

72 órás (egész éves) viselkedésjavító foglalkozás óravázlata
Javasolt csoportlétszám 6 fő

A foglalkozások kötött vagy kötetlen voltát mindig a foglalkozásvezető határozza meg.

- 1-2. óra Bemutatkozás, ismerkedés. A foglalkozásvezető (FV) bemutatkozása után, 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, az ő fejlődésüket szolgálják, nem lehet kihagyni őket.
- Képességek, lehetőségek, mit akarok magamtól. Az életerv.
 A foglalkozások alatti szabályok, lehetőségek, elvárások ismertetése.
 Kötött és kötetlen foglalkozási forma meghatározása, szabályainak pontos ismertetése.
 A szabályok szerepe, hatása a formálódó és a kész személyiségre.
 Osszuk ki a foglalkozási naplókat. (füzeteket)

A foglalkozások fontosabb szabályai: -Nincs késés, nincs hiányzás!
 -Köszönéssel és felállva üdvözljük egymást.
 -Egymás kölcsönös tisztelete.
 -Kötött foglalkozási forma esetén kézjelzéssel jelezzük, ha szólni kívánunk.
 -Mobiltelefon kikapcsolva!
 -Házi feladat elkészítése kötelező!
 -Foglalkozási napló vezetésének szabályai
 -Házi feladatok rendszere, számonkérése.

Továbbiak a gyermekek javaslatai szerint:

.....

- 3-8. óra Bemutatkozás, ismerkedés. A csoporttagok egyenként mutatkoznak be. Nagyon alapos, minden részletre kiterjedő bemutatkozást kérjünk. Egy-egy bemutatkozás után a csoporttagok minden esetben kapjanak lehetőséget a bemutató alapos kikérdezésére. Fokozottan ügyeljünk a megfelelő fegyelmi szint fenntartására!
- A bemutatkozások között, gyakoroljuk a kötött foglalkozási forma alatti viselkedést (pld. FF/5-8-28-29). Először csak néhány percig, majd fokozatosan növeljük az időt.
- Házi Feladat: 3-4. óra után az 1sz. írásjavító sablon
 5-6. óra után a 2 sz. írásjavító sablon
 7-8. óra után a 3 sz. írásjavító sablon
- A házi feladatokat minden foglalkozás elején nézzük meg! Akinek nem felel meg a munkája beszéljük meg vele, hogy muszáj javítani rajta, s ezt csak úgy tudjuk elérni, hogy meg kell ismételnie a sablon kitöltését, természetesen az új feladatlapot is meg kell kapnia. Ha valakinek a rossz munka végett túl sok lap halmozódik fel, feltétlenül ajánljuk fel a segítséget, majd a foglalkozások után ülünk le vele, és soronként segítsük a munkáját.

- 9-10. óra Házi feladat értékelése.
1sz. írásjavító sablon órai kitöltése, *(segítsünk a pontos kitöltésben, hívjuk fel a figyelmet, hogy a pontosság a lényeg, nem időre kell végezni.)*
A fegyelem fogalma, szerepe, fontossága az ember életében.
Szabálykövető és a szabályszegő magatartás.
A-1 gyakorlat
PP-1 gyakorlat
FF-28
Házi feladat: minden nap minimum egy héten keresztül
Naponta 1xPPM-1sz. gyakorlat + 1db 4 sz. írásjavító sablon
- 11-12. óra Házi feladat értékelése.
2sz. írásjavító sablon órai kitöltése.
A fegyelem társas, csoportos kapcsolatokban betöltött szerepe.
A fegyelmezett és a fegyelmezetlen ember
A-2, 3, 4, 5sz. gyakorlatok
PPM-2 gyakorlat
FF-28
Házi feladat: minden nap minimum egy hónapon keresztül
Naponta 1xPPM-2sz. gyakorlat + 1db 5 sz. írásjavító sablon
- 13-14. óra Házi feladat értékelése.
3sz. írásjavító sablon órai kitöltése.
A fegyelem, mint az emberi tulajdonságok egyike. A fegyelem, mint emberi érték. A fegyelem fajtái.
A-6, 7sz. gyakorlatok
FF-2sz. gyakorlat
FF-4sz. gyakorlat
Házi feladat: minden nap minimum egy hónapon keresztül
Naponta 1xPPM-2sz. gyakorlat + 1db 5sz. írásjavító sablon
- 15-16. óra Házi feladat értékelése.
Fegyelem és kényszer. A fegyelmezés. Fegyelmezési formák.
A-6, 7sz. gyakorlatok
FF-3sz. gyakorlat
FF-6sz. gyakorlat
Házi feladat: minden nap minimum egy hónapon keresztül
Naponta 1xPPM-2sz. gyakorlat + 1db 6sz. írásjavító sablon
- 17-18. óra Házi feladat értékelése.
A rend, mint fogalom: meghatározása, az ember életében betöltött szerepe, fontossága. Egyének és csoportok által alkotott szabályok és a rend kapcsolata.
Az alaki foglalkozások további gyakorlatai csak akkor hajthatók végre, ha megfelelő tér áll a csoport rendelkezésére. Amennyiben nincs, a gyakorlatok elhagyhatók.
A-8, 9sz. gyakorlat
FF-1sz. gyakorlat
FF-13sz. gyakorlat
FF-15sz. gyakorlat
D-3sz. gyakorlat
Házi feladat: minden nap minimum egy hónapon keresztül
Naponta 1xPPM-2sz. gyakorlat + 1db 7sz. írásjavító sablon

- 19-20. óra Házi feladat értékelése.
A rend, társas, csoportos kapcsolatokban betöltött szerepe.
A rendezett és a rendezetlen ember. A rend, mint emberi érték.
A rend sokszínűsége.
A-10, 11sz. gyakorlat
FF-2
FF-7
D-1
Házi feladat: minden nap PPM-3sz. gyakorlat + 1db 7sz. írásjavító sablon
- 21-22. óra Házi feladat értékelése.
A rend, mint az emberi tulajdonságok egyike.
A-12, 15sz. gyakorlat
FF-3
FF-4+
D-7
Házi feladat: minden nap PPM-4sz. gyakorlat + 1db 7sz. írásjavító sablon
- 23-24. óra Házi feladat értékelése.
A rend és a fegyelem összefüggései, egymással való kölcsönhatásai, emberi viselkedésre gyakorolt hatásai
A-16, 19sz. gyakorlat
FF-4+
FF-5sz. gyakorlat (*csoport pontozza a végrehajtást*)
Házi feladat: minden nap PPM-5sz. gyakorlat + 1db 7sz. írásjavító sablon
- 25-26. óra Házi feladat értékelése.
A fegyelmezett viselkedés. A mindennapi életben szükséges viselkedési normák, szokások. A másik ember tisztelete, elfogadása.
„A”-gyakorlatok 5-19-ig együttes gyakorlása
FF-5
D-3
FF-27
Házi feladat: minden nap PPM-5+1sz. gyakorlat + 1db 7sz. írásjavító sablon
- 27-28. óra Házi feladat értékelése.
Más kultúrák viselkedési szabályainak elfogadása. Tolerancia, megértés.
Egymás mellett, de nem egymás ellen. Különböző értékrendet képviselő emberek egymás mellett élésének szabályai
„A”-gyakorlatok 5-19-ig együttes gyakorlása
FF-8
D-2
FF-6
Házi feladat: minden nap PPM-5+1sz. gyakorlat + 1db 7sz. írásjavító sablon
- 29-30. óra Házi feladat értékelése.
A fegyelmezett beszéd. **Mit** – (Kinek - Hogyan.)
Felolvasás az egész csoporttal oly módon, hogy a FV. jelére, az előre meghatározott sorrend szerint kell folytatni a szöveget. Fokozottan figyeljünk a pontos folytatásra, a szöveghűsögre, kiejtésre, az értelmezett szépen hangsúlyozott beszédre.
„A”-gyakorlatok 5-19-ig együttes gyakorlása
FF-9
D-1
FF-14

FF-17

Házi feladat: minden nap PPM-5+1sz. gyakorlat + 1 db 7sz. írásjavító sablon

- 31-32. óra Házi feladat értékelése.
A fegyelmezett beszéd. (Mit) – **Kinek** – (Hogyan.)
Felolvasás az egész csoporttal oly módon, hogy a FV. jelére, az előre meghatározott sorrend szerint kell folytatni a szöveget. Fokozottan figyeljünk a pontos folytatásra, a szöveghűsésre, kiejtésre, az értelmezett szépen hangsúlyozott beszédre.
„A”-gyakorlatok 5-19-ig együttes gyakorlása
FF-11
D-5
FF-17
Házi feladat: minden nap PPM-5+1sz. gyakorlat
- 33-34. óra Házi feladat értékelése.
A fegyelmezett beszéd. (Mit – kinek) - **Hogyan.**
Felolvasás az egész csoporttal oly módon, hogy a FV. jelére, az előre meghatározott sorrend szerint kell folytatni a szöveget. Fokozottan figyeljünk a pontos folytatásra, a szöveghűsésre, kiejtésre, az értelmezett szépen hangsúlyozott beszédre.
„A”-gyakorlatok 5-19-ig együttes gyakorlása
FF-18
D-13
FF-4+
Házi feladat: Írd össze az általad ismert rossz tulajdonságokat
- 35-36. óra Házi feladat értékelése. Vizsgáljuk meg, mely rossz tulajdonságok szerepelnek a legtöbb diák listáján, s melyek a legkevesebbszer. Beszéljünk róluk.
AT-gyakorlatok. Autogén tréning általános tudnivalók
„A”-gyakorlatok 5-19-ig együttes gyakorlása
FF-12
FF-18
FF-25
Házi feladat: Írd össze a saját rossz tulajdonságaidat
- 37-38. óra Házi feladat értékelése. Vizsgáljuk meg az összeírt rossz tulajdonságokat, beszéljünk a megszüntetésük lehetőségeiről, akadályairól.
AT-1. Autogén tréning előkészítő gyakorlat, az ingakísérlet.
FF-14
FF-25
Házi feladat: Írd össze az általad ismert jó tulajdonságokat
- 39-40. óra Házi feladat értékelése. Vizsgáljuk meg, mely jó tulajdonságok szerepelnek a legtöbb diák listáján, s melyek a legkevesebbszer. Beszéljünk róluk.
AT-2. Autogén tréning, formulák, gondolatok. Látás, hallás, mozgás orientáció.
FF-17
FF-25
FF-27
Házi feladat: Írd össze a saját jó tulajdonságaidat
- 41-42. óra Házi feladat értékelése. Vizsgáljuk meg az összeírt jó tulajdonságokat, beszéljünk azok pozitív hatásairól, és hiányából fakadó problémákról.

- Autogén tréning gyakorlati végrehajtás: AT-8
 Frissítsük fel a rendről tanultakat
 FF-18
 D-9
 FF-23
 Házi feladat: Tegyéél rendet otthonod általad birtokolt részében, a rendről tanultak alapján.
- 43-44. óra Házi feladat értékelése. Beszéljük meg, hogy sikerült a rendrakás.
 Autogén tréning gyakorlati végrehajtás: AT- 3, 4, 5, 6. gyakorlatok
 FF-19
 D-8
 FF-23
 Házi feladat: A FV. osszon ki a csoporttagoknak sorszámokat 1-6 ig.
 A feladat: Írj a csoporttársadról egy nagyon részletes jellemzést, maximum egy oldal terjedelemben. 1. alkalom 2, 3, 4, 5, 6---1 + 1---2
- 45-46. óra Házi feladat értékelése. Ellenőrizzük, és szedjük be az elkészült jellemzéseket.
 Autogén tréning Egyéni formulák kidolgozásának módszerei, gyakorlati végrehajtása. Az autogén tréning négy arany szabálya.
 FF-20
 FF-21, 21+
 FF-22
 D-5
 Házi feladat: Írj a csoporttársadról egy nagyon részletes jellemzést, maximum egy oldal terjedelemben. 2. alkalom 3, 4, 5, 6---2 + 1, 2---3
- 47-48. óra Házi feladat értékelése. Ellenőrizzük, és szedjük be az elkészült jellemzéseket.
 Probléma megoldási technikák.
 A probléma meghatározása, tulajdonosa vagy tulajdonosai, (enyém, tiéd, övé, miénk) a megoldás szükségességének elbírálása. Nézzük kívülről, mintha másé volna! Megoldási lehetőségek felderítése. Következmények számbavétele.
 Elhatározás, döntés, végrehajtás vagy elvetés.
 FF-23
 D-6
 FF-27
 Házi feladat: Írj a csoporttársadról egy nagyon részletes jellemzést, maximum egy oldal terjedelemben. 3. alkalom 4, 5, 6---3 + 1, 2, 3---4
- 49-50. óra Házi feladat értékelése. Ellenőrizzük, és szedjük be az elkészült jellemzéseket.
 FF-24
 D-4
 FF-7 (10 perc)
 Házi feladat: Írj a csoporttársadról egy nagyon részletes jellemzést, maximum egy oldal terjedelemben. 4. alkalom 5, 6---4 + 1, 2, 3, 4---5
- 51-52. óra Házi feladat értékelése. Ellenőrizzük, és szedjük be az elkészült jellemzéseket.
 FF-25
 D-2
 FF-7 (20 perc)
 Házi feladat: Írj a csoporttársadról egy nagyon részletes jellemzést, maximum egy oldal terjedelemben. 5. alkalom 6---5 + 1, 2, 3, 4, 5---6

- 53-54. óra Házi feladat értékelése. Ellenőrizzük, és szedjük be az elkészült jellemzéseket. 1-2 sorszámú csoporttag jellemzéseinek kiértékelése, szembesítés a leírtakkal, elemzés, hibák-erények számbavétele. Tervkészítés a jövőre.
FF-23
D-14
FF-7 (30 perc)
Házi feladat: 1sz. írásjavító sablon
- 55-56. óra Házi feladat értékelése. 3-4 sorszámú csoporttag jellemzéseinek kiértékelése, szembesítés a leírtakkal, elemzés, hibák-erények számbavétele. Tervkészítés a jövőre.
FF-23
D-13
FF-7 (45 perc)
Házi feladat: 2sz. írásjavító sablon
- 57-58. óra Házi feladat értékelése. 5-6 sorszámú csoporttag jellemzéseinek kiértékelése, szembesítés a leírtakkal, elemzés, hibák-erények számbavétele. Tervkészítés a jövőre.
PPK-1/1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{3} + \frac{2}{1}$,
FF-10
D-12
FF-23
Házi feladat: 3sz. írásjavító sablon
- 59-60. óra Házi feladat értékelése. Tanulási lehetőségek, végzettség és a munkahelyi lehetőségek kapcsolata.
PPK-1/1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{3} + \frac{2}{2}$
FF-25
D-11
FF-27
Házi feladat: 4sz. írásjavító sablon
- 61-62. óra Házi feladat értékelése. A tanultak összegzése, lehetőségek, tervek, jövőkép kialakítása.
PPK-1/1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{3} + \frac{2}{3}$
FF-16
FF-25
FF-27
Házi feladat: 6sz. írásjavító sablon
- 63-64. óra Házi feladat értékelése. A tanultak összegzése, lehetőségek, tervek, jövőkép kialakítása.
PPK-1/1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{3} + \frac{2}{4}$
FF-14
FF-17
FF-25
Házi feladat: A tanultak átnézése.
- 65-66. óra Felkészülés a záró foglalkozásra. Fegyelmzett beszéddel, írással kapcsolatos tudnivalók.
PPK-1/1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{3} + \frac{2}{5}$
FF-18
FF-19
FF-25

67-68. óra Felkészülés a záró foglalkozásra.
A feyelemmel kapcsolatos tudnivalók.
PPK-1/1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{3}$ + 2/6
D-10!
FF-25

Házi feladat: A tanultak átnézése.

69-70. óra Felkészülés a záró foglalkozásra
A renddel kapcsolatos tudnivalók
PPK-1/1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{3}$ + 3/1
FF- 1, 2, 3.
Házi feladat: A tanultak átnézése.

71-72. óra Záró foglalkozás. Értékelés.