

# KOMMUNIKÁCIÓS TRÉNING ÓRATERVEZET

## ismétlés, kommunikációs gyakorlatok

**Tanít:** Berta Zsófia, Pákozdi Melinda

**Tanítás ideje:**

**Tanítás helye:**

**Csoport összetétele:** időskorúak

**Óra időtartama:** 90 perc

**Óra célja:** izmok átmozgatása, korábban tanult beszédtechnikai gyakorlatok ismétlése, kommunikáció fejlesztése, vitalitás növelése

**Feladatok, célok:**

### ❖ **Testtónus szabályozás**

- mozgás útján való felszabadulás
- mozgáskoordináció fejlesztése
- tónusszabályozás
- a figyelem saját testünkre való összpontosítása

### ❖ **Szövegmentes és szöveges légzőgyakorlatok**

- légző izmok aktiválása
- hangtámasz előkészítése, majd létrehozása
- ideális testtónus tudatosítása
- rekeszizom erősítése
- légzéskapacitás fejlesztése

### ❖ **Ritmusgyakorlat**

- ❖ megfelelően ritmikus beszéd kialakítása
- ❖ ritmusérzék fejlesztése
- ❖ légzéskapacitás fejlesztése

### ❖ **Kommunikációs játékok**

- az óra hangulatos lezárása
- a jó közérzet fenntartása
- kreativitás fejlesztése
- hangszínnel való játék
- gesztusok, nonverbális kommunikáció tudatos használatának fejlesztése

## 1. Testtónus-szabályozás

### a. JÓGAGYAKORLAT

cél:

- mozgás útján való felszabadulás
- mozgáskoordináció fejlesztése
- tónusszabályozás
- a figyelem saját testünkre való összpontosítása
- vitalitás növelése

Instrukció: *„Üljetek a szék szélére, egyenes tartással, ahogy tanultuk. Először a lábfejünket fogjuk átmozgatni. Most nyújtjuk fölfelé az egyik karunkat, majd érintsük meg az ellenkező oldali fülünket és döntjük oldalra a fejünket. Most végezzük el ugyanezt a gyakorlatot a másik karunkkal. Most pedig csússzunk hátra a széken, és emeljük el a földtől a talpainkat, tartsuk ott 10 másodpercig. Most ismét emeljétek fel a lábatokat és mindeközben feszítsétek föl a lábujjatokat. Nyújtsátok ki az egyik lábatokat, és végezzetek a bokáttal körkörös „mozgásokat mindkét irányba. Lerakjuk a lábunkat, kihúzzuk magunkat és megfogjuk a vállainkat: körkörös mozgást végzünk, miközben ügyelünk a helyes hasi légzésre. Most felnyújtjuk mindkét karunkat a magasba miközben mély levegőt veszünk, majd leengedjük a karjainkat és kifújjuk a levegőt. Most felállunk, ráhajolunk a szék karfájára és megnyújtjuk az izmainkat. Felállunk, megfogjuk a szék karfáját: egyik lábunk nyújtva, a másikat behajlítjuk és a talpunkat a kinyújtott lábra helyezzük. Megpróbálhatjuk elengedni a szék karfáját.”*

eszköz: zene

### b. FESTŐS GYAKORLAT

cél: testtónus szabályozása, saját testre való összpontosítás

instrukció: *„Válasszatok magatoknak egy párt! Most egymást fogjuk megfesteni. Feszítsd meg azt a testrészt, amit lefestett a párod! Amikor a párod újra lefest, lazítsd el a testrészeidet!*

*pl. Először lefestem a karodat, utána a hajadat, utána a térdedet. Most cseréljétek, a pár másik tagja fessen először!”*

eszköz: ecsetek

## 2. Lélegzőgyakorlatok

cél: légző izmok aktiválása, hangtámasz előkészítése, majd létrehozása, ideális testtónus tudatosítása, rekeszizom erősítése, légzőkapacitás fejlesztése

### a. SZÖVEGMENTES LÉGZŐGYAKORLAT

instrukció: *„Az alábbi feladattal a lélegzésre fogunk koncentrálni. Amellett, hogy ügyelnünk kell a helyes lélegzés mozzanataira – ahogyan azt már megtanultuk – ez a feladat koncentrációt is igényel.”*

Egy mellett nem három áll, hanem kettő.

Kettő mellett nem négy áll, hanem három...

Negyvenegy mellett nem negyvenhárom áll, hanem negyvenkettő.... stb.

### b. SZÖVEGES LÉGZŐGYAKORLAT:

instrukció: *„Az alábbi szöveg többszörösen összetett mondatokból áll. Olvasson fel mindenki egy mondatot belőle, úgy, hogy megpróbálja egy levegővel végigmondani.”*

- Szeretem a levest.
- Szeretem a húslevest.
- Gyermekkoromtól fogva szeretem a húslevest.
- Gyermekkoromtól fogva szeretem a finom húslevest.
- Gyermekkoromtól fogva szeretem a finom húslevest, amiben zöldség van.
- Gyermekkoromtól fogva szeretem a finom húslevest, amiben jó sok finom zöldség van.
- Gyermekkoromtól fogva szeretem a finom húslevest, amiben jó sok finom, friss zöldség van.
- Gyermekkoromtól fogva szeretem a finom húslevest, amiben jó sok finom, friss zöldség van a kertből.
  
- Mézes teát iszom.
- Gesztenyemézes teát iszom.

- Gesztenyemézes teát iszom bögréből.
- Gesztenyemézes teát iszom csorba bögréből.
- Édes gesztenyemézes teát iszom csorba bögréből.

### 3. Hangsúlygyakorlatok

célok: megfelelő hangsúlyozás elsajátítása (agyonhangsúlyozás és a hangsúlytalan beszéd elkerülése) szöveges gyakorlatokkal

instrukció: „*Olvassuk el közösen az alábbi verset! Figyeljünk oda a megfelelő hangsúlyozásra!*”

#### a. ADY ENDRE: SZERETNÉM, HA SZERETNÉNEK

Sem utódja, sem boldog őse,  
 Sem rokona, sem ismerőse  
 Nem vagyok senkinek,  
 Nem vagyok senkinek.  
 Vagyok, mint minden ember: fenség,  
 Észak-fok, titok, idegenség,  
 Lidérces, messze fény,  
 Lidérces, messze fény.  
 De jaj, nem tudok így maradni,  
 Szeretném magam megmutatni,  
 Hogy látva lássanak,  
 Hogy látva lássanak.  
 Ezért minden: önkínzás, ének:  
 Szeretném, hogyha szeretnének  
 S lennék valakié,  
 Lennék valakié.

#### 4. Ritmusgyakorlatok

instrukció: „Az alábbi verset két csoportban fogjuk előadni ügyelve a ritmusosságra. A bal oldali oszlopot az első, míg a jobb oldali oszlopokat a második csoport fogja felolvasni váltakozva. A gondolatjelek a lábbal való dobbantást jelentik.”

##### Papp Tibor – Pogány ritmusok (részlet)

tiszta az ünnepi tisztás  
kard-hegye éles hold  
fákon lóg a sötétség  
kör közepén a tűz (-)

zene zúg zene bőg	/	tűz ég puha tűz
vad zene zúg bőg	/	dob - - -
dob - - -	/	dob dob dob zene
dob - - -	/	kürt szól duda szól
síp szól duda szól	/	duda szól kürt szól
síp szól húr peng	/	bong zsong buja hang
bőgő zene búg	/	tűz ég puha tűz
harsona harsog	/	dob pergésben
ének kórus	/	zeng - - -
üst-dob kong bong	/	peng - - -
kong peng bong zsong	/	cseng - - -
síp szava siklik	/	s tűz ég fű közt
dob szó kürt szó	/	csík száll égig
rozsdás égig	/	föl csak csíkban a
füst - - -	/	dob dob dob zene
üsd - - - duda	/	dob dob dob duda
dob duda dob duda	/	üsd - - -

hajlik az ünnepi táncos  
táncol a kör közepén (-)  
föld víz nap hold föld (-)  
föld hold nap víz tűz (-)  
szél fák fű víz hal (-)  
tűz tánc fül láb kar (-)  
zöld szem két szem zöld (-)  
föld víz nap hold föld (-)  
tűzből futhat az árnyak  
tűz közepéből a füst (-)  
hajlik az ünnepi táncos  
szél fúj dob pereg üsd (-)

dob dob dob duda	/	duda duda dob duda
dob zene dob dob	/	duda duda dob dob
duda - - -	/	dob duda duda duda
dob zene zene dob	/	dob - - -
dob dob duda dob	/	dob dob duda dob
dob dob duda duda	/	üsd - - -

## 5. Kommunikációs gyakorlatok

célok: az óra hangulatos lezárása, a jó közérzet fenntartása, kreativitás fejlesztése, hangszínnel való játék, gesztusok, nonverbális kommunikáció tudatos használatának fejlesztése

### a. PORTRÉK

instrukció: „Próbáljátok meg „megszólaltatni” a portrékat! Beszéljetez nevükben az időjárásról úgy, hogy egyrészt a beszéd stílusa, hangzása, szóhasználata jellemző legyen a megszólalóra, másrészt a beszéd tartalmából az is derüljön ki, kihez beszél, milyen társaságban!”

portrék:

- Frans Hals – *The gipsy girl*
- Leonardo da Vinci – *Mona Lisa*
- Hochmann József – *Spanyol nemes portréja*
- Jan van Eyck – *Férfiportré vörös chaperonnal*
- Giorgione – *Öregasszony arcképe*

filmszereplők:

- *Szulejmán*
- *Jockey (Dallas c. sorozat)*
- *Berényi Miklós (Barátok közt c. sorozat)*





## b. „BEKÉRDEZŐ”

instrukció: *„A következő feladatban egy szituációt fogunk eljátszani egy bizonyos szabály mentén. A szabály: a szereplők kérdésre csak kérdéssel válaszolhatnak, így kell közösen tovább építeni a cselekményt. A játékhoz különböző szituációk is tartoznak, amelyek cetliken szerepelnek – ezeket fogjátok kihúzni egy kalapból. Egy-egy szituációt 2-3-4 ember játszhat el, megbeszéléstől függően.”*

szituációk:

- A piacon egy vásárló tudakolja, hogy miért kerül a répa annyiba, amennyibe.
- Egy vendéglőben a vendég a pincértől tudakolja, hogy a különböző ételek miből, és hogyan készülnek.
- Két vadász találkozik a legnagyobb oroszlánnal, amit valaha láttak. Azonban mind a ketten úgy gondolták, majd a másik hoz magával fegyvert.
- Valaki a legjobb barátjától egy fiókot kap ajándékba.
- Egy újdonsült kutyatulajdonos visszamegy a kereskedésbe, és arról faggatja az eladót, hogy miért nem szobatiszta a kutyus az első hét után?
- Egy szobafestő veszekszik a lakástulajjal, hogy rémes színeket választott, és hogy ezt ő nem hajlandó lefesteni a falra.

## b. SZINKRONIZÁLÁS

instrukció: *„Egy filmrészletet fogtok látni, hang nélkül. A ti feladatotok, hogy szinkronizáljátok! Először beszéljük meg, ki melyik karakter hangját kölcsönzi.”*

eszközök: filmrészletek (Paula és Paulina, Szulejmán, Barátok közt, Dallas)

**Felhasznált irodalmak:**

- Fischer S. (1974). A beszéd művészete. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Gósy M. és Imre A. (2007). Beszédpercepció fejlesztő modulok. Budapest: Nikol.
- Montágh I. (2012). Tiszta beszéd. Budapest: Holnap Kiadó.
- Montágh I., Montághné Reiner N. és Vinczéné Bíró E. (2011). Gyakori beszédhibák gyermekkorban. Budapest: Holnap Kiadó.
- Rudas J. (2004). Delfi örökösei. Bp.: Dico, Új Mandátum Kiadó.
- Rudas J. (2009). Javne örökösei. Bp.: Lélekben Otthon Kiadó.

**Az ötletek további forrásai:**

- Magyarország, szeretlek! c. televíziós műsor
- Beugró c. televíziós műsor