

# Reflexió – érzések, benyomások, gondolatok

---

## 2016. 09. 24. Személyiségfejlesztés csoportgyakorlat

– Dombi Tibor, pedagógia- informatikatanár szak, levelező, ILK14J

### 0. Várakozások

A rövid előzetes beszélgetés alapján én úgy készültem, hogy kapunk néhány olyan segítséget, ami a gyerekek iskolai életének a megkönnyítésében szerepet játszhat, és úgy is látom, hogy mindegyik gyakorlat hasznosnak bizonyulhat az iskolában is, hiszen mindannyian egy-egy csoportban, sikeres együttműködésre vágnak. A kiindulási pont alapvetően más volt amiatt, hogy nem ismertük előzetesen egymást, de ilyen szituációba a gyerekek is sokszor kerülnek.

### 1. Nomen est omen

Azzal mindenki tisztában van, hogy a neve több pusztán hangzásnál, de az, hogy egy családtörténeti folyamat részei is vagyunk ezáltal, az ritkán tudatosodik. Ez a névpróba számomra azzal jelentett újdonságot és némi megdöbbenést, hogy végeredményben mindenkinek van viszonya a nevével kapcsolatban, és mivel ebből a szempontból patriarchális a társadalom, az apai ág az egyik fontos eleme a nevünk meghatározottságának, a másik a keresztnév, ami tulajdonképpen általában pusztán a szüleink vagy rokonaink ötletein alapul, természetesen szinte mindig valami kapcsolódással. Az a baj, hogy ezzel elvárások is megjelennek. Én magam is részese voltam ilyen élethelyzetnek, hogy bár édesapám nevét viseltem, nem nagyon akartam olyan lenni, mint ő. Jó, hogy ez időnként eszébe jut az embernek.

Az biztos, hogy identitásunk fontos része a nevünk - alapvetően én jól együtt élek vele, néhányunknak azonban erős ellenérzéseik vannak, általában valamilyen családi feszültség miatt, van, aki a nevét meg is változtatja vagy éppenséggel nem úgy hivatja magát, mint a hivatalos neve. Van ennek a momentumnak némi szerepe az identitás zavarokban is, de olyat is el tudok képzelni, hogy éppenséggel lelki megnyugváshoz vezet egy névváltoztatás. Itt ilyenről nem volt szó, tanárként azonban elég sokszor találkozunk olyan gyerekekkel, akik küzdenek a nevükkel valamiért, és jó utána járni, hogy mért hördülnek föl, ha a naplóból esetleg a hivatalos nevükön szólítjuk őket.

### 2. 5 saját tulajdonság meghatározása, és vállalása

Egy ilyen induló feladatban hirtelen az merül föl, hogy van-e ennek valódi értékelő funkciója. Egyrészt nyilván volt, hiszen nemcsak a csoport felé, hanem belső kontroll alatt is volt ez a folyamat, hogy melyik 5 tulajdonságot emeli ki az ember. Itt az önismeret nyilván másodlagos, az elsődleges a szereplés. Indokolni kell, de tét nélkül, hiszen, nincs

ellenőrzési vagy megerősítési lehetőség. Ugyanakkor a tulajdonság mögött maga az ember is ott van, amit magáról gondol – 5 szempont alapján. Példáúé nekem rögtön bugrott, hogy ne csak pozitív tulajdonságokat emeljek ki, így hoztam be a képbe az önzést, ami egyébként nem egyértelmű, hiszen, valamilyen szinten az önérvényesítést is jelölheti, akár másokéval szemben is, így nem feltétlen negatív.

### **3. Körforma és névválasztás**

Az ismeretlenség leküzdésére nagyszerű eszköz volt egy alliteráló tulajdonság kiválasztása, el is csodálkoztam ki, mire tartotta fontosnak meghatározni az „előnevét” – én a toleránsra gondoltam, nyilván azért, mert magamról is azt tartom, és általában is fontosnak tartom ezt a tulajdonságot. Visszaemlékezve a választott nevekre, érdekes elképzelés, hogy esetleg egyfajta önmaga körül forgást jelez-e, ha pl. valaki az „édesszájú” tulajdonságot tartja fontosnak egy ilyen csoportban kiemelni magáról...

Már a rövidtávú emlékező képességünket próbára tette, amikor körbejárva, mindenki szemébe nézve meg kellett fogalmazni vele kapcsolatos benyomásokat. Én egy dolog elkerülésére törekedtem, és ennek utólag, a megbeszélés során hangot is adtam, ti. hogy ne az emlékeimből feljövő fizikai hasonlóságokat mondjak el valakinek, azzal mintegy kibővítve az identitását, így aztán valóban jobban csak arra támaszkodhattam, ami megmaradt az előző pár percből.

Felfigyeltem a társaim testtartására, ahogy megálltak valaki előtt, mennyire kifejezte sokszor a zavartságot, ez a nyílt szembenézés és egyféle véleményalkotásnak a hangos felvállalása. Azt hiszem, a csípőre tett, a hátrakulcsolt, vagy az elől összefont karok mind-mind kifejeztek egy lelkiállapotot – de lehet, hogy túlzók a következtetésem.

Meg kell említenem, hogy a teremrendezés sokkal együttműködőbbé teszi az embereket ebben a kör alakzatban, az egymásra figyelés-reagálás sokkal nyilvánvalóbb. Én informatika tanár vagyok, így épp ellenkezőleg, háttal körbe ülnek a gyerekek, de alkalmanként, beszélgetést kezdeményezve mi is körbe szoktunk ülni és mindig jó érzés tölt el, amikor kialakul ez az együttműködő hangulat – vizuális tér.

### **4. Személyes kockázatok kérdőív**

A hétköznapi életben mindenki a személyiségének, természetének megfelelően helyezi el magát az adott csoportban. Egy idegen társaságban természetes, hogy az ember inkább visszahúzódik, nem kíván extrém helyzetet előállítani magának, a kérdőív sok kérdése pont ennek a nyugalmi helyzetnek a kibillentésére lehet alkalmas. Magára a személyiségünkre vonatkozó kérdések kapcsán gondolkozott el az ember, pl. itt is, hogy akkor most, hogy is áll? Miféle kockázatról van szó?

Kockáztatás az, ha egy hirtelen jött ötletet nem fojtok el, hanem kiadom magamból? Meddig és mennyire lehet elmenni a spontán érzelmi reakciók kifejezésében? Én úgy láttam, itt ilyen gond nm volt, mindenki tartotta a három lépést, ami természetes ebben a közegben.

Más szempontból, más helyszínen, az iksolai munkatársak között, a gyerekek között azonban hamarabb elhagyja az ember ezt a komfortzónát

és főleg, ha valami bántja, hajlamos kockáztatni a véleményéért, vagy benyomásainak a kinyilvánításáért. Mint a kockázat szó is jelzi, ebből kudarcok is születnek, az meg a tanulság végett lehet hasznos és tanulságos.

#### **5. Asszertivitás kérdőív és szituációs helyzet**

A kisorsolt szituáció éppen egy olyan volt, ami a legtávolabb áll tőlem, kifejezetten nem szeretek étterembe menni, ha muszáj, csak olyanba, ami önkiszolgáló, ha végképp nem sikerült elkerülni, akkor is minden módon próbálom másra hárítani a pincérrel való kommunikációt – olyan megalázónak tartom ezt a munkát és nem szeretek ebben a helyzetben „vendég” lenni; erre pincér lettem a szituációs játékban, akinek reklamált a vendég a hideg leves miatt. A többiek szerint bár némileg elvicceltem a dolgot, azért jól fogtam meg a pincér-figurát, ugyanakkor a kérdőív alapján, meg általában is igaz rám, hogy nem vagyok egy önérvényesítő típus, és kell ez ellen treníroznom magam, mert egyrészt sokszor ér igazágtalanság, amit szó nélkül hagyok, másrészt, erőszakosabb emberek sokszor fölém kerekednek érdemeik ellenére, pusztán az önérvényesítő képességük energiáját használva... A magamfajta kolléga viszont lassan épül, lassan éri ugyan el a pozícióját, ám annál tartósabb és megbízhatóbb a helyzete. Aki meg az előbb említett módon az önérvényesítés mámorában tapos el mindenkit, előbb-utóbb kiközösítés áldozata lesz. Ennyit a politikáról... A csoportfoglalkozáson a partnerem ugyanakkor remekül védte meg igazát és végül a „pincér” megadta, ami járt neki – visszavitte a levest...

#### **6. Négyzetkeresés csoportban**

Én abszolút nem vagyok matematikai gondolkodású, bár van kevés affinitásom hozzá, azért alapvetően humán beállítottságú vagyok, ahogy régen fogalmaztak. Azzal együtt érdekes volt, hogy a csoportban való együttműködés sokszor olyan sztereotípiákra alapul, amelyek nagy számban meghozzák az eredményt, itt például csak a fiúkat magukban foglaló csoportok találták el pontosan az eredményt. Ugyanilyen érdekes volt számomra szembesülni azzal az attitűddel, hogy valaki eleve nem is hajlandó gondolkodni, mert más gondolkodik helyette – ezt azért nem mindig tartom helyes hozzáállásnak egy csoportfeladatnál, mert egymás ellenőrzése, pontosabban a nézeteink ütköztetése mindig kihozza a helyes vagy az általunk elérhető legjobb eredményt. Ráadásul a mi csoportunk megoldását én maximum segítettem, az oroszlanrészét egy lány végezte.

#### **7. Búcsú ajándék**

Ezt a feladatot teljesen félreértettem, és a művészhajlamaim, meg a színes kréták vezettek félre, merthogy itt egy személyes üzenetet kellett volna megalkotni mindenki számára, ehelyett én egy szépet rajzoltam mindenkinek, ajándéknak valamennyire ajándék, de különösebben nem volt, lehetett annyira személyes jellegű, mint, amiket én kaptam, főleg az ottani szereplésemre vonatkozólag.

## **8. Tanulságok és használhatóság**

Az egész foglalkozás legfontosabb üzenete számomra az volt, hogy bizonyos gyakorlatok segítenek kibontani az ember személyiségének olyan vonásait is, amelyek nem nyilvánvalóak. Legnagyobb haszna az önreflexióban van, mert esetenként korrekciókat is tud az ember eszközölni, ha belátja, hogy bizonyos lelki helyzetekben hol hibás a helyzetértékelése vagy a reagálása.

Az iskolai munka során főleg a csoportdinamikai kérdések tűntek ki számomra, de az önismereti támpontok is külön jelentőséggel bírnak, mert úgy látom, nagyon sok tanuló, főleg a 6-7. osztály környékén elbizonytalanodik az önkép és a különböző csoportokban való státusz tekintetében. Ezért is nagyon jó, ahogy nekem is jó volt, kimondatni, hogy mit gondol az ember magáról. Mit tart fontosnak kifejezni. Persze a látens kifejezéseink, rejtett tulajdonságaink megmutatkoznak a szakembernek, de lényeges, hogy a gyerekek énképe reális legyen, és ne okozzon szorongást ennek a vállalása.

Összefoglalva nagyon tanulságos foglalkozáson vehettem részt, sajnálom is, hogy mindössze ennyi jut nekünk, levelezőknek.