

„REGULA” tanórán kívüli viselkedésjavító foglalkozások

Egy tanévre = 9 hónap = 36 hét = 72 óra/fő

A foglalkozások mindegyike felhasználja a drámapedagógia módszereit és gyakorlati lehetőségeit. A foglalkozások sorrendje minden esetben a csoport összetételéhez a gyermekek igényeihez igazodik.

Rend és fegyelem	elmélet/gyakorlat	8 óra
Fegyelmezett viselkedés	elmélet/gyakorlat	22 óra
Fegyelmezett beszéd	elmélet/gyakorlat	8 óra
Fegyelmezett írás	elmélet/gyakorlat	8 óra
Alaki foglalkozás	elmélet/gyakorlat	10 óra
Stressz oldó autogén tréning	elmélet/gyakorlat	8 óra
Problémamegoldó tréning	elmélet/gyakorlat	8 óra
Összesen:		72 óra

Rend és fegyelem

Tisztázza az elméleti kérdéseket, gyakorlati bemutatókkal színesítve.

- 1.--- A rend mint fogalom: meghatározása --- Az ember életében betöltött szerepe --- fontossága---Egyének és csoportok által alkotott szabályok**
- 2.---A rend társas, csoportos kapcsolatokban betöltött szerepe --- A rendezett és a rendezetlen ember --- A rend, mint emberi érték--- A rend sokszínűsége**
- 3.---A rend, mint az emberi tulajdonságok egyike**
- 4.---A fegyelem mint fogalom: meghatározása --- Az ember életében betöltött szerepe --- fontossága---A szabálykövető és szabályszegő emberi viselkedés**
- 5.---A fegyelem társas, csoportos kapcsolatokban betöltött szerepe ---A fegyelmezett és a fegyelmezetlen ember**
- 6.---A fegyelem, mint az emberi tulajdonságok egyike--- A fegyelem, mint emberi érték-- a fegyelem fajtái---**
- 7.---Fegyelem és kényszer --- Fegyelmezés --- Fegyelmezési formák**
- 8.---A rend és a fegyelem összefüggései---egymással való kölcsönhatásai---emberi viselkedésre gyakorolt hatásai.**

Gyakorlatok a fegyelem és a figyelem fenntartására.

A FEGYELMEZETT VISELKEDÉS

A mindennapi életben szükséges viselkedési normákat, szokásokat ismerteti meg, drámajátékok, sok-sok gyakorlati bemutató segítségével.

A gyakorlatokat a saját forráson túl Allan Pease: Testbeszéd, (Park kiadó, 1994.) Popper Péter: A belső utak könyve, (Relaxa Magyar-Német Innovációs Kft.) Hajas Zsuzsa: Kommunikációs gyakorlatok I-II. (Pedellus kiadó, 1996.) könyvekből válogattam.

A foglalkozások segítségével szeretném elérni azt, hogy a diákok megismerjék, megtapasztalják a fegyelmezett viselkedés hasznosságát és fontosságát. Szeretném elérni, hogy belső szükségletté, mintegy rutin cselekedetté váljanak a fegyelmezett viselkedési formák mindennapi életvitelhez szükséges részei. A különféle helyzetgyakorlatok segítségével játékos módon keltem fel a gyermekekben az igényt a fegyelem iránt. Szeretném bebizonyítani nekik, hogy a fegyelmezetlen viselkedés végső soron mindenkinek, de legfőképpen önmagunknak árt. Szeretném bebizonyítani azt, hogy a fegyelem egyfajta tartást ad, egyfajta erőt, amely hihetetlen módon megnöveli erőnket, a feladatok megoldásához szükséges kitartásunkat. Az önfegyelem megacélozza az ember jellemét, tartását.

A FEGYELMEZETT BESZÉD

A foglalkozásokon beszédünk kifejezőképességének javítása a cél, versek, beszédtechnika-fejlesztő szövegek segítségével.

A gyakorlatokat Montágh Imre: Tiszta beszéd, (Calibra kiadó, 1995.)

Figyelem vagy fegyelem (Holnap kiadó, 1996, 2000.) és

Gyermekszínjátékosok beszédnevelő könyve (Logopédia kiadó, 2006.) -ből válogatom, a csoport igényeinek megfelelően.

A FEGYELMEZETT ÍRÁS

A foglalkozás célja a gyermek írásképének javítása, különféle Írás, rajztechnikai gyakorlatok segítségével. A sablonok kitöltése: házi feladatként vagy kötött foglalkozási formában történjen!

ALAKI FOGLALKOZÁS

Ezek a foglalkozások a test fegyelmezését szolgálják, kicsit katonás jelleggel a fegyelmezett mozgás szépségeinek felismerésére tanítanak.

Az emberi test fegyelmezett mozgásának szükségessége---Ütem-ritmus-tánc

- A fegyelmezett mozgást kiváltó okok, belső kényszer-külső kényszer

A fegyelmezett, és a fegyelmezetlen mozgások következményei

- Egyszerre mozdulok veled, mert mi összetartozunk -csoportmozdulat

Testünk érzékelése. Végtagjaink koordinálása, fizikai határaink érzékelése

Szabályozott alaki mozgások elsajátítása

STRESSZOLDÓ TRÉNING

A foglalkozás kevés elméleti és sok gyakorlati eleme minden esetben a csoport életkorához igazított, zömmel zenés autogén tréning.

A stressz, a probléma megoldási képesség csődje---A stressz romboló hatása---A stressz mint betegség---Stresszoldási lehetőségek---Az autogén tréning, mint a stresszoldás egyik lehetősége.

Az autogén tréning gyakorlatait J. H. Schultz által kifejlesztett és Dr. Dietrich Langen által átdolgozott egyszerűsített forma alapján végezzük. Segédlet, szakirodalom: Dr. Dietrich Langen, Dr. Karl Mann: Autogén tréning Holló és társa 1999.

PROBLÉMAMEGOLDÓ TRÉNING

A foglalkozás a problémák megoldásainak lehetőségeire tanítja meg a gyermekeket. Drámajátékok segítségével, eljátsszuk a diákok által felvetett problémákat és így keressük meg a lehetséges megoldásokat.

Probléma felismerés---A probléma pontos meghatározása---Kilépés a probléma érintettségéből és külső szemlélőként keresni a megoldást---A mérlegelés technikája---Döntési képesség fejlesztése---Döntés utáni helyzet értékelése és kezelése

Keszthely, 2008. június 10.

Horváth Péter