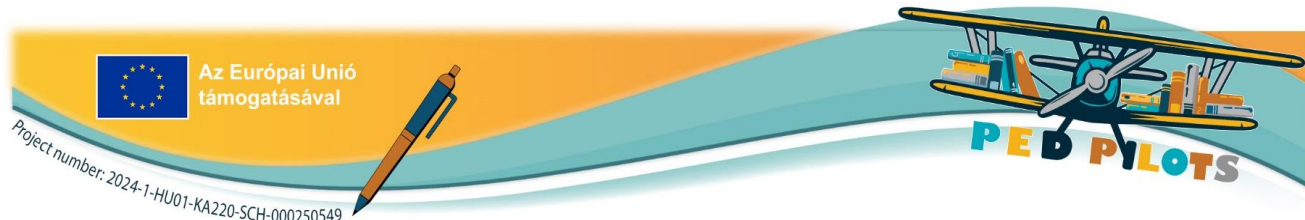
<https://www.iborghidelleduevalli.it/en/dettaglio-offerta/-/dettaglio/cooking-class-with-nonna-marcella-5176-service>

6. Tanulói aktivitás, reflektív feldolgozás

<https://mersz.hu/falus-szucs-a-didaktika-kezikonyve//>

REFLECT-eszköztár: Reflective Learning Toolkit for Youth Work

Youthpass és tanulási napló: interkulturális projektek értékeléséhez



<https://www.youthpass.eu>

Szivák Judit (2014). Reflektív elméletek, reflektív gyakorlatok, ELTE ISBN 978-963-284-482

Chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.eltereader.hu/media/2016/05/Szivak-
_READER.pdf

Élménypedagógia kézikönyv – (Európai Ifjúsági Központ, Mobilitás, SALTO)

<https://www.mobilitas.hu>

Magyar Drámapedagógiai Társaság <http://drama.hu>

Ellenőrző feladatok

1. feladat:

- Mi az, amit újonnan tanult és biztosan ki szeretné próbálni otthon, a kirándulás után a saját osztályával?
- Milyen típusú tanulókat/diákcsoportokat tart „nehezebben bevonhatónak” és miért?
- Melyik ismerkedő/csapatépítő játék tetszett Önnek a legjobban a tematikus ötletek közül? Soroljon fel négy játékot az említettek közül!
- A bizalom építésre milyen játékokat alkalmazna, nevezzen meg két játékot!
- Milyen játékkal fejlesztené a csoport együttműködését?
- Sorolja fel, milyen feladatokkal lehet a közösségépítő és interkulturális élményprogramokat szervezni!

2. feladat Módszertár reflexió – 3 technika értékelése

Töltse ki az alábbi táblázatot:

Módszer	Mi tetszett benne?	Hol alkalmazná?	Milyen nehézséget lát benne?
Szóasszociációs játék			
Matricás szavazás			
Mini kérdőív			

Források

<https://www.halo.hu/index.php/kiskozossegek/segedanyagok/jatekok/csapatepito-jatekok>

https://youtu.be/u2o_gr0CDv8

<https://kreativprogramok.hu/vicces-csapatepito-jatekok/>

<https://digital.batortabor.org/csarnok/csapatepito-osztalykirandulas/>

<http://www.tanuljmaskepp.hu/csapatepito-jatekok/>

<https://kristalyhotelajka.hu/legjobb-csapatepito-jatekok.html>

<https://www.researchgate.net/publication/338986901> Interkulturalis erzekenyites formalis keretek k
ozott 1 Tompos Aniko Ablonczyne Mihalyka Livia Szechenyi Istvan Egyetem Gyor

[https://janus.ttk.pte.hu/tamop/tananyagok/felnottkori tanulas/informlis tanuls.html](https://janus.ttk.pte.hu/tamop/tananyagok/felnottkori_tanulas/informlis_tanuls.html)

<https://www.cookinumbria.it/>

<https://www.vinigoretti.com/en/cooking-class/>

<https://mersz.hu/falus-szucs-a-didaktika-kezikonyve//>

5. Jó hangulat kísérfen - érfzelmek kifejezése és szabályozása

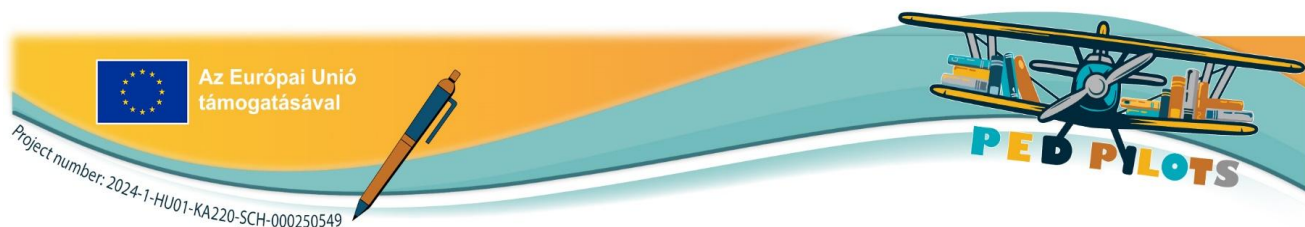
Bevezetés

Ebben a modulban a résztvevő pedagógusok megismerik az érzelemszabályozás alapelveit különböző életkori szakaszokban. Kiemelt figyelmet kap a honvágy, a kamaszkor leggyakoribb problémái, valamint a tanárok saját érzelemszabályozási stratégiáinak fejlesztése nehéz helyzetekben. A modul célja, hogy a pedagógusok hatékony eszközöket kapjanak az érfzelmek tudatos kezelésére mind a diákok, mind saját maguk esetében.

Célok

A tanegység célja, hogy a résztvevők olyan gyakorlati kompetenciákat sajátítsanak el, amelyek hozzájárulnak a pozitív, biztonságos és támogató iskolai légkör kialakításához. A tréning során a következő kulcskompetenciák fejlesztésére kerül sor:

- Konfliktuskezelési és csoportdinamikai kompetenciák: a résztvevők megtanulják felismerni a csoporton belüli dinamikai folyamatokat, és olyan eszközöket kapnak a kezükbe, amelyek segítenek a konfliktusok megelőzésében és konstruktív megoldásában. Fejlődik együttműködési készségük, empátia érfzekenyiségük, valamint képessé válnak a feszültségek kezelésére és a csoportkohézió erősítésére.
- Biztonsági és vészhelyzeti kompetenciák: a résztvevők tájékozottabbá válnak a biztonságos iskolai környezet fenntartásának lehetőségeiről, beleértve a megelőzés, a felismerés és a gyors reagálás lépéseit. Képessé válnak az alapvető vészhelyzeti protokollok alkalmazására, és tudatosabbá válnak abban, hogyan kezeljenek krízishelyzeteket.
- Diákok és pedagógusok érfzelmi és motivációs támogatása: a tréning fejleszti a résztvevők érfzelmi intelligenciáját, valamint a támogató kommunikáció és a pozitív megerősítés alkalmazásában való



jártasságukat. A résztvevők képesek lesznek érzékenyen reagálni a tanulók és kollégák érzelmi szükségleteire.

A tananyaghoz rendelt idő

135 perc

Tanulási eredmények

A pedagógus kompetenciaterületek közül az alábbiak fejlődése várható:

1. személyiség fejlesztés, egyéni bánásmód
2. csoportok, közösségek fejlesztése (nyitottság, esélyteremtés, érvelési kultúra fejlesztése, egymás tisztelete, elfogadása, együttműködés)
3. kommunikáció, konfliktuskezelés (együttműködés, problémamegoldás, kapcsolattartás, jogszabályok betartása, hiteles kommunikáció, visszajelzések befogadása, képes meggyőzni és meggyőzhető)

A tananyag gyakorlatokon keresztül

Ebben a tanegységben több fejezetet talál. A tananyag elsajátításához érdemes mindegyiket áttanulmányozni, de érdeklődése szerint választhat is. A tanegység fejezetei:

1. Honvágy kezelése
 - 1.1 Honvágy kezelése 6-12 évesnél
 - 1.2 Honvágy kezelése 12-18 éveseknél

2. Serdülőkorban előforduló leggyakoribb problémák utaztatások során

2.1 Veszélykereső viselkedés

2.2 Hangulatingadozások és érzelmi nehézségek

3. Pedagógusok érzelemszabályozása

1. Honvágy kezelése

Mielőtt belekezdené a tanulásba, kérem, hogy figyeljen egy pillanatra önmagára!

Gondoljon bele...

- *Mikor érzett utoljára honvágyat?*
- *Hány éves volt?*
- *Hol tartózkodott éppen?*
- *Mi segített abban, hogy túljusson ezen az érzésen?*
- *Kérem, jegyezzen le néhány gondolatot!*
- *Képzeld el a következő helyzetet:*

Az első este egy táborban, egy tízéves kislány Önhöz lép. Könnyes szemmel így szól:

„Fáj a hasam... Haza szeretnék menni anyához.”

Tudja róla, hogy nagyon szorosan kötődik az édesanyjához, és ez az első alkalom, hogy távol van otthonától.

Mit mondana neki? Mit nem mondana semmiképpen?

Kérem, írjon le /fogalmazzon meg magában két mondatot: egy olyat, amit elmondana, és egyet, amit feltétlenül elkerülne!

Mit tudunk erről a jelenségről – Mi is az a honvágy?

A honvágy egy teljesen természetes érzélem, amely akkor jelentkezik, amikor valaki számára fontos személyek, szokások vagy tárgyak – azaz a megszokott környezet – hiányoznak.

Fontos hangsúlyozni: a honvágy nem betegség és nem gyengeség, hanem az érzelmi kötődés természetes jele. A különböző életkorokban különbözőképpen nyilvánulhat meg. Az elkövetkezőkben eszerint olvashat az adott korosztályokra lebontva:

1.1 A honvágy kezelése a 6–12 éves gyermekeknél

Ebben az életkorban a honvágy gyakori és természetes, főként, ha a gyermek először tölt hosszabb időt a szülei nélkül.

Jellemző tünetek:

- Szomorúság, sírás
- Visszahúzóadás
- Hasfájás, fejfájás (pszichoszomatikus tünetek)
- Étvágytalanság
- Folyamatos kapcsolatkeresés a szülőkkel

A legnagyobb kihívás ebben a korban az, hogy a gyermek megtanulja kezelni ezt az érzést, és ne hagyja, hogy az teljes mértékben elrontsa számára az élményt.

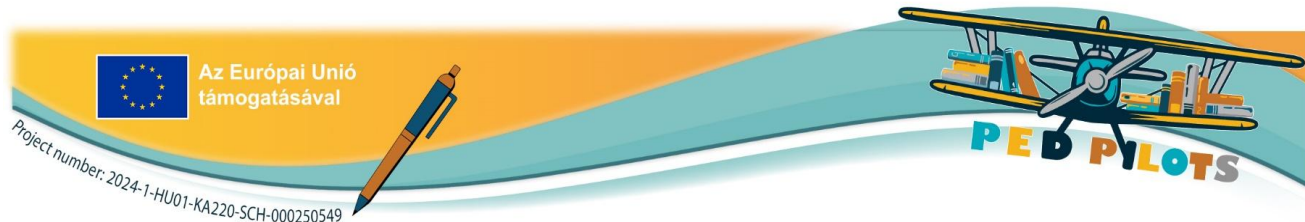
Álljon meg egy percre és gondoljon egy olyan gyermekre, akit ismer, és akinél tapasztalt már legalább egy ilyen tünetet!

Gyakorlati javaslatok:

- Előzetes felkészítés: Beszélgessenek a gyermekekkel a honvágyról az utazás előtt! Fontos, hogy tudják, ez egy normális érzés, amely kezelhető. A mesék is kiválóan alkalmasak arra, hogy elinduljon a gyerekekben egy gondolatmenet és elkezdjenek róla beszélgetni. (A támogató tananyagoknál talál egy idekapcsolódó mesét: Makk Marci és a honvágy)
- Ismert tárgy vagy rituálé: Engedje meg, hogy hozzanak magukkal otthonról valami személyes, megnyugtató tárgyat (pl. plüss, kendő, családi fotó).
- Strukturált napirend: A jól szervezett programok segítenek elterelni a figyelmet a hiányérzetről.
- „Bátorító doboz” vagy levél: Kérje meg a szülőket, hogy még indulás előtt írjanak egy kedves üzenetet a gyermekeknek.
- Kapcsolattartás szabályozása: A folyamatos telefonálás fokozhatja a honvágyat. Ajánlott napi 1-2 kijelölt időpontban telefonálni.

Konkrét eszközök, amelyek segíthetnek

- "Érzés-térkép" (indulás előtt)
Cél: Az érzelmek tudatosítása
Módszer: Rajzoljanak egy utazó figurát, majd mindenki írja rá vagy rajzolja köré, milyen érzéseket vár az utazástól.
- "Varázsigé a honvágy ellen" (utazás közben)
Cél: Figyelemelterelés
Módszer: Tanítsanak egy-egy pozitív, bátorító mondatot minden reggel, amit a gyermekek ismételgethetnek. Példa: „Bátor utazó vagyok!”, „Ma valami jó fog történni!”
- "Honvágy-pajti" (a helyszínen)
Cél: Kölcsönös támogatás



Módszer: Párokba osztva, minden gyermeknek legyen egy társa, akivel megoszthatja érzéseit és megoldást kereshetnek.

1.2 A honvágy kezelése 12–18 éves korosztálynál

A serdülők már függetlenebbek, mint a fiatalabb korosztály, de a kapcsolati kötődés továbbra is fontos számukra. A honvágy náluk sokszor a megszokott környezet, barátok és rutinok hiányában jelenik meg.

Jellemző tünetek:

- Irritáltság, feszültség
- Visszahúzódás a közösségi életből
- Túlzott telefonhasználat
- Alvási és étkezési szokások változása
- Szabályszegés, lázadás – gyakran a belső feszültség kifejeződése

Fontos tudni: ebben az életkorban sok fiatal nem ismeri be, hogy honvágya van – gyakran más problémának álcázza az érzést.

- Segítse az önállóság kialakítását!
- Adjon apró döntési lehetőségeket! – ez növeli az önbizalmat és csökkenti az elszakadás érzését.
- Korlátozza tudatosan a telefonhasználatot! Engedje meg a kapcsolattartást, de jelöljenek ki konkrét időpontokat, hogy a túlzott használat ne fokozza a honvágyat.
- Érzelmi támogatás helyett aktív figyelemelterelés: a serdülők inkább aktív, érdekes tevékenységekben nyernek megküzdési eszközöket, mint hosszú beszélgetésekben.
- Adjon felelősséget! Kérje meg a fiatalt, hogy segítsen a kisebbeknek vagy vegyen részt szervezési feladatokban – így hasznosnak érzi magát, és csökken a honvágy.

Konkrét eszközök, amelyek segíthetnek

- Indulás előtt: Túlélőkészlet

Cél: Tudatos felkészülés

Módszer: Az utazó diákok írják össze, mit tehetnek, ha honvágyuk lesz.

Pl.: zenehallgatás, naplóírás, sport, egy kedvenc tárgy, valaki, akivel beszélhetnek.

- A helyszínen: Mentorpárok

Cél: Ne csak a pedagógus legyen a támasz

Módszer: Párosítsa össze a fiatalokat úgy, hogy egy tapasztaltabb segíthessen egy kevésbé magabiztos társának.

1.feladat

Most, hogy áttanulmányozta a tananyagot, próbáljon elkészíteni egy saját eszköztárat!

2.feladat

Képzelve el, hogy egy kisebb csoportot visz egy külföldi kirándulásra 5 napra (a korosztályt Ön határozza meg). A fentiek alapján készítsen egy saját tervet azokról a jó gyakorlatokról, amik a személyiségéhez közel állnak és úgy gondolja, hogy segíthetik a honvágy enyhítését! Gondolja át azt is, hogy mit mondana a gyerekeknek, mit mondana a szülőknek, melyik kis technikát használná?

2. Serdülőkorban előforduló leggyakoribb problémák utaztatások során

2.1. Veszélykereső viselkedés

Mielőtt bele kezdene a tanulásba, kérem, hogy gondoljon bele ebbe a szituációba:

Két diák eltűnik a szállásról este. Kiderül, hogy titokban elmentek a városba „felfedezni” a környéket. Egyikük szerint ez belefér, a másik félve ismeri be, hogy „kicsit sok volt az alkohol”.

Figyelje meg az érzéseit, gondolatait! Hogyan reagálna adott esetben? Miért történnek ilyen esetek? Meg lehet-e előzni?

Az elkövetkezőkben ezekre a kérdésekre keressük a válaszokat, ehhez nézzük az elméleti hátteret!

Miért keresik a kamaszok a veszélyt? Milyen formái lehetnek a veszélykereső viselkedésnek?

Fizikai kockázatvállalás

- Extrém sportok, vakmerő mutatványok
- Iskolai vagy iskolán kívüli verekedések
- Önveszélyeztető magatartás (pl. szabályok szándékos megszegése, balesetveszélyes helyzetek keresése)
- Szerhasználat és függőségi magatartások
- Alkohol, dohányzás, drogok kipróbálása és használata
- Energiitalok, gyógyszerek túlzott fogyasztása
- Digitális függőségek: kockázatos online kihívások, szerencsejáték, túlzott közösségi média használat

Kockázatos szociális és érzelmi viselkedés

- Provokatív, veszélyes kihívások teljesítése a közösségi médiában
- Veszélyes kapcsolatok kialakítása (pl. ismeretlenekkel való találkozás az interneten)
- Agresszív vagy önsorsrontó konfliktuskezelés (pl. szándékos veszélykeresés egy veszekedés során)

Önkárosító viselkedés

- Önsebzés (pl. vágás, égés, szándékos sérülésokozás)
- Tudatosan egészségtelen életmód (pl. éheztetés, extrém diéták, önpusztító szokások)

Mi állhat a veszélykereső viselkedés hátterében?

Érzelmi és pszichológiai tényezők

- Kihíváskeresés, unalom, ingerszükséglet
- Feszültséglevezetés, belső fájdalmak elnyomása
- Figyelemfelkeltési szándék, segélykiáltás

Környezeti és társas hatások

- Kortársnyomás, megfelelési kényszer
- Diszfunkcionális családi háttér, elhanyagolás, trauma
- Iskolai stressz, teljesítménykényszer, szorongás

Serdülőkori agyi fejlődés sajátosságai

- A serdülők limbikus rendszere (az érzelmekért felelős agyi terület) gyorsabban fejlődik, mint a prefrontális kéreg (az önkontrollért felelős terület), így hajlamosabbak az impulzív döntésekre.
- Az újdonságkeresés és a kockázatvállalás természetes fejlődési sajátosság ebben a korban.

Hogyan segíthet a pedagógus?

Korai felismerés és figyelem

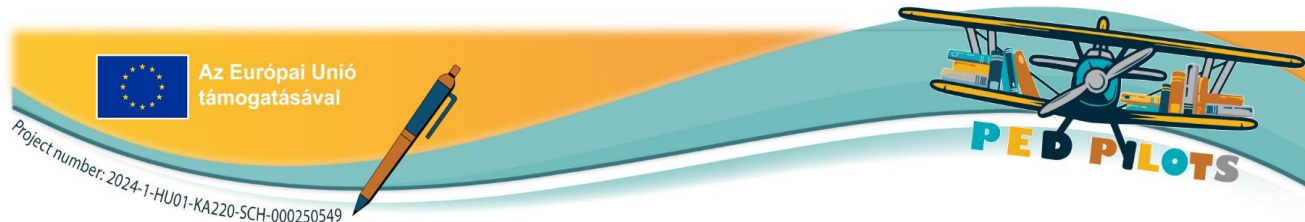
- A kockázatos viselkedés jeleinek időben történő észlelése
- A diákok egyéni hátterének, érzelmi állapotának megértése

Biztonságos környezet kialakítása

- Olyan légkör megteremtése, ahol a diákok beszélhetnek problémáikról anélkül, hogy ítélezkéstől félnének
- A szociális kapcsolatok fejlesztése, támogatói hálózat kiépítése

Alternatív megküzdési stratégiák tanítása

- Egészséges stresszkezelési technikák megismertetése



- Az önértékelés és önreflexió fejlesztése

Kortárs hatások kezelése

- Kritikus gondolkodás fejlesztése a közösségi médiában látott kihívásokkal és kockázatos viselkedésekkel kapcsolatban
- Beszélgetések kezdeményezése a diákokkal a kortársnyomásról és annak kezeléséről

Gyakorlati technikák és stratégiák a veszélykereső viselkedés kezelésére

Előre alkalmazható stratégiák (megelőzés, felkészülés): a veszélykereső magatartás és annak következményei - közös szabályalkotás, megbeszélés: szerintük mi az, ami belefér, milyen szereket használnak, milyen történeteket hallottak. Fontos, hogy az utazó diákok felismerjék az értük felelősséget vállaló felnőtt szerepét és felelősségvállalását is. És azt is, hogy egymásrét is felelősek és egy-egy veszélykereső helyzet az egész kirándulásra rányomhatja a bélyegét.

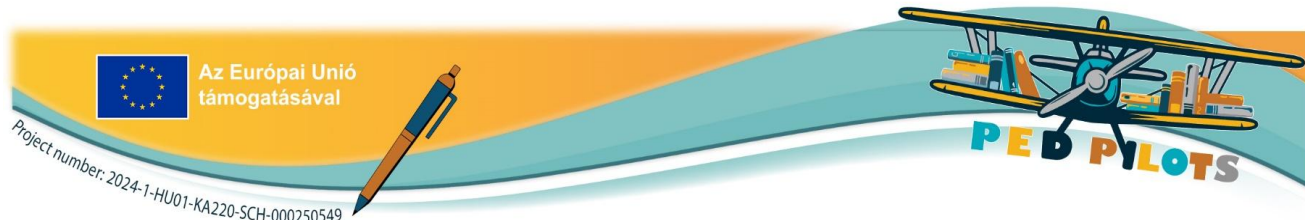
- Lehetséges feladat az utazóknak: Keressenek együtt olyan tragikus történeteket, amelyek azért következtek be, mert a kamaszok túlfeszítették a húrt!

Mielőtt továbbmegy a tananyagban: keressen az interneten egy olyan esetet a veszélykereső viselkedéssel kapcsolatban, amely az Ön egyik legnagyobb félelme! Vegye sorra az érzéseit, gondolatait! Gondolja át, hogy hogyan tudná az olvasott szöveget felhasználni megelőzőképpen?

Önreflexiót segítő kérdések a diákok számára

A beszélgetésekhez érdemes kezdőkérdéseket meghatározni. Ezek a bevezető kérdések jól működhetnek:

- „Miért érzem úgy, hogy ezt meg kell tennem?”
- „Milyen következményei lehetnek ennek a döntésnek rövid és hosszú távon?”
- „Ha egy barátom csinálná ezt, mit mondanék neki?”



Az adott helyzetben alkalmazható technikák (ha már megtörtént a veszélykereső viselkedés)

- Ha a diák vakmerő vagy veszélyes dolgot próbál ki

Empatikus, de határozott visszajelzés: „Látom, hogy ezt nagyon izgalmasnak találod, de tudod, hogy milyen veszélyeket rejt?”

Közös megoldás keresése: „Van más módja annak, hogy ezt az izgalmat biztonságosabban éld át?”

- Ha egy diák szerhasználat jeleit mutatja

Megértő, ítélkezésmentes hozzáállás: „Aggódok érted, és szeretnék segíteni. Beszélgethetünk erről?”

Szakmai segítség bevonása: iskolapszichológus, szociális munkás, segítő szervezetek ajánlása.

- Ha a diák önkárosító viselkedést mutat

Azonnali támogatás és biztonság megteremtése: biztosítsa a diákot arról, hogy nincs egyedül.

Kapcsolatfelvétel szakemberrel: segítő beszélgetés kezdeményezése, megfelelő szakemberhez irányítás.

Összegezve - Mit tehet a pedagógus?

- Világos szabályok az elején – Kommunikáljunk: tisztázzuk még az utazás előtt, hogy mit várunk el, mi a megengedett viselkedés, mikor és milyen esetekben, kihez fordulhatnak!
- Szigor és kapcsolat egyensúlya – Tartsunk határokat, de ne váljunk ellenséggé!
- Beszéljünk a következményekről – Ne csak tiltsunk, hanem értsük meg a motivációt!
- Társas nyomás felismerése – Segítsünk tudatosítani a kortárshatást!

(A 8.tanegységben olvashat arról is, hogy hogyan köthet szerződést az Önnel utazókkal. Érdeemes a szerződésbe belefűzni a veszélykereső viselkedés következményeit is.)

1.feladat Képzeld el, hogy egy mobilitási programra készül. Írjon le három szabályt, amit biztosan előre kommunikálna a diákokkal, és azt is, hogyan indokolná meg ezeket!

2.feladat Kérem, álljon meg most egy pillanatra! Szánjon néhány percet arra, hogy lejegyezzen legalább három gondolatot, amelyet mindenképpen magával visz ebből a fejezetből! Mi volt az, ami újdonságként hatott, vagy amit most tanult meg? Esetleg olyan felismerés, amit már korábban is tudott, de most szeretné tudatosítani, hogy bármikor könnyen előhívható legyen?

2.2. Hangulatingadozás és érzelmi nehézségek

Mielőtt belekezdene a tanulásba, kérem, hogy gondoljon bele ebbe a szituációba:

Egy diák napok óta csendes, alig beszél, látszólag fáradt, és mindenre azt mondja: „nekem mindegy”. Másik nap látszólag ok nélkül dühös lesz a társaira. Ismerős a helyzet? Előfordult már ilyen, amikor kamaszokat vitt kirándulni?

Az elkövetkezőkben ilyen és ehhez hasonló eseteket járunk körbe.

A kamaszkor pszichológiai háttere

- Neurológiai változások: Az agy fejlődése (főként a prefrontális kéreg és limbikus rendszer) hatással van az impulzuskontrollra, érzelemszabályozásra.
- Identitásformálás: Ki vagyok én? Hogyan illeszkedem a többiekhez? Ez feszültségeket szül.
- Hormonális változások: A hormonális ingadozások hatással lehetnek a hangulatra, érzelmekre.

- Fokozott önreflexió és sebezhetőség a kortársak visszajelzéseivel szemben.

A táborozás, kirándulás, többnapos program pszichés hatásai

- Alváshiány, fáradtság → érzelmi labilitás
- Szociális nyomás, új helyzetek → szorongás, visszahúzódás vagy dühkitörések
- Otthoni háttér hiánya → megnövekedett érzékenység
- Folyamatos közösségben lét → nincs elvonulási lehetőség, megnő a stressz

Gyakorlati tanácsok pedagógusoknak

Felkészülés a tábor előtt

- Ismerje meg a csoportot!

Kérjen információt az osztályfőnöktől, iskolapszichológustól a diákok mentális állapotáról (pl. ki hajlamos szorongásra, dühkitörésre, milyen a családi légköre, barátaival való viszonya, stb.)! Tudja meg, ha valaki ADHD-val, depresszióval, szorongással vagy bármilyen egyéb problémával küzd!

- Tájékoztatás és bizalomépítés

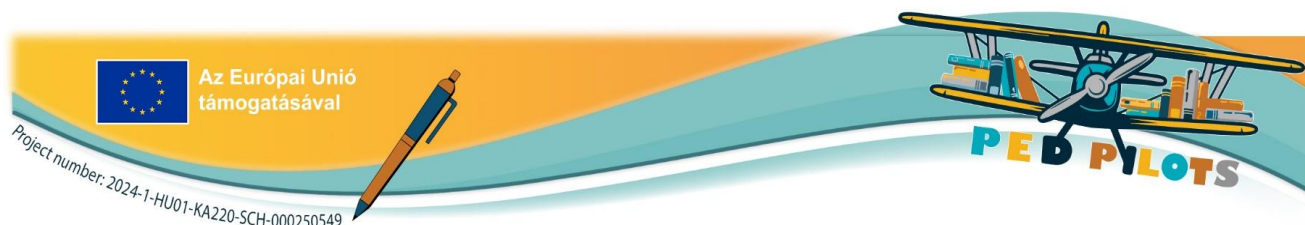
Tartson előzetes beszélgetést: mi várható a táborban, hogyan kérhetnek segítséget! Kérjen visszajelzést, hogy ki mitől tart!

- Biztonságos szabályok lefektetése

Pl. „Nincs megszégyenítés”, „Bármikor lehet szólni felnőttnek”

Helyzetkezelés a tábor alatt

- **Érzelmi viharok kezelése**
 - Maradjon nyugodt, stabil – a diákok többnyire követik a felnőtt érzelmeit
 - Ne próbáljon kioktatni a krízis közepén!



- Először: biztonságos tér megteremtése, nyugalom, légzés. Pl.: „Látom, hogy most ez nagyon nehéz neked. Gyere, sétáljunk egyet, aztán ha szeretnél, beszélünk róla.”

(A légzéstechnikáról a Tanárok érzelmszabályozása fejezetben olvashat bővebben.)

- Egyéni elvonulási lehetőség biztosítása
 - Legyen olyan tér (pl. csendes szoba), ahol pár percre elvonulhat az, akinek túl sok a csoport.
- Megfigyelés: mikor van komolyabb gond?
 - Tartós hangulati visszaesés, sírás, elszigetelődés
 - Agresszív viselkedés, mások veszélyeztetése
 - Önsértésre utaló jelek (pl. karcolás a karon, sötét, lehangoló beszéd): ilyen esetekben szükséges beavatkozni, bevonódni. Nagyon sokszor az is segít a fiatalnak, ha azt érzi, hogy a jelenlevő felnőtt elfogadja, megérti, nem ítéli el, meghallgatja, vagy csak jelen van. Ne féljen az ilyen helyzetben lépni! Ha úgy tesz, mintha nem venne tudomást a problémáról, azzal rosszabbat tesz.
- Humor, kapcsolódás, játék : a játék segíti a feszültséglevezetést, az érzelmi egyensúly visszaállítását. A humor oldja a hangulatot – de soha ne gúnyos, hanem elfogadó legyen!

Utólagos feldolgozás

- Csoportos megbeszélés: Mi volt nehéz, mi volt jó? Ki hogyan érezte magát, mit tanultunk egymásról?
- Egyéni visszajelzés: ha látott valakin érzelmi nehézséget, térjen vissza rá később is – egy rövid beszélgetés sokat segít.
- Szülők tájékoztatása (indokolt esetben): diszkréten, empatikusan, együttműködésre törekedve

Feladat:

Írjon le három mondatot, amit Ön szerint jól esne hallani egy érzékeny vagy bezárkózott diáknak, amikor nehéz napja van!

Krízisprotokoll: a támogató tananyagok közt talál egy kinyomtatható [Krízisprotokoll pedagógusoknak: Mi számít krízishelyzetnek?](#) elnevezésű dokumentumot. Javasoljuk, hogy tanulmányozza át, és törekedjen annak megértésére és megjegyzésére, hogy krízishelyzetben gyorsan és hatékonyan tudjon reagálni. A protokoll kinyomtatható, így szükség esetén könnyedén magával viheti.

Záró gondolat – Mire legyen felkészülve egy pedagógus mobilitási programban?

- Sokféle viselkedés lehet normális – Ne tekintse rendellenesnek, amit csak érzelmi érés okoz!
- Kísérőként nem pszichológus – De sokat számít a jelenléte, érzelmi stabilitása. Az érzelemszabályozásról itt olvashat. Vezesse át, ha rákattint, ha lehet.
- Előkészületek: fontos a felkészülés, a szabályok és a szerepek tisztázása, vészforgatókönyv átgondolása.
- Utókövetés: ne maradjon el a beszélgetés, élményfeldolgozás, visszajelzés a diákokkal és kollégákkal.

Gondoljon vissza egy olyan iskolai kirándulásra, utazásra vagy eseményre, amikor valami váratlan történt, ami kibillentette a lelki egyensúlyából. Ha nem jut ilyen eszébe, biztos hallott már nehéz, nagyon stresszes helyzetekről kollégáktól. Például ilyenekről:

- *A határon derült ki, hogy az egyik gyerek útlevele hiányzik.*
- *Meghibásodott az autóbusz, sehogy sem tudtak tovább menni.*
- *Egy tanuló elveszett egy idegen városban.*
- *Az időjárás miatt elmaradt a program, amit régóta szervezett.*
- *10 órás várakozás egy határon*

Gondolja át, hogy hogyan reagált, milyen érzelmei voltak, és utólag hogyan látja magát ebben a helyzetben (ha nincs saját élménye, próbálja meg belegondolni magát egy-egy szituációba).

Mi volt a legnehezebb ebben a szituációban? Mit tett akkor, hogyan kezelte az érzelmeit? Ha újra történne, mit csinálna másképp? Jegyezzen le pár gondolatot! Legyen erre pár vonal!

Elméleti rész – Az érzelemszabályozás alapjai pedagógusként

Az érzelemszabályozás azt a képességet jelenti, hogy tudatosan kezeljük érzelmeinket, hogy azok ne váljanak akadállyá a hatékony pedagógiai munkában. A tanári érzelemszabályozás nemcsak Önnek segít, hanem a diákok tanulási élményét is alapvetően befolyásolja. Mi billentheti ki a tanárt a lelki egyensúlyából?

- Egy diák hirtelen rosszul lesz, pánikrohamot kap.
- Súlyos konfliktus, pl. verekedés vagy agresszív viselkedés.
- Hirtelen érkező súlyos negatív hírek (pl. tragédia, baleset).
- Valaki elveszíti a dokumentumait
- Fegyelmezési problémák, tiszteletlenség a diákok részéről.
- Szülőkkal vagy kollégákkal való feszült helyzetek, kommunikációs nehézségek.

A hatékony érzelemszabályozás nem csupán a stresszes helyzetekben való reagálásból áll, hanem a tudatos megelőzésből és felkészülésből is. Az alábbi lépések segíthetnek Önnek az érzelmi stabilitás megőrzésében:

Önismereti munka:

- Ismerje fel saját stresszreakcióit és érzelmi mintáit! Tudatosítsa, hogy milyen helyzetek váltanak ki Önből erős érzelmi reakciókat!
- Ha még nem ismeri a személyisége főbb jellemzőit, töltsön ki az interneten található online személyiségtesztet közül egyet, pl. DISC, 16 Personalities, Big5. Az eredmény segít tisztábban látni önmagát. Sőt, az utastársaival is kitölthetik, mert egy stresszes helyzetben az is fokozza a feszültséget, ha nem érti, hogy a másik miért nem úgy reagál, ahogy Ön.
- Mentális és érzelmi felkészülés: bár nem lehet minden váratlan eseményre felkészülni, jó, ha még utazás előtt számba vesszük az esetleges nehéz helyzeteket. Nézze át ezt a listát, esetleg bővítse sajátta és gondolja át, hogy Önnek mi segíthet ezekben a helyzetekben. Ha már fejben felkészül rá, a helyszínen már nem lesz olyan ijesztő, mert ismerős lesz. Ez az úgynevezett ismerősségi hatás, ami oldja a szorongást. Még ha csak fejben találkoztunk is az adott szituációval, nyugodtabban tudunk reagálni, ha fejben már találkoztunk azzal a helyzettel, érzéssel.
- Tekintse át ezeket a lehetséges szituációkat és figyelje meg az érzéseit, gondolatait:

Egészségügyi vészhelyzetek

1. Ájulás, eszméletvesztés

- Árnyékba fektetés, légzés-ellenőrzés, segítségkérés, elsősegély.

2. Sérülések (zúzódás, törés, ficam)

– Mozdulatlanság biztosítása, sérült testrész rögzítése, mentőhívás, jegelés.

3. Rovarcsípés, allergiás reakció

– Csípés helyének kezelése, antihisztamin (ha van), súlyos esetben mentő.

4. Rosszullét (pl. hányás, hasmenés, fejfájás, hőség)

– Árnyék, folyadék, pihenés, súlyos esetben orvosi segítség.

5. Epilepsziás roham vagy ismert betegség fellángolása

– Biztonságos hely biztosítása, idő mérése, szülők/orvos értesítése, ha szükséges, mentő hívása.

Eltévedés, eltűnés

6. Tanuló eltűnik a csoportból

– Azonnali létszámellenőrzés, utolsó látott hely felidézése, terület átkutatása, rendőrség értesítése (ha 10-15 percen belül nem kerül elő), iskolavezetés és szülők értesítése.

7. Tanuló lemarad vagy eltéved egy túrán

– Utolsó ismert pozíció visszakeresése, telefonon való hívás, túravezető és többi kísérő tájékoztatása, csoport megállítása.

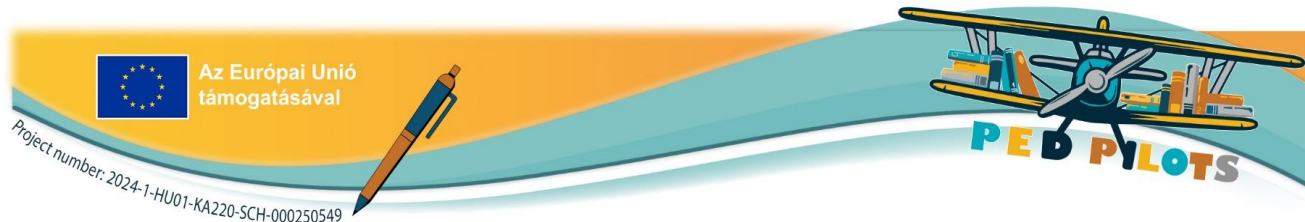
Közlekedési problémák

8. Busz lerobban, baleset éri a járművet

– Utasok biztonságos helyre terelése, elsősegély (ha kell), mentők/rendőrség értesítése, iskolai kapcsolattartó és szülők tájékoztatása.

9. Tanuló lemarad a buszról/vonatról

– A tanulóval kapcsolatfelvétel (mobiltelefonon), visszamaradt kísérő tanár, szülők értesítése, újratalálkozás megszervezése.



Természeti környezethez kapcsolódó veszélyek

10. Hirtelen vihar, villámlás

- Fedezék keresése (nem fa alatt!), nyílt terep elhagyása, csoport összetartása.

11. Tűzeset (pl. szálláson)

- Azonnali evakuálás, tűzoltóság hívása, létszámellenőrzés, elsősegély.

12. Vadállattal való találkozás

- Távolság megtartása, csendes visszavonulás, csoport fegyelmezése, vezetők tájékoztatása.

Egyéb krízishelyzetek – ez nem került bele a geniallyba, de fontos

13. Tanuló pánikreakciója, hisztérikus viselkedése

- Nyugtató, elkülönítés (ha kell), bizalmi személy/tanár segítsége, szülők értesítése.

14. Tanulók közötti konfliktus, tettelegesség

- Azonnali szétválasztás, lecsillapítás, felelősség megállapítása, dokumentálás, későbbi megbeszélés.

15. Lopás vagy elveszett érték

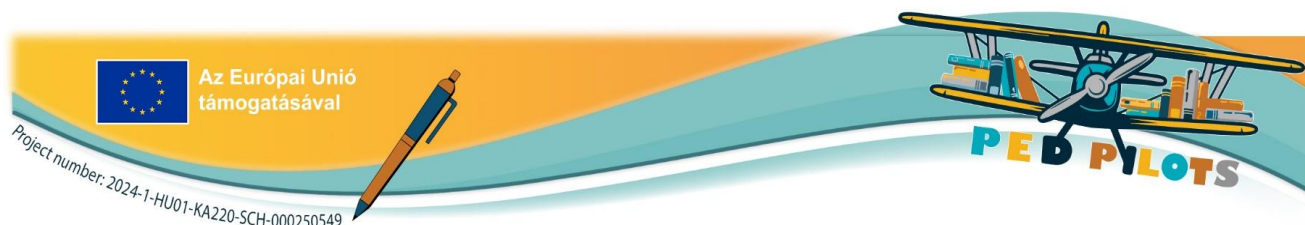
- Kivizsgálás, helyi hatóság bevonása (szükség esetén), szülők tájékoztatása.

3. Gyakorlati technikák – Hogyan szabályozza érzelmeit a gyakorlatban?

Az érzelmi egyensúly megőrzéséhez két típusú technikát különböztetünk meg:

1. Előre alkalmazható stratégiák (megelőzés, felkészülés)

2. Az adott helyzetben alkalmazható technikák (azonnali érzelemszabályozás)



1. Előre alkalmazható stratégiák: íme néhány alkalmazható rövid technika, amely segíthet az érzelemszabályozásban azáltal, hogy a teste megnyugszik, így az elméje is lecsitul.

Tudatos légzés és relaxációs gyakorlatok: próbálja ki a légzéstechnikákat és találja meg az Önnek legmegfelelőbbet:

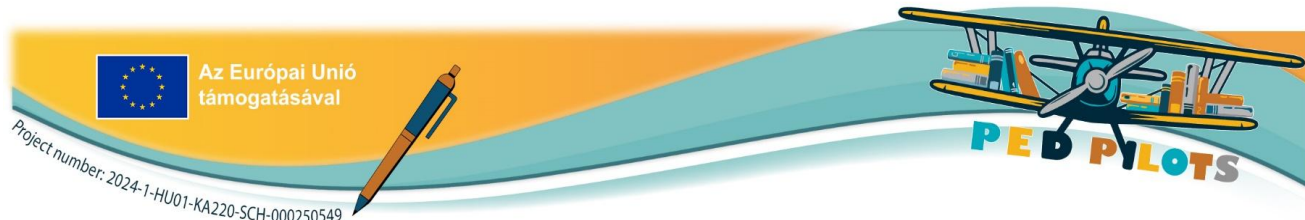
- 4-7-8 légzéstechnika: 4 mp belégzés, 7 mp visszatartás, 8 mp kilégzés.
- Háromszög légzés: 3 mp belégzés, 3mp megtartás, 3mp kifújás.
- Négyszög légzés: 3 mp belégzés, 3mp megtartás, 3mp kifújás, 3mp megtartás.

Melyik légzéstechnikát tartja a leghatásosabbnak? _____

Progresszív izomrelaxáció: amikor az elme feszülté válik, a test is reagál: izmaink megfeszülnek. A feszültség azonban sosem állandó – minden megfeszülést természetes módon elengedés követ. Ezt a mechanizmust tudatosan is felhasználhatjuk a stressz csökkentésére. *Próbálja ki:* szorítsa ökölbe a domináns kezét, tartsa így néhány másodpercig, majd lassan engedje el! Figyelje meg, hogyan enyhül a feszültség nemcsak a kézben, hanem az elmében is. Ismételje meg a gyakorlatot! Amennyiben jól esik, alkalmazza ugyanezt a technikát más izomcsoportokra is – a karokra, lábakra, akár az egész testre! Gyakorolja indulás előtt az ellazítás képességét!

Naplózás, reflektív gondolkodás: érzelmi napló vezetése - a napi kihívások és érzelmi reakciók rögzítése segít az önreflexióban. A nehéz, stresszes nap végén használja a "3 jó dolog gyakorlatot": minden nap végén három pozitív dolgot írjon le a napból!

Mindfulness és jelenlét gyakorlása: amikor elöntik a gondok, próbáljon meg tudatos figyelni csak az adott pillanatra, csak az adott problémára figyelni. Kérdezze meg magától, hogy mi az adott pillanatban a feladata? Mit kell tennie? Ne a jövőnk aggódjon, csak arra az egy jelen pillanatra koncentráljon, lépésről lépésre haladjon! Ha annyira elöntik az érzelmek, hogy nem képes gondolkodni, álljon meg egy pillanatra és használja ezt az egyszerű mindfulness-gyakorlatot:



4 érzék gyakorlat: pillantson meg 4 dolgot, érintsen meg 3 dolgot, halljon meg 2 dolgot, szagoljon meg 1 dolgot!

Támogató kapcsolatok fenntartása: gondolja át előre, hogy ki lesz az a kolléga, akinek a támogatása, viselkedése jól tenné Önnek ebben a stresszes helyzetben. Ha egyedül megy, ki az, akinek a hangját, gondolatait szívesen hallaná?

2. Az adott helyzetben alkalmazható technikák

Hirtelen érkező stressz esetén (pl. konfliktus, vészhelyzet)

STOP-technika

- Stop: Álljon meg egy pillanatra!
- Take a breath: Vegyen egy mély levegőt!
- Observe: Figyelje meg az érzéseit és gondolatait!
- Proceed: Tudatos döntéssel reagáljon!

Számolás vagy lassított reakció

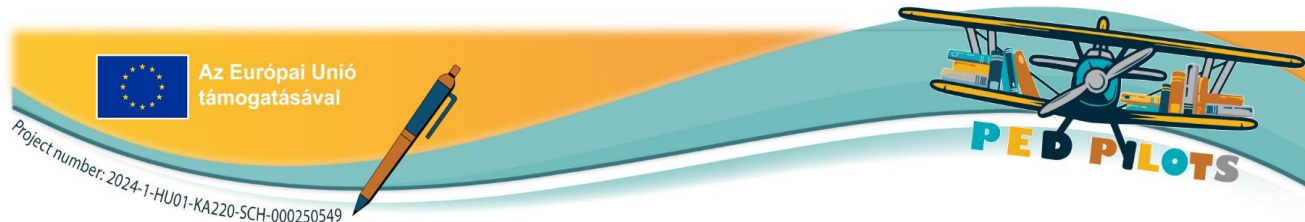
- 5-ig számoljon el, mielőtt válaszolna egy konfliktusos helyzetben!
- Alkalmazzon lassított mozdulatokat (pl. tudatos lassú mozgás, hogy csökkentse az impulzív reakciókat)!

Fókuszváltás

- Tekintse át az adott helyzetet egy külső szemlélő nézőpontjából („Hogyan nézne ki ez egy semleges megfigyelő számára?”)!
- Tegye fel magának a kérdést: „Ez a helyzet egy hét múlva is fontos lesz?”

Feszültségcsökkentő fizikai technikák

- Nyújtás vagy finom testmozgás (pl. vállkörzés, mély belégzés és lassú nyújtás).



- Hideg vízzel arcmosás vagy pulzuspontra hideg borogatás (azonnali fiziológiai hatás a stressz csökkentésére).
- Izmok megfeszítése és ellazítása (figyeljen arra, hogy az ellazítás hosszabb legyen, mint a megfeszítés)

Záró gondolat: A pedagógus nemcsak tanít, hanem nevel, példát mutat és jelen van. Ehhez pedig az első lépés: önmaga érzelmi biztonsága.

Feladat

Írjon le minimum egy olyan technikát, amit a tananyag alapján a jövőben szívesen kipróbálna, és indokolja meg, miért tartja hasznosnak!

Támogató anyagok

1. Amennyiben szeretne a honvágy kezeléséről bővebben olvasni, íme pár online felület, amin hasznos információkat talál

Magyar nyelvű cikkek:

- Honvágya van a gyerekeknek, mit tehetünk? <https://www.egeszsegkalauz.hu/vizsgalat/honvagyavan-a-gyerekeknek-mit-tehetunk/1jbqsk4>
- Mesével a honvágy ellen: <https://gyermektabor.info/2024/04/03/honvagy-nyunyoka-sztori/>
- Tanácsok a szülőknek: <https://www.kamaszpanasz.hu/hirek/szuloknek/5991/nyari-tabor-honvagy>
- Angol nyelvű cikkek:
 - suggestions for parents: <https://www.campkodiak.com/helping-with-homesickness/>

- suggestions for children to deal with homesick:

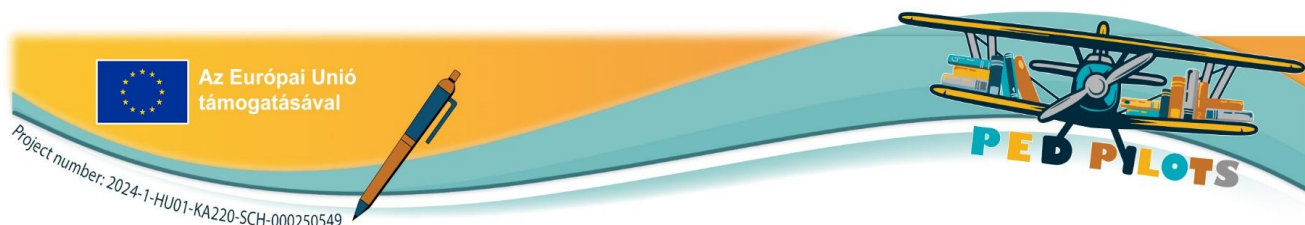
<https://www.knox.nsw.edu.au/news/latest-news/how-to-deal-with-homesickness-on-school-camp/>

2. Serdülőkorban előforduló leggyakoribb problémák utaztatások során

- T.Gordon(2010): T.E.T.: A tanári hatékonyság fejlesztése. Gordon Kiadó Magyarország Kft.
- Gordon, T. (2003). Teacher Effectiveness Training: The Program Proven to Help Teachers Bring Out the Best in Students of All Ages. New York: Three Rivers Press.

3. Pedagógusok érzelmszabályozása

- Személyiségtesztek magyarul:
 - DISC: <https://www.nn.hu/szemelyiseg-teszt>
 - 16Personalities: <https://www.16personalities.com/hu>
 - Személyiségteszt angolul: Free personality test, type descriptions, relationship and career advice | 16Personalities
- Személyiségteszt románul: Test de personalitate gratuit, descrieri tipuri, sfaturi pentru relații și carieră | 16Personalities
- Személyiségteszt szerbül: <https://www.16personalities.com/sr>
- Angol nyelvű segédanyagok:
 - <https://www.mindful.org/> -- Gyakorlatias mindfulness technikák
 - Psychology Tools - <https://www.psychologytools.com> – CBT-alapú eszközök, légzéstechnika, stresszkezelés.
 - Progresszív relaxáció angolul:
https://www.youtube.com/watch?v=SNqYG95j_UQ&ab_channel=TherapyinaNutshell
- Magyar nyelvű segédanyagok :



- Tanárblog.hu – Tanári önismeret, stresszkezelés, digitális oktatás
<https://www.tanarblog.hu>
- Bagdy Emőke bemutatja a Progresszív relaxációt, 17.14 perctől
https://www.youtube.com/watch?v=fUCPCcCHVo0&ab_channel=BagdyEm%C5%91keel%C5%91ad%C3%A1sainaksaj%C3%A1tcsatorn%C3%A1ja
- <https://www.szamosijudit.hu/a-progressziv-izomrelaxacio-autogen-trening/>
- Szerb nyelvű segédanyagok:
https://www.youtube.com/watch?v=EVrp974vX8I&ab_channel=ZarkoPetrovic - relaxáció

Makk Marci és a honvág

Makk Marci, a kis mókus, nagyon izgatott volt. Elérkezett az őszi erdei kirándulás, amelyre az összes iskolatársával együtt indultak. Ez volt az első alkalom, hogy több napra elhagyta az otthonát, és egy messzi ligetbe utaztak, ahol sátrakban aludtak, tücskök énekeltek, és reggelként harmatban fürödtek a falevelek.

A többiek vidáman nevettek, játszottak, Marci pedig próbált beilleszkedni. Nappal csodás volt minden: patakparton kergetőztek, faleveleket gyűjtöttek, és sült makkot ettek vacsorára.

De amikor este lett, és a sátrak csendesedni kezdtek, valami furcsát érzett a mellkasában. A hálósák kényelmes volt, a csillagok gyönyörűek – mégis hiányzott valami. Vagy inkább valaki.

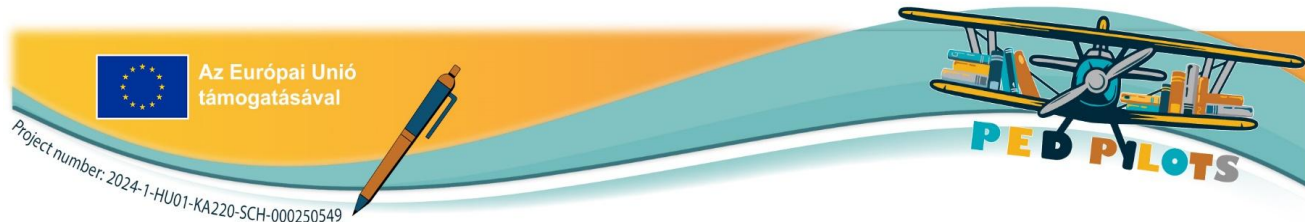
Eszébe jutott anyukája esti puszi, apukája vidám füttyöge, testvérei ugrabugrálása. A kis odú illata. A melegség, amit csak otthon érez az ember.

Ez volt a honvág. Eleinte próbálta elúzni. Befúrta a fejét a takaró alá. De a honvág ott maradt.

Másnap reggel Marci nem szólt sokat. A barátja, Cincogi, az egér odament hozzá.

– Minden rendben? – kérdezte halkan.

Marci bólintott, de aztán elmondta, hogy este sírni lett volna kedve, mert nagyon hiányzik az otthona.



– Tudod – mondta Cincogi –, ez velem is így volt tavaly. A honvágy nem rossz dolog. Azt jelenti, hogy van egy hely, amit nagyon szeretsz.

Ettől Marci egy kicsit jobban érezte magát. Délután írt egy levelet az otthoniaknak egy nagy, sárga falevélre. Este pedig, mielőtt lefeküdt, a csillagokat nézte, és úgy képzelte, hogy anyukája is ugyanazt az eget látja.

Ahogy teltek a napok, a honvágy nem múlt el teljesen – de már nem volt olyan nehéz. Marci megtanulta, hogy lehet egyszerre új helyeket felfedezni, és közben szeretettel gondolni az otthonára.

A kirándulás végén, amikor hazaértek, boldog volt. De még boldogabb attól, hogy nem menekült haza, hanem megtanulta: az otthon a szívében van, bárhová is megy.

Makk Marci pedig ment tovább, kíváncsi volt a világra. Már tudta: **a honvágy nem gyengeség – hanem a szeretet emlékeztetője.**

Mi számít krízishelyzetnek?

Krízishelyzetnek számít minden olyan állapot, amikor egy tanuló:

- **érzelmileg kontrollálhatatlannak tűnik** (sírás, pánik, dühkitörés)
- **másokat vagy önmagát veszélyeztet**
- **tartósan elszigetelődik, nem kommunikál**
- **olyan kijelentést tesz**, amely utalhat önsértésre vagy öngyilkossági gondolatokra

5 lépéses krízisprotokoll:

1. Biztonság és megfigyelés

- Vonja ki az érintett tanulót a helyzetből (pl. különítse el a csoportról, egy nyugodt helyre)
- Győződjön meg róla, hogy **fizikailag biztonságban** van (nincs nála veszélyes tárgy, nem akar elszaladni stb.)
- Ha szükséges, kérjen **segítséget** egy másik pedagógustól, ne maradjon egyedül, ha komoly a helyzet

Mit figyeljen meg?: Milyen érzelmi állapotban van? (sírás, remegés, düh, apátia), Tud-e Önnel kommunikálni?, Fenyeget-e másokat vagy magát?

2. Kapcsolódás, érzelmi támogatás

- Maradjon **nyugodt, empátikus, de határozott**
- Használjon egyszerű, megnyugtató mondatokat: „Itt vagyok, segítek.”, „Látom, hogy nagyon nehéz most.”, „Nem vagy egyedül ezzel, megoldjuk együtt.”

Ne minősítse a viselkedést! („Ne hisztizz!” , „Ez semmi...”) → ez elzárja az utat a segítség előtt.

3. Érzelmi stabilizálás

- Adjon időt, hagyja, hogy sírjon, leüljön, lélegezzon
- Tanítson neki egyszerű légzőgyakorlatot: „Vegyel egy mély levegőt... számoljunk együtt: 1... 2... 3... és ki. 1...2...3...4...5” – a kifújás mindig legyen lassabb!

4. Beszélgetés – amint stabilabb

- Kérdezzen finoman, nyitott kérdésekkel: „Szeretnéd elmondani, mi történt?”, „Mi bánt most a legjobban?”
- Hallgassa végig, ne szakítsa félbe!
- Ne próbálja azonnal megoldani – elég, ha **ott van vele és figyel!**

Ha valaki önsértésről, bántalmazásról vagy otthoni problémákról beszél: jegyezze meg pontosan a szavait, de **ne ígérjen titoktartást**, ha veszélyben van.

5. Továblépés és utánkövetés

- Egyezzenek meg egy következő beszélgetési időpontban: „Este még beszélhetünk róla, jó?”
- Súlyosabb esetben: **kapcsolatfelvétel a szülővel, iskolapszichológussal**

Ellenőrző feladatok

Honvágycsökkentés

1. Melyik tünet NEM jellemző a 6–12 éves korosztály honvágására?

A) Hasfájás

B) Visszahúzóadás

C) Ingerlékenység

D) Sírás

2. Miért lehet hasznos, ha a gyerekek hozhatnak otthonról egy plüsst vagy kendőt?

A) Mert meg tudják mutatni másoknak

B) Mert elfoglalja őket

C) Mert biztonságérzetet ad nekik

D) Mert jobban tudnak vele aludni

3. Mi a célja az „Érzés-térkép” feladatnak indulás előtt?

A) Hogy rajzoljanak

B) Hogy tudatosítsák az érzéseiket

C) Hogy a szülők lássák

D) Hogy eltereljük a figyelmüket

4. Mi a „varázsige” lényege?

A) Játék, amit a pedagógus tanít

B) Egy pozitív mondat, amit a gyerek ismétel, ha honvágya van

C) Egy tánc

D) Egy kedvenc szó, amit kiabálnak

5. Melyik tünet gyakori serdülőknél honvágy esetén?

A) Folyamatos sírás

B) Rajzolgatás

C) Irritáltság

D) Kézfogás kérése

6. Mi a „mentális túlélőkészlet” lényege?

A) Egy fizikai csomag, amit hoznak

B) Egy vicces túlélőszett

C) Egy előre kigondolt eszköztár a nehéz helyzetekhez

D) Egy esti játék

7. Mi jellemző a serdülők honvágyára?

A) Gyermeki viselkedés

B) Elrejtett hiányérzet, környezethez kötődő

C) Állandó sírás

D) Rossz étkezési szokások

8. Miért jó „mentorpárokat” kialakítani serdülőknél?

A) Hogy legyen, aki megmondja mit csináljon

B) Hogy ne csak a pedagógusra támaszkodjanak

C) Hogy többet beszélgessenek

D) Mert így gyorsabban telik az idő

Helyes válaszok: C,C,B,B,C,C,B,B

Serdülőkorban előforduló leggyakoribb problémák utaztatások során

1. Melyik állítás igaz a serdülők veszélykereső viselkedésére?

- a) Általában tudatos, előre megfontolt döntéseken alapul
- b) Ritkán okoz gondot iskolai kirándulások során
- c) Természetes fejlődési sajátosság, de kockázatot jelenthet
- d) Csak azoknál jelentkezik, akiknek problémás a családi háttere

2. Mi lehet a hatékony megelőzés része egy kirándulás vagy tábor előtt?

- a) Szabályok részletes ismertetése, közös beszélgetés a kockázatokról
- b) A szabályok írásos kiosztása, megbeszélés nélkül
- c) A veszélykereső viselkedések teljes figyelmen kívül hagyása
- d) Csak az osztályfőnöktől való információgyűjtés

Helyes válaszok:c,a

Veszélykereső viselkedés

Párosítsa össze a veszélykereső viselkedés kategóriáit a hozzájuk tartozó példákkal!

Viselkedéstípus	Példa
A. Fizikai kockázatvállalás	1. Vakmerő mutatvány, verekedés
B. Szerhasználat	2. Alkohol kipróbálása, energiaital túlzott fogyasztása

C. Szociális-érzelmi kockázat	3. Veszélyes kihívások a közösségi médiában
D. Önkárosító viselkedés	4. Szándékos éheztetés, önsebzés

Megoldás: A – 1 B – 2 C – 3 D – 4

Pedagógusok érzelemszabályozása

Technika	Jellemző
A. 4-7-8 légzéstechnika	1. 4 mp belégzés, 7 mp visszatartás, 8 mp kilégzés
B. „3 jó dolog” gyakorlat	2. Nap végi pozitív események tudatosítása
C. STOP-technika	3. Megállás – légzés – megfigyelés – tudatos reagálás
D. 4 érzék gyakorlat	4. Tudatos jelenlét figyelmi fókuszban

Megoldás: A – 1 B – 2 C – 3 D – 4

Tegye időrendi sorrendbe a STOP-technika lépéseit!
A) Vegyen egy mély levegőt!
B) Tudatos döntéssel reagáljon!
C) Álljon meg egy pillanatra!
D) Figyelje meg érzéseit és gondolatait!

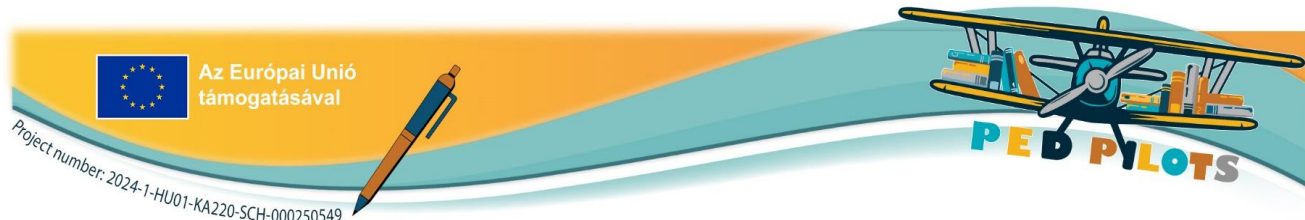
Helyes sorrend: C)A)D)B)

Források

Felhasznált források tartalomnak megfelelően:

1. Honvág kezelés

- Vajda Zsuzsanna – Kósa Éva (2005): Neveléslélektan. Osiris Kiadó, Budapest
- Ranschburg Jenő (2005): Gyerekségek – A gyermeki lélek titkai. Saxum Kiadó, Budapest



- Cole, M., és Cole, S. R. (2006): Fejlődéslélektan. Osiris Kiadó, Budapest
- <https://legjobbtabor.hu/2025/07/02/honvagy-a-nyari-taborban-2/>
- <https://www.kamaszpanasz.hu/hirek/szuloknek/5991/nyari-tabor-honvagy>

2.Serdülőkorban előforduló leggyakoribb problémák utaztatások során

- Cole, M., és Cole, S. R. (2006): Fejlődéslélektan. Osiris Kiadó, Budapest
- Vekerdy Tamás(1986): Kamaszkor körül. Kulcslyuk Kiadó Kft. ,Budapest.
- Csíkszentmihályi M., Reed L.(2010): Kamasznak lenni. Libri Könyvkiadó. Budapest.
<https://www.dove.com/hu/dove-self-esteem-project/help-for-parents/respecting-and-looking-after-yourself/how-to-handle-mood-swings.html>
- <https://gyerekszoba.hu/gyerek/gyors-hangulatingadozasok-tinedzserkorban-mi-az-oka/>

3.Pedagógusok érzelemszabályozása

- Baron-Cohen, Simon (2005): Amit az érzelmekről tudni kell – Az érzelmi intelligencia fejlesztése. Háttér Kiadó.Budapest
- Bagdy Emőke (2013): Relaxáció, meditáció, imagináció a gyógyításban és a mindennapi életben. Kulcslyuk Kiadó. Budapest
- Bagdy E., Koronkai B.(1988): Relaxációs módszerek. Medicina. Budapest
- Csíkszentmihályi Mihály (2001): Flow – Az áramlat. Akadémiai Kiadó. Budapest
<https://d012.hu/hogyan-legyunk-jol-erzelemszabalyozas-a-pedagogiaban/>
- <https://asszertivakademia.hu/erzelemszabalyozas-duhkezeles-hogyan-banjak-nehez-erzeseimmel/>
- <https://pszichoforyou.hu/erzelemszabalyozas-technika-lelekerosito/>

6. Hogy ne törjön ki a pánik -stresszkezelés

Bevezetés

Ebben a tananyagegységben az utazás szervezőinek stresszkezelése kerül a fókuszba. Az egészségügyi problémáktól, pénzügyi és szervezési “vézhelyzetektől” sem mentes a kirándulások, utazások egy része, emiatt a pedagógusok többsége visszariad az utazás szervezési és lebonyolítási feladatokról. Vélhetően azok, akik belefognak ebbe a sokrétű, nehéz feladatba, már eleve stressztűrőbbek, reziliensebbek kollégáiknál, de úgy gondoljuk, hogy nekik is tudunk segíteni abban, hogy saját stressztűrő képességüket feltérképezzék és stresszkezelésüket fejlesszék.

Célok

E tananyaggal abban szeretnénk segítséget nyújtani, hogy az utazás, kirándulás szervezésére vállalkozók saját stresszoraikat beazonosítsák, mentális és testi folyamataikba betekintést nyerjenek, és a megismert megküzdési stratégiák közül tudatosan válasszanak. Célunk, hogy a tananyag elsajátítása folytán a stresszes helyzetek mennyisége csökkenjen és a pánik sosem törjön ki!

Szervezési és logisztikai kompetenciák

- Csapatkiválasztás és koordináció → döntéshozatali készség, delegálás, kríziskezelés
- Utazás, szállás, étkezés problémáinak kezelése → problémamegoldás, tervezés, rugalmasság

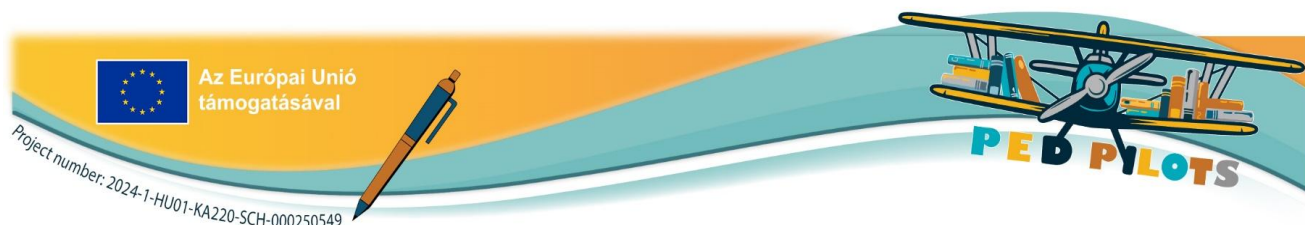
Diákok és pedagógusok érzelmi és motivációs támogatása

- Korosztály-specifikus motiváció és hangulati tényezők → empátia, pszichológiai érzékenység
- Pedagógus érzelmi szabályozása és annak tanítása → önismeret, érzelmi intelligencia, stresszkezelés

Biztonsági és vészhelyzeti kompetenciák

- Vészhelyzeti lista és szülői kapcsolatok kezelése → kommunikációs készségek, gyors döntéshozatal
- Egészségügyi, pénzügyi és szervezési vészhelyzetek kezelése → kríziskezelés, gyakorlati problémamegoldás

Konfliktuskezelési és csoportdinamikai kompetenciák



- Konfliktusok fokozatai és megoldási stratégiák → mediációs készségek, kommunikációs technikák, döntéshozatal

Utómunka és reflektív kompetenciák

- Reflektív szemlélet fejlesztése („Miért érte meg?” kérdés feldolgozása) → kritikai gondolkodás, értékelési készség

A tanegységhez rendelt idő

90 perc

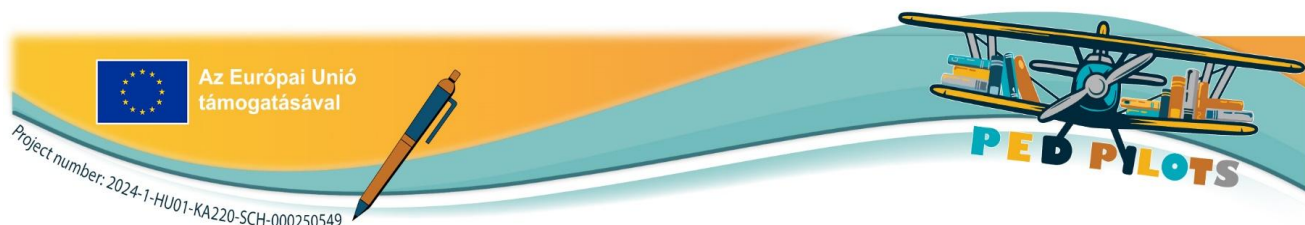
Tanulási eredmények

Pedagógus kompetenciák fejlesztése

- Pedagógiai folyamatok tervezése, megvalósulásukhoz kapcsolódó önreflexió (optimális fejlődést elősegítő differenciálás, motiválás, tanórán kívüli tevékenységek)
- Személyiségfejlesztés, egyéni bánásmód (BTMN, SNI, komplex személyiségfejlesztés, pedagógiai-pszichológiai módszerek tudatos alkalmazása)
- Csoportok, közösségek fejlesztése (nyitottság, esélyteremtés, érvelési kultúra fejlesztése, egymás tisztelete, elfogadása, együttműködés)
- Kommunikáció, konfliktuskezelés (együttműködés, problémamegoldás, kapcsolattartás, jogszabályok betartása, hiteles kommunikáció, visszajelzések befogadása, képes meggyőzni és meggyőzhető)
- Elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért (önreflexió, együttműködés a többi féllel, szakmai kooperáció, jövőbeli tervek)

A tananyag gyakorlatokon keresztül

Egy kirándulás, utazás alkalmával mindig történnek váratlan dolgok, azonban nem mindegy, hogy hogyan reagálunk ezekre. A stressz az élet sava-borsa, nem lehet elkerülni, a stresszkezelés pedig nem megy



parancsra, de tanulható, fejleszthető. Ebben a tananyagban a stresszről, annak hatásairól, kezelésének módjairól tanulhatunk. A tananyag feldolgozása során felhasználtuk Billay Orsolya pszichológus YouTube-tartalmait. Köszönet a Szerzőnek!

A következőkben néhány elméleti alapfogalmat ismerhetünk meg

Kétféle stresszt különböztetünk meg az eustresszt (ez a jó stressz, melyet egy lottónyereménynél, vagy az unokánk születésekor élünk meg) és a distresszt (ez a rossz stressz, amelyet például egy baleset, egy veszekedés, egy kritika, egy tragédia okoz). A következőkben stressz alatt a distresszt értjük és a kirándulások kapcsán jellemzően az akut distresszt.

A stresszorok azok az ingerek, melyek stresszt váltanak ki. Egy stresszor azáltal okoz bennünk stresszt, hogy mennyire ítéljük azt veszélyesnek és mennyire érezzük, hogy nincs lehetőségünk vagy nincs képességünk megbirkózni vele.

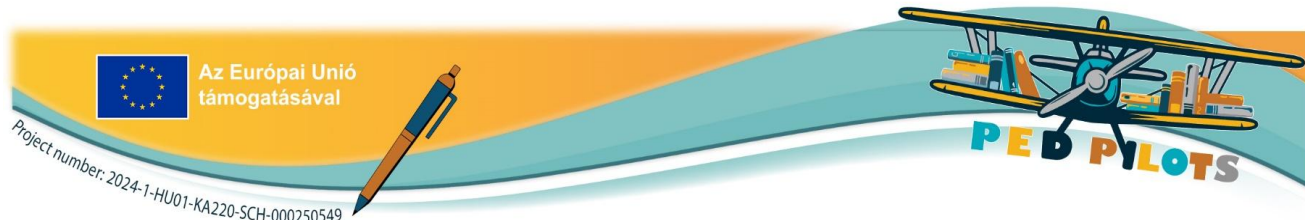
Az evolúciósan beépített stresszreakció minden emberben az “üss vagy fuss” (egyes tanulmányok szerint az “üss vagy fuss vagy fagyj le”), mely az ősember környezetre adott reakciója volt eredendően, hiszen ősrünk vadállattal találkozáskor elejtette azt, vagy elfutott előle. Bármilyen ismeretlen helyzet az agyban ezt az ősi stresszreakciót kapcsolja be, mert az ismert mintát követve energiát spórolhat meg.

Tehát, ha egy stresszreakción változtatni szeretnénk, akkor fokozatosan ismerőssé kell tenni azt a helyzetet. A stressz oldása tehát alapvető és tanulható feladatunk.

A fentiekről bővebben az alábbi videóban beszél a pszichológus ...

https://www.youtube.com/watch?v=i-3M7pRlc3g&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGJJHsJhMYRKqaK2X0&index=15&ab_channel=MarikPraxis%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

... illetve a tréner



https://www.youtube.com/watch?v=63cTohH77Bg&list=TLPQMjkwNTIwMjWCP0y3pjo9Cw&index=1&ab_channel=Kasz%C3%A1s%C3%81gnes

1.feladat

Az előadásrészlet megtekintése után gondolja át, melyek az egyéni stresszorai! Gondolja át, mit mondanának erre családtagjai, közeli barátai, kollégái, esetleg tanítványai!

A stresszorok beazonosításában az alább felsorolt kategóriák segítenek:

- Helyszínek, fizikai körülmények
- Színek, illatok, hangulatok
- Hanghatások
- Mondatok
- Helyzetek
- Emberek, embertípusok
- Emberi megnyilvánulások, viselkedések, tettek
- Állatok
- Tárgyak, eszközök

Mire jó ennek ismerete?

- Megelőzés: felismerjük és tudatosabban kezeljük a stresszforrásokat. Felkészülhetünk rájuk vagy elkerülhetjük azokat.
- Tudatos reakció: higgadtabb helyzetkezelést tesz lehetővé, így elkerülve az automatikus reagálást.
- Önismeret: jobban értjük önmagunkat és határainkat és a problémamegoldás célzottabbá válhat.
- Fejlődés: új megküzdési stratégiákat tanulhatunk, ellenállóbbá válunk a kihívásokkal szemben.

2.feladat

Egy utazás, kirándulás idején sok olyan helyzet is adódik, amely legtöbbünkben stresszt okoz. Ezek beazonosítása az első lépés az eredményes stresszkezelésben. Az alábbiakban a leggyakoribb stresszt

okozó tényezőket olvashatja, egészítse ki a listát a saját stresszoraival!

- egészségügyi probléma/baleset
- elveszett valaki vagy valami
- váratlan helyzet miatt nem valósítható meg egy program
- szállás, utazás, étkezés anomáliái
- magatartás problémák
- egyéb, például_____

Az, hogy ezek közül melyik mekkora stresszt okoz az egyénben, azt agyunk a következő szempontok mérlegelésével dönti el:

1. **Befolyásolhatóság:** minél kevésbé tudunk befolyással lenni valamire, az annál nagyobb stresszt okozhat.
2. **Bejósolhatóság:** minél kevésbé bejósolható valami, annál stresszesebb.
3. Ha úgy érezzük, hogy a helyzet kezelése **meghaladja képességeinket**.

Döntse el, hogy a felsorolt 1-3. szempontok közül melyik dominálhat leginkább a következő helyzetekben?
Írja a sorszámokat a jelölő négyzetbe!

- ☐ A) Az ország legszebb lombkoronasétányán járunk és váratlanul jégeső kezd esni.
- ☐ B) Angliában vagyunk a csoporttal, buszunk a pályán dugóban vesztegel, miközben a reptérre sietünk.
- ☐ C) Egyik gyermek váratlanul, mérgezésre utaló tünetekkel a sürgősségi osztályra kerül, alapfokú angol tudással a helyi olasz orvosnak kell elmondani mit vacsorázott a "Tenger gyümölcsei" pizzázóban.

3.feladat

Önnek mennyire stresszes az élete?

Ha az előző feladatok bármelyike nehéznek bizonyult, vagy a hétköznapiakban is sok gondja van a stresszel,

akkor érdemes stressznaplót vezetni.

A naplóban összeírhatja, hogy melyek voltak azok az életesemények, melyek stresszt okoztak önnek, íme néhány szempont:

- a pozitív és negatív események is okoznak stresszt
- a nagy eseményeket könnyű észrevenni, de az apróságok is fontosak és összeadódnak
- vannak olyan helyzetek, amikor nem ismerjük fel, hogy stresszben vagyunk
- akad olyan is, amikor letagadjuk, hogy számunkra valami stresszt okoz
- érdemes a stresszforrásokat beazonosítani, valamint a kapcsolódó érzelmeket és cselekvési mintázatokat is megragadni, a naplóban rögzíteni

A Holmes-Rahe Életesemény skála kitöltésével állapítsa meg, hogy mennyire veszélyezteteti egészségét a stressz!

<https://onlinepszichologus.net/test/aktualis-stressz-kerdoiv/>

Stresszkezelési technikák

Ha már megvizsgáltuk azt, hogy hogyan is állunk a stresszel, akkor jöhet néhány technika, amelyet gyakorolhatunk, és ne feledjük, lehetséges a fejlődés!

- FILE
- KOGNITÍV ELJÁRÁS
- NÉGY "A"

A STRESSZ MEGKÜZDÉSÉVEL KAPCSOLATOS TECHNIKÁK: NÉGY "A"

A stresszel való megküzdési módok 4 nagy csoportba oszthatók (az angol nevük alapján) a NÉGY "A" módszer nevet kapta:

Elkerülés (avoid)

- a személyek tényleges elkerülése
- a helyzetből hozzuk ki a legjobbat, átszervezés, kontrollálás
- nemet mondás
- fontossági lista

Változtatás (alter)

- változtassunk a környezeten (fizikai vagy akár kommunikációs vonatkozás is lehet)
- én üzenetekkel kommunikáljunk Az asszertív kommunikációról a 2. tanegységben tanulhat.
- jobb időbeosztás

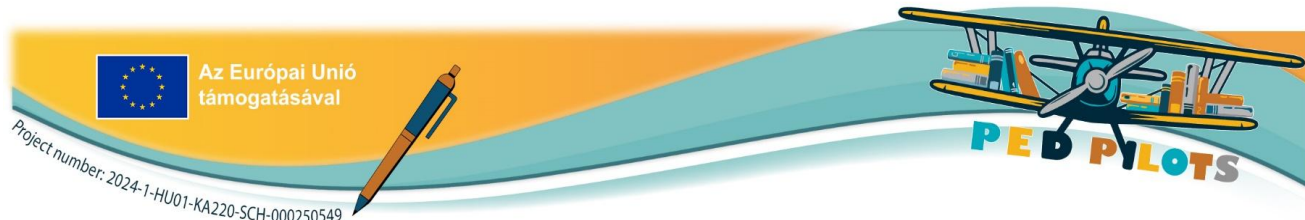
Elfogadás (accept)

- megosztás valakivel
- megbocsátás
- pozitív belső beszéd
- a hibázás = tanulás

Alkalmazkodás (adapt)

- tágabb perspektívából való megfigyelés
- gondolatstop (a negatív, stresszt okozó gondolatokat felismerjük és egy saját szóval, jellel megállítjuk – ez a szó lehet például a „STOP”)
- átkeretezés (a stresszes helyzetet más szemszögből vizsgáljuk, konstruktívabb megközelítést keresünk hozzá)
- mantra (a stresszes helyzetben elmondott vagy belső monológként gondolt rövid mondat, kifejezés)
- az életünk pozitív dolgainak egy csokorba gyűjtése

A következő videóknak kissé bővebb magyarázat található a „NÉGY A” elemeihez



https://www.youtube.com/watch?v=2PwnK8ucm14&list=PLT8rXelt9RcPg1QGJlHSjhMYRKqaK2X0&index=12&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

https://www.youtube.com/watch?v=6ma9TdCTLoY&list=PLT8rXelt9RcPg1QGJlHSjhMYRKqaK2X0&index=14&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

https://www.youtube.com/watch?v=6ma9TdCTLoY&list=PLT8rXelt9RcPg1QGJlHSjhMYRKqaK2X0&index=14&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

4.feladat

A következőkben néhány stresszreakció leírását olvashatja. Állapítsa meg, hogy a „NÉGY A” melyik kategóriájába sorolhatók be ezek! Természetesen nem csak egyetlen helyes megoldás létezik, de törekedjen a leggyakoribb vagy leghatékonyabb megoldás megkeresésére!

- Nem viszem kirándulni Pistit, aki ebben a tanévben felgyújtotta az osztálytársa haját.
- Nincs pénze a gyerekeknek a kirándulásra, ezért a legolcsóbb módot az országbérlettel való vonatos utazást választjuk, átszállás nélkül (hogy ne kelljen a csatlakozás miatt sem aggódni).
- A kolléganő azt mondta, hogy eljön velem az utazásra, ha hozhatja az újdonsült szerelmét is. Nemet mondtam!
- Előbb csomagoljuk össze a bőröndöket és pakoljunk be a buszba, ha marad idő, akkor még be lehet szaladni sarki kisboltba, hogy legyen a hazafelé útra nasi is.
- Tavaly a buszsofőr zsörtölődött a zenehallgatás miatt, idén másik sofőrt kértem a cégtől.
- Elmondtam a csoport tagjainak, hogy számomra kellemetlen, ha az étteremben illetlenül viselkednek. Elég nagyok már ahhoz, hogy tudják az együttélés szabályait.
- Ebben az évben kevesebb programot terveztem a kirándulásra, hogy egyik programot se késsük le és maradjon időnk beszélgetni is.
- Az utazás előtti szülői értekezleten elmondtam a szülőknek a dohányzással és telefonhasználattal kapcsolatos aggályaimat, a szabályokat és a következményeket.
- Zolika tavaly leszakította a szekrényajtót a sítáborban. Bízom benne, hogy tanult a hibájából és

elviszem az idén is.

- Mindig arra gondolok, hogy tavaly is minden jól ment a kiránduláson, az idén is így lesz.
- Mondogatom magamban: "Meg tudod oldani, Gabi!".
- Nyugdíjas koromban már csak egy vicces történetként fogok arra emlékezni, hogy Józsiék ezen a kiránduláson tanulták meg azt, hogy nem szabad túl sokféle alkoholt összeinni.
- Ha eszembe jut, hogy biztosan esni fog az eső a holnapi nagy túrán, szóval, ha ez eszembe jut, akkor mindig azt mondom "nyugi, koncentrálj arra, hogy minden jól megy majd"
- Eddig a kirándulásra úgy gondoltam, mint a tanulmányok kiegészítésére, de ha csapatépítő túraként gondolok rá, akkor nem is sikerült olyan rosszul.

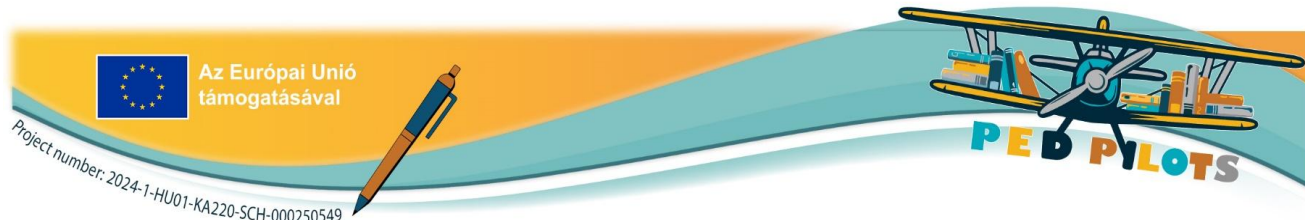
5.feladat

Az utazás stresszes helyzeteit nem tudjuk teljesen kiküszöbölni, de néhány előkészítő lépést tehetünk annak érdekében, hogy egyes váratlan helyzetek megoldása stresszmentesebb legyen.

Íme néhány ötlet arra, hogy milyen listákat készíthetünk az utazás előtt a stressz-faktor csökkentése érdekében:

- tájékoztató a tanulóknak, szülőknek a veszélyhelyzetekről (erdőben, nagyvárosban, vízparton stb.)
- egyezményes jelek, központi találkozóhelyek, egységes problémakezelés (ha nem értesz valamit, ha elfogy a pénzed, ha elmaradsz a csoporttól stb.)
- csoportvezetői gyűjtemény a lehetséges váratlan helyzetekről és azok megoldásáról
- lista azokról a helyekről, személyekről, telefonszámokról, melyek segítségünkre lehetnek (szállásadó, fő szervező, szülők, kórház nagykövetség stb.)
- sajátos igényű diákok váratlan helyzetei

A lista nem teljes, kiegészíthető, folytatható, hiszen a „parafaktor” 😊 tényleg nagyon egyedi, a csoport, a helyszín, az időpont, a program, a kísérők stressztűrő képessége is jelentősen befolyásolja. Egészítse ki az



előző felsorolást egy újabb elemmel, vagy pontosítsa azt saját tervezett kirándulásához illesztve!

FILÉ MÓDSZER - AVAGY MINDEN FEJBEN DŐL EL?

6.feladat

Idézzon fel egy stresszes szituációt a közelmúltból, vagy a jelen helyzetéből, majd válaszoljon a következő kérdésekre!

- Fontos-e nekem ez a probléma, ez a dolog? IGEN/NEM
- Indokoltak-e a helyzettel kapcsolatos érzéseim, gondolataim? IGEN/NEM
- Lehet-e pozitívan befolyásolni a helyzetet? IGEN/NEM
- Érdeemes-e tenni valamit? IGEN/NEM

Ha mindegyik kérdésre IGEN volt a válasz, akkor a helyzettel tennie kell valamit, keresnie kell a megoldást!

Ha akár csak egyetlen kérdésre is NEM a válasz, akkor a megoldást saját magában keresse, nem a helyzetet kell rendezni, hanem az azzal kapcsolatos aggodalmait, feszültségeit csökkenteni!

7.feladat

A stresszt okozhatja az is, ha olyan helyzetet szeretne megoldani, amely részben vagy egészben külső tényezőkön múlik. A nehéz helyzettel való megküzdést olykor az segíti leginkább, ha tisztázza magában, hogy mekkora része van a megoldásban! Erre vonatkozik a következő feladat.

Ebben feladatban is egy stresszes helyzet felidézésére kérjük. Legyen ez a legutóbbi kiránduláson átélt nehéz szituáció. Gondolja át százalékosan, hogy mennyiben múlt Önön a helyzet megoldása (akkor is, ha nem lett végül kielégítő megoldás) és mennyire a külső körülményeken (az időjáráson, a munkatársakon, a logisztikai paramétereken, a diákokon)?

Keresse meg a táblázatban a százalékos aránynak megfelelő sort, majd gondolja végig, hogy a 2. oszlopban leírtaknak megfelelően vélekedett-e az adott stresszes helyzetről.

Mennyiben múlik rajtam az adott helyzet megoldása?

Csak és kizárólag rajtam múlik az adott problémának a megoldása (100%).	➤ Megteszek mindent, hogy megoldjam a problémát.
Részben rajtam múlik a helyzetnek a megoldása (pl. 20% - 80%, 50% - 50%).	➤ A rám eső részbe beleteszek 100% -t. Ha a saját részünkről mindent megtettünk ami a befolyásunk alá esik, akkor megnyugodhatunk, hogy nem tehetünk többet, már nincs mi miatt stresszelnünk.
Egyáltalán nem rajtam múlik a helyzetnek a megoldása (0%).	➤ Az egyetlen dolog, amit tehetünk, hogy elengedjük ezt a helyzetet.

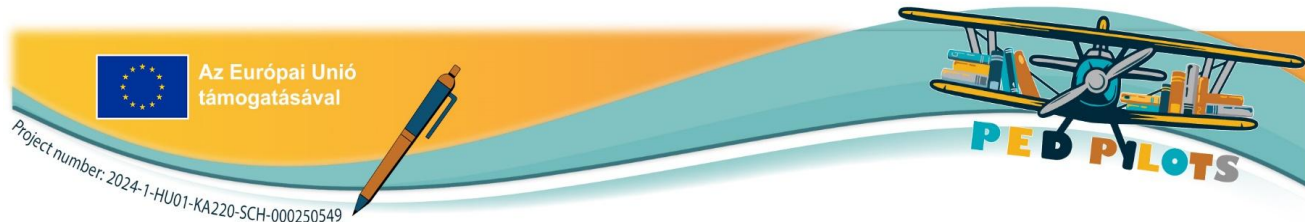
Az alábbi linken részletesebben hallhatunk az ismertetett stresszkezelési módokról.

https://www.youtube.com/watch?v=4nFbjOI2V2k&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGJJHSjhMYRKqaK2X0&index=13&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

Összefoglaló

Hogyan tudunk megelőző lépéseket tenni a stresszfaktor csökkentésére, hogy ne törjön ki a pánik?

- Felismerjük, feltérképezzük saját stresszorainkat, az adott válaszreakciókat.
- Lassú, de következetes módon igyekszünk változtatni azokon a reakciókon, melyek nem helyesek, számunkra vagy a külvilág számára nem elfogadhatóak, vagy haszontalanok (pl. szidással, kiabálással vezetjük le a feszültséget).
- Kialakítunk saját techniká(ka)t a stresszoldásra, melye(ke)t bármely helyzetben alkalmazni tudunk.
- Megismerünk és használunk stresszkezelő technikákat. Az alábbi linken részletesebben hallhatunk a tananyagban ismertetett stresszkezelési módokról.
https://www.youtube.com/watch?v=4nFbjOI2V2k&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGJJHSjhMYRKqaK2X0&index=13&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g
- Előre átgondoljuk, hogy milyen helyzetek adódhatnak, ezekre lehetőség szerint felkészülünk akár fizikai, akár mentális vagy kommunikációs vonatkozásban.



- Elfogadjuk, hogy a stressz a munkánk része, de a bennünk zajló folyamatok megismerése által igyekszünk csökkenteni testi és mentális ártalmait.

Támogató anyagok

A stresszreakciónál beinduló automatizmusok az élmény-tapasztalat-azonosulás háromszögén alapulnak:

https://www.youtube.com/watch?v=irUwFE91EKU&ab_channel=OrganikusPedag%C3%B3gia-P%C3%A9csiRitahivatalos

A reziliencia –a túlélés tudománya

https://www.youtube.com/watch?v=foGJvZiAfL0&t=186s&ab_channel=Csak15perc-motiv%C3%A1ci%C3%B32Csiker%2Cmenedzserk%C3%B6nyvek

A stressz biológiai hatása

https://www.youtube.com/watch?v=j35k5GuBwYg&ab_channel=ScienceABC

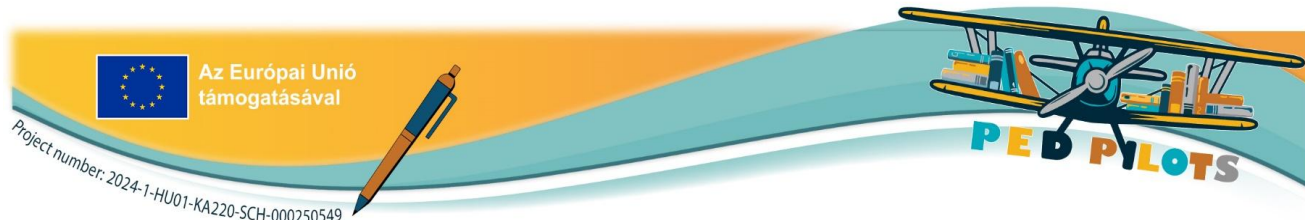
Automata stresszreakciók

https://www.youtube.com/watch?v=s_B0s1JvwlM&list=TLPQMjkwNTIwMjWCPOy3pjo9Cw&index=2&ab_channel=Kasz%C3%A1s%C3%81gnes

Ellenőrző feladat

Döntse el, hogy a következő állítások közül melyik hamis!

- Általában minél kevésbé tudunk megjósolni vagy befolyásolni egy adott helyzetet, annál nagyobb stresszt vált ki.
- Van jótékony hatású stressz is, amelyet a versenyhelyzetekben ki is tudunk használni.
- A stresszes helyzetek kezelése tanulható, fejleszthető.



- Az “üss vagy fuss” reakció egy automatikus megküzdési mód, mára már eltűnt az emberi működésünkből.

(Megoldás: az utolsó a hamis)

Források

Marik Praxisközösség YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=i-3M7pRlc3g&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGJlHSjhMYRKqaK2X0&index=15&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

https://www.youtube.com/watch?v=4nFbjOI2V2k&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGJlHSjhMYRKqaK2X0&index=13&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

https://www.youtube.com/watch?v=2PwnK8ucm14&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGJlHSjhMYRKqaK2X0&index=12&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

https://www.youtube.com/watch?v=6ma9TdCTLoY&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGJlHSjhMYRKqaK2X0&index=14&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

Stressz skála

<https://pszichofilter.hu/a-holmes-rahe-eletesemeny-stressz-skala/>

<https://onlinepszichologus.net/test/aktualis-stressz-kerdoiv/>

7. Minden, ami pénz

Bevezetés

Ebben a tananyag egységben a nemzetközi mobilitási programok, utazások során felmerülő pénzügyekkel kapcsolatos tudás kerül előtérbe. Ennek segítségével lehet az utazást megelőzően egy használható alap-pénzügyi jártasságot szerezni. Segíti a pedagógusokat és ezáltal a tanulókat felkészíteni egy számukra idegen helyszínen történő pénzkezelésre. Feladatok megoldásával lehetőségeket kínál különböző megtakarítási módokra, melyek egy nagyobb kontextusban is értelmezhetők, de az utazás kapcsán is tanácsokat nyújt, hogy a tervezett költségvetés tartható legyen minden körülmények között. Ezáltal a gyerekeket önálló gazdálkodási gondolkodásra lehet nevelni, emellett segít akár a teljes tájékozatlanságból is elindulni egy több lábon álló likviditási helyzetre. A tananyagban az alapvető, az utazást megelőzően elvégzésre kerülő pénzügyi feladatok is összegzésre kerülnek, mint bankszámla nyitása és bankkártya kezelése, készpénz és pénzváltás, pénzküldés és -fogadás, biztosítás, jegyvásárlás, szállásfoglalás (fizetés).

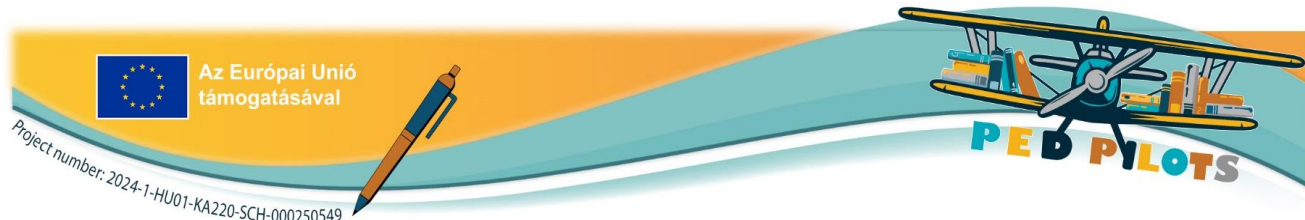
Célok

1. Szervezési és logisztikai kompetenciák fejlesztése: A pedagógusok az utazást megelőzően és az utazás során hasznosítható készségekkel rendelkeznek majd, hogy az elvégzendő feladatokat önállóan vagy segítséggel végre tudják hajtani. Javaslatokat tudnak tenni a tanulóknak, hogyan szervezzék meg teendőiket.

- Utazás, szállás, étkezés problémáinak kezelése → problémamegoldás, tervezés, rugalmasság

- Eszközlista összeállítása és logisztika → rendszerszemlélet, előrelátás.

2. Pénzügyi és szabályozási kompetenciák fejlesztése: A pedagógusok egy fegyelmezett, tudatos pénzkezelési jártasságot szereznek. Pénzzel kapcsolatos gazdálkodási, tervezési feladatokat tudnak végrehajtani. Képesek lesznek rendelkezésre álló lehetőségeiket beosztani, probléma esetén krízis nélkül segítségért folyamodni. Továbbá hasonló szituációkban támogatóként tudnak a diákok rendelkezésére állni, hogy az utazás során ezek a problémák könnyen elháríthatók legyenek.



- Pénzkezelés a tanárok és diákok esetén → pénzügyi tudatosság, felelősségtudat
- Szabályok lefektetése és betartása → határozottság, következetesség, konfliktuskezelés.

A tanegységhez rendelt idő

135-180 perc

Tanulási eredmények

- Pedagógiai folyamatok tervezése, megvalósulásukhoz kapcsolódó önreflexió (optimálisfejlődést elősegítő differenciálás, motiválás, tanórán kívüli tevékenységek).
- Kommunikáció, konfliktuskezelés (együttműködés, problémamegoldás, kapcsolattartás, jogszabályok betartása, hiteles kommunikáció, visszajelzések befogadása, képes meggyőzni és meggyőzhető)

A tananyag gyakorlatokon keresztül

I. Utazás előtti feladatok

1. Megtakarításokról általában

Életünk során számtalan formában találkozhatunk a megtakarítás lehetőségével. Legtöbbször rendelkezünk valamilyen mértékű és formájú megtakarítással. Vagy ha nem is tudunk minden hónapban komoly összegeket félretenni – befektetni, életünk során kerültünk már olyan döntési helyzetbe, hogy pénzt takarítsunk meg.

Ha volna 25 ezer Eurója, melyet nem kell feltétlenül megélhetésre fordítania, és nélkülözni tudja 1 vagy akár 5 évre, mit tenne vele? Milyen lehetőségekről hallott? *(Ezekről egyesével is érdemes beszélni, a kockázatokat és a lehetséges hozamokat felvázolni.)*

- a) **banki lekötés** (alacsony kamat, kis kockázat)
- b) **állampapírba, államkötvénybe fektetés** (változó hozam, kis kockázat)

- c) **tőzsdei befeketés**, pl. tartós befektetési számla, ETF *(változó, esetleg nagyobb hozam, nagyobb kockázat)*
- d) **önkéntes pénztárak**: magánnyugdíj pénztár, egészségpénztár, önszegélyező pénztár *(hosszú távú, változó hozammal)*
- e) befektetéssel együtt járó **biztosítások** *(hosszú távú, változó hozammal)*
- f) **nyugdíjbiztosítás**, nyugdíj-előtakarékossági számla *(hosszú távú, változó hozammal)*
- g) **arany** *(hosszú távú, változó hozammal)*
- h) **bitcoin** *(kockázatos, még nem széleskörben elfogadott)*

1. feladat Nézzen utána, hogy aktuálisan az előzőleg megtárgyalt formák közül, melyik, milyen várható hozamot produkálna 1, illetve 5 év távlatában!

2. feladat Gondoljunk bele! Az egyik tanuló kevesebb pénzt kap a szüleitől, vagy nem tudott eleget spórolni az utazásra. Legalábbis azt látjuk, hogy a társai sokkal több készpénzt hoztak magukkal és bizonyára a bankszámlájukon is jobbák a lehetőségeik. Mit lehetett volna tenni, illetve legközelebb, hogyan lehetne előzetesen spórolni? Mire lehetne megtanítani a diákot, hogy takarékoskodva tudjon tervezni?

2. Mit kell feltétlenül elintézni az indulás előtt?

Külföldi utazás előtt számtalan teendő akad. Ezeket a család utazása esetén a szülők szervezik, sokszor a család fiatalabb tagjai nem is tudják, hogy mennyi minden került intézésre. Ha iskolai külföldi utazáson vesznek részt a tanulók, akkor a kísérő pedagógus irányítása alatt állnak ezek az ügyek. Ettől függetlenül akad néhány személyes tennivalója a diáknak is, ezekre feltétlenül fel kell hívni a figyelmét.

- a) számlanyitás - bankkártya
- b) biztosítás megkötése *(valószínűleg csoportos)*
- c) utazási költségek rendezése *(valószínűleg csoportos)*
- d) szállás kifizetése *(valószínűleg csoportos)*
- e) takarékoskodás
- f) pénzváltás

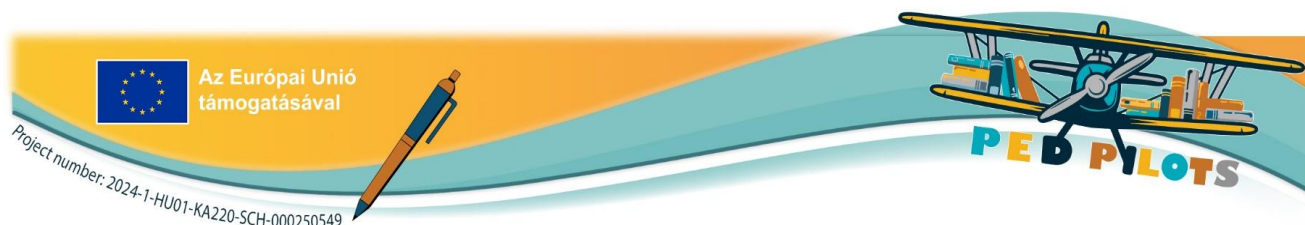
- g) költségvetés készítése: zsebpénz beosztása, Kakeibo
- h) ösztöndíjszerződés megkötése *(mindenképpen csoportos)*

1. feladat Készítsünk egy havi tervet a Kakeibo-módszer alapján. Azaz három táblázatot nyitunk: havi bevételi, havi megtakarítási és havi kiadási terveket. Mindegyiket négy hétre kell elkészíteni. A tervezett kiadási (rezsi, törlesztés, bérlet) és megtakarítási számokat (amit félretennénk) összeadva kell a bevétel összegéből kivonással meghatározni, hogy mennyi a „maradékunk”, azaz mennyi pénzt tudunk elkölteni. A költségeinket is csoportosítani érdemes: pl. élelmiszer, kultúra, szórakozás, egyéb. Ezt a módszert a diákok felkészítésekor is tudjuk használni.

2. feladat Vázoljuk fel ezt a helyzetet! Az osztályával kirándulásra készülnek, és Önben felmerül az a kérdés, hogy hogyan fog reagálni arra a helyzetre, ha azt veszi észre, az egyik tanulónak elfogyott a pénze, pedig még két nap van a kirándulás végéig. Felmerül bennünk a kérdés: mi ennek az oka? Vajon a tanuló jóval kevesebb pénzt kapott, mint társaik? Vagy lett volna elég pénze, csak nem tudta beosztani? Ez a szituáció nagyon kellemetlen lehet, emiatt érdemes előre felkészülni rá. Dobjuk fel témának egy osztályfőnöki órán, és beszéljük át a tanulókkal a felelős pénzügyi viselkedést. Emellett egy kirándulás során fontos tisztázni a szülőkkel a kereteket, akár minimum és maximum összeget meghatározni a zsebpénzt illetően, ezzel elkerülve a nagyobb egyenlőtlenségeket.

3. Fizetés külföldön

Külföldi tartózkodásunk során a legtöbb és legnagyobb költségeink minden bizonnyal előre rendezettek. Ha ezek valamelyikét (pl. szállás vagy utazás, étkezés) mégis egyénileg kell intézni, akkor érdemes az utalást választani, hiszen ennek a legkisebb a költsége. Kint létünkkor, ha csak tehetjük a bankkártyás fizetést válasszuk, mert ilyenkor a bank középárfolyam közelében számolja a váltást. Ha pedig rendelkezünk devizaszámlával (kártyával), akkor az árfolyamingadozás sem érint bennünket. Az intézmény fenntartója (tankerületi központ, esetleg egyház, alapítvány) az utazásért felelős pedagógus részére, előzetes szerződésben foglaltak alapján (pl. csoportos ösztöndíj szerződés) lehetőséget nyújthat, hogy a költségeket - utazás, szállás, egyéb költségek - saját deviza számlájára utalja. Mindenképpen ez a



leggazdaságosabb megoldás, érdeklődjünk, hogy lehetséges-e!

Egyéb fizetési lehetőségek:

- a) Készpénzzel, melyet előre váltottunk az adott ország hivatalos pénznemében.
- b) Előre vagy utólag fizetés, pl. a csoport valamilyen közös költségére, melyet persze valaki meghitelez (pl. ajándék a vendéglátóknak, vacsora utólagos rendezése, mint nem várt költség).
- c) Az is előfordulhat, hogy elfogy a (kész)pénzünk, ilyenkor otthonról is lehet pénzküldést kérni. A legismertebb és leggyorsabb felületei: Wise, Western Union, PayPal.

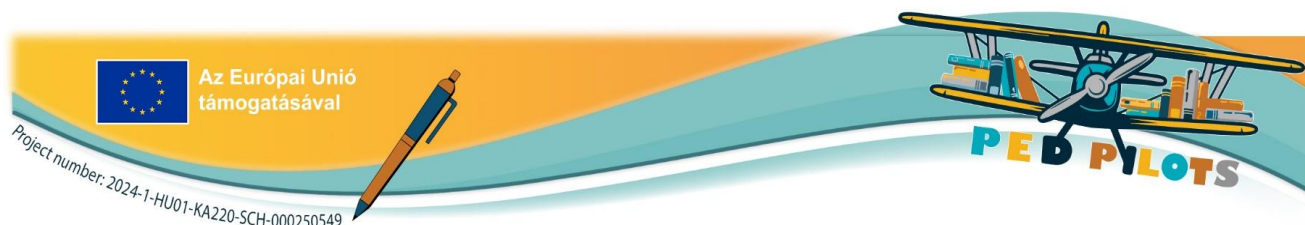
1. feladat Mi történik, ha mindenünket ellopják külföldön? Vagy ha elfogy a pénzünk? Készítsen előzetes tervet ezekre az esetekre, milyen konkrét intézkedések szükségesek, hogy a probléma megoldódjon?

2. feladat Mit tenne ebben az esetben? A booking.com törölte a csoport foglalását, és erről csak az utazás előtti napon értesítették (vagy éppen utazás közben). Nézzen utána, hogyan lehet a helyzetet megnyugtatóan megoldani!

II. Fogalomtár

Biztosítás: Általában minden utazás esetén javasolt, de a külföldi utazás előtt erősen ajánlott biztosítóhoz fordulni. A biztosítás segít, hogy nyugodtabban pihenjünk, hiszen értékeinket, életünket egy szerződés védi. Baleset vagy nagyobb tragédia esetén nem hárul extra teher családunkra, hogy rendbe hozzuk egészségünket vagy újra hazatérhessünk otthonunkba.

Csoportos ösztöndíj szerződés: Egyes nemzetközi mobilitás programok szervezése során lehetőség van a kiutazó tanulók és diákok megélhetési költségeinek finanszírozására ún. csoportos ösztöndíjszerződést kötni. Ez kedvező lehetőséget teremt arra, hogy a teljes költséget készpénz vagy bankszámlapénz formájában a megbízott, szerződő felnőtt megkapja és kezelje. Előnye, hogy ez a támogatási forma



költségtérítéses, tehát adómentes, illetve zsebpénzként egy része a tanulók számára is kiosztható.

Készpénz: Minden esetben rendelkezésre álló fizetési lehetőség. Érdeemes a fogadó ország pénznemében, esetleg euróban vagy dollárban egy jelentősebb összeget magunknál tartani. Számtalan esetben csak ezzel tudunk fizetni.

Likviditási helyzet: Fizetőképességet jelent, azaz mennyire könnyen vagyunk képesek pontosan, határidőre rendezni tartozásainkat. Szélesebb értelmezésben pedig azt is jelenti, hogy egy személy mennyire gyorsan tud mozgósítani pénzt a rendelkezésre álló forrásaiból.

ETF (Exchange Traded Fund): „Tőzsdén kereskedett alap”, ez egy olyan befektetési alapot jelent, amely részvényekhez hasonlóan vásárolható és adható el a tőzsdén. Egyszerre több eszközt is magában foglal, tehát akár sokszáz részvény közös kosara. Az ETF-ek előnyei közé tartozik az alacsony költség és a likviditás.

Valuta: Egy országos törvényes fizetőeszköze, azaz hivatalos pénze. Többnyire forgalomban lévő pénzjegy vagy érme. Európai utazásaink során az euróval fogunk a leggyakrabban dolgozni.

Deviza: Külföldi fizetőeszközre szóló követelés, ami lehet számlapénz, csekk, váltó, kötvény. Leggyakrabban a devizaszámla kifejezéssel találkozunk, ami azt jelenti, hogy a pénzünk ott euró vagy dollár elszámolásban került elhelyezésre.

Hitelkártya: Pénzintézet által kibocsátott speciális bankkártya, mely abban különbözik a betéti kártyától, hogy az ezzel végzett pénzügyi művelet (pl. fizetés) mögött nem tényleges pénzeszköz áll, hanem a bank által nyújtott hitelkeret. Kezelésekor fokozottan figyelni kell a havi rendszeres visszatöltésre, törlesztésre.

Bankszámla hitelkeret: Hitelkártya nélkül is létezik hitelkeret. A folyószámlához kapcsolódóan adhatnak a bankok egy rövidebb türelmi időt, amikor a számlához kapcsolódó biztonsági tartalékból költhetünk. Természetesen ennek vannak költségei, kamata, lehívási díja. Ilyenkor a számlaegyenleg mínuszba kerül. Mértéke elérheti a fizetés akár két- vagy háromszorosát.

Bankkártya limitek: Ez egy általunk választott napi limit, azaz egy maximális összeg, amelynél többet nem lehet fizetni a bankkártyával egy adott napon belül. Létezik külön beállítás fizetésre, utalásra,

készpénzfelvételre.

Kamat: A hitel ára, azaz többnyire egy százalékban kifejezett arány-összeg. Általában éves százalékban határozzák meg a bankok. De figyelni kell különleges helyzetekben, hogy havi vagy időszakos kamatként írják-e ki. A kamat mellett egyéb költségek felszámolása is történhet, ezt a THM – teljes hiteldíj mutató jellemzővel kereshetjük egy hitel kínálatban. Kamatról beszélünk akkor is, amikor befektetett pénzünk gyarapodik, és a többlet kamatként realizálódik számlánkon.

Kezelési költség: A bank egyszeri munkadíja azért, mert a hitelt előkészíti a hitelfelvevő részére. Mértéke a tőketartozás 1-2%-a között mozog. Ilyen költség merülhet fel pénzváltáskor is, érdemes rá figyelni, hiszen a váltók kötött jelentős különbség lehet. A váltók általában angolul írják ki, hogy „no commission” vagy ennek százalékos jelzőjét jelenítik meg, pl. 0,5 %.

Kakeibo: A japán Kakeibo egy olyan gazdálkodási technika, amelynek segítségével könnyedén és egyszerűen megtanulhatjuk remekül beosztani a pénzünket. Ízig-vérig keleti gondolkodásmódot tükröz, tehát épp fordítva kezeli a megtakarítási szándékot. Nem arra fókuszál, hogy mi az, amit nem tudunk megvenni, helyette az „itt és most” van a középpontban: mi az, amit megveszünk, mert megvehetjük.

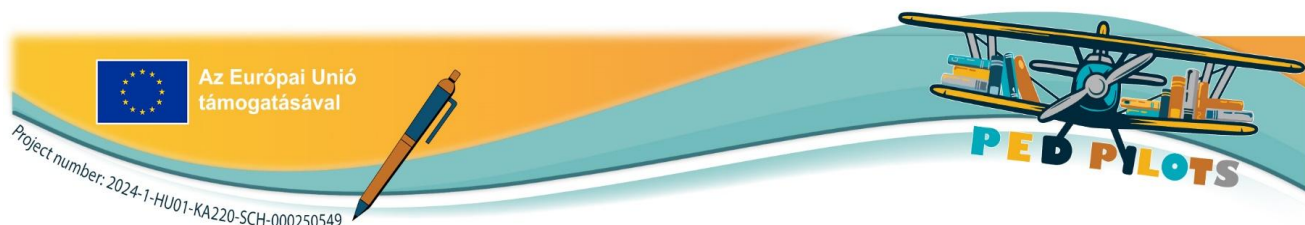
Ellenőrző feladatok

1. Fogalmazza meg az ötletet adó szavak segítségével milyen elvégzendő feladatok vannak az utazás előtt!

- biztosítás
- bankkártya
- valuta
- menetjegy
- szállás

Megoldási javaslatok:

-biztosítás Utazás előtt legalább 48 órával utasbiztosítást kell kötni. Ez történhet online formában, vagy



személyesen a biztosítónál. Ilyenkor személyre szabott, az egyén igényeinek megfelelő biztosítási tartalmakat kell a szerződésbe belefoglalni. Ajánlott tartalom lehet: baleset esetén kórházi ellátás és térítés, lopás (pénz és vagyontárgyak) esetén kártérítés, poggyászbiztosítás, útlemondás biztosítás, saját járműre vonatkozó biztosítás, extrém sportok esetén különleges biztosítási tartalmak.

-bankkártya Külföldre utazáskor mindenképpen szükséges meglévő banki szerződésünk mellé kártyaszerződést is kötni, ha eddig nem rendelkezünk volna bankkártyával. A bankkártyánkkal kapcsolatban ellenőrizzük az alábbi jellemzőket és feltételeket: Aktiválva van-e? Érvényességi ideje rendben van-e? Csak aláírással együtt érvényes. Beállítottuk-e a számunkra megfelelő limiteket - vásárlás, készpénzfelvétel, utalás? Van-e a számlához/kártyához kapcsolódó hitelkeret? A diákok egy része nem feltétlenül rendelkezik 14 év alatt bankkártyával, fel kell hívni a figyelmüket arra, hogy ingyenes junior számla indítható a szülő segítségével.

-valuta A digitális pénz mellett szükséges némi készpénzzel is rendelkezni. Gyakran előfordul, hogy valamilyen költséget valószínűleg muszáj lesz készpénzben rendezni majd külföldön. Ezek lehetnek: apró ennivaló utazás közben - pl. a repülőgépen. Nem működik a bankkártya terminál egy boltban. Össze kell "dobni" a pénzt valamilyen közös kiadásra, pl. ajándék a vendéglátóknak, közös ebéd, borraivaló az étteremben.

-menetjegy Minden bizonnyal az utazáshoz kapcsolódó költségeket a projektből az utazásszervező cég vagy a fenntartó, ritkán a kísérő pedagógus fogja kifizetni. A repülő- vagy vonatjegy már előre lefoglalt és kifizetett tétele szokott lenni a nemzetközi mobilitás programoknak. Érdeemes azonban utánajárni, hogy ezen felül esélye van-e egyéb utazási költségeknek, melyeket már a kísérő pedagógusnak kell rendezni: taxi, transzfer a repülőtérre, helyi tömegközlekedés jegye vagy bérlete.

-szállás Az utazáshoz kapcsolódóan ez a tétel is szinte bizonyosan része annak a csomagnak, melyet a szervezők már előre elintézték-lefoglaltak-kifizettek. Érdeemes azonban megkérdezni, hogy a szálláson milyen szolgáltatások képezik részét annak, amit térítésmentesen igénybe vehetünk. Van-e olyan közös program, melyért majd ott fizetnünk kell, pl. szaunahasználat

2. Az adott (elképzelt) szituáció alapján válassza ki a helyes cselekvést!

2.1. Ellopott pénztárca: Nagyvárosban a reptéren, leszállva a gépről, még a terminálban észreveszi, hogy nincs meg a pénztárcája, benne az összes készpénzzel és irataival. Mi a legelső teendő?

- A) Letiltom a bankkártyámat.
- B) Megkeresem a helyi hatóság-rendőrség irodáját, és hivatalos feljelentést teszek.
- C) Utána iramodok a tolvajnak, és megpróbálom azokat visszaszerezni.
- D) Bejelentem a külhoni magyar követségnek vagy konzulátusnak, hogy iratok nélkül vagyok.
- D) Felhívom a biztosítót, hogy ellopták a dolgaimat.
- E) Elkezdem magamat hibáztatni, hogy már megint elrontottam valamit, és tönkretettem az egész utazást.

Megoldás:

A) válasz a helyes. Ha biztosan tolvaj a felelős, először mindig a bankkártyát kell letiltani, nehogy még nagyobb károd keletkezzen.

Tartsuk a pénzünket több helyen magunknál! Az irataink legyenek meg digitális formában is a telefonunkon! Ha a telefont (is) ellopták, tiltsuk le minél előbb a szolgáltatónál! Mindezekhez az alábbi alapvető címekkel és számokkal is ajánlott rendelkezni papíron, de nem a pénztárcában: biztosítónk, telefonszolgáltató elérhetősége számletiltásra, telebankár és netbankár belépési adatok, igazolványaink számai, utasbiztosításunk kötvényszáma vagy a kötvény kinyomtatva, közeli hozzátartozók telefonszáma, szállásadó telefonszáma és a foglalás kódja, kint élő magyarok csoportjának elérhetőségei, magyar külképviselet címe.

2.2. Áhított szurkolói sál: Kérkezésünkör Liverpoolban a legelső boltban egyik gyerekünk észreveszi a

kedvenc klubcsapatának szurkolói sálját. Mi teszünk?

- A) Hagyjuk, hogy azonnal megvegye.
- B) Javasoljuk, hogy vásároljon kettőt, és vigyen egyet apukájának is.
- C) Bízgatjuk abban, hogy a városban olcsóbb lesz, tehát ott kedvezőbb lesz majd megvenni.
- D) Felhívjuk a figyelmet, hogy mérlegelni kell, hogy a költségvetés alapján megengedheti-e magának, de javasoljuk a mielőbbi döntést.
- E) Megjegyezzük, hogy mennyiért árulták, majd a további programok során is figyelünk, mennyiért kapható. S végül, ha mindent végig gondoltunk, akkor akár megvásárolhatja a diák a távozáskor is a reptéren. Persze csak, ha a pénztárcája megengedi.

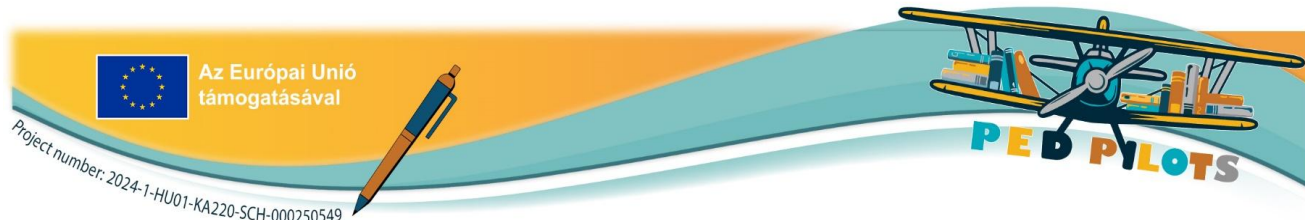
Megoldás:

E) válasz a helyes. Külföldön, ha korlátozott költségvetés áll rendelkezésre, nem szabad elhamarkodottan nagy pénzköltségekbe bocsátkozni. Könnyen előfordulhat, hogy később mások jóindulatára vagy kölcsönére szorulunk rá.

Elképzeltető, hogy ugyanezt webáruházban még olcsóbban meg tudja venni. Lehet, hogy a helyiek tudnak abban is segíteni, hogy a csapat szurkolói boltjában vásároljon majd.

2.3. Késés a repülőgéppel: Lekésték a transzfert este 8 órakor Eindhovenben, és még 150 km-re vannak Hágától, ahol a szállás lesz.

- A) Felhívom a fogadó szervezetet, megkérdezem, hogy mit lehet ilyenkor tenni.
- B) Taxiba ülünk, és elmegyünk Hágába.



- C) Elsétálunk a buszpályaudvarra, és keresünk egy odatartó autóbust.
- D) Szállást keresünk, mert aznap már biztosan nem fogunk odaérni Hágába.
- E) Hazarepülünk mérgesen az első géppel.

Megoldás:

A) válasz a legjobb talán, hiszen elképzelhető, hogy van másik járat, transzfer vagy autóbusz, de mindenképpen fontos tájékoztatni a vendéglátóinkat, hogy nehézségeink adódtak. Fel tudnak így ők is készülni a változással járó következményekre.

Mindenképpen érdemes a transzfer cégtől a sofőr telefonszámát is elkérni. Hátha csak néhány perce indult el, és még visszafordul értünk. Ezen kívül az is lehet, hogy a szállító cég másik járművet tud küldeni, kis felárért cserébe. Például, ha van hely egy másik járatukon. Mindezzel együtt a helyiek, a fogadó szervezet anyanyelven mindenképpen jobban tud segíteni, mintha kapkodva intéznénk el a dolgot.

2.4. Elnyelte a kártyát a pénzkidó automata: Egy kirándulás során készpénzre van szükség, de a pénz kiadása előtt lefagy a rendszer, és sem a pénzt, sem a kártyát nem adja ki az ATM.

- A) Elszaladok a legközelebbi bankba, hogy jelezzem a problémát.
- B) Feszegetni kezdem az automatát.
- C) Szólok egy közelben álló rendőrnek.
- D) A helyszínen kell maradni, és a gépen található telefonszámon kell bejelenteni a hibát a banknak.
- E) Megkérek valakit a csoportból, hogy ő is próbálja ki az automatát, hátha kijön a kártya.

Megoldás:

D) válasz a helyes. Egy ilyen eseménynek több oka is lehet, de az esetek 90 %-ában mi magunk okozhattuk a galibát, és ezért a bank nem fog felelősséget vállalni.

A legtöbb esetben a kártyát jó okkal vonta be az automata, pl. túl lassan vettük volna el a pénzt, sérült vagy lejárt volt a kártya, többször helytelenül adtuk meg a PIN-kódot. Ritkán technikai probléma volt a gépben, pl. áramszünet. Ha saját bankunk automatájánál történik ez meg, akkor van esélyünk arra, hogy visszakapjuk a kártyát. Ha nem, akkor az "idegen" bank biztosan érvénytelenítve küldi vissza bankunknak. Meg kell azonban bizonyosodnunk arról, hogy a tranzakció végrehajtásra került-e? Muszáj kideríteni, hogy a pénzünket levonta-e számláról.

Források

<https://www.vg.hu/penz-es-tokepiac/2024/09/kakeibo-avagy-igy-takaritanak-meg-a-japanok-egyszeru-de-annal-nagyszerubb-modszer-a-sporolasra>

Szomor Tamás: Játékos pénzügyek; in: <https://www.mnb.hu/letoltes/fv-tanul-jatekos.pdf>

Állampolgárok pénzügyei: Tematikus munkafüzet 12. évfolyam Ka.: Pénzügyiránytű alapítvány 2023

<https://penziranytu.hu/>

https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/carry/carrying-cash/index_hu.htm

<https://www.netrisk.hu/blog/utasbiztositas/tudatos-penzugyek-igy-keszuljunk-a-nyaralásra>

<https://www.mnb.hu/fogyasztovedelem/gondos-tervezes-gondtalan-nyaralas/kosson-utasbiztositast>

<https://www.mnb.hu/fogyasztovedelem/csaladi-zold-penzugyek/zold-gazdalkodas-otthon/kozlekedes/nyaralas-fenntarthatoan-koltseghatekonyan>

<https://okosanapenzzel.hu/hirek/gondos-tervezes-gondtalan-nyaralas-penzugyi-teendok-utazas-elott>

<https://www.vg.hu/penz-es-tokepiac/2024/09/kakeibo-avagy-igy-takaritanak-meg-a-japanok-egyszeru-de-annal-nagyszerubb-modszer-a-sporolasra>

<https://penzkuldeskulfoldre.hu/>

8. Szerződéskötés – amit fontos rögzítenünk

Bevezetés

A szerződéskötés a pedagógusok és diákok között kiemelten fontos minden külföldi vagy belföldi utazás, illetve mobilitási program előtt, mert egyértelműen rögzíti a felek jogait és kötelezettségeit, biztosítva ezzel az együttműködés átláthatóságát és jogi védelmét. A szerződés segít elkerülni a félreértéseket, meghatározza az elvárt viselkedési normákat, a program menetét, a felelősségi köröket és a lehetséges következményeket szabályszegés esetén. Emellett növeli a résztvevők biztonságérzetét, és megerősíti a felelősségteljes részvételt a program során.

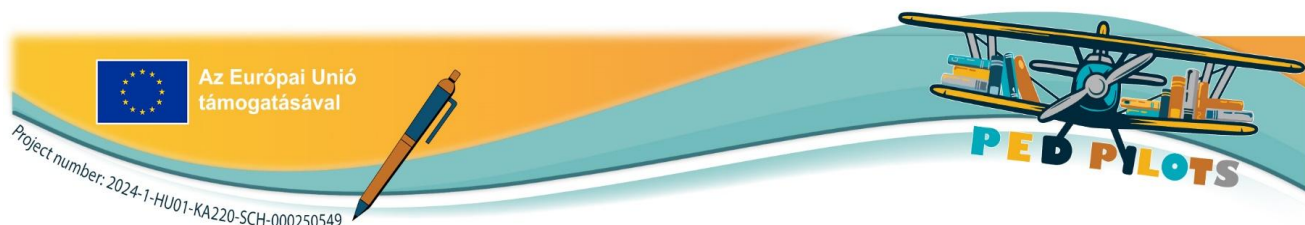
Célok

- Szabályok lefektetése és betartása → határozottság, következetesség, konfliktuskezelés
- Konfliktuskezelési és csoportdinamikai kompetenciák fejlesztése: Konfliktusok fokozatai és megoldási stratégiák → mediációs készségek, kommunikációs technikák, döntéshozatal
- Szervezési és logisztikai kompetenciák fejlesztése: Szervezés és koordináció → döntéshozatali készség, delegálás, előrelátás
- Biztonsági és vészhelyzeti kompetenciák fejlesztése: Kommunikációs készségek, gyors döntéshozatal

A tanegységhez rendelt idő

45-90 perc

Tanulási eredmények



- Pedagógiai folyamatok tervezése, megvalósulásukhoz kapcsolódó önreflexió (optimális fejlődést elősegítő differenciálás, motiválás, tanórán kívüli tevékenységek)
- Kommunikáció, konfliktuskezelés (együttműködés, problémamegoldás, kapcsolattartás, jogszabályok betartása, hiteles kommunikáció, visszajelzések befogadása, képes meggyőzni és meggyőzhető)
- Csoportok, közösségek fejlesztése (nyitottság, esélyteremtés, érvelési kultúra fejlesztése, egymás tisztelete, elfogadása, együttműködés)

A tananyag gyakorlatokon keresztül

I. A szerződés alapelvei

1.1 A szerződés pedagógiai jelentősége

A szerződés nem csupán jogi dokumentum, hanem bizalmi megállapodás is a felek között. Az iskolai gyakorlatban a szerződés gyakran nem hivatalos szerződésformát ölt, hanem szülői hozzájárulás, magatartási megállapodás, vagy szolgáltatási szerződés formájában jelenik meg. E megállapodások célja, hogy minden résztvevő fél – pedagógus, tanuló, szülő, külső partner – tisztán lássa a vállalt kötelezettségeket és jogokat. A bizalom, az átláthatóság és a felelősségvállalás minden pedagógiai szerződés alapja. A kockázatértékelés és biztonsági terv elkészítése az iskola vezetőjének és a programot szervező pedagógusnak közös felelőssége. A mobilitás megvalósítása előtt fontos utánajárni annak, hogy az érintett ország(ok)ban milyen jogszabályi háttér érvényesül. Példaként megtekintheti a magyarországi szabályozást.

1.2. Jogsabályi háttér Magyarországon

A pedagógiai szerződéskötési gyakorlatot a következő jogsabályok szabályozzák:

A 2011. évi CXc. törvény a nemzeti köznevelésről, kifejtí a tanulók jogait és a pedagógusok felelősségét. (<https://net.jogtar.hu/jogsabaly?docid=a1100190.tv>)

A 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet részletes szabályokat ad az iskolai események szervezéséről, így a tanulmányi kirándulásokról is. (<https://net.jogtar.hu/jogsabaly?docid=a1200020.emm>)

Az Európai Unió általános adatvédelmi rendelete (GDPR – EU 2016/679) meghatározza, hogy milyen személyes adatokat lehet kezelni, milyen módon és milyen engedéllyel. (<https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj/eng>)

A Polgári Törvénykönyv előírásai alapján a szerződésképesség, a törvényes képviselő és a kiskorúak jogi védelme is fontos szempont.

2. Szerződéskötési helyzetek a gyakorlatban

2.1. Szülői hozzájárulás beszerzése

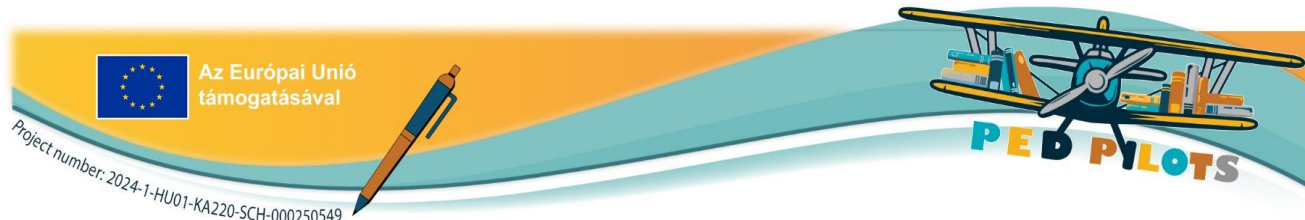
Minden iskolai kiránduláshoz vagy utazáshoz szükséges a **szülők vagy gondviselők írásos beleegyezése**. Itt egy példa, hogy mit is tartalmazhat:

Szülői nyilatkozat és megállapodás iskolai kirándulásról

Iskola neve: [Iskola neve]

Iskola címe: [Iskola címe]

Kirándulás célja: [Pl.: Tanulmányi kirándulás, kulturális látogatás]



Kirándulás helyszíne: [Település/ország neve]

Kirándulás időpontja: [Indulás dátuma – Érkezés dátuma]

Kísérő tanár(ok): [Tanár neve(i)]

Szállás: [Szálláshely neve, címe]

Szállítás: [Pl. busz, vonat, repülő – szolgáltató megnevezése, ha ismert]

1. A szülő/törvényes képviselő adatai

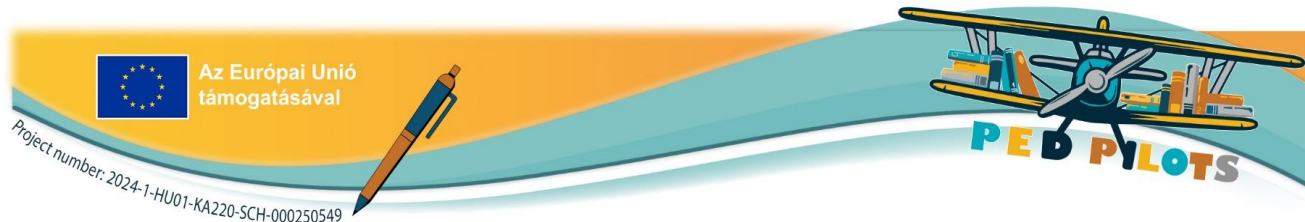
- Szülő/törvényes képviselő neve:
- Lakcím:
- Telefonszám (elérhető a kirándulás ideje alatt):
- E-mail cím:

2. A tanuló adatai

- Tanuló neve:
- Osztály:
- TAJ-szám:
- Egészségügyi problémák/allergiák:
- Rendszeresen szedett gyógyszerek:

3. Szülői nyilatkozat

Alulírott, mint a fenti tanuló szülője/törvényes képviselője, ezúton hozzájárulok, hogy gyermekem részt vegyen az iskolai kiránduláson. Tudomásul veszem, hogy a kirándulás részvételi díja: [összeg] Ft, melyet [fizetési határidő] napjáig megfizetek. Tudomásul veszem, hogy a tanuló köteles betartani az iskola házirendjét, és az utazás során a kísérő tanárok utasításait. Tudomásul veszem, hogy a szándékos károkozás esetén a felelősség a szülőt terheli. Egészségügyi vészhelyzet esetén beleegyezem, hogy a kirándulást kísérő tanárok a szükséges orvosi beavatkozást kérvényezzék.



4. Egyéb megjegyzés

[Ide lehet írni pl. külön étkezési igényeket, fényképezéshez való hozzájárulást stb.]

5. Dátum és aláírás

Kelt: _____, 20. _____. hó ____.

Szülő/gondviselő aláírása: _____

Ez a dokumentum tartalmazza a program célját, időtartamát, útvonalát, a felelősségvállalás határait, valamint a diák egészségügyi és egyéb releváns adatait is. Ehhez tartozhat a **szülő vagy gondviselő beleegyezése** ahhoz is, hogy az utazás során készült fotók vagy videók megjelenhetnek a médiákban. Adunk egy használható példát is:

Szülői beleegyezés a gyermek fényképének vagy videójának megjelentetéséhez

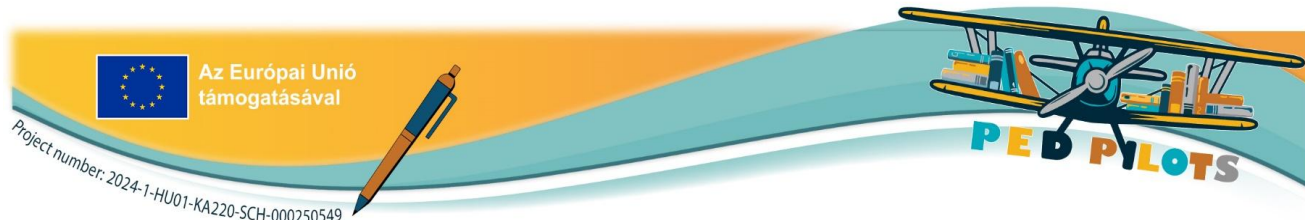
Alulírott [Szülő neve], mint a [Diák neve] szülője/törvényes képviselője, az alábbiakat nyilatkozom:

Beleegyezés a fényképek és videók készítéséhez:

Ezúton beleegyezem, hogy gyermekem [diák neve] részt vehet a [iskola neve] által szervezett eseményeken, kirándulásokon, programokon, ahol fényképek és videók készülhetnek róla. A fényképeket és/vagy videókat a [iskola neve] és/vagy partnerei felhasználhatják.

Felhasználás célja:

A fényképek és videók célja lehet az iskolai programok népszerűsítése, az események dokumentálása, valamint azok megjelenítése a különböző médiákban, mint például az iskola weboldala, közösségi média felületei, iskolai hírlevelek, valamint egyéb oktatási és kulturális promóciók.



A felhasználás időtartama:

A felvételek a következő időszakban használhatók fel: [dátumok vagy időtartam, például "2025. december 31-ig"].

Jogi nyilatkozat:

Megértem, hogy a felvételek felhasználása nem jár semmilyen pénzbeli kompenzációval. A fényképeket és videókat kizárólag oktatási és nem kereskedelmi célokra használják fel.

A hozzájárulás visszavonása:

Bármikor jogosult vagyok visszavonni beleegyezésemet, amelyet írásban kell közölnöm az iskola vezetésével. A visszavonás nem vonatkozik az azelőtt már megjelentetett anyagokra.

Aláírás:

Ezúton igazolom, hogy a fentieket megértettem, és beleegyezem gyermekem fényképeinek és/vagy videóinak felhasználásába a fenti célok érdekében.

Szülő neve: _____

Diák neve: _____

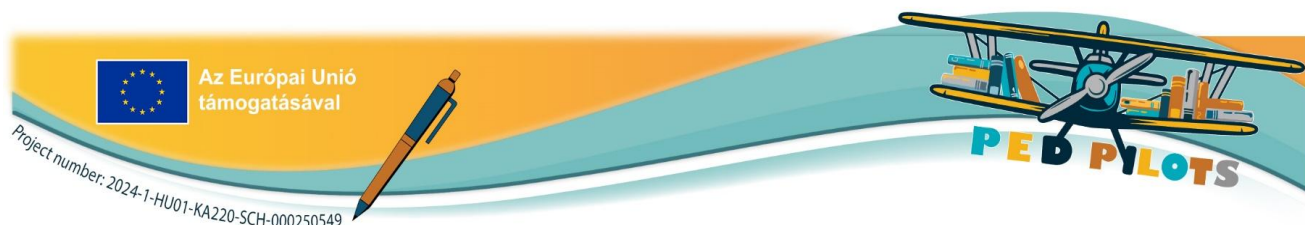
Dátum: _____

Aláírás: _____

2.2.A szolgáltatóval történő szerződéskötés

Amennyiben az iskolai program lebonyolításához külső szolgáltatót (pl. busztársaságot, szállásadót) vesznek igénybe, az iskola vagy annak fenntartója köteles szerződést kötni a szolgáltatóval. Ez a szerződés pontos feltételeket és költségviselést határoz meg.

2.3. Tanulói magatartási megállapodás kialakítása



A kirándulások során érdemes előre rögzíteni a tanulókra vonatkozó magatartási szabályokat, elvárásokat, valamint az esetleges következményeket. Ezt a megállapodást célszerű a tanulók és szülők aláírásával megerősíteni.

Összegzés

A szerződéskötés hasznos és nélkülözhetetlen része az utazásnak, amely a szülők, diákok, külső szereplők és pedagógusok számára is felvázolja a kötelességeket és jogokat, valamint a megszabott szabályokat is kifejtheti.

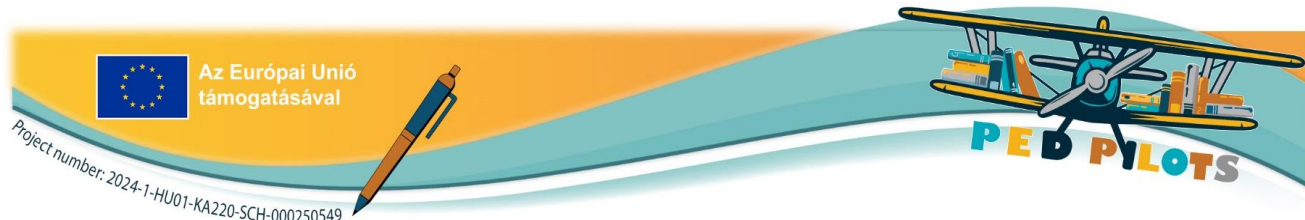
II. Az élménypedagógia alkalmazása a magatartási megállapodás létrehozásában különböző korosztályok esetében

Sok pedagógus tapasztalja, hogy a szabályokat a diákok csak kötelességként, „muszájként” élik meg. Ennek következménye lehet az ellenállás, a szabályok látszólagos elfogadása, de a szabályszegés is. A megoldás az lehet, hogy **közös élményeken keresztül értsük meg és fogadjuk el a szabályokat**, egyfajta „élő szerződést” hozzunk létre a magatartási megállapodás létrehozásakor, amelynek tartalma nemcsak betartandó, hanem a diákok *sajátjuknak* is érzik.

Amikor létrehozunk egy szabályzatot, ezt szerződésbe is foglalhatjuk.

1. A szerződés célja

- Biztonság garantálása
- Felelősségérzet kialakítása
- Konfliktusok megelőzése
- Közös élményterek védelme



Az élményalapú megközelítés alapelvei biztosítják, hogy sikeresen létrehozzunk egy szabályzatot, szerződést.

2. Az alapelvek

- A diákok aktív részesei a szabályalkotásnak
- A szabályokat saját élményeiken keresztül értik meg
- A szabályok megerősítése vizuális, dramatikus, interaktív módon történik
- A pedagógus nem csak *közlő*, hanem *facilitátor*

3. Tanácsok a szabályzat kidolgozásához korosztályonként

Alsó tagozaton (6–10 év) javasolt eszközök, aktivitások:

- Szabálymesék (pl. „Kíváncsi Dani” eltéved, de segítséget kér)
- Szabályrajz kiállítás: mindenki illusztrál egy szabályt
- Szerepjáték: eljátszani, mi történik, ha például, valaki elhagyja a csoportot
 - o Megkötendő szerződés formája: Közös poszter, amelyen szerepelnek a szabályok, és mindenki kéz- vagy ujjlenyomattal „aláírja”.

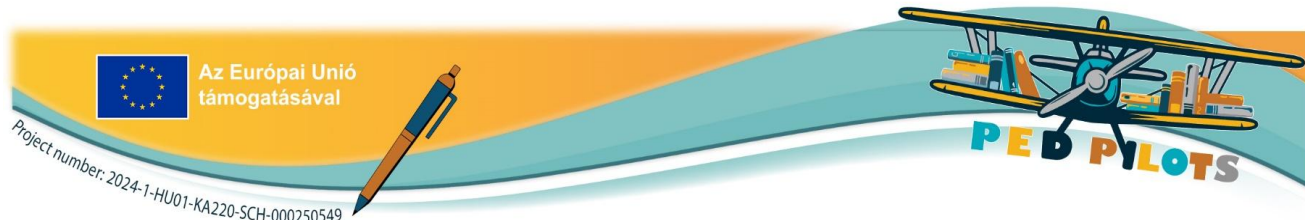
Itt megtekinthető egy példa:

UTAZÁSI HOZZÁJÁRULÓ NYILATKOZAT ÉS SZABÁLYPOSZTER

Alulírott, _____ (szülő/gondviselő neve), hozzájárulok, hogy gyermekem, _____ (tanuló neve), részt vegyen a(z) _____ (iskola neve) által szervezett kiránduláson, amelyre _____ (dátum) kerül sor.

A program helyszíne: _____

☒ A program időtartamával, tartalmával kapcsolatos információkat megismertem.



☒ Tudomásul veszem, hogy a kirándulás során az alábbi szabályokat szükséges betartani, és ezeket gyermekem számára is elmagyaráztam:

Szabályok posztere (példa):

- Mindig a csoporttal maradok.
- Hallgatok a pedagógusokra és a kísérőkre.
- Nem indulok el egyedül sehova.
- Baleset esetén azonnal szólok egy felnőttnek.

Kézjegy (gyermek): ujj- vagy kézlenyomat vagy aláírás

Szülő aláírása: _____

Dátum: _____

Felső tagozaton (11–14 év) javasolt eszközök, aktivitások:

- Csoportos beszélgetések valós helyzetekről: „Mi történik, ha valaki nem érkezik meg időben?”
- Szituációs játékok: „Egy társad eltéved – mit teszel?”
- Kérdés-válasz vetélkedő: szabályismereti kvíz csapatokban
- Megkötendő szerződés formája: Egyéni vállalások, amit mindenki saját kezűleg ír le egy lapra, majd csatoljuk a közös csapatdokumentumhoz.

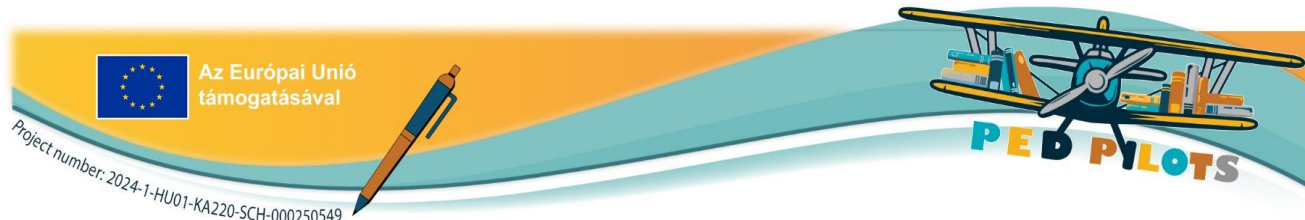
Itt talál egy példát a felső tagozatok tanulói magatartási megállapodáshoz (szabályzathoz):

EGYÉNI VÁLLALÁSI LAP KIRÁNDULÁSI SZABÁLYOKRÓL

Tanuló neve: _____

Osztály: _____

Dátum: _____



Részt veszek a(z) _____ (iskola neve) által szervezett iskolai kiránduláson, és az alábbi szabályokat tudomásul veszem, valamint azokat betartom:

- Pontosan jelenek meg az indulásnál.
- A megadott időpontokra visszatérek a találkozóhelyekre.
- Tisztelem a többi résztvevőt, a pedagógusokat és a szabályokat.
- Probléma esetén nem hallgatom el, hanem szólok.

Saját vállalásom:

„Vállalom, hogy a kirándulás alatt mások biztonságát is szem előtt tartom, és felelősségteljesen viselkedem.”

Aláírás: _____

Szülő/gondviselő aláírása: _____

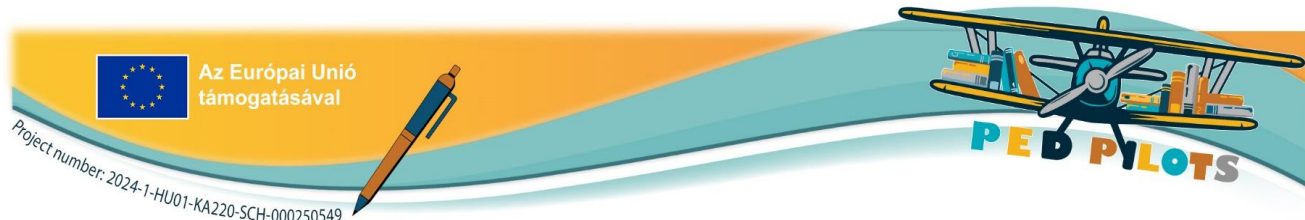
Középiskolában (15–18 év) javasolt eszközök, aktivitások:

- Eszmecsere: mit jelent felelősséget vállalni?
- Problémamegoldás: „Mi lenne a következménye, ha valaki alkoholt fogyasztana?”
- Közös szabályalkotás: legyenek saját javaslataik, amit a tanár véglegesít
- Megkötendő szerződés formája: „Utazási kódex” – egy dokumentum, amit közösen írnak, és amit mindenki aláír. Tartalmazhat személyes vállalásokat is.

Itt egy példa a középiskolások magatartási szabályzatához:

UTAZÁSI KÓDEX – KÖZÖS MEGÁLLAPODÁS

A(z) _____ osztály tanulói és tanárai közösen elfogadják az alábbi utazási kódexet, amely az _____ (dátum) kirándulás során érvényes.



Szabályok:

1. Minden tanuló saját felelősséggel tartozik viselkedéséért.
2. Tiszteletben tartjuk egymás határait, biztonságát.
3. Alkohol, dohánytermék és egyéb tiltott szerek használata tilos.
4. Késés vagy eltűnés esetén azonnal értesíteni kell a pedagógust.

Egyéni vállalásom: „Tudomásul veszem, hogy a szabályszegésnek következményei lehetnek, és vállalom, hogy a csoport közös érdekeit szem előtt tartva viselkedem.”

Tanuló aláírása: _____

Pedagógus neve/aláírása: _____

Szülő/gondviselő aláírása: _____

Dátum: _____

Összegzés

A megadott példákon kívül számos szerződéstípus és aktivitás is hasznos lehet a szabályzat és a szerződés megírásához. Az alábbi angol nyelvű linkek is segítségül szolgálhatnak:

<https://www.troycsd.org/wp-content/uploads/2016/12/STUDENT-FIELD-TRIP-BEHAVIOR-AND-EXPECTATIONS-AGREEMENT-2017.pdf>

<https://alandistravel.com/high-school-trips/study-abroad-rules/>

1. feladat Mely korosztályhoz illik leginkább? Párosítsa a szerződést a korosztállyal!

Alsó tagozat

Felső tagozat

Középiskolás

- a) Vállalom, hogy mindig a csoportommal maradok, figyelmesen hallgatom a tanáromat, és követem az utasításait. Nem hagyom el a kijelölt helyszíneket engedély nélkül. Bármilyen probléma
- b) Tisztában vagyok azzal, hogy a program ideje alatt köteles vagyok betartani a szervezők és tanárok által meghatározott szabályokat. Nem fogyasztok alkoholt vagy bármilyen tudatmódosító szert, és a szállást csak engedéllyel hagyom el. Elfogadom, hogy a szabályszegés következményekkel járhat, akár a programból való hazaküldésem is eredményezheti. Felelősséget vállalok a saját, valamint a társaim biztonságáért.
- c) Elfogadom, hogy a program ideje alatt betartom a meghatározott szabályokat. Pontosan érkezem a megbeszélt találkozókra, és tisztelettel kezelem a tanárok és a társaim döntéseit. Ha bármilyen kérdésem vagy problémám adódik, azt azonnal jelzem a kísérőtanároknak.

Megoldás: a) Alsó tagozat b) Középiskolás c) Felső tagozat

2. feladat Hová illik leginkább? Csoportosítsa a megadott tevékenységeket az alábbi korcsoportok bevonásához a szabályok megszabásában! Indokolja meg a választását!

szituációs gyakorlatok, eszmecsere a felelősségvállalásról, szabályok dramatizálása, csoportos beszélgetések, közös szabályalkotás, rajzok készítése, problémamegoldó helyzetgyakorlatok, mesék és történetek elmesélése, kérdés-válasz játékok

Alsó tagozat	Felső tagozat	Középiskolás

Megoldás:

Alsó tagozat	Felső tagozat	Középiskolás
--------------	---------------	--------------



Az Európai Unió
támogatásával

Project number: 2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549



<i>szabályok dramatizálása, rajzok készítése, mesék és történetek elmesélése</i>	<i>csoportos beszélgetések, kérdés-válasz játékok, szituációs gyakorlatok</i>	<i>eszmecsere felelősségvállalásról, problémamegoldó helyzetgyakorlatok, közös szabályalkotás</i>
--	---	---

3. feladat Válasszon egy **korcsoportot** a három közül, majd írjon le egy valós vagy képzelt **problémás utazási helyzetet!** Milyen **élményalapú módszert** alkalmazna a szabály megértésére (pl. szerepjáték, kvíz, közös alkotás)? Fogalmazzon meg egy **egyéni vállalást**, amit egy diák írhatna a szerződésébe!

Példa megoldás (felső tagozat):

Helyzet: Egy tanuló engedély nélkül elmegy egy boltba.

Módszer: Szituációs gyakorlat, ahol eljátsszák, hogy mit tehet a társ, aki észreveszi

Vállalás: „Vállalom, hogy bárhova csak engedéllyel megyek, és ha bármi gond van, azonnal szólok a tanárnak.”

III. A szülők, gondviselők szerepe a szerződéskötésben

A szülők bevonása nemcsak a biztonság növelése miatt fontos, hanem azért is, mert a tanulók érzelmi biztonságérzete és együttműködési hajlandósága is növekedhet általa. A szülők szerepe nem merül ki a már említett szülői hozzájárulás aláírásával. A közös felelősségvállalás csökkenti a konfliktusok esélyét, és elősegíti a transzparens kommunikációt.

1. Fontos alapelvek

- A szülők partnerként való kezelése
- A kölcsönös bizalom kiépítése
- Egyértelmű és pontos tájékoztatás
- A felelősségi körök jogszabály szerinti tisztázása (pl. szülői hozzájárulás, egészségügyi adatok kezelése, kísérő szerepe)

4. feladat Szituációs gyakorlat

Egy szülő az utazás reggelén visszavonja a hozzájárulását, mert nem értett egyet az előző este közölt útvonalmódosítással.

- *Hogyan lehetett volna megelőzni ezt a helyzetet?*
- *Milyen kommunikációs hibák történhettek?*
- *Mit tehet most a pedagógus?*

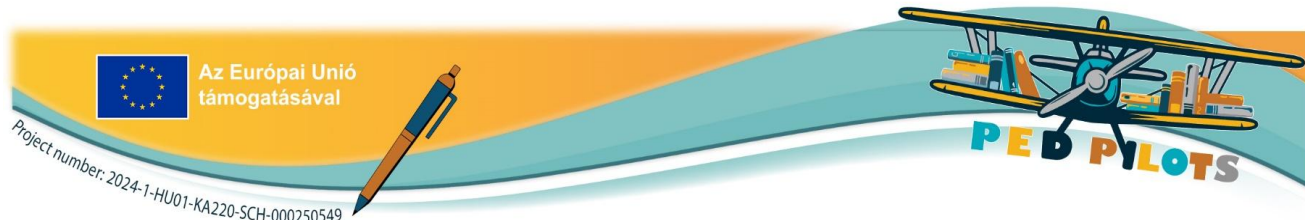
Megoldás:

Hogyan lehetett volna megelőzni ezt a helyzetet?

A helyzet megelőzhető lett volna, ha az útvonalat és a programot a pedagógus időben, részletesen ismerteti a szülőkkel. Fontos lett volna előre tisztázni, hogy szervezési vagy biztonsági okokból bármikor szükség lehet változtatásra, és ennek kezelésére közösen elfogadott protokoll áll rendelkezésre. A problémát az is csökkenthette volna, ha a pedagógus nem az utolsó pillanatban, hanem rögtön a tudomásra jutáskor tájékoztatja a szülőket a módosításról, és lehetőséget ad kérdések feltevésére, visszajelzésre.

Milyen kommunikációs hibák történhettek?

Kommunikációs hibaként értékelhető, hogy a szülő túl későn értesült a változtatásról. Emellett nem kapott elég részletes magyarázatot a módosítás okáról, így bizalomhiány alakult ki. A pedagógus nem biztosította a szülőnek a kérdezés és véleménynyilvánítás lehetőségét, illetve az üzenet formája sem volt megfelelő:



valószínűleg egy rövid írásos üzenetben közölte az információt, személyes vagy telefonos egyeztetés nélkül.

Mit tehet most a pedagógus?

A pedagógusnak először empatikusan meg kell hallgatnia a szülő aggodalmát, és el kell fogadnia az álláspontját anélkül, hogy vitatkozna. Ezután nyugodtan, világosan el kell magyaráznia, miért volt szükség az útvonalmódosításra, és miért biztonságos a változás. Ha a szülő továbbra is ragaszkodik ahhoz, hogy a gyermeke ne vegyen részt az utazáson, akkor a pedagógusnak alternatívát kell biztosítani, például a gyermek iskolai felügyeletét. Az utazás után célszerű egy közös reflexiót tartani a szülőkkel, ahol átbeszélhetik, hogyan lehetne a jövőben átláthatóbbá és gyorsabbá tenni a kommunikációt.

2. Gyakorlati tippek a szülők bevonására

- **Előzetes szülői értekezletek** szervezése, ahol minden kérdés tisztázható
- **Részletes programterv** írásos megosztása minden érintett féllel
- **Online kérdőívek** a szülők igényeinek és aggályainak feltérképezésére
- **Szülői felelősségvállalási nyilatkozat** aláírítása, amely egyértelműsíti a szerepeket
- **Vészhelyzeti terv** megosztása, hogy mindenki tudja, mi a teendő probléma esetén

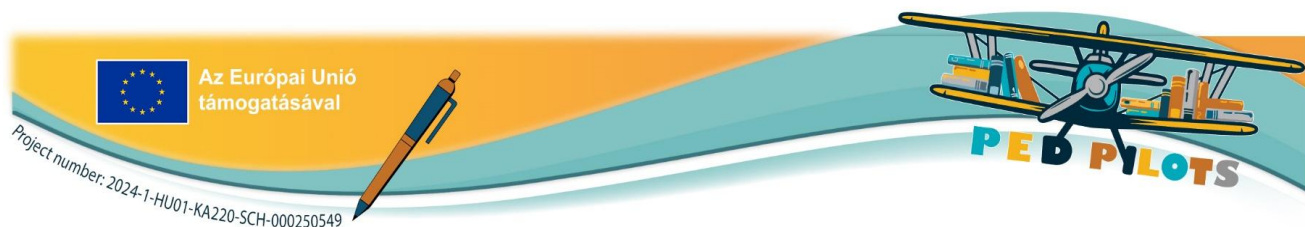
5. feladat

Tervezze meg egy konkrét iskolai utazás szülői tájékoztatásának és bevonásának folyamatát! Instrukciók:

- Válasszon egy kirándulást vagy utazást!
- Írjon le legalább három konkrét lépést, amellyel bevonná a szülőket!
- Készítsen egy sablont egy szülői tájékoztató levélhez vagy kérdőívhez!

Példa megoldás:

A tervezett utazás egy **kétnapos osztálykirándulás a Balatonhoz**, amely során a diákok múzeumlátogatáson, hajókiránduláson és közös sportprogramokon vesznek részt.



Az első konkrét lépés, amellyel a szülőket bevonhatnánk, egy előzetes tájékoztató szülői értekezlet megszervezése lenne. Ezen a találkozón bemutatnánk a programtervet, ismertetnénk a költségeket, és lehetőséget biztosítanánk a szülőknek, hogy kérdéseket tegyenek fel vagy javaslatokat fogalmazzanak meg.

A második lépés egy online kérdőív kiküldése lenne, amelyben a szülők jelezhetik gyermekük esetleges ételallergiáit, egészségügyi sajátosságait, valamint különleges igényeit. Ez a lépés hozzájárulna a biztonságos és mindenki számára megfelelő program megszervezéséhez.

A harmadik lépés a szülőkkel való folyamatos kapcsolattartás lenne, amelyet e-mailben és egy közös üzenetküldő csoportban valósítanánk meg. Ide rövid helyzetjelentéseket küldhetnénk az utazás alatt, például arról, hogy a csoport rendben megérkezett, elkezdődött a program, vagy éppen elindultak hazafelé.

Minta szülői tájékoztató levél:

Kedves Szülők!

Ezúton szeretném Önöket tájékoztatni, hogy osztályunk **kétnapos kirándulást szervez a Balatonhoz** [időpont megjelölése]. A program során múzeumlátogatás, hajókirándulás és közös sporttevékenységek várják a gyerekeket. A kirándulás célja, hogy a tanulók új élményekkel gazdagodjanak, közösségként erősödjenek, és biztonságos környezetben fedezzék fel Magyarország egyik legszebb vidékét.

A részvételi díj: [összeg]. Ez tartalmazza az utazás, a szállás, az étkezések és a belépők költségét. Kérem, hogy gyermekük részvételi szándékát jelezzék [határidő] dátumig. Mellékelem a kérdőívet, amelyben lehetőségük van feltüntetni minden olyan egészségügyi vagy egyéb információt, amely fontos lehet a kirándulás megszervezése során.

Amennyiben bármilyen kérdésük vagy észrevételük van, kérem, forduljanak hozzám bizalommal. A kirándulásról és a részletekről részletesen is beszámolok a [dátum]-án tartandó szülői értekezleten.



Az Európai Unió
támogatásával

Project number: 2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549



Üdvözléttel:

[Pedagógus neve]

Szülői kérdőív minta:

Kedves Szülők!

Kérjük, töltsék ki az alábbi kérdőívet, hogy gyermekük számára a lehető legbiztonságosabb és legkellemesebb körülményeket tudjuk biztosítani a kirándulás során.

1. Gyermeke neve: _____
2. Ételallergia vagy speciális étrendi igény: _____
3. Egészségügyi sajátosságok (pl. krónikus betegség, rendszeresen szedett gyógyszerek):

4. Szedett gyógyszerek neve, adagolása és beadásának időpontja: _____
5. Van-e olyan tevékenység, amelyben a gyermek nem vehet részt? (pl. úszás, sporttevékenység):

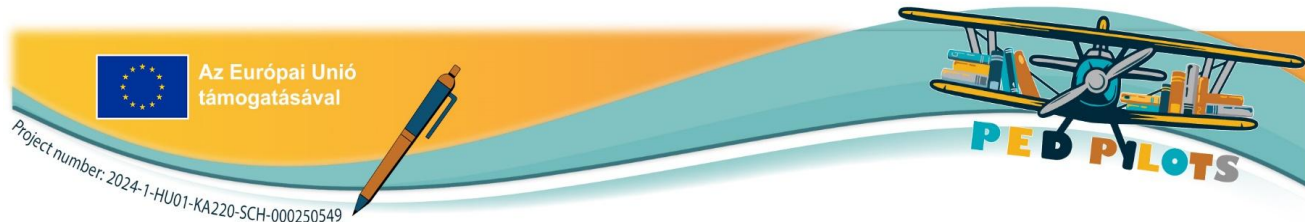
6. Szükség esetén kit értesítsünk? (név, telefonszám): _____
7. Hozzájárul-e ahhoz, hogy gyermekéről a kirándulás során fényképek vagy videófelvevételek készüljenek, amelyeket az iskola belső közösségi felületein osztunk meg?
☐ Igen ☐ Nem
8. Egyéb megjegyzés, amit fontosnak tartanak a pedagógusok számára:

Szülő neve: _____

Dátum: _____

Aláírás: _____

Összegzés



A szülők, gondviselők bevonása és időszerű értesítése minden iskolai utazás, kirándulás nélkülözhetetlen lépése. Ők a pedagógus partnerei, akikkel a közreműködés elengedhetetlen.

Források

<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1100190.tv>

<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200020.emm>

<https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj/eng>

<https://tanusitvanymintas.com/szuloi-hozzajarulo-nyilatkozat-minta/>

https://www.consulting-agentur.ch/images/PDF/szuloi_nyilatkozat_1_angol.pdf

<https://www.bekesiskolak.hu/fegyelmezesi-terv/>

<https://www.kooperativ.hu/sites/default/files/szabalyok-betekinto.pdf>

<https://www.responsiveclassroom.org/how-to-create-community-with-classroom-rules/>

<https://classroomreview.games/game-based-classroom-rules/>

<https://www.hmhco.com/blog/fun-ways-to-teach-classroom-rules-procedures?srsId=AfmBOoobfTVdZ36PePLwB9gKzoRH3CWncieZWY7cEE87KMgMFVjVHUdz>

<https://www.troycsd.org/wp-content/uploads/2016/12/STUDENT-FIELD-TRIP-BEHAVIOR-AND-EXPECTATIONS-AGREEMENT-2017.pdf>

<https://alandistravel.com/high-school-trips/study-abroad-rules/>

<https://www.easchooltours.com/blog/promoting-a-school-trip-to-parents-and-students>

9. Konfliktuskezelés a kirándulások során

Bevezetés

Az iskolai keretben megvalósuló, akár nemzetközi kirándulások kivételes lehetőséget nyújtanak a diákoknak és pedagógusoknak arra, hogy más kultúrákat ismerjenek meg, új barátságokat kössenek, valamint fejlődjenek személyiségükben és szociális készségeikben. Ezek az utak azonban nemcsak örömteli élményeket hozhatnak, hanem kihívásokat is rejtenek magukban – különösen a sokszínű csoportok együttélése során. A különböző háttérű résztvevők eltérő szokásai, kommunikációs stílusai és elvárásai könnyen félreértésekhez, feszültségekhez vagy akár nyílt konfliktusokhoz is vezethetnek.

Éppen ezért kiemelten fontos, hogy a résztvevők – különösen a kísérő pedagógusok – felkészültek legyenek a konfliktusok megelőzésére és hatékony kezelésére. A jól kezelt konfliktusok nemcsak a csoportkohéziót erősítik, hanem értékes tanulási lehetőséget is nyújtanak a fiatalok számára, fejlesztve empátiájukat, önismeretüket és problémamegoldó képességüket. Egy támogató, nyitott és biztonságos légkör megteremtése hozzájárul a program sikeréhez és a résztvevők pozitív élményeihez.

Célok

- a résztvevők megismerik a leggyakoribb tábori konfliktushelyzeteket
- megtanulják felismerni a konfliktusok korai jeleit
- hatékony kommunikációs és mediációs technikákat sajátítanak el
- megismerik a konfliktusmegelőzés eszközeit
- gyakorolják a különböző helyzetek kezelését szituációs játékokon keresztül

A tanegységhez rendelt idő

90-135 perc

Tanulási eredmények

- A résztvevő képes felismerni a konfliktusok korai jeleit a tábori környezetben, és megkülönböztetni a különböző típusú konfliktusokat (pl. értékalapú, érzelmi, érdekkonfliktus).
- Képes hatékony kommunikációs eszközöket alkalmazni (aktív hallgatás, én-üzenetek, asszertív kommunikáció), hogy megelőzze vagy elsimítsa a kialakuló feszültségeket.
- Tudatosan alkalmaz különböző konfliktuskezelési stratégiákat (pl. kompromisszum, együttműködés, mediáció), az adott helyzetnek és a résztvevők szükségleteinek megfelelően.
- Növekszik empátiás készsége és kulturális érzékenysége, így jobban megérti a különböző háttérrel rendelkező táborozók viselkedésének mozgatórugóit.
- Magabiztosabbá válik a feszült helyzetek kezelésében, képes higgadtan közbelépni és moderálni egy-egy konfliktust a tábori csoportban.
- Képes tudatosítani saját konfliktuskezelési stílusát, és reflektálni arra, hogyan befolyásolja ez a csoportdinamikát.
- Képes egy pozitív, támogató légkör kialakítására, amelyben a táborozók biztonságban érzik magukat, és nyitottabbá válnak a problémák megbeszélésére.

A tananyag gyakorlatokon keresztül

Elméleti háttér – A konfliktus természete

A konfliktus fogalma

A konfliktus olyan ütközés, amely mögött igények, szándékok, vágyak, törekvések, érdekek, szükségletek, nézetek, vélemények, értékek szembenállása húzódik meg (Szekszárdi 1995, 1996). Harcra, összeütközésre akkor kerül sor, amikor a felek viselkedése akadályozza egyikük vagy másikuk igényeinek érvényesítését, vagy értékrendjük különböző (Gordon 1994).

A konfliktusok gyakorisága függ az intézmény, csoport vagy személyes környezet általános feszültségi szintjétől. A konfliktuskutatásnak tehát ki kell térnie a szervezet légkörének, értékrendjének, szellemiségének, klímájának, kohéziójának a vizsgálatára, továbbá a csoporttagok empátiás, kommunikációs, kapcsolatteremtő képességeinek és toleranciájának a vizsgálatára. A konfliktusok meglete bizonyos pszichológiai, szociálpszichológiai törvények következménye is, amennyiben a csoportfolyamatok fejlődési törvényei magukban hordozzák a konfliktusok lehetőségeit, ugyanakkor az életkor előrehaladtával, az életkori szakaszok egymásutánja sem valósulhat meg konfliktusmentesen. Ezen törvények figyelembevétele és tanulmányozása könnyítheti, hatékonyabbá teheti a konfliktuskezelést (Deutch 1998).

A konfliktusok fokozatai és azok megoldási lehetőségei gyakran egy strukturált lépéssorozat mentén kezelhetők. Az egyik leghatékonyabb modell a **7 lépcsős megközelítés**, amely segít feltárni, megérteni és konstruktívan kezelni a konfliktusokat. Íme a konfliktuskezelés 7 lépése:

1. A konfliktus felismerése

- Cél: Tudatosítani, hogy konfliktus van jelen.
- Jellemzők: Feszültség, nézeteltérés, kellemetlen érzések.
- Fontos: Ne tagadd le, ne söpörd a szőnyeg alá.

2. A konfliktus elemzése

- Cél: Megérteni a konfliktus természetét, okait, szereplőit.
- Kérdések:
 - Mi váltotta ki?
 - Kik az érintettek?
 - Milyen érdekek, szükségletek sérültek?
- Eszköz: Kommunikáció, aktív hallgatás.

3. A felek bevonása

- Cél: A konfliktusban részt vevők motiválása a megoldás keresésére.
- Fontos: Önkéntes részvétel, bizalom kiépítése.

4. Közös cél megfogalmazása

- Cél: Olyan cél meghatározása, amelyet minden fél elfogadhat.
- Példa: „Szeretnénk hatékonyabban együttműködni a jövőben.

5. Lehetséges megoldások keresése

- Cél: Ötletelés, minden lehetőség feltérképezése.
- Módszerek: Brainstorming, kompromisszum-keresés.
- Fontos: Minden fél hallassa a hangját.

6. Megállapodás kötése

- Cél: Konkrét, világos és reális megoldás rögzítése.
- Fontos: legyen írásos, határidővel, felelősségi körökkel

7. Utókövetés, értékelés

- Cél: Ellenőrizni, hogy a megállapodás működik-e.
- Kérdések:
 - Betartják a megállapodást?
 - Javult a kapcsolat?
 - Szükséges-e módosítás?

I. Bevezető gondolatok – indító kérdések

Mielőtt nekifogna a konkrét feladatoknak, próbálja megválaszolni az alábbi kérdéseket eddigi tapasztalatai, ismeretei alapján!

- Mit jelent a konfliktus?
- Milyen gyakori helyzetekben találkozott konfliktussal?
- Milyen módszerrel tudta hatékonyan kezelni a konfliktust?

II. Szituációs gyakorlatok

1.szituáció „A bunkó szobatárs”

Téma: Én-üzenet, mediációs technikák, érzelmi visszajelzés

Anna sírva jön ki a szobából, és azt mondja: „Nem bírom tovább, Fanni egy bunkó, állandóan csúfol, és eldugta a papucsomat is!”

A pedagógusnak most kell eldöntenie, hogyan reagáljon – nem szeretné, ha Fannit megbélyegeznék, de Anna is segítségre szorul.

1.feladat

- Hogyan tudna a pedagógus érzékenyen és ítélkezés nélkül reagálni?
- Fogalmazzanak meg én-üzenetet, amit a pedagógus mondhat Annának vagy Fanninak.
- Később: dolgozzák ki a mediáció lépéseit, ha mindkettő jelen van.

2.szituáció: „Buszos helyzet – igazságtalanság érzése”

Téma: Aktív hallgatás, konfliktusérzékeny visszajelzés

A tábori kirándulás után visszafelé a buszon két tanuló, Gergő és Máté vitatkozni kezd azon, ki hol üljön. Gergő előbb ült be, Máté azonban azt mondja: „Ez az én helyem volt idefelé is!” A vita elfajul, és Máté indulatosan lök egyet Gergőn. A pedagógus odalép.

2.feladat

- Mit kérdezhet elsőként a pedagógus?
- Milyen visszatükröző mondatok segíthetik a feleket a megértésben?
- Mit mondjon, ha egyik sem hajlandó engedni?

3.szituáció: „Éjszakai zavarás – eltúlzott reakció?”

Téma: Kommunikációs stílusok felismerése, visszajelzés adása

Éjfél után egy szobában ketten még beszélgetnek, nevetgélnek. A harmadik gyerek, Tamás, ingerülten felkiált: „Fogjátok már be, ti idióták! Nem tudtok viselkedni!” Reggel a többiek is panaszkodnak, hogy Tamás túl agresszív volt.

3.feladat

Olvassa el a három különböző reakciót, majd döntse el, melyik kommunikációs stílus jellemzi az adott választ.

Válasszon az alábbi lehetőségek közül: Agresszív, Passzív, Asszertív

1. válasz:

„Elegem van belőletek! Mindig ti vagytok az okai annak, hogy nem tudok aludni! Most azonnal legyen csend, vagy szólok a tanárnak!”

Ez egy:

- ☐ Agresszív
- ☐ Passzív
- ☐ Asszertív

2. válasz:

(Tamás nem szól semmit, csendben szenved. Reggel fáradt és ingerült, de nem mondja el, mi bántja.)

Ez egy:

- ☐ Agresszív
- ☐ Passzív
- ☐ Asszertív

3. válasz:

„Fiúk, ne haragudjatok, de nehéz nekem elaludni, ha még zaj van. Tudnátok halkabban beszélni, vagy átmennétek a társalgóba?”

Ez egy:

- ☐ Agresszív
- ☐ Passzív
- ☐ Asszertív

4.feladat

Önreflexió: gondolja végig a következőket!

- Melyik reakció hasonlít leginkább arra, ahogyan Ön szokott reagálni egy zavaró helyzetben?
- Mi lehet ennek az előnye? És a hátránya?

III. „Félautomata reakciók” – Reflexiós gyakorlat pedagógusoknak

Ez az önálló reflexiós feladat segít felismerni azokat a helyzeteket, amelyek érzelmi választ váltanak ki, és tudatosítani a saját „fő reakciós mintáinkat”. A cél a félautomata reakció helyett válaszadás – tudatos döntés a kommunikációban.

1. feladat – Azonnali érzelmi reakciók

Olvassa el az alábbi helyzeteket.

Ne gondolkodjon sokat! Jegyezze fel az első érzelmi vagy testi reakcióját (pl. düh, grimasz, szorító érzés, nevetés, zavar, sóhaj, elfordulás).

Példák:

- Egy tanuló gúnyosan megszólal: „Ezt most tényleg komolyan gondolta, tanárnő?”
- Egy kolléga megkérdőjelezi az Ön döntését a gyerekek előtt.

- Egy tanuló teljesen figyelmen kívül hagyja, amit mond neki.
- Egy szülő dühösen telefonál: „Miért sír a gyerekem? Mit csináltak vele?”

2. feladat – Szóban kifejezett reflex

Most térjen vissza ugyan azokhoz a helyzetekhez, és minden esethez írjon le egy egyetlen szót, amely kifejezi:

Az érzést, amit kiváltott (pl. düh, félelem, zavar, tehetetlenség) vagy

A reflexes reakcióját (pl. kiabálok, elhúzódok, magyarázkodom, védekezem)

3. feladat – Azonosítsa a „triggerpontját”

Melyik helyzet váltotta ki Önben a legerősebb reakciót?

Miért pont ez? Van hasonló tapasztalata múltból?

Milyen „belső gombot” nyomhatott meg ez a helyzet?

4. feladat – Viselkedési minta beazonosítása

Válassza ki, melyik reakciós mintát alkalmazná leginkább ezekben a helyzetekben:

- ☐ Kimenekülök (pl. elkerülöm, csendben maradok)
- ☐ Konfrontálok (pl. azonnal reagálok, védekezek, visszatámadok)
- ☐ Megpróbálom megérteni (pl. kérdezek, értelmezem, kivárok)

5. feladat – Alternatív válasz kipróbálása

Válasszon ki egy olyan helyzetet, amelyre eddig automatikusan reagált.

Írjon le egy asszertív, tudatos választ, amely helyettesítheti a reflexes reakciót.

IV. Konfliktuskezelési stratégiák

4.1.A Thomas–Kilmann modell

- Versengés
- Elkerülés
- Kompromisszum
- Alkalmazkodás
- Együttműködés

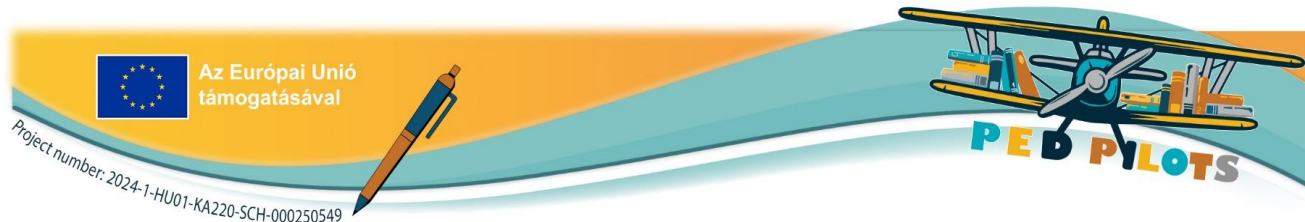
Gyakorlat: „Melyik stratégia vagyok?” – mozgásos játék / online szavazás

- A résztvevők szituációk alapján választanak stratégiát
- Megvitatják döntéseik okát

4.2.Szituációs kártyák

1. **Kártya:** Két gyerek összeverekszik a tábori focipályán. Az egyik sértetten állítja, hogy mindig őt csúfolják.

Melyik stratégia lenne a legjobb válasz?



2. **Kártya:** Egy kolléga nyilvánosan kritizálja a döntésedet a gyerekek előtt.

Mit tenne ön?

3. **Kártya:** A csoport egy része lemarad a programról, most reklamálnak, hogy „miért nem vártatok meg minket?”

Hogyan reagálna?

4. **Kártya:** Két pedagógus nem tud megegyezni, ki vigye ki a gyerekeket a túrára.

Melyik stratégiát alkalmaznád?

5. **Kártya:** Egy gyerek egész nap provokálja a társait. Már többször figyelmeztetted.

Mit teszel?

6. **Kártya** Egy gyerek nem akar részt venni az esti játékon, szerinte „ez hülyeség”.

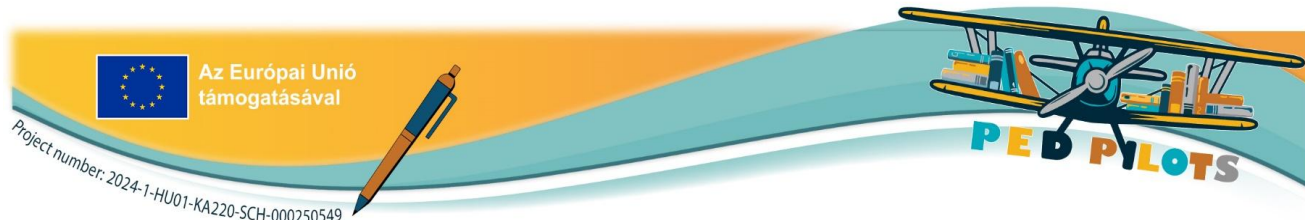
Hogyan reagálsz?

7. **Kártya:** Egy szülő telefonál, és számonkéri, miért nem hívta vissza a gyereke.

Mit mondasz?

8. **Kártya:** A tábor végén késik az ételszállító. A gyerekek éhesek és nyugösek.

Milyen konfliktuskezelési stratégia segít itt?



9. **Kártya:** Két gyerek vitázik a szobabeosztáson. Egyik sírva fakad, a másik dühösen kivonul.

Hogyan oldod meg a helyzetet?

10. **Kártya:** Egy program közben leszakad az eső, a gyerekek panaszkodnak: „Ez már nem is tábor, hanem börtön.”

Milyen stratégiával kezeled a hangulatot?

Javasolt stratégiák

1. KÁRTYA

Javasolt stratégia: Együttműködés

Miért? Az erőszakos helyzet mögött mélyebb sérelmek húzódnak. Fontos mindkét fél nézőpontját meghallgatni, közösen megérteni az okokat, és hosszú távú megoldást találni.

Lehetséges lépések: Mediáció, biztonságos tér biztosítása az érzelmek kifejezésére, közös szabályalkotás.

2. KÁRTYA

Javasolt stratégia: Kompromisszum vagy  Alkalmazkodás

Miért? A nyilvános konfrontáció kerülendő, a pedagógus példát mutat. Ilyenkor érdemes a helyzetet csillapítani, és később négy szemközti megbeszélést kezdeményezni.

Megjegyzés: Ha fontos számodra az ügy, a kompromisszum jobb választás. Ha viszont a gyerekek védelme az elsődleges, az alkalmazkodás segíthet a feszültség oldásában.

3. KÁRTYA

Javasolt stratégia: Kompromisszum

Miért? Mindkét félnek vannak szempontjai. Fontos a határok megtartása (a program rendje), de lehetőség szerint ajánlj fel részmegoldást (pl. alternatív játék).

Példa mondat: „Értem, hogy csalódottak vagytok – legközelebb megbeszéljük, hogy hogyan tudunk időben indulni. Most viszont nézzük meg, mibe kapcsolódhattok be.”

4. KÁRTYA

Javasolt stratégia: Együttműködés

Miért? A feszültség oldása és a közös felelősségvállalás a cél. Fontos, hogy ne hierarchikusan döntsön valaki, hanem közös egyeztetés alapján.

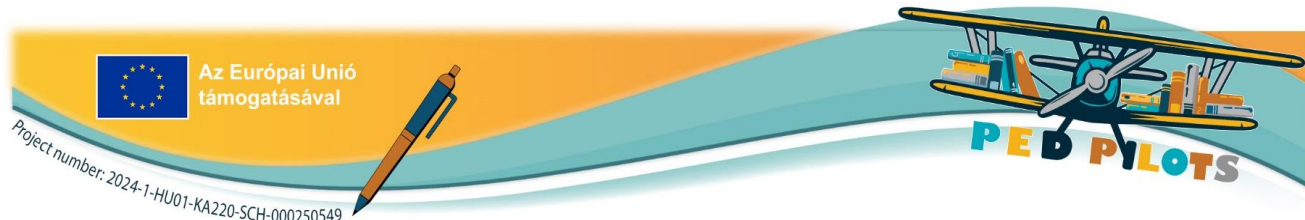
Megoldási lehetőség: Kérjék meg a csoportot egy közös időpont vagy sorrend kialakítására, vagy ajánlj fel rotációs rendszert.

5. KÁRTYA

Javasolt stratégia: Versengés (határozott beavatkozás), de utána együttműködés

Miért? Ha a határokat folyamatosan átlépi, akkor az első lépés egyértelmű, következetes jelzés. Utána érdemes megérteni a viselkedés mögötti okokat.

Javasolt lépés: Állíts fel világos határokat, majd külön beszélgetésben keresd meg az indítékokat, és kínálj alternatív viselkedést.



6. KÁRTYA

Javasolt stratégia: Kompromisszum vagy alkalmazkodás

Miért? Fontos tiszteletben tartani az egyéni igényeket, de megmutatni az alternatívákat.

Javasolt lépés: Kínálj választási lehetőséget („Szeretnél néző lenni? Vagy inkább holnap egy másik feladatban segítenél?”).

7. KÁRTYA

Javasolt stratégia: Alkalmazkodás, majd kompromisszum

Miért? Először érdemes megnyugtatni a szülőt, elismerni az aggodalmát. Utána jelezni a saját szempontokat is (pl. elfoglaltság).

Példa mondat: „Megértem, hogy aggódik, jogosan. Sajnos akkor nem tudtam azonnal visszahívni, de fontos számomra, hogy tájékozott legyen.”

8. KÁRTYA

Javasolt stratégia: Együttműködés

Miért? A hangulat romlása megelőzhető, ha a csoport bevonásával közös megoldást kerestek (pl. játék, várakozási idő kitöltése).

Példa: „Tartsunk gyorsan egy vicces mozgásos játékot, amíg jön az ebéd – aztán közösen készítjük elő a helyszínt!”

9. KÁRTYA

Javasolt stratégia: Együttműködés

Miért? Fontos, hogy mindkét fél elmondhassa az érzéseit. Hozz létre biztonságos környezetet a megbeszéléshez, és segíthetsz kompromisszum keresésében.

Lépés: Időt adni a lehiggadásra, majd segítő kérdésekkel feltárni az igényeket, és közös megoldást keresni.

10. KÁRTYA

Javasolt stratégia: Alkalmazkodás és együttműködés

Miért? Az érzelmi hangulat kezelése elsődleges. Mutass empátiát, majd vond be őket az új program kitalálásába.

Példa: „Igazatok van, ez nem így volt tervezve. De most versenyt csinálunk abból, ki talál ki kreatívabb fedett programot!”

IV. Zárás, reflexió és kérdések

Feladat:

„Konfliktuskezelési eszköztár” – Fogalmazzon meg 3 kulcsfontosságú tanulságot, amelyet a tréningből elvisz magával:

Ne feledje! „A konfliktus nem hiba, hanem lehetőség: önismeretre, kapcsolaterősítésre, és arra, hogy jó példát mutassunk.

Források

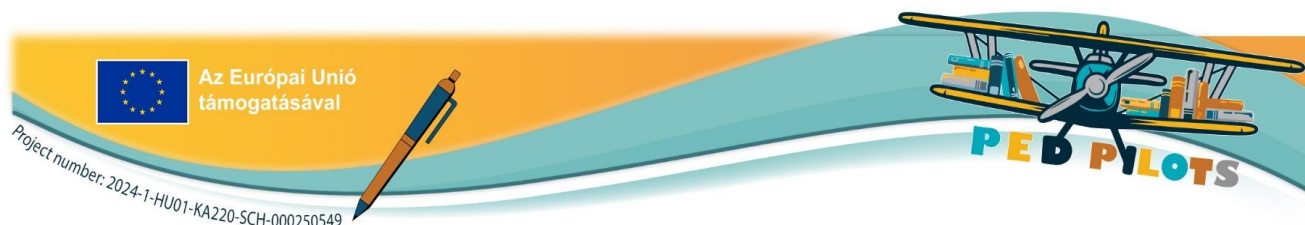
https://epa.oszk.hu/03900/03976/00037/pdf/EPA03976_magiszter_2009_02_016-033.pdf?utm_source

https://asszertivakademia.hu/konfliktuskezelesi-strategiak/?utm_source

https://kti.uni-nke.hu/document/vtkk-uni-nke-hu/Sasfy%20Gy%C3%B6rgy%20Zolt%C3%A1n%20-%20Konfliktuskezel%C3%A9s%20stresszkezel%C3%A9s.pdf?utm_source

https://flow.hu/a-konfliktuskezeles-fogalma-strategiai-es-gyakorlata-1-resz/?utm_source

https://www.konyvtunder.hu/konyv/emberi-kapcsolatok/parkapcsolat-szerelem/mihalec-gabor/ketten-egyutt-magabiztosan-hogyan-valjunk-az-asszertiv-kommunikacio-mestereive-uj-kiadas/?srsltid=AfmBOoqz7yDii9IAcPGUNGkTOdHHKbRnjOzysXfPi2IoPT9TRwZz-GhS&utm_source



10. Utómunkálatok

Bevezetés

A mobilitási projektek egyik kulcsfontosságú szakasza a visszatérést követő utómunka, mely során az érintett pedagógus(ok) feladata a megszerzett tudás rendszerezése, az élmények dokumentálása, valamint az eredmények megosztása a helyi közösséggel, iskolával, kollégákkal. Az utómunka segíti a projekt hatásainak fenntarthatóságát, az iskolai innováció támogatását, és alapot ad a jövőbeni projektekhez is.

A beszámolók, reflexiók, disszeminációs tevékenységek révén az egyéni tanulás intézményi fejlődéssé válik, ezért a dokumentálás és megosztás nemcsak adminisztratív kötelezettség, hanem pedagógiai értékteremtő folyamat is.

Célok

A tananyag célja a szükséges beszámoló sikeres elkészítése, különös tekintettel az Erasmus által megfogalmazott elvárásokra.

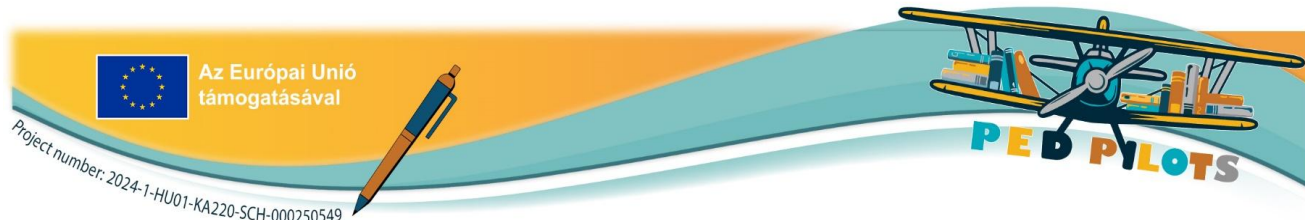
A tanegységhez rendelt idő

45 perc

Tanulási eredmények

A projekt utómunka szakaszában a következő pedagógusi kompetenciák fejlesztése kerül előtérbe:

- Reflexív gondolkodás: önálló visszatekintés, a tanulási tapasztalatok elemzése.
- Dokumentációs készség: beszámolók, prezentációk, cikkek készítése.
- Digitális kompetencia: online platformokon való beszámoló-készítés, disszeminációs anyagok létrehozása.
- Kommunikációs és prezentációs készségek: élmény- és tudásmegosztás különböző célcsoportoknak (tantestület, szülők, diákok, szakmai közösségek).



- Projektmenedzsment alapismeretek: határidők, adminisztratív kötelezettségek betartása.
- Kooperáció és disszemináció: együttműködés a projekt többi résztvevőjével, közös bemutatók szervezése.

A tananyag gyakorlatokon keresztül

Felmerülő kérdések a beszámolóval kapcsolatban:

1. Milyen formátumban és tartalommal kell elkészíteni a hivatalos beszámolót?
2. Hogyan tudom strukturáltan és hatékonyan megosztani az élményeimet a kollégáimmal?
3. Milyen csatornákon történhet a disszemináció?
4. Mely tanult elemek ültethetők át közvetlenül a mindennapi pedagógiai gyakorlatba?
5. Ki segít a beszámoló formai és technikai elkészítésében?
6. Mik a határidők, és hogyan biztosítható az utómunka gördülékeny lebonyolítása?

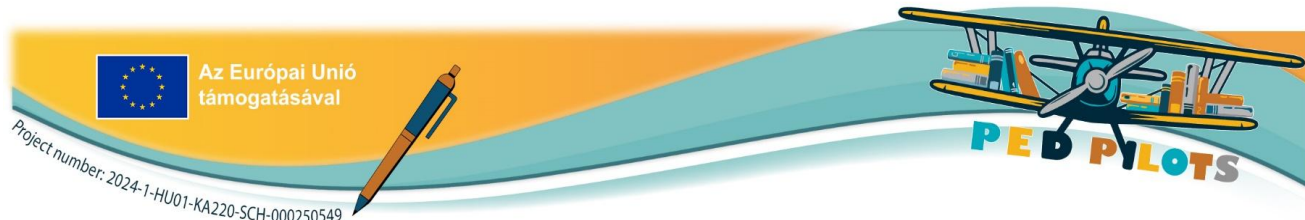
1. Milyen formátumban és tartalommal kell elkészíteni a hivatalos beszámolót?

Példaként az Erasmus projektek beszámolóját tekintjük át: hivatalos Erasmus+ beszámolót jellemzően online űrlapon kell benyújtani a Tempus Közalapítvány (vagy más nemzeti iroda) rendszerében.

A beszámoló formája lehet:

- Online platformon kitöltött kérdőív (pl. Beneficiary Module / Mobility Tool)
- Csatolt mellékletek: beszámolók, fotók, prezentációk
- PDF vagy Word formátumú szöveges összefoglalók

Tartalmi elemek lehetnek:



- Projekt megvalósítása és eredményei
- Tanulási eredmények
- Hatásvizsgálat
- Disszeminációs tevékenységek
- Jövőbeli tervek és fenntarthatóság

2. Hogyan tudom strukturáltan és hatékonyan megosztani az élményeimet a kollégáimmal?

1.feladat

Készítsen egy rövid, vizuálisan is vonzó bemutatót vagy előadást, például:

- PowerPoint/prezi/Canva prezentáció/Reels videó
- Plakát vagy infografika
- Storyboard / élménybeszámoló napló képekkel

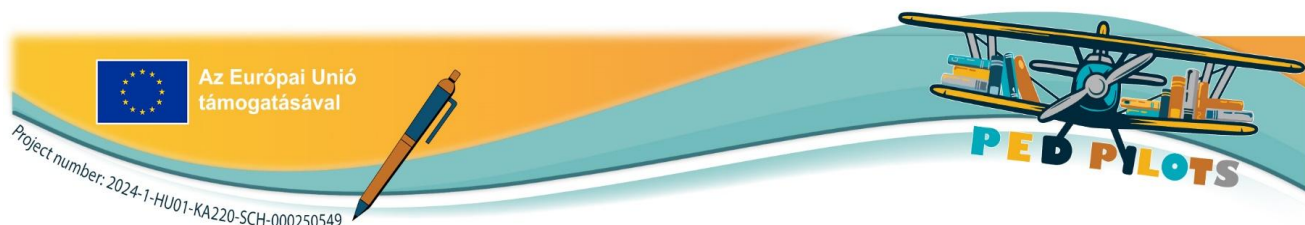
A megosztás formái:

- Tantestületi értekezleten bemutatás
- Módszertani műhely, minitréning
- Hírlevél vagy belső intranet bejegyzés

3. Milyen csatornákon történhet a disszemináció?

Disszeminációs csatornák:

- Iskolai belső fórumok: tantestületi ülés, pedagógiai nap, munkaközösségi megbeszélés
- Digitális eszközök: iskola honlapja, Facebook-oldal, Google Drive, Padlet, blog, [Instagram](#)



- Helyi és szakmai fórumok: tankerület, helyi sajtó, szakmai egyesületek, konferenciák

Célcsoportok lehetnek:

- Tanártársak, diákok, szülők
- Vezetés, szakmai partnerek
- Más iskolák pedagógusai

4. **Mely tanult elemek ültethetők át közvetlenül a mindennapi pedagógiai gyakorlatba?**

Példák a közvetlen alkalmazásra:

- Új módszertani technikák rendszeresítése (pl. projektalapú tanulás, kooperatív tanulás)
- Digitális eszközök, alkalmazások használata
- Idegen nyelvi készségek fejlesztése
- Szemléletformálás, inkluzív nevelés

2.feladat

Készítsen egy rövid akciótervet a tanult elemek pedagógiai felhasználásához: milyen elemet, milyen módon, milyen gyakorisággal, melyik csoportba, milyen határidővel épít majd be!

5. **Ki segít a beszámoló formai és technikai elkészítésében?**

Lehetséges segítségforrások:

- Projektkoordinátor vagy Erasmus-felelős a saját intézményben
- Iskolatitkár vagy adminisztrátor (dokumentumok formázásában)
- IKT-koordinátor vagy kolléga, aki jól ért a digitális eszközökhöz
- Tempus Közalapítvány / Nemzeti Iroda szakmai segédanyagai, útmutatói

6. Mik a határidők, és hogyan biztosítható az utómunka gördülékeny lebonyolítása?

Tennivalók listája a gördülékeny zárásért:

1. Jegyezze fel a hivatalos határidőket (pl. beszámoló, disszemináció, jelentés feltöltése)
2. Készítsen egy idővonalat a feladatokhoz (pl. Trello, Google Táblázat)
3. Kommunikáljon a projektkoordinátorral, ha elakad
4. Használjon sablonokat (pl. a korábban készített Word- vagy Google Forms-formátumokat)

Delegáljon feladatokat: képszerkesztés, prezentáció, szerkesztés stb

Támogató anyagok

Feladatok az elsajátításhoz:

A tananyagban található 1-3. feladatok célja, hogy a résztvevő pedagógus rendszerezze tapasztalatait, és aktívan részt vegyen az élmények megosztásában – offline és digitális formában egyaránt. Javasoljuk, hogy gyakorlásként gondolja át a megoldásokat, majd válasszon egy (vagy több) feladatot a legnehezebbnek ítélték közül, amelyet részletesen is kidolgoz. A későbbiekben pedig használhatja a feladatokban szereplő instrukciókat saját projektjei tervezésekor.

3.feladat

Reflexiós napló készítése: írjon naplószerű reflexiókat a következő kérdések alapján:

- Mit tanultam a mobilitás során?
- Mi volt számomra a legnagyobb szakmai élmény?
- Milyen nehézségekkel szembesültem?
- Hogyan tudom a tanultakat a tanítási gyakorlatomban alkalmazni?

Ellenőrző feladatok

A tananyagban olvasottak alapján válassza ki a kakukktojt!

1) A beszámoló tartalmi elemei:

- Projekt megvalósítása és eredményei
- Tanulási eredmények
- Az intézmény pedagógiai programja
- Hatásvizsgálat
- Disszeminációs tevékenységek
- Jövőbeli tervek és fenntarthatóság

2) Disszeminációs csatornák lehetnek:

- Iskolai belső fórumok: tantestületi ülés, pedagógiai nap, munkaközösségi megbeszélés
- Nyilvános Facebook poszt vagy tik-Tok videó a hibák taglalásához
- Digitális eszközök: iskola honlapja, Facebook-oldal, Google Drive, Padlet, blog, Instagram
- Helyi és szakmai fórumok: tankerület, helyi sajtó, szakmai egyesületek, konferenciák

3) Célcsoportok lehetnek:

- Tanártársak, diákok, szülők
- Orvosok, asztalosok
- Vezetés, szakmai partnerek
- Más iskolák pedagógusai

(Megoldások: 1)harmadik, 2)második 3) második)

Források

<https://webgate.ec.europa.eu/beneficiary-module/project/>

<https://erasmusplusz.hu/altalanos tudnivalok beszamolohoz erasmus ka1 2024.pdf>

<https://adaptiveconsulting.hu/idogazdalkodas tippek/index.html>

11. Disszeminációs tevékenységek

Bevezetés

Ebben a fejezetben ismertetni fogjuk a disszemináció fogalmát, jelentőségét, valamint szerepét a különböző oktatási, közösségi vagy pályázati projektekben. Bemutatjuk, hogyan lehet a projekt során megszerzett tudást, eredményeket és tapasztalatokat célzottan megosztani másokkal.

A fejezet célja, hogy az olvasók:

- megértsék, mi a disszemináció lényege és célja,
- felismerjék, kik lehetnek egy disszeminációs tevékenység célcsoportjai,
- elsajátítsák a hatékony disszemináció alapelveit és eszközeit,
- valamint képesek legyenek egy egyszerű disszeminációs terv megalkotására egy adott projekt kapcsán.

A fejezetben elméleti ismeretszerzés, gyakorlati példák elemzése és tervezési feladat is helyet kap, ezzel biztosítva a tanultak azonnali alkalmazhatóságát.

Célok

Utómunka és reflektív kompetenciák fejlesztése

- Élményfeldolgozás és beszámolók készítése → strukturált gondolkodás, kommunikációs készség
- Disszeminációs tevékenységek (tapasztalatok megosztása, terjesztése) → prezentációs készség,

digitális írástudás

- Reflektív szemlélet fejlesztése („Miért érte meg?” kérdés feldolgozása) → kritikai gondolkodás, értékelési készség

A tanegységhez rendelt idő:

45 perc

Tanulási eredmények

1. Szakmai feladatok, szaktudományos tudás

2. Pedagógiai folyamatok tervezése, megvalósulásukhoz kapcsolódó önreflexió

3. Mérés, értékelés (folyamatok és tanulók személyiségfejlődésének értékelése, elemzése, személyre szabott értékelés, ellenőrzés eredményeit elemzi és felhasználja, tárgyilagos, egyértelmű)
4. Kommunikáció, konfliktuskezelés (együttműködés, problémamegoldás, kapcsolattartás, jogszabályok betartása, hiteles kommunikáció, visszajelzések befogadása, képes meggyőzni és meggyőzhető)

A tananyag gyakorlatokon keresztül

I.Mi a disszemináció és miért fontos?

1.1 Rövid ismertetés

A disszemináció az a tudatos, megtervezett folyamat, amelyben a projektben létrejött tudást, eredményeket és tapasztalatokat megosztjuk a megfelelő célcsoportokkal, a láthatóság és a hatás növelése érdekében.

A hatékony disszemináció kommunikációs terven alapul, és nem a projekt végén kezdődik: már az elejétől átgondoljuk, kinek, mit, mikor, hogyan és milyen csatornán érdemes közvetíteni.

A projekt kezdetén a disszemináció megtervezése során mindig meg kell határoznunk, hogy:

- Mit osztunk meg?

Tananyag, módszertan, eszköz, jó gyakorlat, kutatási eredmény, mérési tapasztalat.

- Kinek?

Kollégáknak, diákoknak, szülőknek, iskolavezetésnek, fenntartónak, szakmai közösségnek, helyi közösségnek, nemzetközi partnereknek.

- Hogyan?

Előadás, workshop, blog, hírlevél, plakát/infografika, videó, közösségi média, konferenciaszereplés, sajtómegjelenés.

1.2 Mit jelent a disszemináció?

A disszemináció azt jelenti, hogy egy tudást, információt, tapasztalatot vagy eredményt nem hagyunk „fiókban porosodni”, hanem céltudatosan és szervezeten eljuttatjuk azokhoz, akik hasznát veszik. A szem előtt tartott kulcsszavak a disszemináció során a célszerűség, érthetőség, hozzáférhetőség, újrahasznosíthatóság.

1.3 Mikor használjuk leggyakrabban?

Oktatási projektekben: tanórák, modulok, módszerek, értékelési eszközök megosztása.

Kutatási-fejlesztési helyzetekben: kísérleti eredmények, mérési protokollok, pilot-tapasztalatok közzététele.

Nemzetközi programokban (pl. Erasmus+): munkacsomagok (WP), szellemi termékek (IO), partneri jó gyakorlatok láthatóvá tétele több nyelven.

1.4 Miért fontos a disszemináció?

1) Tudásmegosztás

A disszemináció nagyon fontos eleme a tudásmegosztás: nem csak kirakjuk az anyagokat, hanem úgy adjuk át a tapasztalatot, hogy más is könnyen használni tudja. Ez azt jelenti, hogy leírjuk a körülményeket, a lépéseket, a szükséges eszközöket, sőt a buktatókat is, és mellékelünk konkrét segédanyagokat (sablon, útmutató, rubrika). Így az eredmény tovább él és terjed: nem áll meg a projekt végén, más is átveszi, kipróbálja, fejleszti. A visszajelzésekből közös tanulás lesz: látjuk, mi működik máshol, és okosabban alakítjuk a módszert. A jó tudásmegosztás áttekinthetően dokumentál, tisztázza a felhasználási feltételeket (pl. CC BY), mérhető célokhoz köti (letöltés, átvétel, tanulói eredmény), és mindig ad következő lépést („innen töltsd le, így próbáld ki kicsiben”). Így a helyi ötletből közös érték lesz, és a hibák is hasznos tanulságként szolgálnak.

2) Láthatóság és elismerés

A disszeminációban a láthatóság és az elismerés azt jelenti, hogy a munkánk megtalálható, érthető és hiteles a célcsoportjaink számára — és ezt a közösség vissza is jelzi. A láthatóság nem csak több posztot jelent: tiszta üzeneteket, jó csatornaválasztást (honlap, hírlevél, sajtó, közösségi média), és olyan vizuális kapaszkodókat (infografika, rövid videó), amelyekből gyorsan kiderül: mi a haszon, hogyan lehet átvenni. Az elismerés sem pusztá dicséret: bizalom, meghívások, együttműködések, amelyek megerősítik, hogy érdemes folytatni és bővíteni a hatást. Érdemes tényekre támaszkodni (eredményszámok, idézhető példák), következetes arculattal dolgozni, és mérni (elérés, letöltés, adaptáció, visszajelzés). Közben kerüljük az önfényezést: maradjunk tényalapúak és inkluzívak, adjunk teret a diák- és partnerhangoknak is. A jó gyakorlat végén mindig legyen következő lépés: hol érhető el az anyag, kivel lehet kapcsolatba lépni, hogyan lehet csatlakozni.

3) Fenntarthatóság

A fenntarthatóság a disszeminációban azt jelenti, hogy a projekt hatása nem tűnik el a lezárás után. Amit létrehoztunk – módszer, eszköz, tananyag – ne csak „volt egyszer”, hanem maradjon elérhető, érthető és átvehető mások számára is. Ezért fontos, hogy az anyagok ne egy pendrive-on haljanak meg, hanem rendezett, visszakereshető formában legyenek (pl. útmutatóval, felelőssel, elérhetőséggel). A fenntarthatóság arról is szól, hogy legyen, aki továbbviszi, ne csak egy ember lelkesedésén múljon minden. Ha más tanárok, más osztályok, akár más intézmények is tudják használni és beépíteni, akkor a projekt már nem egyszeri akció, hanem valódi, tartós változás. Ez mutatja azt is a partnerek és támogatók felé, hogy a munka nem csak látványos volt, hanem értelmesen meg fog maradni.

4) Közösségépítés

A disszemináció közösségépítő ereje abban áll, hogy a tudást nem egyirányúan „kiküldi”, hanem kapcsolatokat teremt köré. Amikor megosztunk egy módszert sablonnal, rövid videóval és elérhetőséggel, párbeszéd indul: kérdések jönnek, ötletek érkeznek, közös kipróbálás szerveződik. Így alakul ki a szakmai háló (tanárok, diákok, partnerek, helyi közösség), ahol a visszajelzés nem kritika, hanem közös tanulás. A közösség akkor erős, ha látható a sokféle hang: diákidézetek, partnerpéldák, adaptációk. Érdemes

„találkozótereket” nyitni: nyitott mappa, rövid online beszélgetés, negyedéves mini-workshop – és mindhez következő lépést adni (kapcsolattartó, dátum, link). Mérhető jelek: új csatlakozók, megosztott dokumentumok szerkesztői, közös események száma. A közösségépítő disszemináció végső hatása: a projekt nem zárul le, hanem közös üggyé válik – több intézményben, több nézőpontból, egymást erősítve.

5) Motiváció

A motiváció azért fontos a disszeminációban, mert az egész folyamat emberi energiára épül. Ha megosztunk egy eredményt, és arra érdemi visszajelzést kapunk – érdeklődést, elismerést, meghívást, átvételi szándékot –, az megerősíti a résztvevőket abban, hogy amit csináltak, annak van értelme. Ez különösen fontos diákoknál és tanároknál: ha látszik, hogy a munkájuk nem csak házon belül létezett, hanem mások is hasznosnak tartják, az önbizalmat és szakmai önértékelést ad. A motiváció fenntartja a lendületet: nagyobb az esély, hogy a csapat továbbfejleszti az anyagot, vállal újabb projektet, vagy akár más területen is kezdeményez. Kifelé is számít: a hiteles, lelkes megszólalások (pl. diák-idézetek, személyes tapasztalatok) sokkal meggyőzőbbek, mint egy száraz beszámoló. Röviden: a motiváció nem „nice to have”, hanem üzemanyag. Ha az emberek büszkék arra, amit létrehoztak, akkor nem csak megmutatják – tovább is viszik.

1.5 Minichecklista

Ellenőrzőlista egy teljeskörű disszemináció elkészítéséhez:

1. Tudásmegosztás

- Le van írva, hogy MIT csináltunk (nem csak hogy „sikeres volt”).
- Érthetőek a lépések: hogyan lehet megismételni.
- Adtam hozzá konkrét eszközt / sablont / mintadokumentumot.
- A nehézségeket/buktatókat is megemlítettem, nem csak a szépet.

2. Láthatóság és elismerés

- Egyértelműen látszik, miért értékes ez a munka (nem feltétlenül „nagy”, de hasznos).
- Olyan csatornán tettem közzé, ahol a célcsoport valóban eléri.

- Van benne adat, tény, konkrét eredmény – nem csak dicséret.
- Több szereplő hangja megjelenik (pl. diák, tanár, partner), nem csak „vezetői hang”.

3. Közösségépítés

- Adtam módot visszajelzésre / kérdésre (kapcsolat, link, alkalom).
- Nem csak bemutattam, hanem meghívtam másokat kipróbálni / csatlakozni.
- Lesz utókapcsolat: közös mappa, rövid online check-in, újabb találkozó.
- Nem egy emberhez kötöm az egészet, hanem hálózathoz.

4. Fenntarthatóság

- Az anyag hozzáférhető marad később is (nem csak pendrive-on vagy privát chatben).
- Van felelős megnevezve, aki tudja: „ha valaki kérdez, ki válaszol?”
- Az anyag érthető akkor is, ha nem én magyarázom el élőben.
- Gondoltam arra, hogy más intézmény is átveheti (nem túl helyspecifikus).

5. Motiváció

- Benne van, hogy mire lehetünk büszkék – és KINEK a munkájára vagyunk büszkék.
- Megjelenik személyes hang / élmény, nem csak hivatalos szöveg.
- A résztvevők kapnak visszajelzést arról, hogy számít a munkájuk.
- Van kimondott „következő lépés”, ami ad lendületet (mit csinálunk ezzel holnap?).

6. Praktikum / minőség

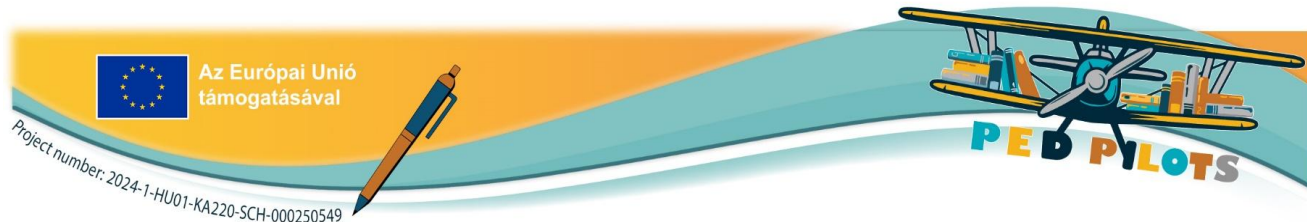
- A nyelvezet világos, nem tele szakzsargonnal.
- Tudni lehet, kihez szól (tanárnak? diáknak? fenntartónak?).
- Van időpont / elérhetőség / link – vagyis használható.
- A forma (pl. plakát, videó, workshop, hírlevél) passzol a tartalomhoz.

Ellenőrző kérdések

1. Mit jelent a disszemináció?

A) Egy projekt adminisztrációs lezárása

B) A tanulók értékelése a projekt végén



C) A megszerzett tudás, eredmények és tapasztalatok megosztása másokkal

D) A résztvevők kiválasztása egy új projekthez

✓ Helyes válasz: C

2. Miért fontos a disszemináció egy projekt során?

A) Mert kötelező elem minden projektben

B) Mert csak így lehet több támogatást szerezni

C) Mert segít elrejtetni a projekt hiányosságait

D) Mert így mások is tanulhatnak a projekt eredményeiből, és biztosítható a hatás fenntarthatósága

✓ Helyes válasz: D

3. Melyik NEM tekinthető disszeminációs tevékenységnek?

A) A projekt eredményeinek bemutatása egy tantestületi értekezleten

B) Egy blogbejegyzés megírása a projekt során szerzett tapasztalatokról

C) A projektzáró pénzügyi elszámolás elkészítése

D) Egy workshop szervezése kollégák számára az alkalmazott módszerekről

✓ Helyes válasz: C

II. Kinek, mit és hogyan? – A disszemináció célcsoportjai és üzenetei

A disszemináció egyik legfontosabb kérdése, hogy nem mindegy, hogy kinek, mit és hogyan kommunikálunk.

2.1. Kinek? – A célcsoportok azonosítása

A disszemináció akkor hatékony, ha a megfelelő emberekhez jut el a megfelelő információ. A célcsoportokat érdemes tudatosan kiválasztani:

Példák célcsoportokra:

- Tanárok, pedagógus kollégák, pl. iskolai tantestület, más intézmények pedagógusai
- Tanulók, a projekt résztvevői és más érdeklődő diákok
- Szülők, akik kíváncsiak a tanulók tevékenységére, fejlődésére
- Iskolavezetés, fenntartók, akik stratégiai döntéseket hoznak
- Helyi közösség, civil szervezetek, akik hasznosítani tudják az eredményeket
- Szakmai nyilvánosság, pl. konferenciák, oktatási portálok, kutatóintézetek
- Nemzetközi partnerek, ha a projekt nemzetközi vonatkozású, fontos a külső, idegen nyelvű megosztás is

2.2. Mit? – Az üzenetek megfogalmazása

Az, hogy mit osztasz meg, attól függ, kihez szól az üzenet. Más fog érdekelni egy szülőt, mint egy tanárt vagy döntéshozót.

Példák üzenettartalmakra:

Célcsoport	Fontos üzenetek
Tanárok	Módszertani újítások, eszközök, tapasztalatok
Tanulók	Mit tanultunk? Miben fejlődtünk?
Szülők	Mi történt a projekt során, mire lehetünk büszkék?
Iskolavezetés	Milyen eredmények születtek? Hogyan illeszkedik az iskola küldetésébe?
Szakmai fórumok	Milyen újszerű megközelítést alkalmaztatok? Milyen eredmények születtek?

Hasznos tanács: használj egyszerű, érthető nyelvet, és tedd egyértelművé, hogy miért releváns az adott célcsoport számára az információ.

2.3. Hogyan? – A megfelelő csatornák és formák kiválasztása

A disszemináció formája és csatornája nagyban befolyásolja, mennyire éri el a célját. Fontos, hogy a forma illeszkedjen a célcsoporthoz.

Példák formákra és csatornákra:

Célcsoport	Csatorna/forma
Tanárok	Tantestületi bemutató, módszertani nap, hírlevél
Tanulók	Kiállítás, poszter, videó, tanórán való bemutatás
Szülők	Szülői értekezlet, közösségi média bejegyzés, iskolai blog
Iskolavezetés	Projektbeszámoló, stratégiai javaslat, prezentáció
Szakmai közösség	Konferencián előadás, publikáció, webinárium
Online közösség	Facebook, Instagram, TikTok, YouTube – vizuális, rövid és figyelemfelkeltő formák

Ellenőrző kérdések

1. Miért fontos meghatározni a disszemináció célcsoportját?

- A) Hogy ne kelljen mindenkit tájékoztatni
- B) Hogy a megosztott információ pontosan azokhoz jusson el, akiket érint
- C) Mert csak így lehet elkészíteni a projekt pénzügyi elszámolását
- D) Hogy ne kelljen különböző csatornákat használni

Helyes válasz: B

2. Melyik kommunikációs forma a legmegfelelőbb a szakmai közönség eléréséhez?

- A) Szülői értekezlet
- B) Facebook-poszt
- C) Tudományos publikáció vagy konferencia-előadás

D) Osztálykirándulás beszámolója

Helyes válasz: C

3. Melyik állítás igaz a disszeminációs üzenetekről?

- A) Minden célcsoport számára ugyanazt kell kommunikálni, változtatás nélkül
- B) Csak a projekt résztvevőinek kell üzenetet megfogalmazni
- C) Fontos, hogy az üzenet a célcsoport nyelvén és érdeklődési körének megfelelően szóljon
- D) Az üzenetek tartalmát mindig csak a projektkoordinátor írhatja meg

Helyes válasz: C

III. Milyen formákban valósítható meg a disszemináció?

A disszemináció nem csak egy „prezentáció a végén”, hanem egy tudatos és kreatív kommunikációs folyamat, amelynek többféle formája lehet – attól függően, kinek szól, mit akarunk megosztani, és milyen csatornákon jutunk el hozzájuk.

Itt a leggyakoribb és leghatékonyabb formák áttekintése:

1. Szóbeli formák: Prezentáció, előadás

- Tantestületi értekezleten, konferencián vagy workshopon
- Workshop, tréning: Aktív részvétel, tapasztalatalapú tanulás; Mások is kipróbálhatják, adaptálhatják a bemutatott módszereket
- Kerekasztal-beszélgetés, fórum. Interaktív, véleménymegosztásra épül. Kiválóan alkalmas reflektálásra, közös gondolkodásra

2. Írásbeli formák

- Cikk, blogbejegyzés, szakmai publikáció

Lehet informális (pl. blog) vagy tudományos (pl. tanulmány)

Tartósan elérhető, visszakereshető formátum

- Beszámoló, hírlevél

Rövid, lényegre törő összefoglalás egy adott célcsoportnak (pl. szülőknek, fenntartónak)

- Tananyag, módszertani leírás

Lehetővé teszi az eredmények adaptálását más pedagógusok vagy intézmények által

3. Vizuális formák

- Poszter, plakát

Egy eseményen, iskolai folyosón vagy kiállításon mutatható be

Figyelemfelkeltő, tömör és jól strukturált információhordozó

- Infografika

Komplex információ látványos és könnyen emészthető vizuális formában

- Kiállítás, fotófal, installáció

Diákok bevonásával kreatív disszeminációs forma lehet

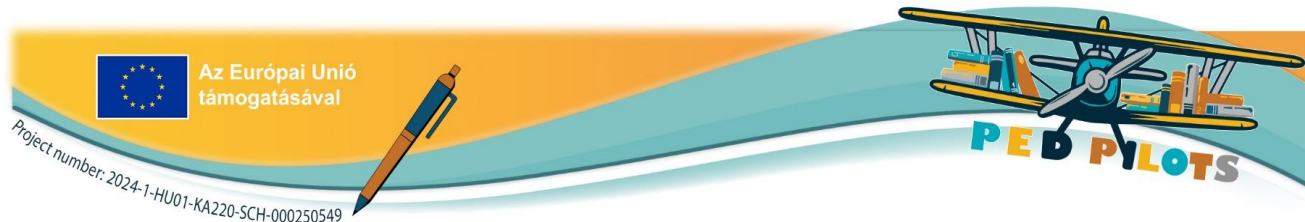
4. Digitális formák

- Videó, vlog

Rövid összefoglaló vagy hangulatvideó a projektről, diákokkal közösen készítve

Közösségi médián is jól terjeszthető

- Prezentációs platformok (pl. Genially, Canva, PowerPoint online)



Interaktív, beágyazható anyag, amely vizuálisan vonzó

- Weboldal, projektblog

Folyamatos frissítés, többféle tartalom elhelyezése egy helyen

Tartós és nyilvános dokumentáció

5. Közösségi és nyilvános formák

- Közösségi média (Facebook, Instagram, TikTok, YouTube stb.)

Széles elérés, gyors megosztás, különösen fiatalok vagy szülők elérése esetén hatékony

- Sajtómegjelenés (helyi újság, rádió, TV)

A szélesebb közösség tájékoztatására szolgál

- Nyilvános események, projektzáró rendezvények

Meghívott vendégekkel, bemutatókkal, beszámolókkal, tanulók részvételével

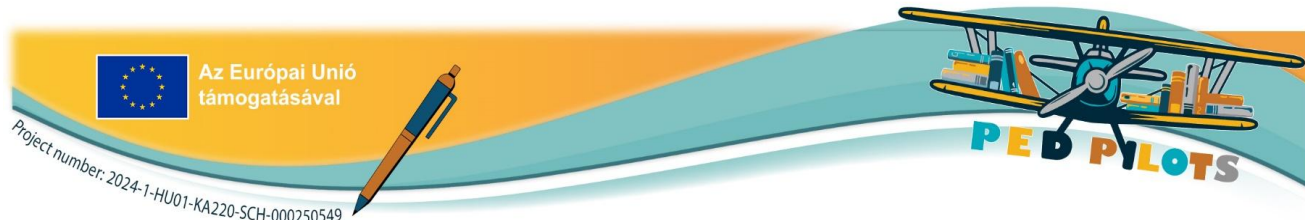
Ellenőrző kérdések

1. Melyik forma NEM számít disszeminációs tevékenységnek?

- A) Egy tanulmány közzététele egy szakmai folyóiratban
- B) A projekt eredményeinek bemutatása egy konferencián
- C) A projekt pénzügyi zárásának leadása a fenntartónak
- D) Egy interaktív workshop megtartása kollégáknak

Helyes válasz: C

2. Milyen disszeminációs forma alkalmas a szélesebb nyilvánosság, például szülők vagy helyi lakosok elérésére?



- A) Tantárgyi jegyek kiosztása
- B) Zárt online kérdőív
- C) Facebook-poszt, nyilvános esemény vagy sajtómegjelenés
- D) Belső szakmai elemzés

Helyes válasz: C

3. Mi a közös a plakátban, infografikában és prezentációs anyagban?

- A) Csak szöveges információt tartalmaznak
- B) Mindegyik kizárólag szülők számára készül
- C) Vizuális formában segítik az információk érthető és vonzó megosztását
- D) Ezeket nem lehet megosztani online

Helyes válasz: C

IV. Jó gyakorlatok bemutatása

A disszemináció akkor igazán hatékony, ha az információt célzottan, kreatívan és élményszerűen juttatjuk el az érintettekhez. A következő példák különböző típusú projektekből származnak, de mindegyik jól mutatja, hogyan lehet a projekt eredményeit láthatóvá, érthetővé és hasznossá tenni mások számára.

1. „Tanulás Európában” – Iskolai EU mobilitási projekt disszeminációja egy diák-fotókiállításon keresztül
Projekt: Egy középiskola nemzetközi mobilitási programja, melynek során diákok több országba látogattak el tanulmányi céllal.

Disszeminációs forma: A diákok fényképeiből és élménybeszámolóiból iskolai fotókiállítás készült, nyilvános megnyitóval és a helyi sajtó meghívásával.

Miért jó gyakorlat?

Személyes hangvétellű, élményszerű forma, amely vonzó volt a diáktársak, szülők és tanárok számára is.

A kiállítás anyagából készült digitális tárlat is, amely online is elérhető lett.

Hozzájárult a projektek ismertségének növeléséhez és az Erasmus+ lehetőségek népszerűsítéséhez az

iskolában.

2. „Innovatív tanítási módszerek” – Módszertani műhely pedagógusoknak

Projekt: Egy tanártovábbképzési projekt, amely új, kreatív tanítási módszerek kipróbálására és bevezetésére irányult.

Disszeminációs forma: A projekt résztvevői módszertani workshopot tartottak más pedagógusoknak, ahol bemutatták a kipróbált módszereket, konkrét óratervekkel és taneszközökkel.

Miért jó gyakorlat?

A résztvevők nemcsak informálták a kollégákat, hanem aktív tanulást kínáltak számukra.

A tananyagokat és prezentációkat nyíltan elérhetővé tették az iskola honlapján.

A tevékenység során közösség is épült, ami hosszabb távon is támogatta az új módszerek terjedését.

3. „Digitális történetmesélés – a diákok szemével” – YouTube-videósorozat

Projekt: Egy iskolai projekt, ahol diákok tanulták meg a digitális történetmesélés eszközeit, és saját projektjeiket filmes formában dolgozták fel.

Disszeminációs forma: A diákok kisfilmeket készítettek, amelyekből YouTube-videósorozat készült, közösségi médiás megosztással.

Miért jó gyakorlat?

A forma fiatalos, digitális, a célcsoport saját eszközeivel kommunikált.

A videók személyes hangvételűek és érzelmileg is megérintők voltak.

A csatorna követőbázisa gyorsan növekedett, így a projektnek hosszabb távú hatása is lett.

Tanulságok a jó gyakorlatokból:

A jó disszemináció figyelemfelkeltő, közérthető, célcsoport-orientált és kreatív.

Minél aktívabb a célközönség bevonása, annál hatásosabb az üzenet.

Érdemes többféle formát kombinálni, hogy a különböző célcsoportokat hatékonyan elérjük.

12. Miért érte meg? - Értékelés és reflexió a nemzetközi mobilitási program után

Bevezetés

A nemzetközi mobilitási program lezárása nem csupán egy utazás végét jelenti, hanem egy értékes tanulási folyamat kezdete is lehet – amennyiben tudatosan visszatekintünk, értékelünk, és levonjuk a tanulságokat. A reflexió és értékelés lehetőséget ad arra, hogy felismerjük, mi működött jól, milyen nehézségekkel szembesültünk, és mit tennénk másként a jövőben.

Ez a tanegység abban segít, hogy kezdő pedagógusként tudatosabban dolgozza fel a nemzetközi mobilitási programon szerzett tapasztalatokat – nemcsak a saját tanári munkája, hanem a diákok fejlődése és a program egészének eredményessége szempontjából is. A reflexió nem csupán visszanezés, hanem iránytű is: segít eligazodni a jövőbeli nemzetközi mobilitási programok tervezésében, lebonyolításában és a szakmai fejlődés útján. Ebben a tanegységben kérdéseken, példákön és gyakorlati feladatokon keresztül vezetjük végig az értékelés folyamatán – úgy, hogy az egyszerű, követhető, mégis gondolatébresztő legyen.

Célok

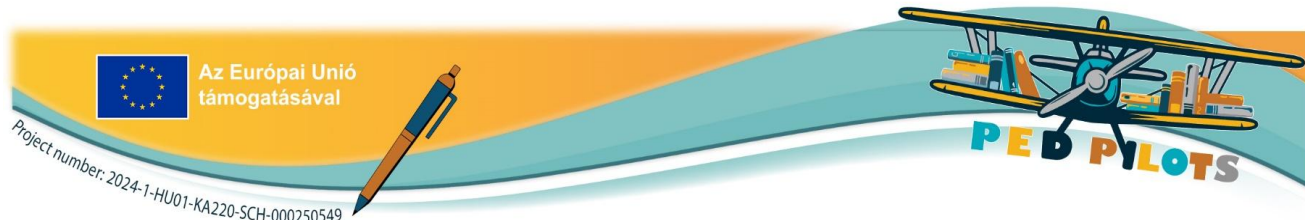
- élményfeldolgozás és beszámolók készítése;
- disszeminációs tevékenységek (tapasztalatok megosztása, terjesztése);
- reflektív szemlélet fejlesztése (Miért érte meg? kérdés feldolgozása);
- jövőbeli fejlesztési lehetőségek azonosítása.

A tanegységhez rendelt idő

90 perc

Tanulási eredmények

- pedagógiai folyamatok tervezése, megvalósulásukhoz kapcsolódó önreflexió (optimális fejlődést



elősegítő differenciálás, motiválás, tanórán kívüli tevékenységek)

- elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért (önreflexió, együttműködés a többi fellel, szakmai kooperáció, jövőbeli tervek)

A tananyag gyakorlatokon keresztül

I. Bevezető gondolatok – indító kérdések

Mielőtt nekifogna a konkrét feladatoknak, próbálja megválaszolni az alábbi kérdéseket eddigi tapasztalatai, ismeretei alapján!

- Mit jelent ön számára egy „sikeres” nemzetközi mobilitási program?
- Hogyan tudja felmérni, hogy a tanulók mit tanultak – nemcsak ismeretek szinten, hanem emberileg is?
- Mit tanulhat egy kísérőtanárként ebből a folyamatból?

II. Szituációs gyakorlatok

Olvassa végig a következő 3 szituációt és válasszon közülük egyet, majd oldja meg a kiválasztott szituációhoz kapcsolódó feladatokat, válaszoljon az oda kapcsolódó kérdésekre!

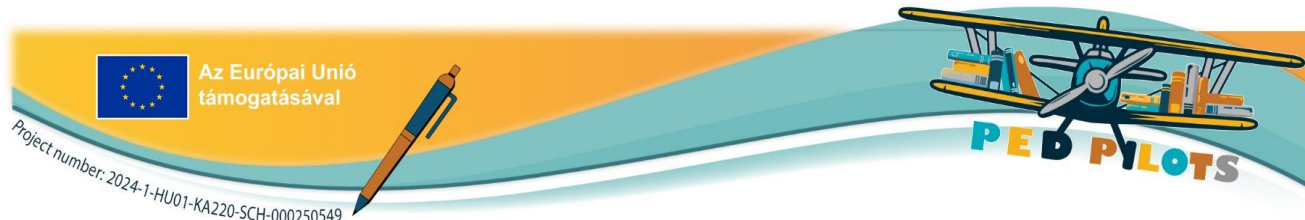
1. szituáció: A tanulók alig akarnak beszélni

Az első visszajelző órán csak néhányan osztanak meg élményt. A többiek unottak, nem is figyelnek, van, aki inkább telefonozik.

1.feladat: Hogyan tudna olyan környezetet teremteni, ahol a tanulók szívesen és őszintén megnyílnak? Használhatna más eszközöket is, mint a beszélgetés? Mit? Miért?

Javaslatok

A személyes élményeken alapuló reflexió segíti a tanulók kapcsolódását, és az őszinte válaszok elősegítik az interakciót.



1. Készítsen elő egy egyszerű, de hatékony eszközt, mint például a „gondolat-csomagoló”! Adjon a tanulóknak kérdéseket, amik elindítják a beszélgetést! Pl. Mi volt a legérdekesebb pillanat? vagy Mi az, amit másképp csinálnál?
2. Engedje, hogy a tanulók először önállóan válaszoljanak írásban, így biztosítván, hogy mindenki megszólalhasson.
3. Hozza fel a válaszokat csoportos beszélgetés során, ossza meg mindenki a gondolatait.

2. szituáció: Egy tanuló azt mondja: „Nekem ez semmit nem adott.”

Az egyik tanuló így foglalja össze az élményét: „Jó volt, de nem érzem, hogy tanultam volna valamit. Csak programok voltak meg idegen emberek.”

2.feladat: Hogyan reagál? Hogyan segíthetne abban, hogy a tanuló saját maga is rájöjjön, mit vitt magával? Tud példát mondani neki, amit ő nem látott?

Javaslatok

Ha a tanulók reflektálnak személyes tapasztalataikra, fokozatosan elérhetővé válik a mélyebb megértés.

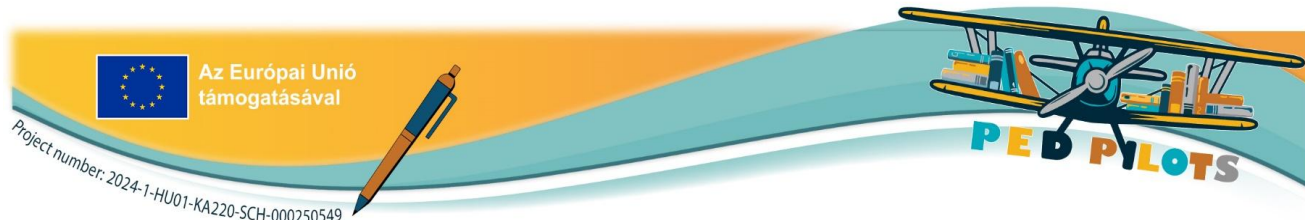
1. Kezdje a beszélgetést kérdésekkel, amelyek segítenek a tanulónak mélyebbre ásni: Miért érzed úgy, hogy nem tanultál semmit? Mi volt számodra a legérdekesebb?
2. Vezesse el egy személyes élményhez: Volt olyan pillanat, ami megváltoztatta a gondolkodásodat vagy a hozzáállásodat?
3. Bátorítsa arra, hogy az élményt egy konkrét példával kapcsolja össze a tanulással.
4. Készítsenek egy olyan összegzést, amelyben a tanuló leírja, hogy mi volt az, ami számára új volt, még ha nem is tűnt hasznosnak.

3. szituáció: A tanulók összevesznek a projektbemutatón

A tanulók egy közös beszámolót készítenek, de vitába keverednek: ki mennyit csinált, ki kinek a munkáját „rontotta el”. A légkör feszültté válik.

3.feladat: Mit tenne? Hogyan lehet a konfliktust úgy kezelni, hogy abból tanulás legyen, ne bűnbakkeresés?

Javaslatok



A kommunikációs készségek fejlesztése és a közösségi tanulás segít abban, hogy a tanulók elfogadják egymás munkáját és jobban együttműködjenek.

1. Kérje meg őket, hogy mindegyik tanuló mondja el, mit tett hozzá a projekthez.
2. Az egyéni hozzájárulásokat értékelje, és mindenkit bátorítson a másik munkájának elismerésére.
3. Vezessen egy kiscsoportos beszélgetést arról, hogyan érhetnék el, hogy mindenkinek ugyanúgy része legyen a munkában, és mit tanultak a közös munkából.

III. Visszajelző tevékenységek tervezése

Alább egy olyan tevékenységsorról olvashat, ami felhasználható egy visszajelző óra tervezéséhez.

pl. Rajzold le, mi volt a legemlékezetesebb pillanat! vagy Fogalmazd meg egy szóban: mit adott ez az út?

Csoportos feldolgozás:

- csoportmunkában: Mi volt a legnehezebb? Mit tanultunk egymástól?
- vizuális eszközök: plakát, élménytérkép, élmény-napló készítése

Közös értékelés:

- kérdésekkel: Mi volt a legjobb, amit hazahoztál – nem a bőröndben?
- reflexiós kártyák, „előtte – utána” összehasonlítás

Zárás, tanári reflexió:

- **Mondd el, te mit láttál, mit értékeltél bennük! Kérdezd meg: Mi az, amit most már másképp tennétek?**

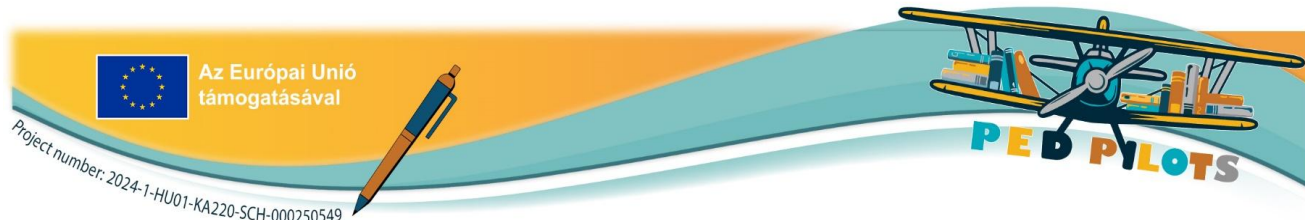
1.feladat

Tervezze meg, hogyan vezetne le egy 45 perces visszajelző órát a tanulókkal!

További javaslatok a tanulók élményeinek feldolgozására:

Az alábbiakban további tevékenységekről olvashat, ami élmények feltárására, feldolgozására irányulnak.

Élmény-napló: Kérje meg a tanulókat, hogy vezessenek naplót, amelyben minden nap leírják, mi tetszett, mi nem tetszett, és hogyan érzik magukat. Milyen kérdéseket tenne fel a naplóírás során?



Reflexiós kártyák: Készítsen reflexiós kártyákat kérdésekkel, amelyekből minden diák kap, és amiket felhasználhatnak a nemzetközi mobilitási program tapasztalatai feldolgozására. Példák: Mi volt a legfontosabb dolog, amit megtanultál?, Miért fontos az, amit tanultál?

Csoportos beszélgetés: Miután mindenki leírta saját élményeit, szervezze meg a csoportos beszélgetést. Minden tanulónak lehetősége kell legyen arra, hogy megoszthassa, mit hozott haza.

Csoportos SWOT-elemzés: Tartson egy záró reflektív beszélgetést a diákokkal. Beszélgetés közben töltsék ki az alábbi SWOT-elemzési táblázatot.

Erősségek Gyengeségek Lehetőségek Veszélyek/Kockázatok

2.feladat: Melyiket használná a fenti tevékenységformák közül? Miért?

A tevékenység kiválasztása kapcsán a következő reflektív kérdéseket alkalmazhatja:

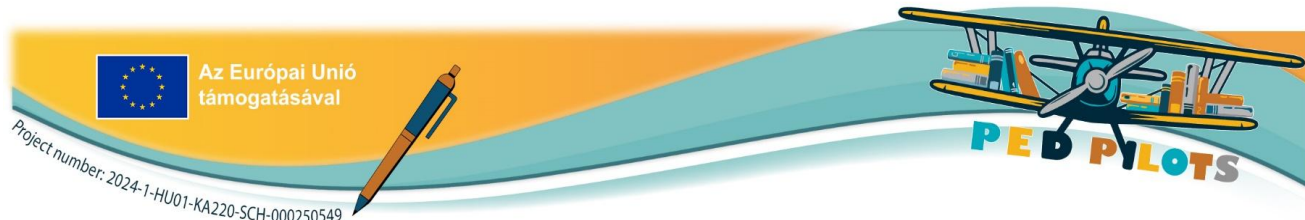
- Milyen típusú tanulók profitálnak leginkább a nemzetközi mobilitási programból?
- Mikor tudatosul igazán a tanulóknál az, amit megtanultak – ott helyben, vagy csak később?
- Hogyan tudná segíteni, hogy az élmény ne „egyszeri emlék”, hanem valódi fejlődés legyen?
- Ön hogyan dolgozná fel pedagógusként azt, amit átélt?
- Hogyan tudja segíteni, hogy minden tanuló kifejezze, amit megtapasztalt?

IV. Támpontok szakmai gyakorlat esetén

Ha a nemzetközi mobilitás egyben szakmai gyakorlat, más célok fogalmazódnak meg. Az alábbiakban erről olvashat.

1. A szakmai fejlődés nyomon követése

A nemzetközi mobilitási program során szerzett tapasztalatok nemcsak személyes, hanem szakmai fejlődés szempontjából is kulcsfontosságúak. A diákoknak lehetőséget kell adni arra, hogy szakmai szempontból is



értékeljék a tapasztalataikat, és a pedagógusoknak segíteniük kell abban, hogy mit hozhatnak haza a szakmai gyakorlatból.

Kérdések:

- Milyen konkrét szakmai készségeket sajátítottak el a tanulók a nemzetközi mobilitási program alatt? Példák: idegen nyelvi készségek, problémamegoldás, csapatmunka, kommunikációs készségek, technikai készségek stb.
- Hogyan segítheti a tanulókat abban, hogy az új szakmai tudást alkalmazzák a jövőben?

Szakmai napló (minta: 1. melléklet): Kérje meg a tanulókat, hogy naplózzák a gyakorlat során szerzett tapasztalataikat a következő szempontok szerint:

- Mi volt az, amit a leginkább megtanultak?
- Mi volt a legnagyobb kihívás a gyakorlatban?
- Hogyan oldották meg ezeket a kihívásokat?
- Hogyan tudják ezt a tudást hasznosítani a jövőbeli karrierjükben?

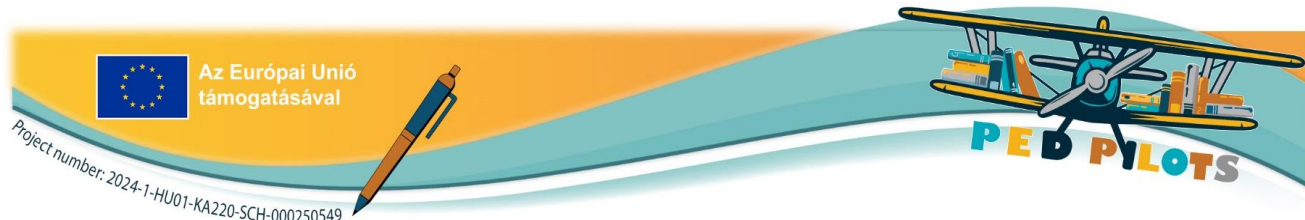
2. Visszajelzés és fejlődés

A diákok számára elengedhetetlen, hogy rendszeres visszajelzést kapjanak a gyakorlat során végzett munkájukról. A tanároknak segíteniük kell a diákoknak abban, hogy a kapott visszajelzéseket konstruktívan használják a szakmai fejlődésük elősegítésére.

Kérdések:

- Hogyan gyűjthetnek visszajelzéseket a diákok a gyakorlatukról?
- Milyen módon segítheti a tanulókat abban, hogy értékeljék a kapott visszajelzéseket, és hogy alkalmazzák azokat a saját fejlődésükben?

Visszajelző kérdés-kártyák (minta: 2. melléklet): Készítsen elő visszajelző kérdéseket, amelyeket a tanulók használhatnak a szakmai gyakorlatuk értékelésére:



- Mi volt az, ami pozitívan alakította a munkádat?
- Milyen területeken érzitek úgy, hogy fejlődtek a gyakorlat során?
- Mi az, amit másképp csinálnátok egy következő alkalommal?

3. A tanulók személyes és szakmai fejlődésének összehangolása

A tanulók számára elengedhetetlen, hogy a szakmai gyakorlat során szerzett tapasztalataikat összekapcsolják személyes fejlődésükkel is. Segítheti őket abban, hogy a tapasztalataik alapján új célokat tűzzenek ki maguk elé, és azok elérése érdekében dolgozzanak.

Kérdések:

- Hogyan tudja segíteni a tanulókat abban, hogy a szakmai gyakorlat eredményeit személyes fejlődésük szempontjából is értékeljék?
- Hogyan tűzhetnek ki a diákok új célokat a jövőre nézve a tapasztalataik alapján?

Fejlődési térkép (minta: 3. melléklet): A fejlődési térkép segít a tanulóknak végiggondolni, hogyan alakultak a készségeik és hogyan formálták a szakmai tapasztalatok a karrierterveiket.

Szakmai célkitűzések meghatározása: Kérje meg a diákokat, hogy tűzzenek ki konkrét szakmai célokat a jövőre nézve, figyelembe véve a nemzetközi mobilitási program alatt szerzett tapasztalataikat. Segítsen nekik abban, hogy megtervezzék, hogyan érhetik el ezeket a célokat a következő hónapokban.

Szakmai önértékelés: Kérje meg a tanulókat, hogy készítsenek egy önértékelést a gyakorlat végén. Ez lehet egy kérdőív, amely segít nekik átgondolni, hogy hogyan fejlődtek szakmailag, és milyen további készségekre van még szükségük.

Gyakorlati projektek bemutatása: Készítsen olyan feladatokat, amelyek segítik a tanulókat abban, hogy a szakmai gyakorlatuk alatt végzett munkát bemutassák. Lehetőségük lesz reflektálni a szakmai tapasztalataikra és megosztani a csoporttal, hogyan járultak hozzá a projekt sikeréhez.

V. Összegzés

- A nemzetközi mobilitási program utáni reflexió nemcsak a személyes élmények feldolgozásáról szól, hanem a szakmai fejlődés nyomon követéséről és értékeléséről is.
- A diákok számára fontos, hogy felismerjék a gyakorlat során szerzett készségeik jelentőségét, és hogyan tudják azokat kamatoztatni a jövőben.
- A reflexió és a visszajelzés segít a tanulóknak abban, hogy a gyakorlatot valóban hasznos szakmai tapasztalattá formálják, amely a későbbi karrierjüket is támogathatja.

Támogató anyagok

<https://tka.hu/palyazatok/10084/munkanaplo-a-szuksegszeru-jo>

Ellenőrző feladatok

1. Mit jelent a „sikeres” nemzetközi mobilitási program a szöveg szerint?
 - a) Csak a tanulmányi eredmények javulását.
 - b) A személyes, szociális és tanulmányi fejlődést egyaránt.
 - c) Csak a külföldi utazás élvezetét.
2. Hogyan lehet motiválni a tanulókat, ha nem akarnak beszélni a nemzetközi mobilitási programról?
 - a) Egyszerű, elindító kérdéseket adni, például: Mi volt a legérdekesebb pillanat?
 - b) Figyelmen kívül hagyni őket, hátha megunják a csendet.
 - c) Csak kötelezővé tenni a beszámolót, büntetéssel.
3. Mi a célja annak, hogy a tanulók először írásban válaszoljanak a kérdésekre?
 - a) Hogy csak a jó tanulók szólaljanak meg.
 - b) Hogy mindenki egyformán meg tudja osztani a gondolatait.
 - c) Hogy időt töltsenek a tanulók egyedül.

4. Mit tegyen a tanár, ha egy tanuló azt mondja: Nekem ez semmit nem adott?

- a) Mondja neki, hogy nincs igaza és próbálja meg meggyőzni.
- b) Segítsen mélyebb kérdésekkel feltárni az élményeit és tanulását.
- c) Hagyja figyelmen kívül a véleményét.

5. Hogyan kezelhető egy konfliktus, amikor a tanulók összevesznek egy csoportos projekten?

- a) Kérje meg, hogy mindegyik mondja el, mit tett hozzá, és értékelje a munkát.
- b) Válasszon ki egy bűnbakot és szidja meg.
- c) Szétszórja őket és egyénileg dolgoztatja.

6. Milyen visszajelző eszközök segítik az élmények feldolgozását?

- a) Reflexiós kártyák, élmény-napló, csoportos beszélgetések.
- b) Csak a tanár beszél a tapasztalatokról.
- c) Büntetés azoknak, akik nem osztanak meg élményt.

7. Milyen típusú tanulók profitálnak leginkább a nemzetközi mobilitási programból?

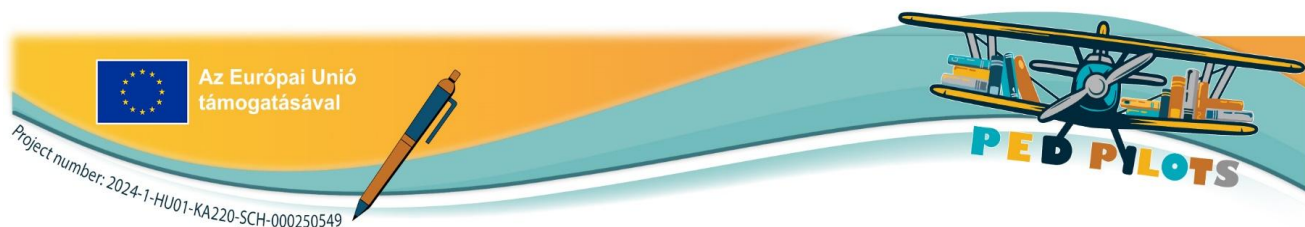
- a) Csak a jó tanulók.
- b) Mindenféle tanuló, különösen, akik nyitottak a személyes és szakmai fejlődésre.
- c) Csak azok, akik beszélnek idegen nyelvet.

8. Miért fontos a reflexió a nemzetközi mobilitási program után?

- a) Hogy a tanulók feldolgozzák az élményeiket és tanuljanak belőle.
- b) Csak mert a tanároknak kötelező.
- c) Hogy megbüntessék a nem aktív tanulókat.

9. Milyen szakmai készségeket sajátíthatnak el a tanulók a nemzetközi mobilitási program során?

- a) Csak idegen nyelvet.



- b) Idegen nyelvi készségek, problémamegoldás, csapatmunka, kommunikáció és technikai készségek.
- c) Csak technikai tudást.

10. Hogyan segíthet a tanár abban, hogy a reflexió a tanulás folyamatos része legyen?

- a) Egy egyszeri, kötelező tevékenységként kezelje.
- b) Integrálja a reflexiót a mindennapi tanulási folyamatba és folyamatosan ösztönözze.
- c) Csak a nemzetközi mobilitási program végén tartson egy rövid beszélgetést.

Megoldókulcs

1. b) A személyes, szociális és tanulmányi fejlődést egyaránt.

Indoklás: A sikeres nemzetközi mobilitási program nemcsak a tanulmányi eredmények javulását jelenti, hanem a tanulók személyes és szociális fejlődését is.

2. a) Egyszerű, elindító kérdéseket adni, például Mi volt a legérdekesebb pillanat?

Indoklás: Az egyszerű kérdések segítenek megnyitni a tanulókat, így könnyebben megosztják élményeiket.

3. b) Hogy mindenki egyformán meg tudja osztani a gondolatait.

Indoklás: Írásban minden tanuló egyenlő eséllyel fejezheti ki magát, még azok is, akik szóban nehezebben nyílnak meg.

4. b) Segítsen mélyebb kérdésekkel feltárni az élményeit és tanulását.

Indoklás: A mélyebb kérdések támogatják a tanulót abban, hogy felismerje, milyen tanulási lehetőségeket rejtettek az élmények.

5. a) Kérje meg, hogy mindegyik mondja el, mit tett hozzá, és értékelje a munkát.

Indoklás: Ez elősegíti a felelősségvállalást és a csapatmunka fejlődését, miközben segít tisztázni a helyzetet.

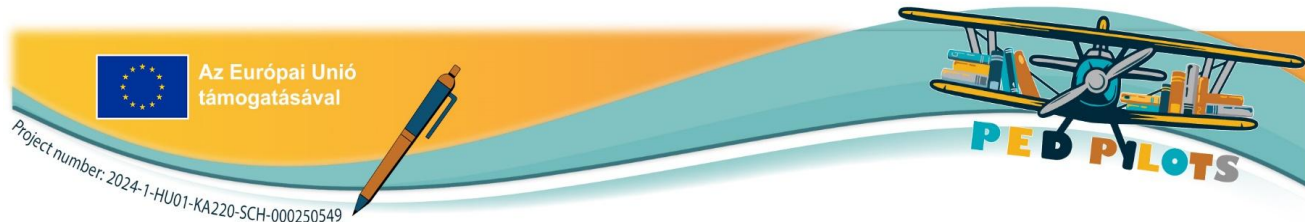
6. a) Reflexiós kártyák, élmény-napló, csoportos beszélgetések.

Indoklás: Ezek az eszközök támogatják az élmények feldolgozását és a közös tanulást.

7. b) Mindenféle tanuló, különösen, akik nyitottak a személyes és szakmai fejlődésre.

Indoklás: A nemzetközi mobilitási program széles körű fejlődési lehetőséget kínál, nemcsak a legjobb tanulóknak.

8. a) Hogy a tanulók feldolgozzák az élményeiket és tanuljanak belőle.



Indoklás: A reflexió segíti az élmények tudatosítását és a személyes fejlődést.

9. b) Idegen nyelvi készségek, problémamegoldás, csapatmunka, kommunikáció és technikai készségek.

Indoklás: A nemzetközi mobilitási program komplex készségfejlesztést nyújt, nemcsak egy területre koncentrál.

10. b) Integrálja a reflexiót a mindennapi tanulási folyamatba és folyamatosan ösztönözze.

Indoklás: A rendszeres reflexió elősegíti a mélyebb, tartósabb tanulást.

Források

https://erasmusplusz.hu/jol_megirt_munkanaplo_kriteriumai_vet.pdf

<https://tka.hu/palyazatok/10084/munkanaplo-a-szuksegszeru-jo>

https://erasmus.martinjanos.hu/images/doksi/Tanuloi%20mobilitas/11%20munknap_farkasl.pdf

<https://da->

kocsis.cms.intezmeny.edir.hu/uploads/Panczel_Balazs_Tanuloi_munkanaplo_3_het_1_9b057fc4b2.pdf

https://www.erasmusplus.nl/sites/default/files/2025-02/Erasmus%2B_toolkit_spreads.pdf

1. melléklet

Ez a minta napló segít a diákoknak abban, hogy tudatosan fejlődjenek és dokumentálják szakmai tapasztalataikat a nemzetközi mobilitási program során. Természetesen, használható más minta is, illetve a fenti anyag módosítható, adaptálható a konkrét helyzethez.

Minta: SZAKMAI NAPLÓ

Egy jól strukturált szakmai napló segíthet a diákoknak megszerezni és reflektálni a gyakorlat során szerzett tapasztalataikra. Az alábbiakban található egy példa, amely iránymutatásként szolgálhat a diákok számára a napló vezetéséhez.

Dátum:

Napló bejegyzés:

Ebben a részben a diákok szabadon leírhatják a napjuk tapasztalatait, élményeit, tanulságait. Ez lehetőséget ad arra, hogy saját szavaikkal reflektáljanak a nap eseményeire.

- **Ma mit tanultam?** (Mi az, amit a gyakorlat során új információként, készségként tanultál meg? Például: új munkafolyamatok, eszközök, technikák, vagy szakmai terminológia.)

- **Mi volt a legnagyobb kihívás?** (Mi volt a legnehezebb dolog, amivel szembesültél a gyakorlat során? Hogyan oldottad meg? Ha nem sikerült megoldani, mit tennél másképp?)

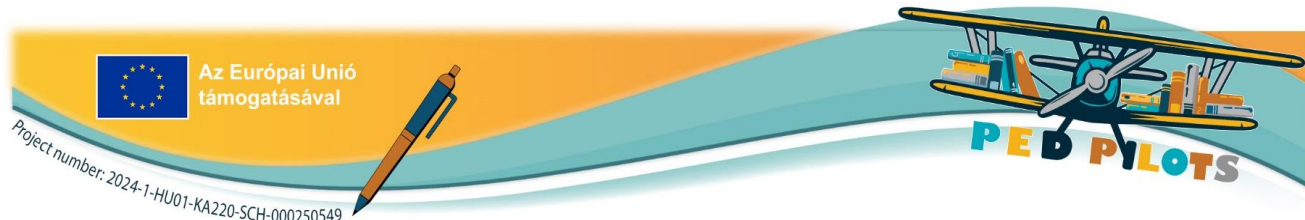
- **Hogyan tudom alkalmazni ezt a tudást?** (Gondold végig, hogyan tudod alkalmazni a nap során tanultakat a jövőben. Készíts tervet, hogyan fogod ezt beépíteni a szakmai fejlődésedbe.)

Szakmai készségek fejlődése:

Ebben a részben a diákok reflektálhatnak a saját szakmai fejlődésükre, és nyomon követhetik, hogy mely készségeik fejlődtek a gyakorlat során.

- **Készségek, amelyeket fejlesztettem:** (Példák: kommunikációs készségek, problémamegoldás, nyelvi készségek, csapatmunka, technikai készségek, időgazdálkodás, stb.)

- **Milyen szakmai célokat tűzök ki a jövőre?** (Mit szeretnél elérni a gyakorlat hátralévő részében? Mik azok a területek, ahol még szeretnél fejlődni?)



Visszajelzés és reflexió:

A diákoknak lehetőségük van arra, hogy összegyűjtsék és értékeljék a kapott visszajelzéseket.

- **Milyen visszajelzéseket kaptam?** (Írd le a visszajelzéseket, amelyeket a gyakorlat során kaptál. Lehet szó a munkád minőségéről, a csapatmunkáról, a határidők betartásáról stb.)
- **Hogyan tudom felhasználni ezeket a visszajelzéseket?** (Milyen lépéseket teszel annak érdekében, hogy a kapott visszajelzéseket a fejlődésedre használd? Például: gyakorlás, önálló tanulás, további tréningek.)

Hét végi összegzés:

Ez az összegzés segít a diákoknak a heti tapasztalatok áttekintésében és a következő hétre vonatkozó terveik meghatározásában.

- **Mi volt a legfontosabb, amit ezen a héten tanultam?** (Milyen tapasztalatokat szereztél ezen a héten, amelyek a jövőben segíthetnek a szakmai fejlődésedben?)
- **Mit szeretnék javítani a következő héten?** (Melyek azok a területek, ahol még lehet fejlődni a jövőben? Mi az, amin dolgozni szeretnél?)
- **Milyen célokat tűzök ki a következő hétre?** (Fogalmazd meg konkrét céljaidat a jövő hétre, legyenek azok szakmai, személyes vagy egyéb fejlődési célok.)

Tippek a napló vezetéséhez:

- **Légy őszinte és részletes:** A napló az önreflexió eszköze, így fontos, hogy őszintén írd a tapasztalataidról és érzéseidről. A részletes leírás segíthet jobban megérteni a fejlődésedet.
- **Rendszeres írás:** Igyekezz naponta, vagy legalább hetente többször írni a naplóba. Ez segíteni fog abban, hogy a tapasztalatokat időben rögzítsd, és ne felejtsd el fontos részleteket.
- **Használd példákat:** Az elméleti kérdések mellett a gyakorlatba ültetett példák is segíthetnek a tanulásban. Írd le konkrét eseteket, hogy hogyan oldottál meg problémákat, hogyan dolgoztál csapatban, vagy hogyan alkalmaztál új készségeket.

2. melléklet

A megfogalmazott kérdések lehetőséget adnak a diákoknak arra, hogy alaposan átgondolják szakmai fejlődésüket, és tudatosan figyeljék meg, hogyan haladnak előre a nemzetközi mobilitási program során. Segítenek abban, hogy konkrét tapasztalatokkal és célokkal gazdagítsák a naplójukat, és készségesebbé váljanak az önreflexióban.

Minta: [VISSZAJELZŐ KÉRDÉS-KÁRTYÁK](#) (a szakmai fejlődés értékeléséhez)

I. Új készségek és tapasztalatok

1. Milyen új szakmai készségeket sajátítottam el a nemzetközi mobilitási program során?

Hogyan tudom alkalmazni ezeket a készségeket a jövőbeli munkámban?

Melyik készség volt a legnagyobb kihívás számomra, és hogyan tudtam fejleszteni azt?

2. Mi volt az a feladat, amely a legnagyobb fejlődést hozta számomra?

Miért éreztem úgy, hogy ezen a feladaton keresztül tanultam a legtöbbet?

Milyen új megoldásokat találtam a feladat során?

3. Hogyan változott a szakmai hozzáállásom a mobilitás előtt és után?

Miben érzem, hogy fejlődtem azáltal, hogy különböző munkakörnyezetekben dolgoztam?

Melyek azok a dolgok, amelyekre most már másképp tekintek a szakmámban?

II. Problémamegoldás és kihívások

4. Mi volt a legnagyobb problémám a szakmai gyakorlat során?

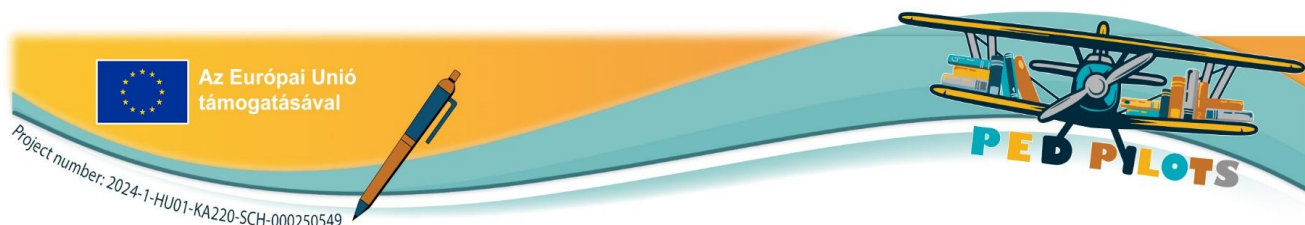
Hogyan oldottam meg a problémát? (Mi segített abban, hogy sikeresen megoldjam?)

Ha nem sikerült teljes mértékben megoldani, mit tennék másképp, ha újra találkozna ezzel a problémával?

5. Volt olyan helyzet, amikor kényelmetlenül éreztem magam? Hogyan kezeltem ezt?

Hogyan tudtam alkalmazkodni a változásokhoz vagy a váratlan helyzetekhez?

Mit tanultam ezekből a kényelmetlen helyzetekből?



III. Csapatmunka és együttműködés

6. Hogyan működtem együtt a kollégáimmal vagy más diákokkal?

Mi volt az, amiben különösen jól működtünk együtt?

Mi az, amin javítani tudnék a csapatmunkában a jövőben?

7. Hogyan járultam hozzá a csapat munkájához?

Mi az, amit másoknak hoztam a csapatba, ami segítette a közös célok elérését?

Hogyan tudnám még inkább kihasználni a csapatban való munkát a jövőben?

IV. Szakmai célok és jövőbeli fejlődés

8. Hogyan tudom továbbvinni a szakmai fejlődésemet a nemzetközi mobilitási program után?

Mi az a készség vagy ismeret, amellyel szeretnék még többet foglalkozni?

Hogyan tudom ezt integrálni a jövőbeli munkámba?

9. Milyen új szakmai célokat tűzök ki magam elé a nemzetközi mobilitási program alapján?

Hogyan fogom mérni a sikeremet a céljaim elérésében?

Milyen lépéseket teszek annak érdekében, hogy ezeket a célokat elérjem?

10. Milyen szakmai tapasztalatokat szeretnék még szerezni, és hogyan érhetem el ezeket?

Milyen típusú gyakorlatokra van szükségem a további fejlődésemhez?

Hogyan lehet ezeket beépíteni a jövőbeli karrierterveimbe?

V. Önvizsgálat és fejlődés

11. Mi az, amiben leginkább fejlődtem a gyakorlat során?

Milyen területeken érzem, hogy jelentős előrelépést tettem?

Hogyan segíthetem elő, hogy még inkább fejlődjek ezeken a területeken?

12. Mi az, amit még szeretnék fejleszteni a szakmai gyakorlat során szerzett tapasztalatok alapján?

Mi az, ami még mindig kihívást jelent számomra, és hogyan dolgozhatok rajta?

13. Mi az, amit a hibáimból tanultam?

Milyen hibák segítettek abban, hogy fejlődjek, és hogyan változtattam a munkám folyamatain?



Az Európai Unió
támogatásával

Project number: 2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549



3. melléklet

Minta: FEJLŐDÉSI TÉRKÉP

