



TÁRSAS KAPCSOLATOK

6.OSZTÁLY



ÁLTALÁNOS ISKOLA 1. 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.



Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 6. osztály

Modul megnevezése: Társas kapcsolatok

Témakör megnevezése: Amikor elromlanak a dolgok

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Az interperszonális problémák és konfliktusforrások feltérképezése, Asszertív kommunikáció, Érzelmi intelligencia

2. Kulcsfogalmak: érzelem, harag, félelem, indulat, önszabályozás, agresszió, probléma, konfliktus

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: Magyar nyelv és irodalom, Etika

4. Kapcsolódás a többi modul között: Lelki egészség

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:

- képesség a problémák megfogalmazására
- érzékenyítés az érzelmi szempontból komplex helyzetek megértésére
- az indulatkezelés, önkontroll-funkció tudatosítása

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

AVP Az Alaptréning kézikönyve (1996) AVP Hungary Egyesület. Debrecen

Erőszakprevenció Kutatáson és tényeken alapuló beavatkozási stratégiák (2012) Szerkesztette: John L. Lutzker Lélekben Otthon Könyvek Oriold és Társai Kft.

7. fejezet Az iskolai zaklatók és áldozataik: az iskolák előtt álló kihívás

Horváth-Szabó Katalin-Vigassyné Dezsényi Klára: **Az agresszió kezelése** Tanári kézikönyv. (2001) Szociális és Családügyi Minisztérium Budapest

Szekszárdi J. (2008). **Új utak és módok** Gyakorlatok a konfliktuskezelés tanításához és tanulásához 13 éven felüli tanulók számára. Dinasztia Tankönyvkiadó. 2. Általában a konfliktusról 31-32. oldal

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 A tanulók elfoglalják a helyüket a teremben.	Tanári/csoportvezetői tevékenység, aktivitás A téma felírása a táblára	
3 perc	A tér bejárása, feltérképezése. Realitásban levés. Koncentráció erősítése.	II. Érintsd meg AVP A csoportvezető kiválaszt egy színt: „Érintsd meg a kéket!”, és mindenkinek kell keresnie valami kéket a tanteremben, és azt megérinteni.		Az osztályterem különféle tárgyai.
20 perc	A tanulókat foglalkoztató problémák, sérelmek összegyűjtése, ezek megfogalmazása, felvállalása. Ezáltal fejlődik a kritikus gondolkodás és az asszertív kommunikáció.	III. Mi van a tető alatt? Forrás: Szekszárdi 36-37.o. A tanulók 4-5 fős kiscsoportokat alkotnak. Minden csoport kap egy csomagolópapírt egy ház körvonalával, melyet középen egy vonal kétfelé választ. A ház egyik oldalára az osztályllyal kapcsolatos örömeik, jó dolgok kerülnek, a másik oldalára mindaz, ami problémát, gondot jelent számukra, vagy, amit hiányolnak Ha elkészültek, a csoportok kiválasztanak egy képviselőt, aki az osztálynak beszámol a kiscsoport által gyűjtött	A tanulók önkéntes választás szerinti csoportokba rendeződnek. A kiscsoportok egyeztetik, hogy mi kerül a csomagolópapírra, azt felírják. A csoportok szószólót választanak, aki az osztály előtt elmondja a gyűjtésük eredményét. A tanár ismerteti a feladatot, majd kiosztja	a kiscsoportok számától függően csomagolópapír egy ház körvonalával, vastag filctollak, cellux vagy blue tac

		<p>pozitív és negatív dolgokról. A csoportok házai felkerülnek a táblára.</p> <p>A nagycsoportos beszélgetés témái: Mi a jó a mi osztályunkban? Melyek azok a problémák, gondok, konfliktusok, melyeket meg kell oldanunk? Milyen félelmek, aggodalmak jelennek meg az osztályban? Hogyan és kinek lehet szóvá tenni a problémákat?</p>	<p>a ház körvonalait ábrázoló csomagolópapírt. Figyeli a kiscsoportok munkáját, szükség esetén biztatja őket a munkára. A nagycsoportos megbeszélés során empátikus, elfogadó odafordulással hallgatja meg a negatívumokat is. Azok a vélemények is hangozzanak el, amivel ő nem, vagy nem ebben a formában ért egyet.</p>	
5 perc	<p>Az indulatok szabályozása. A verbális kommunikáció vokális elemeinek tudatos használata. Az előző gyakorlat során megjelenő feszültséget ki lehet adni a hangadással.</p>	<p>IV. Hangosabban-halkabban A tanulók egymásnak dobják a labdát azzal az instrukcióval, hogy „Hangosabban” vagy „Halkabban”. Aki megkapta a labdát, az a hangerőt az előző utasításhoz igazítja, de azt ő dönti el, hogy a továbbításnál a hangerő növelését vagy csökkentését kéri.</p>	<p>A csoportvezető tanár elindítja a labdát, ezzel mintát nyújt. Ügyel arra, hogy a labda mindenkire eljusson. Ebben az esetben az sem számít rendzavarásnak, ha nagy hangerő, kiabálás keletkezik.</p>	puha labda
10 perc	<p>A tanulók érzelmi intelligenciájának a fejlesztése a komplex érzelmi helyzetek tudatosítása által. Ez a tudatosság képezi alapját annak, hogy a személyek differenciált válaszokat legyenek képesek létrehozni bonyolult társas helyzetekben.</p>	<p>V. Vedd észre, ami jó! Az agresszió kezelése 162. oldal A csoportvezető tanár bevezetéképpen elmondja, hogy vannak olyan helyzetek, amikor egyszerre élünk meg valamilyen negatív érzelmet pl. dühöt, szomorúságot és egy pozitív érzelmet. Egy két példát lehet mondani: pl. a testnevelés órán a csapatban</p>	<p>A csoportvezető tanár bevezeti a témát. Moderálja a beszélgetést. A példákat felírja a táblára.</p>	tábla, kréta

5 perc	Összefoglalás, a téma lezárása, a munka értékelése, személyes élménymegosztás lehetősége	<p>mindig van ügyetlen játékos Negatív érzélem: bosszúság Pozitív érzélem: öröm a játékban</p> <p>A csoportvezető tanár kérje meg a tanulókat, hogy mondjanak hasonlóan vegyes érzelmeket kiváltó helyzeteket. Utolsó kérdésként arra érdemes kitérni, hogy miért jó, ha pozitív dolgokra gondolunk.</p> <p>VI. Összefoglalás, zárás A csoportvezető tanár felidézi, hogy a foglalkozás témája az írott és íratlan szabályok, a csoportnormák, a szabályalkotás, normaalkotás voltak. Hogyan érezted magad? Milyen pozitív és milyen negatív érzést éltél mag a mai órán?</p>	Nagycsoportos, frontális megbeszélés A tanár moderálja beszélgetést, élménymegosztásra biztat. Figyel arra, hogy mindenki szót kapjon, aki szeretne beszélni. A tanulók a tenyerük felmutatásával jelzik, hogyan érezték magukat a foglalkozásokon. Nyitott tenyér 5 ujj felmutatásával kiválóan, egy ujj felmutatásával pocsékul. A többi értelemszerűen a kettő között van.	
--------	--	--	--	--

10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 6. osztály

Modul megnevezése: Társas kapcsolatok

Témakör megnevezése: Amikor elromlanak a dolgok

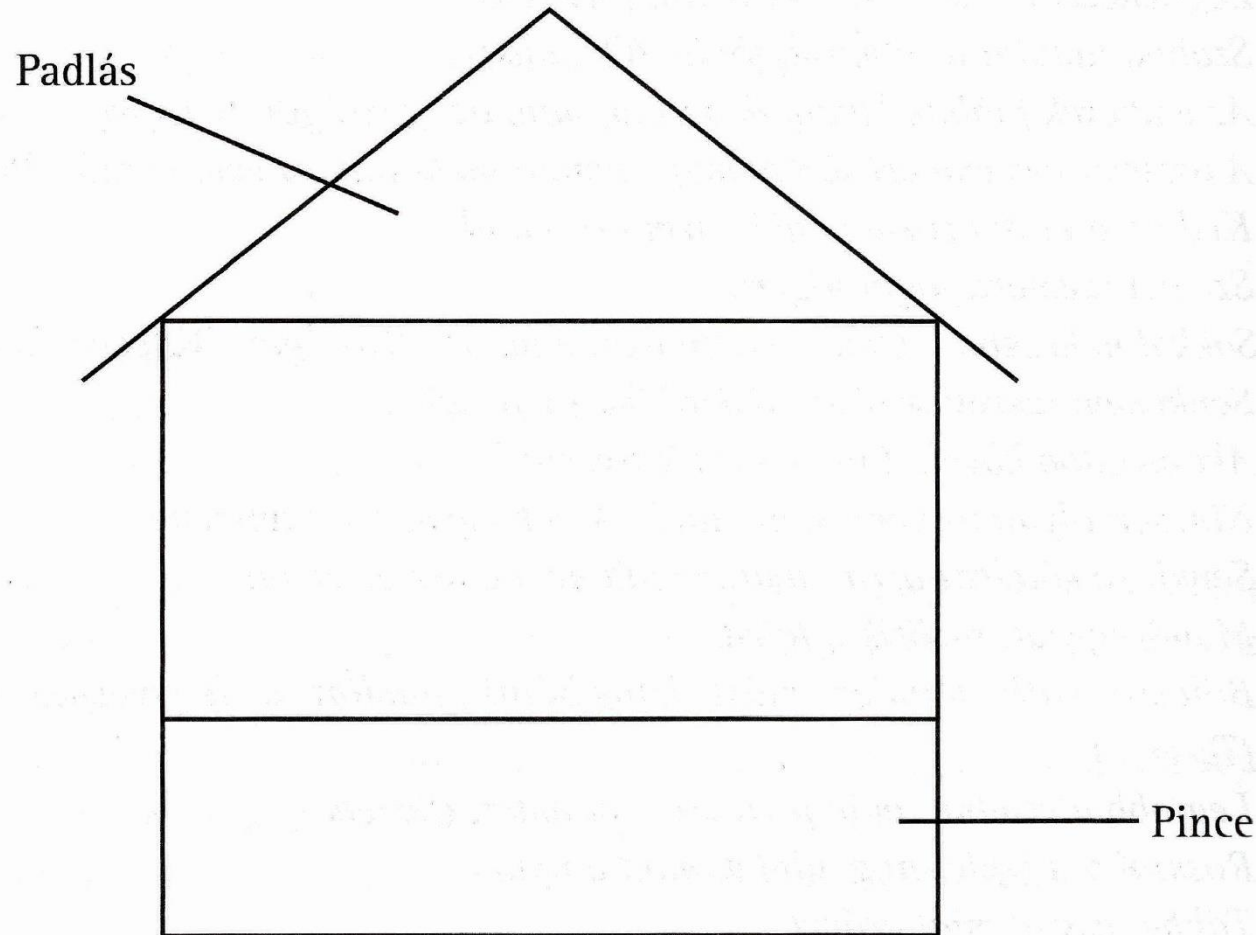
Órakeret/Időtartam: 10 perc

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Miről szól az adott rész? Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
10 perc	A tanulókat foglalkoztató problémák, sérelmek összegyűjtése, ezek megfogalmazása, felvállalása. Ezáltal fejlődik a kritikus gondolkodás és az asszertív kommunikáció.	A tanulók 4-5 fős kiscsoportokat alkotnak a gyerekek. Minden csoport kap egy csomagolópapírt, amelyen egy ház látható, melyet középen egy vonal kétfelé választ. A ház egyik oldalára az osztállyal kapcsolatos örömek, jó dolgok kerülnek, a másik oldalára mindaz, ami problémát, gondot jelent számukra, vagy, amit hiányolnak Ha elkészültek a gyűjtések, a kiscsoportok kiválasztanak egy képviselőt, aki az osztálynak beszámol a kiscsoport által gyűjtött pozitív és negatív dolgokról.	A tanulók önkéntes választás szerinti csoportokba rendeződnek. A kiscsoportok egyeztetik, hogy mi kerül a csomagolópapírra, azt felírják. A csoportok szószólót választanak, aki az osztály előtt elmondja a gyűjtésük eredményét.	a kiscsoportok számától függően csomagolópapír egy ház körvonalával, vastag filctollak

Melléklet:

Házrajz

Forrás: Horváth-Szabó Katalin-Vigassyné Dezsényi Klára: **Az agresszió kezelése** Tanári kézikönyv. (2001) Szociális és Családügyi Minisztérium Budapest.



Kiegészítő gyakorlatok:**1. Dörmögő kör**

Az osztály leül körbe, és mindenkinek lehetősége van elmondani, hogy mi dühítette, zavarta, vagy frusztrálta őt azon a héten. Mindenki elmondhatja, hogy kik vettek részt a nehéz helyzetben, i volt a probléma megoldása, illetve, hogy ő személy szerint mennyire elégedett ezzel a megoldással.

Forrás: Horváth-Szabó Katalin-Vigassyné Dezsényi Klára: **Az agresszió kezelése** Tanári kézikönyv. (2001) Szociális és Családügyi Minisztérium Budapest. 162. oldal 2.

Áramló levegő

A játékosok a belégzés után a levegő kifújásakor kifújják a szomorúságukat, feszültségüket, elhessegetik a rossz gondolatokat. Egyszer elvégzik a gyakorlatot, majd a játékvezető megkérdezi, ki mitől szabadult meg. A játékvezető kezdi a sort, például így: *„Kikergettem egy csúnya, kövér mérgességet, szétkenődött az ablakon! Te mit fújtál ki?”*

A játékosok nyugodt ritmusban lélegeznek, becsukják a szemüket. A játékvezető ezt mondja: *„Képzeljük el, amint a testünkbe áramló levegő lassan megszínesedik, átjárja, kilégzéskor körbeveszi az egész testünket, és biztonságos búrát von körénk. Csupa jó, megnyugtató dolog áramlik belénk.”* Néhány perc után a csoport megbeszéli, kinek milyen érzései, tapasztalatai voltak a gyakorlat közben.

Forrás: Erkölcstan 6.