

# A társas viselkedés fejlesztéséről

*Régóta igény mutatkozik az iskolai környezet és légkör javítását szolgáló megfelelő iskolai gyakorlatgyűjtemény megszületésére. Habár az interneten számos különböző játékos gyakorlatot találunk a szociális készségek fejlesztésére, a lelkiismeretes, igényes pedagógus és más szakember a szakmailag helytálló kiadványokat keresi. A Szabó Éva és Fügedi Petra Anna által szerkesztett, a Társas készségeket fejlesztő kiscsoportos tréning című kötet éppen ezt az igényt elégíti ki.*

A 120 oldalas könyv tartalmas, mindenre kiterjedő, közérthető formában mutatja be az az iskolapszichológusok által létrehozott, a társas készségek fejlesztésére kidolgozott programot. A kötet hat részre tagolódik. A fejezetek, felépítésüket tekintve, azonos koncepciót követnek: az adott területtel kapcsolatos elméleti háttérrel követően részletesen ismertetik a programban szereplő gyakorlatokat, a szükséges eszközöket, a fontosabb kérdéseket, amiket a résztvevőkkel érdemes megbeszélni a játékokat követően. Fontos eleme a feladatok leírásának az egyes gyakorlatok alatt megjelenő problémás tényezők összegyűjtése, amire érdemes odafigyelni a gyakorlatvezetőnek annak érdekében, hogy minél sikeresebb és hatékonyabb legyen a fejlesztés. Végül az olvasó alternatívákat is kap, hogy miként lehet többféle módon elvégezni az adott gyakorlatot, ha esetleg a játékok eredeti változata nem illeszkedik a csoporttagok képességeihez.

Az első, *A szociális készségek fogalma, mérése és fejlesztésének lehetőségei az iskolában* című rész (Szabó Éva és Tápai Dorina) a szociális készségek általános jellegzetességeit foglalja össze, illetve bemutatja e készségek iskolai környezetben való fejlesztésének elméleti alapjait. A szerzők alapvető tényezőként emelik ki a szociális kompetencia fejlesztésének szükségességét, ami iskolai környezetben rejtett tantervként, illetve az explicit tanterv részeként is meg kell, hogy jelenjen, mivel a Nemzeti alaptanterv (2012) is kiemeli ezen készségek és képességek tan-

tárgyi keretben való alakítását. Ezt nemcsak a tanárok közvetítik a tanulók felé, hanem a diákok az iskolában töltött több óra alatt egymás között is átadnak bizonyos ismereteket társas interakciók során. A fejezet kitér a szerzők által kifejlesztett tréningprogram koncepciójára, módszertanára. A szociális készségek fejlesztésére a szerzők kétféle megoldást javasolnak: a tantárgyakba integrált, valamint a tanórákon kívüli időpontokban megvalósuló programokat. A kötetben bemutatott tréning során az utóbbi, direkt fejlesztési módot alkalmazták, amit többféle felmérés előzött meg a tanulók előzetes készségeinek értékelésére. A program során számos eljárást alkalmaztak: Mérei-féle többszempontú szociometria, SEREU-kérdőív a szociális készségek felmérésére, Szemantikus Szekleációs Teszt (SST) és a Harag és Düh Kifejezési Mód Skála. A fejezetben a szerzők részletesen leírják a programba való bekezdés feltételeit. A szerzők három lehetséges módot javasolnak, valamint felsorolják azokat az előnyöket, illetve hátráltató tényezőket, amelyek alapján el lehet dönteni, hogy mely módszer lehet a legalkalmasabb egy csoport szervezéséhez. A lehetséges módszerek közötti eligazodást táblázatos formával könnyítik meg az olvasónak. Mindhárom esetben a tréning időpontja jelenthet akadályozó tényezőt a programba kerülés kapcsán. Külön kiemelendő e fejezet utolsó szakasza, ahol a szerzők összefoglalják a programmal kapcsolatos nehézségeket, ami egy kezdő fejlesztő számára felhívja a figyelmet a különféle hátráltató, akadályozó tényezőkre és buktatókra. Az egyik ilyen

tényező a mindenki számára alkalmas időpont. Problémaként jelenik meg a tréningben részt vevő tanulók kiválasztása, amibe az iskola vezetése is beleszólhat, akadályozva ezzel a program valódi céljainak megvalósulását. Harmadik nehézségként a lemorzsolódást és/vagy fluktuációt jelölik meg, amit iskolai szintű jutalomrendszerrel kívánnak kiküszöbölni, ám ezt a megoldást vitatnám, nem feltétlenül szerencsés megoldás, mivel bizonyított, hogy a szociális készségek fejlesztésénél a jutalmazási rendszer főként inkább negatív irányba befolyásolja e tényezők alakulását.

A kötet következő három fejezete a tréning három fő fejlesztendő területét mutatja be: énkép-önismeret, kommunikációs készségek fejlesztése, „nehéz” társas helyzetekre való felkészítés. A második fejezet, melynek címe *Az énkép – mint a motiváció és a viselkedés motorja – alakulásának szerepe az iskolai teljesítményben* (Fügedi Petra Anna), az énkép-önismeret fejlesztéséről szól, középpontba helyezve az objektív önmegismerésre való törekvést, valamint a társas közeghez való alkalmazkodás képességét. Az énkép fejlesztése nem csak a közösségi életben való eligazodás szempontjából lényeges terület. A megfelelő énkép az iskolai sikerességet jelentős mértékben befolyásolhatja akár pozitív, akár negatív irányba. Az énkép fejlesztését célzó első négy alkalom alatt a résztvevők először megismerik egymás elvárásait a tréninggel kapcsolatban, valamint közösen meghatározzák azokat a szabályokat, amiket mindenkinek be kell tartania a csoporttevékenységek alatt. A közös szabályalkotás nem kizárólag a tevékenységek szabályait határozza meg, hanem arra is alkalmas, hogy a csoport tagjai megismerjék a másik számára fontos normákat. A tréningnek ebben a szakaszában a különböző csoportjátékok lehetőséget adnak arra, hogy a tanulók megismerjék belső tulajdonságaikat, információkat kapjanak társaik személyiségéről. Az alkalom során azonosítják pozitív és negatív tulajdonságaikat, valamint a családból származó tulajdonságok bemutatásával megoszthatják egymással, hogy bizonyos tulajdonságaik kiktől szá-

maznak, illetve ezek milyen fejlődési lehetőségeket foglalnak magukban. Utóbbi két foglalkozás, véleményem szerint, veszélyeket is rejtget magában, mivel olyan információk kerülhetnek felszínre, amelyek a program végeztével negatív irányba befolyásolhatják a csoporttagok kapcsolatát. A tréningnek ebben a részében központi helyet foglal el az énkép megismerése, amit egy énfá készítésével, a vizualizáció segítségével erősítenek a résztvevőkben. A tanulók alkalomról alkalomra egészítik ki az új információkkal, fontos tulajdonságokkal én-fájukat, ami segítheti saját személyiségük pozitív vagy negatív jellemzőinek megismerését, és segítséget nyújthat a fejlődési lehetőségek megtalálására. Az énfá a tréning további blokkjaiban összekötő elemként ismét előkerül, és fokozatosan bővül az új ismereteknek és tapasztalatoknak megfelelően.

A harmadik, a *Kommunikáció fejlesztése* című fejezetben (Bugyi Katalin) a kommunikációs készségek fejlesztésének elméleti kereteit és gyakorlatát ismerhetjük meg. A verbális kommunikáció mellett a non-verbális kommunikáció fontosságára is felhívja a figyelmet a szerző. A találkozások során a résztvevők a játékok segítségével megtanulhatják az érzelmek kifejezésének, az érzelmek átélésének egyéni különbségeit, a csoportos foglalkozásokkal pedig nemcsak az együttműködést, hanem az egymásra való odafigyelést is gyakorolhatják. Ezeket az alkalomokon a tanulók olyan fontos viselkedési elemeket tanulhatnak meg, mint a nemet mondás vagy az, miként lehet megfelelően közölni érzéseinket a másik személy felé anélkül, hogy a másikat támadnánk, megbántanánk. Ez utóbbi két interakciós folyamat a serdülők életében különösen fontos, mivel egyre több időt töltenek a kortársakkal, és előtérbe kerül a csoporthoz való tartozás igénye. A tréningnek ebben a részében ismét előkerül a tanulók én-fája, amit a második blokkban tanult ismeretek és tapasztalatok alapján tovább bővítenek.

A negyedik, a *Düh- és konfliktuskezelés* című részben (Tódor Marina és Anka Ágnes) a düh mint érzelem, valamint a

konfliktusok kezelésének kérdését tárgyalják a szerzők. A tanulók a csoportviszonyokat, a különböző helyzeteket eltérő módon oldják meg, és ezek az esetek konfliktussal járhatnak. Az ilyen helyzetek megfelelő érzelmi reakciókkal való megoldására kínál stratégiákat a tréning. Az utolsó előtti foglalkozás során ismét előkerül az énfá, amit minden tanuló tovább bővíthet a tapasztaltak alapján. A blokk és egyben a tréning utolsó alkalmán a résztvevők a korábbi düh- és konfliktuskezelési stratégiák megismerése után elsajátíthatják a konfliktushelyzetek asszertív megoldását, a gondolatok és érzések őszinte, nyílt kommunikációját. A tréning befejezése-

ként a tanulók értékelik a foglalkozásokat annak megfelelően, hogy sikerült-e kialakítaniuk vágyott tulajdonságaikat, mennyire fejlődött az én-fájuk.

A könyv egyik nagy erőssége, hogy a szerzők nemcsak az elméleti keret és a gyakorlatok bemutatását tartották fontosnak, hanem a tréning során tapasztaltak megosztását is. Ennek köszönhetően nem kizárólag egy fejlesztőprogram menetét, folyamatát ismerhetjük meg, hanem információkat kaphatunk a leghitelesebb forrásokból, a tréninget vezető iskolapszichológusoktól a megvalósítás részleteiről. Fontos megismerni ezeket a gondolatokat, hogy tudjuk, melyek azok a tényezők, amelyek külön figyelmet igényelnek egy tréningprogram alkalmazása során.

Sok esetben egy fejlesztőprogram alkalmazásának akadályozó tényezője, hogy a szakemberek részére nem állnak rendelkezésre azok az eszközök, amelyek a programban megjelentek, így nem is lehetséges ezen fejlesztések megfelelő elvégzése. A könyv mellékletében ezt az igényt is kielégítik a szerzők. A kötet végén található kilenc melléklet tartalmazza a fejlesztés

során alkalmazott segédeszközök gyűjteményét, valamint egy „Elismerő oklevelet”, amit a tréningen részt vevő tanulók jutalomként kaphatnak a program végén.

A könyv esztétikus, praktikus méretű. A szöveg elrendezése összességében kellemes benyomást kelt, azonban a blokkokban szereplő játékok bemutatásakor több kiemelésre lenne szükség.

Az egyes csoportos tevékenységek leírásai – az azonos szöveg méret és forma miatt – összefolynak, így az olvasó számára nehézkes lehet az egyes részek elkülönítése. Szerencsésebb lett volna a játékok címeinek vastag betűvel, illetve számozással való elkülönítése, valamint az egyes alpontok címeinek dőlt betűvel

való kiemelése, hogy az olvasó számára még egyértelműbb legyen a foglalkozások menete.

A Szabó Éva és Fügedi Petra Anna által szerkesztett könyv közérthető formában íródott, hasznos lehet a pályakezdő és gyakorló szakemberek számára egyaránt. Ajánlom a könyvet nemcsak pedagógiai szakembereknek, hanem azoknak is, akik érdeklődnek a pedagógia, illetve az intézményes környezetben is megvalósítható pedagógiai fejlesztési lehetőségek iránt, és többet szeretnének megtudni arról, miként, milyen eszközökkel és módszerekkel lehet hatékonyan segíteni az iskolások társas viselkedésének fejlődését.

---

Szabó Éva és Fügedi Petra Anna (2015, szerk.): *Társas készségeket fejlesztő kiscsoportos tréning 12–18 évesek számára*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.

*Hegedűs Szilvia*

SZTE BTK Neveléstudományi Doktori Iskola