



Szakmai beszámoló

**Fejlődő tehetségek a Kossuthban**

**NTP-SFT-18-0036**



EMBERI ERŐFORRÁS  
TÁMOGATÁSKEZELŐ



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

## **Beszámoló a „Fejlődő tehetségek a Kossuthban” NTP-SFT-18 – 0036 pályázat megvalósításáról**

Sport-tehetségeink számára szervezett komplex tehetséggondozó programot vittünk végig, amelyben a kollégiumban nevelkedő 10 hátrányos helyzetű tanulónk és összesen kb. 10 önkéntes vett részt folyamatosan. Így tanulóink a labdarúgás, kosárlabda, biciklizés, úszás és íjászat terén mutattak fel sikereket. A programban a kognitív készségek fejlesztésével, a feszültség-, szorongás- és stressz kezeléssel, az önértékelés és önbizalom fejlesztésével valamint a társas készségek fejlesztésével a sport-tehetségek személyiségfejlődésének elősegítése valósult meg szakembereink segítségével.

Az önismerettel, személyiség- és érzelmi intelligencia fejlesztéssel, a csapatjáték és a sportteljesítmény javítását céloztuk meg. Tíz kiválasztott sportolónk számára önmaguk jobb megismerését, motivációs fejlődést, elköteleződésüket erősítettük. Minden alkalommal közreműködtek önkéntes segítőink is, akik nagy örömmel szintén részt vettek a foglalkozásokon. Az egyszerű probléma-megoldási módszerektől a kommunikációs nehézségek feloldásán keresztül, sport és szakmai céljaik letisztázását is át vettük. Tanulóink érettebb, meggondoltabb személyiséggé, sikeres sportolóvá és jó szakemberré válásában tudtunk előre lépni.

Az önbizalom fejlesztése során hangsúlyt fektetünk az énkép fejlesztő technikákra, melyek a már kialakult pozitív énképet segítenek fenntartani, a negatív énképet pedig a pozitív felé fordítja el. Célunk a gyerekek érzékenyítése saját és mások tulajdonságainak észlelésében és felismerésében. Ehhez drámajátékokat alkalmazunk, melyek segítenek feltérképezni a családi háttér és a nevelés hatását a gyerekek énképének alakulásában. A csapat- és mozgásos játékok után, az alkalmak végén zárokört tartunk, ahol a pozitív fejlődésre, eredményekre helyezük a hangsúlyt és a gyerekek kölcsönösen kiemelhetik egymás sikereit. Koncentrációs módszerek íjászatgyakorlásával. Közösen rövid és hosszútávú, valamint sportban mérhető célok elérését fogalmazzuk meg, majd ezeket követve egyre fokozzuk a terhelést, ezáltal fokozatosan nő a sikerélmény és az önbizalom is. A fizikai mellé nagyon szükséges a lelki kitartás is.

Fejlesztettük a kognitív készségeket a figyelem összpontosítást, a koncentráció képességét például íjászattal, a rövid- és hosszú távú memória használatát, illetve az érzelmi intelligencia működését erősítettük. A gyakorlatban

én erősítő játékokat játszottunk és meglepő volt tapasztalni, mennyire nehezen szedtek össze néhányan öt jó tulajdonságot magukkal kapcsolatban, máskor információgyűjtés, rendszerezés és az információ feldolgozását megkövetelő dráma és csapatjátékokat játszottunk.



Önismereti foglalkozásokon tisztáztuk a hozott értékeket, majd a testi - lelki fejlesztendő területeket a kitűzött célok érdekében pontosítottuk és játékos foglalkozásokkal erősítettük. A kártyajátékok, logikai játékokkal, csapat és társasjátékok segítségével az egymásra figyelmet, a célok kitűzését és a probléma megoldást gyakoroltuk.

A mozgásos, uszodai sport és biciklis játékok során a szabálykövetést és a szabálykövető együttműködést gyakoroltuk sikeresen. A slackline, a medicinlabdák, a trambulínok bevált használatával, a nordik walkinggal a közös vízi játékokkal, vizitorna eszközökkel területfoglalós játékkal, a fogó- és labda játékokkal mind ráerősítettünk kompetenciáik fejlesztésére. A sporteszközök rendszeres használatával beépítettük a mindennapokba az egyéni és társas kompetenciák fejlesztését. Nemcsak a 10 kiválasztott, de több önként csatlakozó kollégista is igénybe vette a programot változó, de népes létszámmal. A hosszabb



koncentrációt és figyelem összpontosítást az íjászzal fejlesztettük, ezzel egyúttal kiegészítve a felkészülést az Arany János Kollégiumok Olimpiájára.

Ismerkedést, információgyűjtést, rendszerezést és az információ feldolgozását megkövetelő csapatjátékokat is játszottunk. Tapasztalt testnevelő-, pszichopedagógus és nevelő pedagógusok tartották a foglalkozásokat, méréseket és önismereti foglalkozásokat. Mozgásos játékok, önismereti fejlesztő programok, tervező és kiértékelő beszélgetések és tesztek segítségével dolgoztunk. Meghívott előadónk végül Dócy Noémi régi kolleganónk volt. Több alkalommal csoportosan és külön - külön is átvettünk működő edzésterveket és a megismert, kitűzött céloknak megfelelően segítettünk közösen új edzéstervek kialakításában. Külön hangsúlyt fektettünk a bemelegítés és nyújtás fontosságára, mint az egészséges testmozgás alapjaira. A tanulók erőfeszítéseit egészséges táplálékkal igyekeztünk motiválni, ami nagy sikert aratott körükben. A bemelegítések és nyújtások egyéni kialakítása és rutinná válása az önálló edzéseken is használható, sőt szükséges volt. Ezeket hasznosítani tudták a Kolimpián, ahol a Joggingplus sportegyesület tagjaival és tevékenységeivel (<http://joggingplus.hu/>) is megismerkedhettek tanulóink.

A sok foglalkozással, közös élménnyel és önmagunk, valamint egymás jobb megismerésével egy változatos korosztályú összetartó csapatot hoztunk össze. Kilencedikesektől kezdve a végzősökig voltak résztvevőink és önkénteseink. Közös játékos foglalkozások keretében, kis házi versenyekkel tarkítva sikerült nyitottabbá tenni és önmaguk, valamint egymás elfogadásával egymást fejlesztő csapattá formálni a tanulókat. A közös biciklizések, Park Erdőben megtartott tevékenységek, az uszodai programok, a fejlesztő foglalkozások, a beszélgetések, a kiértékelések, a bemelegítési és nyújtási módszerek, a szabadtéri fitness erőnléti programok, valamint a trambulín, a szlekline és gimnasztikai labdák használata, az íjászkodás mind - mind elősegítették az elköteleződést, a személyiségfejlődést és az éretté válást.

Sportolóink számára önmaguk jobb megismerését és sport iránti, valamint szakmai elköteleződésük megerősítését hozta a program. Tanulóink közelebb kerültek az érett személyiséggé, sikeres sportolóvá és jó szakemberré váláshoz. Sokkal önállóbbak, magabiztosabbak és önértékelésük közelebb került a valósághoz. A pályázatban, majd az azt követő főleg iskolai és kollégiumi

versenyeken elért sikerek például a Kolimpián a fociban, kosárban, úszásban, futásban, ping - pongban, íjászatban vagy az Álló és erőemelő versenyeken mind biztos talajt jelentenek számukra. Egy összetartó csapat alakult ki.

A program hatásaként új biciklik is beszerzésre kerültek, amelyeket nagy előszeretettel használtunk a foglalkozásokon, de persze a régieket is folyamatosan használtuk, hiszen például a nagy trambulín folyamatosan osztatlan sikernek örvendett a jó idők beköszöntével, külön csapat vigyázott rá nevelőtanári felügyelettel. A többi sporteszközt is rendszeresen alkalmazzuk a mai napig és nagyszerűen kiegészítették a pszichopedagógiai foglalkozásokat, elméleti feladatokat, tesztek, játékokat.

## Visszajelzések

A pályázatban résztvevő tanulók nagyon büszkék voltak, hogy bekerülhettek a kiválasztott 10 közé, ennek megfelelően meg is becsülték a lehetőséget. Szívesen vettek részt a foglalkozásokon és kíváncsian várták, hogy még mi következzeik, örömmel vették birtokba a sporteszközöket és nagyon sokat használták őket a foglalkozásokon túl is. Különös érdeklődéssel vettek részt Zámbori Anett kolleganőnk csapat építő játékain, a bringatúrákon, Lekrinszki Éva uszodai vízsport foglalkozásain, valamint a slekline által létrehozott akadálypályán és a tesztek komolyan véve töltötték ki, kíváncsian várva az eredményeket.

## Nordic Walking



A pályázati foglalkozásokat színesítette, hogy újfajta- de mégis elemeiben ismerős- mozgásformával ismertettük meg tanulóinkat. Fontosnak tartottuk az elméleti előkészítést is – a mozgásforma tanulása, gyakorlása előtt- hiszen úgy gondoltuk, legyenek tisztában az élettani hatásaival, előnyeivel is.

A foglalkozások rendkívül jó hangulatban zajlottak, élvezetesnek, érdekesnek tartották a mozgásformát. Külön kiemelték, hogy nem is gondolták, hogy ilyen egyszerűnek látszó elemekből álló mozgás, ilyen intenzív, ennyire átmozgató, a sok-sok izomra, a keringésre is ilyen azonnal érezhetően jó hatású.

Pozitív hatása a szervezetre –néhány előny:

A nordic walking hatására csökken a gerincoszlop, a boka és a térd ízületeinek terhelése

Nő a szervezet oxigén-ellátottsága

Javul a testtartás és a mozgáskoordináció

Fokozódik az anyagcsere, nő az energiafelhasználás

A nordic walking kifejezetten stresszoldó sport

A nordic walking erősíti az izmokat, oldja az izomfeszültséget

A nordic walking túlsúly esetén is ajánlott

A nordic walking gyakorlása a magas vérnyomás és magas vérzsír ellen segítség

Javasolt még cukorbetegségre, szív-és érrendszeri panaszokra

A nordic walking egyik legfőbb előnye, hogy nem szükséges különösebb oktatás hozzá – habár ajánlott, de a mozgásformát el lehet sajátítani gyorsan és könnyedén, akár első látásra.

Másik pozitívum, hogy nem igényel sok eszközt: két darab bot szükséges a gyalogló kezébe (ezek természetesen nem egyszerű fahusángok, hanem gondosan kialakított és megtervezett sétálóbotok), meg persze kényelmes ruha és lábbeli.

## Vízitorna eszközökkel



Tanulóink úszás tudását, technikai felkészültségüket folyamatosan csiszoltuk az állóképességük egyidejű növelésével.

Több úszásnem elsajátítását tűztük ki célul, a többség a gyors, mell- illetve a hátúszás gyakorlásával szép eredményeket tudhatott magáénak. Alkalmom nyílt arra is, hogy mindezeket verseny körülmények között is bebizonyíthassák. /lásd Kolimpia/

Annak érdekében, hogy test érzékelés-észlelés élményét tovább szélesítsük úszófoglalkozásainkon rendszeresen eszközöket is alkalmaztunk a vízi torna elemeinek hatékonyabbá tételéhez.

A kéz-és lábsúly, a kézi súlyzó, a deréköv, a vízi nudli, úszódeszka stb. használatával megtapasztalhatták, hogy a vízben végzett mozgás ugyanolyan hatékony, ugyanolyan eredményes az izomfejlesztés,és zsírégetés szempontjából is, mint a szárazföldi mozgás.

## **A vízitorna előnyeiből:**

A hajlékonyságot, rugalmasságot is fejleszthetjük vízi tornával - ami fontos is, hiszen a merev izmok és ízületek megnövelhetik a sérülések veszélyét

A víz alatt végzett mozdulatok növelik a mozgástartományt, az egyensúlyt is fejlesztik, formálják, építik az izmokat, és hozzájárulnak a testzsírszázalék csökkentéséhez. Hozzájárulnak a szív- és érrendszer egészségéhez, és segítenek abban, hogy a szívre kisebb terhelés háruljon.

A vízi torna vérnyomáscsökkentő hatását is vizsgálatok igazolják.

Sokaknak jobban esik a mozgás vízben, mint szárazföldön - kevésbé érzik megterhelőnek, és ritkábban is unják meg.

Hozzájárulhat ahhoz, hogy sikerebben és tartósabban építsék be a mindennapos mozgást az életmódjukba.

## **Önismeret, stressz és megküzdés, konfliktuskezelés foglalkozások**

A novemberi Önismeret 1-2. összevont foglalkozás fő témája az énerősítés, tulajdonságaink, erősségeink azonosítása volt. Az egyik gyakorlatban önállóan próbáltak 5 jó tulajdonságukat azonosítani, és beleírni lapra körbe rajzolt tenyerük egy-egy ujjába. Csoportosan segítettük azokat, akiknek nehézségeik támadtak. Meglepő volt tapasztalni, mennyire nehezen szedtek össze néhányan öt jó tulajdonságot magukkal kapcsolatban. Egy másik gyakorlatban kiscsoportban

A november végi Önismeret 3. alkalmon az érzelmi intelligenciafejlesztés került fókuszba: az érzelmek kifejezése, a saját érzelmeink és mások érzelmeinek felismerése és megfogalmazása volt a cél. Azt szerettük volna átadni, hogy a saját érzelmeink és mások érzelmeinek kezelése képessége kulcsfontosságú a stresszel való megküzdésben.



A decemberi Önismeret 4-5. összevont foglalkozás fő témája a stressz. Az érzelmi és testi stresszválaszok azonosítása (ilyen pl. a düh is), a károsnak megélt stressz (distressz) hosszútávú veszélyeinek hangsúlyozása fontos volt, és a stresszel való megküzdés téma bevezetése is megtörtént. Ez alkalommal kérdeztük meg a résztvevőket először, milyen stresszkezelési, megküzdési módokat tudnak felsorolni. Tudatosítottuk a magas szintű distressz (károsnak megélt stressz) rövid és hosszú távú ártalmas hatásait, valamint azt, hogy miként lehet csökkenteni vagy átkeretezni az ártalmasnak megélt stresszt olyan stresszé, amit kezelhetőnek érzünk. Készítettünk egy düh-leltárt, amelyet mellékletként csatoltam.

A februári Stressz és megküzdés 1. és 2. foglalkozáson a megküzdés a központi téma. Az adaptív megküzdési módok tudatosítása, a megküzdési repertoár bővítése, a passzív helyett az aktív megküzdési módok erősítése a foglalkozások lényege. A társas támogatás és kontrollérzet szerepét is kiemeltük. A kapcsolódó ppt képezi e foglalkozások gerincét. Ennek elméletibb részeivel nem foglalkoztunk részletesen, inkább gyakorlat orientáltan, játékos és interaktív formában dolgoztuk fel a stressz és megküzdés témakört.

Eredményesnek érzem a fenti foglalkozásokat abból a szempontból, hogy sikerült a megküzdési repertoárt legalább a tudatosság szintjén bővíteni, a sport kedvező hatásait igazolni, amelyet mérésekkel is sikerült alátámasztanunk (lásd:

Alkalmazott mérőeszközök és kapott eredmények).



A Konfliktuskezelés 1 és Konfliktuskezelés 2 foglalkozáson (lásd: Konfliktuskezelés foglalkozási terv) nehézséget jelentett a Thomas-Kilmann konfliktuskezelési kérdőív értelmezése néhány diák számára a mérőeszköz magyar fordításának nyelvezete miatt, de ezt áthidaltuk azzal, hogy ilyen esetben személyesen segítettünk értelmezni a mondatokat. A résztvevőket változatos konfliktuskezelési repertoár jellemzi személyes konfliktusok esetén, ami kedvező. A legkevésbé a versengő stílust használják. A foglalkozás során beszélgettünk róla, milyen személyes konfliktusaik vannak, és milyen esetekben lehetnek hasznosak az egyes konfliktuskezelési módok. Az elkerülés és az alkalmazkodás preferenciája érthető lehet néhány embernél, ismerve háttérüket, ám hosszútávon érdemes náluk az aktívabb, nagyobb önérdekérvényessel járó hozzáállást is erősíteni személyes ellentétek esetén. Szakemberként azt gondolom, a tudatosítás hasznos, de a konfliktuskezelési mintákat otthonról (a helyről, ahol felnőttek) hozzák a diákok, ezért új megküzdési formákat a fiatalok

számára csak hosszú nevelési munkával, bizalom- és kapcsolatépítés útján, és következetes mintaadással lehet belsővé, elfogadhatóvá és alkalmazhatóvá tenni.

### **Az alkalmazott mérőeszközök és a kapott eredmények**

Megkértük a résztvevő diákokat az első stressz és megküzdés foglalkozás elején, majd a májusi kimeneti mérés alkalmával, hogy soroljanak fel annyi megküzdési módot, amennyit csak tudnak. A foglalkozások után átlagosan duplaannyi megküzdési mód jutott eszükbe (átlagosan 3 helyett 6), csökkent az említett maladaptív megküzdési technikák száma, és nőtt a célravezető, aktív coping módok száma. Volt, aki a foglalkozások elején kizárólag maladaptív coping kísérleteket sorolt fel, ez a jelenség eltűnt a zárókörre. Hogy mennyire használják is a tudatosított módszereket, az egy másik kérdés, hiszen ahhoz sok esetben életmódváltás és sz. érzelmi-szociális készségek érése és fejlesztése szükséges, ami a pályázat időtartamánál hosszabb távú folyamat.

A foglalkozások fókuszterületei kapcsán az alkalmazásra kiválasztott, tudományosan validált mérőeszközök a Distressz Hőmérő (NCCN, 2016), a KK megküzdés kérdőív (Folkman és Lazarus, 1980; Kopp és Fóris, 1992) voltak. 2004 óta az Amerikai Nemzeti Onkológiai Hálózat (NCCN) és 2009 óta a Nemzetközi Pszichoonkológiai Társaság (IPOS) is a 6. vitális jelként határozza meg a pszichológiai distresszt. Ennek megfelelően kidolgozták a Distressz Hőmérő (NCCN, 2016) nevű vizuális analóg skálát, amely egy 0-10-es skálán ítelteti meg a kitöltővel, milyen mértékű káros stresszt élt meg az elmúlt 1 hét folyamán. A Distressz Hőmérő magyar változatának adaptálását és validálását a Debreceni Egyetem és a Károli Gáspár Református Egyetem szakemberei végzik (Mailáth, Laczkóné Majer, Horváth, Szabó, 2017). A magyar validáló vizsgálat szerint a magyar standard átlag 5 – 5,5 közé esik (szórás: 2,5), és a 6 vagy afölötti pontszámot jelölők klinikai szintűnek minősülnek (Szabó Gergely Sándor–személyes közlés, 2017.10.11).

A Folkman és Lazarus (1980) által kidolgozott rövidített változata, a Konfliktusmegoldó (megbirkózás, coping) Kérdőív 16 tétel segítségével mér megküzdési módokat. Minden állítás kapcsán három lehetőség közül választ az alany: 0 – nem, 1 – igen, néha; és 2 – igen, mindig. Rózsa és mtsai (2008) egy országos reprezentatív vizsgálat alapján négy dimenziót azonosítottak: kognitív átstrukturálás, problémaelemzés, feszültségredukció és passzív megküzdés. Kutatásunkban csak a kognitív átstrukturálás és a feszültségredukció tételeit vizsgáljuk. A pozitív kognitív átstrukturálás 7 iteme alapján a helyzet pozitív átértékelését jelenti, amely a meggyőződéssel jár, hogy jól ki lehet jönni a nehézségből, fejlődni lehet általa, és amely kreatív és aktív problémamegoldásra sarkall. Az inkább érzelemfókuszú, a problémával való aktív szembenézést elkerülő megküzdési módot képviselő feszültségredukció skálában 3 item szerepel, mint például: „Másokon vezettem le a feszültséget” vagy az „Evéssel, ivással, dohányzással vezettem le a feszültséget”. Rózsa és munkatársai (2008) kimutatták, hogy instabil a kérdőív faktorszerkezete, és nem általánosíthatunk a személy jellemző megküzdési módjára az alapján, hogy egy esetben milyen módszert alkalmazott, mert egy következő alkalommal, nagy valószínűséggel egy másikat alkalmaz, valamint egyszerre több módszert is alkalmazunk. Ettől függetlenül érdekes lehet látni, hogy változott-e a bemeneti és kimeneti eredmény mintánkon.

A Distressz Hőmérőt két alkalommal, egy csapatsport alkalom előtt és után vettük fel a résztvevőkkel, hogy lássuk, hogyan alakul sport hatására a károsnak megélt stressz szintjük. A stressz és megküzdés foglalkozásokon sokszor tudatosítottuk, hogy a rendszeres sport rövid- és hosszútávon is jelentős egészségvédő, stresszcsökkentő hatással bír, és a rövidtávú kedvező hatást sikerült is ezzel a méréssel kimutatnunk. A sportolás előtti átlagosan 6,3-as stressz szintet mutatott a mintán, ami sportolás után átlag 4,9-re csökkent. Mintánk ugyan kicsi statisztikai vizsgálatokhoz, de a mintaelemszám megduplázásával és



hasonló eredményekkel szignifikáns változást kapunk (Wilcoxon-próba:  $R^+ = 69,0$ ,  $R^- = 141,0$  ( $p = 0,0000$ )). Ez azért fontos eredmény, mert a 6-os vagy afölötti distressz szint a kutatások szerint klinikai jelentőséggel bír, hosszútávon az ilyen szintű károsnak megélt stressznek egészségkárosító hatása van (többek között szív- és érrendszeri problémákhoz vezet). A többségnek (tízből hét embernek) csökkent a stressz szintje, érdekes volt azonban látni, hogy három főnek nőtt a distressz szintje sportolás után. Ők arról számoltak be, hogy felidegesítette őket a csapatsport, feszültebbek lettek tőle. Pályázati kereteken túlmutató feladat lehet az ő érzelmi és szociális intelligenciájuk vizsgálata és fejlesztése.

A KK megküzdési kérdőívet októberben és májusban töltöttük ki. Összességében a kognitív átkeretezés faktoron találtunk szignifikáns növekedést (ismét a mintaelemszám megduplázásával, Wilcoxon-próba:  $R^+ = 115,0$ ,  $R^- = 21,0$  ( $p = 0,0126$ )\*), a passzívabb megküzdés, például a feszültség ivással, evéssel, dohányzással vagy másokon történő levezetése mint reakció egy nehéz helyzetben nem változott számottevően a vizsgálati időszak végére. A kognitív átstrukturálás mint aktív és kreatív megküzdési mód tehát jellemzőbbé vált. Ha a diákokat személyesen tekintjük, a kognitív átkeretezés 4 embernél mutatott magasabb értéket a kimeneti mérésnél. Ez lehet csupán a véletlen műve, de mégis kimutatható eredmény.

A Thomas-Kilmann konfliktuskezelési kérdőív eredményei alapján a résztvevőket változatos konfliktuskezelési repertoár jellemzi személyes konfliktusok esetén, ami kedvező. A legkevésbé a versengő stílust használják. A foglalkozás során beszélgettünk róla, milyen esetekben lehetnek hasznosak az egyes konfliktuskezelési módok. Az elkerülés és az alkalmazkodás preferenciája érthető lehet néhány embernél, ismerve hátterüket, ám hosszútávon érdemes náluk az aktívabb, nagyobb önérdekérvénnyel járó hozzáállást is erősíteni személyes ellentétek esetén.

## Egyéb, a stressz és konfliktuskezelést erősítő foglalkozások

Kollégiumi pszichopedagógusként kiscsoportos foglalkozások keretében is segítettem a fiatal tehetségek megküzdési készségeit, a kollégiumi tanulószobai csoportoknak rendszeresen tartott Ön- Társ- és Pályaismeret alkalmak keretében. Kerékpározást, sétálást és futást tartalmazó foglalkozás-sorozatot is tartottam a diákoknak. A pályázat megvalósításának ideje alatt lehetett hozzám fordulni egyéni beszélgetésre is, és többen éltek is ezzel a lehetőséggel. A verbális ventilláció, amikor a problémák kibeszélése meghallgatásra talál, és nem feltétlen tanácsokat kap a fiatal, hanem megértést és tükröt, önmagában is segíthet a belső feszültségek enyhítésében. Az arra fogékonyaknak relaxációs és imaginációs technikát, és légzéstechnikákat is tanítottam, amelyek a szimpatikus idegrendszeri aktivitást csökkentik, és a paraszimpatikus vegetatív idegrendszeri aktivitást erősítik, így nyugtató, szorongásoldó hatással bírnak.

Melléklet:

## DÜH LELTÁR

rugalmatlan tanszobai légkör  
muszáj ott lenni és felmondani a leckét, még akkor is, ha valaki egyedül szeret tanulni  
hangos a tanszoba, vannak idegesítő tagok  
sok a kötöttség, kevés a kimenő, szabadidő  
kevés a privát szféra  
konfliktusok a szobában, a szinten: vannak, akik nem tudnak kulturáltan együtt lakni másokkal, tisztaságra nem figyel minden tanuló - fel kell szólítani egyeseket,  
piszkálódás  
elégedetlenség vezetőkkel, nevelőkkel  
mosdók, vécék tisztaságára nem ügyel mindneki  
nyáron már nagyon meleg van a szobában  
levegőtlen a kollégium, nehézkes a szellőztetés

kudarok az iskolában,  
tanárok rugalmatlansága  
osztályban rossz a légkör  
párkapcsolati feszültségek, csalódások  
barátokkal nézeteltérések  
otthoni légkör rányomja a bélyegét a tanuló itteni hangulatára sokszor  
motiválatlanság (pl. nincs kedve menni foglalkozásra)

A legjobb visszajelzés talán az, hogy ritkán hiányoztak tanulóink a foglalkozásokról, illetve további bekapcsolódó tanulók is érkeztek, akiket a lehetőségekhez mérten befogadtunk. A program eredményeiről a szülőknek is beszámoltunk és átbeszéltük velük. Egy idő után már külön kérték is a foglalkozásokat, a közös sportolási lehetőségeket is beleértve, amikor közös biciklizés, fitnessprogramok és uszodai programok alkalmával lehattunk együtt. A közösen átbeszélt bemelegítési és nyújtási gyakorlatokat alkalmazták, akár csak az edzésterveket, amelyekre időről időre vissza - vissza tértünk.

Kiskunfélegyháza,

2019. 06. 30.

Lekrinszki Éva

Zámboti Anett

Magyari Levente