



ALTERNATÍV OKTATÁS

*Tanulságok gimnazista tanulóktól alternatív módszerek terén
Baross Dorottya iskolapszichológus, oktató*



AMIKRŐL SZÓ LESZ:

1. Pszichológus, mint tanár

2. Iskolapszichológus szerepe

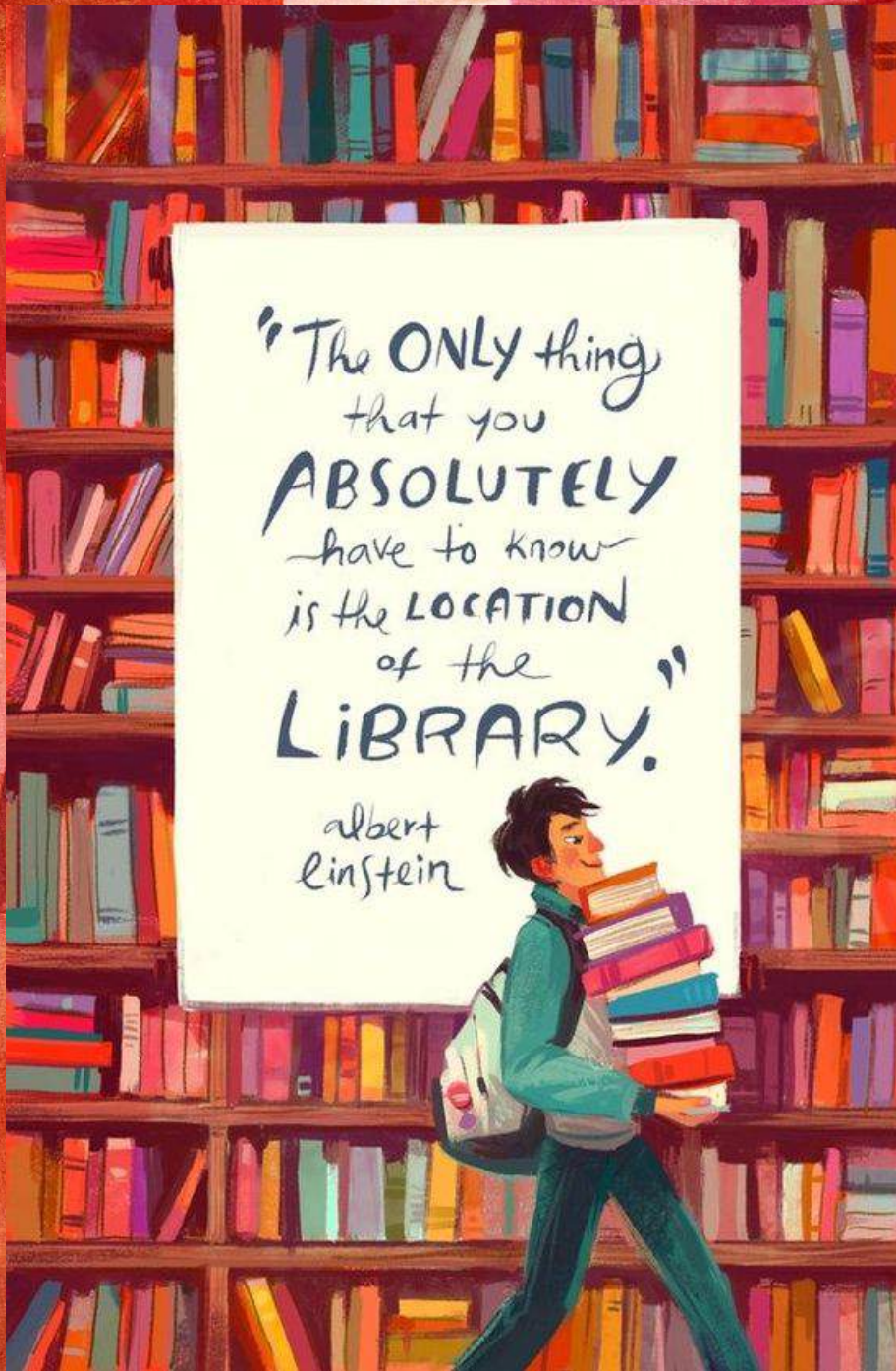
3. Pszichoedukáció

- *Tanároknak*

- *Diákoknak*

- *Szülőknek*

- **Módszerek**



ALTERNATÍV OKTATÁS KULCSSZAVAK

.....

Nyitás

Kupac

Patrónus

Alkotókörok

Szakkörök

Specializációk (idegennyelv)

Epocha

Projektek

Árnyék

Témahét

Nyitótábor



KOOPERATÍV SZERVEZETI STRUKTÚRA BEMUTATÁSA

Kisiskola-képviselők (7-12. évf.)

Patrónus:

- 1 évfolyamon 4-5 fő, hozzájuk tartoznak a csibék
- Csibe: kb. 12 gyerek
- 2 kupac egy évfolyamon (2 “osztályterem”)
- Évfolyamon tanító tanárok: kb. 12-14 fő

KOOPERATÍV SZERVEZET

- Szülői klubok (szülői értekezleten túl)
- Könyvtár
- Zeneiskola, Színjátszókörök
- Védőnő, Iskolapszichológus, Iskolafogász

RESZTORATÍV SZEMLÉLET



- Nyitás (minden nap 8:15-8:30)
- Kisiskola
- Csibe
- “Bentalvás”

Napi örömök megélése, ünneplés, aktuális problémák, konfliktusok feloldása

PEDAGÓGIAI ALTERNATÍVÁK

Épócha: (2 db egy nap, 10:00-13:30)

gyakorlatias és problémacentrikus megközelítés, projektek

Alkotóház, Választható tárgyak:

differentiált, de mindenki számára előírt
tevékenységformák

Projektek: kisebb-nagyobb vállalt feladatok (heti/havi/
éves projekt) - 4 témahét minden évben! Pl.: nyitótábor,
árnyék-témahét (Árnyék: valamilyen szakma képviselője,
akit árnyékként lehet követni)

TANÍTÁS

Tantárgyblokkok:

- Nagyobb műveltségi körök:

anyanyelvi, idegen nyelvi kommunikációs tárgyak

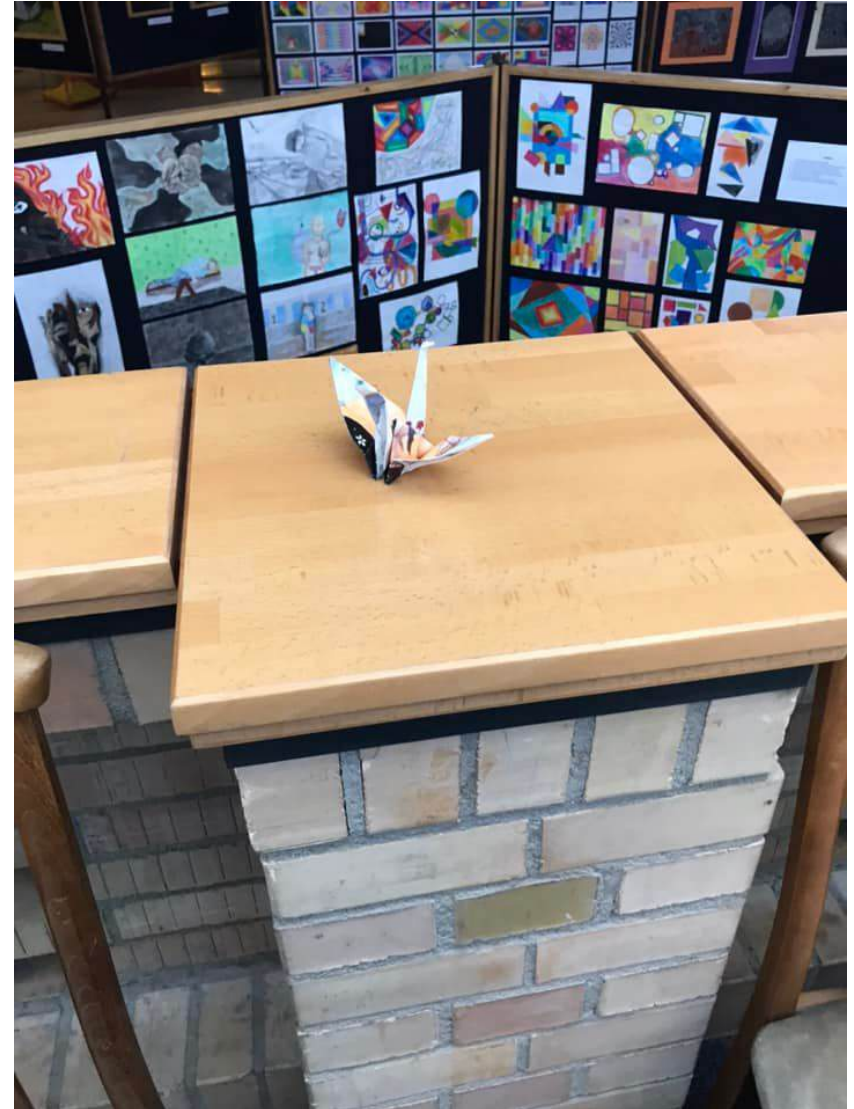
társadalomismereti; matematika; művészeti; természettudományi blokkok;

- Gyakorlati tárgyak:

számítógép-ismeret, művészeti alkotó tevékenységek, gazdálkodási ismeretek, kommunikáció, tanulásmódszertan, testnevelés

ALKOTÓKÖRÖK, SZAKKÖRÖK, SPECIALIZÁCIÓK

<https://www.akg.hu/alkotokorok/>



ALKOTÓKÖRI MUNKA

Az értékelés alapja:

- aktív órai jelenlét, pontosság, az otthoni feladatok elvégzése,
- évközi és a tavaszi fesztiváli bemutatókon való megjelenés,
- kiállítások, kiadványok, plakátok, stb. megtervezése, létrehozása,
- tavaszi fesztiválon a nyitott műhelyekben vállalt szerep,
- részvétel versenyeken, pályázatokon, fesztiválokon.

Megoszlás:

60% aktív jelenlét az órákon

10% pontosság: határidők betartása: pl. cikkírás, szövegtanulás, fotó, illusztráció-készítés, stb.

10% önállóan végzett munka minősége,
20% megjelenés a bemutatókon, nyitott műhelyeken vagy versenyeken.



JAPÁN, MINT IDEGENNYELV



Japán könyvklub alkalom

Csatlakozz az AKG könyv és japán klubjához egy közös délutánra

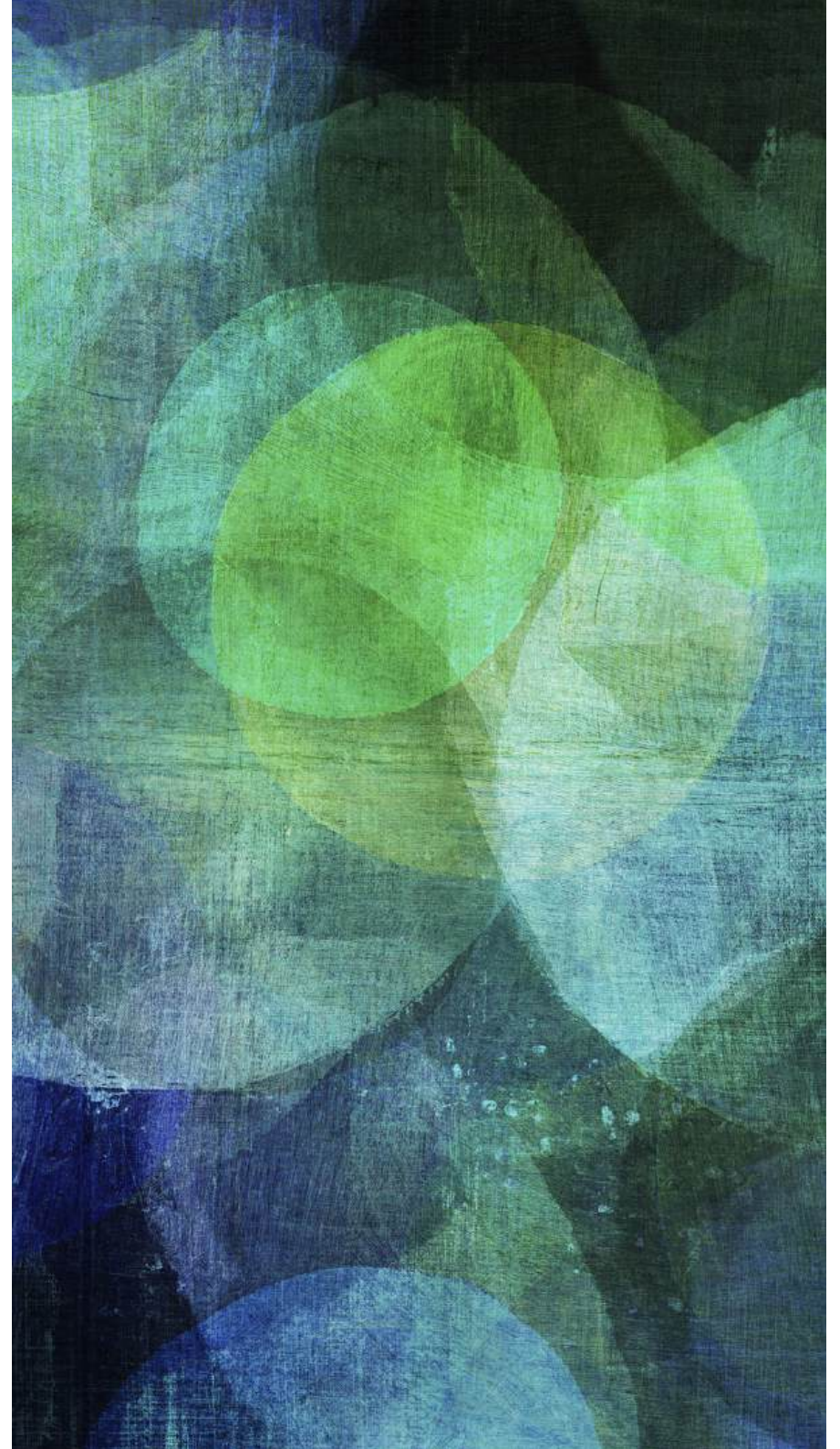
Február 17.
15:30-16:30
könyvtár

Csak hozz magaddal egy japán történetet/könyvet/filmet és beszéljünk róla!

Az AKG Könyvtárosainak felhívása

1. PSZICHOLÓGUS, MINT TANÁR

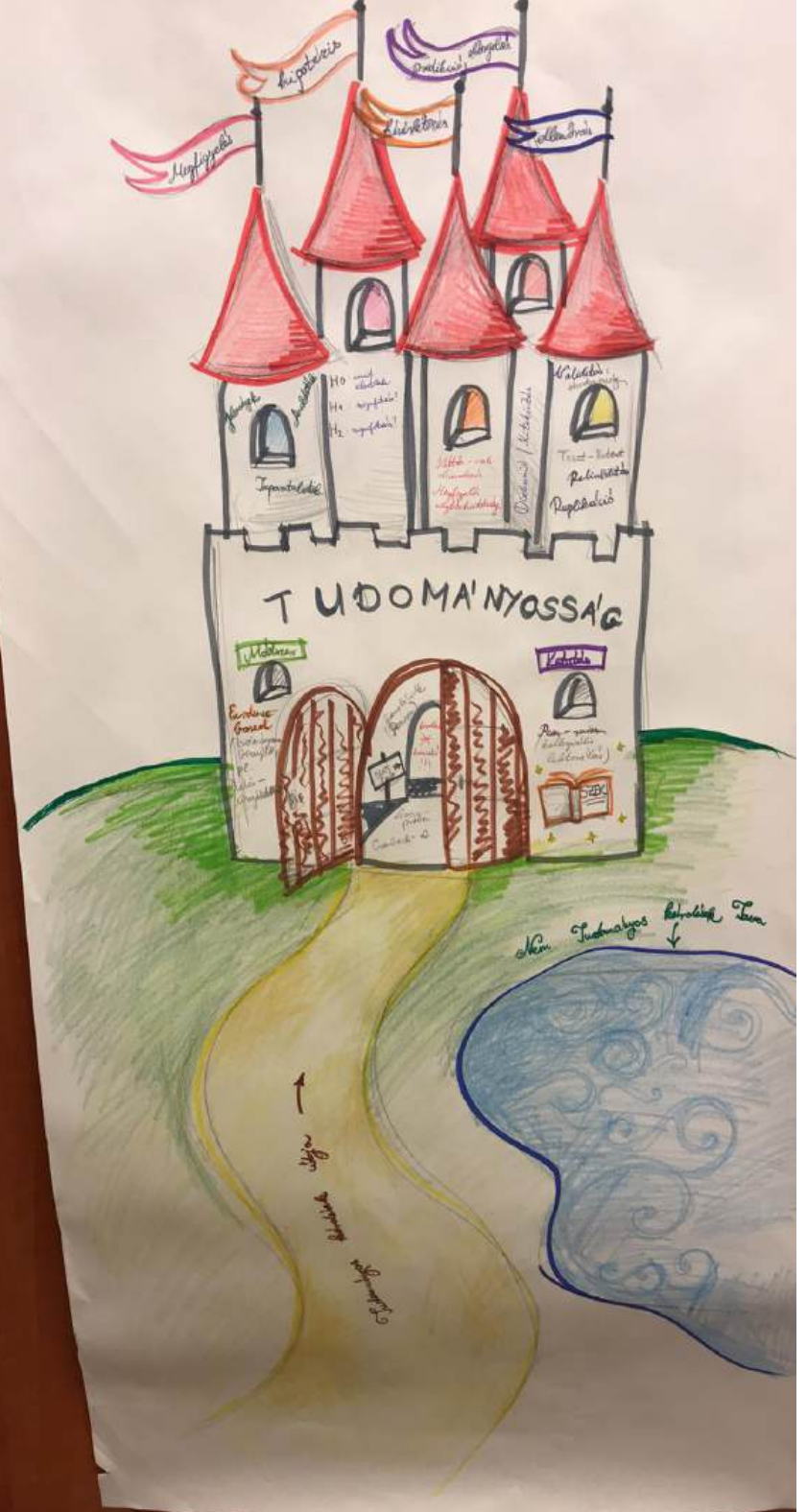
Kompetenciakörök, Feladatok,
Módszerek



PSZICHOLÓGIA AZ ISKOLÁBAN

Pszichológus és tanárszerep
lehetőségei az iskolában:

- Tanulócsoportok: szaktanár
(pszichológus) tartja (11-12. évf.)
- tantárgy!
- Iskolapszichológia:
iskolapszichológusok
működésével - **szolgáltatás!**



(A Tudományosság fellegvára - órai munka diákokkal, saját rajz)

PSZICHOLÓGUS, MINT TANÁR

- Tananyag (tematika, diasorok, projektfeladatok, diákok kiselőadásai)



Kognitív (Affektív)



Személyiség



Fejlődés



Szociál

KOGNITÍV BLOKK KEDVCSINÁLÓ (11. ÉVFOLYAM)

TÉVHIT, VAGY IGAZSÁG?

- Csak az agyunk 10%-át használjuk (hamis)
- Migrén esetén maga az agyunk fáj (hamis)
- Ha teljesen kiterítenénk az agykérget, akár egy (igaz, kb. 3200 m) kisebb focipályát is lefedne
- Minden embernek egyéni agyi mintázata van (igaz)
- Egy új dolog megtanulása által új idegsejtek termelődnek (hamis)
- A taxisofőrök téri tájékozódásért, emlékezetért felelős agyterülete (hippocampus), nagyobb mint az átlagemberé (igaz)
- Agyunk alvás közben is dolgozik (igaz)
- Krónikus stressz vagy intenzív diéta hatására az idegsejtek elkezdhetnek pusztulni (igaz)



(Forrás: Baross Júlia: Neuropszichológia (2018) Tavaszi félév diasor, ELTE)

Képek: Christian Schloe, KOKI honlap)

ÁLTALÁNOS PSZICHOLÓGIA ÓRAI KÍSÉRLETEK

Binokuláris versengés

Pl.: A jobb kezeddzel, vagy egy papírral távcsövet formálva nézz át rajta a távolba, a bal kezedet pedig tedd kicsivel a bal szemed elé, egyik szemed se csukd be közben



→ Egyszerre csak az egyik szembe érkező kép tudatosodik, megakadályozva a másik szembe érkező kép tudatosulását, aztán váltás

→ Hogyan hoz létre az agy tudatos élményt? (Még mindig nem tudjuk)

TANULMÁNYI KIRÁNDULÁS

ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATOK



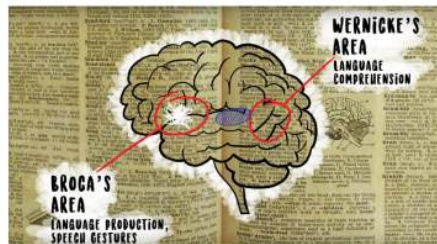
<https://youtu.be/Q5sXqk4j9jk>

AFÁZIÁK

Beszédértés/ beszédproduktó
zavara,

Ló helyett Lakást mond

<https://youtu.be/-GsVhbmeclA>



JOLLY JOKER TÉMAKÖRÖK (11. ÉVFOLYAM)

Papírguriga: előzetes brainstorming, kinek mit jelent pl.: Motiváció/ Önmegvalósítás - mi jut róla eszébe?

Témakörök kihúzása, prezentálása

Maslow-piramis építés, célbadobálás

Hideg-meleg játékok: pl. Behaviorizmus, tanulás bemutatására



Motiváció

Kép: Pascal Champion

Motivált állapotban az arousal fokozódik – élénkség, figyelem, izgalom

- Közepes fokú arousal-szint: hatékony működés
- Viszonylag magas: sikeres cselekvés
- Túl magas: viselkedés emocionális (érzelmi) színezetűvé válik, zavart lesz, hatékonysága romlik

Szorongás: arousalt fokozó érzelem!

- kis/közepes szinten serkenti a viselkedést - facilitáló szorongás
- túl magas arousallal társulva: legátol, "megbénít" – debilizáló szorongás

Az önmegvalósítók tulajdonságai (Maslow)

- A valóságot gyakorlatiasan kezelik, jól tűrik a bizonytalanságot
- Olyannak fogadják el magukat és másokat, amilyenek
- Spontán módon gondolkodnak és viselkednek ("megélik a jelent")
- Inkább problémákra, és mint önmagukra pontosítanak
- Jó humorérzékük van
- Kreatívak
- Törődnek az emberiség jóllétével
- Erős és kielégítő kapcsolatra törekednek más emberekkel, és inkább kevesebb, de minőségi kapcsolatot ápolnak
- Objektív módon képesek az életre tekinteni



Kép: Yaoyao Ma Van As

TUTI BEFUTÓ DOLGOZATKÉRDÉSEK, TÉMAKÖRÖK KIJELÖLÉSE

REZILIENCIA

- stresszel, negatív behatásokkal szembeni ellenállóképesség
- csecsemőkor elsőbbségének felülvizsgálata
- fejleszthető készség!



Kép: Taryn Knight

TESZT. MILYEN TÍPUSÚ VERSENGÉS LÁTHATÓ AZ ALÁBBI VIDEÓN?

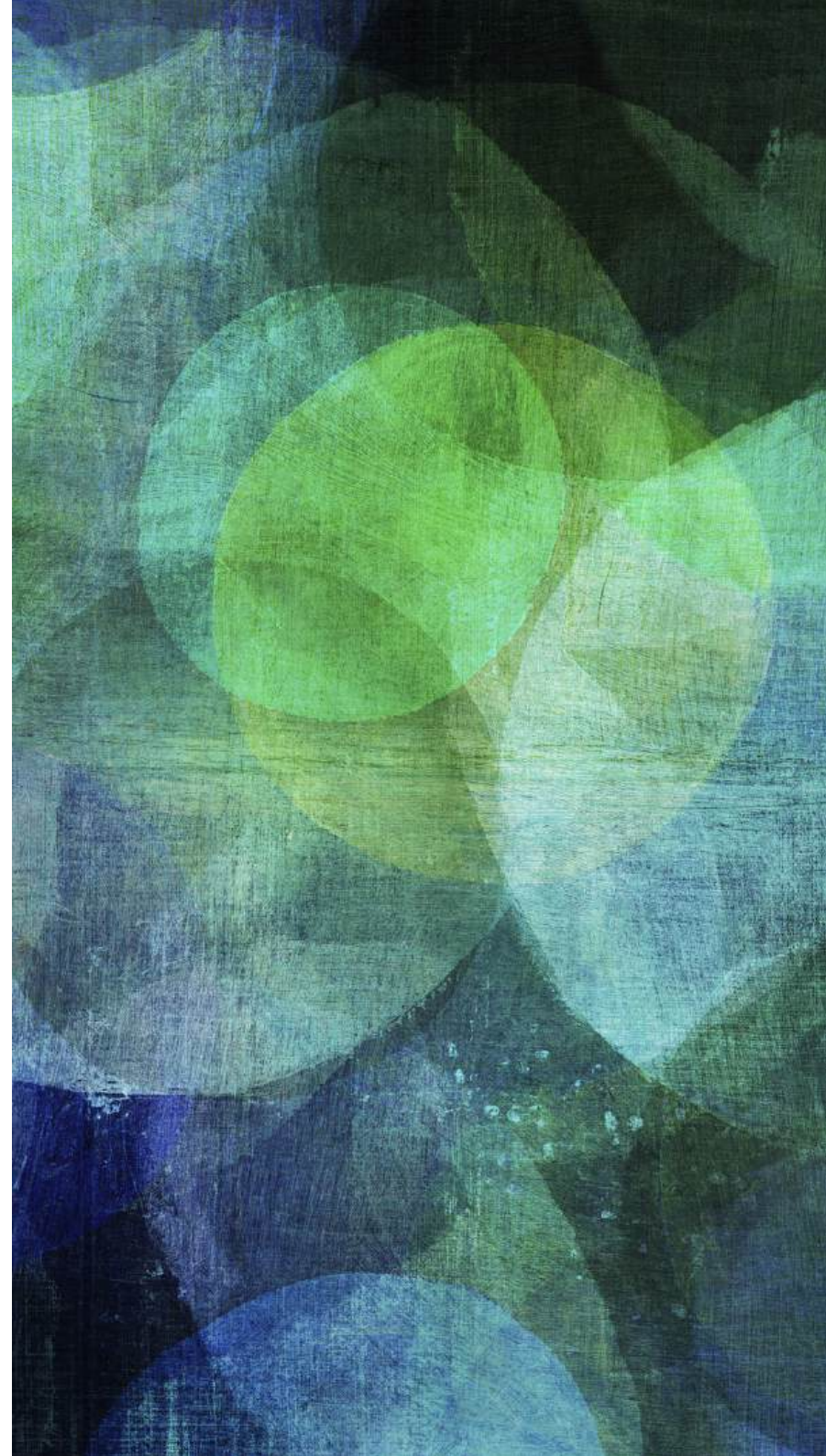


<https://youtu.be/kcgNzCSWov0>

***Film/ könyvajánló írása
témakör mentén
Szituációk, példák
kidolgozása***

2. ISKOLAPSZICHOLÓGUS SZEREPE

*Kompetenciakörök,
tevékenységek*



Pszichológia tanár:

- Oktatás (tanmenet, dolgozat, projektfeladatok)
- Értékelés (aszimmetrikus helyzet)
- Vizsgafelkészítés (2022. novemberig: érettségi tárgy)
- Továbbtanulás, pályaszocializáció segítése

Iskolapszichológus:

- Pszichoedukáció (Diáknak, Szülőknek, Tanároknak)
- Elfogadó attitűd (nem autoritás!)
- Prevenció
- Közösségépítés
- Krízisintervenció
- Szűrés, ellátásba juttatás
- Kapcsolattartás (Pedagógiai Szakszolgálat, gyermekvédelem)

PSZICHOLÓGIA AZ ISKOLÁBAN

- Kortárs segítők: iskolapszichológusok szervezésével, felsős diákok bevonásával
 - “Pszichológus faggató”: Pólya Bella (AKG) iskolapszichológus és kortárs segítők szervezésével, érdeklődő diákok számára
 - Menta-tea: iskolapszichológusaink szervezik havi két alkalommal. Nagyobb kérdés, problémacsoport mentén szerveződik.
1. zárt csoport az AKG pedagógusai számára, a fókuszban a felismerés, a viselkedések értelmezésének alternatívái, illetve gyakorlati ötletek, praktikus eszközök, jó gyakorlatok
 2. szülőknek szóló alkalom, amire a tanárokat is szeretettel várják az iskolapszichológusok közös gondolkodásra, az együttműködés szempontjait, lehetőségeit közösen keresve

KAPCSOLATTEREMTÉS

- Hívogató üzenőfal elvihető tájékoztatókkal, matricákkal
- Üzenetdoboz
- “Hol jár az iskolapszichológus?” útmutató



ÜZENET DOBOZ

Kedves Diákok, Tanárok!

Bármilyen kérdéssel, kéréssel vagy javaslattal keressetek meg bátran a pszichológusi szobában, vagy dobjátok be kis cetlin üzenetet számomra!
Név nélkül is lehet javasolni témákat, amelyek úgy érzitek, fontosak, és érdemes lenne róla beszélni az osztályfőnöki órákon.

VÁRAKOZOL?
Rajzolj, firkálj, vagy töltsd színezéssel a várakozási időt!

Időpont egyeztetés
személyesen, vagy e-mailen

A graphic illustration of a message box. The top part is yellow, the middle part is white, and the bottom part is green. The white area contains the text 'ÜZENET DOBOZ' and a message from the school psychologist. The green area contains the text 'VÁRAKOZOL?' and 'Rajzolj, firkálj, vagy töltsd színezéssel a várakozási időt!'. Below the green area is a grid pattern with a green arrow pointing down.

“CSODAFEGYVEREK”

- Pukipapír (stresszoldásra)
- Stresszlabda
- Illatos ceruzák, színezők
- Érzelempártyák
- Gyurma



PSZICHOLÓGIAI "KÍNÁLAT" OSZTÁLYFŐNÖKÖK SZÁMÁRA

VÁLASZTHATÓ TÉMÁK TANÓRÁKRA

Iskolapszichológusi foglalkozások: kedd, péntek
9:00-12:00. Egyeztetés személyesen, vagy e-mailen:
dorogipszichologus@gmail.com

MINDEN OSZTÁLYNAK:

- 1. Osztályközösségépítő** és beilleszkedést segítő feladatok: csapatépítés, célok, elvárások feltérképezése, összehangolódás.
- 2. Érzelmek:** Érzelemszabályozás, érzelemkör. Kulturális és egyéni különbségek.
- 3. Testbeszéd:** Metakommunikáció, rejtett üzenetek. Hazugság, manipuláció lefülélése.
- 4. Tanulás:** Hogyan hatékony tanulni? Figyelem, emlékezetet javító technikák), jó vázlat készítése. Érzelmek, motiváció szerepe a tanulásban. Tanulási stílusok. Tanulási nehézségekkel küzdő gyerekek.
- 5. Stressz:** Stresszoldó technikák, figyelem fókuszálása, jelentudatosság, „földelési technikák”.

VÁLASZTHATÓ TÉMÁK TANÓRÁKRA

6. Önismeret fejlesztése: Játékos feladatok. Nagybobbaknak kérdőívek is kérhetőek. Erősségek, gyengeségek, fejleszthető területek. Kreativitás és alkotás szerepe.

7. Alvás: Alvászavarok, pihenés (aktív és passzív) szerepe abban, ahogyan tanulunk. Álom és alvásciklusok.

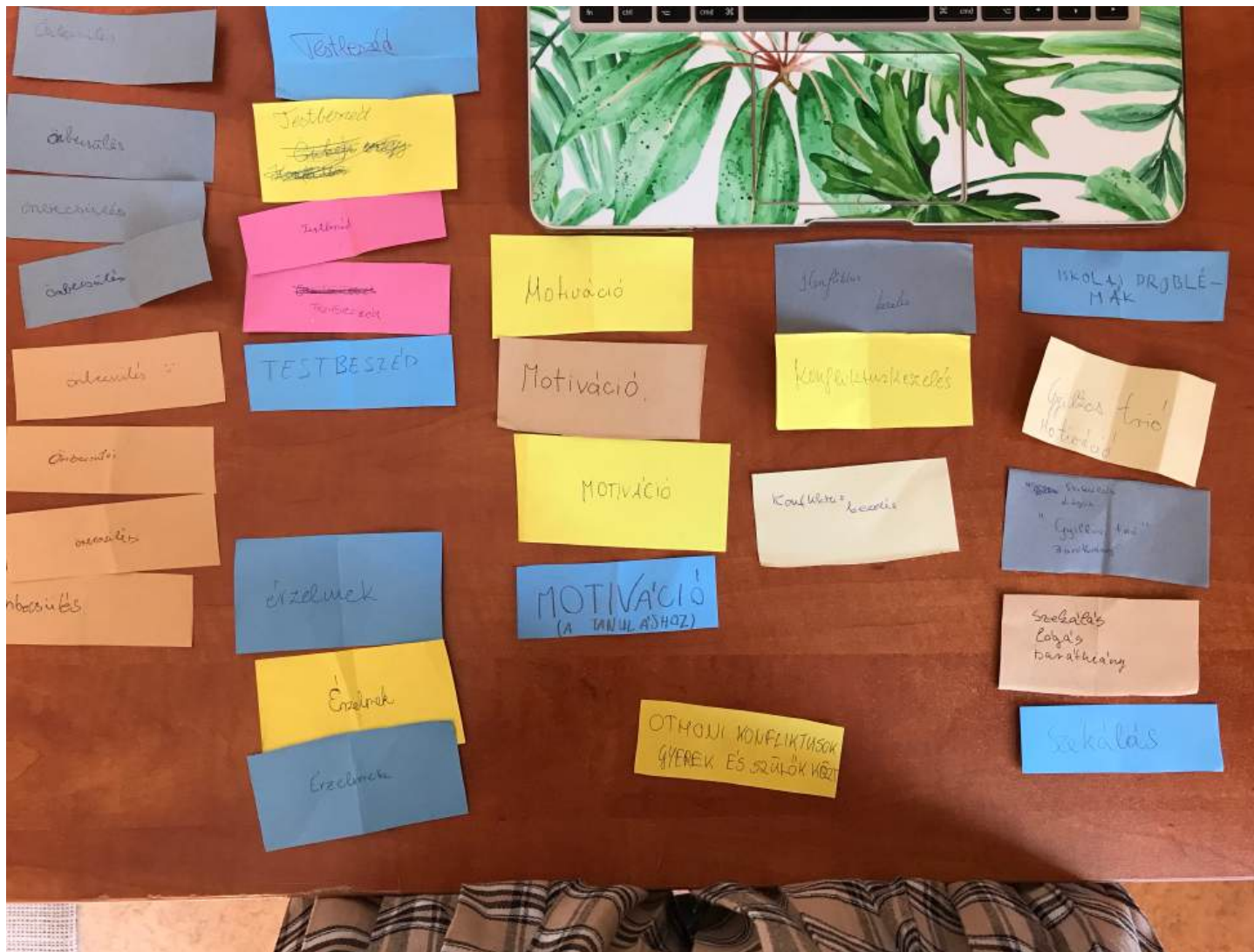
8. Énkép: Ön-beteljesítő jóslatok, önsorsrontás és javítás. Siker-kudarcc attribúciók (ki hogyan határozza meg, mi a siker?) Boldogság-mítoszok

9. Konfliktuskezelés: Erőszakmentes kommunikáció, indulatkezelés. Agresszió szocializált formái (pl. sport). Versengés vs. Együttműködés – létezik együttműködő verseny? Bizalom, tisztelet, tolerancia (lehetőség van előadók meghívására is, pl.: siketek, vakok, vallási csoportok vagy társadalmi kisebbségek tagjai közül).

10. Barátkozás: Támad a „Gyilkos Trió”: szekálás, baráthiány, lögás. Ismerkedés online és offline térben. Egyedüllét és magány oldása. Extroverzió-introverzió, ambivertált gyerekek.

OSZTÁLYKÖSZÖNTŐ

- ▶ Bemutatkozás, igényfelmérés év elején



CSOPORTFOGLALKOZÁS

- Problémára fókuszáltan, vagy edukációs céllal, pl.: testbeszéd - szoborcsoport létrehozása, Mi jut róla eszedbe? - játékok, érzelmi hőmérő foglalkozás elején/ végén

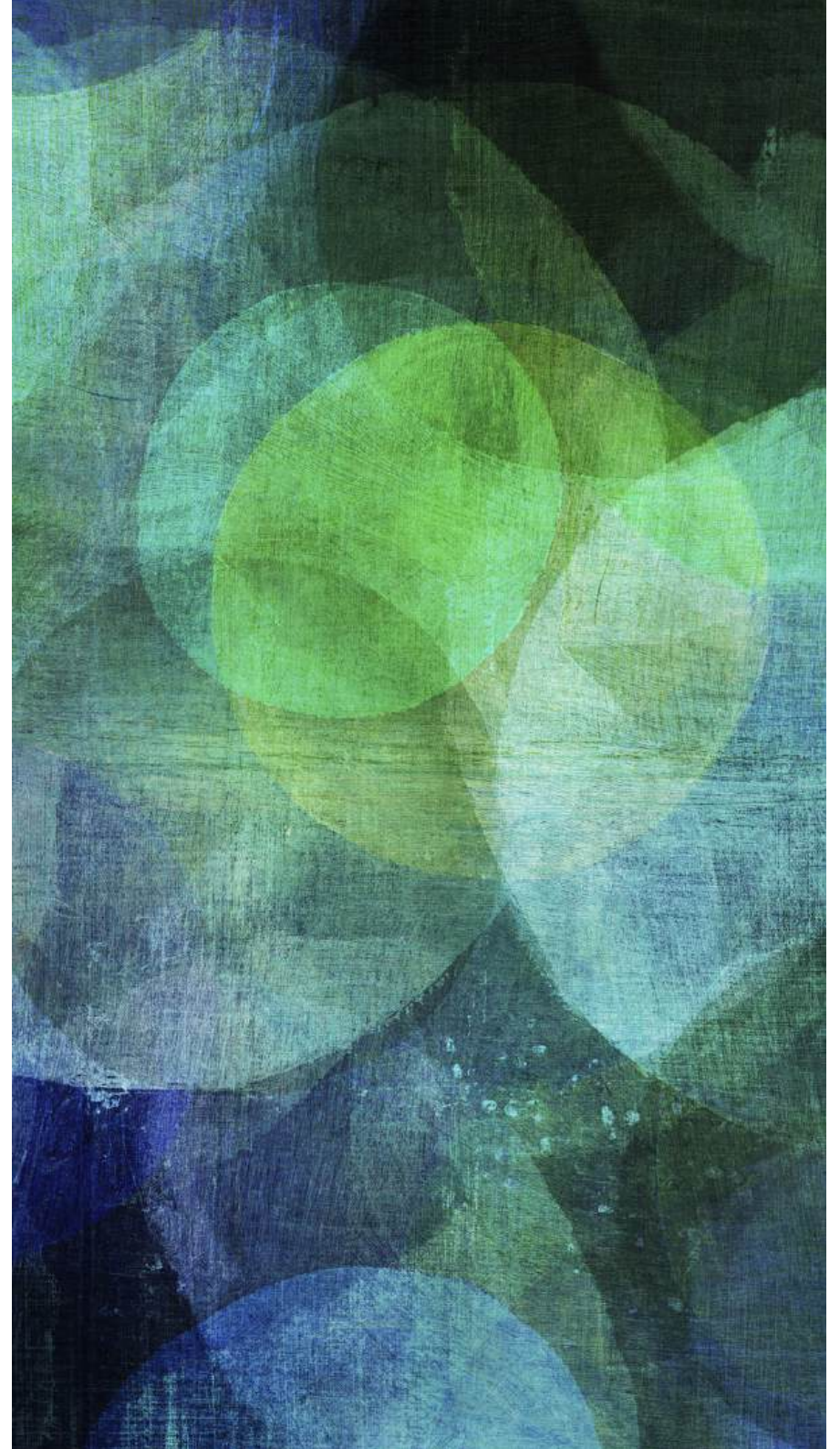


BULLYING MEGELŐZÉSE, KEZELÉSE



3. PSZICHOEDUKÁCIÓ

.....
Módszerek



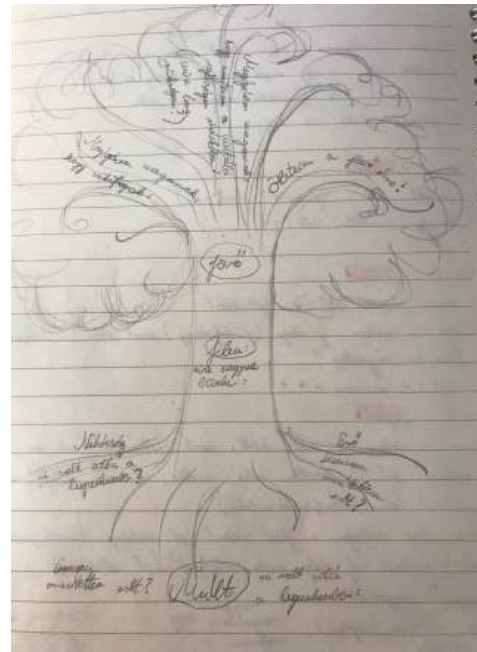
TANÁROKNAK

Tanár-terasz:

Igényfelmérés, pályaszocializációs napok szervezése, krízisintervenció lépései, neurodivergens gyerekek, stb.

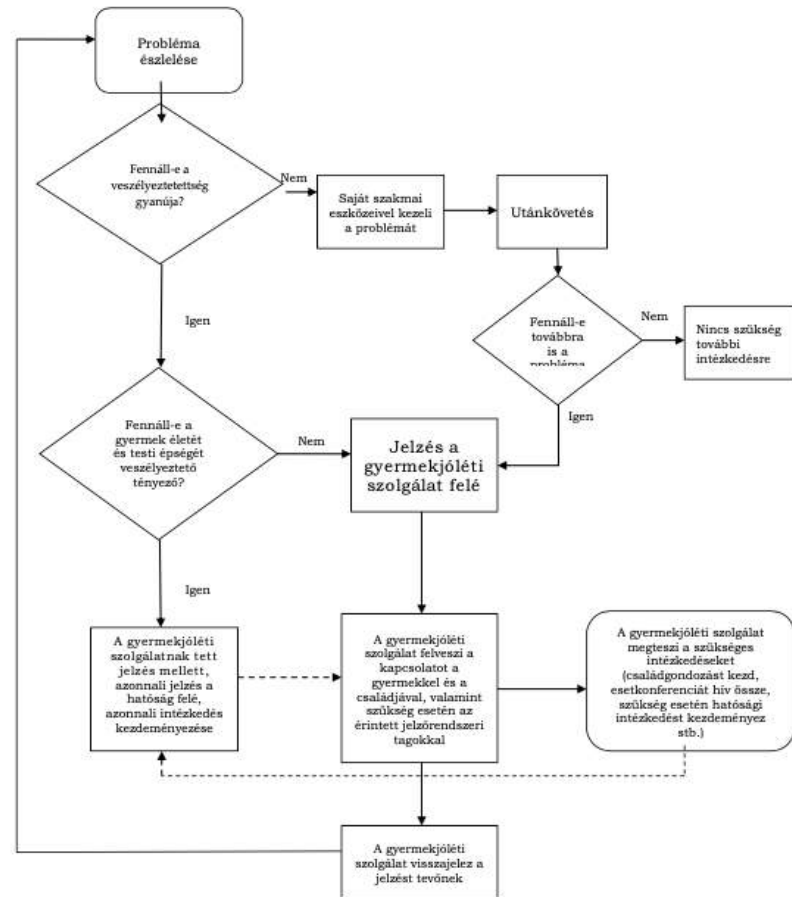
Képek, metaforák használata, pl.:

- szakmai kihívások: fa
- feladatok, tervek: út
- kollégiumi problémák: ház



TANÁROKNAK, SZAKEMBEREKNEK

Jelzőrendszeri protokoll



MÓDSZERTANI ÚTMUTATÓ

A gyermekvédelmi észlelő- és jelzőrendszer működtetése kapcsán
(31.o.)



SZÜLŐKNEK

- Hozzájárulási nyilatkozatok, tájékoztatás, visszajelzés
- Kommunikáció: mire lehet használni az iskolapszichológust, mire nem?
- Szülői klub: témakörök mentén szerveződik

Felelős szülők 3 pontja

3 DOLOG, AMIT MIDNENKÉPP
ÉRDEMES MEGBESZÉLNI
OTTHON

1. A TESTED CSAK A TIÉD!

- A gyerek teste egyedül az övé, és csakis ő engedheti meg, hogy hozzáérjenek.
- Van jó és rossz érintés. Meg a kedves gesztusok esetén is (mint a csikizés, puzsi és ölelés) mondhat nemet, akár a rokonoknak, családtagoknak, barátoknak is.

Meg kell tanítanunk, hogyha nemet mond és a bárki nem hagyja abba, amit csinál, akkor ki kell lépnie a helyzetből! Ha ez nem sikerül, akkor azonnal el kell mondania a szüleinek, vagy egy megbízható felnőttnek, hogy mi is történt pontosan.

2. BUGYISZABÁLY

Senki, de senki nem érintheti az intim testrészeit, és azt sem kérhet tőle, hogy ő érjen a másik ember intim testrészeihez! Ami ez alatt van, oda senki nem nyúlhat, még a szülők sem. Kivétel lehet egy orvosi vizsgálat, de ezt előzetesen meg kell a gyerekekkel beszélni.

3. JÓ TITOK, ROSSZ TITOK

- Mindnyajunknak vannak kisebb titkaink, mint például egy meglepetés, kis ajándék, vagy a barátok közötti titok.
- Ezzel szemben minden olyan titok, amitől rosszul, kényelmetlenül érzi magát, vagy nyomasztja és bántja, netán rossz élmény volt számára, esetleg fel tőle, ezt el kell mondania valakinek, akiben megbízik.
- Lehet ez egy szülő, nagyszülő, barát, tanár, ismerős, vagy egy rendőr.



Forrás: Bibók Bea szexuálpszichológus

MENTÁLIS EGÉSZSÉG MEGHATÁROZÁSA

WHO:

„a jóllét olyan foka, amelyen az egyén megvalósítja képességeit, meg tud küzdeni az élet mindennapos nehézségeivel, eredménnyel és gyümölcsözően képes dolgozni, valamint hozzá tud járulni saját közösségéhez.”



Kép: Just girl Project

DIÁKOKNAK

SZORONGÁSCSÖKKENTÉS

Mindezek helyett, próbáld ki ezt:



- Dühös üzenetet küldeni → Jegyzeteld le, de csak magadnak
- Kiabálni a szeretteiddel → Menj egyedül sétálni
- Elzárni mások és magad elől érzéseidet → Hallgasd meg a kedvenc zenédet
- Túlgondolni a dolgokat → Nézz meg egy könnyed filmet
- Összehasonlígtatni magadat másokkal → Készíts egy listát azokról a dolgokról, amikért hálás vagy

@JUSTGIRLPROJECT

NAPLÓZÁSI Ötletek

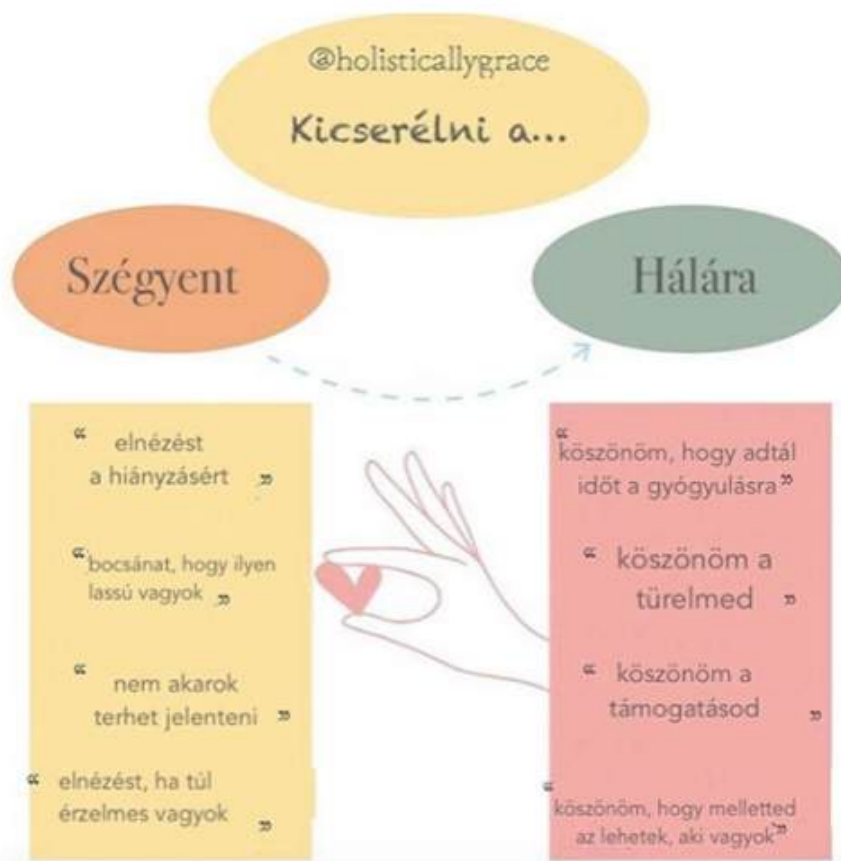


- MIÉRT VAGYOK IZGATOTT A HÉTEN?
- AZ ÉRZÉSEIM
- MITŐL SZORONGOK? MI SEGÍT MEGNYUGODNI?
- MILYEN VOLT A NAPOM? MI OKOZOTT ÖRÖMÖT? MI NEHÉZSÉGET?
- MILYEN SZOKÁSAIMON SZERETNÉK VÁLTOZTATNI?
- AZ ÉLETEM MELY TERÜLETÉN SZERETNÉK FEJLÖDNI?
- AZ ÉLET APRÓ ÖRÖMEI
- MITŐL ÉRZEM MAGAM TELJESNEK?

@pszinapszis

DIÁKOKNAK

RELAXÁCIÓ



Kép: Holistically Grace, Just girl Project



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

.....

► Források:

Baross Dorottya: Bevezetés a pszichológiába diador, Affektív pszichológia, Fejlődéslélektan, Személyiségpszichológia, Szociálpszichológia diador, AKG

Baross Júlia: Neuropszichológia (2018) Tavasz félév diador, ELTE

Módszertani útmutató: A gyermekvédelmi észlelő- és jelzőrendszer működtetése kapcsán a gyermek bántalmazásának felismerésére és megszüntetésére irányuló szektorsemleges egységes elvek és módszertan, Emberi Erőforrások Minisztériuma Szociális és Gyerekvédelmi Főigazgatóság pdf

► Elérhetőségek:

Baross Dorottya iskolapszichológus

dorottya.baross@gmail.com

dorogipszichologus@gmail.com