

**36 órás, féléves viselkedésjavító tanfolyam foglalkozásterve**  
**Csoportlétszám 6 fő**

- 1.nap/1-3 óra Bemutatkozás, ismerkedés. A foglalkozásvezető (FV) bemutatkozása után a csoporttagok egyenként mutatkoznak be. Nagyon alapos, minden részletre kiterjedő bemutatkozást kérjünk. Egy-egy bemutatkozás után a csoporttagok minden esetben kapjanak lehetőséget a bemutatkozó alapos kikérdezésére.
2. nap/4-6 óra A fejlesztőprogram ismertetése. Szánjunk időt a részletekre. Itt kell megnyernünk a gyermekeket az ügynek. Feltétlenül mondjuk el, hogy nem lesz könnyű végigcsinálni. Lesznek gyakorlatok amelyeket halálosan unni fognak, és gyerekesnek tűnnek, de ezek fontosak és nem lehet kihagyni őket.

Képességek, lehetőségek, mit akarok magamtól. Az életerv.  
 A foglalkozások alatti szabályok, lehetőségek, elvárások ismertetése.  
 A szabályok szerepe, hatása a formálódó és a kész személyiségre. Mérlegelési jog.  
 Esetleges fontosabb szabályok: Nincs késés, nincs hiányzás!  
 Köszönéssel és felállva üdvözljük egymást  
 Kézjelzéssel jelezzük, ha szólni kívánunk  
 Mobiltelefon kikapcsolva!  
 Házi feladat elkészítése kötelező!  
 Továbbiak a gyermekek javaslatai szerint

.....  
 .....  
 .....

Foglalkozási napló vezetésének szabályai  
 Házi feladatok rendszere, számonkérése

- 3.nap/7.óra PP/1. gyakorlat: A gondolkodás összpontosítása  
 A fegyelem, a rend és a hit szerepe az ember életében.
- 3.nap/8.óra PP/1. gyakorlat: A gondolkodás összpontosítása  
 Írásjavító gyakorlatok 1.
- 3.nap/9.óra Alaki foglalkozás a fegyelem, az önuralom, a fegyelmezett mozgás fejlesztésére  
 1.sz. gyakorlat

**Házi feladat: Írásjavító gyakorlatok 1.sz. sablon kitöltése**  
**PP/1. gyakorlat írásban**

---

- 4.nap/10.óra Házi feladat értékelése  
 Problémák megbeszélése, ismétlés, gyakorlás
- 4.nap/11.óra PP/2 gyakorlat: az akarat fejlesztése  
 A fegyelem  
 Írásjavító gyakorlatok 2.
- 4.nap/12.óra Alaki foglalkozás a fegyelem, az önuralom, a fegyelmezett mozgás fejlesztésére

**Házi feladat: Írásjavító gyakorlatok 2.sz. sablon kitöltése**  
**PP/1. gyakorlat írásban**

---

**PP/2. gyakorlat naplóvezetéssel**

---

- 5.nap/13.óra Házi feladat értékelése  
Problémák megbeszélése, ismétlés, gyakorlás
- 5.nap/14.óra PP/1 gyakorlat szóban
- 5.nap/15.óra Alaki foglalkozás a fegyelem, az önuralom, a fegyelmezett mozgás fejlesztésére  
Csend-mozdulat terápia 5-10perces váltásokkal, teherbírástól függően

**Házi feladat: Írásjavító gyakorlatok 1. és a 2.sz. sablon kitöltése**  
**PP/1. gyakorlat írásban**  
**PP/2. gyakorlat naplóvezetéssel**

---

- 6.nap/16.óra Házi feladat értékelése  
Problémák megbeszélése, ismétlés, gyakorlás  
Csend-mozdulat terápia 5-10perces váltásokkal, teherbírástól függően
- 6.nap/17.óra A rend, rendezettség  
A rend és a fegyelem kapcsolata. A rend-tartás lényege. Gyakorlati feladatok.  
Rakj rendet, fegyelmezetten! (stokizás)  
A fegyelmezett, a fegyelmezetlen, a rendezett és a rendezetlen (rendetlen) ember
- 6.nap/18.óra A tanulás, ismeretszerzés, iskola, tanár, vizsgák, bizonyítvány és a karrier kapcsolata. A sikeres és a sikertelen ember. A kudarcok átélésének technikái.  
Lehetőségeink az élettől. Honnan, hová jutottunk. A tartalmas élet igazi értékei.

**Házi feladat: Írásjavító gyakorlatok 1. és a 2.sz. sablon kitöltése**  
**PP/1. gyakorlat írásban**  
**PP/2. gyakorlat naplóvezetéssel**

---

- 7.nap/19.óra Házi feladat értékelése  
Problémák megbeszélése, ismétlés, gyakorlás
- 7.nap/20.óra PP/3 gyakorlat ismertetése: önuralom az érzelmek kifejezése felett  
PP/5+1 gyakorlat ismertetése: a nap ápolása (teendő: reggel-délben-este)
- 7.nap/21.óra Alaki foglalkozás a fegyelem, az önuralom, a fegyelmezett mozgás fejlesztésére  
Csend-mozdulat terápia 5-10-15perces váltásokkal, teherbírástól függően

**Házi feladat: PP/2. gyakorlat naplóvezetéssel**  
**PP/3. gyakorlat**  
**PP/5+1. gyakorlat**

---

- 8.nap/22.óra Házi feladat értékelése  
Problémák megbeszélése, ismétlés, gyakorlás
- 8.nap/23.óra Koncentrációs gyakorlatok: 1/1---1/2---1/3-----2/1  
Olvasási gyakorlatok
- 8.nap/24.óra Alaki foglalkozás a fegyelem, az önuralom, a fegyelmezett mozgás fejlesztésére  
Csend-mozdulat terápia 5-10-15-20perces váltásokkal, teherbírástól függően

**Házi feladat: PP/2. gyakorlat naplóvezetéssel**  
**PP/3. gyakorlat**

---

---

***PP/5+1. gyakorlat***

---

- 9.nap/25.óra Házi feladat értékelése  
Problémák megbeszélése, ismétlés, gyakorlás
- 9.nap/26.óra PP/4 gyakorlat ismertetése: Pozitívumokra való beállítódás  
Koncentrációs gyakorlatok: 1/1---1/2---1/3-----2/2  
Olvasási gyakorlatok
- 9.nap/27.óra Alaki foglalkozás a fegyelem, az önuralom, a fegyelmezett mozgás fejlesztésére  
Csend-mozdulat terápia 5-10-15-20perces váltásokkal, teherbírástól függően
- Házi feladat: PP/2. gyakorlat naplóvezetéssel  
PP/4. gyakorlat  
PP/5+1. gyakorlat***
- 

- 10.nap/28.óra Házi feladat értékelése  
Problémák megbeszélése, ismétlés, gyakorlás
- 10.nap/29.óra Koncentrációs gyakorlatok: 1/1---1/2---1/3-----2/3-----2/4  
Olvasási és írási gyakorlatok
- 10.nap/30.óra Alaki foglalkozás a fegyelem, az önuralom, a fegyelmezett mozgás fejlesztésére  
Csend-mozdulat terápia 5-10-15-20perces váltásokkal, teherbírástól függően
- Házi feladat: PP/2. gyakorlat naplóvezetéssel  
PP/4. gyakorlat  
PP/5+1. gyakorlat***
- 

- 11.nap/31.óra Házi feladat értékelése  
Problémák megbeszélése, ismétlés, gyakorlás
- 11.nap/32.óra Koncentrációs gyakorlatok: 1/1---1/2---1/3-----3/1  
Olvasási és írási gyakorlatok
- 11.nap/33.óra Alaki foglalkozás a fegyelem, az önuralom, a fegyelmezett mozgás fejlesztésére  
Csend-mozdulat terápia 5-10-15-20perces váltásokkal, teherbírástól függően
- Házi feladat: PP/2. gyakorlat naplóvezetéssel  
PP/5+1. gyakorlat***
- 

- 12.nap/34.óra A tanfolyam értékelése közösen  
Tervek a jövőre nézve. „PP” gyakorlatok beépítése a mindennapi életbe
- 12.nap/35.óra Bemutató a tanultakból egyéni tervezés és felkészülés alapján  
A bemutatók közös megbeszélése, finomítása, véglegesítése.
- 12.nap/36.óra Összegzés, lehet a szülők jelenlétében is. A közösen kimunkált záró produkciók bemutatása. **A tanfolyam zárása.**