

Simonné Goschi Gabriella
Prihoda Gábor



A TE IS Program módszertana

Diáksport önkéntességi
módszertani és elméleti anyag

ISBN 978-615-80090-0-3



A MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG KIADVÁNYA





A TE IS Program módszertana

Szerkesztők:
Simonné Goschi Gabriella
Prihoda Gábor

A Magyar Diáksport Szövetség kiadványa



A TE IS PROGRAM MÓDSZERTANA

Simonné Goschi Gabriella – Prihoda Gábor (szerk.):

A TE IS Program módszertana

javasolt hivatkozás: Simonné Goschi Gabriella – Prihoda Gábor (szerk.) (2014): *A TE IS Program módszertana*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

A kiadásért felel: Balogh Gábor elnök

Szerzők: Kövécs Tünde, Pignitzkyné Lugos Ilona, Prihoda Gábor, Révész György, Simonné Goschi Gabriella, Takács Sándor, Viland Gabriella

Szakmai lektor: Mayer József

Formai szerkesztők: Muskovits István, Téglásy György

Fotók: Egyed Péter (Lizzy Trade Kft.)

Arculat: Benedict & Helfer Kft.

Illusztrációk: Dynamo Kommunikáció Kft.

Tördelés és nyomdai munkák: Pátria Nyomda Zrt.

Fejlesztési igazgató: Pikó Zsuzsanna

Szakmai igazgató: dr. Molnár László

Ügyvezető igazgató: Rádics Balázs

ISBN 978-615-80090-0-3

© Magyar Diáksport Szövetség

A kiadvány akár részben, akár egészben történő sokszorosítása, fénymásolása, mindennemű egyéb felhasználása, terjesztése, digitalizált közzététele jogszabályokba ütközik, és csak a Magyar Diáksport Szövetség írásos engedélyével lehetséges.

Ez a kiadvány a TÁMOP-3.1.13-12-2013-0001 kódjelű kiemelt projekt keretében valósult meg.

Printed in Hungary

2014

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

E-mail: mdszok@mdsz.hu

Telefon: +36 1 273 3570

www.mdsz.hu



Tartalom

Előszó (Révész György)	7
I. RÉSZ: A TE IS PROGRAM MÓDSZERTANI KERETEI (Simonné Goschi Gabriella, Prihoda Gábor)	9
I.1. Bevezetés	10
I.1.1. TE IS – Konceptiótól a módszertanig	10
I.1.2. A TE IS Módszertan	12
I.1.3. Társas szint az iskolában	16
I.2. A TE IS Módszertan értelmezési keretei	19
I.3. A TE IS Módszertan gyakorlati dimenziói	27
I.3.1. A mozgásprogram értelmezése	27
I.4. A TE IS Kerék	43
II. RÉSZ: A TE IS PROGRAM ELMÉLETI DIMENZIÓI ÉS MÓDSZERTANI ÚTVONALAI	47
II.1. Határok, keretek, elvárások (Simonné Goschi Gabriella)	50
II.2. Az elutasítás kezelése (Simonné Goschi Gabriella)	63
II.3. A szükségletek megfogalmazása (Prihoda Gábor)	75
II.4. A stressz kezelése (Pigniczkyé Lugos Ilona)	84
II.5. Kommunikáció (Viland Gabriella)	98
II.6. Düh és a harag kezelése (Révész György)	109
II.7. Elfogadó figyelem (Kövécse Tünde)	118
II.8. Erőforrások azonosítása (Prihoda Gábor)	128
II.9. Teljesítmény, siker, kudarc (Pigniczkyé Lugos Ilona)	138
II.10. A motiváció megerősítése, fenntartása (Takács Sándor)	146
II.11. Coopetition – Együttműködés és versengés (Pigniczkyé Lugos Ilona)	157
II.12. Elköteleződés, bevonódás (Simonné Goschi Gabriella)	168
II.13. Mentalizálás (Révész György)	181
II.14. Belső hálózat (Takács Sándor)	188
II.15. Kreativitás (Pigniczkyé Lugos Ilona)	200
II.16. Önbizalom (Kövécse Tünde)	210
II.17. Jövőorientáció (Kövécse Tünde)	221
II.18. Rendszerszemlélet (Takács Sándor)	230
II.19. Érzelmi intelligencia (Prihoda Gábor)	241
II.20. Identitás (Révész György)	251

III. RÉSZ: A TE IS PROGRAM FOLYAMATA ÉS SZEREPLŐI (Simonné Goschi Gabriella, Prihoda Gábor)

III.1. A Program előmunkálatai	261
III.1.1. Belépés az iskolába	262
Az idegen tényező Ellenállás és elutasítás Káosz Beépülés Új rendezettség Változás a TE IS Program belépésével	
III.1.2. A tréner feladatai	265
A tréner feladatai az iskolák igazgatóival való közös munkát érintően A TE IS tréner képzői szerepe	
III.1.3. Az iskolák szakembereinek szóló tréningek keretei	268
Érzékenyítés Befogadás Kiegészítés Tudásmegosztás Hogyan készítsük elő és valósítsuk meg a négy iskolai tréninget?	
III.1.4. A mentorpedagógusok feladatai	278
III.1.5. A mentorok és a tréner együttműködése	280
III.1.6. A gyerekek toborzása	280
Sokszínűség A bevonódás mozzanata	
III.1.7. A TE IS Diákok feladatai	286
III.2. Lendületben a TE IS Kerék	288
III.2.1. A TE IS Csapattal való közös munka keretei	288
III.2.2. Az első TE IS mozgásprogram	295
III.2.3. Hogyan kezdünk bele egy kutatásba?	300
A kutatás céljai Az adatok és információk gyűjtése Az adatok elemzése Eredményeink rendezése és a kutatási beszámoló elkészítése	
III.2.4. Hogyan készítsünk játékot?	306
A játék ötlete A játék témája A játék megtervezése és megvalósítása A játék lezárása Két példa a játékkészítésre	
III.2.5. Hálózatok a TE IS Programban	314
A hálózati kapcsolatok megtalálása A hálózatépítés lépései Hálózati célok és stratégiák A kapcsolatteremtés kérdései A hálózat karbantartása és lendülete	
III.2.6. Az iskolai házirend újragondolásának lehetőségei	319
Hogyan fogjunk hozzá a házirend átalakításához? Első lépések az új házirend felé Az új házirend kialakítása Házirendünk bevezetése Fenntartás Dilemmák és kényes pontok az iskola házirendjének újraalkotása terén	

III.2.7. A TE IS Program fenntarthatóságának kérdései	324
Kutatás, megismerés Célmeghatározás Tervezés Erőforrások	
Toborzás Szabályalkotás Kockázatelemzés, kifogáskezelés	
Programértékelés Külső erőforrás Tudásmegosztás Fenntarthatóság	
III.2.8. A TE IS Módszertan gyakorlati lépései a program előrehaladása mentén	331
Előkészítő workshopok a régiós munkatársak, a trénerek, a mentorok és a szupervízorok részvételével A mentorok és a trénerek közös TE IS Stratégiájának kialakítása A trénerek és az igazgatók közös munkájának folyamata A TE IS Csapat toborzása A TE IS belső, iskolai kommunikációjának kialakítása A TE IS Csapat csapatépítése A TE IS Kuckó kialakítása A TE IS Csapat első iskolai szintű kutatásának lebonyolítása Az első TE IS aktivitás megtervezése és megvalósítása A TE IS Csapat folyamatos fejlesztése, képzése és támogatása A TE IS aktivitások és mozgásprogramok folyamatosságának biztosítása Tematikus tréningek az iskola felnőtt szereplői számára Belső hálózat kialakítása és fenntartása Az iskola házirendjének újragondolása A tudásmegosztás folyamatainak meghatározása Külső kapcsolatok és külső hálózat megteremtése A fenntarthatóság eszközeinek megteremtése	
Zárszó	339
Irodalomjegyzék	342
Szerzők	348
Köszönetnyilvánítás	352

Előszó

Az iskolák a család mellett a felnőtt társadalom, az emberi létezés, társas viselkedés „laboratóriumai”. Ha csak azt nézzük, hogy egy iskolás gyermek éber állapotának tetemes részét az intézményben tölti (az egész napos iskola bevezetésével napi 8 vagy még több órát!), önmagában már ez a tény is elgondolkodtathat bennünket. Az iskolai „tartózkodás” persze alapvetően nem erről szól, hanem sokkal inkább azokról a hatásokról, amelyek célja a világban való sikeres eligazodás zálogának előírt (tartott) ismeretek (tantárgyak) és viselkedés elsajátíttatása. A gyerekek igen különböznek abban, hogy melyik tárgyat (tanárt) szeretik, melyiket nem, azt azonban nagyon hamar megtanulják, hogy a tanítási órán hogyan kell viselkedni: „előrefelé kell nézni”, „nyugton kell maradni”, abból baj nem lehet! Ki előbb, ki később, megtanulja azt is, hogy vannak *formális* és *informális* szabályok – pontosan úgy, ahogyan a felnőttek, szüleik világában. Gyakran előfordul, hogy nem tehetik azt, amihez valóban kedvük lenne. A tanulás – bármi legyen is a tartalma – *aktivitást* jelent, amit elég nehezen lehet „nyugton” csinálni; jelentse ez akár az elsős kisfiú egész testének kígyószerű tekergését, amikor az o betűt próbálja meg először leírni, vagy az ötödikes örömteli „aha, értem már” felugrását, ami alig különbözik Arkhimédészétől, aki meztelenül szaladt ki az utcára, úgy kiabálta, hogy „Heuréka, heuréka!”. A mozgás és az aktivitás maga az élet. Mielőtt azonban legyintenénk, hogy de ócska egy közhely, fontoljuk meg az alábbiakat: amikor a babát igyekszik édesanyja átöltöztetni és megpróbálja a csápoló karját beigazítani a rugdalózóba, a kicsi (vérmérsékletétől függően ugyan, de) üvöltözni kezd. A gyermek spontán motoros aktivitása és az ennek következtében változó *környezet* a pszichológiai én-fogalom kialakulásához vezet. Miközben a gyermek egyszerre érzékeli-észleli a környezet és a saját testének változásait, kialakul a testtudat, amely minden motoros aktivitás központja. Van olyan megfigyelés

is, mely szerint a motilitás-késztetés korlátozása függőséghez, öngyűlölethez vezethet. Nem véletlen, hogy a „gúzsba kötés” a világháborúk kegyetlen katonai büntetése volt, de az inaktivitás gúzsba kötheti a lelkünket is. A mozgás, mozgásfejlődés az önállóság, önértékelés függvénye. A testi funkciókban megszerzett autonómia a járás, a tárgyakra irányuló manipuláció alapja, hiszen új, korábban nem létező lehetőségekkel kecsegtet. Gondoljuk meg: létezhet-e külső kényszer, ami az elesések, kisebb balesetek kínjaival együtt is megakadályozhatja a járnivaló újraindulását, azt a boldog elégedettséget, amit a könnyei szivárványán át már mosolygó gyermek arcán látunk, amikor feláll és szalad „bele a világba”. Ez az aktivitás – például a testi erő, ügyesség – lesz a *társas elfogadás*, a státusz alapja, gondoljunk csak a nagy amerikai egyetemek sport ösztöndíjaira! Bár a sikeres aktivitás és a szociális visszajelentés nem feltétlenül esik egybe, az énkép alakulásában fontos szerepe van. Kinek nincs emléke azokról az órákról, amikor „az egész osztály egyetlen hullámmal rekeszizom, amit képtelen erőfeszítéssel szorít le a halálos röhögés” (Karinthy: Röhög az egész osztály).

Amikor az MDSZ elkezdte újragondolni az iskolai környezetben zajló testmozgás új szemléletét, azokra a spontán emberi motivációkra épített, mint az aktivitás igénye, az önkéntesség, a társas elfogadás, befogadás képessége, vágya. Felmerülhet a kérdés: akarja-e a TE IS Program megváltoztatni az iskolát? Az egyik válasz egyszerű: NEM, csupán annyit kíván elérni, hogy belássuk: az a korábbi felfogás, mely szerint a tanulás és a tudásszerzés helye leginkább az iskolai tanóra, nem állja meg a helyét, vegyük észre, hogy a „köztes időkben” legalább annyi készséget és kompetenciát sajátítunk el, mint az órákon. Nem, mert az alábbi fejezetekben részletezett útvonalak és kulcsfogalmak az *emberi létezés, fejlődés, társas együttlét egyetemes sarokkövei*! Az iménti kérdésre válaszolha-

A TE IS PROGRAM MÓDSZERTANA

tunk azonban IGEN-nel is: a TE IS Program arra épít, hogy nagyobb szerepet kapjon a diákok általi *alkotás*, hogy a gyerekek a maguk által kitalált játékokat tanulják meg, hogy az önkéntesség elvével vonják be egymást a közös aktivitásba. Igen, mert a program fókuszában a *részvétel*, *bevonódás* révén megvalósuló társas tanulás áll. Igen, mert arra is törekszik, hogy céljai megvalósításában nagyobb szerepet kapjanak *szülők*, az iskolát övező *közösség*

szereplői és hogy a *kölcsönösség* elve alapján ebből valamennyi résztvevő gazdagabbá váljék! A gyerekek szeretnek iskolába járni, mert oda köthetők sikereik, ott vannak a barátaik, első szerelmeik...; az iskola rengeteg közös élmény helye és forrása. A TE IS Program azt szeretné elérni, hogy ezek az élmények elérhetőek, megélhetőek legyenek mindenki számára!





A TE IS Program módszertani keretei

