



**Remény,
Egészség, boldog
élet és tanulás**

ESZKÖZKÉSZLET

Tanári útmutató

A *Remény, egészség, boldog élet és tanulás eszközkészletet* pszichoszociális támogatás céljából a REPSSI (Regionális pszichoszociális támogatási kezdeményezés) és az IFRC (A Vöröskereszt és a Vörös Félhold szervezeteinek Nemzetközi Szövetsége) fejlesztette ki az MHPSS.net (Mentális Egészségi és Pszichoszociális Támogatás hálózat), és az Oktatás nem Tűr Halasztást anyagi támogatásával. Három eszköz áll a rendelkezésére ebben az eszközkészletben. Ezek a következők: (1) Tanári útmutató, (2) Szülői - gondozói útmutató és (3) Tevékenységi útmutató tanárok, szülők és gyerekek részére. Az eszközkészlet a COVID-19 által sújtott bármely személy támogatásának elősegítésére készült, de bárki által bárhol és bármikor használható.

Szerző: Ea Suzanne Akasha

Szerkesztő: Wendy Ager

Megjelenítés: Jesper Guhle

Fényképek: 8. oldal: Fülöp-sziget-i Vörös Kereszt. 16. oldal: Noemi Monu, dán Vöröskereszt. 29. oldal: Fülöp-sziget-i Vörös Kereszt. 38. oldal: Roberto Marquez, Salvador-i Vöröskereszt Szövetség. 44. oldal: Noemi Monu, dán Vörös Kereszt.

Köszönettel minden alkotónak értékes hozzájárulásukért a *Remény, egészség, boldog élet és tanulás eszközkészlethez. Tanári útmutató.*

Kérjük, lépjen kapcsolatba a PS központtal, amennyiben fordítani vagy átdolgozni szeretné a *Remény, egészség, boldog élet és tanulás eszközkészletet. Tanári útmutató.*

Javasolt hivatkozás: *Remény, egészség, boldog élet és tanulás eszköztár. Tanári útmutató.* Pszichoszociális támogatás IFRC Referencia Központ, Koppenhága, 2021.

Fordítások és átdolgozások

Kérjük, lépjen kapcsolatba a Pszichoszociális támogatás IFRC Referencia Központtal a *Remény, egészség, boldog élet és tanulás eszköztár fordításai és formátumai céljából. Tanári útmutató.* A jóváhagyott fordítások és verziók meg fognak jelenni a PS Központ honlapján. Fordítás vagy átdolgozás esetén kérjük, hogy amennyiben szeretné hozzáadni a saját logóját a termékhez, lépjen kapcsolatba a Pszichoszociális Támogatás IFRC Referencia Központtal engedélyezés céljából. A kézikönyv bármely használatakor nem szabad olyan utalást tenni, hogy a Pszichoszociális Támogatás IFRC Referencia Központ hagyott jóvá bármilyen kifejezett szervezetet, terméket vagy szolgáltatást. Adja hozzá a fordításhoz a fordítás nyelvén a következő nyilatkozatot: „Ez a fordítás/átdolgozás nem a Pszichoszociális Támogatás IFRC Referencia Központ munkája. A PS központ nem felel a fordítás tartalmáért vagy pontosságáért.”

A Pszichoszociális Támogatás IFRC Referencia Központjának a dán Vörös Kereszt ad otthont.

Kivitelező csapat

Ea Suzanne Akasha, Ahlem Cheffi, Marcio Gagliato, Carmel Gaillard, Ananda Galappatti, Mark Kluckow, Jonathan Morgan and Pia Tingsted Blum.





**Remény,
Egészség, boldog
Élet és tanulás**

ESZKÖZKÉSZLET

Tanári útmutató

Előszó

A COVID-19 világvárvány az egész világon nagyon megnehezítette a családok és az iskolai közösségek életét. Számos országban bezártak az iskolákat, rövid vagy huzamos időre, és távoktatásra álltak át az összes diák részére. A kijárási tilalmak és a bezárások alatti mozgáskorlátozások a gyerekekre is hatással voltak, megakadályozva őket abban, hogy a szabadban sportoljanak és más szabadidős tevékenységeket élvezzenek. A frontmunkásokon kívül mindenki otthon maradt, a szülőknek és a gondozóknak pedig további felelősségükké vált, hogy támogassák gyermekeik tanulását. Jelentős számú gyermek esetében a világvárvány mélyreható hatást gyakorolt saját és családjaik pszichoszociális jólétére. Előfordulhat, hogy vannak szüleik, gondozóik, testvéreik vagy közeli hozzátartozóik, akik elvesztették munkájukat és otthonukat. Egyes gyerekek tanúi voltak annak, hogy családtagjaik megbetegedtek a COVID-19-ben, vagy még esetleg szeretteiket is elveszítették. Bizonytalan időket éltek.

Remény, egészség, boldog élet és tanulás eszközkészlet, amelyet a REPSSI és az IFRC Pszichoszociális Támogatási Referencia Központ (PS Center) dolgozott ki az MHPSS.net támogatásával a világvárványra válaszul. Gyermekeknek, szülőknek, gondozóknak és tanároknak szóló anyagokat állítottunk össze különböző környezetben, amelyek elősegítik a pszichoszociális jólétet, és összekapcsolják a kulcsfontosságú életkészségekkel a szociális és érzelmi tanulás megerősítése érdekében.

Ebben az eszközkészletben három eszköz található, köztük a Reményteli, egészséges és boldog útmutató **tanároknak**, a Reményteli, egészséges és boldog **szülői-gondozói útmutató**, valamint a Reményteli, egészséges és boldog **pszichoszociális támogatási tevékenység útmutató tanároknak, szülőknek és gyermekeknek**.

Az Útmutató tanároknak a tanárok számára készült, hogy segítsék a gyermekeket az iskolába való visszatérésben a világvárványt követően. Általános csoportépítő gyakorlatokkal kezdődik, majd tematikus tevékenységekkel, amelyek 16 kulcsfontosságú életkészségre összpontosítanak, ezek pedig támogatják a gyermekek kognitív, társadalmi és érzelmi fejlődését. A gyakorlatok sokféle korosztály számára alkalmasak az óvodától a középiskoláig. A gyakorlatok sport- és szabadidős tevékenységekkel is kombinálhatók

klubokban vagy közösségi központokban, valamint humanitárius környezetben a gyermekek számára kialakított biztonságos terekben.

A Szülői-Gondozói kalauz hat kitalált családot tartalmaz a világ különböző szegleteiről, akiknek kihívásokkal kell szembenézniük az életükben a COVID-19 elleni küzdelem során. Pozitív üzenetek hangzanak el, amelyek arra ösztönzik a gyermekeikről ebben a kihívásokkal teli időben gondoskodó szülőket és a gondozókat, hogy a napot beosszák, tartsák egymással a kapcsolatot, pozitív fegyelmet alkalmazzanak, a veszteségről beszélgessenek, a megőrzést kezeljék, és a gyermekeket online védjék. Az útmutató végén található egy hasznos ellenőrző lista az egész háztartás számára, amely segít mindenkinek átgondolni, hogyan teljesít a családja. Van egy sor útmutatás azoknak a családoknak, akik COVID-19-hőskönyvet szeretnének készíteni.

A pszichoszociális segítő tevékenység útmutató tanároknak, szülőknek és gyermekeknek szórakoztató tevékenységeket kínál a gyermekek számára otthon, iskolában vagy távoli használatra. Otthoni tanulási környezetben például a tevékenységeket egy testvércsoporttal is el lehet végezni. Minden tevékenység meg van jelölve úgy, hogy a legjobban egy csoporttal végezhető legyen, vagy hogy adaptálható legyen egyetlen gyermek számára. A tevékenységeket gondosan úgy tervezték, hogy bevonják a gyerekeket az önismeretet, az önmenedzselést, a társadalmi tudatosságot, a kapcsolati készségeket és döntéshozatalt illető társadalmi és érzelmi tanulásba.

Reméljük, hogy a **Reményteli, egészséges és boldog élet és tanulás eszközkészlet** hasznos forrásokat biztosít a családok és az iskolai közösségek számára a COVID-19 világvárvány jelenlegi szakaszában. Úgy érezzük, hogy ennek szélesebb hatóköre is van, és egyformán releváns bármilyen krízis vagy vészhelyzet esetén, hogy támogassa a közösségek egészségét, boldogságát és reményteliességét, bárhol is legyenek. Különösen hálásak vagyunk az Oktatás nem Tűr Halasztást szervezetnek, hogy finanszírozza ennek az eszközkészletnek a fejlesztését.

REPSSI
IFRC Pszichoszociális Központ
MHPSS.net

Bevezetés

Világszerte a COVID-19 nagyon megnehezítette a szülők, gondozók és a gondozásukban lévő gyermekek dolgát. Sok tanár az interneten, televízión vagy rádión keresztül tanított. Az iskolák bezárásával elmosódtak a határok iskola és otthon, valamint tanár és szülő között. A diákok számos kihívással és tapasztalattal szembesültek, és mindez a mindennapi életüket és a tanulásukat soha nem látott módon befolyásolta.

Sok országban rövidebb vagy hosszabb időre bezártak iskolákat, és sok iskola átállt távoktatásra minden diákja számára, akinek otthonról kellett tanulni. A tanároktól, osztálytársaktól és barátoktól való társadalmi elszigeteltség szinte világméretű tapasztalata kétségtelenül súlyos következményekkel járt sok gyermek számára, befolyásolva tanulásukat és fejlődésüket. Az osztályterem a gyermekek kognitív, személyes és interperszonális életkézségei fejlesztésének egyik legfontosabb színtere. Az iskolában a gyerekek megtanulják jobban megérteni önmagukat, kezelni magukat és érzéseiket, fejleszteni társadalmi készségeiket. Ezek olyan készségek, amelyek minden gyermeknek egy életre szólnak.

A kijárási tilalmak és a bezárások alatti mozgáskorlátozások a gyerekekre is hatással voltak, megakadályozva őket abban, hogy a szabadban sportoljanak és más szabadidős tevékenységeket élvezzenek. Sok helyen a gyerekek kénytelenek voltak huzamosabb ideig otthon maradni. Ezért kevésbé voltak fizikailag aktívak, kevesebbet játszottak másokkal, és ez negatívan befolyásolhatta a motoros képességeik fejlődését. Még a napi tevékenységeket, például a szülővel vagy gondozókkal való bevásárlást is korlátozták helyenként, ami egy másik példa arra, hogyan korlátozták a gyerekek nyilvános közegben cselekvésre vonatkozó tanulását.

Sok-sok gyerek számára nagyon nehéz volt az otthon töltött idő, amikor az iskolákat bezárták. Előfordulhat, hogy vannak szüleik, gondozóik, testvéreik vagy közeli hozzátartozóik, akik elvesztették munkájukat és otthonukat. Lehet, hogy nem fértek hozzá az alapvető szolgáltatásokhoz. A családban

nehézségeket tapasztalhattak a mentális egészség és a pszichoszociális jólét tekintetében. Egyes gyerekek tanúi voltak annak, hogy családtagjaik megbetegedtek a COVID-19-ben, vagy még szeretteiket is elveszítették. Lehet, hogy nem lehetett végleg elbúcsúzni szeretteiktől, és nem lehetett részt venni a temetésen vagy a temetési szertartásokon.

Néhány diák erőszaknak is ki volt téve. A kutatások azt mutatják, hogy az erőszak minden típusú krízishelyzetben megnövekszik, mivel a stressz magas, és mindenféle erőforrás szűkössé válik. A COVID-19 világvárvány idején valóban nyugtalanító jelentések érkeztek világszerte a gyermekek elleni erőszak és visszaélések számának növekedéséről.

Minden gyermeknek lesz egyéni tapasztalata a járványról, amely számos tényezőtől függ. Idetartozik az életkoruk, érettségük, személyiségük, a környezetükben elérhető támogatások, a kognitív, személyes és interperszonális készségeik, valamint, hogy mennyire vannak és érzik magukat biztonságban. Néhányan boldogulhattak az iskolán kívül. Lehet, hogy élvezték a távoktatást, és azt, hogy otthonról kellett tanulniuk. Másoknak hiányzott, hogy olyan környezetben legyenek, amely segíti a tanulást. Leginkább, a gyerekeknek hiányoztak nagyon a barátaik és társaik. A kutatások azt mutatják, hogy minél tovább tart az iskolabezárás, annál jobban érinti a gyerekeket.

Amikor az iskolák újra kinyitnak, a tanároknak számítaniuk kell arra, hogy olyan diákokkal találkoznak, akik sokféle tapasztalatot szereztek és reakciót észleltek a járvány kapcsán. A legtöbb gyermek fiatal rugalmas, illetve megfelelő támogatással és gondoskodó környezetben képes legyőzni a nehézségeket. Valószínűleg azonban vannak mentális problémákkal küzdő tanulók – például a szorongás és a depresszió szintje aggasztóan emelkedett. Fontos, hogy az iskolák és a tanárok készek legyenek a több támogatásra szoruló gyermekeket a megfelelő szolgálatokhoz irányítani, miután egyeztettek a szülővel, gondozókkal és magukkal a gyerekekkel.

Az útmutató használata

Remény, egészség, boldog élet és tanulás eszközkészlet. Az Útmutató tanároknak a tanárok számára készült, hogy segítsék a gyermekeket az iskolába való visszatérésben a COVID-19 világjárványt követően. Az iskolák gyakran bezártak, új biztonsági rutinokkal újraindítottak, majd ismét bezártak. Nagyon nehéz időszak volt ez a tanárok, a diákok, a szülők és a gondozók számára. Most, hogy újra kinyitnak az iskolák – vagy még ott is, ahol nem, és a gyerekeknek otthon kell maradniuk, illetve virtuális iskolai feladataikat kell elvégezniük –, az útmutató forrásokat biztosít a tanárok számára, hogy segítsenek a gyerekeknek elgondolkodni a világjárvánnyal kapcsolatos tapasztalatokon. Az útmutatóban szereplő gyakorlatok célja a gyerekek kulcsfontosságú készségeikkel felruházása, hogy megbirkózzanak azokkal a változásokkal, amelyekkel szembe kell nézniük.

Az útmutatóban szereplő gyakorlatok különböző témákba vannak rendezve, hogy elősegítsék a gyerekek számára a tűrőképesség kialakításához szükséges ismereteket és készségeket. Erősítik a pszichoszociális jóllétet, a kommunikációt, az együttműködést, az elemző készségeket és a célmeghatározást. A gyakorlatok sokféle korosztály számára alkalmasak az óvodától a középiskoláig. Egyes gyakorlatok a fiatalabb vagy idősebb tanulók számára megfelelőbbként vannak megjelölve.

A gyakorlatok sport- és szabadidős tevékenységekkel is kombinálhatók klubokban vagy közösségi központokban, valamint a gyerekek számára humanitárius környezetben kialakított biztonságos terekben. Bármilyen krízishelyzetben, vészhelyzetben, járványban vagy világjárványban használhatók.

Az útmutatóban található gyakorlatok

Az útmutató egy általános gyakorlatsorral kezdődik, amelyet a tematikus tevékenységek követnek, és ezek 16 kulcsfontosságú életkészségre vagy a gyermekek kognitív, társadalmi és érzelmi fejlődését támogató készségekre összpontosítanak. Ezeket a speciális életkészségeket azért választották ki, hogy lehetővé tegyék a gyermekek számára az előttük álló kihívásokkal és változásokkal való boldogulást, illetve felkészítsék őket a COVID-19 világjárvány jövőbeli lefolyására, és az ezt követő időszakra.

A. Általános gyakorlatok

Ezek a források tartalmazznak egy sor bevezető gyakorlatot, néhány energizáló és néhány nyugtató gyakorlatot. A bevezető gyakorlatokat a tematikus tevékenységekre való átlépés előtt kínáljuk felhasználásra. Előfordulhat, hogy a bevezető gyakorlatokra nincs szükség, ha a tanulók már ismerik ezeket az alapvető csoportépítő tevékenységeket. Az energizáló és nyugtató gyakorlatok bármikor használhatók, amikor a tanárok úgy érzik, hogy a diákoknak szükségük van ezekre az osztályteremben, például hogy segítsenek a tanulónak összpontosítani és koncentrálni, vagy mentálisan jelen lenni, illetve az érzelmi állapotuk szabályozására képeseknek lenni. Ezek létfontosságúak ahhoz, hogy a gyerekek tanuljanak és szabályozzák érzéseiket.

B. Tematikus gyakorlatok

A 16 téma:

- Az én iskolám a COVID-19 után
- Ismerem az érzéseket
- Segítek másoknak
- Én megértek másokat
- Figyelmesen meghallgatom a többieket
- Figyelek önmagamra
- Meg tudom magam nyugtatni
- Asszertív tudok lenni
- Meg tudom oldani a konfliktusokat
- Meg tudok birkózni a változásokkal
- Ismerem a társadalmi nem fogalmát
- Igen, tudok nemet mondani
- Hálás vagyok
- Reménykedem
- Tudok mozogni
- Relaxálni tudok

Minden témának van néhány nyitó gyakorlata, amely bevezeti a tanulókat a témába. Ezután van néhány alapvető gyakorlat, amely betekintést és tapasztalatot ad a hallgatónak a témába. Ezek kombinálhatók néhány energizáló gyakorlattal, amikor a tanulók esetleg fáradtak, és a foglalkozás néhány nyugtató gyakorlattal zárható le.

A tanárok többféleképpen is megtervezhetik az osztálytermi órákat a témák körül, a tanulók igényeitől, a kontextustól és a rendelkezésre álló időtől függően. Lehetőség van például egy téma összes gyakorlatának

elvégzésére egy teljes foglalkozáson belül. A foglalkozás időtartama 60 perc és 90 perc közötti lehet. A témákat hetente egyszer javasolt felhasználni. Választható módon, egy feladat magában is használható. Ez a tanár szabad választása.

Az egyes gyakorlatokhoz nincs megadva konkrét korosztály, mivel a tanulók képességei és megértése nagyon eltérő. Azonban, amint azt korábban jeleztük, bizonyos gyakorlatokat fiatalabb vagy idősebb tanulók számára jelöltünk meg inkább megfelelőbbként. A tanárok ismerik diákjaikat, és ők tudják a legjobban eldönteni, hogy mely gyakorlatok és témák felelnek meg az óráknak. A tanítási stílusok és az iskolarendszerek világszerte különböznek, és a tanulók képességeivel és készségeivel kapcsolatos elvárások is eltérőek. A tanár választhatja ki melyik gyakorlatokat használja az iskolában.

A 11-es téma a társadalmi nemről szól, és azon a felismerésen alapul, hogy a világ számos régiójában a társadalmi nemet egy spektrumon tartják számon, és több társadalmi nemet ismernek el. Ha csak a férfi és a nő kategóriákat ismerjük el, akkor kizárhatjuk azokat az embereket, akik nem illenek bele ezekbe a kategóriákba. A feladatok tartalmazzák a nem és a társadalmi nem (gender) meghatározását, és lehetőséget adnak a tanulóknak arra, hogy elgondolkodjanak a társadalmi nemmel kapcsolatos elvárásokon. Attól függően, hogy mennyire sokszínű a társadalmi nem kontextusa, több társadalmi nemet vagy kategóriát is be lehet vonni az itt szereplő csak két társadalmi nemre utaló gyakorlatokba azoknak, akik nem érzik magukat egy meghatározott társadalmi nemhez tartozónak.

A legtöbb gyakorlatot felnőttekkel tesztelték, akiknek szintén tetszettek a gyakorlatok.

Tartalomjegyzék

Egy COVID-19-cel szemben biztonságos környezet	9
A gyermekek reakciói a COVID-19 világjárványra és egyéb válsághelyzetekre	10
A gyermekek tanulása	12
A. Általános gyakorlatok.....	13
1. Bevezető gyakorlatok	13
2. Energizáló és nyugtató gyakorlatok	15
B. Tematikus tevékenységek.....	20
1. téma: Az én iskolám a COVID-19 után	20
2. téma: Ismerem az érzéseket	23
3. téma: Segítek másoknak.....	27
4. téma: Én megértek másokat	30
5. téma: Figyelmesen meghallgatom a többieket.....	34
6. téma: Figyelek önmagamra	37
7. téma: Meg tudom magam nyugtatni	44
8. téma: Asszertív tudok lenni	50
9. téma: Meg tudom oldani a konfliktusokat	53
10. téma: Meg tudok birkózni a változásokkal	58
11. téma: Ismerem a társadalmi nem fogalmát.....	60
12. téma: Igen, tudok nemet mondani.....	64
13. téma: Hálás vagyok	67
14. téma: Reménykedem	71
15. téma: Tudok mozogni	73
16. téma: Relaxálni tudok	77
Források	82

Egy COVID-19-cel szemben biztonságos környezet



A gyerekeknek szükségük van arra, hogy iskolájuk biztonságos környezet legyen a COVID-19-járvánnyal szemben. A tanároknak tisztában kell lenniük az iskolákra vonatkozó hatályos előírásokkal, és mindent meg kell tenniük, hogy betartsák a biztonságos fizikai távolságtartásra, arcmaszk használatára, kézmosásra stb. vonatkozó előírásokat.

A COVID-19-re vonatkozó információkat gyakran frissítik, és azt javasoljuk, hogy a tanárok adott esetben pontos információkat adjanak diákjaiknak a vírusról.

Minden gyakorlat biztonságosan elvégezhető, feltéve, hogy az iskolában és az osztályban betartják a szabályokat. A COVID-19 járványhoz kapcsolódó biztonsági intézkedésekkel kapcsolatban nem adunk konkrét utasításokat, mivel ezek a világ különböző részein országonként eltérőek. Az UNESCO, az UNICEF, a Világbank, a Világélelmelési Program és az UNHCR által készített az Iskolák újra Nyitásáról Keretprogram (Framework for Reopening Schools) útmutatást ad arra vonatkozóan, hogyan biztosítható biztonságos visszatérés az iskolába azzal a céllal, hogy a diákok világszerte hozzáférjenek az oktatáshoz.¹

1 <https://www.unicef.org/media/68366/file/Framework-for-reopening-schools-2020.pdf>

A gyermekek reakciói a COVID-19 világjárványra és más válsághelyzetekre

Rövid vagy hosszan tartó válság alatt és után a gyerekek erős érzelmekkel reagálhatnak. Az ilyen érzésekre számítani kell, és ezek természetes reakciók a kihívásokkal teli helyzetekre és azok mindennapi életre gyakorolt hatásaira. Minden életkorú gyermek társadalmi érzelmi tanulását segíti annak tudatában, hogy a válságra adott reakciók normálisak. Számos tematikus gyakorlat teszi lehetővé a tanulóknak érzéseik azonosítását és megértését. A diákok megtanulják azokat a kulcsfontosságú stratégiákat, amelyek segítenek szabályozni érzéseiket, olyan tanulmányokra támaszkodva, amelyek rávilágítanak a problémák megoldása képességének előnyeire, a pozitív önbeszédre, a fizikai tevékenységekre, a mély lélegzésre és a relaxációra.

A gyermekek kognitív fejlődését is befolyásolhatta az a hosszú távú stressz, hogy a COVID-19 idején megfelelő tanulási környezethez való hozzáférés nélkül éltek. Ha a gyerekek hosszabb ideig stresszesek, ez befolyásolhatja a koncentrációs képességüket, az új információk megőrzését, illetve a már tanultak visszakeresését és felidézését.

Az osztályteremnek mindenki számára biztonságos helynek kellene lennie. Az ebben az útmutatóban kiemelt tevékenységek elvégzése alatt fontos, hogy a tanárok és a gyerekek egymást meghallgassák, és mindenkivel tisztelettel bánjanak. Ugyanakkor, nincs helye fizikai büntetésnek az iskolában.

A diákok megtanulják, hogy mások másként gondolkodhatnak, érezhetnek és reagálhatnak,

mint ők maguk. A foglalkozások célja képessé tenni a gyermekeket arra, hogy beszéljenek a tapasztalataikról és fejlődjenek a tanulásban. Idejük lesz arra, hogy reflektáljanak az átélt tapasztalataikra és alkalmazzák kognitív, társadalmi és érzelmi képességeiket mindennapi életükben. A gyakorlatok biztonságosan elvégezhetőek, és nincs szükség a gyermekeknek arra, hogy felidézzék és beszéljenek a nehéz tapasztalataikról. Ehelyett információkat és stratégiákat kínálnak a reakciók kezelésére és a boldogulás módjaira.

A felnőttek és a gondozók kihívásokkal teli eseményekről kommunikálásának módja a gyermekekkel, a társadalmi szabályoktól és kulturális elvárásoktól függően változik. Ez a kultúrák változásával is változhat. Egyes felnőttek úgy vélik, hogy káros beszélni a gyerekekkel az általuk megélt nehézségekről az események után. Vannak, akik azt hiszik, hogy a gyerekek elfelejtik, amit átéltek. Sokan nem veszik észre, hogy a gyerekek gondolnak a történetekre, és hogy az emlékek ugyanúgy tárolódnak, mint ahogy a felnőttek gondolnak és emlékeznek a csapásokra. A gyerekeket gondolatok, emlékek és érzelmi reakciók foglalkoztatják majd a velük történetekkel kapcsolatban. Segítségre lehet szükségük a kihívások és válságesemények leghatékonyabb kezeléséhez, valamint biztonságos környezetre ezek végrehajtásához. (Kérjük, tekintse meg a Szülői-gondozói útmutatót ebben az eszköztárban, hogy többet tudjon meg arról, mit tehetnek a szülők és a gondozók a gyermekeiknek nehézségekkel boldogulásában segítése céljából).

A kézikönyvben a megszerzett készségek kognitív, társadalmi és érzelmi készségekre oszthatók.

Az UNICEF az átruházható készségek globális keretrendszerében szereplő három munkadefinícióval dolgozik.²

A kognitív készségek a „gondolkodáshoz” kapcsolódnak, és magukba foglalják a fókuszálás képességét; problémamegoldást, megalapozott döntések meghozatalát, tervek és célok kitűzését.

A társadalmi készségek a másokkal való interakcióhoz kapcsolódnak, beleértve a kommunikációt, az együttműködést, a konfliktusok megoldását és a tárgyalás képességét.

Az érzelmi készségek azokhoz a készségekhez kapcsolódnak, amelyek a saját érzelmek megértéséhez és szabályozásához, a stresszel való megküzdéshez, mások érzelmeinek megértéséhez és a másokkal való együttérzés képességéhez kapcsolódnak.

A gyermekek tanulása

A bezárás hatásával kapcsolatos kutatások azt mutatják, hogy a vártnál több gyermek nem virult. Magányosnak, motiválatlannak és szomorúnak érezték magukat, a formális tanulásban pedig elmaradtak. A hatások hosszú távúak, és kihatással lehetnek a tanulók eredményeire a „tanulás tanulására” való képességük tekintetében, valamint alááshatják a tanulók önmagukról alkotott képét. A kutatók hangsúlyozzák, hogy a társadalmi környezet és a társadalmi tanulás rendkívül fontos a fiatalabb tanulók számára, és hogy az osztálytermi közösségi jóllét a tanulás előfeltétele.³ Egy tanulmányban, a megkérdezett tanulók több mint 90%-a azt válaszolta, hogy hiányoztak a barátai, és 70%-ának hiányzott az iskola. Az iskolák újrainításakor azt javasoljuk, összpontosítsanak a tanárok arra, hogyan boldogultak diákjaik, és gondoskodjanak arról, minden diák látva és meghallgatva érezze magát, amikor az iskolabezárások során szerzett tapasztalatairól beszél. Lásd *Vissza az iskolába a COVID-19 után*. IFRC PS Centre, 2020 és *Beszélgünk róla. Újra üdvözlési, bejelentkezési útmutató*. MHPSS kollaboráció, 2020 több forrás gyűjteménye.

A gyermekek valóban tanulnak, amikor kombinálják a tudást, a megértést és az adott témára adott válaszaikat egymással. Ezt nevezzük mély tanulásnak. Amikor egy tanuló képes megérteni egy adott téma kapcsolódási módját más témákhoz, és képes ezt alkalmazni konkrét helyzetekben a jelenben és a jövőben, illetve képes megbirkózni a változásokkal, a kihívásokkal és a nehézségekkel. Viselkedési és felfogási változások szintén történhetnek a mély tanulás során. A gyermekek kreatívabbak és innovatívabbak amikor kíváncsiságukat felkeltjük. Ez nagyon különbözik a felületes tanulástól vagy a kívülről tanulástól, amikor a tanulók szokásszerűen memorizálják az anyagot és reprodukálják anélkül, hogy szükségszerűen sokat értenének a tartalomból vagy annak más témákkal való kapcsolatából.

Ez a tanároknak szóló útmutató azon az elváráson alapul, hogy a tanulóknak meg kell tapasztalniuk bármely életkézséget, amely a foglalkozás középpontjában áll. Időre van szükségük, hogy átgondolják saját formális és társadalmi tanulásukat, és megértsék, mikor fontos a készségeket a mindennapi életben használni.

Mindez biztosítja, hogy a tanulók elsajátítsák az itt bemutatott életkézségeket, és a jövőben is alkalmazni tudják azokat, amikor csak szükségük van rájuk. A párbeszédre alapuló tanítási stílus – ahol a tanár az osztállyal a jóllétükkel kapcsolatos témákról beszélget – hasznos lesz az életre szóló készségek elsajátításában. A támogató tanár lehetőséget ad a tanulóknak arra, hogy jobban irányítsák magukat, megismerjék önmagukat és tudatosítsák saját szükségleteiket. A tanulók elfogadják, hogy a tapasztalati tanulás során a hibák a tanulás és a növekedés részét képezik. Használja az „Igen, hibáztam” gyakorlatot a bevezető gyakorlatokban ennek a gondolatnak a bemutatására.

Ez nem jelenti azt, hogy hagyjuk azt csinálni a tanulók, amit akarnak. Az osztály akkor működik a legjobban, amikor egyértelmű elvárások vannak a viselkedéssel kapcsolatban. A fegyelem eme pozitív megközelítésével a gyerekek megtanulják, hogy következményei lesznek annak, ha nem az előzetes megállapodás szerint viselkednek. Javasoljuk, hogy a tanárok és diákjaik készítsenek egy listát azokról az építő jellegű tevékenységekről, amelyek közül választhatnak a tanulók, ha megszegik az osztályközösségre megállapított szabályokat. Ez lehet az, hogy a tanulók előhózzák a tananyagokat a tárolószekrényből, vagy segítenek rendet rakni a tanóra vagy egyéb feladatok után. Tanulmányok kimutatták, hogy azok a gyerekek, akik maguk döntenek a következményekről, általában jobban teljesítenek későbbi életükben.

Előfordulhat, hogy egyes tanárok úgy érzik, az ilyen készséggyakorlatokra összpontosító foglalkozások értékes időt vesznek el más tanulási tevékenységekből. Tanulmányok és kutatások azonban kimutatták, hogy amikor a tanulók megtanulnak másokat meghallgatni, együttműködni, és mások szemszögéből látni a dolgokat, az osztálynak több ideje lesz az iskolai tanulásra, a tanulók jobb eredményeket érnek el, az osztály kevesebb agressziót tapasztal, és kevesebb diák hiányzik az iskolából.

3 Tekintse meg a PS Center webhelyét, ahol podcastokat és videókat talál a mentális egészséggel és a pszichoszociális támogatással kapcsolatos kutatásokról a COVID-19 alatt

A. Általános gyakorlatok

1. Bevezető gyakorlatok

Ezek a bevezető gyakorlatok megadják az alaphangot a csoportos közös munkához. Használhatják őket az új osztályokkal rendelkező tanárok, mielőtt rátérnének a tematikus tevékenységekre a B részben.

HÁZIREND

Célkitűzés: Megállapodni a pozitív társadalmi viselkedés szabályairól

Eszközök: Flipchart és jelölőtoll

Kérje meg a tanulókat, hogy gondoljanak az osztályuk számára csoportos együttműködésben segítő hasznos szabályokra. Kérje meg a tanulókat, hogy tegyenek javaslatokat. Segítse őket a szabályok pozitív és nem negatív megfogalmazásában. Ez azt jelenti, hogy ne kezdjék a szabályok megfogalmazását NE...-vel!

Íme néhány példa:

- Tartsd a mobiltelefont a zsebedben vagy a táskádban
- Egyszerre egy személy beszéljen
- A fiúk és a lányok egyenlőek
- Tartsd tiszteletben mások véleményét
- Legyél kedves másokkal és önmagaddal
- A tévedések segítenek a tanulásban
- Helyén való másoktól eltérő véleményt megfogalmazni tiszteletteljes módon
- Legyél korrekt - ne használj erőszakot, bántalmazást vagy megszegyenítést

Amikor sor kerül a házirend szabályai elfogadására, magyarázza el a szabályok és az értékek közötti összefüggéseket. A szabályok egy gyűjteménye alapvetően a közösség értékeire példa. Az itt található szabályok konkrét osztályközösségi példák, amelyeket az osztály elfogad. Például, a mobiltelefonoknak a zsebedben vagy a táskában tartása, mások jogainak tiszteletben tartásának értékét jelenti azzal, hogy egymást nem zavarjuk, nem tereljük el egymás figyelmét, illetve odafigyelünk a feladatra.

Beszélje meg az osztállyal a többi szabály mögött meghúzódó értékeket.

Most állapodjon meg néhány konstruktív következményben, ha bármelyik szabályt megszegik. Az osztályban konfliktusok felmerülése során, meg lehet a tanulókat kérdezni, hogyan befolyásolja a konfliktus a házirend szabályait. Néha a tanulók elgondolkoznak olyan értékek tényezőiről, amelyek nem világosak kívülállók előtt, és ez a konfliktushoz kapcsolódhat.

Ajánlás a tanároknak: Legyen kész a házirend újra ellenőrzésére. Időnként nézzék át közösen az osztállyal, hogyan mennek a dolgok, és szükség van-e a szabályok módosítására.

Nagyobb diákoknak:

Vizsgálja meg az egyes szabályokhoz kapcsolódó viselkedéseket, és kérjen konkrét példákat, mint például: „Mit jelent...” és „Mondd el, mit jelent számodra...” vagy „Tudnál konkrét példákat mondani...”

Ismertesse az idősebb tanulókkal a helyreállító következmények fogalmát. Ha valaki megszeg egy olyan szabályt, amely mások jogait sérti, valamiféle helyreállító következményben lehet megállapodni. Ilyen például az, hogy egy diák, aki megzavart egy másik tanulót az órán, beleegyeznek az ebéd rákövetkező napon elhozásába.

IDŐCIKLUS

Célkitűzés: Lehetővé tenni minden tanulónak, hogy megszólalhasson, meghallgassák őket, és elősegíteni az összetartozás érzését az egész osztályon belül

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Ajánlás a tanároknak:

Rendszeresen használja az időciklusokat a társadalmi és érzelmi készségek gyakorlására, valamint a csoport pszichoszociális jólétének növelésére. Az időciklusok képet adnak a tanárok számára arról, hogyan teljesítenek a diákok, és lehetőséget adnak a konfliktusok kezelésére. Egy olyan csoporthoz való tartozás, ahol tiszteletben tartják a különbségeket, erősíti a csoporton belüli együttműködést és az egyén magabiztosságát.

Kérje meg a gyerekeket, hogy üljenek le körben a földre vagy a székekre. Mindenkinek jól kell látnia egymást.

Kezdje azzal, hogy emlékezteti a tanulókat a házirendre (vagy alkalmazza a szabályokat az adott gyerekcsoportra).

Használja az időciklust az osztályt érdeklő témák megbeszélésére.

CSENDET KÉREK

Célkitűzés: Az osztályt elcsendesíteni

Eszközök: Kartonpapír CSENDET KÉREK felirattal

Egyeztessen az osztállyal egy őket csendesítő jelzésben. Ez megtehető az osztály vagy a tevékenységek általános házi szabályainak megbeszélésével.

Különféle jelzések választhatók, amelyek a következők lehetnek:

- Kézemelés (tanár) hang nélkül, a tanulók felé fordított tenyérrel. A tanulók erre a jelre azonnali jelleggel szintén felemelik a kezüket és csendben maradnak, amely lehetőséget ad az osztálynak arra, hogy csendben figyelhessen.
- Mutassa fel, vagy sétáljon körbe a CSENDET KÉREK felirattal. A tanulók a jelre azonnali jelleggel befejezik a beszélgetést és csendben maradnak.
- Mondjon egy sziszegő hangot (sssssssss), és amint meghallják, a tanulók csatlakozzanak, és kezdjenek ők is sssssssss-hallatni!

MARADJ CSENDBEN ÉS MOSOLYOGJ

Célkitűzés: Az osztályt elcsendesíteni és a hangulatát javítani

Eszközök: Minden gyereknek egy ceruza vagy írószerszám

Ajánlás a tanároknak:

Ezzel a módszerrel egy vagy több tanulóval, vagy a teljes osztállyal lehet dolgozni, ha gond van a csendben maradással. Nem minden gyerek van annak tudatában, hogy beszélni akar, mielőtt tényleg beszél, tehát ez a gyakorlat segítheti őket ebben. Nyilvánvaló az is, hogy a hangulat javul egy mosollyal vagy akár egy rövid idejű mosolygással.

Amennyiben bárki sokáig beszélt, kérje meg a tanulót, hogy tartsa az ajkai között a ceruzáját és mosolyogjon, amíg azt nem mondja neki, hogy vegye ki a szájából a ceruzát. Magyarázza el, hogy ez megnehezíti a beszédet, de amikor megpróbálnak beszélni, emlékezteti őket a beszédre való készletésre, mert az ajkaik mozogni kezdenek.

IGEN! HIBÁZTAM

Célkitűzés: Kellemesen időt tölteni, kognitív készségeket használni, és a hibázást elfogadni

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Ossza a tanulókat véletlenszerűen párokra, a párok tagjai álljanak egymással szemben. A párok számoljanak háromig felváltva ilyen módon: A azt mondja „egy”, B, hogy „kettő” majd A hogy, „három”, és szünet nélkül B azt mondja „egy”, A: „kettő”, és B: „három”.

Ha bármikor elhibázták, kérje meg a párt, hogy mondják: „Igen”, és emeljék fel a karjaikat jelezve, hogy hibáztak.

Amikor az osztály már jól megoldja ezt az alap változatot, adjon fokozatosan új utasításokat. Használja az alábbi példát, és találjanak ki még újakat az osztállyal:

- A tanuló, aki egyig számol két kézzel tapsol
- A tanuló, aki kettőig számol behajlítja a térdeit
- Az tanuló, aki háromig számol ugrik.

A gyakorlat végén beszélje meg a tanulókkal, hogy a hibázás erősíti a tanulást. Mivel, ha bárki is fél a hibák elkövetésétől, nehéz lenne valami újat próbálni. Az emberek gyakran elmulasztják a lehetőségeket a tanulásra és új dolgok megtapasztalására a tévedéstől való félelem miatt. Például, ha valaki új nyelvet tanul, biztosan hibázni is fog, és ahogy a szólás tartja: „a gyakorlat teszi a mestert”. A tudományos kísérletek gyakran váratlan eredményekhez vezetnek, amikor a tudós először arra gondol, hogy tévedett. Kérje meg a tanulókat, soroljanak példákat a saját olyan tévedéseikre, amelyek végül abban segítettek őket, hogy valamit jobban tudnak csinálni.

2. Energizáló és nyugtató gyakorlatok

Ezek az energizáló és nyugtató gyakorlatok használhatók az osztállyal bármikor, amikor megfelelő bármelyik tematikus tevékenység alatt. Használjon semleges, normális hangot a nyugtató gyakorlatok alatt és legyen elegendő idő az utasítások között.

LASSÚ SÉTA

Célkitűzés: Bemelegítés, a test felmelegítése, ha épp hideg van, és egy téma bevezetése

Eszközök: Egy kijelölt terület

Kérje meg az osztályt, hogy álljanak fel és sétálgassanak a kijelölt területen, de tartsák be a szükséges fizikai távolságot egymástól. Kezdetben kérje őket arra, lassan lépkedjenek és ha ezt megtették úgy, hogy távolságot tartanak, akkor kérje arra őket, hogy növeljék a tempót.

A gyakorlat közben kérjük arra a diákokat, hogy:

- figyeljék meg hogyan mozog a testük - kérdezzük közben őket: „Hogyan mozogtad a lábad, a vádliid, a térdeidet? stb...”
- figyeljék meg hogyan változik a légzésük a gyorsabb vagy lassabb tempó közben
- köszöntsék egymást különböző (a COVID-19 ellen biztonságos) módokon
- időnként álljanak meg és nyújtózkodjanak
- álljanak össze párokba egy hozzájuk közel álló osztálytárssal, és beszéljenek a nap témájáról
- kérdezzék ki egy osztálytársukat egy témáról (idősebb diákoknak).

EJTŐERNYŐS BEMELEGÍTŐ ÉS NYUGTATÓ GYAKORLAT

Célkitűzés: Bemelegítés, szórakozás, együttműködés, és egy nyugtató technika megtanulása

Eszközök: Egy igazi vagy képzeletbeli könnyű játék ejtőernyő

Ajánlás a tanároknak:

Ez a gyakorlat megtanítja a diákoknak, hogyan csillapítsák az izgatottságukat.

Kérjük meg az osztályt, hogy álljanak körbe, egymástól távolságot tartva és kapaszkodjanak mindkét kezükkel az igazi vagy képzeletbeli ejtőernyőbe. Magyarazzuk el, hogy a kezek irányítják az ejtőernyő sebességét és mozgásának terét. Bármilyen sebességet és irányt illetve mozgást mutat a tanár (felfelé és lefelé vagy oldalsó irányba), a diákok kövessék azt.

Kezdjük a mozgást lassan és várjuk meg, hogy a diákok kövessék. Változtassuk meg a mozgás sebességét és irányát, de mindig lassú és finom mozdulatokat végezzünk lezárásként. Lassú és finom mozdulat például, amikor a diákok együttműködve és lassan hullámoztatják az ejtőernyőt.

NYUGTATÓ HANGOK

Célkitűzés: Saját maguk megnyugtatósára megtanulni egy módszert

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Adja az osztálynak az alábbi utasításokat:

- Üljetek vagy álljatok az asztaloknál, illetve üljetek illetve álljatok körbe.
- Adjatok ki csukott szájjal egy mély és hangos, torokban képzett MMMMMhangot.
- Lassan változtassátok a hangot egy finomabb és nyitottabb mmmm hanggá.
- Halkítsátok el teljesen a hangotokat és pár pillanatig élvezzétek együtt a az osztállyal a csendet.

Végezetül kérdezze meg a diákokat, hogy milyen hatással volt rájuk ez a gyakorlat. Van, aki a szájában ezután bizsergést érez, mások ellazultabban érzik magukat.

MEGNYUGTATÁS AZ ÉRZÉKEK FELÉBRESZTÉSÉNEK SEGÍTSÉGÉVEL

Célkitűzés: A bőr érzékeit ingerelni

Eszközök: Egy ceruza vagy bambuszrúd minden gyermeknek

Ajánlás a tanároknak:

Ez a fajta érintés oxitocint szabadít fel, mely egy az agyban jó érzést keltő kémiai anyag és hormon. Ez a gyakorlat stimulálja a bőrt - a COVID-19 járvány alatt a gyerekek valószínűleg nem sokszor tapasztalták ezt. A diákok ugyanezt a gyakorlatot elvégezhetik a karjukon, az arcukon és a nyakukon is.

Adja az osztálynak az alábbi utasításokat:

- Fogjátok meg a ceruzát vagy bambuszrudat az egyik kezetekben.
- Nagyon lassan és alaposan kövessétek végig a másik kezetek körvonalait. Simítsátok végig a ceruzát az ujjakon, a tenyéren, a kézfejen és mindenütt a kézen és a csuklón is körös-körül.
- Néhány perc múlva figyeljétek meg, hogy mit érzéltek a kezetekben. Milyen érzés ez a másik kézhez képest?
- Most váltsátok kezét és tartsátok a ceruzát a másik kezetekben.
- Most kövessétek a ceruzával a másik kéz körvonalait nagyon lassan, mint ezelőtt.

Végezetül kérdezze meg a diákokat, hogy milyen hatással volt rájuk ez a gyakorlat. A diákok a kezükön érzékelt bizsergető érzésről számolhatnak be, a válluk ellazult és néhányan a gyakorlat közben megkönnyebbülve fellelegeznek.

TUDATOS LÉLEGZÉS

Célkitűzés: A lélegzést tudatos megfigyelni

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Ajánlás a tanároknak:

Ez az alapvető lélegző gyakorlat ülve, állva és fekvő is végezhető. A gyakorlat minden lépése között tartsunk szünetet.

Adja az osztálynak az alábbi utasításokat:

- Irányítsátok befelé a figyelmeteket, miközben lazán csukva vagy nyitva van a szemetek.
- Most figyeljétek meg a légzéseküket
- Szívjátok be és fújjátok ki a levegőt a saját tempótokban.....
- Lélegezzetek egyenletesen, mélyen és nyugodtan.....
- Figyeljétek meg, hogy milyen érzés, ahogy a levegő befelé majd kifelé áramlik...
- Figyeljétek meg hogyan emelkedik meg a mellkasotok, a hasatok, az oldalaitok és a hátatok
- Minden lélegzetvétellel egyre jobban megnyugodtok.....
- Most nyissátok ki a szemeiteket.

- Ásítsatok vagy nyújtózzatok egyet, ha szeretnétek ...
- Most irányítsátok a figyelmeteket az osztályteremre.

Végezetül kérdezzük meg az osztályt vagy kérjük meg a diákokat, hogy beszélgessenek egy osztálytársukkal arról, hogyan érzik magukat ez után a tudatos légzőgyakorlat után.

Ajánlás a tanároknak: Lehet, hogy a diákok idegesek vagy aggódnak különböző okok miatt és segít nekik ha különböző, önmagukat megnyugtató módszereket ismernek. A következő három gyakorlatot megtanulhatják a diákok és bármikor alkalmazhatják azokat, ha idegesek vagy aggódnak. A 77. oldalon a **Tudok relaxálni** részben több nyugtató gyakorlat található.

RÁGÓGUMI

Célkitűzés: Nyugodtnak és önmagukat összeszedettnek érezni

Eszközök: Egy képzeletbeli rágógumi

Adja az osztálynak az alábbi utasításokat:

- Tegyetek egy képzeletbeli rágógumit a szátokba.
- Rágjátok, mintha igazi lenne. Vegyétek észre a nyálat a szátokban.
- Képzeljétek el, hogy a rágógumi egyre nagyobb vagy egyre keményebb. Mozgassátok egy kicsit jobban az állkapcsotokat, hogy jobban rágjátok a rágógumit. Folytassátok még egy ideig.

Végezetül kérdezze meg a diákokat, hogy milyen érzésük van a gyakorlat befejezése után.

ÖNMAGUNK MEGÖLELÉSE

Célkitűzés: Nyugodtnak és önmagukat összeszedettnek érezni

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Adja az osztálynak az alábbi utasításokat:

- Üljetek vagy álljatok egyenesen miközben mindkét talpatok a talajon van.
- Helyezzétek a jobb kezeteiket befelé fordított tenyérrel a bal felkarra a váll alá vagy a bal hónaljba.
- Helyezzétek a bal kezeteiket a felkarra a váll alá.
- Határozott szorítással tartsátok öt másodpercig mind a két kezet ebben a helyzetben. Kb. öt másodperc után lazítsátok el a szorítást majd ismételjük ezt meg még kétszer.

Végezetül kérdezze meg a diákokat, hogy milyen érzésük van a gyakorlat befejezése után.

A diákok egymással szemben állva is végezhetik ezt a gyakorlatot egymás köszöntése céljából.

FÖLDELÉS

Célkitűzés: Nyugodtságot és a biztonságos talajt érezni

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Adja az osztálynak az alábbi utasításokat:

- A testtartás megváltoztatása nélkül üljetek csendben egy kis ideig és figyeljétek meg, hogy hogyan ültök.
- Tegyétek a lábatokat a talajra.
- Üljetek közvetlenül az ülőcsontotokon.
- Nyomjátok neki a feneketeket a székhez, hogy a test felegyenesedjen és a fej a plafon felé emelkedjen.
- Érezzétek a feneketeket az ülésen és érezzétek a lábatokat a földön.
- Ahogyan a fának és a bokroknak is földbe nyúló gyökereik vannak, ami segít nekik egy helyben maradni a viharban, úgy képzeljétek el, hogy a ti talpatokból és feneketekből is gyökerek nőnek.
- Egy ideig üljetek csendben és figyeljétek meg hogy milyen ez a legyökerezett érzés és hogyan ültök.
- Mi a különbség a mostani érzés és a pár perccel ezelőtti érzés között, amikor a gyakorlatot kezdte?

Beszélgessetek olyan helyzetekről, amikben a diákok hasznosíthatják ezt a „földelő” gyakorlatot.



B. Tematikus tevékenységek

1. téma

Az én iskolám a COVID-19 után

A téma bemutatása

A gyakorlatok ebben a témakörben lehetőséget adnak a diákoknak arra, hogy megbeszéljék milyen érzés újra az iskolában lenni és milyen volt azon időszak, amikor otthon tanultak és nem jártak be az iskolába. Több olyan gyakorlat van, amelyet a helyi kontextusra lehet adaptálni. Vannak kiegészítő gyakorlatok a különböző korcsoportok számára az *Újra suliban a COVID-19 alatt* című anyagban, melyet a Vöröskereszt és Vörösfélhold Társaságok Nemzetközi Szövetségének pszichoszociális támogatás referencia központja készített, valamint a *„Beszéljünk róla” című részben. „Üdvözöllek újra itt bejelentkezési útmutató”, melyet a „Save the Children” humanitárius szervezet és a Mentális Egészségi és Pszichoszociális Támogatás (MHPSS Collaborative) készített.*

Kérjük, tartsa szem előtt:

- Az egyes témakörhöz tartozó gyakorlatok a kontextustól, a rendelkezésre álló időtől és a tanulási céloktól függően teljes foglalkozásként vagy külön gyakorlatként is elvégezhetők.
- A tanárok saját belátásuk szerint alkalmazhatják a gyakorlatokat a különböző korcsoportok számára. Ők ismerik leginkább a diákjaik igényeit és képességeit.
- A tanárok a fogyatékkal élő tanulók bevonásának elősegítése érdekében megváltoztathatják a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok közül sok a szabadban is elvégezhető vagy a távoktatáshoz igazítható.
- Ha korlátozottak a rendelkezésre álló eszközök (nincs tábla, laptábla, filctoll vagy post-it, stb.), használjon papírt és ceruzát, és készítsen jegyzeteket a gyakorlatok során.

HOGYAN EMLÉKEZTESD AZ OSZTÁLYTÁRSAIDAT ARRA, HOGY A COVID-19 ELLENÉRE BIZTONSÁGBAN LEGYENEK

Célkitűzés: A társadalmi viselkedési szabályok tudatosítása, és a szabályok lehetséges megvitatásának és megváltoztatásának lehetősége

Eszközök: Tábla vagy laptábla, filctollak

Ajánlás a tanároknak:

Ez egy fiatalabb diákok számára készült gyakorlat.

Ismertesse a gyakorlatot: A koronavírus járvány ideje alatt az iskolában meg kell tanulnunk a közösségben való tanulás új módjait. A vírus terjedésének elkerüléséhez néhány szabály nagyon hasznosnak bizonyul.

Kérdezze meg az osztályt, hogy a járvány miatt milyen új viselkedési formákat vezettek be. Az osztálytól kapott válaszokat írja fel a táblára.

Magyarázza el, hogy a félelem és a szorongás érzése normális reakció járvány esetén. Néha nehéz megjegyezni a szabályokat. Mindannyian elfelejtjük néha, hogy a könyökünkbe köhögünk vagy zsebkezdőt használunk, és azon kapjuk magunkat, hogy a kezünkbe köhögünk. Ez mindenkivel megtörténik. Kérdezze meg, hogy van-e valaki, akivel már megesett, hogy elfelejtett egy COVID-19-re vonatkozó szabályt. Hogyan érezték magukat, mikor észrevették, hogy a COVID-19 ellenére biztonságra vonatkozó hibát követtek el vagy valaki felhívta erre a figyelmüket?

Magyarázza el, hogy a COVID-19 elleni védekezésre vonatkozó szabály elfelejtése miatt bárki szégyenérzést vagy szorongást tapasztalhat. De ha hiba történik és ezt így érezzük, az sokszor segít megjegyezni a szabályokat. Kérdezze meg, hogy van-e valaki, akinek ismerős ez az érzés? Segített ez az érzés abban, hogy legközelebb emlékezzünk a szabályra?

Kérdezze meg a diákokat, hogy szerintük hogyan segíthetünk egymásnak abban, hogy a COVID-19 ellen védjük magunkat. Például kérdezze meg, mit tennének, ha látnák, hogy az egyik osztálytársuk elfelejtett 20 másodpercig kezet mosni a mosdó használata után. Kérdezze meg az osztályt, hogyan lehetne kedvesen emlékeztetni egy osztálytársukat arra, hogy mossanak kezet.

Nevezzen meg más példákat is az osztálynak, amelyen dolgozhatnak (párban vagy csoportban) és kérje meg őket, hogy meséljék el a tapasztalataikat. Írja fel a javaslataikat a táblára. Irányítsa a beszélgetést arról, hogyan emlékeztessünk kedvesen egy osztálytársat.

HÁNY ISKOLATÁSKÁNYI A COVID-19 ELLENI VÉDEKEZÉSHEZ SZÜKSÉGES BIZTONSÁGOS TÁVOLSÁG?

Célkitűzés: Realisztikus elképzelés kialakítása arról, mekkora a COVID-19 elleni védekezéshez szükséges biztonságos távolság és ez minek felel

Eszközök: Egy mérőszalag, iskolatáskák vagy tankönyvek, stb.

Kérdezze meg, hogy mekkora távolság van előírva a COVID-19 elleni védekezéshez ott, ahol tartózkodnak. Most válasszon ki egy tárgyat, mint például egy átlagos méretű iskolatáskát vagy tankönyvet, mérje meg a szélességét és kérje meg a diákokat, számolják ki hány darab olyan egymás mellé helyezett tárgyra lesz szükség az ajánlott biztonsági távolság betartásához.

Ezután kérje meg a diákokat, hogy mérőszalag nélkül sorakoztassák fel a táskáikat vagy könyveiket a megadott távolságnak megfelelően. Nézze meg, hogy melyik csoportnak sikerült legjobban a helyes távolság kialakítása.

HÁNY DIÁK TUD EGYMÁSTÓL BIZTONSÁGOS TÁVOLSÁGRA ÁLLNI A KIINDULÓ PONTTÓL AZ XXX PONTIG?

Célkitűzés: A COVID-19 elleni védekezéshez szükséges biztonsági távolság térbeli tudatának kialakítása

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Kérje meg a diákokat, becsüljék meg az iskolában található fontosabb terek méretét, mint például az osztályterem, a játszótér, a tornaterem vagy a gyülekező illetve az iskolán kívül található területek méretét. Most kérdezze meg őket, becsülésük szerint hány gyerek tartózkodhat az adott térben úgy, hogy a COVID-19 ellen előírt egymáshoz képesti biztonsági távolságot betartják.

A gyakorlatot a diákok otthon is elvégezhetik a családtagjaikkal, hogy fejlesszék a tér tudatát.

Ajánlás a tanároknak:

Ehhez a gyakorlathoz szükséges, hogy a tanárok ismerjék a terek méreteit és ellenőrizni tudják, a diákok becslései nagyjából helyesek-e.

TANULÁS AZ ISKOLÁN KÍVÜL

Célkitűzés: Átgondolni egy adott szituációt, mely az iskolán kívül történik

Eszközök: Tábla vagy laptábla a kérdésekkel

Mondja el, hogy a COVID-19 már egy jó ideje ténylegesen az élet része és hogy a diákok már xx ideje nem jártak be az iskolába (adjuk meg pontosan, hogy hány hónapja van zárva az iskola). Ismerje el, hogy ezzel kapcsolatban az osztályban minden diáknak megvannak a saját más tapasztalatai, és mindenki tanult új dolgokat önmagáról. Még a legnehezebb helyzetekben is felfedezhet magában egy személy olyan képességeket és készségeket, melyeken saját magát is meglepődnek.

Fiatalabb diákoknak:

Beszélgék meg közösen, hogy mi volt a jó abban, hogy távol voltak az iskolától és otthon tanultunk.

Nagyobb diákoknak:

Kérje meg a diákokat, hogy alkossanak négy fős csoportokat és beszélgessenek egymással felváltva. Ez úgy indul, hogy az első személyek két percig beszélnek arról, amit magukról tanultak az iskolán kívül szerzett tapasztalataik alapján és az otthoni tanulás során. A következő személy (az óramutató járásával megfelelő irányban haladva) szintén két percig beszél ugyanarról a témáról, majd a harmadik és utána a negyedik személy következik. Így mindenki sorra került egyszer. Most a csapat minden tagja egy percet kap, hogy a második körben

tovább beszéljen és ugyanarról a témáról további gondolatokat osszon meg, melyeket talán a többiek által elmesélt dolgok juttattak eszébe.

Kérdezze meg a csoportot, milyen volt ez a felváltva történő beszélgetés. Mindenkiel közösen beszéljük meg, hogy miket tanulhatunk meg a kihívást jelentő időszakban.

HÁROM TIPP AZ OTTHONI TANULÁSHOZ

Célkitűzés: A diákok otthoni tanulásról szerzett tapasztalatait felhasználni

Eszközök: Minden csoportnak post-it öntapadós jegyzetömb és írószerek (az idősebb diákok számára gyakorlathoz)

Ossza az osztályt csoportokra. Kérje meg a csoportokat, hogy képzeljék el, egy olyan diáknak kell tanácsot adniuk, aki életében először otthon tanul. Mi lenne a három legfontosabb tanácsuk?

Javasolja, hogy a diákok az alábbi kérdések alapján gyűjtenek ötleteket:

- Mi volt jó a te tapasztalataid alapján abban, hogy otthon tanultál?
- Mit csinálnál, hogy legközelebb még jobban menjen, ha újra otthon kellene tanulni?
- Kitől kérhettél segítséget, amikor szükséged volt rá?

Fiatalabb diákoknak:

A szituáció másnyilván is lehet. Kérje meg őket, képzeljék el, egy lelkes diák érkezik egy olyan országból, ahol nincs COVID-19 egy olyan helyre, ahol minden iskola zárva van és minden gyereknek otthon kell tanulnia. Kérje meg a diákokat, segítsenek a vendégnek abban, hogy a lehető legjobbat hozza ki ebből a helyzetből. Hallgassa meg mit mondanak a csoportok és összegezze a legfontosabb tanácsokat az otthon tanuláshoz. A tanácsokat a szülőkkel is megoszthatjuk, ha ez hasznosnak tűnik.

Nagyobb diákoknak:

Kérje meg a csoportokat, hogy írják le a tanácsaikat - egy post-it cédulára egy tanács kerüljön - és utána mutassák meg a többieknek. Végezetül vitassa meg a diákokkal, hogy melyik tanács lenne a leghasznosabb ha a jövőben újra otthon kellene tanulni.

ELISMERÉS

Célkitűzés: Megtanulni mások értékes tulajdonságaira, jellemvonásaira, és viselkedésére összpontosítani

Eszközök: Tábla vagy laptábla, filctollak

Ajánlás a tanároknak:

A járvány alatt a hírekben és a közösségi médiákban széleskörűen számoltak be a pozitív és negatív tapasztalatokról. Megtanulni arra összpontosítani, hogy amit egymásban értékelünk az egy jó készség az élet stresszes helyzeteiben. Ez a gyakorlat a következő témára való átvezetésként is szolgál.

Az osztály szintjének és érettségének megfelelően kérje meg a diákokat, nevezzék meg melyik tulajdonságokat, jellemvonásokat és viselkedéseket értékeli általuk becsült személyekben. Ezek összefügghetnek például gyakorlati, társadalmi, fizikai, alkotó, tanulmányi vagy művészeti jellemzőkkel. Lehet szó más kategóriákról is, melyeket a diákok használnak - hadd válasszák ezt maguk, ha szeretnék.

Ossza fel az osztályt kisebb vagy nagyobb csoportokra. Kérje meg a csoportokat, gyűjtsenek személyes jellemzőket, tulajdonságokat és viselkedési formákat, melyet más emberekben értékelnek és csodálnak.

Kérjen meg minden egyes csoportot, osszanak meg három ilyen tulajdonságot az egész osztállyal. Írja fel ezeket a táblára, miközben egy tulajdonságra vonatkozó különböző szavakat rendez csoportokra. Ez megmutatja, hogy a másokban látott jellemvonásoknak, tulajdonságoknak és viselkedési formáknak sokszor különböző tényezői vannak.

Tegye ki a listát az osztályterem falára. A lista emlékezteti a diákokat, hogy összpontosítsanak azokra dolgokra, amiket másokban értékelnek. Ennek állandósága csökkenti az ingerlékenységet társadalmi helyzetekben.

Az iskolám a COVID-19 után téma lezárása

Beszélje meg az osztállyal, mi volt számukra a legfontosabb a témában, és tegye fel a következő kérdéseket:

- Mit gondoltok a témáról?
- Mi volt hasznos a témában?
- Megbeszéltétek a témákat vagy a gyakorlatokat másokkal? Ha szeretnétek, meséljetez erről az osztállyal.

2. téma

Ismerem az érzéseket

A téma bemutatása

Ebben a témakörben a különböző érzéseket ismerjük meg és megtanuljuk, hogy miért vannak ilyen érzéseink. Az érzések felismerésének készsége megkönnyíti azok elfogadását és segít megérteni, hogy mi történik velünk. A téma bemutatja az univerzális és a bennünk rejlő alapérzelmeket, melyek minden emberben megvannak a világ minden táján a kulturális és társadalmi háttértől függetlenül. Ennek a témának a gyakorlatai segítenek megtanulni a társadalmi készségeket, melyekkel felismerjük és azonosítjuk a saját érzelmeinket, illetve megértjük mások érzéseit. Azt is megvizsgálják, hogyan kezeljük a nehéz érzelmeket és hogyan támogassuk barátainkat, akik ilyen érzelmekkel küszködnek. Meg kell jegyezni, néhány diák számára nagyobb kihívást jelent az érzelmek felismerése és lehet, hogy egy adott érzelmet (mint például aggodalom vagy félelem) más érzésként, mint mondjuk fájdalom vagy éhség érzetként értelmeznek.

Kérjük, tartsa szem előtt:

- Az egyes témakörökhöz tartozó gyakorlatok a kontextustól, a rendelkezésre álló időtől és a tanulási céloktól függően teljes foglalkozásként vagy külön gyakorlatként is elvégezhető.
- A tanárok saját belátásuk szerint alkalmazhatják a gyakorlatokat a különböző korcsoportok számára. Ők ismerik leginkább a diákjaik igényeit és képességeit.
- A tanárok a fogyatékkal élő tanulók bevonásának elősegítése érdekében megváltoztathatják gyakorlatokat.
- A gyakorlatok közül sok a szabadban is elvégezhető vagy a távoktatáshoz igazítható.
- Ha korlátozottak a rendelkezésre álló eszközök (nincs tábla, laptábla, filctoll vagy post-it, stb.), használjon papírt és ceruzát, és készítsen jegyzeteket a gyakorlatok során.

AZ ÉRZELMEINK ÉS AZOK OKAI

Célkitűzés: A érzelmek hasznossága okainak tudását értékelni

Eszközök: Rajzoljon két oszlopot a táblára vagy a laptáblára, az egyik tetejére egy mosolygós fejet, a másikkra egy szomorú fejet rajzoljunk

Ajánlás a tanároknak:

Az alábbi érzelmek jöhetnek szóba (az osztály kora és érettsége szerint): Boldogság, szomorúság, öröm, rossz érzés, meglepettség, aggodás, méreg, félelem, zavartság, szerelem, kényelem érzés, magabiztosság, féltékenység, magányosság, büszkeség, nyugodtság, nyugtalanság, ijedtség, szégyen, büntudat, irigység, zaklatottság, megvetés, izgalom, stressz. Említse meg, hogy az érzelmek keveredhetnek és érezhetünk egyszerre két érzést is.

Fiatalabb diákoknak:

- Kérje meg az osztályt, hogy sétálgasson ide-oda az adott területen belül. Utasítsa az osztályt, hogy amikor a tanár azt mondja: *“keveredjete össze”* és egy számot ad meg egytől az osztályban lévő gyerekek létszámaig, akkor a gyerekek e számú személyből álló csoportokat alkotnak.
- Folytassák a gyerekek a keveredést és csoportalkotást addig, amíg el nem hangzik, hogy: *“Keveredjete össze hármanként!”* Amikor a három fős csoportok összeálltak, kérjük meg őket, hogy beszéljék meg: *“Miért vannak érzéseink?”*
- Kérje meg az osztályt, hogy megint keveredjenek és mondja azt, hogy: *“Keveredjete össze ötönként!”* Amikor az öt fős csoportok összeálltak, kérje meg őket, hogy beszéljék meg: *“Melyik érzelmeket ismeritek vagy melyikekről hallottatok?”*
- Fejezze be a keveredős gyakorlatot azzal, hogy megkéri az osztályt, üljenek le vagy álljanak.
- Most kérje meg a csoportokat, hogy nevezzenek meg három érzelmet, amik szóba kerültek a gyakorlat során. Kérje meg őket, hogy döntsék el, az érzelmelek a pozitív, mosolygós fejes oszlopban legyen-e vagy a szomorú fejes, negatív listához tartozik-e. Menjen körbe és győződjön meg arról, hogy mindenki részt vett a gyakorlatban.
- Végezetül indítson beszélgetést arról, hogy egyes érzelmek miért számítanak negatívnak vagy pozitívnak. Fontos-e annak észlelése, hogy egy negatív érzelmet tapasztalunk?

Nagyobb diákoknak:

Kérje meg az osztályt, hogy sétálgasson ide-oda az adott területen belül. Magyarázza el, hogy tanárként mondani fog egy szót és azzal azt jelezi, hogy a diákok alkossanak kisebb csoportokat. A csoportban annyi gyerek legyen, mint ahány betűből a szó áll. Például, ha a szó a „mi”, akkor legyen a csoportban két diák. Ez azt jelenti, hogy néha valaki kimarad a csoportból, de ilyen esetben a csoportok azonnal hívják magukhoz az egyedül lévő személyt. Magyarázza el, hogy miután összeálltak a csoportok a szóban található betűk száma alapján, lesz egy kérdés, amiről beszélgetni fognak a csoportok.

Itt vannak olyan szavak, amiket a tanárok használhatnak:

- **Miért (öt betű)** A diákok álljanak össze öt fős csoportokba és beszélgessenek arról, hogy: Miért vannak érzelmeink?
- **Melyik (hat betű)** A diákok alkossanak hat fős csoportokat és beszéljék meg, hogy: Melyik érzelmeket ismerik?
- **azok (négy betű)** A diákok alkossanak négy fős csoportokat és beszéljék meg azt, hogy: Mik azok az érzelmei?
- **Kezeleni (hét betű)** A diákok alkossanak hét fős csoportokat és beszéljenek arról egymással, hogy: Vannak-e másikatnál könnyebben kezelhető érzelmei?
- **Mindenki (nyolc betű)** A diákok álljanak össze nyolc fős csoportokban és beszéljék meg, hogy: Mindenkinek ugyanolyan érzelmei vannak-e?

Fejezze be az összekeveredési gyakorlatot úgy, hogy az egész osztály együtt beszélget az érzelmeiről. Ezután ossza fel az osztályt öt csoportra. Mindegyik csoport kapjon egy kérdést a fenti listáról. Adjon időt a csoportoknak a kérdés megbeszélésére, majd kérjen meg minden csoportot a válaszaik elmondására. Foglalja össze a csoportok által említett érzelmeket, és kérje meg a többi csoportot, hogy egészítse ki más nem elhangzott érzelmeivel. Bizonyosodjon meg arról, hogy az alábbiak szövege kerülnek: Boldogság, szomorúság, öröm, rossz érzés, meglepettség, aggodás, méreg, félelem, zavartság, szerelem, kényelem érzés, magabiztosság, féltékenység, magányosság, büszkeség, nyugodtság, nyugtalanság, ijedtség, szégyen, büntudat, irigység, zaklatottság, megvetés, izgalom, stressz.

Amennyiben van elég idő, beszéljen az osztállyal az alábbiakról:

- Szerintetek melyik érzések pozitívák és melyek negatívák?
- A lányok és a fiúk ugyanazokat az érzelmeket találják pozitívnak és negatívnak?
- Beszéljétek meg, ez miért van vagy nincs így.

AZ ALAPÉRZELMEK FELISMERÉSE

Célkitűzés: Az alapérzések felismerését megkönnyíteni

Eszközök: Egy post-it tömb, ahol minden cédulára egy érzelmet írunk az előző gyakorlatban az osztály által összegyűjtött különböző érzelmek alapján, vagy használjuk az alábbi listát: Boldogság, szomorúság, öröm, rossz érzés, meglepettség, aggodalom, méreg, félelem, zavartság, magabiztosság, magányosság, büszkeség, nyugodtság, szégyenérzet, és büntudat. Az osztály létszámától függően a tanárok hozzáadhatnak két további post-it cédulát a maguk által választott érzelmekkel

Fiatalabb diákoknak:

Hajtsák össze a post-it papírokat és kérje meg az osztályt, hogy jöjjenek ki egyesével és vegyenek egy cédulát. Vagy tegyék a cédulákat egy kalapba és adják körbe, hogy mindenki húzhatson egyet. Ezután kérjen meg egyesével minden diákot, hogy csendben vegyen fel az érzelmeinek megfelelő testtartást és arckifejezést, melyet mindenki utánozzon az osztályban. Ezután kérdezzen meg valakit, hogy szerinte mi az érzélem, és könnyű volt-e felismerni.

Beszélgessen az osztállyal arról, hogy melyik érzelmeiket könnyebb a másikatnál felismerni.

Nagyobb diákoknak:

Javasoljon néhány rövid jelenetet, melyek az osztályban lévő diákok korához és hátteréhez illenek. Ez lesz a következő szerepjáték gyakorlatnak az alapja. Például lehet az egy jelenet, hogy egy fiatal személy későn érkezik haza. Egy másik jelenet az lehet az, ha egy fiatal személy megkéri a szüleit, hadd menjen el a barátaival találkozni, stb.

Kérje meg az osztályt, hogy alkossanak három fős csoportokat és adjon minden diáknak egy cédulát, így minden csoport három érzelmet kap. Kérje meg a csoportokat, beszéljenek a számukra kiosztott érzelmekről. Ezután készítsen egy rövid szerepjátékot, amelyben az egyik jelenethez kapcsolódva mutatják be ezeket az érzelmeiket.

A gyakorlatot színesítse társadalmi nemmel úgy, hogy megkérjük a csoportokat, adják elő a jelenetet még egyszer a nemi szerepek felcserélésével. Vagy ráírhatják a társadalmi nem jelét a post-it cédulára az bemutatandó érzélem mellé.

AZ ÉRZELMEK FALA

Célkitűzés: Felismerni az érzelmeiket

Eszközök: Papír, színes kréta vagy tollak

A gyakorlat során a diákok mindhárom lépést megcsinálhatják vagy rögtön csak a harmadik lépést.

Első lépés: Tegye fel az osztálynak a kérdést, melyik érzelmekre emlékeznek az *Alapérzelmek felismerése* című gyakorlatból. Amikor szóba kerül egy érzélem, kérjen az osztálytól más megnevezéseket, és más ezen érzélemhez illő színeket.

Második lépés: Ossza fel az osztályt annyi csoportra ahány alapérzélem van. Minden csoportnak adjon egy alapérzelmet és kérje meg, tervezzenek és készítsenek hozzáillő posztert. A poszteren legyenek más szavak is, amelyeket az érzélemhez kötünk illetve színek is, amelyek illenek hozzá.

Harmadik lépés: Tegye ki a posztereket a falra. Kérje meg a diákokat, hogy álljanak ahhoz a poszterhez, mely a jelenlegi érzelmi állapotukhoz illik. Ha van elég idő, akkor kérjen meg néhány diákot, mondja el miért érzi magát úgy. Más napokon is - amikor a diákok bejönnek az osztályba vagy a szünet után napközben - kérje meg a diákokat, mondják el hogyan érzik magukat a poszterek segítségével.

JÁTÉK A TESTBESZÉDDEL

Célkitűzés: Bemelegítés és játék a testbeszéddel

Eszközök: Kellék nélkül, vagy egy táblával, amire az alapérzelmeket felírjuk

Kérjen meg két önként jelentkezőt, hogy álljanak az osztály elé:

- Az egyikük az előadó, akit arra kér, hogy beszéljen valamiről, amit szeret csinálni vagy ami lelkesíti. Vagy karba tett kezekkel vagy zsebre tett kezekkel beszéljenek.
- A másik önkéntes nem beszél. Ők az előadó személy kezeit vagy testét személyesítik meg (amelyik a helyzet szerint alkalmasabb). Ők kezeit arra használják, hogy az ellenkezőjét mutassák, mint amit az előadó a szavaival mond.

Kérjen meg még egy pár önkéntest, hogy ismételjék el a gyakorlatot.

Ezután ossza fel az osztályt csoportokra és kérje meg őket, hogy beszéljék meg és gyakorolják a különböző érzelmeket kifejező kézmozdulatokat. Győződjön meg a kulcsfontosságú érzelmek hiánytalanságáról: öröm, méreg, szomorúság, szégyenérzet, undor, félelem.

Kérje meg az egyik csoportot, hogy kézmozdulatokkal, beszéd nélkül mutassanak be egy érzelmet és a többi csoport találja ki, melyikről van szó. A következő kézmozdulatot az a csoport mutatja be, amelyik először találja el a választ.

X ÉS Y MÉRGES, SZOMORÚ, IDEGES ÉS FÉL

Célkitűzés: Bizonyos érzelmek mögött rejlő okok felismerése

Eszközök: Egy tábla vagy egy laptábla, filctollak

Ajánlás a tanároknak:

Ez a gyakorlat különböző szituációkat mutat be a diákoknak, mely során valakiből érzelmeket vált ki a történet. Felkészülésként válasszon egy gyakori női és egy férfi nevet, illetve magyarázza el, hogy ez a két személy nagyjából egyidős a diákokkal. Válasszon ki egy pár jelentős helyzetet az osztályban. Íme néhány példa:

- X/Y iskola után az utcán sétál és közben történik valami, amit miatt X vagy Y mérges lesz.
- Y telefonon beszél egy jó barátjával, és valami történt, ami miatt Y szomorú lett.
- X beszélgetett iskola után egy barátjával és valami történt, ami miatt X szomorú lett.
- X/Y elmegy egy családi összejövetelre/fesztiválra/iskolai eseményre/moziba és eléggé idegesnek érezte magát.
- X/Y hosszú idő után találkozik egy baráttal és kicsit fél.

Gondoskodjon róla, hogy a szituációk nem túl felzaklatóak illetve nem túl hasonlóak egy valódi a diákokat megpróbáló helyzethez. A rendelkezésre álló időtől függően az osztály egy vagy több érzelmet is feldolgozhat a gyakorlat során. Választhat konkrét érzelmeket is, amelyeket szeretné, hogy a diákok feltárjanak.

Ossza az osztályt párokra, csoportokra vagy maradjunk egy nagy csoportban. Magyarázza el, hogy a diákok számos különböző szituációt fognak megbeszélni X-szel és/vagy Y-nal kapcsolatban.

Kezdje a gyakorlatot az egyik helyzet felolvasásával. Utána kérdezze meg az osztályt, szerintük mi lehetett az oka annak, hogy X vagy Y úgy érezte magát, mint ami a helyzet leírásában szerepel. Írja fel az érzelmet a táblára vagy a laptáblára, és írja mellé a különböző okokat, amiket a diákok felsorolnak. Beszélje meg az osztállyal, hogy miért fontos az életben megérteni egy érzelm kiváltó okát. Most végezze el ezt a gyakorlatot további helyzetekkel ill. jelenetekkel.

Beszélje meg a diákokkal, hogyan és mikor hasznos megérteni az emberek különböző érzelmeinek sokféle lehetséges okait.

A HANGULATOM MEGVÁLTOZTATÁSA

Célkitűzés: Tudatosítani, hogy a korábban *Az érzelmeink és azok okai* című gyakorlat során felsorolt negatív érzelmek megváltoztatásáért mit lehet tenni

Eszközök: Flipchart papír és tollak

Fiatalabb diákoknak:

Ossza fel az osztályt annyi csoportra, mint ahány érzellemmel szeretnénk foglalkozni. Minden csoport kapjon egy érzelmet. Kérje meg a csoportokat, gondolkozzanak el azon, hogy mit tanácsolnának egy barátjuknak, aki ezt az érzelmet érzi és meg szeretné változtatni a hangulatát. A tanácsadás olyan dolgokat foglalhat magába, amire a barátjuk gondolhatna; amit magának mondhatna; és amiket tehetne.

Kérje meg a csoportokat, mondják el az osztálynak mi a három legfontosabb ötlet az érzést megváltoztatásához. Utána beszélgessenek arról, mit tehetnek az emberek az érzéseik megváltoztatása érdekében, ha azt szeretnék vagy valamilyen okból arra van szükség.

Nagyobb diákoknak:

Ossza fel az osztályt annyi csoportra, mint ahány érzellemmel szeretnénk foglalkozni. Minden csoport kapjon egy érzelmet. Kérje meg a csoportokat az érzelmük megváltoztatásához összes létező választási lehetőség felsorolására. Ezeket fel kell jegyezniük a laptáblára, cselekvés, gondolkodás és beszéd címszavú oszlopokban. Tegye ki a laptábla lapjait a falra, és kérjen meg minden csoportból egy-egy képviselőt, mutassa be csoportja javaslatait az osztály többi tagjának.

NEHÉZ ÉRZÉSEK FELDOLGOZÁSA (IDŐSEBB TANULÓKNAK)

Célkitűzés: A nehéz érzésekkel való boldogulás fogalmának bevezetése

Eszközök: Papír és tollak

Ellenőrizze, hogy a tanulók tudják-e, mit jelent a boldogulás. A boldoguláson a problémák megoldását, a változások és a nehéz helyzetek, élethelyzetek vagy viszontagságok kezelését értjük, mint például a COVID-19. A boldogulás egyéni tényezőktől függ, amelyet befolyásol az a személy élettere. Magyarázza el, hogy a boldogulási stratégiák lehetnek egészségesek vagy egészségtelenek.

Kérje meg a tanulókat, hogy önállóan dolgozzanak ezen a feladaton. Kérje meg őket, hogy összpontosítsanak arra érzésre, amelyet a legnagyobb kihívásnak tartanak.

Most kérje meg őket, hogy osszanak ketté egy papírlapot, és az egyik oldalra a pozitív, a másikra a negatív boldogulási módot írják. Kérje meg őket, hogy írják le, jelenleg milyen módon kezelik ezt az érzést. Ezután kérje meg őket, gondolkozzanak el más, egészségesebb és talán jobb stratégiákon, amelyekkel a jövőben tudnak boldogulni kihívást jelentő érzéssel.

Kérjen néhány példát az osztálytól, miután elvégezték a feladatot. Az egészséges boldogulás konkrét példái alapján emelje ki, hogy a boldogulási stratégiák segítik az embereket a nehézségek kezelésében, például az alábbiak révén:

- beismerni, hogy valami nagyon szomorú dolog történt
- megtalálni a megfelelő egyensúlyt az eseménnyel kapcsolatos érzések és gondolatok/ismeretek között
- az érzéseket és gondolatokat kifejezni
- segítséget keresni és másokkal (jelentős személyekkel) kapcsolatot teremteni
- az eseményekről a gondolkodáshoz vagy beszélgetéshez megfelelő szavakat megtalálni
- időt szánni a történetek feldolgozására vagy átgondolására
- beépíteni a szerzett tapasztalatokat a saját életút történetébe
- tevékenyen keresni a probléma megoldását
- végső sorban megbékélni a történetekkel, és a jövőbe tekinteni.⁴

Az Ismerem az érzéseket téma lezárása

Beszélje meg az osztállyal, mi volt számukra a legfontosabb a témában, és tegye fel a következő kérdéseket:

- Mit gondoltok a témáról?
- Mi volt hasznos a témában?
- Megbeszéltétek a témákat vagy a gyakorlatokat másokkal? Ha szeretnétek, meséljétek erről az osztálynak.

4 Közösen haladunk, IFRC Pszichoszociális segítségnyújtási referencia-központ, 2014.

3. téma

Segítek másoknak

A téma bemutatása

Természetes segítséget ajánlani annak, akinek szüksége van rá, és része az emberi mivoltunknak. Néhány diák talán nem tudja, mit tegyen, ha egy barátja nehéz időszakon megy keresztül, ezért ebben a témában a segítség adásáról és annak fogadásáról szóló gyakorlatok szerepelnek. A világjárvány idején számos kezdeményezés született mások segítségére. Amikor nehéz idők járnak, vagy nehézségekbe ütközünk, mások segítségére van szükségünk, és az osztálytársak, testvérek, jó barátok vagy megbízható felnőttek azok, akikhez fordulhatunk. Kérje meg az osztályt, hogy nevezzenek meg bármilyen - kicsi vagy nagy - alkalmat, amikor segítettek valakinek, vagy amikor nekik segítettek a nap folyamán vagy az előző napon.

Kérjük, tartsa szem előtt:

- Az egyes témakörökhöz tartozó gyakorlatok a kontextustól, a rendelkezésre álló időtől és a tanulási céloktól függően teljes foglalkozásként vagy külön gyakorlatként is elvégezhetők.
- A tanárok saját belátásuk szerint alkalmazhatják a gyakorlatokat a különböző korcsoportok számára. Ők ismerik leginkább a diákjaik igényeit és képességeit.
- A tanárok a fogyatékkal élő tanulók bevonásának elősegítése érdekében megváltoztathatják a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok közül sok a szabadban is elvégezhető vagy a távoktatáshoz igazítható.
- Ha korlátozottak a rendelkezésre álló eszközök (nincs tábla, laptábla, filctoll vagy post-it, stb.), használjon papírt és ceruzát, és készítsen jegyzeteket a gyakorlatok során.

MA SEGÍTEK AZZAL, HOGY

Célkitűzés: Elgondolkodni azon, hogyan segíthetünk másoknak

Eszközök: Papír, tollak, tábla vagy laptábla és filctollak

Kérje meg az osztályt, hogy gondolják át a napjukat (vagy az előző napot), és határozzák meg, milyen módon - kisebb vagy nagyobb - ajánlottak fel valakinek segítséget, vagy kaptak segítséget. Vegye sorra a válaszokat, és emelje ki, a segítőkészség sok mindent jelenthet - attól kezdve, hogy utat engedünk valakinek, egészen addig, hogy sok időt szánunk egy szép meglepetésajándék elkészítésére.

Folytassa azzal, hogy megkéri az osztályt, pár percig gondolkodjanak el, milyen kisebb-nagyobb módon tudnak ma segíteni másoknak az osztályban, otthon vagy a helyi közösségben. Javasolja a tanulóknak, hogy jegyzeteljenek, miközben a kérdésre adott válaszokon gondolkodnak.

Kérje meg a tanulókat, emeljék fel a kezüket, ha olyan ötleteik vannak, amelyekkel ma segíthetnek másokon. Hagyja, hogy egy diák válaszoljon, majd kérdezze meg az osztályt, más is el tudná-e képzelni, hogy ugyanígy segítene. Kérje, hogy tegyék fel a kezüket, és számolja meg, hány diák tudná ugyanezt megtenni.

Most kérje fel a többi tanulót, osszák meg ötleteiket arra vonatkozóan, hogyan segítenének másoknak az osztályon belül vagy kívül, és ismétlje meg a gyakorlatot a fentiek szerint. Írja fel az összes ötletet a táblára vagy egy laptáblára.

A végén a segítség számos módjára vonatkozó ötlet gyűlhet össze, és ezeket ki lehet függeszteni az osztályban. Ha az idő engedi, a diákok feldíszíthetik a listákat, és posztereket készíthetnek belőlük, amelyeket a következő napokra inspirációként tehetnek ki a falra.

Zárja a beszélgetést azzal, hogy elmondja az osztálynak a segítségnyújtás és a jószívűség előnyeit:

- Jó érzéssel tölt el minket.
- Akár boldoggá is tehet minket.
- Egészséges a szervezetünk számára.
- Segít, hogy jobban és nyugodtabban érezzük magunkat, ha zaklatottak vagyunk.
- Javíthatja a hangulatunkat, ha rossz a kedvünk⁵.

5 A segítségnyújtás és a jószívűség hatása az oxitocinhoz - egy agy által kibocsátott hormonhoz - köthető. Oxitocin érintéssel is felszabadul, mint a 16. oldalon található *Nyugtató az érzékek felébresztésével* című fejezetben. Az oxitocint gyakran nevezik jó közérzet-hormonnak.

MÁSOK SEGÍTÉSE

Célkitűzés: Elgondolkodni segítség felajánlásáról illetve elfogadásáról

Eszközök: Egy képzeletbeli labda vagy egy valódi puha labda

Kérje meg a diákokat, hogy álljanak körbe.

Magyarázza el, hogy az egyik diák azzal kezdi, egy (valódi vagy képzeletbeli) labdát dob egy másik diáknak a körben, és ezzel egyidejűleg a nevét kiáltja.

A labdát elkapó tanulónak be kell fejeznie a mondatot, amelyet a tanár elkezd. Azzal kell befejezniük, ami először jut eszükbe a mondat hallatán.

A mondatok kezdődhetnek így: Mások segítése azt jelenti,, vagy Segíthetek másoknak azáltal, hogy .., vagy Amikor valaki segít nekem, én Íme néhány további használható mondat:

- Akkor kérek segítséget, amikor
- Szeretem, ha segítenek nekem abban, hogy.....
- Nem szeretem, ha valaki segít nekem, mert.....
- Amikor valaki segít nekem, én

Győződjön meg róla, hogy mindenki sorra került, mielőtt befejezi a gyakorlatot. Ezután foglalja össze a diákok által elmondottakat, beleértve a mindenki számára fontosnak tűnő összes váratlan pontot.

EGÉSZÍTSE KI A MONDATGYAKORLATOKAT.....

A "Segítünk másoknak" feladat során a diákok mondatokat egészítenek ki. A mondat kiegészítéskor arra kell kérni őket, hogy az első dolgot mondják, ami eszükbe jut.

A kiegészítendő mondatokat vagy kifejezéseket a tanár választja ki, hogy illusztrálja az osztály által feldolgozott téma egyes vonatkozásait. A diákokat meg lehet kérni, hogy említsenek meg további mondatokat, amelyekről szívesen meghallgatnának további gondolatokat.

Ez a fajta feladat elvégezhető szóban vagy írásban. A válaszokat meg lehet osztani párokban, csoportokban vagy a teljes osztály előtt.

HOGYAN SEGÍTSÜNK EGY BARÁTUNKNAK

Célkitűzés: Elgondolkodni azon, hogyan segíthetnénk egy barátunknak

Eszközök: Egy tábla vagy egy laptábla, filctollak

Kérje meg az osztályt, üljenek csendben, figyelmüket önmaguk felé fordítva.

Mondja a következőket: *Gondoljatok egy barátira vagy ismerősöre, aki veletek egyidős. Emeljétek fel a kezeteiket, ha valaki esetetekbe jut, hogy láthassam, amikor mindenki gondol egy barátira. Most képzeljétek el, hogy ez a barát egy nap nem érzi jól magát. A barát valamilyen módon zaklatottnak tűnik, és nem tudod, mi a baj, vagy mi történt. Gondoljátok át, hogyan tudtok a barátoknak segíteni, és hogyan mutathatnátok ki, hogy törődtek vele. Azzal a szándékkal közeledsz a barátodhoz, hogy kedves és segítőkész legyél. Mit mondhatsz és mit tehetsz, hogy megmutasd a barátodnak, törödsz vele és segíteni akarsz? Nyisd ki a szemed, és ülj egy pillanatig nyugodtan. Majd mondd el, mit mondhatsz és tehetsz, hogy megmutasd, segíteni akarsz.*

Kérjen fel néhány tanulót, felváltva mondjanak példát arra, mit mondanának segítőszándékuk kifejezése céljából. Kérdezze meg az osztályt, hasznosak lennének-e az elhangzottak. Kérdezze meg őket, mi miért lenne hasznos vagy miért nem.

Írjon a leghasznosabb mondatok közül néhányat a táblára vagy laptáblára.

Ezután kérjen meg egy pár önként jelentkezőt, testbeszéddel mutassák meg, hogyan közelednének egy olyan barátjukhoz, aki egy nap nem érzi jól magát. Kérje meg az osztályt, kommentálják a választott testbeszédet. Megfelelő lenne (és miért vagy miért nem)?

A feladatot arra vonatkozó javaslatokkal fejezze be, hogyan lehet másokkal törődni az osztályban. Amikor valaki javaslatot tesz, kérdezzen rá, hogy a többiek nem szeretnék-e, ha inkább más módon törődnének velük. Fontos, hogy a diákok tudják, különböző emberek különböző módon szeretnének segítséget kapni.

KI TUD SEGÍTENI?

Célkitűzés: Megállapítani, ki tud segíteni, ha a tanulóknak problémáik vannak

Eszközök: Táblalap egy felnőtt, egy azonos korú diák és egy kisgyermek rajzával, tábla vagy táblalap, filctollak

Ajánlás a tanároknak:

Mindenkinek segítségre van szüksége, ha problémája van. Fontos, hogy a diákok tudják, hol találnak megbízható segítőt, ha problémájuk van és segítségre van szükségük. A megbízható segítő lehet osztálytárs, barát, családtag, tanár, szomszéd, szociális munkás, iskolai védőnő vagy orvos.

Fiatalabb diákoknak:

Tegyé ki a rajzokat az osztályterem falára. Mondja el a tanulóknak, hogy a rajzok különböző típusú megbízható segítőt ábrázolnak. A feladat célja, hogy kiderítsük, kihez fordulhatna tanácsért és segítségért egy 18 év alatti fiatal, ha valamilyen nehézséggel küszködne.

Magyarázza el, hogy az osztálynak különböző helyzeteket mutat be, amelyekben valamilyen nehézséggel szembesülhetnek gyerekek. Ez alapján el kell dönteniük, kihez forduljon a gyerek segítségért az adott problémával kapcsolatban. Íme néhány példa:

- Egy barát szomorú, mert egy másik barátja messzire költözik.
- Egy barátját zaklatják.
- Egy barátját csúfolják.
- Egy barátja online beszélgetést folytat nála sokkal idősebb emberekkel.
- Egy barátja elkeseredett, mert a szülei veszekednek, mivel egyikük elvesztette a munkáját.
- Egy barát egy nagyon szeretett nagybátyját veszítette el a COVID-19 miatt.
- Egy barát annyira aggódik a COVID-19 miatt, hogy már nehezen tud koncentrálni és jól aludni.
- Egy barátját gúnyolja (szexuálisan zaklatja) egy többfős társaság iskolába menet.

Ehhez a gyakorlathoz a gyerekek ülhetnek az asztaluknál vagy körben állhatnak, attól függően, mi a legcélravezetőbb. Kezdje az egyik helyzet ismertetésével. Válaszként a gyerekek rámutathatnak azt (felnőttet, kortársat vagy gyereket) a személyt legjobban megszemélyesítő rajzra, amelyet az adott helyzetben megbízható segítőként képzelnek el. Kérje meg a gyerekeket, magyarázzák el, miért választották ezt a rajzot. Ha a korlátozások engedik, a gyerekek odafuthatnak a rajzhoz, és a rajz mellé állva elmagyarázhatják a választásuk okát.

Nagyobb diákoknak:

A rész

Kérje meg a tanulókat, gondolják végig, kik azok az emberek a településen, városukban, közösségükben, akikhez segítségért fordulhatnának, ha gondjuk van. Írja le a tanulók által megnevezett legfontosabb segítő kategóriáit. Öt vagy hat segítő kategóriát kell meghatározni, például tanárok, szociális munkások, iskolai nővérek, gondozók, rendőrség, szociális szervezet stb.

Most kérje meg a tanulókat, kiscsoportokban dolgozzanak, választ adva az alábbi helyzetekre. Ha szükséges, módosítsa ezeket az osztályban lévő tanulók életében az elsőbbségek szerint:

- Egy barátot egy másik osztályból valaki az interneten zaklatja.
- Egy barátot a társadalmi neme, osztálya vagy etnikai háttere miatt csúfolnak.
- Egy barátja online beszélgetést folytat nála sokkal idősebb emberekkel.
- Egy barátja elkeseredett, mert a szülei veszekednek, mivel egyikük elvesztette a munkáját.
- Egy barát egy nagyon szeretett nagybátyját veszítette el a COVID-19 miatt.
- Egy barát annyira aggódik a COVID-19 miatt, hogy már nehezen tud koncentrálni és jól aludni.
- Egy barátját gúnyolja (szexuálisan zaklatja) egy többfős társaság iskolába menet.
- Egy barátod veri fiatalabb testvérét. Segítségre van szükséged módot keresni ahhoz, hogyan beszélj a barátoddal arról, változtasson a fiatalabb testvérrel szembeni viselkedésén.

Egyenként olvassa fel az egyes helyzeteket, és adjon időt a diákoknak mindegyik megvitatására. Kérje meg őket, találják ki, kihez fordulhatna a fiatal segítségért az adott helyzetben. Kérje meg őket, minden helyzetnél gondoljanak két megbízható segítőre - egy első és egy második jelöltre.

Kérje fel a csoportokat a válaszaiknak egyenként az osztállyal megosztására. Miután minden csoport ismertette válaszait, kérje ki a többi csoport észrevételeit, ha máshogy választottak volna.

Ha a településen/városban/közösségben nincs olyan segítő, aki képes lenne segítséget adni egy adott helyzetben, a tanár tájékozódhat, és később visszatérhet az osztályhoz más rendelkezésre álló segítségről információkkal.

B rész

Adjon minden csoportnak egy-egy helyzetet, és kérje meg őket annak megbeszélésére, hogyan tudna a segítő és a gyermek együtt dolgozni a probléma megoldása érdekében. Kérje meg a csoportokat ennek együttes megvitatására.

A Segítek másoknak téma lezárása

Beszélje meg az osztállyal, mi volt számukra a legfontosabb a témában, és tegye fel a következő kérdéseket:

- Mit gondoltok a témáról?
- Mi volt hasznos a témában?
- Megbeszéltétek a témákat vagy a gyakorlatokat másokkal? Ha szeretnétek, meséljétek erről az osztálynak.

4. téma

Én megértem másokat

A téma bemutatása

A barátok és a jó barátság a legtöbbünk számára sokat jelent. Az egyik legfontosabb dolog, ami a barátságot jellemzi, hogy van valami közös bennünk, érezzük, hogy megértenek minket, és mi megértjük a barátainkat. A közös tanulás, élet és játék szempontjából fontos megérteni, hogyan gondolkodnak, éreznek és viselkednek mások. Ha megértünk másokat, nagyobb valószínűséggel fogadjuk el őket, és kevésbé vagyunk hajlamosak ujjal mutogatni rájuk, elfordulni tőlük, vagy akár a hátuk mögött beszélni és gúnyt űzni belőlük. Néha némi erőfeszítést igényel, hogy megértsük, miért tett vagy mondott valaki valamit bizonyos módon. Az egyik dolog, amit tehetünk, hogy megpróbáljuk más szemszögéből látni a dolgokat. Ha többet tudunk valakinek a háttéréről, és figyelmesen meghallgatjuk a mondanivalóját, nagyobb valószínűséggel maradunk jó viszonyban és viselkedünk tisztelettel másokkal.

Kérjük, tartsa szem előtt:

- Az egyes témakörökhöz tartozó gyakorlatok a kontextustól, a rendelkezésre álló időtől és a tanulási céloktól függően teljes foglalkozásként vagy külön gyakorlatként is elvégezhetők.
- A tanárok saját belátásuk szerint alkalmazhatják a gyakorlatokat a különböző korcsoportok számára. Ők ismerik leginkább a diákjaik igényeit és képességeit.
- A tanárok a fogyatékkal élő tanulók bevonásának elősegítése érdekében megváltoztathatják a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok közül sok a szabadban is elvégezhető vagy a távoktatáshoz igazítható.
- Ha korlátozottak a rendelkezésre álló eszközök (nincs tábla, laptábla, filctoll vagy post-it, stb.), használjon papírt és ceruzát, és készítsen jegyzeteket a gyakorlatok során.

MITŐL JÓ BARÁT VALAKI

Célkitűzés: Elmélkedés a jó barátság ismérveiről és arról, hogyan lehet új barátokat szerezni

Eszközök: Tábla vagy laptábla, filctollak

Kérjen meg minden tanulót, hogy egészítse ki a mondatot *A jó barát az, aki...* Jegyezze fel a válaszokat a táblára vagy a laptáblára. A tanulók végezhetik ezt véletlenszerű sorrendben, mint egy zsibvásáron, vagy várhatnak a sorukra a kezük felemelésével, ahogy az a kontextushoz jobban illik.

A diákok valószínűleg megemlítik a jó barátok legfontosabb jellemzőit, mint például: valaki, aki szeret velem játszani; valaki, aki segít nekem; valaki, aki meghallgat engem; valaki, aki megpróbál megérteni engem; valaki, aki boldoggá tesz; valaki, aki bátorító üzeneteket küld; valaki, aki szeret velem vásárolni; valaki, aki szeret olvasni stb. Vizsgálja meg, mit jelentenek számukra ezekből kijelentések.

Foglalja össze az órán elhangzottakat, és emelje ki a legfontosabb jellemzőket. Valószínűleg említik majd, hogy egy jó barát megpróbál megértő lenni; de ha nem, kérdezze meg az osztályt:

- Hányan értenek egyet azzal, hogy más megértése a jó barát egyik legfontosabb tulajdonsága?
- Van mindenkinek egy jó barátja?
- Miért jó barát a barátod?
- Mi az, ami néha megnehezíti, hogy jó barátok legyünk?

Kérdezze meg a tanulókat, hogyan lehet új barátokat szerezni. A lényeg, hogy tisztában legyenek azzal, mi kell egy barátság elkezdéséhez. Tegye fel a következő kérdéseket:

- Mit tennél egy barátság kötése céljából?
- Mit tehetsz új sikeres barátságokért?

A BŰVÖS KÉZ

Célkitűzés: Gyakorolni kell mások nem verbális kommunikációját értelmezni

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Ajánlás a tanároknak:

Ez a gyakorlat azt a képességet fejleszti a tanulóknál, hogy megértsenek másokat.

Ossza az osztályt párokba - az egyik személy lesz a bűvös kéz, a másik pedig a partnere. A bűvös kéz kezdetben a partner arcának magasságában tartja a kezét - biztonságos távolságot tartva. A kéz lassú vagy gyors felfelé, lefelé, oldalra és hátrafelé történő mozgásával, a bűvös kéz nonverbális utasításokat ad a partnerének arra vonatkozóan, hogyan mozogjon. Először a bűvös kéznek egyszerűen érthető jeleket kell adnia a partner számára, majd egy idő után kérje meg a bűvös kezét, nehezítse meg a mozdulatokat a kihívás emelése céljából. Végezetül kérje meg a bűvös kezét, hogy az eddigi megfigyelések alapján - a partnert kellemesen végrehajtható mozdulatokra utasítsa.

Cseréljenek szerepet úgy, hogy a bűvös kezét most a másik mozgassa.

Változat:

A bűvös kéz mindkét kezét használva egyszerre tudja két partner azonos vagy különböző mozdulatait vezényelni.

A gyakorlat után kérje meg az osztályt annak megbeszélésre, hogy a bűvös kéz milyen különböző módokon készítette őket mozgásra. Amikor a bűvös kéz voltál, mennyire tudtad kitalálni, hogy mi lenne jó érzés a partnerednek? Mennyire jól értette a bűvös kéz a partnerét?

AZ INTERJÚALANYOM SZERINT

Célkitűzés: Interjúra való felkészülés és interjúkészítés

Eszközök: Tábla vagy laptábla, filctollak

Ajánlás a tanároknak:

Ez egy házi feladat a diákok számára.

Mondja a diákoknak, képzeljék el, hogy riporterek. Kérje meg őket, válasszanak egy interjúalanyt, hogy megismerjék egy másik személy nézőpontját helyzetükről, munkájukról, szabadidejükről, érdeklődési körükről stb. A megkérdezettnek egy iskolán kívüli személynek kell lennie, például a nagymamájuknak, egy boltosnak, egy felnőtt családi barátjának, egy közalkalmazottnak vagy egy egészségügyi szakembernek.

Mielőtt ténylegesen interjút készítenének, szánjanak időt az osztályban egy lista elkészítésére a riporterek kérdéseiről, amelyek célja megismerni valakit, az életét és a dolgokról alkotott véleményét. Az idősebb diákok élvezhetik, ha egy ellentmondásos kérdést is beilleszthetnek az interjúkérdések közé.

Miután a diákok befejezték az interjúkat, különböző lehetőségek vannak arra, hogyan számoljanak be róla az osztálynak. A diákok életkorától és érettségétől függően készíthetnek beszámolót az interjúról az osztályban, vagy írhatnak egy esszét az interjúalanyukról, így igyekezve megérteni őt, illetve úgy mutathatják be az interjúalanyukat az osztályban, mintha ők maguk lennének ez a személy, aki eljön az osztályba, hogy beszéljen az életéről és a nézeteiről.

EGY MÁSIK SZEMSZÖGŰ MEGKÖZELÍTÉS

Célkitűzés: A reflektált gondolkodás és a figyelmes hallgatás gyakorlása a döntéshozatal során

Eszközök: Az IGEN és NEM jelei

Ajánlás a tanároknak:

Ösztönözzé a tanulókat minden vélemény és meggyőződés elfogadására a gyakorlat során. Egyetlen gyermeket sem szabad kitenni annak, hogy osztálytársai zaklatják azért amit gondol vagy hisz.

Ossza a termet két részre - az egyik felét IGEN-nel, a másikat NEM-mel jelölve. Magyarázza el, lesz egy sor kérdés, és a tanulóknak a kérdésekre úgy kell válaszolniuk, hogy a terem IGEN vagy NEM oldalára mennek, attól függően, hogy mit gondolnak a kérdésekről.

Most tegyen fel az osztálynak egy zárt kérdést (amelyre csak igennel vagy nemmel lehet válaszolni), arra ügyelve, hogy a kérdések életkornak, nemnek és kultúrának megfelelőek. Az idősebb és érettebb diákok esetében a kérdések a korosztály számára ellentmondásos témák lehetnek. Néhány példa a kérdésekre:

- Helyes-e, ha a szülők és az idősebb testvérek megpofozzák a kisgyerekeket, hogy jobban viselkedjenek?
- A xx. osztályos gyerekek dönthetnek maguk arról, hogy mit esznek?
- Szabad úgy tenni, mintha fájna a fejed, hogy ne kelljen megcsinálni a házi feladatot vagy a házimunkát?
- Mindig értesítened kell a tanárt, ha egy osztálytársad csal egy feladatban az órán?
- A szülőknek kell-e dönteniük arról, hogy a diák milyen tanulmányokat vagy szakmát választ?

A tanulók menjenek a terem IGEN vagy NEM oldalára, hogy válaszoljanak a kérdésekre. Adjon nekik néhány percet arra, hogy a terem másik felében ülőkkel megvitassák, miért választották ezt az álláspontot. Kérdezzen meg mindkét oldalról egy, két vagy három tanulót az álláspontjukról.

Ezután kérje meg a tanulókat, hogy változtassák meg a véleményüket, és váltsanak oldalt. Adjon nekik néhány percet az új álláspontjuk megvitatására, és arra, miért indokolt, és hogyan érvelhetnének az álláspontjuk mellett. Kérje fel az egyes csoportokat, mutassák be új álláspontjukat a másik csoportnak.

Kérdezze meg, valamelyik tanuló meggondolta-e magát, vagy még mindig ragaszkodik a kezdeti álláspontjához. Tegye fel ezeket a kérdéseket:

- Milyen élmény volt, amikor meg kellett gondolnod magad?
- Segített megérteni, hogy másoknak miért van más álláspontjuk, mint a tiéd?
- Ez megkérdőjelezte a hitedet vagy az értékeidet?

Az Én megértek másokat téma lezárása

Beszélje meg az osztállyal, mi volt számukra a legfontosabb a témában, és tegye fel a következő kérdéseket:

- Mit gondoltok a témáról?
- Mi volt hasznos a témában?
- Megbeszéltétek a témákat vagy a gyakorlatokat másokkal? Ha szeretnétek, meséljetez erről az osztálynak.



5. téma

Figyelmesen meghallgatom a többieket

A téma bemutatása

Ebben a témakörben a diákok mások meghallgatásának kérdését tárják fel. Az odafigyelés nem mindig könnyű, mivel sok minden akadályozhatja a másik ember figyelmes meghallgatását, ezért hasznos, ha erre vonatkozó gyakorlatokat végzünk. Amikor beszélgetünk egymással, számos verbális és nem verbális tényező játszik szerepet: maguk a szavak, a hangszín, a hang dallama, a szünetek, a beszéd sebessége, a szemkontaktus, az arckifejezés és a testbeszéd. A hallgató a hallgatással egyidejűleg gondolkodik az elhangzottakon is!

Kérjük, tartsa szem előtt:

- Az egyes témakörökhöz tartozó gyakorlatok a kontextustól, a rendelkezésre álló időtől és a tanulási céloktól függően teljes foglalkozásként vagy külön gyakorlatként is elvégezhetők.
- A tanárok saját belátásuk szerint alkalmazhatják a gyakorlatokat a különböző korcsoportok számára. Ők ismerik leginkább a diákjaik igényeit és képességeit.
- A tanárok a fogyatékkal élő tanulók bevonásának elősegítése érdekében megváltoztathatják a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok közül sok a szabadban is elvégezhető vagy a távoktatáshoz igazítható.
- Ha korlátozottak a rendelkezésre álló eszközök (nincs tábla, laptábla, filctoll vagy post-it, stb.), használjon papírt és ceruzát, és készítsen jegyzeteket a gyakorlatok során.

HALLGASS FIGYELMESEN

Célkitűzés: Figyelmesen hallgatni és gyorsan válaszolni

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Ez a gyakorlat elvégezhető párokban, úgy hogy a tanulók egymást váltják, vagy az egész osztállyal az alábbiakban leírtak szerint:

Kérje meg a diákokat, hogy álljanak körbe, vagy ha ülnek, akkor soronként haladjunk. Kérjen meg egy diákot, hogy mondjon egy szót. A következő személy ezután egy másik szóval válaszol, amely ugyanazzal a betűvel kezdődik, mint az első szó vége. Például, ha az első szó a korona, a következő szó lehet akár. A következő tanuló erre mondhatja például a rádiót. A szavaknak nem kell, hogy köze legyen az őket megelőző szavakhoz. A legfontosabb, hogy a diákok figyelmesen figyeljenek az elhangzó szóra, és így képesek legyenek folytatni a játékot.

Kezdje el a játékot, és addig folytassa, amíg mindenki sorra nem került. Ha ez kihívást jelent a tanulóknak, kérhetnek segítséget egy osztálytársuktól - és dicséretet kaphatnak a segítségkérésért!

PONTOS INSTRUKCIÓKAT ADNI

Célkitűzés: Nagyon pontos utasítások adását gyakorolni

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Ajánlás a tanároknak:

A gyakorlat során különböző mozdulatokra vagy mozdulatsorokra vonatkozó utasításokat kell adni.

Ossza az osztályt párokba, és kérje meg a tanulókat, hogy álljanak fel egymással szemben. Minden pár eldönti, hogy ki kezd utasítónak adni. Az első utasító feladata, hogy pontos szóbeli utasításokat adjon partnerének minden egyes mozdulatra, mint például álló helyzetből leülni a székre vagy a padlóra. Az utasító csak verbális nyelvet használhat, és nem használhat semmilyen testbeszédet, például nem mozgathatja a kezét. Az utasítónak állva kell maradnia - csak a partner mozog a megadott utasítások alapján.

Ezután a párok szerepet cserélnek, és az új utasító pontosan ugyanazt a gyakorlatot végzi, pontos szóbeli utasításokat adva minden egyes mozdulathoz, hogy az álló partner leüljön.

A gyakorlat után beszélje meg az osztállyal, hogyan érezték magukat párokban az egyes személyek, amikor csak szavakkal utasítottak vagy utasították őket.

A NEM FIGYELÉS MÓDJAI (TESTBESZÉD)

Célkitűzés: Hogyan lehet valakinek, aki nem figyel a testbeszédét értelmezni

Eszközök: Labda (valódi vagy képzeletbeli)

Kérje meg a tanulókat, hogy álljanak körbe, és magyarázza el, hogy egymásnak fogják dobálni a labdát. Minden egyes alkalommal, amikor valaki elkapja a labdát, az a feladata, hogy testbeszéddel demonstrálja, nem figyel. Miközben egymásnak dobják a labdát, kérje meg a diákokat, mondják ki annak a személynek a nevét, akinek a labdát dobják, és mondják: *Mutasd meg, mit csinálsz, amikor nem figyelsz arra, aki hozzád beszél!*

Íme néhány példa a nem figyelés testbeszédére: összefonja a karját, félrenéz, forgatja a szemét, lefelé néz, sóhajt, izeg-mozog, ujjaival vagy lábával kopogtat, félbeszakítja a beszélőt, vagy zavaró mozdulatokat tesz.

Az idősebb tanulókkal folytassa a játékot még egy további feladattal: Mutasd meg nekünk, hogy néz ki, amikor úgy teszel, mintha figyelnél, de nem figyelsz. Például néha, amikor beszélgetünk valakivel, láthatjuk, hogy a gondolatai messze járnak, mert üres a tekintete.

Végezetül foglalja össze a nem odafigyelés tipikus jeleit a testbeszédben. Az idősebb tanulókkal beszélje meg azt is, hogyan látják, ha valaki valóban figyel és testbeszédet használ, például rád néz és bólogat, vagy ha valaki nem igazán van jelen, és nem igazán figyel.

A NEM FIGYELÉS TOVÁBBI MÓDJAI (SZÓBELI JELZÉSEK)

Célkitűzés: Felismerni, ha valaki nem figyel az alapján, amit mondanak

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Ossza az osztályt négyfős csoportokra. Kérje fel a csoportokat egy rövid, kétperces szerepjáték készítésére egy beszélgetés alapján. A beszélgetés témája lehet az egyik csoport szenvedélye, például sport, zene, szabadidő tevékenységek, tévésorozatok, rádióműsorok, könyvek vagy hobbi. Amikor a diák elkezd beszélni a kedvenc témájáról, a csoport többi tagjának el kell játszania a beszélő figyelmen kívül hagyásának különböző módjait.

Íme néhány példa a nem figyelés verbális módjaira: a hallgatók másról kezdenek beszélni; a beszélőhöz nem kapcsolódó kérdést tesznek fel; önmagukról beszélnek; negatívan nyilatkoznak a beszélőről vagy a témáról.

Végezetül beszélje meg ezeket a kérdéseket az osztállyal.

- Felismeritek ezeket a különböző stratégiákat más helyzetekből?
- Ti magatok is használjátok ezeket a stratégiákat?
- Van valakinek kedvenc stratégiája annak céljából, hogy figyelmen kívül hagyjon valakit, aki beszél hozzá?
- Mikor hasznosak ezek a stratégiák a mindennapi életben?

A JÓ HALLGATÓI ATTITÜDŐK

Célkitűzés: Megérteni milyen a jó hallgatótárs

Eszközök: Tábla, papírtábla jó hallgatótárs vagyok felirattal, filctollal

Ossza az osztályt kiscsoportokra. Utasítsa a csoportokat, hogy beszéljék meg, mitől lesz valaki jó hallgatótárs. Adjon az osztálynak egy kis időt erre, majd kérje meg őket egy lista elkészítésére a jó hallgatói magatartásformákról.

Kérje meg a csoportokat ennek együttes megvitatására. Ha egy csoport negatív módon fogalmaz meg egy hozzáállást, kérje meg őket ennek pozitívvá tételére. Például ahelyett, hogy azt mondaná: *Ne hecceljed a beszélő személyt*, segítsen a csoportnak megtalálni a pozitív változatot, mint például: *Légy kedves a beszélő személyhez*. Írja le az osztály által megfogalmazott összes hallgatói hozzáállást.

Íme egy példa a figyelmes jó hallgatótárs listájára:

- Meghallgatom, hogy biztosan megértsem, amit az illető mond.
- Visszakérdezek, ha nem értem, amit az illető mond.
- Természetes tekintettel nézem a beszélő személyt.
- Kedves vagyok ahhoz, aki beszél.
- Nem csak azon gondolkodom, hogy mit mondjak.
- Tisztában vagyok a köztünk lévő fizikai távolsággal.

Most készítsenek egy plakátot *Jó hallgatótárs vagyok* címmel, amelyen az osztály által összeállított hosszú listából a jó hallgatótársra vonatkozó legfontosabb öt tipp szerepel. A diákokkal együtt szavazási eljárást alakítva döntsön az öt legjobb tippéről. Például minden diák

REMÉNY, EGÉSZSÉG, BOLDOG ÉLET ÉS TANULÁS - ESZKÖZKÉSZLET - TANÁRI ÚRMUTATÓ

kaphat három csillagot, és arra kérheti őket, adjanak egy-egy csillagot a három kedvenc hallgatási magatartásuknak. Tegye ki a plakátot az osztályterem falára. (Az osztály által megnevezett hallgatói attitűdök listájára felrajzolhatják a kapott csillagokat).

Egy későbbi időpontban beszélje meg újra az osztállyal, hogyan haladnak a jó hallgatói hozzáállás gyakorlati alkalmazása terén.

IGEN, EZT MONDTAM! VAGY NEM, NEM EZT MONDTAM!

Célkitűzés: Az aktív hallgatást gyakorolni

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Véletlenszerű párokba vegyítse el a tanulókat, és kérje meg őket, álljanak távol a többiektől, hogy arra koncentrálhassanak, amit egymásnak mondanak. Kérje meg a párokat, hogy döntsék el, ki lesz A diák és ki lesz B. A diák fog először beszélni, B pedig hallgatni, aztán fordítva. A diák beszél néhány percig, B pedig meghallgatja és megismétli, amit A mondott. Utasítsa a párokat, hogy a gyakorlat során ügyeljenek a testbeszédre.

A-nak két feladata van:

1. Beszéljen az alábbiak valamelyikéről:

- valami, amit A szeret és izgatottan vár, vagy egy kedvenc iskolán kívüli tevékenysége
- valamilyen kihívás vagy nehézség A számára egy másik személlyel kapcsolatban (fiatalabb gyermekek esetében)
- valami, ami zavarja A-t, és A szeretné megbeszélni (idősebb diákok számára).

2. Magyarozza el világosan, és javítsa ki B-t, ha olyasmit mond, ami nem egészen az, amit A mondott.

B a következő feladatokat látja el:

- használjon verbális és nonverbális hallgatási készségeket, amikor A-t hallgatja
- ismétlje meg, amit A mondott arról való megbizonyosodás céljából, hogy helyesen értette A-t. Ez lehet több menet, amíg B majdnem ugyanazokat a szavakat használja, mint A.

Például A mondhatja: *Nagyon boldog vagyok, mert két hét múlva lesz a születésnapom, és anyukám megígérte, hozhatok finomságokat az osztályba, majd csinálunk egy kellemes vacsorát, a nagynéném és a nagybátyám pedig megígérték, hogy hoznak nekem ajándékot. Általában egyszerű ajándékokat kapunk tőlük.*

B azt mondhatná: *Már nagyon várod a néhány hét múlva esedékes születésnapodat, és édesanyád megígérte, hogy vacsorát készít, illetve a nagynénéd és a nagybátyád is eljön.*

A kijavíthatja B-t, mondván: *Igen, majdnem igaz - két hét múlva van a születésnapom, anyukám azt is mondta, hozhatok finomságokat az osztályba, a nagynéném és a nagybátyám pedig általában egyszerű ajándékokat szokott hozni. A gyakorlat után:*

- Kérje meg a diákokat, hogy fejtsék ki, milyen volt így beszélni.
- Kérdezze meg A-t, milyen volt, amikor úgy hallgatták meg, hogy a hallgató megbizonyosodott arról, teljesen megértette, amit mondott.
- Kérdezze meg B-t, milyen volt az, hogy ilyen figyelmesen kellett hallgatnia, és pontosan megismételni az elhangzottakat.
- Kérdezze meg a tanulókat, hogy szerintük e gyakorlat után változtatni fognak-e azon, ahogyan mást hallgatnak.

VALAKI MÁSBŐRÉBE BÚJVA

Célkitűzés: Felnőtt, idősebb diákok számára az aktív hallgatási készség gyakorlása

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Osszuk az osztályt párokba. Magyarozza el, hogy az a tanuló, akinek a keresztnéve az ábécé első betűjével kezdődik, lesz A diák, a másik pedig B. A diák beszélni fog, B pedig hallgatni a gyakorlat első körében. Adjon A-nak három-öt percet, hogy meséljen B-nek egy aktuális élményéről, kihívásról, amellyel szembesül, dilemmájáról vagy álmáról. B aktívan hallgatja, anélkül, hogy bármit is mondana. B jó nonverbális hallgatási készségeket és hozzáállást tanúsít.

Ezután ugyanennyi időt adjon B-nek, hogy egy aktuális élményről, kihívásról, dilemmáról vagy álmáról beszéljen. A diák aktívan figyel anélkül, hogy bármit is mondana, jó hallgatói nonverbális készségeket és hozzáállást tanúsít.

Most kérjen minden egyes párt egy másik párhoz csatlakozásra. Adjon minden B-nek két-három percet, hogy elmondja a csoportnak, amit A elmondott neki. A B-knek a lehető legpontosabbnak kell lenniük. Az A-k jóváhagyják vagy kijavítják a B-k által megadott változatot. Ezután adjon két-három percet minden A-nak, hogy a lehető legpontosabban elmondja a csoportnak, amit a B mondott neki. A B-k jóváhagyják vagy kijavítják az A-k által megadott változatot.

Beszélje meg az osztállyal, miért nehéz az aktív hallgatás gyakorlása és a más által mondottaknak pontos átadása. A diákok többek között a következő okokat adhatják meg arra, miért nehéz hallgatni:

- valami eltereli a figyelmüket
- zavarhatja őket valami az elhangzottakban
- arra gondolnak, hogy mit fog mondani a beszélő ezután
- eszükbe jut valami arról, amit hallanak
- a témához kapcsolódó személyes történetek jutottak eszükbe
- érzelmi reakciókat váltanak ki az elhangzottak bennük
- ítélkeznek a beszélőről vagy az elhangzottak tartalmáról
- meg akarják oldani a beszélő személy által leírt problémát.

A Figyelmesen meghallgatom a többieket téma lezárása

Beszélje meg az osztállyal, mi volt számukra a legfontosabb a témában, és tegye fel a következő kérdéseket:

- Mit gondoltok a témáról?
- Mi volt hasznos a témában?
- Megbeszéltétek a témákat vagy a gyakorlatokat másokkal? Ha szeretnétek, meséljetez erről az osztálynak.

6. téma

Figyelek önmagamra

A téma bemutatása

Figyelni magadra azt jelenti, odafigyelsz arra, hogyan érzed magad fizikailag, érzelmileg és mentálisan. Ha odafigyelsz a tested jelzéseire, észreveheted, hogy mire van szüksége. Ha odafigyelsz az érzéseidre, megtanulhatsz megfelelő módon reagálni. A gondolatidra való odafigyeléssel tudatosíthatod, hogy mi foglalkoztat téged. Néha a gondolatok is jó ötleteket adhatnak arra, hogy mit kell tenned. Például, ha az iskolai munkán kívül másra is gondolsz, akkor dönthetsz úgy, hogy az iskolai munkára koncentrálsz!

Ajánlás a tanároknak: Az új téma bevezetésekor hasznos elmagyarázni a tanulóknak, hogy az óra után beszélhetnek Önnel, ha aggasztó gondolataik vannak, és közösen kitalálhatják, mit tegyenek.

Kérjük, tartsa szem előtt:

- Az egyes témakörökhöz tartozó gyakorlatok a kontextustól, a rendelkezésre álló időtől és a tanulási céloktól függően teljes foglalkozásként vagy külön gyakorlatként is elvégezhető.
- A tanárok saját belátásuk szerint alkalmazhatják a gyakorlatokat a különböző korcsoportok számára. Ők ismerik leginkább a diákjaik igényeit és képességeit.
- A tanárok a fogyatékkal élő tanulók bevonásának elősegítése érdekében megváltoztathatják a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok közül sok a szabadban is elvégezhető vagy a távoktatáshoz igazítható.
- Ha korlátozottak a rendelkezésre álló eszközök (nincs tábla, laptábla, filctoll vagy post-it, stb.), használjon papírt és ceruzát, és készítsen jegyzeteket a gyakorlatok során.

FIGYELJ MAGADRA

Célkitűzés: Tudatosítani, hogy mit jelent az önmagunkra figyelés

Eszközök: Papír és tollak

Ajánlás a tanároknak:

Ügyeljen arra, hogy a gyerekek az életkoruknak megfelelő példákat használjanak ebben a gyakorlatban arra, ahogy leírják le a testükben lévő érzéseket, hogy mit éreznek és mit gondolnak. Vannak kultúrák, amelyekben a belső hangokat intuícióként fogják fel, és erről kérdezhetnek a diákok.

A gyakorlat bemutatásához kérje meg a tanulókat, mondjanak példákat arra, hogy mit jelent *az önmagukra figyelés*. Győződjön meg róla, hogy a tanulók megértették *az önmagukra figyelés* három területét: (1) fizikai érzetek, (2) érzések és (3) gondolatok. Magyarázza el, hogy ezek mindegyikénél tehetnek valamilyen lépést a testre tudatosabb odafigyelés eredményeként. Mondja például:

- Fizikai fáradtságérzet: *Ha fáradtnak érzem magam, pihenhetek egy kicsit*
- Harag érzése: *Ha dühös vagyok, meg tudom várni, amíg megnyugszom, mielőtt beszélek a barátommal*
- Egy helyzettel kapcsolatos gondolatok: *Amikor úgy gondolom, hogy a csoport, amellyel dolgozom, segít nekem, megköszönhetem nekik*

Fiatalabb diákoknak:

Írjon fel néhányat az alább felsorolt mondatok közül, és használja őket arra, hogy különbséget tegyen a testi érzetek, az érzések és a gondolatok három területe között.

Nagyobb diákoknak:

Kérje meg a tanulókat, hogy párokban dolgozzanak, és néhány mondat első felét adja meg nekik a három alábbi területre vonatkozóan. Kérje meg őket, hogy együtt egészítsék ki a mondatokat. Majd az osztály előtt kérje fel a párokat, mondják el, hogyan fejezték be a mondatokat, és osszák meg, mit és mikor kell tenni.

Mondatok a testi érzetekről

Amikor érzeteket érzékelek a testemben:

- Ha fáradtnak érzem magam, akkor lefekszem.
- Amikor érzem, hogy feszülnek az izmaid, változtathatok a a testhelyzetemen.
- Amikor fáj az izmom, akkor lazító gyakorlatot tudok végezni.
- Amikor úgy érzem, hogy a lábaim nyugtalanok, kimehetek játszani.
- Amikor úgy érzem, hogy a szemem száraz, szünetet tarthatok a képernyőtől távol.
- Ha vacsora előtt egy órával éhesnek érzem magam, kérhetek egy kis harapnivalót.

Lehetséges mondatok érzelmekről

Amikor érzelmeket észlelek:

- Ha feldúlt vagyok, elszámolok tízig, hogy lecsillapodjak.
- Ha szomorú vagyok, beszélhetek egy barátommal.
- Ha bosszús vagyok, megvárom, amíg elmúlik.
- Ha úgy érzem, hiányzik a barátom, felhívhatom őt.
- Ha fáradtnak érzem magam, és még meg kell csinálnom a matek házi feladatot, akkor sétálhatok egyet, mielőtt nekiállok.

Lehetséges mondatok a gondolatokról

Amikor gondolatokat észlelek:

- Ha úgy gondolom, hogy a házi feladat túl nehéz, akkor egy felnőtthöz fordulhatok, aki segít nekem megcsinálni.
- Amikor az iskolában a szünetre gondolok, és nagyon szeretnék kimenni a szabadba, dönthetek úgy, hogy várok még tíz percet.
- Ha úgy gondolom, hogy a barátom nincs jól, megkérdezhetem tőle, hogy van.
- Amikor azt gondolom, hogy a többiek mindig tudják a válaszokat, dönthetek úgy, hogy néha én is tudom a válaszokat.
- Ha úgy gondolom, nehéz koncentrálni, mert túl nagy a zaj az osztályban, megkérhetem az osztálytársaimat, legyenek csendben.

A gyakorlat végén beszéljessünk arról, mikor lenne a leghasznosabb, ha a tanulók saját magukat figyelnék.

EZ VAGYOK ÉN VAGY NEM

Célkitűzés: Meghatározni, amit szeretünk és amit nem szeretünk

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Ajánlás a tanároknak:

A következő feladat azon témák azonosítására használható, amelyekről az osztály többet akar megtudni, és amelyeket mélyebben akar megvitatni. Jegyezze fel a felmerülő témákat, és ennek megfelelően tervezze meg az egyéb tevékenységeket.

Vezesse be a gyakorlatot azzal, hogy elmagyarázza, kihívásokkal teli időszakokban sok ember változik, és új dolgokat tanul meg önmagáról. Mondja a következőket: *A játék során leírták készítőnk arról, amilyenek vagyunk, amit szeretünk és amit nem szeretünk csinálni.*

Kérje meg az osztályt, hogy üljenek vagy álljanak körbe. Magyarázza el, hogy amikor egy kijelentés elhangzik, a tanulók felállhatnak vagy előre léphetnek, ha a kijelentés rájuk vonatkozik. Ha egy állítás nem helytálló, vagy a tanuló nem kíván válaszolni, a tanuló állva maradhat, vagy előrehajolhat. Az idősebb diákokat fel lehet kérni saját állítások kitalálására, és ha ezt választják, akkor hangsúlyozni kell, hogy a válaszadás nem kötelező.

Használjon olyan kijelentéseket, amelyek megfelelnek az osztály életkorának és érettségének, valamint életvitelének. Csak olyan mondatokat használjon, amelyekre a diákok szívesen válaszolnak. A következő megállapítások ennek megfelelően módosíthatók:

- Minden reggel kipattanok az ágyból.
- Szeretem a pizzát/más helyi ételspecialitás neve.
- Bármit megeszem, amit csak kapok, még akkor is, ha nem szeretem.
- Szeretem a sportot/focit/krikettet/úszást stb.
- Szeretek tévét nézni/az internetezni/ számítógépen játszani/ mobilozni.
- Túl sok időt töltök tévénézéssel/netezéssel/számítógépes játékokkal/mobillal.
- Néha vitatkozom a szüleimmel.
- Néha félek új dolgokat kipróbálni.
- Tudom, kihez fordulhatok, ha valaki szexuálisan zaklat.
- Szeretek sétálni a barátaimmal.
- Szeretek pletykálni/vásárolni/plázázni.
- Nem mondom el a barátaimnak, ha szomorú vagyok.
- Néha irigységet/féltékenységet érzek mások iránt.
- Megbízhatok a barátaimban.
- Tudok titkot tartani.
- Néha magányosnak érzem magam.
- Gyakran szidom magam.
- Van valaki, akire felnézhetek.
- Van olyan ismerősöm, akiben megbízom.
- Általában tudom, hogy mit akarok.
- Tudom, hogy mit érzek helytelennek, még ha nem is fejezem ki/és ki is fejezem.

Befejezésül mondjon valami ilyesmit: *Fontos tudni, ki vagy, mit szeretsz, és mik az értékeid, mert így könnyebb elfogadni a saját korlátaidat és igényeidet. Ugyanilyen fontos, hogy tudjuk, kik mások, mit szeretnek és milyen értékeket vallanak, mert így könnyebb elfogadni és megismerni a korlátjaikat és igényeiket.*

MIK AZ ERŐSSÉGEIM

Célkitűzés: Képessé tenni a tanulókat arra, hogy felismerjék saját képességeiket és készségeiket, és hogy mások dicséretét elfogadják

Eszközök: Papír és tollak

Vezesse be a feladatot azzal, hogy a tanulók listát írnak arról, ami az erősségük. Kérje meg őket, írjanak világosan, mivel meg fogják mutatni a listát egy osztálytársuknak, aki aztán kiegészíti a listát azzal, amit a barátjuk készségeiről, képességeiről, tudásáról és cselekedeteiről tud.

Most kérje meg a diákokat, kezdjék el írni a listájukat. Mindent fel kell jegyezniük, ami eszükbe jut, legyen az például nagy vagy kicsi: Erősségem a várakozás, mások segítése, az olvasás, a sétálás, a jó barátság, a foci, a matematika.

Magyarázza el, hogy a dicséret nagyon fontos. Ez azt jelenti, hogy felismerjük és elismerjük mások képességeit és tehetségét. A dicséret az őszinte visszajelzés egy formája, amely segíthet valakinek fejlődni és felismerni, hogy mások mit látnak és értékelnek benne. Saját erősségeinket is nehéz lehet néha meglátni. Most kérje meg a diákokat, cseréljék ki a listájukat egy másik diákkal, aki elég jól ismeri őket. Kérje meg őket, adjanak hozzá más dolgokat is, amelyekről tudják, hogy az osztálytársuk erőssége. Írják fel ezeket a papír hátoldalára, és adják vissza a papírt. Most pedig kérjen meg mindenkit, nézze meg, mi adtak hozzá az eredeti listához.

A gyakorlatot annak megkérdezésével fejezzük be, milyen érzés elolvasni, amit hozzáadtak. Hallgasson meg több választ az osztálytól.

MIBEN AKAROK FEJLŐDNI

Célkitűzés: Reális célokat meghatározni, és tudni, mi szükséges az elérésükhöz

Eszközök: Papír és tollak

Kérje meg a tanulókat, gondolkodjanak el egy pillanatra csendben azon, hogy miben szeretnének fejlődni. Talán szeretnének javítani az iskolai jegyeiken egy bizonyos tantárgyból; jobban teljesíteni sportban, szabadidős tevékenységekben, hobbikban, játékokban; fejleszteni szeretnének személyes készségeiket, például az órán koncentrációt vagy időbeosztást; illetve többet kommunikálni másokkal az érdeklődési körükről.

A fiatalabb diákokat meg lehet kérni egy rajz készítésére valami olyasmiről, amiben fejlődni akarnak, az idősebb diákokat pedig, hogy készítsenek egy listát három legfontosabb céljukról.

Alkossanak párokat. Adjon ugyanannyi időt minden diáknak annak megbeszélésére, mi motiválja őket abban, hogy jobban akarnak teljesíteni valamiben. Miért akarnak jobban teljesíteni ebben a valamiben? Reális, hogy ebben jobban tudjanak teljesíteni? És mit kell tennie lépésről lépésre, hogy fejlődjenek ebben a valamiben?

A gyakorlat további lépéseként fel lehet az idősebb diákokat annak megbeszélésére kérni, hogyan szabotálhatják saját terveiket. Kérje meg őket, gondoljanak azokra az alkalmakra, amikor nem sikerült megvalósítaniuk valamit, amit elterveztek. Mit tettek, ami nagyon megnehezítette a céljuk elérését? Előfordulhat például, hogy irreális terveket szöttek, vagy inkább könnyebb tevékenységeket végeztek ahelyett, hogy azt csinálták volna, amit reméltek.

Végezetül beszélje meg az osztállyal, mit tehetnek azért, hogy a terv megvalósítása során a helyes úton maradjanak.

POZITÍV GONDOLATOKAT GONDOLNI

Célkitűzés: Ismerkedni az önbeszéd és a pozitív gondolkodás fogalmával

Eszközök: Tábla vagy laptábla, filctollak

Ismertesse az önbeszéd fogalmát. Mondja a következőket: *Majdnem mindenki beszél magában. Az emberek gyakran beszélnek magukban, amikor valami újat tanulnak. Talán emlékszel, azt vetted észre, hogy magadban beszélsz, amikor először tanultál meg cipőfűzőt kötni vagy biciklizni, vagy amikor először tanultál meg számokat összeadni vagy más tantárgyakat az iskolában, vagy amikor megtanultál néhány mozdulatot egy koreografált táncban vagy egy testmozgásórán.*

Kérjen az osztálytól példákat erre a típusú önbeszélgetésre.

Mondjon egy másik példát a döntések meghozatalával kapcsolatos önbeszéd használatára. Mondja a következőket: *Lehet, már észrevetted, hogy ezt teszed, amire példa: Ha most megcsinálom a házimat, kész lesz, de ha elmegyek játszani vagy sétálni, akkor később is megcsinálhatom - de lehet, hogy akkor nem fogom megcsinálni!*

Kérjen az osztálytól példákat erre a típusú önbeszélgetésre.

Magyarázza el, létezik az önbeszédnek egy harmadik típusa is, amely az önmagunkhoz pozitívan vagy negatívan beszélés. A következő gyakorlat a negatív önbeszédéről fog szólni. Mondja a következőket: *Lehet, hogy amikor valamiben kudarcot vallottál, vagy hibáztál, ezt mondtad magadnak: Az én hibám volt, vagy Soha nem vagyok elég jó, vagy ah, ne, már megint ezt tettem.*

Kérdezze meg a tanulókat, hogy felismerik-e ezt a fajta önbeszédet.

Ossza az osztályt párokba vagy kiscsoportokba, és kérje meg őket, hogy találjanak példákat a negatív önbeszédre, és beszéljék meg azokat. Kérjen példákat az egész osztálytól, és gyűjtsön össze hat-tíz jellemző példát a negatív önbeszédre. Jegyezze fel ezeket a táblára vagy egy laptáblára, helyet adva a pozitív változatoknak, amelyek a negatív mondatok helyébe léphetnek. Vegye sorra a negatív önbeszéd minden egyes példáját, és kérjen a tanulóktól javaslatokat, hogyan lehetne azokat pozitív önbeszéddé változtatni. Ez segít a diákokat erős gondolatokra ösztönözni, amikor feldúltak, aggódnak, szoronganak, vagy nem tudják, mit tegyenek egy adott helyzetben.

Íme néhány példa:

Negatív önbeszéd

Sosem fogom megtanulni azt a valamit

Nem tudom megtenni

Nem tudom, hogyan kell csinálni

Én mindig veszítek

Annyira dühös vagyok

Pozitív önbeszéd

Talán meg tudom tanulni azt a valamit, ha többet gyakorolok

Megpróbálhatom

Segítséget fogok kérni hozzá

Tudom kezelni a vereséget - ez csak egy játék

Tudom, hogyan nyugtassam meg magam

Végezetül javasoljuk a tanulóknak, próbálják ki az erős gondolatok technikáját, és figyeljék meg, működik-e az esetükben.

EGY LEVÉL MAGAMTÓL NEKEM (IDŐSEBB DIÁKOK SZÁMÁRA)

Célkitűzés: Írással segíteni a gondolkodást

Eszközök: Papír és tollak, egy tábla vagy laptábla a kérdésekkel (lásd a kérdéseket az alábbi pontokban)

Ajánlás a tanároknak:

Egyes kultúrákban a szóbeli hagyományt részesítik előnyben az írásos hagyományokkal szemben. Ha ez a helyzet, igazítsa a gyakorlatot a legjobban illeszkedő módon a kultúrához és a hagyományokhoz.

Vezesse be a gyakorlatot annak elmagyarázásával, hogy az írás egyik módja annak, hogy meghallgassuk magunkat. Sokan szeretnek naplót vezetni vagy feljegyzéseket készíteni, ha döntést kell hozniuk, vagy ha kihívást illetve dilemmát kell megoldaniuk.

A tapasztalatok és gondolatok leírása segíthet perspektívát nyerni és tisztán látni a helyzetet, valamint ötleteket gyűjteni a teendőkkel kapcsolatban. Az írás egy módja annak, hogy feldolgozzuk a történeteket. A napló vezetése kiváló módja annak, hogy nyomon kövesse, hogyan halad, mit tett a kihívások kezelése és leküzdése, valamint a sikerek megünneplése érdekében.

Kérje meg a diákokat, gondoljanak egy olyan közelmúltbeli élményre, amelyről úgy találják, még mindig gondolkodnak rajta. Ezután kérje meg őket, hogy egyénileg nézzék meg a kérdéseket a táblán vagy a laptáblán, majd írják le a válaszaikat.

- Mi történt?
- Mit érzek a történetek miatt?
- Mit gondoltam a történetekről?
- Hogyan reagáltam a történetekre?
- Mit tanultam a történetekből?
- Ha valami hasonló történe egy barátommal, mit tanácsolnék a barátomnak, mit tegyen?

Beszélje meg az osztállyal, hogy az élményről való írás megváltoztatta-e a gondolkodásukat és érzéseiket a történetekről. Változott-e számukra valami az írásgyakorlat által?

Ha a diákok közül néhányan hasznosnak találták ezt az írásmódot, javasoljuk, hogy a következő héten két-három alkalommal végezzék el annak kiderítése céljából, beválik-e nekik. Ha igen, akkor használhatják ugyanazokat a kérdéseket, vagy találhatnak egy másik, számukra megfelelőbb módszert.

ENERGIA ÉS ÉLETKEDV (IDŐSEBB DIÁKOK SZÁMÁRA)

Célkitűzés: Az energiaforrások és használatuk ismerete

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Ajánlás a tanároknak:

Ez a gyakorlat az idősebb diákoknak szól, hogy elgondolkodhassanak azokon a készségeiken és képességeiken, amelyek energiát és lendületet adnak nekik az életben.

Kérje meg a tanulókat, alkossanak A és B diákként párokat. Hagyja, hogy a párok döntsék el, ki lesz A és B. Magyarázza el, három kérdésre kell válaszolniuk, és választhatnak, hogy leírják-e a válaszaikat, vagy közösen megbeszélik a válaszaikat.

Kérje meg A-t, hogy sorban tegye fel az egyes kérdéseket B-nek. B válaszol: "Amikor én ...", és kiegészíti a mondatot a saját tapasztalatai alapján. Minden kérdésre legfeljebb három választ adhatnak.

Mikor érzed magad a legelevenebbnek és legkreatívabbnak?

Amikor én..., Amikor én..., Amikor én...

Milyen értékeket valósítasz meg a gyakorlatban, amikor a legelevenebbnek és legkreatívabbnak érzed magad?

Amikor azt tettem, hogy, Amikor azt tettem, hogy, Amikor azt tettem, hogy

Hogyan használhatod ezeket az elveket vagy értékeket az életed más területein?

Amikor én..., Amikor én..., Amikor én...

Kérje meg a párokat, beszéljék meg, hogyan ment a gyakorlatok elvégzése, és utána röviden mondják el ezt az osztálynak is.

A Figyelek önmagamra igyelek téma lezárása

Beszélje meg az osztállyal, mi volt számukra a legfontosabb a témában, és tegye fel a következő kérdéseket:

- Mit gondoltok a témáról?
- Mi volt hasznos a témában?
- Megbeszéltétek a témákat vagy a gyakorlatokat másokkal? Ha szeretnétek, meséljétek erről az osztálynak.



7. téma

Meg tudom magam nyugtatni

A téma bemutatása

Minden korosztály számára létfontosságú életképesség annak tudása, hogyan nyugodjon meg. Ez a téma arra összpontosít, hogyan kezeljük a stresszt és hogyan nyugodjunk meg. Előnyt nyerne azok a diákok, akik képesek nyugodtak maradni a kihívást jelentő helyzetekben. Úgy találják, hogy jobban képesek elemezni egy helyzetet és eldönteni, mi a legjobb megoldás. Ha stressz vagy nagyfokú izgalom állapotában maradnak, az befolyásolja a józan gondolkodás képességét. A diákok számára egyszerű magyarázat, hogy amikor a stressz szintje magas, a gondolkodás elhomályosul. Ugyanakkor lehet, észre sem veszik, hogy nem gondolkodnak tisztán. Az itt bemutatott tevékenységekben szereplő szorongásoldó technika hasznosnak bizonyult idősebb diákoknál, lehetővé téve számukra, hogy éljenek az oktatási rendszer nyújtotta előnyökkel.

Kérjük, tartsa szem előtt:

- Az egyes témakörökhöz tartozó gyakorlatok a kontextustól, a rendelkezésre álló időtől és a tanulási céloktól függően teljes foglalkozásként vagy külön gyakorlatként is elvégezhetők.
- A tanárok saját belátásuk szerint alkalmazhatják a gyakorlatokat a különböző korcsoportok számára. Ők ismerik leginkább a diákjaik igényeit és képességeit.
- A tanárok a fogyatékkal élő tanulók bevonásának elősegítése érdekében megváltoztathatják a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok közül sok a szabadban is elvégezhető vagy a távoktatáshoz igazítható.
- Ha korlátozottak a rendelkezésre álló eszközök (nincs tábla, laptábla, filctoll vagy post-it, stb.), használjon papírt és ceruzát, és készítsen jegyzeteket a gyakorlatok során.

KELLEMESE EMLÉK

Célkitűzés: Megtanulni a jó emlékekre összpontosítani

Eszközök: Nem szükséges esetleg egy labda (valódi vagy képzeletbeli)

Kezdje azzal, hogy megkéri az osztályt, gondoljanak egy jó dologra, amely a közelmúltban történt velük. Ez lehet valami, ami a múlt héten, az előző napon vagy ugyanaznap történt, attól függően, milyen gyakran használják ezt a gyakorlatot.

Kérje meg a diákokat, álljanak körbe, és az egyikük dobjon egy valódi vagy képzeletbeli labdát egy másik diáknak. Amikor ez a diák elkapja a labdát, mindenkinek elmeséli a legutóbbi pozitív élményét. Másik lehetőségként járja körbe az osztályt, és kérjen fel minden egyes tanulót, hogy röviden, két mondatban meséljen mindenkinek az élményéről.

Kérdezze meg a tanulókat, milyen érzéssel tölti el őket, ha valami jó élményükre emlékeztetik őket.

Végezetül foglalja össze az elhangzottakat. Javasolja, hogy a tanulók használják a jó emlékek felidézésének technikáját, amikor például feldúltak a nap bármely szakában.

EL KELL VÉGEZNEM.... EL FOGOM VÉGEZNI

Célkitűzés: A dolgok megnyugtató megfogalmazása

Eszközök: Papír és tollak, ha szükséges

Vezesse be a gyakorlatot annak elmagyarázásával, hogy amikor az embereknek sok dolguk van, könnyen túlterheltek és stresszesnek érezhetik magukat. Mondja a következőket: *Van mód arra, hogy megnyugtasd magad, ha megváltoztatod néhány általad használt szót. Ha megváltoztatod, ahogyan beszélsz valamiről, az segíthet megváltoztatni az érzéseidet valamivel kapcsolatban, amitől esetleg tartasz.* Néhány példával mutassa be, hogyan működhet ez a diákok számára:

- Ahelyett, hogy azt gondolnád és mondanád: *meg kell csinálnom a matek háziomat, inkább azt mond: meg fogom csinálni a matek háziomat.*
- Ahelyett, hogy azt gondolnád és mondanád: *A padlót fel kell söpörnem, inkább azt mond: Fel fogom söpörni a padlót.*

Fiatalabb diákoknak:

Kérje meg a diákokat, hogy álljanak körbe. Most kérje meg a tanulókat, felváltva mondjanak hangosan egy dolgot, amit ezen a héten el kell végezniük. *Nekem kell* A diák és az osztály többi tagja azt mondja: *Neked kell ...* és így tovább.

Nagyobb diákoknak:

Kérje meg az osztályt, írják azt, hogy *Nekem kell*, és jegyezzenek fel három-öt dolgot, házimunkát vagy feladatot, amit el kell végezniük. Kérje meg őket, nézzék meg a listájukat, és figyeljék meg, mit éreznek a felsorolt feladatok vagy házimunkák láttán. Ezután kérje meg őket, változtassák meg, amit írtak, hogy így szóljon: *El fogom végezni* és írjanak fel mellé három-öt dolgot, amiről azt hiszik, el fogják végezni. Most kérje meg őket, nézzék meg újra a listájukat, és figyeljék meg, milyen érzéssel tölti el őket az elvégzendő feladatok vagy házimunkák látványa.

SEGÍTSÉGGÉRÉS EGY BARÁTTÓL, HOGY MEGNYUGODJ

Célkitűzés: A tanulók által segítségkérés elsajátítása a megnyugváshoz

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Kérje meg az osztályt párok alkotására. Kérje meg a párokat, gondoljanak egy olyan hétköznapi helyzetre az életükben, amely kissé felzaklathatja őket - de ügyeljen arra, hogy nem túl komoly helyzetet választ. A gyakorlat arra irányul, hogy átgondolják, mi segített nekik megnyugodni ebben a helyzetben.

Ha az osztályban mindenki készen áll, kérje fel őket, osszák meg egymással, mi bosszantotta fel őket, és mi segített nekik megnyugodni. Most kérje meg őket, felváltva képzeljék el, hogy idegesek, és kérjék meg a partnerüket, segítsen nekik megnyugodni.

A gyakorlat végén beszéljünk az osztállyal arról, hogyan lehet segítséget kérni valakitől, ha valaki ideges.

A SZORONGÁS KEZELÉSE (IDŐSEBB DIÁKOK SZÁMÁRA)

Célkitűzés: Megtanulni konstruktívan kezelni az aggodalmakat

Eszközök: Papír és tollak

Magyarázza el a tanulóknak, hogy a világjárvány alatt és után sok minden miatt kellett aggódniuk. Természetes, hogy aggódunk az olyan helyzetekben, mint a világjárvány, ahol sok, és még mindig sok lehet az ismeretlen. Olyan problémákra összpontosítás, amelyek a jövőben vagy megtörténhetnek vagy nem, úgy tűnik, szintén növeli az aggodalmunkat vagy szorongásunkat. Ez megnehezíti a tanulást, mert eltereli a figyelmünket, amikor állandóan egy aggodalmon töprengünk.

Magyarázza el, az aggodalmak kezelésének egyik módja az "ütemezett aggodási idő" segítségével annak megtervezése, hogy mikor kell aggódni. Magyarázza el, hogy a diákok beiktathatnak maguknak például napi 15 percet, amikor a gondjaikra koncentrálnak. Ha az aggodalmak a nap folyamán máskor jelennek meg, emlékeztethetik magukat arra, hogy majd később foglalkoznak az aggodalommal.

Ezután ismertesse a technikát. Mondja a következőket: *Ebben a gyakorlatban azonosítani fogjuk néhány aggodalmadat, és eldöntjük, hogy mit tegyünk velük kapcsolatban. Ez azt jelenti, hogy ki kell találnunk, mely aggodalmakon lehet úrrá lenni. Azon is elgondolkozunk, hogy mikor ütemezzünk külön időt az aggodásra.*

Kérje meg a diákokat, vegyenek egy papírlapot, és osszák fel három oszlopra (lásd az alábbi példát). Kérje meg őket, hogy írjanak be az első oszlopba két-három kisebb aggodalmat, amelyen uralkodni tudnak. Ezután kérje meg őket, hogy írják be a második oszlopba, mit tennének az egyes aggodalmakkal kapcsolatban és mikor. Ha úgy érzik, több időre van szükségük ahhoz, hogy átgondolják az általuk leírt aggodalmat, kérjük meg őket, hogy a harmadik oszlopban jegyezzék fel, mikor lenne a legjobb előreláthatólag ezzel foglalkozni.

Egy konkrét aggodalomra példa	Példa arra, hogy mit lehet tenni és mikor	Példa arra, hogy mikor tudnám beütemezni és használni az aggodási időt
Nem kaphatok jó jegyeket a vizsgáimon, mert olyan sok időt mulasztottam az iskolában	Kérd meg a tanárt, szánjon egy kis időt arra, hogy elmondja az osztálynak, pontosan melyik oldalakat kell megtanulniuk a vizsgára, és milyen könnyítéseket kaphatnak	
Nincs elég időm tanulni a jövő heti vizsgára	Ne nézz tévét vagy YouTube-ot, és a következő három napon át tanulásra használd az időt	
Milyen tanulmányokat folytassak a vizsgám után		Tíz percet szánhatnék a vacsora után az aggodalomra

A gyakorlat után kérjünk meg egy pár tanulót, hogy osszák meg egymással aggodalmaikat, valamint azt, hogy mit és mikor fognak tenni az aggodalom ellen. Kérdezze meg, milyen érzés, hogy eldöntötte, mit és mikor fog tenni az aggodalmával kapcsolatban. Reális ez a terv?

Kérdezze meg, hogy bárkinek el kell-e halasztani az aggodás kezelését egy későbbi aggodalmaknak szánt tervezett időpontra.

Amikor a tanulók észreveszik, hogy aggódnak, javasolja, jó ha azt leírják, és átgondolják, mit tegyenek azzal kapcsolatban, és mikor kezeljék. Ha szükséges, egy időpont beütemezése is segíthet, amikor tovább gondolkodhatunk rajta.

LENYUGVÁS ...

Célkitűzés: Megnyugvást segítő módszerek elsajátítása

Eszközök: Tábla, laptábla, papír és tollak

Ajánlás a tanároknak:

A gyakorlat során a tanulók olyan módszereket fedeznek fel, amelyek lenyugtatják őket, amikor feldúltak. Gondoskodjon róla, hogy fizikai, társadalmi és kognitív technikák is alkalmazásra kerüljenek.

Kezdeképpen magyarázza el a tanulóknak, hogy ez egy csendes nyugtató gyakorlat, amelyet csendben fognak végezni.

Kérje meg a tanulókat, figyeljék meg, hogyan érzik most magukat. Ezután kérje meg őket, nézzenek körül az osztályteremben és alaposan figyeljenek meg mindent, például a padokat, a falakat, a táblát, vagy a többiek által viselt ruhák színét. Kérje meg őket, figyeljenek meg három különböző dolgot az osztályteremben.

Ezt követően kérje meg őket, figyeljék a hangokat, és fordítsanak időt azok pontos eredetének azonosítására. Kérje meg őket, különböztessenek meg három különböző hangot a környezetükben.

Végezetül kérje meg őket, figyeljenek meg három konkrét dolgot, amelyet a testükkel érzékelnek azokon a pontokon, ahol a külvilággal érintkeznek. Ilyen lehet például az a pont, ahol a karjuk a paddal érintkezik, vagy ha tollat fognak a kezükben, vagy hozzáérnek egy papírlaphoz vagy a billentyűzethez, vagy annak megfigyelése, ahogy a lábuk a padlóhoz, vagy a hajuk az arcukhoz ér. Várjon egy-két percet, mielőtt megtörné a csendet, majd mondja, most reflektálni fognak az elvégzettekre.

Kérdezze meg, hogy ez a rövid gyakorlat milyen érzéseket keltett bennük. Megfigyeltek bármilyen változást magukban a gyakorlat előtti állapotukhoz képest?

Kérdezze meg, érezték-e valaha feszélyezve magukat, ha arra kérték őket, hogy nyugodjanak meg. Kérjen meg pár tanulót, mondják el, mi történt, amikor valaki arra kérte őket, hogy nyugodjanak meg. Ez segített? Tudták, mit kell tenniük ahhoz, hogy megnyugodjanak? Magyarázza el, hogy időnként mindenki feldúlttá válik, ezért fontos megismerni a megnyugvást elősegítő módszereket.

Szólítsa fel a tanulókat, javasoljanak megnyugvást elősegítő módszereket. Kérje meg a tanulókat, készítsék el saját listájukat személyes ötleteikkel, vagy készítsenek egy listát az osztállyal közösen. Gondoskodjon róla, hogy a tanulók az alábbi technikákat is beleveszik a listába:

- Gondolj valami másra
- Használd a KÖTELEZŐ MEGÁLLÁS technikát
- Számolj el tízig
- Számolj vissza 1000-tól hét vagy 17 kivonásával, és folytasd a visszaszámlálást
- Írd le, mi az, ami felzaklatott, és mi segíthet a helyzeten
- Vegyél néhány mély lélegzetet
- Teremts távolságot a felzaklató helyzettől
- Tarts szünetet
- Sétálj egy baráttal
- Hallgass zenét és táncolj
- Kérj meg egy barátot, segítsen megnyugodni azáltal, hogy megfogja a kezéd

Említse meg ezeket az ötleteket is, ha az osztály nem hivatkozna rájuk:

- Figyeld meg a környezetet és nevezd meg konkrét dolgokat, amelyeket láatsz, hallasz vagy tapintással érzékelsz
- Helyezz jégkockát a szádba - ha rendelkezésre áll
- Harapj bele egy csípős paprikába - ez azonban fiatalabb tanulók számára nem javasolt
- Használd a bevezető fejezetben leírt technikákat:
 - Rágógumi gyakorlat
 - Tartsd magad gyakorlat
 - Földelés

A KÖTELEZŐ MEGÁLLÁS TECHNIKA

A KÖTELEZŐ MEGÁLLÁS technika segíthet egy időre elúzni az aggasztó gondolatokat, és pihentető szünetet adhat az állandó szorongásban. Amikor valaki szorong, gyakran zavaró gondolatok ostromolják, amelyek nem hagyják a személyt nyugodni. A KÖTELEZŐ MEGÁLLÁS technika szünetet biztosít a szorongónak, így a gondolatok lecsendesednek és egy időre eltűnnek. Ez segít a tanulónak abban, hogy a negatív gondolatok vagy a negatív önbeszéd helyett a pozitív önbeszédre összpontosítson.

Utasítások:

1. Amikor egy zavaró gondolat tudatosul benned, mondd hangosan vagy csendben, hogy KÖTELEZŐ A MEGÁLLÁS.
2. Ha még mindig ott a gondolat, mondd újra, hogy KÖTELEZŐ A MEGÁLLÁS. Ezt eleinte valószínűleg többször is meg kell majd ismételni, egyre hosszabb időközönként.
3. Képzeld el egy közlekedési KÖTELEZŐ MEGÁLLÁS táblát, amikor azt mondd a gondolatnak, hogy KÖTELEZŐ A MEGÁLLÁS, ha ez segít.

AZ AGGODALOM-DOBOZ

Célkitűzés: Aggodalmak félretételét segítő technikák elsajátítása

Eszközök: Egy szép doboz (bármilyen, az osztálynak tetsző anyagból), cetlik és ceruzák

Mutassa meg a dobozt, és mondja, hogy ez egy aggodalom-doboz. Magyarázza el, hogy egy ilyen doboz megfelelő az aggodalmak félretételére és pihentetésére, amikor valakinek erre van szüksége.

Kérje meg az osztályt, fogjanak hozzá a gyakorlathoz úgy, hogy írják le egy kisebb aggodalmukat egy cetlire, majd hajtsák azt össze. Ez az aggodalom olyan legyen, amelyet ők maguk, vagy egy velük körülbelül egyidős barátjuk érezhet. Kérjen példákat az osztálytól olyan aggodalmakra, amelyek kissé zavaróak lehetnek. Ezután hagyjon időt a tanulóknak arra, hogy végiggondolják egy kisebb aggodalmukat, amelyet az adott pillanatban éreznek. Kérje meg őket, írják fel azt egy cetlire. Amikor minden cetlit összehajtottak, menjen körbe az osztályban, és kérje meg a tanulókat, hogy helyezték azokat az aggodalom-dobozba.

Az osztálytól függően alakítson párokat, kis csoportokat vagy tartsa együtt a tanulókat.

Vegyen ki egy cetlit a dobozból, és olvassa fel az osztálynak. Gondoskodjon róla, hogy senki ne láthassa a kézírást, és ne olvasson fel semmi olyat, amellyel az adott tanulót az osztály be tudná azonosítani. Kérje meg a párokat, csoportokat vagy az osztály egészét, hogy vitassák meg:

- Milyen érzés lehet ezzel az aggodalommal küzdeni?
- Mi segíthet egy barátón, aki ezzel az aggodalommal küzd?
- Ki segíthet?
- Ha valaki az osztályból már szembesült ezzel az aggodalommal, mi segített nekik annak legyőzésében vagy afelett uralkodásban?

Zárja be az aggodalomdobozt, és magyarázza el, itt maradhatnak az aggodalmak mindaddig, amíg az osztály ismét meg nem kívánja vitatni az aggodalmakat és azok kezelését. Mondja a tanulóknak, hogy az aggodalom-dobozt használhatják bármilyen aggodalmukra. Amikor reggel megérkeznek az osztályba, gondolatban vagy ténylegesen elhelyezhetik a dobozba az aggodalmaikat, majd a nap végén, indulás előtt visszavehetik azokat. Ha otthon lefekvéskor azon kapják magukat, hogy elalvás helyett valamin töprengenek, gondolatban elhelyezhetik az aggodalmukat egy képzeletbeli aggodalom-dobozba a hálószobájukon kívül.

CSATORNAVÁLTÁS

Célkitűzés: Lelki megnyugvást elősegítő módszer elsajátítása

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Adja az osztálynak az alábbi utasításokat:

- Képzeljétek el, egy képernyőt néztek, például egy mobiltelefon, laptop vagy TV képernyőjét.
- Képzeljétek, hogy a kedvenc állatokat látjátok a képernyőn.
- Fel tudjátok nagyítani az állat mentális képét?
- Le tudjátok kicsinyíteni az állat mentális képét?
- Élénkebbé tudjátok tenni a színeket?
- El tudjátok halványítani a színeket?
- Át tudjátok váltani a képet egy másik csatornára, és átváltani a kedvenc TV-műsorokra?

Ha úgy tűnik, hogy az osztály élvezzi ezt a rövid gyakorlatot, mondjon más példákat is az osztálynak. Megkérheti a tanulókat, hogy gondoljanak egy aggodalmukra az alábbi módon:

- Képzeljétek, hogy egy aggodalmatokat látjátok a képernyőn.
- Fel tudjátok nagyítani az aggodalom mentális képét?
- Le tudjátok kicsinyíteni az aggodalom mentális képét?
- Élénkebbé tudjátok tenni a színeket?
- El tudjátok halványítani a színeket?
- Meg tudjátok változtatni a képet, és átváltani egy másik csatornára valami mást nézni?

Magyarázza el a tanulóknak, hogy ezt a technikát alkalmazhatják, ha egy zavaró gondolatuk támad. Egyszerűen a képernyőre, vagy egy rádióműsorba képzelhetik gondolatukat. Bármilyen más csatornára válhatnak, kedvük szerint. Ezt mindaddig gyakorolhatják, amíg a zavaró gondolatuk el nem múlik.

LÉGZÉSEK SZÁMOLÁSA ÖTTŐL NULLÁIG

Célkitűzés: Megnyugtató légzőgyakorlatok elsajátítása

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Adja az osztálynak az alábbi utasításokat:

- *Üljetek laza, egyenes testtartásban. Csukjátok be a szemeteket, vagy ne fókuszáljatok semmire. Tegyétek a lábatokat a talajra. Figyeljétek meg, milyen támasztékot nyújt számotokra a talaj és a szék, amin ültök.*
- *Fordítsátok figyelmeteket a légzésre. Figyeljétek meg minden egyes belégzést és kilégzést. Nyissátok a szátokat résnyire, és lazítsátok el a nyelvetekeket és állkapcsotokat.*
- *Számoljatok vissza minden egyes kilégzésnél. Lélegezzetek be, és az első kilégzéskor számoljatok vissza öttől. A következő kilégzéskor számoljatok vissza négytől nulláig. Mindenki bele fog kavarodni a visszaszámlálásba, és amikor ez bekövetkezik, kezdjétek újra az egészet öttől.*
- *Adok nektek két percet tudatos légzésre öttől nulláig való visszaszámlálással úgy, hogy nem beszéltek hozzátok.*
- *A gyakorlatnak vége, fordítsátok a figyelmeteket ismét az osztályra.*
- *Nyújtózkodjatok vagy ásítsatok egyet, ha jól esik.*

Kérdezze meg az osztálytól, milyennek találták ezt a rövid relaxációs gyakorlatot. Magyarázza el, hogy a pihenési, helyreállítási és relaxációs rendszerük aktiválása miatt nagyon nyugodtnak érezhetik magukat. A gyakorlat segíthet az elalvásban még fiatal tanulóknak is.

A Meg tudom magam nyugtatni téma lezárása

Beszélje meg az osztállyal, mi volt számukra a legfontosabb a témában, és tegye fel a következő kérdéseket:

- Mit gondoltok a témáról?
- Mi volt hasznos a témában?
- Megbeszéltétek a témákat vagy a gyakorlatokat másokkal? Ha szeretnétek, meséljétek erről az osztálynak.



8. téma

Asszertív tudok lenni**A téma bemutatása**

Az asszertivitás elsajátításával a tanulók megérthetik, mit akarnak, és hogyan érhetik azt el másokat tiszteletben tartva, valamint hogyan tárgyalhatnak békésen. Az asszertív magatartás segít a tanulóknak elkerülni, hogy agresszívek legyenek másokkal szemben, illetve passzívan vagy alázasosan viselkedjenek. Az asszertivitas azt is jelenti, kiállunk saját jogainkért, miközben tiszteletben tartjuk mások jogait.

Ajánlás a tanároknak: Bizonyos kultúrákban az asszertivitást nem minden társadalmi nem vagy korcsoport esetében tekintik pozitív tulajdonságnak. A témához kapcsolódó gyakorlatokat a helyi kultúrához és szokásokhoz kell igazítani. A jelen szakaszban szereplő gyakorlatok megkönnyítése érdekében a tanároknak figyelembe kell venniük a COVID-19-járvány miatt bevezetett korlátozásokat a tanulók közötti biztonságos fizikai távolságokra vonatkozóan.

Kérjük, tartsa szem előtt:

- Az egyes témakörökhöz tartozó gyakorlatok a kontextustól, a rendelkezésre álló időtől és a tanulási céloktól függően teljes foglalkozásként vagy külön gyakorlatként is elvégezhető.
- A tanárok saját belátásuk szerint alkalmazhatják a gyakorlatokat a különböző korcsoportok számára. Ők ismerik leginkább a diákjaik igényeit és képességeit.
- A tanárok a fogyatékkal élő tanulók bevonásának elősegítése érdekében megváltoztathatják a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok közül sok a szabadban is elvégezhető vagy a távoktatáshoz igazítható.
- Ha korlátozottak a rendelkezésre álló eszközök (nincs tábla, laptábla, filctoll vagy post-it, stb.), használjon papírt és ceruzát, és készítsen jegyzeteket a gyakorlatok során.

MAGABIZTOS, PASSZÍV VAGY AGRESSZÍV VISELKEDÉS**MAGABIZTOS VISELKEDÉS**

Az érzések, gondolatok és meggyőződések nyílt, őszinte, másokat tiszteletben tartó és a más jogait nem sértő kommunikációja. Az asszertív, magabiztos viselkedés azt jelzi, hogy az illető tiszteletben tartja saját és mások jogait.

ALÁRENDELT/PASSZÍV VISELKEDÉS

A gondolatok, érzések és meggyőződések rejtett, bocsánatkérő vagy önmegtagadó módon történő közlése, hogy mások könnyen figyelmen kívül hagyják ezeket. Az önmegtagadó viselkedés azt jelzi, hogy az illető nem becsüli a saját jogait, de tiszteletben tartja mások jogait.

AGRESSZÍV VISELKEDÉS

A gondolatok, érzések és meggyőződések agresszív, lekicsinylő, gyakran nem helyénvaló és mások jogait sértő módon történő közlése. Az agresszív viselkedés azt jelzi, hogy az illető a saját jogaihoz ragaszkodik, de mások jogait nem tiszteli.

MI AZ ASSZERTIVITÁS?

Célkitűzés: Az asszertivitás fogalmának bemutatása

Eszközök: Tábla vagy laptábla, filctollak

Ajánlás a tanároknak:

A tanárok az asszertivitás fogalmát a tanulók életkorától és érettségétől függően többféleképpen is bevezethetik.

Mutassa be a témakört a mindennapi életből vett példák segítségével, például kérdezze meg az osztálytól: *Ma otthon felejtettem a tollamat, hogyan kérhetném kölcsön ezt a tollat határozottan?* vagy *segítségre van szükségem visszavinni a könyveket a könyvtárba. Mi lenne a jó és határozott módja annak, hogy segítséget kérjünk ehhez?* vagy *Mi lehet az asszertív módja annak, hogy egy diák elmondja a tanárnak, nem tudta elkészíteni a házi feladatát, mert betegség volt a családban?*

Ellenőrizze, megértik-e a tanulók, mit jelent asszertívnek lenni és határozottan viselkedni. Ötleteljenek együtt, és írják fel a javaslataikat a táblára vagy laptáblára.

Összegezze az elhangzottakat, és ellenőrizze, kimaradt-e valami. Mondja el az osztálynak, hogy az asszertív magatartás sok fontos szempontja szóba került, és hozzon fel példákat a laptábláról.

HATÁROZOTT, AGRESSZÍV ÉS PASSZÍV JÁRÁS

Célkitűzés: Az asszertív, agresszív és aláztos viselkedés különböző fizikai módjainak megismerése

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Kérje meg a tanulókat, álljanak fel és sétáljanak szabadon a rendelkezésükre álló térben. Majd kérje meg őket, séta közben csak azzal törődjenek, hogy hagyjanak elegendő helyet mások számára. Leginkább másokra figyeljenek, és igyekezzenek kitérni az útjukból. Folytassák tovább a sétát ennek megfelelően, és figyeljék meg, hogyan befolyásolja a közérzetüket, ha saját maguk helyett arra figyelnek, hogy másoknak helyet hagyjanak.

Most kérje meg őket, hogy sétáljanak bátran, agresszíven. Séta közben gondoljanak csak saját magukra, és ne vegyék figyelembe mások szükségleteit. Figyeljék meg, hogy ez milyen érzéseket kelt bennük.

Ezután utasítsa az osztályt, hogy séta közben tartsák a megfelelő távolságot, és ne ütközzenek másokba, miközben mások számára elegendő teret hagynak és megadják nekik az elsőbbséget. Figyeljék meg, milyen érzésekkel tölti el őket ez a fajta mozgás.

Fejezze be a gyakorlatot, és kérje meg a tanulókat, hogy álljanak meg, és álljanak párba egy közelükben álló osztálytársukkal. Kérje meg őket, hogy beszéljék meg a kipróbált magatartásformákat. Kérje meg őket, hogy osszák meg néhány gondolatukat a gyakorlatot illetően az egész osztállyal.

SZEMÉLYES TÉR

Célkitűzés: A személyes tér meghatározása és a korlátok megismerése

Eszközök: Készítsen papírokat az alábbi utasításokkal

Mutassa be a személyes tér fogalmát azáltal, hogy megkérdezi az osztályt arról, mit vettek észre a különböző emberek egymástól való távolsága kapcsán.

Tegyen fel olyan személyes térrel kapcsolatos kérdéseket, mint például:

- Amikor egy osztálytársaddal beszélsz, milyen távolságra álltok egymástól?
- Amikor egy tanárral beszélsz, milyen távolságra álltok egymástól?
- Amikor az iskolanővérrel beszélsz, milyen távolságra álltok egymástól?
- Amikor a testvéreddel beszélsz, milyen távolságra álltok egymástól?
- Amikor egy közeli családtaggal beszélsz, milyen távolságra álltok egymástól?

Kérje meg a tanulókat, álljanak fel, nyújtsák ki a karjukat maguk előtt vállmagasságban és szorítsák ökölbe, vagy nyújtsák ki a kezüket, a helyzetnek megfelelően. Mondja el a tanulóknak, hogy sok országban ez az elfogadott személyes távolság, amikor olyasvalakihez közelednek, akit nem ismernek jól. Kérdezze meg őket, hogy mekkora a régiójuknak megfelelő személyes tér.

A közeli barátok és családtagok általában beléphetnek a személyes térbe. A fiúk és lányok, férfiak és nők általában nagyobb távolságot tartanak egymástól.

Kérje meg az osztályt, hogy kísérletezzenek a személyes határaikkal. Alkosson párokat, amelynek egyik tagja A, a másik B. Állítsa őket szembe, egymástól hat-tíz méter távolságra. B sétáljon A felé, és A állítsa meg akkor, amikor B belép a személyes terébe.

REMÉNY, EGÉSZSÉG, BOLDOG ÉLET ÉS TANULÁS - ESZKÖZKÉSZLET - TANÁRI ÚRMUTATÓ

B ekkor menjen vissza a kiindulási pontba, majd induljon el ismét A irányába, például az alábbi kategóriákat képviselve:

- Egy azonos társadalmi nemű barát az iskolából
- Egy öt évvel fiatalabb személy az ellenkező nemből
- Az osztályfőnök
- Egy szülő
- Egy testvér

Minden egyes alkalommal kérje meg A-t, hogy tegye fel a kezét, vagy szóban jelezze társának, álljon meg, amikor az a személyes terébe lép. Cseréljenek szerepet, hogy B is kipróbálhassa a különböző, személyes térre vonatkozó távolságokat.

A gyakorlat végén beszélje meg a tanulókkal, hogyan tarthatják be személyes területet, és mit tehetnek, ha valaki megsérti azt. Milyen lehetőségek vannak a személyes tér fenntartására? Milyen hasznos dolgokat lehet mondani valakinek, aki behatol a személyes területükbe?

Ez a gyakorlat a személyes tér és az alapvető érzések kombinálásával is elvégezhető. Így amikor valakihez közelednek, a tanulók kísérletezhetnek különböző alapvető érzéseik kifejezésével, és megfigyelhetik, hogy ezek hogyan hatnak a személyes területükre.

BEHATOLÁS VALAKI SZEMÉLYES TERÉBE

Célkitűzés: Megtanulni, ki segíthet, ha valaki behatol egy másik személy személyes terébe

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Néhány esetben a személyes tér megsértését nagyon súlyosnak és zavarónak fogjuk tapasztalni. Beszélje meg az osztállyal, hogy a személyes térnek milyen típusú megsértését éreznék behatolónak. Ne feledje, hogy ez magában foglalhatja a telefonba vagy a számítógépbe történő digitális behatolást, például nem kívánt üzenetek vagy explicit jellegű e-mailek fogadását.

Soroljon fel különböző példákat arra, amikor a tanulók megtapasztalhatják, hogy valaki behatol a személyes területükbe, és azonosítsa azokat a személyeket, akikhez segítségért fordulhatnak.

Magyarázza el, hogy nehéz egy 18 éven aluli diák számára az ilyen behatolások átélése. Magukat a tanulókat is szégyenérzet töltheti el, még akkor is, ha ez nem az ő hibájukból történt. Beszéljék meg, hogyan lehet támogatni egy barátot, akinek behatoltak a személyes területükbe, hogy az magabiztosan tudjon reagálni.

NEMET MONDANI EGY BARÁTNAK

Célkitűzés: Az asszertív nemet mondás gyakorlása

Eszközök: Tábla vagy laptábla, filctollak

Kérje meg az osztályt, hogy mondjanak példákat olyan helyzetekre, amikor nehéz nemet mondani egy barát kérésére. A legkönnyebbtől a legnehezebbig rangsorolja a példákat a táblán vagy laptáblán.

Kérjen fel két önként jelentkezőt, hogy röviden játsszák el az egyik legegyszerűbb helyzetet az osztály előtt. Mielőtt hozzákezdenének, vonja félre a kérő felet eljátszó tanulót, és utasítsa arra, hogy ragaszkodjon a kéréséhez és legyen agresszívebb. A másik félnek nemet kell mondania a kérésre, amelyet megtehet agresszíven, asszertíven vagy passzívan/alázatosan is. Miután eljátszották a jelenetet, kérje meg a tanulókat, hogy felfelé vagy lefelé mutató hüvelykujjal jelezzék, melyik volt szerintük a legasszertívebb és a legalázatosabb/passzívabb reakció. Mondjon köszönetet a szereplőknek és röviden beszéljék meg, milyen jó módszerek léteznek az adott kérés megválaszolására.

Ha az idő engedi, játszanak el több jelenetet is ehhez hasonlóan vagy párokban. Ha az osztály nem említette a helyzetek társadalmi nemi és életkori vonatkozását, minden szerepjáték után felteheti az alábbi kérdést: Ha a barát egy öt évvel idősebb fiú lenne, hogyan befolyásolná ez a másik személy reakcióját? Beszéljék meg, hogy a csoport mit csinált jól egy adott szükséglettel vagy joggal kapcsolatos kérés vagy ezek tárgyalása során. Ha lehetséges, kapcsolja ezt össze a tanulók mindennapi életének fő problémáival.

Az Asszertív tudok lenni téma lezárása

Beszélje meg az osztállyal, mi volt számukra a legfontosabb a témában, és tegye fel a következő kérdéseket:

- Mit gondoltok a témáról?
- Mi volt hasznos a témában?
- Megbeszéltétek a témákat vagy a gyakorlatokat másokkal? Ha szeretnétek, meséljétek erről az osztálynak.

9. téma

Meg tudom oldani a konfliktusokat

A téma bemutatása

Egy konfliktus különböző dolgokat jelenthet számunkra. Lehet akár egy kisebb nézeteltérés is két barát között, amelynek az egyik fél nem tulajdonít jelentőséget, míg a másik fél számára kellemetlen konfliktus lehet. A konfliktusok mindenkinek a mindennapi élete részét képezik. A konfliktusok gyakoriak, és elkerülhetetlenek. Ezért nagyon hasznos mindannyiunk számára, ha megismerkedünk a konfliktusokkal és azok kezelésével. Néha a legjobb választás a konfliktus elkerülése, máskor jobb későbbre halasztani a konfliktus megoldását, és bizonyos esetekben nem lehet a konfliktust elkerülni.

Kérjük, tartsa szem előtt:

- Az egyes témakörökhöz tartozó gyakorlatok a kontextustól, a rendelkezésre álló időtől és a tanulási céloktól függően teljes foglalkozásként vagy külön gyakorlatként is elvégezhetők.
- A tanárok saját belátásuk szerint alkalmazhatják a gyakorlatokat a különböző korcsoportok számára. Ők ismerik leginkább a diákjaik igényeit és képességeit.
- A tanárok a fogyatékkal élő tanulók bevonásának elősegítése érdekében megváltoztathatják a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok közül sok a szabadban is elvégezhető vagy a távoktatáshoz igazítható.
- Ha korlátozottak a rendelkezésre álló eszközök (nincs tábla, laptábla, filctoll vagy post-it, stb.), használjon papírt és ceruzát, és készítsen jegyzeteket a gyakorlatok során.

SIMON MONDJA: KÉRLEK

Célkitűzés: A koncentráció fejlesztése és az udvariasság fontosságának megértése

Eszközök: Nincs szükség eszközre

A tanár vagy egy kijelölt személy álljon az osztály elé, és adjon utasításokat. Az utasítást adó vezeti a gyakorlatot egy-egy utasítást adva az osztály számára megfelelő tempóban.

Magyarázza el a tanulóknak, hogy utánozniuk kell az utasító mozdulatait, ha azt hallják: Simon mondja: kérlek, de nem szabad megmozdulniuk, ha csak azt hallják: Simon mondja: Például *Simon mondja: **kérlek**, integessetek*, ahelyett, hogy *Simon mondja: **integessetek***.

A következő lépésben az utasító személynek az utasítás adásával egy időben végre is kell hajtani az utasítást. A tanulóknak figyelmesnek kell lenniük, és csak akkor mozdulhatnak meg, ha az utasító azt mondja: kérlek...

A gyakorlat után beszélje meg az osztállyal:

- hogyan kérhetnek udvariasan segítséget másoktól, vagy szívességet otthon
- milyen érzéseket és reakciókat vált ki valakiből, ha udvariasan vagy udvariatlanul kéri meg valamire
- milyen példákat tudnak mondani arra, amikor az udvariasság segített egy társas érintkezés elsimításában
- lehetségesnek tartják-e, hogy udvariasak legyenek egy olyan helyzetben, amikor mások nem azok.

Összegezze a hallottakat és adja hozzájuk az alábbi pontokat, ha az osztály nem említi meg őket:

- az udvarias magatartás hatással van a jóllétre mind az osztályban, mind a mindennapi életben
- az udvarias bánásmód, az így kinyilvánított tisztelet érzését kelti
- az udvariasság megkönnyíti az emberek számára az utasítások követését
- az udvarias modor és nyelvhasználat elsimíthatja a helyzeteket és javíthatja mások hangulatát.

KÉRÉS ÉS NEMET MONDÁS

Célkitűzés: Felismerni a kérés és a kérésre nemet mondás különböző módjait

Eszközök: Tábla vagy laptábla, filctollak, toll, könyv vagy bármilyen más tárgy

Vezesse be a gyakorlatot az alábbiakkal: *Nehéz lehet segítséget vagy szívességet kérni egy baráttól, mint ahogyan nemet is nehéz lehet mondani segítségkérésekre vagy a szívességre. Ez a gyakorlat a kérdés és a nemet mondás különböző módjainak kipróbálására és hatékonyságuk mérlegelésére szolgál.*

Kérje meg az osztályt, hogy alkossanak párokat. Kérje meg a párokat, döntsék el, ki lesz A és ki lesz B. A-nak ki kell választania egy kisebb tárgyat, például egy tollat vagy egy könyvet, amelyet meg szeretne tartani, és amelyet B nagyon szeretne. Magyarázza el, hogy A-nak ragaszkodnia kell a tárgyhoz, és nemet kell mondania B szinte minden kérésére, hacsak B nem tudja rávenni, hogy azt odaadja. B-nek minden elképzelhető módszert be kell vetnie a tárgy megszerzése céljából.

A gyakorlat célja, hogy A megtanulja, hogyan mondhat nemet a kérésekre, és esetleg B sikeres érvelésének megtapasztalása, amely eredményeként átadhatja számára a tárgyat. A gyakorlat célja B számára az, hogy felfedezzen különböző sikeres módszereket, amelyek segítségével ráveheti A-t a tárgy átadására.

Mielőtt a tanulók belevágnak a gyakorlatba, adjon nekik időt a gondolkodásra - hogyan fog A nemet mondani B számtalan kérésére, és hogyan fogja B megfogalmazni a kéréseit? Mivel lehet A-t rávenni arra, hogy átadja az adott tárgyat? Ezután kérje meg a párokat, hogy kezdjék meg a gyakorlatot.

Végezetül vitassa meg a gyakorlatot az osztály egészével, vagy kérje meg a párokat a tapasztalataik egymással megvitatására az alábbi kérdések segítségével:

- Milyen módszerekkel kérte B a tárgyat?
- Megegyeznek ezek a módszerek azokkal, amelyeket B a mindennapi életben használ, amikor egy másik személytől kérni szeretne valamit?
- Milyen volt A-nak nemet mondani B minden egyes kérésére?
- Ha A átadta a tárgyat B-nek, mi volt az, ami A-t meggyőzte a tárgy átadásáról?

A gyakorlat végén kérje meg a tanulókat, gondolják végig a tárgyaláskor használható hasznos stratégiákat. Mely stratégiák a legjobbak, ha mások jogait tiszteletben tartva szeretnénk kérni másoktól valamit, ami nekünk kell? Jegyezze fel a stratégiákat a táblára vagy laptáblára és gondoskodjon róla, hogy az alábbiak is szerepeljenek a listán:

- maradj nyugodt
- kérj tisztelettel
- magyarázd el, miért van szükség az adott tárgyra
- értsd meg a másik fél arra vonatkozó okait, hogy meg akarja tartani a tárgyat.

A KONFLIKTUSOK KEZDETÉT KÍSÉRŐ TESTBESZÉD ÉS SZAVAK

Célkitűzés: A konfliktusok kezdetekor jellemző testbeszéd és verbális nyelv szerepének felismerése

Eszközök: Két oszlopra osztott tábla vagy laptábla, az egyik oldalon az alábbi fejléccel: *A barátságatlanság lépcsője* fiatalabb tanulóknak és *Hogyan fokozzuk a konfliktust* idősebb tanulóknak

Ossza az osztályt háromfős csoportokra. Kérje meg a csoportokat, képzeljék magukat egy olyan helyzetbe, amely konfliktussá fejlődhet. Adjon csoportoknak olyan helyzeteket, amelyek az életükre nézve jelentősek, vagy használja és alkalmazza az alábbi helyzeteket:

- Egy játszótéren hárman együtt labdázatok, és valaki, akit igazán nem kedveltek, elveszi tőletek a labdát, majd játékba kezd egy másik diákkal.
- Egy osztálytársatok mind a hármatokat hülyének és idiotának nevezi az óráközi szünetben. Amikor visszamentek az osztályba, az ajtóban talákoztatok a tettessel.
- Rájöttök, hogy egy barátotok mindenféleképpen elmondott titeket és a barátaitokat mások előtt, amikor nem voltatok jelen. Iskola után mindannyian talákoztatok egy szabadidős tevékenységen.
- Megosztottatok egy titkot egy barátotokkal, és megtudtátok, hogy a barátotok azt továbbadta másoknak, akik most rajtatok nevetnek. A barát látogatóba jön hozzátok, és ti meg fogjátok nekik mondani a véleményeteket arról, amit tett.
- A csoportotok a tanítás után azért dolgozott, hogy pénzt spóroljatok a osztálykirándulásra. Magatokkal hoztatok pénzt az iskolába a kirándulás részvételi díjának kifizetésére később a nap folyamán. Amikor visszamentek az osztályterembe egy szünet után, látjátok, hogy két osztálytársatok benn maradt a szünet alatt. Észreveszitek, hogy a pénz eltűnt a táskátokból, és a két osztálytársatokhoz fordultok.

Kérje meg a csoportokat, gyorsan igazodjanak a leírt helyzetekhez. Ne szólaljanak meg, csak legyenek tudatában az arckifejezésüknek, és hogy egymáshoz képest milyen testhelyzetet vesznek fel. Most kérje meg a csoportokat, figyeljék meg testbeszédüket, és hogy az milyennek tűnik a konfliktus kezdetén. Kérje fel a csoportokat, hogy osszák meg gondolataikat, és jegyezze fel ezeket a táblára vagy laptáblára *A barátságatlanság lépcsője* vagy *Hogyan fokozzuk a konfliktust* fejléc alatt.

REMÉNY, EGÉSZSÉG, BOLDOG ÉLET ÉS TANULÁS - ESZKÖZKÉSZLET - TANÁRI ÚRMUTATÓ

Ezután kérje meg a csoportokat, maradjanak ugyanabban a helyzetben, de most már vitassák meg, hogy milyen szavak használata vezetne a konfliktusok fokozásához. Kérje fel a csoportokat a gondolataik megosztására, és jegyezze fel ezeket a táblára vagy laptáblára a *Hogyan fokozzuk a konfliktust* fejléc alatt.

Kérje meg a csoportokat, képzeljék el, hogy a helyzet ennél is tovább fokozódik. Kérje meg őket, beszéljék meg, milyen testbeszéd és milyen szavak köre vezetne a konfliktus súlyosbodásához. Kérjen meg minden csoportot, számoljanak be megbeszélésükről, és jegyezzék fel ezeket a tábla vagy laptábla tetejére.

A KONFLIKTUSOK ELHÁRÍTÁSÁT SEGÍTŐ TESTBESZÉD ÉS SZAVAK

Célkitűzés: A konfliktusok elhárítására alkalmas testbeszéd és verbális nyelv szerepének felismerése

Eszközök: Két oszlopra osztott tábla vagy laptábla, az egyik oldalon az alábbi fejléccel: *A barátságosság lépcsője* fiatalabb tanulóknak és *Hogyan hárítsuk el a konfliktust* idősebb tanulóknak

Ossza fel az osztályt háromfős csoportokra és adjon mindegyik csoportnak egy-egy szituációt, amivel dolgozhatnak, a fenti gyakorlatnak megfelelően. Adjon a tanulóknak néhány percet a szituáció elképzelésére, majd arra, hogy elképzeljék a helyzet súlyosbodását. Mi történhet most, hogy a feszültség növekszik, és a szemben állók egyre ingerültebbé válnak?

Ezután kérje meg őket, képzeljék el a helyzet javulását és a konfliktus enyhülését.

Kérje meg a csoportokat, gyorsan igazodjanak a helyzethez úgy, mintha már a helyzetnek azon pontján lennének, amikor oldódik a konfliktus. Ne szólaljanak meg, csak legyenek tudatában az arckifejezésüknek, és hogy egymáshoz képest milyen testhelyzetet vesznek fel. Most kérje meg a csoportokat, figyeljék meg testbeszédüket, és hogy az milyennek tűnik a konfliktus megoldásakor. Kérje fel a csoportokat a gondolataik megosztására, és jegyezze fel ezeket a táblára vagy laptáblára *A barátságosság lépcsője* vagy a *Hogyan hárítsuk el a konfliktust* fejléc alatt.

Ezután kérje meg a csoportokat, maradjanak ugyanabban a helyzetben, de ezúttal vitassák meg, milyen szavak használata vezetne a konfliktusok megoldásához. Beszélje meg az osztállyal, milyen tipikus szavakat vagy mondatokat használnának, majd írja fel ezeket a táblára.

TANÁCSOK A HIGGADTSÁG MEGŐRZÉSÉHEZ ÉS A KONFLIKTUSHELYZET MEGOLDÁSÁHOZ

Célkitűzés: A hasznos konfliktuskezelési módszerek összegzése

Eszközök: Laptábla az alábbi fejléccel: *Mi a teendő egy konfliktushelyzet megoldásához*

Beszélje meg az osztállyal, milyen tanácsokat adnának az iskolában, otthon vagy a közösségben nagyon sok konfliktussal szembesülő barátjuknak. Mit kellene egy barátnak tennie, mondania vagy tudnia egy ilyen helyzetben? Írja fel az ötleteket és tanácsokat a laptáblára.

Az osztálytól és a kontextustól függően, hasznos tanácsok közé tartozhatnak:

- Használj nyílt testbeszédet
- Nyújtsd ki a tenyered az ellenfél felé
- Ha valaki agresszív, ne nézz közvetlenül a szemébe. Inkább nézz a fejük mellé
- Beszéd közben ne bocsátkozz feltételezésekbe és ne vádaskodj
- Tegyel fel a témától teljesen eltérő kérdést
- Tarts szünetet.

MINDENKI SZÁMÁRA ELŐNYÖS MEGOLDÁSOK

Célkitűzés: Különbséget tenni a konfliktusok különböző kimenetelei között

Eszközök: Papír és tollak

Mondjon az osztálynak egy példát a mindennapi életükben aktuális konfliktushelyzetre, de figyeljen arra, hogy egy kisebb konfliktust hoz fel példának, például két tanuló nem ért egyet valamiben az órán. Írja le a konfliktushelyzetet, és a két tanuló álláspontját. Az egyik diák engedély nélkül kivett egy könyvet az osztálytársa táskájából, akit ez nagyon felbőszített. Az első diák nem tulajdonított ennek jelentőséget, mert ő egyáltalán nem bánja, ha az osztálytársai kivesznek egy könyvet a táskájából. Egy másik lehetőség, hogy önkénteseket kér fel, merevedjenek szoborrá a konfliktushelyzetben részt vevő felek testhelyzetének felvételével. Ezután kérje meg az osztályt, mondják el saját szavaikkal az egyes felek álláspontját.

Ossza fel az osztályt három vagy hat csoportba, az osztály méretétől függően. Adjon minden csoportnak egy rajzot az alábbi három típus közül:

- 1. **rajz** két mosolygó arccal és a következő felirattal: „mindkét fél nyer”
- 2. **rajz** egy mosolygó és egy nem mosolygó arccal, illetve a következő felirattal: „ az egyik fél nyer, a másik veszít”
- 3. **rajz** két (semleges) komor arccal és a következő felirattal: "mindkét fél veszít".

A csoportok mutassák be munkájukat, és vitassák meg, hogyan jutnak el a konfliktusban érintett felek a mindenki számára előnyös megoldáshoz.

A NÉZŐPONT MEGVÁLTOZTATÁSA EGY VITÁBAN

Célkitűzés: A konfliktusoknak valaki más szemszögéből látását gyakorolni

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Ajánlás a tanároknak:

Ez a fajta vita 10 éves kortól végezhető a gyerekekkel, az érettségüktől és a kontextustól függően. Három szakaszból áll - az *álláspontok felsorakoztatása, a mérlegelés és a közös megoldások*. Ez a formátum érdekes eredményekhez vezet, mivel minden fél mélyebb betekintést és tiszteletet nyer az ellenfél nézetei iránt. A hallgatók aktív szerepet játszanak az ilyen típusú vitában, személyes kérdéseket intéznek, és megoldási javaslatokat tesznek a felvetett problémára.

Példák a fiatalabb diákoknak megfelelő témákra:

- Szabad meggondolni magad miután megbeszélteél egy játék célú találkozót?
- Szabad-e visszalökni azt az osztálytársadat, aki maga kezdte a lökdösődést?
- Ha úgy gondolsz, hogy valaki játékokat lopott az osztályból, kell-e szólnod a tanárnak?
- Ha a legjobb barátod nem mehet el egy osztálykirándulásra, neked sem kellene elmenned?

Példák az idősebb diákoknak aktuális témákra:

- Kizárólag a diákokon kellene múlnia az oktatási forma megválasztásának?
- Azonos lehetőségeket kapnak a társadalmunkban a fiúk és a lányok?
- Mások-e a fiúktól és a lányoktól az elvárások?
- Tudnak-e a gyerekek saját döntéseket hozni xx vagy xx tekintetében?

Indítsa azzal, hogy az osztállyal közösen eldönti a vita témáját. Ez lehet például egy aktuális vita, ami épp most zajlik néhány diák között, ahol két ellentétes és különböző álláspont szembesül. Illetve lehetnek a környezetükben olyan gyakori vitatémák, amelyek gyakran vezetnek ahhoz, hogy az ellenfelek rámutatnak a másik álláspont téves elképzeléseire. Miután eldöntötték a témát, kérjen fel két tanulót, hogy jöjjenek az osztály elé, és a terem mindkét oldalán egy-egy diák képviselje a vitában részt vevő mindkét félt.

Első szakasz - a nézőpontok felsorakoztatása: Valamennyi tanuló elmondja a véleményét a kérdéstről. Világosnak kell lennie, hogy miben térnek el a nézeteik.

Második szakasz - megfontolás: A két fél fizikailag is oldalt vált az osztályteremben. Most mindkét diák a másik fél által kifejtett jó érvekről beszél. Mindkét diáknak a másik érvelésének ésszerű vonatkozásaival kell vitába szállnia. Ezen a ponton az osztály mindkét diáknak feltehet személyes kérdéseket arról, hogy miért vallják a saját álláspontjukat.

Harmadik szakasz - közös megoldások: A vita két oldalát képviselő diákoknak és az osztály többi tagjának most kell megállapodniuk egy vagy több közös megoldási javaslatban a megvitatott kérdés megoldására.

Befejezésül vitassák meg, hogy milyen élményt jelentett a diákoknak a vita ezen formája. Kérdezze meg őket, gondolják-e úgy, hogy ezt fel lehetne használni akár az osztályban, akár az órán kívül olyan vitában, ahol az emberek szembenálló álláspontot képviselnek.

MÁSOK SEGÍTÉSE A KONFLIKTUSOK MEGOLDÁSÁBAN

Célkitűzés: A konfliktusok békés megoldásához szükséges készségek fejlesztése

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Kérdezze meg az osztályt, melyek azok a tipikus enyhe helyzetek, amelyek konfliktusokhoz vezetnek közöttük. Az idősebb diákoknál kérdezze meg, mi vezet konfliktusokhoz a mindennapi életükben. Állapodjanak meg néhány olyan helyzetben, amelyekkel kísérletezhetnek, és amelyek megfelelnek a diákok életkorának, érettségének és életkörülményeinek. Másik lehetőség lehet, hogy az óra kezdete előtt szerepjátékokat dolgoznak ki a korábbi órákon látott esetek alapján.

Kérje meg az osztályt párok alkotására, és kérje meg őket, hogy az általuk észlelt helyzeteket (vagy a szerepjátékokat) használják a feladat elvégzéséhez. A gyakorlat arra irányul, hogy segítsünk másoknak a konfliktusok megoldásában.

Ismertesse a gyakorlat három szakaszát:

- magyarázzák el, mi történt
- magyarázzák el, hogy mi lenne jó, ha történe
- magyarázzák el, hogy mit tehetnek ennek érdekében.

Először az egyik tanuló magyarázza el, mi történt, és szerinte mi a helyzet, miközben a másik tanuló félbeszakítás nélkül hallgatja. Ezután a második tanuló megismétli, amit az első tanuló mondott, hogy biztos legyen helyesen értette az elmondottakat. Szerepcseré.

Ezután a tanulók felváltva mondják el, mit szeretnének, hogy történjen.

Végül minden tanuló elmondja, mit tudnak egyénileg és együtt tenni azért, hogy a szóban forgó helyzetnek a legkiválóbb kimenete legyen.

KONFLIKTUSOK: A LÉTRÁN FELFELÉ ÉS LEFELÉ LÉPKEDVE

Célkitűzés: A konfliktusok eszkalálásához és de-eszkalálásához vezető szokásos lépések tudatosítása

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Kérje meg az osztályt olyan helyzetek azonosítására a velük egykorú társaik életében, amelyek konfliktusokat okozhatnak másokkal. A táblára vagy laptáblára rajzoljunk egy létrát, és az egyik oldalára jegyezzük fel a létrán felfelé vezető lépéseket, a másik oldalára pedig a létrán lefelé vezető lépéseket.

Kérje meg az osztályt, hogy ötletbörze segítségével vázoljanak fel egy tipikus konfliktust, ami előfordulhat, és mindenekeelőtt az alábbiakra gondoljanak:

Melyek a legelső lépések egy olyan eseménysorozatban, amely két barát közötti vitával kezdődik, és amely komoly konfliktushoz vezethet? Határozzák meg, mik lehetnek a lehetséges lépések, például:

Valótlan történetek terjesztése a másiktól

Pletykálgatás vagy rosszindulatú beszélgetés a másik háta mögött

Nem beszélés, vagy nem nézés a másikra

A barátság megszakítása a másikkal

Megbántottság és düh a másik reakciója miatt

Veszekedés

Most kérje meg az osztályt azon lépések meghatározására, amelyekkel a felek lejjebb juthatnak a létrán, és visszatérhetnek a konfliktus előtti állapotokhoz, például:

Megnyugodni és egy kis szünetet tartani

A másik szemszögéből látni a dolgokat

Beszélgetni egy felnőttel vagy egy baráttal, és kérni, hogy ő segítsen

Segítséget kérni egymás meghallgatásához és kideríteni, hogy mi történt valójában

Közösen kijelölni a megoldásokat

Visszatérés a párbeszédhez

A Meg tudom oldani a konfliktusokat téma lezárása

Beszélje meg az osztállyal, mi volt számukra a legfontosabb a témában, és tegye fel a következő kérdéseket:

- Mit gondoltok a témáról?
- Mi volt hasznos a témában?
- Megbeszéltétek a témákat vagy a gyakorlatokat másokkal? Ha szeretnétek, meséljétek erről az osztálynak.

10. téma

Meg tudok birkózni a változásokkal

A téma bevezetése⁶

Ez a téma lehetővé teszi a tanulók számára, hogy elgondolkodjanak a változásokról, megismerjék a változásokra adott természetes válaszütemeket, és hogy mit tehetnek a változásokkal jobban boldogulás érdekében. A diákok azt is megtapasztalják, milyen az, amikor mások befolyásolják vagy megváltoztatják az általuk létrehozott tartalmakat. Vezesse be a témát azzal, hogy a világjárvány idején mindenkinek sok változással kellett boldogulnia. A váratlan és hirtelen bekövetkező változásokat mindig sokkal nehezebb kezelni, mivel nincs idő felkészülni a változásokra és azoknak életünkre gyakorolt hatásaira.

Kérjük, tartsa szem előtt:

- Az egyes témakörökhöz tartozó gyakorlatok a kontextustól, a rendelkezésre álló időtől és a tanulási céloktól függően teljes foglalkozásként vagy külön gyakorlatként is elvégezhetők.
- A tanárok saját belátásuk szerint alkalmazhatják a gyakorlatokat a különböző korcsoportok számára. Ők ismerik leginkább a diákjaik igényeit és képességeit.
- A tanárok a fogyatékkal élő tanulók bevonásának elősegítése érdekében megváltoztathatják a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok közül sok a szabadban is elvégezhető vagy a távoktatáshoz igazítható.
- Ha korlátozottak a rendelkezésre álló eszközök (nincs tábla, laptábla, filctoll vagy post-it, stb.), használjon papírt és ceruzát, és készítsen jegyzeteket a gyakorlatok során.

MI VÁLTOZOTT MEG?

Célkitűzés: Gyakorolni a változások megfigyelését

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Magyarázza el az osztálynak, hogy ez egy nonverbális gyakorlat, amely a megfigyelési készséget fejleszti.

Kérje meg az osztályt, hogy alkossanak párokat egymással szemben állva. Kérjük meg az idősebb tanulókat, nonverbális módon döntsék el, ki lesz először A tanuló.

A és B tanuló mindketten hátat fordítanak egymásnak. A tanuló változtat egy apró dolgot a külsején. Például leveheti a szemüvegét, vagy megváltoztathatja a gallérja egyik oldalát, levehet egy jelvényt, vagy kioldhatja a cipőfűzőjét. Mondja meg A-nak és B-nek, forduljanak újra szembe egymással, és B nézzen A-ra anélkül, hogy egy szót is szólna. B-nek tíz másodperce van annak megállapítására, mit változtatott meg A megjelenésén. Most kérje meg A-t és B-t, fordítsanak hátat egymásnak, de ezúttal B-nek kell megváltoztatnia valamit a külsején. Ismételjék meg ezt néhányszor.

Fejezze be a feladatot azzal, hogy megkérdezi:

- Könnyű vagy nehéz volt észrevenni a partnerük által végrehajtott változásokat?
- Melyek azok a kulcsfontosságú készségek, amelyek szükségesek ahhoz, hogy képesek legyünk meglátni másokban a változásokat?

AZ ÉRZÉSEK VÁLTOZNAK

Célkitűzés: Az érzelmek változó természetének megértése

Eszközök: Egy tábla vagy laptábla, amelyre három oszlopot rajzoltak, filctollak

Emlékeztesse az osztályt a 24. oldalon található alapérzelmek gyakorlatokra. Kérje meg a tanulókat, gondolkodjanak el azon, hogyan érzik jelenleg magukat. Kérje meg őket, mondják ki hangosan, jegyezzék fel papírra, vagy csendben gondolkodjanak rajta.

Most kérje meg a diákokat négy alapvető, az elmúlt napokban érzett érzés azonosítására. Kérje meg őket párok alkotására, és kérjen meg minden párból egy személyt, hogy mutassa meg a társának a négy érzést anélkül, hogy beszélne. Ezekből például rövid táncot is lehet készíteni, ha az osztály otthonos az előadóművészetek világában. A pár másik tagja azonosítja a négy érzést, és ha nehézségei vannak, segítséget kérhet. Majd ő következik sorra, hogy megjelenítse érzelmi sorozatát.

Ezután kérje meg a párokat, beszéljék meg, hogyan változtak meg egyes érzéseik:

⁶ Kérjük meg a tanulókat, hogy a 24. oldalon található alapérzelmek gyakorlatokat használják fel a feladat megoldásához. ⁶ Menyő, K. (2020). *Veszteség és gyász a COVID-19 alatt*, mielőtt ebből a témakörből végezne el gyakorlatokat

- Tovább tartott néhány érzésnél a változás, mint a többi érzésnél?
- Mitől változtak meg?
- Hasznos lenne néha emlékeztetnünk magunkat arra, az érzések nem tartanak örökké, változnak?

A VÁLTOZÁSRA ADOTT REAKCIÓK

Célkitűzés: A változásra adott reakciók észlelése

Eszközök: Egy papírlap minden tanulónak vagy egy hosszú papírtekercs, amelyet egy asztalsorra vagy a padlóra terítünk, színes tollak vagy zsírkréták minden tanulónak

Magyarázza el az osztálynak, hogy ez egy nonverbális feladat, amelynek során az asztaluk előtt ülnek vagy állnak, egy papírral maguk előtt. Ha papírtekercset használunk, a diákok körbeállhatják azt. Minden tanuló viszi magával a tollakat és a színeseket amivel rajzolt, amikor a gyakorlatban helyet változtat.

Kérje meg a diákokat, hogy készítsenek egy rajzot - bármit rajzolhatnak, amit csak akarnak. Két percük van a rajz elkészítésére. Ha lejárt az idő, kérje meg őket, hogy üljenek két széssel jobbra. (Ha sorban ülnek az asztaluknál, adjon pontosabb utasításokat arra vonatkozóan, hogyan kell két széssel arrébb ülniük).

Most minden tanuló álljon vagy üljön egy másik tanuló által készített rajz előtt. Adj nekik néhány percet, hogy megnézzék a rajzot, és elgondolkodjanak azon, mit szeretnének hozzátenni. Erre két perc áll rendelkezésükre.

Ismételje meg az utasításokat annak érdekében, hogy a tanulók még kétszer helyet cseréljenek.

Mondja az osztálynak, hogy lejárt az idő, és kérje meg a tanulókat, menjenek vissza a helyükre és az eredeti rajzukhoz. Kérje meg őket, hogy nézzék meg a rajzukon végrehajtott változtatásokat, és figyeljék meg a módosításokat.

Vezessenek együttes vitát az alábbi pontok közül egy vagy több témáról:

- Milyen érzés, hogy valaki más megváltoztatta az eredeti tervedet vagy elképzelésedet?
- Mitől könnyűek és mitől nehezek az ilyen jellegű változások?
- Mit gondolsz az életedben bekövetkező változásokról általában?
- Hogyan reagálsz a változásokra?
- Hogyan boldogulsz a változásokkal?
- Mi a legjobb stratégia a változások kezeléséhez?

Ossza a tanulókat párokba vagy négyfős csoportokba. Kérje meg őket, beszéljék meg, milyen ajánlásokat adnának másoknak az életükben bekövetkezett, az alábbiakhoz hasonló változásokkal való boldoguláshoz, például a COVID-19 világjárvány idején.

MEG TUDOK BIRKÓZNI A VESZTESÉGGEL

Célkitűzés: A veszteségre adott reakciók megértése és a veszteséggel való boldogulás mikéntje

Eszközök: Egy tábla vagy laptábla, amelyre három oszlopot rajzoltak, filctollak

Magyarázza el, hogy minden nagyobb változás az életben egyszerre jár nyereséggel és veszteséggel. A COVID-19 világjárvány jelentős változásokat hozott számos gyermek, serdülő és felnőtt életében.

Kérje meg az osztályt, hozzon példákat a tanulók életében a világjárvány okozta veszteségekre. Írja be a példákat az első oszlopba a veszteség típusa szerint, amelyre vonatkoznak. Például, ha valakinek eltávozott a macskája, az *A háziállatok elvesztése* című szó alatt szerepelhet. Ügyeljen arra, hogy a tanulók tisztában legyenek azzal, nem kell mindannyiuknak egyetérteniük az említett veszteséggel.

Most kérje meg a tanulókat, mondják el, milyen természetes reakciókat várnának a veszteséget átélt személytől. A táblán a második oszlopban a veszteségekre adott reakciók példáit jegyezze fel. Folytassa a feladatot, és adjon lehetőséget a tanulóknak egy lista összeállítására a különböző típusú veszteségekről és a veszteségekkel kapcsolatban várható reakciókról.

Ezután kérjen példákat az osztálytól arra, mi segítene nekik az egyes veszteségtípusok leküzdésében, elfogadásában vagy feldolgozásában. A harmadik oszlopban tüntesse fel a boldogulási stratégiákat.

Ha a példákban nem derült ki egyértelműen, magyarázza el az osztálynak, hogy egyes veszteségeket nehezebb feldolgozni, mint másokat, és hogy mindenki másképp reagál egy veszteségre. Általában a veszteségek nagyobb hatással vannak az emberre, és több időt igényelnek a gyógyuláshoz, amikor:

- hirtelenül vagy váratlanul következnek be,
- a személy közel van a veszteséghez
- a személyt többszörös veszteség éri.

A feladat végén foglalja össze a különböző típusú veszteségeket, a lehetséges természetes reakciókat és a változásokkal való boldogulási stratégiákat. Boldogulási stratégiák lehetnek:

- Segítségkérés
- Egy baráttal beszélgetés
- Egy séta

A VESZTESÉG ÁTHIDALÁSA

Célkitűzés: A veszteségre adott reakciók megértése és a veszteséggel való boldogulás mikéntje

Eszközök: Papír és tollak

Utasítsa az osztályt, hogy vegyenek egy darab papírt, és hajtsák félbe. Kérje meg őket, hogy készítsenek egy rajzot az egyik oldalra. Ennek a rajznak valamilyen kisebb veszteséget kell ábrázolnia, amit átéltek, és ami miatt még mindig szomorúak egy kicsit. Kérjük meg őket, hogy a papír másik oldalára rajzoljanak le valamit, amiért hálásak és aminek örülnek a jelenlegi életükben.

Ezután kérje meg az osztályt, nyissák ki a papírt, hogy mindkét rajzot láthassák. Kérje meg őket, gondoljanak valamire, amit le tudnának rajzolni, hogy összekapcsolják vagy áthidalják a veszteséget elérve egy öröm forráshoz. Például rajzolhatnak egy járművet, egy hidat, egy hajót, egy létrát, egy órát, vagy valami mást, ami segíthet nekik túljutni a veszteségen. Megoszthatják azokat a történeteket, amelyek segítenek nekik abban, hogy a veszteségből át tudjanak lépni jelenlegi vagy jövőbeli életükbe.

Vezessen együttes megbeszélést a veszteségből a jövőbe való átmenet lehetséges módjairól.

A Boldogulok a változásokkal téma lezárása

Beszélje meg az osztállyal, mi volt számukra a legfontosabb a témában, és tegye fel a következő kérdéseket:

- Mit gondoltok a témáról?
- Mi volt hasznos a témában?
- Megbeszéltétek a témákat vagy a gyakorlatokat másokkal? Ha szeretnétek, meséljetez erről az osztálynak.

11. téma

Ismerem a társadalmi nem fogalmát

A téma bemutatása

A téma a társadalmi nemről szól, és azon a felismerésen alapul, hogy a világ számos régiójában a társadalmi nemet egy spektrumon tartják számon, és több társadalmi nemet ismernek el. Ha csak a férfi és a nő kategóriákat ismerjük el, akkor kizárhatjuk azokat az embereket, akik nem illenek bele ezekbe a kategóriákba. Más régiókban előfordulhat, hogy a téma egyes gyakorlatait ki kell hagyni, mert azok kulturálisan nem megfelelőnek minősülnek. A feladatok tartalmazzák a nem és a társadalmi nem (gender) meghatározását, és lehetőséget adnak a tanulóknak arra, hogy elgondolkodjanak a társadalmi nemmel kapcsolatos elvárásokon. Attól függően, hogy mennyire sokszínű a társadalmi nem kontextusa, több társadalmi nemet vagy kategóriát is be lehet vonni az itt szereplő csak két társadalmi nemre utaló gyakorlatokba azoknak, akik nem érzik magukat egy meghatározott társadalmi nemhez tartozónak.

Kérjük, tartsa szem előtt:

- Az egyes témakörökhöz tartozó gyakorlatok a kontextustól, a rendelkezésre álló időtől és a tanulási céloktól függően teljes foglalkozásként vagy külön gyakorlatként is elvégezhetők.
- A tanárok saját belátásuk szerint alkalmazhatják a gyakorlatokat a különböző korcsoportok számára. Ők ismerik leginkább a diákjaik igényeit és képességeit.
- A tanárok a fogyatékkal élő tanulók bevonásának elősegítése érdekében megváltoztathatják a gyakorlatokat.

- A gyakorlatok közül sok a szabadban is elvégezhető vagy a távoktatáshoz igazítható.
- Ha korlátozottak a rendelkezésre álló eszközök (nincs tábla, laptábla, filctoll vagy post-it, stb.), használjon papírt és ceruzát, és készítsen jegyzeteket a gyakorlatok során.

A NEM ÉS A TÁRSADALMI NEM KÖZÖTTI KÜLÖNBSÉGEK

NEM

A nem a férfiak és a nők közötti fizikai és biológiai különbségeket írja le. Biológiailag meghatározott, és így beavatkozás nélkül nem változtatható meg.

TÁRSADALMI NEM

A társadalmi nem a különböző nemek közötti tanult társadalmi különbségekre utal, mint például a nők és férfiak közötti különbségek az élet során. Annak ellenére, hogy ezeknek a különbségeknek mélyen gyökerei vannak a kultúrákban, változhatnak az idővel, és széles változatai vannak a kultúrákon belül és között. Ezek a különbségek a nők és férfiak szerepében, felelősségében, lehetőségeiben, az erőforrásokhoz való hozzáférésben és azok feletti kontrollban, az elvárásokban, a kiváltságokban és a korlátozásokban mutatkoznak meg. Ez azt jelenti, hogy a társadalmi nem társadalmilag és kulturálisan konstruált, és megváltoztatható.

NEM ÉS TÁRSADALMI NEM

Célkitűzés: A nem és a társadalmi nem fogalmának bevezetése és a társadalmi nemmel szembeni elvárások tisztázása

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Ajánlás a tanároknak:

Olyan kontextusban, ahol több társadalmi nem jellemző, kérjük, vegye be ezeket a feladatba.

Kérdezze meg az osztályt, hogy mi a különbség a nem és a társadalmi nem fogalma között. Olyan kontextusban ahol lehet, kérdezze meg, hogy az osztály hallott-e már a két fogalom közötti különbségekről.

Alakítson hat csoportot. Osszon mindegyikhez egy-egy korcsoportot azaz lányokat, fiúkat, férfiakat, nőket, idősebb férfiakat és idősebb nőket. Kérje meg őket, hogy beszéljék meg az adott korcsoporttal szemben támasztott elvárásokat. Miért eltérőek az elvárások?

Kérje meg az egyes csoportokat, fogalmazzanak meg állításokat viselkedésmintákról egy másik csoportnak, és figyeljék meg, az állítások a nemre vagy társadalmi nemre vonatkoznak-e. Az állítások például a következők lehetnek:

- A nők szülnek (nem),
- A férfiak nem sírnak (társadalmi nem)

A NEVEM ÉS HIVATKOZÁS A TÁRSADALMI NEMEMRE

Célkitűzés: A társadalmi nemi identitást tudatosítani

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Kérje meg az osztályt, képzelje el, hogy egy olyan helyre utazik, ahol sokféle társadalmi nemi identitás létezik. Kérje meg őket, gondolják át, hogyan mutatkoznának be, kezdve a keresztnévükkel, és mit szeretnének, hogyan utaljon más a társadalmi nemükre.

Adjon a tanulóknak néhány percet, hogy ezt párban gyakorolják.

MOZGÓ SZÉKEK

Célkitűzés: A társadalmi nemi normák megvitatása

Eszközök: Személyenként egy szék

Ajánlás a tanároknak:

Mielőtt elkezdené, készítsen egy listát a gyakorlatban használandó kijelentésekről - lásd az alábbi példákat. Kérjük, vegye figyelembe, hogy nem minden állításnak kell a társadalmi nemi szerepekről szólnia, de az erről szólóknak, az osztály életkorának és érettségének kell megfelelőnek lenniük.

- Ma kisütött a nap / esik az eső.
- A diákok úgy gondolják, hogy jó újra iskolába járni.
- A diákok hasznos készségeket tanultak a világhírvény során szerzett tapasztalataikból.
- A fiúk és a lányok ugyanazokat a készségeket tanulták meg a világhírvény során szerzett tapasztalataikból.
- A világhírvény idején a fiúknak nagyobb szabadságuk volt, mint a lányoknak.
- A lányokat és a fiúkat egyformán kezelik az iskolában.
- A lányok és a fiúk tanulmányi eredményeit illetően azonosak az elvárásaink.
- Nem gond, ha ugratják a lányokat.
- A diákok szerint nem gond, ha kigúnyolják a síró fiúkat.

Kérje meg az osztályt, hogy üljenek körbe, a tanárnak is helyet biztosítva az egyik széken.

Vezesse be a feladatot a szabályok ismertetésével: A tanár egy kijelentést olvas fel ülve. Az állítással egyetértő diákoknak helyet kell cserélniük egymással. Azok a diákok, akik nem értenek egyet az állítással, ülve maradnak a székükön.

A következő körben a diákok helyet cserélnek, ha egyetértenek azzal, hogy az állítás általában véve igaz a korcsoportjukra. Azaz ez nem szükségszerűen jelenti azt, hogy azért értenek egyet, mert ez a saját személyes véleményük.

A játék után tegyen fel nyílt kérdéseket a tanulóknak arról, hogy különbözően ítélik-e meg a társadalmi nemek ezeket a kérdéseket.

Beszélgék meg, miért adhattak egyes tanulók eltérő válaszokat ugyanarra a kérdésre.

ÜLÉS, ÁLLÁS ÉS JÁRÁS

Célkitűzés: A társadalmi nemhez és korcsoportokhoz kapcsolódó testbeszéd tudatosítása

Eszközök: Rengeteg post-it, mindegyikre egy-egy szerep van írva - lány, fiú, nő, férfi, idősebb nő és idősebb férfi

Hajtsa össze a post-iteket, és adjon egyet minden diáknak. Kérje meg a tanulókat, hogy csendben olvassák el a post-it-et, és tegyék el ezeket úgy, hogy senki más ne láthassa. Magyarázza el, hogy a rajta lévő szó az a szerep, amelyet ebben a gyakorlatban el kell játszaniuk.

Amikor mindenki megkapta a szerepét, utasítsa a diákokat, üljenek le valahol az osztályteremben úgy, ahogyan a szerepükben lévő személy ülne egy nyilvános helyen. Kérje meg a tanulókat, - anélkül, hogy beszélnének - nézzenek körül, és nézzék meg, felismerik-e azokat, akik ugyanabban a szerepben vannak, mint ők, illetve találják ki, hogy a többiek milyen szerepet játszanak.

Most kérje meg az osztályt, álljanak valahol az osztályteremben úgy, ahogyan a szerepükben lévő személy állna egy nyilvános helyen. Kérje meg a diákokat, - anélkül, hogy beszélnének - nézzenek körül, és nézzék meg, felismerik-e azokat, akik ugyanabban a szerepben vannak, mint ők, illetve találják ki, hogy a többiek milyen szerepet játszanak.

Ezután kérje meg az osztályt, sétáljanak az osztályteremben valahol úgy, ahogyan az illető járna egy nyilvános helyen. Kérje meg őket - még mindig beszéd nélkül -, hogy alkossanak csoportokat azokkal, akik ugyanazt a szerepet játsszák. Segítsen azoknak a diákoknak, akiknek esetleg nehézséget okoz a csoportjuk megtalálása.

Kérje meg a csoportokat, beszéljék meg a testbeszédüket, amelyeket a gyakorlat során megfigyeltek, és ezeknek a testbeszédeknek a jelentését vagy következményeit.

Ha ideje engedi, vezessen csoportos megbeszélést arról, hogy a nemhez és az életkorhoz kapcsolódó testbeszéd tanult vagy veleszületett. Kérdezze meg, ismer-e valaki olyan kultúrákat, amelyekben más társadalmi normák érvényesülnek, vagy mondjon néhány példát.

VALAMI RÓLAM ÉS A TÁRSADALMI NEMRŐL

Célkitűzés: Reflektálás a társadalmi nemekkel szembeni elvárásokról

Eszközök: Előre elkészített laptábla kérdésekkel, ha csoportmunkát végeznek a gyakorlat során

Kérje meg az osztályt, álljanak körbe, vagy dolgozzanak kis csoportokban. Ha körben állnak, menjenek körbe a csoportban, és tegyék fel a kérdéseket a tanulóknak. Ha kiscsoportban dolgoznak, kérje meg a tanulókat, hogy a kérdésekre a saját csoportjukban válaszoljanak.

Használja az alábbi kérdéseket:

- Nevez meg egy olyan dolgot, amit szívesen csinálsz, és ami a társadalmi nemedre jellemzőnek számít.
- Nevez meg egy olyan dolgot, amit szívesen csinálsz vagy szeretnél csinálni, és ami a másik társadalmi nemre számít jellemzőnek.
- Nevez meg egy olyan dolgot, amit szívesen csinálsz, és ami a társadalmi nemed szempontjából nem számít hagyományosnak.

Beszélgék meg az osztállyal, hogyan lehet befogadni és elfogadni valakit, aki nem kíván megfelelni a jelenlegi társadalmi nemi normáknak.

INTERJÚ A TÁRSADALMI NEMI SZEREPEKRŐL

Célkitűzés: Annak tudatosítása, hogyan változnak a társadalmi nemi szerepek az idők során

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Ajánlás a tanároknak:

Ez a gyakorlat házi feladatot tartalmaz, amelyet beszámoló vagy esszéírás követ. A házi feladat keretében interjút kell készíteni egy idősebb generációhoz tartozó személlyel a társadalmi nemi szerepekről. A megkérdezett személy lehet például egy nagymama vagy nagypapa, vagy egy idősebb nagynéni vagy nagybácsi. Adjon időt az idősebb diákoknak előzetesen gyakorolni az interjú technikákat az osztályteremben, hogy megtanulják, hogyan irányítsák a beszélgetést a kérdéseikre válasz kapása céljából.

Magyarázza el a diákoknak a házi feladatot. Töltsenek egy kis időt az osztályban, hogy átgondolják, mit szeretnének megtudni az interjúalanyoktól a társadalmi nemi szerepekről, és azok változásairól az idők során. Ezek a kérdések használhatók fel szükség esetén:

- Hány éves és hol nőtt fel?
- Kérem, írja le, hogyan működtek a társadalmi nemi szerepek, amikor Ön fiatal volt.
- Változtak-e a társadalmi nemi szerepek az Ön életében? Ha igen, hogyan?
- Megkérdőjelezte a társadalmi nemi szerepeket, amikor fiatal volt? Ha igen, miért?
- Változtak a társadalmi nemi szerepekről alkotott elképzelései fiatal kora óta? Miért vagy miért nem?

Magyarázza el, hogy a tanulók beszámolhatnak erről az osztályban, vagy írhatnak egy esszét az interjúról. Szervezze meg, hogy a tanulók beszámolhassanak az interjúikról az osztályban.

Ezt követően a következő kérdések segítségével beszélgessenek a társadalmi nemi szerepekről:

- Milyen általános változások történtek a társadalmi nemi szerepekben az elmúlt generációk során?
- Milyen változások tapasztalására számítanak a diákok életük során?
- Azonos nézeteket vallanak-e a társadalmi nemi szerepekről és a bekövetkezett változásokról a férfiak, a nők és a más neműek?

EGY NAP A TÁRSADALMI NEM SZERINTI ÉLETBEN

Célkitűzés: A különböző társadalmi nemek szerepeinek és felelősségeinek tudatosítása

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Magyarázza el, hogy a tanulók egy képzeletbeli utazást fognak tenni, és utána beszélni fognak arról amit az utazás során tapasztaltak.

Mondja a következőket: *Ülj jó, egyenes testtartásban. Tedd a lábad a földre, és csukd be a szemed, mintha el akarnál aludni. Kezedet hagyd az öledben vagy az asztalon pihenni, abban a helyzetben, ami legalkalmasabb a kezeid, karjaid és vállaid ellazítására. Érezd, hogy a feneked a székedben nyugszik, és a lábad súlya a padlón van. Most lélegezz mélyen be, majd lassan ki.*

Képzeld el, hogy az ágyban fekszel, és készen állsz a reggeli felkelésre. Csak te veszed észre, hogy most már más a társadalmi nemed. Egy képzeletbeli utazáson veszel részt, amely során egy másik társadalmi nem szerepében éled át a napodat. Kezdd el elképzelni, mi történik - reggel van, és most ébredtél fel, majd készülődsz az iskolába.

Képzeld el, mi történik, miközben az iskolába tartasz.

Képzeld el, mi történik, amikor már az iskolában vagy. Milyen érzés az osztályban és az iskolai szünetekben egy másik társadalmi nemet megtestesíteni?

Képzeld el, mi történik most, amikor elhagyod az iskolát, és otthon töltöd a délutánt.

Képzeld el, mi történne most, vacsoraidőben és az este hátralévő részében, ha egy másik társadalmi nemet testesítenél meg.

Képzeld el, mi történik most, hogy itt az ideje lefekvéshez készülődni.

Képzeld el, hogy fekszel az ágyban, és azon gondolkodsz, miben különbözik ez a nap a többi naptól.

A képzeletbeli utazás véget ér, és egy kis időt szánhatsz arra, hogy figyelmedet az osztályterem felé fordítsd. Nyisd ki a szemed, ásíts és nyújtózz, ha van kedved hozzá. Szánj rá egy pillanatot, hogy elgondolkodj.

Most pedig hadd halljam, milyen volt a napod. Meglepett valami, vagy minden olyan volt, mint máskor?

Az Ismerem a társadalmi nem fogalmát téma lezárása

Beszélje meg az osztállyal, mi volt számukra a legfontosabb a témában, és tegye fel a következő kérdéseket:

- Mit gondoltok a témáról?
- Mi volt hasznos a témában?
- Megbeszéltétek a témákat vagy a gyakorlatokat másokkal? Ha szeretnétek, meséljétek erről az osztálynak.

12. téma

Igen, tudok nemet mondani

A téma bemutatása

Egy átlagos nap folyamán sokszor mondunk igent és nemet. Az emberek megkérdezhetik: Szomjas vagy, vagy kérsz egy pohár vizet? Megcsináltad a házi feladatodat? Jössz vacsorázni? Megmostad a kezed? Akarsz játszani? A nap folyamán többször előfordulhat, hogy valami olyat kérnek tőlünk, amire nehéz nemet mondani. A téma segít megtanulni, hogy milyen dolgokra jobb nemet mondani, amikor például a társaink próbálnak meg nyomást gyakorolni ránk, és hogyan lehet tisztelettudó módon nemet mondani.

A nemet tudunk mondani témája a személyes határok fogalmához és a védelmezés általános témájához kapcsolódik. Fontos lehet tudatosítani a tanulókkal, hogy a vészhelyzetekben - a kontextustól függően - gyakori a gyermekek elleni erőszak. A gyermekek számára létfontosságú, hogy tudják, mikor kell nemet mondani másoknak, továbbá hogy megtanulják a nemet mondás különböző módjait.

Kérjük, tartsa szem előtt:

- Az egyes témakörökhöz tartozó gyakorlatok a kontextustól, a rendelkezésre álló időtől és a tanulási céloktól függően teljes foglalkozásként vagy külön gyakorlatként is elvégezhetők.
- A tanárok saját belátásuk szerint alkalmazhatják a gyakorlatokat a különböző korcsoportok számára. Ők ismerik leginkább a diákjaik igényeit és képességeit.
- A tanárok a fogyatékkal élő tanulók bevonásának elősegítése érdekében megváltoztathatják a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok közül sok a szabadban is elvégezhető vagy a távoktatáshoz igazítható.
- Ha korlátozottak a rendelkezésre álló eszközök (nincs tábla, laptábla, filctoll vagy post-it, stb.), használjon papírt és ceruzát, és készítsen jegyzeteket a gyakorlatok során.

IGEN-NEM VILLANYPÁSZTOR

Célkitűzés: Felhívni a figyelmet az igen és a nem kimondásának sokféle módjára

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Vezesse be a gyakorlatot a magyarázattal: A nap folyamán sokszor kell igent és nemet mondanunk. Gyakran azon kapjuk magunkat, hogy automatikusan válaszolunk, és nem gondolkodunk el azon, valóban igent vagy nemet akarunk-e mondani. Játsszunk el az igen és a nem lehető legtöbb módon kimondásával. Ez segíteni fog abban, hogy jobban átgondoljuk, mit fogadunk el, mit akarunk és mire mondunk igent, és mit nem fogadunk el, mit nem akarunk és mire mondunk nemet.

Kérje meg a tanulókat, álljanak két sorba úgy, hogy a tanuló párok egymással szemben, egymástól jó távolságra álljanak.

Kérje meg az egyik sort, *hog*y kezdje azzal, minél többféleképpen mondjon Igent. A másik sornak a lehető legmeggyőzőbben kell megpróbálnia megváltoztatni partnere véleményét úgy, hogy *Nemet*mond. Amikor megfelelőnek érzi az időt, kérje meg a sorokat, hogy cseréljenek szerepet, megismételve az utasítást. Mindkét sornak ugyanannyi idő áll rendelkezésre *Igent* és *Nemet*mondani.

Tegye fel a következő kérdéseket:

- Mit tapasztaltál, amikor igent mondtál, és mit, amikor nemet?
- Mi volt könnyebb, igent vagy nemet mondani?
- Milyen érzés volt ennyiszor igent és nemet mondani? Volt úgy, hogy belefáradtál és feladtad?
- Volt kedvenc igened és kedvenc nemed, amit gyakran használsz a hozzátartozó hangszínnel és testbeszéddel együtt?
- Vannak-e általános különbségek a társadalmi nemek között abban, hogy milyen könnyen tudnak nemet mondani?

GYERMEKEK ELLENI ERŐSZAK A VILÁGJÁRVÁNY IDEJÉN ÉS HOGYAN VÉDEKEZZÜNK ELLENE

Célkitűzés: Felhívni a figyelmet a világjárvány során a gyermekek ellen elkövetett erőszak különböző fajtáira és arra, hogyan védhetik meg magukat a gyermekek

Eszközök: Papír és tollak, tábla vagy laptábla

Ajánlás a tanároknak:

Fontolja meg, megfelelő-e ebben a gyakorlatban fiúkból és lányokból álló kiscsoportokat kialakítani.

Ossza az osztályt kiscsoportokra. Kérjük meg a csoportokat, sorolják fel milyen, gyermekek ellen elkövethető különböző típusú erőszakos cselekmények fordulhatnak elő egy világjárvány során. Hangsúlyozza, hogy ez lehet olyasmi, amiről már konkrétan hallottak, vagy olyasmi, ami csak lehetséges.

Kérje meg az egyes csoportokat, számoljanak be ezekről az egész osztálynak, és jegyezzék fel a legfontosabb pontokat a táblára vagy a laptáblára. Beszéljék meg az osztállyal, hogy a fiúkat és a lányokat ugyanúgy vagy különböző módon érinti-e az erőszak egy világjárvány idején.

Ezután kérje meg a diákokat, térjenek vissza a csoportjaikba. Kérje meg az egyes csoportokat, beszéljenek meg egy-egy erőszak típust úgy, hogy az osztály kitérjen a felsorolt erőszak teljes körére. Ezúttal kérje meg a csoportokat, gondolják át, hogyan tudnának a gyerekek védekezni az erőszaknak ezzel a bizonyos típusával szemben.

Kérje meg ismét az egyes csoportokat, számoljanak be ezekről az egész osztálynak, és jegyezzék fel a legfontosabb pontokat a táblára vagy a laptáblára. Beszéljék meg a legfontosabb dolgokat, amelyeket a fiúk és a lányok megtehetnek, hogy megvédjék magukat, ha fennáll az erőszaknak kitettségi veszélye.

Végezetül kérje meg a tanulókat, tegyenek javaslatot arra, hogy ki tudna segíteni az erőszaknak kitett gyerekeknek. Jegyezze fel a táblára vagy a laptáblára az ilyen esetekben segíteni tudó személyek elérhetőségét, és függessze ki az osztályban.

MIRE KELL NEMET MONDANI

Célkitűzés: Példák felsorakoztatása olyan helyzetekre, amikor a gyermekeknek nemet kell mondaniuk

Eszközök: Papír és tollak, tábla vagy laptábla

Ossza az osztályt négy-öt fős csoportokra. Kérje meg a csoportokat, soroljanak fel olyan példákat, amikor a velük egykorúaknak helyénvaló lenne nemet mondani. Bármit felsorolhatnak, ami eszükbe jut, a kisebb eseményektől a súlyos incidensekig. Ilyen lehet például egy olyan helyzet, amikor egy felnőtt, akivel éppen csak találkoztak, elkéri a telefonszámukat.

Kérje fel az egyes csoportokat, hogy egymás után osszák meg a többiekkel a listájukat. Valószínű, hogy ennek során a csoportok megismétlik a már korábban elhangzottakat. Ha ez a helyzet áll elő, kérje meg a későbbi csoportokat, hogy csak olyan példákat említsenek, amelyeket korábban még nem említett senki.

Végezetül foglalja össze azokat a legfontosabb dolgokat, amelyekre egy ilyen korú fiatalnak nemet kell mondania. Sorolja fel ezeket a táblán vagy a laptáblán.

ELLENÁLLNI NYOMÁSGYAKORLÁSNAK

Célkitűzés: Hogyan kezeljük a minket érő nyomást döntéshelyzetben

Eszközök: Három plakát, egy IGEN felirattal, egy NEM TUDOM felirattal és egy NEM felirattal

Ajánlás a tanároknak:

Ez a feladat különböző döntéshelyzeteket mutat be. Fontos, hogy olyan példákat keressen, amelyek megfelelnek osztályban tanuló diákok valóságának, életkoruknak és helyzetüknek. Íme néhány példa:

- Egy barátod kér, hogy játssz vele, de már haza kell menned. Igent vagy nemet mondasz?
- Egy barátoddal kint játszotok az iskolánál, amikor jön egy másik osztálytársad, és megkér benneteket, hogy hadd csatlakozzon a játékhoz. A barátod nemet mond. Csatlakozhat az osztálytársad a játékhoz?
- Te és a barátod elmentek a boltba. Meglátod, hogy a barátod édességet lop. Szólsz a barátodnak, hogy tegye vissza?
- Egy barátod megkér, hogy vegyél neki rágcscálnivalót, míg a családodnak vásárolsz be a boltban. Odaadod neki a rágcscálnivalót, de a barátod nem fizet érte. Szólsz a barátodnak, hogy fizesse ki?
- Egy barátod kölcsön akarja kérni a matek házi feladatodat, hogy lemásolja, mert te jó vagy matekból. Igent vagy nemet mondasz?
- Egy idősebb diák megkér, hogy vegyél cigarettát a boltban, és később hozd be az iskolába. Igent vagy nemet mondasz?

Vezesse be a gyakorlatot azzal, hogy elmagyarázza, mi a dilemma. Mondja a következőket: *A dilemmák, kínos döntéshelyzetek, amikor különböző lehetőségek között kell választanunk. A dilemma gyakran azért kellemetlen, mert nem könnyű tudni és azt tenni, ami helyes. Ez a gyakorlat különböző típusú dilemmákról szól, ahol gyakorolhatod a téged érő nyomás kezelését.* Kérje meg a diákokat, hogy álljanak fel, és mutassa meg nekik a három plakátot: IGEN, NEM TUDOM vagy NEM, amelyek az osztályterem különböző részein vannak a falakon. Magyarázza el, hogy miután felolvastak egy-egy dilemmát, a diákok válasszák azt a plakátot, amely azt ábrázolja, amit a helyzetre mondanának válaszként, és álljanak a plakát mellé.

Olvassa fel az első dilemmát, és adjon egy percet a tanulóknak, hogy átgondolják, miképp reagálnának. Most kérje meg őket, hogy lépjenek a választott plakát mellé. Kérdezzen meg néhány tanulót minden csoportból (IGEN, NEM TUDOM és NEM), hogy miért vannak ott, és milyen előnyei és hátrányai vannak ennek a választásnak. Folytassa a gyakorlatot több dilemmát bemutatva, és megkérve az osztályt, hogy válaszoljanak.

NEMET MONDANI ANÉLKÜL, HOGY NEMET MONDANÁNK - KÖDÖSÍTÉS

Célkitűzés: A ködösítés technikáját gyakorolni, és ezzel a tanulókat a kritika kezelésében segíteni

Eszközök: Tollak és papír

Ismertesse meg a tanulókkal a ködösítés technikáját. Mondja a következőket: *A ködösítés egy egyszerű technika, amellyel elkerülhető, hogy nézeteltérésbe keveredjünk. Úgy működik, hogy megtaláljuk a látszólagos egyetértés módját azzal, amit a másik mond, még akkor is, ha az, amit mond, nagyon kritikus vagy bántó lehet. A ködösítés tehát egy módja a nemet mondásnak anélkül, hogy ezt kifejezetten kimondanánk. Hasznos akkor, ha valaki kritizál téged, és időre van szükséged, hogy kitaláld, mit is gondolj arról, amit a másik mond. A "ködösítés" elnevezés a sűrű ködben való eltévedésre utal és lényege, hogy a kritizálni próbáló személy elbizonytalanodik, mert nem erre a reakcióra számít.*

Kérjen meg minden tanulót, gondoljon három-öt olyan dologra, amiért joggal érheti őket kritika. Ilyen lehet például, hogy egy diák gyakran késik az óráról, vagy szinte mindig elfelejti magával vinni a füzetét és a tollát az iskolába, vagy általában ő az, aki hátul ül és a barátaival beszélget, amikor az osztály csendben kellene hogy legyen. Adjunk néhány percet a tanulóknak, hogy megírják a listáikat.

Amikor mindenki elkészült a listával, kérjük meg az osztályt, hogy alkossanak párokat, és döntsék el, ki az A és ki a B. Magyarázzuk el, hogy az A-k rövidesen átadják a papírjukat a B-knek. Ezután a B-k elkezdik kritizálni az A-kat, az ő listájuk alapján. Válaszul A-knak meg kell találnia a módját annak, hogy egyetértsenek a kritikákkal. Adjon példákat arra, hogyan reagálhatnak az A-k. Mondhatják például: *Igen, lehet, hogy igazad van, Talán igazad van, vagy Hadd gondolkozzam még rajta* vagy *Ah, hát, valóban, ezt már ez előtt is hallottam. Vagy Ez egy nagyon jó érv.* Győződjön meg róla, hogy mindenki megérti, az A-knak nem szabad részt vennie a bírálatban, csak azt kell mondaniuk, egyetértenek, de úgy, hogy ne árulják el, mit gondolnak valójában.

Most kérje fel a párokat, hogy kezdjék azzal, a B-k kritizálják az A-kat, akik erre reagálnak, majd váltsanak, és az A-k kritizálják a B-ket. Hagyja a gyakorlatot néhány percig futni mindkét felállásban.

Kérdezze meg az osztályt, könnyű volt-e ötleteket találni arra, hogyan ködösítsenek, mikor bírálatot kaptak.

Az idősebb tanulókkal térjünk át olyan példák megvitatására, amikor hasznos lehet a ködösítést úgy használni, hogy egy kellemetlen kérésre közvetett módon mondassunk nemet.

Az Igen, tudok nemet mondani téma lezárása

Beszélje meg az osztállyal, mi volt számukra a legfontosabb a témában, és tegye fel a következő kérdéseket:

- Mit gondoltok a témáról?
- Mi volt hasznos a témában?
- Megbeszéltétek a témákat vagy a gyakorlatokat másokkal? Ha szeretnétek, meséljétek erről az osztálynak.

13. téma

Hálás vagyok

A téma bemutatása

A 13. témakörben található gyakorlatok segítenek a tanulóknak életük jó területeire összpontosítani. A hála, az elismerés kifejezése és elfogadása segíthet pozitív légkört teremteni az osztályteremben. Vezesse be a témát annak elmagyarázásával, hogy a hála nagyon erős érzés, amely befolyásolja, hogyan reagálunk másokra, és segít megbirkózni a nehéz időszakokkal. Amikor hálásnak érezzük magunkat, valóban képesek vagyunk erősebb együttérzést tanúsítani mások iránt. Segít megbirkózni a kihívásokkal és nehézségekkel, reményt ad az életünkben. A háláság bizonyítottan pozitív hatással van a fizikai és mentális egészségre. Ha arra összpontosítunk, amiért hálásak vagyunk az életünkben, megváltoztathatjuk a szemléletünket, új távlatok és új lehetőségek nyílnak előttünk. Még ha fájdalmas időszakon megyünk is keresztül, ha képesek vagyunk valami apróságot találni amiért hálásak lehetünk ebben fájdalmas időszakban is, az segíthet nekünk valami pozitív dologra is koncentrálni az életünkben.

Kérjük, tartsa szem előtt:

- Az egyes témakörökhöz tartozó gyakorlatok a kontextustól, a rendelkezésre álló időtől és a tanulási céloktól függően teljes foglalkozásként vagy külön gyakorlatként is elvégezhetők.
- A tanárok saját belátásuk szerint alkalmazhatják a gyakorlatokat a különböző korcsoportok számára. Ők ismerik leginkább a diákjaik igényeit és képességeit.
- A tanárok a fogyatékkal élő tanulók bevonásának elősegítése érdekében megváltoztathatják a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok közül sok a szabadban is elvégezhető vagy a távoktatáshoz igazítható.
- Ha korlátozottak a rendelkezésre álló eszközök (nincs tábla, laptábla, filctoll vagy post-it, stb.), használjon papírt és ceruzát, és készítsen jegyzeteket a gyakorlatok során.

ELISMERÉS

Célkitűzés: Gyakorolni az elismerés adását és fogadását

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Ossza az osztályt négy-öt fős csoportokra. Minden csoportban a legmagasabb vagy a legfiatalabb kezdheti a gyakorlatot. Kérje meg ezt a tanulót, hogy járja körbe a csoportot az óramutató járásával megegyező irányban, és sorban mondjon valamit arról, miért értékeli az egyes tanulókat. Mondhatják például, hogy, *értékellek, mert.....* majd hozzátehetnek valamit, például az osztálytárs személyiségéről, képességeiről vagy viselkedéséről, és arról, hogy ez mit jelent a diák számára.

Például mondhatják: *Értékellek, mert mindig üdvözölsz, amikor találkozunk, és ettől úgy érzem, hogy szívesen látsz vagy sokra értékellek, mert gyakran megkérsz, hogy játszunk együtt és én szeretek játszani, vagy sokra értékellek a kedves mosolyod miatt, amely feldobja a napomat, és boldoggá tesz.*

Aki az elismerő megjegyzést kapja, csak annyit mond: *Köszönöm.*

Győződjön meg róla, hogy a kiscsoportokban minden tanuló sorra értékeli osztálytársait.

Kérjük fel a csoportokat, hogy vitassák meg:

- Milyen volt értékelni valaki mást?
- Ez olyasmi, amit rendszeresen csinálsz?
- Milyen volt fogadni az elismerést?
- Milyen érzéssel tölti el az embert, ha megbecsülik?
- Miért fontos, hogy kifejezzük mások megbecsülését?

KÉPZELETBELI AJÁNDÉK

Célkitűzés: Olyan ajándékot kitalálni, aminek osztálytársunk örülne

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Ossza az osztályt négy-öt fős csoportokra. Ha a megelőző gyakorlatot, az Értékelés címűt már közösen végezték, a csoportok együtt maradhatnak.

Kérjük meg mindenkit, hogy álljon körbe csendben. Magyarázza el, hogy a gyakorlat első részét szavak nélkül kell elvégezni. Kérje meg őket, hogy egy pillanatra gondoljanak egy ajándékra, amit a mellettük álló személynek adhatnának. Lehet olyan drága vagy vicces, amelyet csak akarnak, mert az ajándék egy képzeletbeli ajándék lesz. De olyan legyen, amelyről úgy gondolják, hogy tetszene az illetőnek.

A csoport egyik tagja úgy kezdi a gyakorlatot, hogy jobbra fordul, és átadja a képzeletbeli ajándékát a jobbján álló diáknak. Az ajándékozó nem beszél - átadja az ajándékát az osztálytársának, világosan mímelve, hogy mi az. A címzett köszönetet nyilvánít szintén mímelve, és "átadja" ajándékát a soron következőnek.

Miután mindenki adott és kapott ajándékot, kérje meg őket, hogy beszéljenek az ajándékaikról, és arról, hogy mások ki tudták-e találni, mik voltak az egyes ajándékok!

A gyakorlat végén beszéljünk az osztállyal az ajándékozásról és az ajándék elfogadásról.

- Honnan tudod, hogy egy másik ember minek örül?
- Ismersz valakit, aki mindig olyan ajándékokat ad, amelyek tökéletesek az ajándékozottnak? Hogy lehetséges ez?
- Milyen érzés olyan ajándékot kapni, aminek nem örülsz?
- Adtál már valaha ajándékot valakinek, mert te is ilyen ajándékot szeretnél volna?

BOLDOG ÉS HÁLÁS

Célkitűzés: Felidézni egy boldog emléket

Eszközök: Papír, ceruza és színes tollak vagy zsírkréta

Kérje meg az osztályt, hogy a papír, a tollak és a színes tollak legyenek előttük az asztalukon kikészítve.

Kérjük meg az osztályt, üljenek kényelmesen, és csendesedjenek el, készen arra, hogy figyeljenek. Mondja a következőket: *Szeretném, ha visszaidéznél egy emléket, egy boldog emléket, valami olyasmit, amely most is jó érzéssel tölti el. Szánj egy kis időt arra, hogy felidézz egy nagyon különleges pillanatot, amitől melegséget és örömet éreztél. Igazán merülj el az emlékekben. Élénkítsd fel annyira az elmédben, hogy szinte látsd és*

REMÉNY, EGÉSZSÉG, BOLDOG ÉLET ÉS TANULÁS - ESZKÖZKÉSZLET - TANÁRI ÚRMUTATÓ

érzed. Emlékezz arra, hogy hol vagy. Nézz körül, hogy ki van veled, és mi történt, ami miatt olyan jól érezted magad és boldog voltál. Figyeld meg, hogy a színek intenzívebbé tételével élelnebbé tehetjük az emlékképet.

Most pedig szép nyugodtan nyisd ki a szemed, és készíts egy rajzot az emlékekről.

Kérje meg a tanulókat, hogy párban vagy az osztály előtt beszéljenek a boldog emlékeikről. Az osztály életkorától és érettségétől függően arra is megkérheti őket, az egész osztállyal osszák meg az emléküket. Javasolja, hogy vigyék haza a rajzukat, és meséljenek a családjuknak a boldog emlékükről.

Ezután kommentálja a feladat megoldása során az osztályban tett megfigyeléseket. Mondja például: *A rajzok elkészítése közben megfigyeltem, hogy nagyon lelkesek voltatok, és a legtöbben mosolyogtatok. Kíváncsi vagyok, vajon mit éreztetek, amikor visszaemlékeztek. Ezután, ha valamilyen okból feldúltak és boldogtalannak érezték magukat, emlékeztessétek magukat a ma felidézett jó emlékre, vagy nézzétek meg újra az általatok elkészített rajzot, hogy jobban éreztétek magukat.*

Boldog emlékek felidézésekor, a legtöbb esetben hálát érzünk azért, amit átéltünk. Kérdezze meg az osztályt: *Van köztetek olyan, aki felismeri, hogy hálát érez? Milyen fizikai érzéseket vált ez ki belőletek? Hol észlelitek a hála érzését a testetekben?*

EGYSOROS EMLÉKRAJZ

Célkitűzés: A jó emlékek megőrzése

Eszközök: Papír és ceruzák vagy tollak

Ajánlás a tanároknak:

Ez a gyakorlat sokféleképpen elvégezhető mindössze csak az utasítások megváltoztatásával. Ha a tanulók által a világvárvány miatt iskolán kívül töltött időszakra kíván összpontosítani, kérje meg a tanulókat, hogy készítsenek rajzot egy jó emlékről ebből az időből.

Kérjük meg az osztályt, tegyenek maguk elé egy tollat vagy ceruzát és papírt.

Mondja a következőket: *Arra foglak kérni benneteket, hogy gondoljatok egy emlékre. Csendesedjete el, készen a figyelésre, elmerengve vagy csukott szemmel. Gondolj egy igazán szép helyre - egy olyan helyre, ahol már jártál, ahol valami jó történt, amit sokra értéksz. Gondoljatok erre a helyre. Emlékezz vissza, hol volt ez, kivel voltál, és mi történt, ami ezt pozitívvá teszi. Szánj egy kis időt arra, hogy minél több részletet felidézz. Kaptok egy kis időt, hogy emlékezzetek, mindenre ami csak lehetséges.*

Most megkérlek benneteket, készítsetek egy rajzot, és gyűjtsétek össze az adott különleges pillanatban megtapasztalt legjobb dolgokat. Vedd fel a ceruzádat, és rajzolj egy hosszú vonalat anélkül, hogy levennéd a tollat vagy a ceruzát a papírról. Megfordíthatod a papírt, így rögzíthetsz minden jó érzést, amit megéltél ezen a szép helyen. A ceruzád utazásra indul a papíron, hogy minden élményt, amit élveztél, olyan részletességgel rajzolj le, amennyire csak szükséges.

A gyakorlatot azzal fejezi be, hogy a tanulók megosztják az egysoros rajzukat, és felkéri őket, beszéljenek az emlékeikről. Ha a gyakorlat bármilyen módon kapcsolódik a COVID-19 világvárványhoz, használja ki ezt az alkalmat olyan dolgok megvitatására, amelyeket a diákok sokra értékeltek abban az időszakban.

AMIÉRT HÁLÁT ÉRZEK

Célkitűzés: Lehetővé tenni a tanulók számára, hogy felismerjék a hála érzésének okait

Eszközök: Papír és tollak

Kérje meg az osztályt, hogy válasszanak ketté középen egy papírt, két oszlopot alkotva. Kérje meg őket, hogy az első oszlop tetejére írják oda *Hálás vagyok*, a második oszlop tetejére pedig, hogy *A hálám oka*. Most kérje meg a tanulókat, írják fel az első oszlopba mindazok nevét, akiknek hálásak, a második oszlopba pedig a hálájuk okait.

Amikor befejezték a listát, kérjük meg őket, olvassák el, amit írtak, és figyeljék meg, milyen érzéssel tölti el ez őket.

Most pedig kérjünk fel bárkit, hogy beszéljen valamiről, amit a világvárvány alatt tanult, amiért hálás, még akkor is, ha a világvárványt soha senki nem kívánta semmiféle formában.

Végezetül zárja azzal a régi mondással, hogy *„Csak a derű óráit számolom”* vagy hasonló helyi kifejezéssel. Ebben van némi igazság, hiszen azok, akik rendszeresen számon tartják az áldás teli derűs pillanataikat, jobb hangulatban vannak, mint mások. Mondja, hogy hasznos lehet néha ezt elalvás előtt megtenni.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁSI NÉVSOR (FIATALABB DIÁKOK SZÁMÁRA)

Célkitűzés: A hála gyakorlása

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Két-három héten keresztül, hetente egyszer, kérjen fel minden diákot az osztályban, hogy nevezzen meg három dolgot, amiért hálás. Ez a hála gyakorlásának egy módja. Ösztönző lehet hallani azt is, hogy az osztálytársak miért hálásak.

Beszélje meg az osztállyal, hogy az emberek miért különböző dolgokért hálásak.

HÁLANAPLÓ (IDŐSEBB TANULÓKNAK)

Célkitűzés: Gyakorolni a hálanapló vezetését

Eszközök: A hálanapló példányai

Ajánlás a tanároknak:

Készítsen több példányt a hálanaplóból az alábbi sablon alapján. Készítsen annyit, hogy minden diáknak egy vagy több példány jusson.

Kérje meg a nagyobb diákokat, hogy néhány hétig vezessenek hálanaplót. Annyiszor írathatnak bele, ahányszor csak akarnak - javasolja, hogy hetente legalább kétszer. Kérje meg őket, figyeljék meg, milyen érzéseket vált ki belőlük, és változik-e a hangulatuk a napló vezetésének ideje alatt.

A HÁLANAPLÓ SABLONJA

A mai dátum.....

Mi az, amiért ma hálás vagy? Jegyezd fel, mi az, ami hálára késztet. Ez bármi lehet - az időjárás, a tested, a barátaid, a saját jó tulajdonságaid, vagy egy ismerősöd jó tulajdonságai. Gondolj három dologra, ami hálával tölti el a szívedet, és írd be ide őket.

Ma hálát érzek a következőkért:

1.és ennek oka.....
2.és ennek oka.....
3.és ennek oka.....

Hogy érzed ma magad? Jegyezd fel a hangulatodat és a színezd ki a szíveket ...egy szív azt jelenti, hogy nagyon rosszul érzed magad, tíz szív pedig, hogy nagyon jól érzed magad

A hangulatom.....

Ha úgy döntöttél, hogy megosztod hálalistádat családtagjaiddal vagy barátjaiddal, gondold át, milyen érzéssel tölt el téged, ha másoktól hallasz történeteket a hála érzetéről. Ugyanazokért vagy különböző dolgokért vagytok hálásak? Inspirálhatnak arra az ő történeteik, hogy még hálásabbak légy? Írd ide a gondolataidat:

.....

.....

.....

.....

A Hálás vagyok téma lezárása

Beszélje meg az osztállyal, mi volt számukra a legfontosabb a témában, és tegye fel a következő kérdéseket:

- Mit gondoltok a témáról?
- Mi volt hasznos a témában?
- Megbeszéltétek a témákat vagy a gyakorlatokat másokkal? Ha szeretnétek, meséljetez erről az osztálynak.

14. téma

Reménykedem

A téma bemutatása

Ez a téma a jövőbe vetett reményt dolgozza fel, legyen ez a sajátunk vagy a többi diáké is. A remény lehet valami, amit a közeljövőben kívánunk, vagy valami, amit az elkövetkező években szeretnénk, ha megtörténne. A remény alapvető fontosságú az életünkben, mivel ösztönöz bennünket, és elképzelést nyújt arra vonatkozóan, hogy mit akarunk létrehozni és tenni. A reménykedés segít abban, hogy célokat tűzzünk ki, és e célok szerint cselekedjünk. A remélt cél szem előtt tartása segít abban is, hogy a saját magunk legjobb verziójává váljunk. A remény ösztönzést ad a jövőre nézve, és erős motivációs tényező az egészség és a boldogság szempontjából is.

Kérjük, tartsa szem előtt:

- Az egyes témakörökhöz tartozó gyakorlatok a kontextustól, a rendelkezésre álló időtől és a tanulási céloktól függően teljes foglalkozásként vagy külön gyakorlatként is elvégezhető.
- A tanárok saját belátásuk szerint alkalmazhatják a gyakorlatokat a különböző korcsoportok számára. Ők ismerik leginkább a diákjaik igényeit és képességeit.
- A tanárok a fogyatékkal élő tanulók bevonásának elősegítése érdekében megváltoztathatják a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok közül sok a szabadban is elvégezhető vagy a távoktatáshoz igazítható.
- Ha korlátozottak a rendelkezésre álló eszközök (nincs tábla, laptábla, filctoll vagy post-it, stb.), használjon papírt és ceruzát, és készítsen jegyzeteket a gyakorlatok során.

A REMÉNY...

Célkitűzés: Ihletet adni a diákoknak arra, hogy mit jelent a remény

Eszközök: Labda (valódi vagy képzeletbeli)

Kérje meg az osztályt egy kör alkotására. Kérjen meg egy tanulót, hogy dobja el a labdát, közben mondja ki egy osztálytársa nevét, és amikor az illető elkapja a labdát, kérje meg, hogy mondja ki az első szót, ami a remény szó hallatán eszébe jut. Folytassák, amíg mindenki sorra nem kerül.

Foglalja össze, vagy kérjen meg egy tanulót a hallottak összefoglalására. Biztosítsa, hogy a feladat a következőkre is kiterjedjen:

- A remény a reménytelenség ellentéte, amikor úgy érezzük, semmi nincs a helyén, és a helyzetet negatívan látjuk.
- A remény olyan érzés, amely arra készíten bennünket, hogy cselekedjünk és tegyünk valamit.
- A remény arra készíten minket, hogy együtt lépjünk fel.
- A remény jó érzéssel és optimizmussal tölt el bennünket.
- A reménykedés energiát és irányt ad az embereknek.
- Sokkal könnyebb reménykedni, ha tudod, hogy mások törődnek veled, vagy hogy valaki hisz benned.

GYERMEKEK REMÉNYE ÉS KÍVÁNSÁGA

Célkitűzés: Mások számára megfogalmazott remények

Eszközök: Papír, színes zsírkréták vagy tollak, post-it és sapka

Ajánlás a tanároknak:

A gyakorlat az osztály korától és képességeitől függően többféleképpen is elvégezhető. Különbözőek az utasítások fiatalabb és idősebb tanulók számára.

Kezdje azzal, hogy megkér mindenkit, rajzoljon le vagy írjon le egy reményt és kívánságot. Választhatnak pontosabb reménytípust ebből listából:

- minden gyermek számára a közösségükben
- minden gyermek számára a világon
- három-tíz dolog, amit remélnék a közeljövőtől
- három-tíz dolog, amit a hosszú távú jövőtől remélnék

Fiatalabb diákoknak:

Kérjük meg a diákokat, nevezzenek meg valamit, amit várnak és remélnék az életükben. Megemlíthetnek olyan dolgokat, mint születésnap bulik, baráti találkozók, vagy amit a szabadidejükben csinálnak.

Most kérje meg őket, fejtsék ki reményüket a közösségükben élő gyermekek számára. Ezután kérje meg őket, hogy rajzolják le ezt a reményt. Amikor ezeket készítik, kérje meg őket, hogy ha lehetséges, a kép címét is írják rá a rajzra. Tegye fel a rajzokat a falakra vagy egy madzagra szerte az osztályteremben a mások számára megfogalmazott reményekre emlékeztetőül.

Értékelje a rajzokat, és kommentálja, hogy az osztály milyen reményeket fogalmaz meg a helyi közösségben mások számára, és mit mond ez az osztály tanulóiról, mennyire kedvesek és figyelmesek.

Nagyobb diákoknak:

Adjon minden diáknak egy post-it-et, és kérje meg őket, írjanak fel egy vagy több reményt és kívánságot az alábbiak közül bárki számára:

- minden gyermek számára a közösségükben
- minden gyermek számára a világon
- három-tíz dolog, amit remélnék a közeljövőtől
- három-tíz dolog, amit a hosszú távú jövőtől remélnék

Kérje meg őket, hajtsák össze a post-it-et, és tegyék a kalapba. Miután mindenki kitétte a post-it-et, menjen körbe az osztályban, és kérjen meg minden tanulót, hogy válasszon ki egyet, és olvassa fel hangosan - ha a sajátja, ha nem!

Foglalja össze, hogy az osztály mások számára milyen reményeket fogalmazott meg, és azt, hogy ezek a kívánságok és remények mit mondanak az osztály tanulóinak értékrendjéről. Vitassák meg, hogyan lehetne ezeket a reményeket megvalósítani a közösségben vagy a világban. Kérdezze meg, hogyan tudnának a diákok maguk hozzájárulni a reményeik megvalósításához, és ki tudna segíteni.

HÁROM DOLOG, AMIT REMÉLEM, HOGY MEG TUDOK VALÓSÍTANI

Célkitűzés: Ihtetet adni a diákoknak arra, hogy mit jelent a remény

Eszközök: Papír és toll és kréta vagy maszkolószalagok

Kérje meg az osztályt, üljenek csendben, figyelmüket magukra irányítva csukják be a szemüket néhány pillanatra, és lélegezzenek mélyeket. Amikor mindenki csendben ül, kérje meg őket, gondoljanak három olyan dologra, amit remélnék, vagy amit a félév végére vagy a következő születésnapjukra (vagy használjanak más releváns időkeretet) meg szeretnének valósítani. Kérje meg őket, emeljék fel a kezüket, nyissák ki a szemüket, és engedjék le a kezüket, ha eszükbe jutott valami.

Fiatalabb diákoknak:

Ezután kérje meg az osztályt a reményeik sorrendbe rendezésére a legkevesebb erőfeszítést igénylőtől a legnagyobb erőfeszítést igénylőig. Most kérjen fel sorban minden tanulót, hogy álljon fel, és egyenként ugróiskolázzanak. Kérje meg őket, ugorjanak egyik négyzetből a másikba, és minden egyes ugrásnál mondják el a reményeiket halkán vagy olyan hangosan, ahogyan csak akarják.

Végezetül tegyen észrevételeket a diákok reményeiről.

Nagyobb diákoknak:

Ezután kérje meg az osztályt, írják le a reményeiket a legkevesebb erőfeszítést igénylőtől a legnagyobb erőfeszítést igénylőig terjedő sorrendben. Most kérje meg őket, készítsenek egy ütemtervet arról, hogy mikorra remélik a reményeik beteljesülését.

Végezetül kérjük meg a tanulókat, üljenek le egy pillanatra, és gondolják végig, hogyan éreznék magukat, ha a reményük beteljesedne.

Fejezze be a gyakorlatot azzal a kérdéssel, hogy milyen érzés lenne ez anélkül, hogy bárkit is megkérne a reményei elárulására.

VAN EGY ÁLMOM**Célkitűzés:** Tudatosítani az álmokat, mint a törekvések forrását**Eszközök:** Papír, tollak és színesek

Kérje meg a tanulókat, hogy néhány pillanatra csukják be a szemüket, és lélegezzenek szabadon. Mondja a következőket: *Lélegezzetek továbbra is nyugodtan, miközben a jövőre vagy egy új kalandra vonatkozó álmotokra gondoltok. Alkossatok egy képet a fejetekben, vagy keressetek szavakat, hogy leírjátok magatoknak az álmot. Engedjétek, hogy az álom olyan világossá váljon, amennyire csak lehet, képekben vagy szavakban. Nemsokára megkérlek titeket, hogy nyissátok ki a szemeteket, úgyhogy kérlek, készüljétek fel erre. Most nyissátok ki a szemeteket, és nézzetek körül az osztályteremben. Ha szükségét érzitek, mozogjatok. Most, te vagy a papírod és a tollad, így csinálj egy rajzot, vagy írd egy verset az álmodról.*

Ezen a ponton a tanárok javasolhatják, hogy a párok osszák meg egymással a jövőre vonatkozó álmaikat.

Ezután kérdezze meg az osztályt, hogyan tudják megvalósítani az álmaikat az alábbi kérdések segítségével:

- Szükséged van segítségre az álmod megvalósításához?
- Új készségeket kell elsajátítanod ahhoz, hogy valóra váltsd az álmodat?
- Milyen előnyökkel rendelkezel, amelyeket felhasználhatsz az álmaid megvalósítására?

A gyakorlat végén foglalja össze amit a tanulók az álmokról és az álmok beteljesüléséről elmondtak.

A Reménykedem téma lezárása

Beszélje meg az osztállyal, mi volt számukra a legfontosabb a témában, és tegye fel a következő kérdéseket:

- Mit gondoltok a témáról?
- Mi volt hasznos a témában?
- Megbeszéltétek a témákat vagy a gyakorlatokat másokkal? Ha szeretnétek, meséljétek erről az osztálynak.

15. téma

Tudok mozogni

A téma bemutatása

A mozgás, a nyújtózás és a lazítás az órán egyik módja annak, hogy mindenki mentálisan és fizikailag is jól teljesítsen. Az itt található gyakorlatok segíthetnek a tanulónak bemelegíteni, fokozni az összpontosítást, javítani a koncentrációt, feszültségtől megszabadulni vagy megnyugodni. Kutatások kimutatták, hogy azok a diákok, akik napközben az iskolában testmozgást végeznek, jobb tanulmányi eredményeket érnek el.

Alkalmazza ezeket a gyakorlatokat a testi fogyatékkal élő tanulók számára is, hogy bevonja őket az osztálytermi tevékenységekbe. Ha a tanuló nem tud járni, a gyakorlatok egy része ülve is elvégezhető, mint például az állatparádé.

Kérjük, tartsa szem előtt:

- Az egyes témakörökhöz tartozó gyakorlatok a kontextustól, a rendelkezésre álló időtől és a tanulási céloktól függően teljes foglalkozásként vagy külön gyakorlatként is elvégezhető.
- A tanárok saját belátásuk szerint alkalmazhatják a gyakorlatokat a különböző korcsoportok számára. Ők ismerik leginkább a diákjaik igényeit és képességeit.
- A tanárok a fogyatékkal élő tanulók bevonásának elősegítése érdekében megváltoztathatják a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok közül sok a szabadban is elvégezhető vagy a távoktatáshoz igazítható.
- Ha korlátozottak a rendelkezésre álló eszközök (nincs tábla, laptábla, filctoll vagy post-it, stb.), használjon papírt és ceruzát, és készítsen jegyzeteket a gyakorlatok során.

BEMELEGÍTÉS

Célkitűzés: A test főbb izmainak és ízületeinek átmozgatása

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Ajánlás a tanároknak:

Ez a bemelegítés napi szinten használható az órán az izmok és az ízületek átmozgatására. Ez a gyakorlat javítja a testtudatot, és felkészíti a tanulókat a tanulásra és a tanóra alatti koncentrációra.

Kérje meg az osztályt, álljanak a padjaik mellé vagy körbe, ha a hely megengedi. Adja az osztálynak az alábbi utasításokat:

- Forgasd a csuklót ötször mindkét irányba.
- Rajzolj olyan nagy köröket a könyököddel, amekkorákat csak tudsz. Ötször mindkét irányba.
- Körözz a válladdal - a vállaid gördítésekor a kezeid lazán lógnak melletted. Ötször mindkét irányba.
- Képzeld el, hogy deréktól lefelé szobor vagy, és forgasd a felsőtestet körbe-körbe, minden irányba ötször, anélkül, hogy a medencédet mozgatnád.
- Körözz a medencével ötször mindkét irányba.
- Emeld fel az egyik lábad. Forgasd el a csípőízületet úgy, hogy a láb mindkét irányba ötször körözzön. A másik lábbal is.
- A kezed a helyezd a térdre, és hajol előre. Rajzolj köröket a térdeiddel ötször mindkét irányba.
- Emeld fel a sarkadat úgy, hogy a nagylábujjad a talajon maradjon. Forgasd a sarkad ötször mindkét irányba. A másik lábbal is.
- Állj fel, és képzeld el, hogy a fejed tetejét a plafon felé emeled.
- Nézz egyenesen előre, és lassan, teljes figyelemmel fordítsd a fejedet lassan mindkét oldalra. Ötször mindkét oldalra.
- Nézz felfelé és nézz lefelé, hogy a nyakadat is megmozgasd. Ötször mindkét oldalra.
- Befejezésül vegyél néhány mély lélegzetet.
- Figyeld meg, hogy mit érzel most a testedben.

LUSTA CICA

Célkitűzés: A gerinc menti és a mellkasi izmokat mobilizálni és nyújtani

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Kérje meg a diákokat, hogy úgy nyújtózkodjanak, mint egy lusta cica, aki felébredt a szunyókálás után. Kérdezze meg, látott-e valaki macskát nyújtózkodni. A macskák és más emlősök rugalmas izmaikat napi többszöri nyújtózással tartják karban.

Adja az osztálynak az alábbi utasításokat:

- *A tenyeredet helyezd az asztalra, az ujjaidat pedig tárd szét. (Ha a hely és a ruházat lehetővé teszi, négykézláb is elhelyezkedhetnek a földön.)*
- *Nyújtsd ki a hátad, mint a macska a hátát, alaposan és lustán. Nyomd ki a hátad mintha C betű lennél. Érezd a gerinc mentén lévő izmok nyújtását. Nézz a köldököd felé.*
- *Most nyújtózz egészen hátra - a farokcsonttól egészen a tarkódig. Nézz fel.*
- *Ismételd meg még néhányszor.*
- *Ha szükséges, kérje meg a cicákat, hogy nyávogjanak és doromboljanak kellemesen nyújtózás közben.*

LÁBUJJHEGYTŐL UJJHEGYIG - NYÚJTÓZZ, NYÚJTÓZZ, NYÚJTÓZZ

Célkitűzés: A test nyújtása a lábaktól az ujjhegyekig

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Magyarázza el a tanulóknak, hogy ez egy újabb nyújtógyakorlat. Adja az osztálynak az alábbi utasításokat:

- *Kezdjünk el nyújtózkodni. A légzéset is hasznosítsd közben, és ha úgy érzed, sóhajts nyugodtan, amikor egy nyújtást kiengedsz.*
- *Emeld a jobb karodat a plafon felé.*
- *Nyújtsd ki a karod, a kezed és végül az ujjaidat. Nyújtózás végén hagyd a karodat a levegőben.*

REMÉNY, EGÉSZSÉG, BOLDOG ÉLET ÉS TANULÁS - ESZKÖZKÉSZLET - TANÁRI ÚRMUTATÓ

- *Emeld a bal karodat a plafon felé.*
- *Nyújtsd ki a karod, a kezed és végül az ujjaidat. Nyújtózás végén hagyd a karodat a levegőben.*
- *Tartsd a karod a levegőben. Képzeld el, hogy ujjhegyeid a mennyezethez vannak kötve egy zsinórral, ami felfelé húzza őket.*
- *Most VÁGD el a zsinórt, és engedd le a karod.*

ÁLLATPARÁDÉ

Célkitűzés: Különbféle sebességű mozgás típusokat gyakorolni, és megtanulni, hogyan lehet egy izgalmi állapotot változtatni

Eszközök: Tábla vagy laptábla, filctollak

Kérje meg az osztályt, hogy nevezzenek meg lassan mozgó állatokat, például csigát vagy teknőst, és gyorsan mozgó állatokat, például versenylovat vagy leopárdot. Ezután keressenek olyan állatokat, amelyek két kategória közé esnek, például csirke, birka, kecske, macska, majom, teve stb. Jegyezze fel a táblára vagy laptáblára az állatokat a leglassabbtól a leggyorsabbig terjedő sorrendben.

Most kérje meg az osztályt, hogy mozogjanak az osztályteremben - ügyelve arra, hogy ne ütközzenek egymásba -, de a kikiáltott állat tempójában mozogjanak.

- Kezdje azzal, hogy fokozatos haladásra utasítja az osztályt a leglassabb állattól a leggyorsabb állatig, majd vissza a leglassabbig.
- Ezután hozzanak létre egy állatparádét, ahol a lassabb és gyorsabb állatokat véletlenszerűen kell utánozni.
- Váltson az egyik teljesen lassú állatról a leggyorsabb állatokra. Gyakorolja az osztállyal ismételt a test sebességváltását.
- Adjunk hozzá egy DERMEDJ MEG parancsot a feladathoz, ahol az osztálynak meg kell dermednie az éppen végzett mozdulatokban, amikor a DERMEDJ MEG parancs elhangzik.

Beszélgék meg az osztállyal, mikor hasznos, ha valaki tudja, hogyan tudja megváltoztatni a saját belső ritmusát. Van más módja megtanulni ezt a készséget?

A *gyermekek tűrőképessége program című kiadványból adaptálva.* . IFRC Pszichoszociális Támogatási Referencia Központ.

TERPESZUGRÁS ÉS MÁS

Célkitűzés: Lehetőséget adni a tanulóknak a testmozgásra és a tornagyakorlatokkal kapcsolatos ötletek megosztására, illetve pontos utasítások adását gyakorolni.

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Kérjen meg egy önkéntest, hogy legyen az időmérő - ő tartja számon az időt, és 30 másodperc elteltével azt mondja: *"Lejárt az idő!"*.

Kérje meg az osztályt, hogy alkossanak párokat vagy álljanak körbe. Párokból a tanulók felváltva, 30 másodpercig tanítanak egymásnak egy gyakorlatot. Magyarázza el a tanulóknak, ha olyan gyakorlatot választanak, amelyet megmutatnak az osztálytársaiknak, legyenek biztosak abban, hogy azt meg is tudják csinálni.

Ez legfeljebb tíz percig tarthat, majd kérje meg az osztályt, hogy nyújtózzanak, vagy rázzák át a testrészeiket tetőtől talpig.

A gyakorlatok a következők lehetnek: terpeszugrás, helyben futás, le-felugrás, képzeletben gyümölcs szedése egy magas fáról, vagy ruhák felszedése a földről, lépcsőmászás, leülés egy székre és újra felállás, ide-oda ugrálás, helyben járás, tapsolás az egyik térdre, majd a másikra.

Gyermekbarát tér adaptálása otthon kártyák. IFRC Pszichoszociális Támogatási Referencia Központ.

FA A SZÉLBEN

Célkitűzés: Képessé tenni a tanulókat arra, hogy szilárd alapon álljanak

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Javasoljuk az osztálynak, hogy testgyakorlást végezzenek mozogva és a képzeletük segítségével. Adja az osztálynak az alábbi utasításokat:

- Állj fel és helyezd a két lábad egymással párhuzamosan, egymástól kényelmes távolságra.
- Figyeld meg, hogy a két lábad hogyan nehezedik a padlóra. Érezd, hogyan támasztja alá a talaj lábaidat.
- Irányítsd befelé a figyelmed, miközben lazán csukva van a szemed vagy nyitottan a semmibe mereng.

REMÉNY, EGÉSZSÉG, BOLDOG ÉLET ÉS TANULÁS - ESZKÖZKÉSZLET - TANÁRI ÚRMUTATÓ

- Most képzeld el, hogy egy fa vagy, amelynek gyökerei a talpadból nőnek ki és nyúlnak le a földbe.
- Képzeld el, hogy a lábad és a törzsed a fa törzse.
- Lassan emeld fel a karjaidat, amelyek most a fa ágai.
- Érezd az enyhe szellőt. Tartsd a lábadat szilárdan a padlón. Képzeld el, ahogy a szellő enyhén ringatja a fát egyik oldalról a másikra és előlről hátrafelé. A szél is mozgatja az ágakat jobbra-balra és előre-hátra.
- Folytasd a tested gyengéd mozgását, mintha egy szilárdan a földbe gyökerező fa lennél.
- Képzeld el, hogy a szél egy kicsit erősebb lesz, és a fa egy kicsit még jobban megmozdul.
- Most hagyd, hogy a szél elcsendesedjen, és térj vissza álló helyzetbe ingás nélkül.
- Lassan engedd le a karodat
- Figyeld meg, mit érzékel a testedben.
- Lassan irányítsd a figyelmedet vissza az osztályra.
- Nyisd ki a szemed és nézz körül.

Kérdezze meg a diákokat, milyen volt a szélben szilárdan gyökeret vert fának lenni. El tudják-e képzelni, hogy ezt a talajhoz rögzítő gyakorlatot lecsillapodásra vagy a maguk megnyugtatóására használják?

ÉRZÉKELÉSI SÉTA

Célkitűzés: Képessé tenni a tanulókat arra, hogy szilárd alapon álljanak

Eszközök: Bekötött szemmel, tapintható, szagolható és ízlelhető dolgok, például labdák, konyhai eszközök, kölni, fűszerek, kekszek, cukor, chipsek és gyümölcsdarabok

Ajánlás a tanároknak:

Az érzékszervi séta akkor alkalmazható, ha a tanulóknak nem kell fizikai távolságot tartaniuk, illetve a világjárvány utáni időszakban. Rendezze el a tárgyakat az érzékszervi sétához az osztályteremben.

Osszuk az osztályt párokba. Magyarázza el, hogy felváltva fogják egymást vezetni az érzékszervi sétán. Kérje meg őket, döntsék el, ki lesz A (a vezető személy) és ki lesz B (a vezető). Adjon egyértelmű utasításokat a vezetőknek: ne hagyják, hogy A bárminek is nekimenjen, 2) lassan mozogjanak, és 3) ne tegyenek hirtelen mozdulatokat.

A beköti a szemét, vagy ha nincs bekötte, becsukja a szemét. B óvatosan kalauzolni kezdi A-t egy olyan körsétán, amely az érzékszervekre összpontosít: tapintásra, szaglásra, hallásra, ízlelésre és látásra. B kézen fogja A-t, és körbevezeti.

- Az útikalauz elvezeti A-t a különböző tárgyakhoz, amelyeket A megérint. A vezető tárgyakat helyezhet A kezébe, hogy megérintse azokat.
- Ezután B sétára vezeti A-t, és arra kéri, hogy az illatokra koncentráljon. Az idegenvezető fűszereket, kölnivizet és egyéb kellemes illatú dolgokat váltogathat A orra alatt.
- B továbbra is vezeti A-t, miközben A az általa hallott valamennyi hangra összpontosít.
- Ezután az útikalauz elkíséri A-t oda, ahol a különböző kóstolni valók vannak elhelyezve. B különböző dolgokat fog adni A-nak kóstolásra.
- Most a kalauz leveszi A-ról a szemkötőt. A-t arra kéri, nézzen körül, és anélkül, hogy bármit mondana, mutasson rá B-nek az általa látott dolgokra, amelyek pirosak, zöldek, kékek, barnák, feketék stb.

Most a párok helyet cserélnek, és végrehajtják az érzékszervi sétát.

Az érzékszervi séta után kérdezze meg a tanulókat:

- Mit éreztél az ujjaiddal? (alak, felület, hőmérséklet, erőbehatással szembeni ellenállás)
- Milyen illatokat észleltél?
- Hány különböző hangot hallottál?
- Mit ízleltél?
- Milyen színeket figyeltél meg?

A Tudok mozogni téma lezárása

Beszélje meg az osztállyal, mi volt számukra a legfontosabb a témában, és tegye fel a következő kérdéseket:

- Mit gondoltok a témáról?
- Mi volt hasznos a témában?
- Megbeszéltétek a témákat vagy a gyakorlatokat másokkal? Ha szeretnétek, meséljetez erről az osztálynak.

16. téma

Relaxálni tudok

A téma bemutatása

A tudatossági és koncentrációs gyakorlatok pihentető hatással vannak a gyermekek és felnőttek minden korosztályára. A relaxáció lelassítja a szívritmust, csökkenti a vérnyomást, javítja az emésztést, a hangulatot és az alvás minőségét. A tanulók számára előnyös megtanulni, hogy lehet az izgalmi szintjüket csökkenteni, és testgyakorlással a lelki nyugalmukat elősegíteni. A tanároknak természetes hangnemet kell használniuk a relaxációs feladatok során, és lassan kell az utasításokat adni, időt hagyva a tanulóknak arra, hogy megtalálják és átérezzék a relaxáció pontjait.

Kérjük, tartsa szem előtt:

- Az egyes témakörökhöz tartozó gyakorlatok a kontextustól, a rendelkezésre álló időtől és a tanulási céloktól függően teljes foglalkozásként vagy külön gyakorlatként is elvégezhető.
- A tanárok saját belátásuk szerint alkalmazhatják a gyakorlatokat a különböző korcsoportok számára. Ők ismerik leginkább a diákjaik igényeit és képességeit.
- A tanárok a fogyatékkal élő tanulók bevonásának elősegítése érdekében megváltoztathatják a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok közül sok a szabadban is elvégezhető vagy a távoktatáshoz igazítható.
- Ha korlátozottak a rendelkezésre álló eszközök (nincs tábla, laptábla, filctoll vagy post-it, stb.), használjon papírt és ceruzát, és készítsen jegyzeteket a gyakorlatok során.

FIGYELJ A KÖRNYEZETEDRE

Célkitűzés: Koncentrálni és mentálisan jelen lenni

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Ajánlás a tanároknak:

Ez a gyakorlat, fokozza a tanulók érzékenységét a környezetükre, javítja a koncentrációs képességüket és a mentális jelenlétüket.

Kérjük meg az osztályt, hogy néhány pillanatig üljenek csendben, és helyezték magukat kényelembe. Magyarázza el, hogy koncentrációs gyakorlatot fognak végezni.

Mondja a következőket: *Zárd be lágyan a szemed, és fordítsd magad felé a figyelmedet.*

Amikor mindenki megnyugodott, ezt mondja: *Figyelj a hangokra, amelyeket hallasz.*

- *Hallod a légzésed neszeit, ahogyan az orrodon vagy a szádon ki es beáramlik a levegő?*
- *Hallasz más hangokat is a szobában?*
- *Lehet, hogy hallani lehet osztályteremben történő mozgásból származó zajokat. Vannak másfajta zörejek is a teremben?*
- *Most fordítsd a figyelmed a termen kívüli hangokra. Hány különböző hangot hallasz?*

REMÉNY, EGÉSZSÉG, BOLDOG ÉLET ÉS TANULÁS - ESZKÖZKÉSZLET - TANÁRI ÚRMUTATÓ

Idősebb tanulóknak javasolja, csak a hangokat hallgassák anélkül, hogy a hang forrására koncentrálnának. Hagyjátok, hogy figyelmetek a különböző hallható hangok között vándoroljon.

Néhány perc elteltével kérjük meg a tanulókat, hogy lassan nyissák ki a szemüket, és ha kedvük van hozzá, nyújtózkodjanak egy kicsit. Tegye fel nekik a következő kérdéseket:

- Milyen volt hangokra koncentrálni?
- Mikor lenne hasznos számodra ez a fajta technika?
- Mikor szeretné kipróbálni?

EGY TÁRGYRA VALÓ KONCENTRÁLÁS

Célkitűzés: A koncentráció gyakorlása

Eszközök: Egy kis tárgy, például egy üvegszilánk, egy virág, egy kő vagy egy levél

Ajánlás a tanároknak:

Kérjük meg a tanulókat, hozzanak be otthonról egy tárgyat az osztályba, vagy keressenek valamit a szabadban. Ez lehet ember alkotta vagy természetes tárgy.

Vezesse be a feladatot azzal, hogy ez egy látással és emlékezéssel kapcsolatos kísérlet. Kérje meg a tanulókat, tegyék a tárgyukat az előttük lévő asztalra. Kérje meg őket, vizsgálják meg, és mondja a következőket:

- *Nézd meg az asztalon előtted lévő tárgyat.*
- *Képzeld el, hogy most látod először.*
- *Mozgasd a fejed, hogy különböző szögekből lásd.*
- *Szánj időt minden részletre, és figyeld meg a színeket, az alakokat, a formát, a felületet és a sűrűséget.*
- *Most csukd be a szemed, és végy egy mély lélegzetet.*
- *Gondolatban próbáld meg felidézni a lelki szemeid előtt lévő tárgyat a lehető legrészletesebben és legvilágosabban.*
- *Hogy néz ki, milyen részletekre emlékszel? Emlékszel a színekre, az alakokra, a formájára, a felületére és a sűrűségére?*
- *Most pedig nyisd ki újra a szemed, és nézd meg újra a tárgyat.*
- *Minden részletre emlékeztél, vagy voltak olyan dolgok, amelyekre nem tudtál visszaemlékezni?*
- *Itt az ideje befejezni a feladatot.*

Kérdezze meg a tanulókat, hogy mit gondolnak a feladatról.

VÁLL KIENGEDÉSE

Célkitűzés: A váll feszültségének feloldása

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Ajánlás a tanároknak:

Stressz vagy szorongás esetén a vállak és a nyak azok a területek, amelyek megfeszülnek. A vállban és a nyakban lévő feszültségek oldása kombinálható egy sóhajjal és egy mosollyal, hogy fokozza a gyakran "jó közérzet" hormonoknak nevezett endorfinok áramlását.

Kérje meg az osztályt, végezzenek egy rövid testgyakorlatot a vállukban lévő feszültség oldására:

- *Üljetek egyenes helyzetben, kezeitek az ölben pihentetve. Ha álltok, hagyjátok a karjaitokat lazán lógni a testetek mellett.*
- *Mély belégzéssel lassan emeljétek felfelé a vállatokat.*
- *Lassan kifújva levegőt, és finoman egészen addig engedjétek lefelé a vállakat, amíg teljesen ellazulnak. Ismételjétek meg még egyszer.*
- *Emeljétek fel a vállatokat, és egy hangos sóhajjal engedjétek el őket teljesen. (Kérd meg az osztályt, hogy ismételjék meg, ha a sóhaj nem hallható eléggé!)*
- *Emeljétek fel a vállatokat, és mosolyogva engedjétek el. Ismételjétek meg, és még nagyobbakat mosolyogjatok.*

Kérdezze meg a diákokat:

- Milyen érzés volt ellazítani a válladat?
- Észrevette valaki, hogy olyan feszültség van a vállában, amit korábban nem vett észre?

Emléktessen a tanulókat, hogy ez a gyakorlat bármikor alkalmazható - hangos légzés nélkül -, amikor feszültséget éreznek a vállukban vagy stresszesnek érzik magukat.

FÁJ A FEJEM

Célkitűzés: A fejben lévő feszültség feloldása

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Ajánlás a tanároknak:

Sok diáknál jelentkezik fejfájás, amelyet a fejben lévő izmok feszültsége okozhat. A koncentráció és a gondolkodás izomfeszültséget igényel. Az ezzel kapcsolatos feszültség helye a homlok, a fejbőr, a nyelv vagy az állkapocs, illetve a vállak, a nyak, a szemek területe.

Utasítsa a tanulókat és mondja ezeket:

- Üljen egyenesen egy kényelmes pozícióban, és csukd be a szemed lágyan.
- Végy néhány mély, nyugtató lélegzetet a saját ritmusod szerint.
- Kezd azzal, hogy a figyelmed a fejbőrre fordítod, és képzelj el, hogy most több hely van az egyes hajszálaid között.
- Képzeld el, hogy az eleje sima és széles, és teljesen gyűrődésmentes.
- Lazítsd el a szemed körüli és mögötti izmokat.
- Hagyd hogy a szemöldökök közötti távolság növekedjen.
- Hagyd leesni az állad, hogy a száad lágyan kinyíljon.
- Lassan engedj el még jobban az állkapocs izmait, így az alsó állkapocs még jobban leesik.
- Hagyd a nyelved a száad alján, mintha egy kis csónak lenne, a nyelved hegyét pedig érintsd a fogaidhoz.
- Végezetül végy nagy, élénkítő lélegzeteket, és képzelj el, hogy a torkod széles és tág, így könnyedén lélegezhetsz.....

SZUSSZANJ EGYET.....

Célkitűzés: Nyugodt és nyugtató légzés gyakorlása

Eszközök: Nincs szükség eszközre

Ajánlás a tanároknak:

Az egy perc légzés alatt vett levegő mennyisége nagymértékben változik, és függ a testalkattól, az izomfeszülés mintáitól és az egyén érzelmi állapotától. Ezért nem ajánlott arra kérni a tanulókat, hogy ugyanabban a ritmusban és ütemben lélegezzenek (például négyig számolva a be- és kilégzésre). Ellenkező esetben a tanulók mind megpróbálják majd kontrollálni a légzésüket ahelyett, hogy hagynák természetesen áramlani.

Magyarázza el a tanulóknak, hogy ez a gyakorlat a legegyszerűbb módja mély lélegzetvétel segítségével megnyugodni és önmagukra figyelni.

Kérjük meg a tanulókat, hogy üljenek kényelmes, egyenes testhelyzetben, lábukat a földre helyezve. Mondja a következőket:

- *Hagyd a kezeidet az öledben pihenni.*
- *Lélegezz a tüdőd mélyére, ügyelve arra, hogy a vállakat ne emeld fel.*
- *Fújd ki a levegőt lassan, összeszorított ajkakon keresztül.*
- *Néhány lélegzetvétel után tedd a kezeidet a hasadra és a mellkasodra.*
- *Végy néhány mély levegőt, és figyelj meg, hogyan tágul ki mellkasod.*
- *Néhány lélegzetvétel után helyezd a kezeket és a karokat a hátadra, a derék magasságába.*
- *Vegyünk néhány mély lélegzetet, és figyeljük meg, hogy a test oldala és hátsó része is kitágul.*

Kérdezze meg a diákokat:

- Milyen érzés mélyeket lélegezni?

LÉGZÉS ÉS RAJZOLÁS

Célkitűzés: Mély, pihentető légzés gyakorlása

Eszközök: Papír és ceruzák vagy tollak

Ajánlás a tanároknak:

Érdeemes lehet a gyakorlatot a táblán bemutatni, mielőtt az osztállyal végigvesszük. A gyerekek életkorától, motorikus képességeitől és érettségétől függően rajzolhatnak négy, öt, hat, hét vagy nyolc szírmű virágot.

Vezesse be a feladatot annak elmagyarázásával, hogy az embereknek gyakran szükségük van arra, hogy lelassuljanak és megvizsgálják, milyen a közérzetük, hogyan érzik magukat, és milyen gondolatok foglalkoztatják őket.

Adja az osztálynak az alábbi utasításokat:

Tegyél egy darab papírt és egy ceruzát vagy tollat az asztalra magad elé. Igazítsd meg a székedet, hogy kényelmesen ülj, és egy pillanatra figyelj meg, hogyan érzed most magad. Hogy érzed magad, és mi történik a testedben? Figyelj meg van-e változás, és mi változik a légzőgyakorlatok elvégzése után.

Egy perc múlva megkérlek, vedd fel a ceruzádat, és rajzolj egy pontot a papír közepére. Ettől a ponttól kezdve rajzolj egy virágot nyolc szírommal (a szírmok számát a tanuló képességeihez igazítsuk), lélegezz be, amikor a szírom egyik oldalát a közepétől kifelé rajzolod, tarts szünetet a szírom csúcsánál, és lélegezz be, amikor a szírom másik oldalát rajzolod vissza a közepéig. Néhányan gyorsabban és néhányan lassabban fognak lélegezni, mint mások, így nem fogtok egyszerre célba érni. Tehát hagyom, hogy a saját ritmusod szerint haladj.

Most kezdj el rajzolni, és amikor befejezted, kérlek, ülj le csendben, és várd meg, amíg az osztály többi tagja is végez.

Amikor mindenki végzett:

- Ismét szánjatok egy pillanatot annak megfigyelésére, most hogyan vagytok.
- Hogy érzed magad, és mi történik a testedben?
- Ugyanúgy vagy másképpen érzed magad?

A CSODÁLATOS TESTEM ⁷

Célkitűzés: Megtapasztalni az egész test relaxációját

Eszközök: Elég hely a diákok számára, ahol lefeküdhetnek

Fiatalabb diákoknak:

Kérjük meg a tanulókat, hogy feküdjenek hanyatt a földre. A következő utasításokat úgy adja meg, hagyjon mindig néhány percet az egyes részek között:

- *Finoman csukd be a szemed.*
- *Hát nem csodálatos, hogy csak egy testünk van, és mégis sok testrészünkből kettő van?*
- *Egy tested van, de két füled, két kezed, egy orrod, de két orrlyukad, egy szád, de két ajkad - felső és alsó ajkad.*
- *Két karod..... két könyököd..... két kezed..... két hüvelykujjad..... két középső ujjad..... két mutatóujjad..... két gyűrűsujjad és két kisujjad van.*
- *Egy mellkasod van - és mégis két tüdőöd van, amelyek minden lélegzetvételnél megtelnek levegővel, így a mellkasod felfúvódik. Érzed, hogy tágul, amikor belélegzel? Kilélegzőkor pedig a mellkas ismét kisebb lesz. Érzed ezt te is?*
- *Csak egy hátad van, de a hátadnak két oldala van. Egy medencéd van, amelyhez két láb csatlakozik. Két comb..... két térd..... két alsó lábszár..... két lábfej..... két sarok..... és minden lábujjból kettő.....*
- *Hát nem csodálatos, hogy csak egy tested van?*

Nagyobb diákoknak:

Kérjük meg a tanulókat, hogy feküdjenek hanyatt a földre.

- *Csukd be a szemed, és figyelj meg, hol érinti a tested a padlót.*
- *Mekkora a távolság a nagylábujjaidtól a fejed tetejéig?*
- *Mozgasd a nagylábujjaidat, hogy érezd őket..... figyelj meg milyen messze vannak a fejed búbjától.*
- *Milyen messze van a lábad a csípődtől?*
- *Mozgasd a bokádat, hogy érezd őket.*
- *Mekkora a távolság az ujjbegyedtől a fejed búbjáig?*

⁷ Et godt hvil. Akasha, E. S., Rasmussen H. N. and Poulsen, B. H. Afspænding & Psykomotorik. Copenhagen. 2002.

- *Mozgasd az ujjaidat, hogy érezd őket..... figyeld meg az ujjbegyek és a fejed búbja közötti távolságot.*
- *Mekkora a távolság az ujjbegyektől a vállakig?*
- *Mozgasd az ujjaidat, hogy érezd őket..... érzékeled az ujjbegyek és a vállak közötti távolságot?*
- *Érzed a távolságot a köldökötől a hátadig a padlón fekve?*
- *Milyen messze van a hátad a mellkascsonttól, amikor belélegzel..... és amikor kilélegzel?*
- *Mekkora a távolság az egyik fültől a másik fülig?*
- *És a szájától az orrig?*
- *Érzed a távolságot az orrod hegyétől a tarkódig, amikor a fejed a talajon/padlón nyugszik?*
- *A relaxációs gyakorlat a végéhez közeledik, és megkérlek benneteket, hogy forduljatok az oldalakra.*
- *Olyan kicsire húzd össze magad, amennyire csak tudod. Most nyújtózkodj, hogy a lehető legnagyobbra nőj. Ismételd meg ezt még kétszer.*

Kérdezze meg az osztályt:

- Milyen volt a relaxációs gyakorlat?
- Mit tapasztaltál?

LÉLEGEZZ BE EGY OLYAN SZÍNT, AMIT SZERETSZ

Célkitűzés: Mély, pihentető légzés gyakorlása

Eszközök: Papír és ceruzák vagy tollak

Ajánlás a tanároknak:

Ha a gyerekek szoronganak ez egy könnyű módja a megnyugtásuknak. Már hat év feletti gyermekek is elvégezhetik, de a kisebbeknél csak néhány lélegzetvételt szabad egyszerre végezni.

Adja az osztálynak az alábbi utasításokat:

- *Keress egy kényelmes testhelyzetet. Hagyd, hogy a szék vagy a padló alátámassza a testet. Csukd be a szemed gyengéden.*
- *Kezdj egy mély belélegzéssel és kilégzéssel.*
- *Hagyd, hogy a tudód mélye minden egyes be- és kilégzéssel megteljen illetve kiürüljön.*
- *Ezután képzelj el, hogy belélegzed a kedvenc színedet.*
- *Töltsd meg a tudódet egy gyönyörű színnel.*
- *Most képzelj el, hogy kilélegzed a legkevésbé kedvenc színedet.*
- *Folytasd a gyönyörű szín belélegzését, és fújd ki a levegőt, elképzelve, hogy a legkevésbé kedvelt szín elhagyja a testedet.*
- *Hagyd, hogy a légzésed visszatérjen a normális szintre, és nyisd ki a szemed.*

A gyakorlat után kérdezzük meg a diákokat:

- Képes voltál elképzelni, hogy a kedvenc színedet lélegzed be?
- A kedvenc színed belélegzése jó érzéssel töltött el, vagy valamilyen módon másképp érezted magad?

A Meg tudom magam nyugtatni téma lezárása

Beszélje meg az osztállyal, hogy mi volt számukra a legfontosabb a témában.

- Mit gondoltok a témáról?
- Mi volt hasznos a témában?
- Megbeszéltétek a témákat vagy a gyakorlatokat másokkal?

Források

IFRC Pszichoszociális segítségnyújtási referencia-központ

A COVID-19 és az MHPSS-hez kapcsolódó források különböző nyelveken megtalálhatók az IFRC Pszichoszociális segítségnyújtási referencia-központ honlapján. A honlapon elérhető egy adaptálható online PFA-képzés a COVID-19-hez, valamint egy felvett verzió.

Vissza az iskolába a COVID-19 után. 2020.

Pszichológiai elsősegélynyújtás a gyermekeknek a COVID-19 során. 2020.

Útmutató a pszichológiai elsősegélynyújtáshoz a Vöröskereszt és a Vörös Félhold Társaságok számára. 2018.

Pszichológiai elsősegélynyújtás gyermekeknek - 3. képzési modul. 2018.

Különböző, akárcsak te. A fogyatékkal élők befogadását elősegítő pszichoszociális megközelítés. 2015.

Együtt mozgunk. A pszichoszociális jóllét előmozdítása a sport és a testmozgás révén . 2014.

Életkészségek - Az élethez szükséges készségek: Kézikönyv. 2013.

Fiatal férfiaknak szóló tűrőképességi program. 2015

Veszteség és gyász a COVID-19 során. 2020

A dániai Save the Children szervezettel

Gyermek tűrőképesség program. Pszichoszociális támogatás az iskolában és az iskolán kívül. 2012.

Nemzetközi Világvízió szervezettel

Gyermekbarát tér otthon tevékenységi kártyák. 2020.

Működési útmutató a gyermekbarát terekre vonatkozóan a humanitárius helyzetekben. 2018.

Gyermekbarát terek tevékenységeinek katalógusa humanitárius helyzetekben. 2018.

Intézményközi Állandó Bizottság forrásai

Az én hősiem te vagy - a gyermekek mentális egészsége és pszichoszociális szükségletei a COVID-19 járvány kitörése alatt. 2020.

Tájékoztató a COVID-19 járvány kitörésének mentálhigiénés és pszichoszociális aspektusainak kezeléséről, 1.5. verzió. 2020.

Pszichoszociális alapkészségek: Útmutató a COVID-19 válaszadók számára.

Kommunikáció a gyermekekkel a halálról és a gyermekek segítése a gyász feldolgozásában. Gyermekvédelmi klaszter és MHPSS Együttműködés a gyermekekért és családokért. 2020.

Beszéljünk róla. Üdvözljük újra check-in útmutató. Save the Children és MHPSS Együttműködés, 2020.

ENSZ Források

Az átruházható készségek globális keretrendszere. UNICEF. 2019.

Az iskolák újraindításának kerete. UNESCO, UNICEF, Világbank, Világélelmezési Program és UNHCR. 2020.



Psychosocial Centre

IFRC Pszichoszociális segítségnyújtási referencia-központ

c/o Dán Vöröskereszt

Blegdamsvej 27

2100 Copenhagen Ø

www.pscentre.org

psychosocial.centre@ifrc.org

Twitter: @IFRC_PS_Centre

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center