

Önismereti csoportfoglalkozások a Hatvani Bajza József Gimnázium 9. évfolyamos tanulóinak részvételével

A 2021/2022-es tanévben újtára indult egy, a gimnáziumi tanulmányokat végig kísérő és támogató pályaorientációs program, melynek keretében a 9. évfolyamos tanulók több alkalommal vehettek részt önismereti csoportfoglalkozásokon.

A program első elemeként 2022. január hónapban 3 x 90 perces ön-, és társismereti csoportfoglalkozások valósultak meg.

A foglalkozások legfőbb célkitűzései, hogy segítse a középiskolai tanulmányaikat nemrég megkezdett tanulók beilleszkedését, erősítse az osztályközösség csoportkohézióját, az egymás iránti kölcsönös pozitív érzéseket, a csoporthoz tartozás élményét.

A 9. évfolyamon tanulmányokat folytató diákok csoportbontásban dolgoztak a Heves Megyei Pedagógiai Szakszolgálat pályaválasztási tanácsadó szakembereinek vezetésével.

A tanulók a foglalkozások során megtapasztalták a csoport tevékenység hangulatát, a közösen lefektetett csoportszabályok úgy, mint a kölcsönös tisztelet, egymás meghallgatása, titoktartás, passzolás lehetősége, valamint az időkeretek, szünetek megbeszélése is segítette a megfelelő bizalmi légkör kialakulását.

A tematikusan összeállított feladatok további céljai:

- az egyénenkénti különböző gondolkodásmód, meglátás felismerése, megértése, elfogadása
- érzékenyítés az egyes viselkedési formák, jellemzők mögöttes tartalmaira
- kapcsolatteremtés fejlesztése
- koncentráció erősítése
- elfogadás
- kommunikáció fejlesztése
- információ átadás fejlesztése
- csapatépítő gyakorlatok
- hangulat, érzések megfogalmazása
- saját értékrend átgondolása

A tanév második felében 3 x 90 perces személyiségfejlesztő csoportfoglalkozásokkal folytatódott a program, melynek fő célkitűzése volt, hogy a tanulók több szempontból feltérképezzék és megismerjék személyes erősségeiket. Ehhez segítségül 24 személyes erősséget vizsgáltak meg több szempontból.

A foglalkozások során személyes erősségeik feltárását három oldalról közelítették meg:

1. Hogyan látják saját magukat, szerintük melyek a rájuk legjellemzőbb személyes erősségeik.
2. Közvetlen környezetük hogyan látja, milyennek látja őket, mely erősségeiket emeli ki egy általuk kiválasztott hozzájuk közel álló személy.
3. A tanulók VIA-tesztet töltöttek ki online formában, melynek eredménylapja sorrendbe állította mind a 24 erősséget, valamint kiemelte a rájuk leginkább jellemző 5 erősségüket.

A felsorolt szempontok alapján megközelített eredményeiket végül összegezték, majd kiemelték azokat az erősségeiket, amelyek a feltárások során többször is szerepeltek. Végül a kapott eredményeket csoportfoglalkozás keretében dolgozták fel a Heves Megyei Pedagógiai Szakszolgálat pályaválasztási tanácsadó szakembereinek segítségével.

A személyiségfejlesztő foglalkozások tematikusan összeállított feladatainak további céljai:

- saját erősségek átgondolása, tudatosítása
- önreflexió fejlesztése
- kommunikáció fejlesztése
- hangulat, érzések megfogalmazása
- önbizalom növelése
- tudatosság erősítése

Kiemelt fontosságúak a tanulók visszajelzései a csoportfoglalkozások során megélt tapasztalataik, élményeik tükrében. Többen fogalmazták meg, hogy nehezen nyílnak meg mások előtt, éppen ezért nekik ezek az alkalmak nagyon hasznosak voltak abban a tekintetben, hogy itt tét nélkül próbálkozhattak véleményüket megfogalmazni vagy olykor csak csendes megfigyelőként végig kíséreni a feladatokat. Továbbá pozitív élményként élték meg a csoportmunkában való részvételüket, illetve nemcsak saját erősségeik megismerését emelték ki, hanem azt is, hogy megismerhették egymás erősségeit, illetve játékos feladatok formájában fejezhették ki érzéseiket.

Federics Ibolya
szakvizsgázott pályaválasztási tanácsadó
Heves Megyei Pedagógiai Szakszolgálat









Hoggy érzed magad?



