



ÁLTALÁNOS ISKOLA 5. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001
„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt
Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

Eredménytermék készítésének dátuma:
2020.03.15.



SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 4. osztály

Modul megnevezése: Társas kapcsolatok

Témakör megnevezése: Érzelmek szabályozása, önkontroll

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: A mások és saját érzelmeim észlelése Verbális kommunikáció az érzelmeiről A saját érzelmek szabályozása Önuralom, önkontroll

2. Kulcsfogalmak: érzelmi intelligencia, empátia, önmegfigyelés, önszabályozás, önkontroll

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: Testnevelés, Magyar nyelv

4. Kapcsolódás a többi modul között: Lelki egészség. Mozgás és gerincvédelem

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:

- Tisztában lesznek az érzelmek szabályozásának fontosságával
- Felismerik az érzelmszabályozás, az önkontroll szerepét és jelentőségét a társas kapcsolatokban, a társakkal való együttműködésben
- Tudatosítják a verbális és nonverbális kommunikáció szerepét

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak :

- Bagdy E.-Telkes J.(1988). **Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában.** Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Goleman D. (1997) **Érzelmi intelligencia** Háttér Kiadó, Budapest.
- Horváth-Szabó Katalin-Vigassyné Dezsényi Klára: **Az agresszió kezelése** Tanári kézikönyv. (2001) Szociális és Családügyi Minisztérium Budapest.
- **Pszichológia pedagógusoknak** (2004) Szerk. N. Kollár-Szabó É.Osiris Kiadó, Budapest. 6. fejezet - 5. ÉRZELMEK
https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_520_pszichologia_pedagogusoknak/ch06.html Letöltés: 2020. 03. 22.

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
2 perc	Az osztálytermi csoportos munka feltételeinek az előkészítése, a struktúra megteremtésének az első fázisa	I. Az óra/foglalkozás bevezetése Óra előtti szervezés – szellőztetés, a foglalkozáshoz szükséges eszközök előkészítése	Tanári/csoportvezetői tevékenység, aktivitás A téma felírása a táblára.	
15 perc	Versenyhelyzet és együttműködés megtapasztalása. Nonverbális kommunikáció. Nagyon sok frusztráló eleme van ennek a versenyztető játéknak. Ezek a negatív érzések kerüljenek felszínre, kimondásra.	II. Gyűjtésverseny A csoportokat a gyerekek önmaguktól alkotják, úgy hogy egymáshoz nem szólhatnak. A csoportoknak egyforma számúnak kell lenni. A feladat: a csoportok egymással versenyezve gyűjtik össze az apró tárgyakat úgy hogy a tanteremben bizonyos megállapodások mellett bárhol kereshetik. pl. az egyik szabály, hogy nem lehet felállni székre vagy asztalra, nem lehet az ablakokat kinyitni. A keresés a pedagógus hangjelére kezdődik pl. egy taps, és adott jelre fejeződik pl 3 taps. A tanulók egymással nem beszélhetnek, de a csoportok tagjai más módon kommunikálhatnak egymással. A cél, hogy csoportszinten minél több tárgy pl. kupak gyűljön össze. A keresés után a csoportok összesítik az eredményt.	A csoportvezető pedagógus a szünetben úgy készíti elő a termet, hogy nagyon sok kis tárgyat elrejt a tanteremben (lego kocka vagy műanyag flakon kupakja, vagy parafa dugó és hasonlók). A tanulók csoportokat képeznek, és kupakokat gyűjtenek. A nagycsoportos megbeszélés során érzéseket fogalmaznak meg. A beszélgetés során megemléített érzelmek nevét felírja a táblára.	Előre összegyűjtött apró tárgyak a pedagógus lehetőségeivel összhangban pl. műanyag kupakok, lego kockák, száraz tészta darabok, gombok.)

3 perc	Lazító, feszültséget levezető gyakorlat. Testi önismeret, testi érzések tudatosítása.	<p>A nagycsoportos osztálymegbeszélés nagyon fontos eleme a játéknak. A következő témákra térjen ki:</p> <ul style="list-style-type: none">• Milyen érzés volt ilyen apró tárgyak meghatározatlan időtartamú versenyszerű keresése?• Milyen érzés volt úgy együttműködni, hogy nem lehetett beszélni a többiekkel?• Milyen érzés volt az eredményhirdetés? <p>A megbeszélés az érzések megosztására térjen ki.</p> <p>III. Dagasztás</p> <p>Forrás: Bagdy-Telkes 1988). Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest. 197. oldal</p> <p>Instrukció: „Kis terpeszben állunk, vállunkat kissé leengedve, laza törzssel előrehajolunk, hogy két karunk szabadon, szinte tehetetlenül lengjen a törzs előtt. Indítsuk a mozgást ökölbe zárt kézzel, és tegyük úgy, mintha laza tésztát dagasztanánk. A két kar váltva „gyömöszöli” a térdmagasságban lévő képzeletbeli „tésztát.” Tapsra megáll a mozgással, majd laza rázással oldjuk fel a két kar izmait.</p>	A csoportvezető szóban elmondja és bemutatja a gyakorlatot, a tanulók követik az instrukciót.	
--------	---	---	---	--

10 perc	Az önkontroll szerepének a tudatosítása. Önkontroll fejlesztése.	<p>IV. Befejezetlen mondatok</p> <p>Forrás: Az agresszió kezelése 149.</p> <p>A táblán látható mondatokat kell befejezni, valamely megoldással. Annak, aki megkapja a labdát. Rövid gondolkodási idő után indítja a csoportvezető pedagógus a gyakorlatot. Lehet javasolni, hogy aki befejezte a gondolkodását, az nézzen a csoportvezető tanárra, aki elindítja a labdát.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Amikor dühös vagyok, akkor megpróbálom</i> 2. <i>Amikor tehetetlennek érzem magam akkor megpróbálom</i> <p>A közös megbeszélés során térjenek ki arra, hogy melyik megoldás tetszett a hallottak közül. Ezeket a pedagógus felírja a táblára. A nagycsoportos megbeszélés térjen ki arra, hogy mennyire könnyű megvalósítani őket. Mire van szükség, mi a feltétel, hogy megvalósítható legyen.</p>	<p>A pedagógus felírja a táblára a befejezetlen mondatokat. Elmondja az instrukciót és a labda eldobásával elindítja a gyakorlatot. A gyerekek befejezik a mondatokat és továbbítják a labdát. A pedagógus a nagycsoportos megbeszélést moderálja, táblára felírja azokat a konstruktív megoldásokat, melyeket a tanulók is elfogadnak.</p>	<p>Puha, kisméretű labda.</p> <p>Tábla, filc vagy kréta</p>
10 perc	A korábban megszerzett ismeretek felfrissítése. Az érzelmi intelligencia fogalmának bevezetése. Az érzelmek szabályozásnak lehetőségei, módszerei.	<p>V. Csoportbeszélgetés</p> <p>Beszélgessünk arról, Honnan tudjuk, hogy a másik ember mit érez? Milyen jelzések, viselkedés árulkodnak a másik ember érzéseiről? Miért fontos az érzelmek pontos beazonosítása? Milyen helyzetekben</p>	<p>A csoportvezető pedagógus moderálja a beszélgetést. A tanulók szabadon, önkéntes módon nyilvánulnak meg a felvetett témákról.</p>	

5 perc	Visszajelzés az érzelmi állapotról, hangulatról. Saját érzelmi állapot felismerése, intenzitásának a felmérése.	<p>szokott problémához vezetni, ha nem sikerül az érzelmi állapotot jól beazonosítani? Milyen érzelmek kimutatására különösen fontos figyelni? Mi lehet a következménye, ha a haragunkat szabadjára engedjük? Lehet-e túlzásba vinni a kontrollt az érzelmeink felett?</p> <p>VI. Zárókör</p> <p>Mindenki egy saját mag által kitalált smile szimbólummal fejeze ki a jelenlegi érzelmi állapotát, és nevezze meg az érzelmet.</p>	A csoportvezető pedagógus elmondja az instrukciót, empátikus odafigyeléssel segíti az énközléseket.	papír, filctoll vagy színes ceruza
--------	---	---	---	------------------------------------

10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 4. perc

Modul megnevezése: Társas kapcsolatok

Témakör megnevezése: Érzelmek szabályozása, befolyásolhatóság

Órakeret/Időtartam: 10 perc

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
10 perc		<p>Befejezetlen mondatok</p> <p>Forrás: Az agresszió kezelése 149.</p> <p>A táblán látható mondatokat kell befejezni, valamely megoldással. Annak, aki megkapja a labdát.</p> <p>Rövid gondolkodási idő után indítja a csoportvezető pedagógus a gyakorlatot. Lehet javasolni, hogy aki befejezte a gondolkodását, az nézzen a csoportvezető tanárra, aki elindítja a labdát.</p> <ol style="list-style-type: none"> Amikor dühös vagyok, akkor megpróbálom Amikor tehetetlennek érzem magam akkor megpróbálom <p>A közös megbeszélés során térjenek ki arra, hogy melyik megoldás tetszett a hallottak közül. Ezeket a pedagógus felírja a táblára. A nagycsoportos megbeszélés térjen ki arra, hogy mennyire könnyű megvalósítani őket. Mire van szükség, mi a feltétel, hogy megvalósítható legyen.</p>	<p>A pedagógus felírja a táblára a befejezetlen mondatokat. Elmondja az instrukciót és a labda eldobásával elindítja a gyakorlatot.</p> <p>A gyerekek befejezik a mondatokat és továbbítják a labdát.</p> <p>A pedagógus a nagycsoportos megbeszélést moderálja, táblára felírja azokat a konstruktív megoldásokat, melyeket a tanulók is elfogadnak.</p>	<p>Puha, kisméretű labda.</p> <p>Tábla, filc vagy kréta</p>

Melléklet:**Érzelmi intelligencia**

„Salovey és Mayer (1990) bemutatták az érzelmi intelligencia legelső, hivatalos definícióját. E munkában az EI-t a képességek négy ágára osztották fel:

Érzelmelek felfogása és kifejezése – az a képesség, amely által az egyén képes érzelmeiket leszárnai a saját (és mások) fizikai állapotából, érzéseiből és gondolataiból. Ezenkívül az a képesség, amely által képes pontosan kifejezni érzelmeiket, valamint ezen érzésekhez kapcsolódó szükségleteket,

Érzelmelek asszimilációja gondolatban – az érzelmelek fontossági sorrendet képeznek gondolkodásunkban azáltal, hogy a fontos információkra irányítják figyelmünket. Az érzelmeiket korlátlan mennyiségben generálhatjuk megítélésünk, illetve érzésekkel kapcsolatos memóriánk erősítése végett.

Az érzelmelek megértése – Az érzelmelek osztályozásának, valamint szavak és maguk az érzelmelek közötti összefüggések felismerésének képessége. Segít tolmácsolni az érzelmelek által közvetített jelentést az emberi kapcsolatokat illetően, segít megérteni az összetett érzelmeiket és felismerni az érzelmelek változásait,

Az érzelmelek reflektív irányítása – A (kellemes vagy kellemetlen) érzésekre való nyitottság képessége; annak képessége, hogy reflektíven adjuk át magunkat érzéseknek, vagy határoljuk el magunkat tőlük; reflektíven ellenőrizzük önmagunk és mások érzelmeit, és kezelni tudjuk az érzelmeiket azáltal, hogy a negatívakat mérsékeljük, a kellemesekre pedig hangsúlyt helyezünk.

Manapság az irodalom az érzelmi intelligencia különböző modelljeit különbözteti meg. Az egyik a vegyes modell, ami többféleképpen definiálható, és állítólag könnyedén elsajátítható. Hozzá tartozik az önkontroll; a buzgalom és a kitartás; valamint önmagunk motiválásának képessége. Állítólag e modell képes a leghitelesebben megjósolni, hogy sikeresek leszünk-e az életben. A második a tudományos érzelmi intelligencia, a képesség modell. Ez két ideológiát foglal magába: az egyik, hogy az érzelmek a gondolkodást intelligensebbé teszi, a második pedig, hogy az egyén intelligensen gondolkodik az érzelmeikről. Mindkettő összeköti az intelligenciát és az érzelmeiket. (Mayer és Salovey, 1997).

Azt, hogy létezik a szociális készségeknek, illetve kompetenciáknak egy meghatározható rendszere, már a korábbi kutatások is bizonyították, azonban az érzelmi intelligencia iránti érdeklődés a kutatásokat az *interperszonális* (személyek közötti) dimenzió helyett az *intrapersonális* (személyen belüli) dimenzió felé irányította. Jogosnak tűnhet a felvetés, miszerint az interperszonális készség előfeltételeként szükséges olyan intrapersonális folyamatok megléte, mint például az öntudatosság és az érzelmi önuralom, azonban ez az új paradigma volt az, amely e kérdést a kutatások középpontjába helyezte. Továbbá, a felmérési és fejlesztési modulok, amelyeket e projekt során létrehoztunk, az érzelmek és az interperszonális készségek egy tartalom specifikus megközelítését mutatják be, a pályakezdők munkahelyi környezetére való tekintettel.” Konstantinos Kafetsios, PhD. **Pályakezdők Interperszonális Készségei a munkahelyen Felmérés és tréning** 11-12 oldal

“Daniel Goleman a fogalom legfőbb népszerűsítőjének számít, szerinte is az érzelmi intelligencia a magunk és mások érzelmeinek felismerésére szolgáló képesség, amivel ösztönözhetjük magunkat, és amivel egyaránt kezelhetjük érzelmeinket a másokkal való kapcsolatainkban és magunkban is. (Goleman, 2008) Goleman gondolatmenete szerint az érzelmi intelligencia öt érzelmi és társasági területre terjed ki (önismeret, önuralom, motiváció, empátia, kapcsolatkezelés) (Middleton 2015). A magas érzelmi intelligenciával rendelkező emberek cselekedeteit nem az érzelmeik uralják, sokkal inkább azt jelenti, hogy az empátiájuknak köszönhetően jól felméri a környezetüket és az embereket. Ez teszi lehetővé számukra, hogy a különböző élethelyzeteket sikeresen tudják kezelni. Az intelligencia elsősorban a tudatos gondolkodásban érhető tetten. Az érzelmi intelligencia tulajdonképpen azt a képességet jelenti, hogy az érzelmeik erejét és ösztönösségét az emberi energia, az információk, az összetartozás és a befolyásolás forrásának érzi az ember, megérti és hatékonyan alkalmazza. A magas IQ mindössze húsz százalékban járul hozzá a sikerhez. A fennmaradó nyolcvan százalék az érzelmi intelligencia függvénye. Az érzelmileg intelligens cselekvés

lényeges alkotóeleme a mások iránti érzékenység. Az érzelmileg intelligens viselkedéshez vezető úton az első lépése nem más, mint az emberek elfogadása. Az érzelmi intelligenciához öt lépcsőfokon keresztül lehet eljutni (Wurzer, 2017):

1. Saját érzéseink felismerése
2. Saját érzéseink kezelése
3. Saját érzéseink tettekre váltása
4. Kapcsolatépítés
5. Másokkal egyénre szabottan bánni”

Péternári Zsófia – Nagy Tamás – Balassa Éva **A MEGFELELŐ ÉRZELMI INTELLIGENCIÁVAL RENDELKEZŐ MUNKAERŐ ÉS VEZETŐ JELENTŐSÉGE A VÁLLALATI FENNTARTHATÓSÁG SZEMPONTJÁBÓL** Acta Carolus Robertus, 2018. 8 (2)

http://epa.oszk.hu/02400/02498/00016/pdf/EPA02498_acta_carolus_robertus_2018_02_161-176.pdf Letöltés: 2020. 03. 22.

Kiegészítő feladatok:**1. Villamos**

Érzelme felismerése (interaktív feladat online kitöltéssel)

Vajon felismered-e az emberek arcáról, hogy mit gondolnak, hogyan érznek?

<http://www.okosdoboz.hu/jatekok?AbilityArea=11&NatTemakor=558> Letöltés: 2020. 03. 22.

2. Érzelme felismerése

Nézd meg a képeket! Milyen érzést fejeznek ki? Találj ki egy történetet, ami miatt a gyerekek ebben az érzelmi állapotban vannak!

Felismered az érzelmeket?

Nézd meg a képeket! Melyik arcon látsz jó érzést és melyiken rosszat?



1. Milyen érzelmeket ismersz fel a képeken?
2. Válassz ki egy arcot, és találj ki egy történetet! Pl.: „Reggel, amikor Gabi belépett az osztályba, az egyik társa ezzel az arckifejezéssel fogadta.” Mi történhetett?

Forrás: Kapai Éva (2013) **Útravaló - Erkölcstan 5. kézikönyv** Mozaik Kiadó, Szeged.

<https://www.mozaweb.hu/mblite.php?cmd=open&bid=MS-1775&page=15> Letöltés: 2020. 03. 22.