



## ÁLTALÁNOS ISKOLA 2. 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:** 6. osztály

**Modul megnevezése:** Társas kapcsolatok

**Témakör megnevezése:** Mit kezdjek a haraggal?

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

**1. Feldolgozandó ismeretek:** Az agresszió fogalma és szerepe. A düh és harag mint természetes érzések A düh kifejezésének elfogadható módjai. A saját negatív érzésekkel való bánásmód tudatosítása

**2. Kulcsfogalmak:** érzelem, agresszió, düh, önkontroll, érzelemszabályozás

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

**4. Kapcsolódás a többi modul között:** Lelki egészség

**5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:**

- tudja, hogy mi az agresszió
- képes azonosítani saját indulatkifejezési módjait
- megismer egy indulatkezelési módot

**6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:**

1. **Erkölcstan 6.** Eszterházy Károly Egyetem Oktatókutatató és Fejlesztő Intézet
2. Horváth-Szabó Katalin-Vigassyné Dezsényi Klára: **Az agresszió kezelése** Tanári kézikönyv. (2001) Szociális és Családügyi Minisztérium Budapest.18-45. oldal
3. **Pszichológia pedagógusoknak** N. Kollár Katalin, Szabó Éva (2004) Osiris Kiadó  
[http://www.tankonyvtar.hu/en/tartalom/tamop425/2011\\_0001\\_520\\_pszichologia\\_pedagogusoknak](http://www.tankonyvtar.hu/en/tartalom/tamop425/2011_0001_520_pszichologia_pedagogusoknak)
5. ÉRZELMEK A DÜH ÉS AZ AGRRESSZIÓ Letöltés: 2020. 01. 02.
4. Dr. Ranschburg J. (1995). **Félelem, harag, agresszió** Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest. 90-135. oldal
5. **Társas kapcsolatokat fejlesztő kiscsoportos tréning 12-18 évesek számára** Szerk. Szabó É.\_Fügedi P. (2015) Iskolapszichológiai Füzetek. 37. sz. Budapest.

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	<b>I. Az óra/foglalkozás bevezetése</b> Óra előtti szervezés – szellőztetés, a foglalkozáshoz szükséges eszközök előkészítése	Tanári/csoportvezetői tevékenység, aktivitás A téma felírása a táblára	
10 perc	Cél a témára való ráhangolódás. Az előismeretek felidézése. Az attitűdök feltérképezése. A tanulók tudják elkülöníteni az érzést és a viselkedést. A cél az, hogy a düh, harag érzése nem azonos a cselekvéssel.	<b>II. Bevezető beszélgetés</b> témájaként arról beszélünk, hogy sokféle formában találkozunk agresszív megnyilvánulásokkal. Mit tekintünk agresszióknak és mit nem? Milyen formákban van jelen az agresszió az életünkben? Milyen okok vezethetnek agresszív viselkedésekhez? Mennyire jellemző az agresszív viselkedés a konfliktusok megoldásában? Milyen érzések vezethetnek agresszív viselkedéshez?	A csoportvezető pedagógus felírja az <b>AGRESSZIÓ</b> szót a táblára, moderálja beszélgetést	tábla, kréta, filctoll
5 perc	A cél a harag kifejezési módjainak a tudatosítása, ami megkönnyíti a saját és mások indulatának, dühének a felismerését. Az érzés beazonosítása teszi lehetővé az indulatok kezelését, a döntést a viselkedésről.	<b>II. 1. Harag-lista készítése</b> kiscsoportban Az agresszió kezelése 163. oldal A tanulók max. 4 fős csoportban összeírják a harag kifejezésének a módjait. Bármit felírhatnak, ami eszükbe jut, nem szükséges saját viselkedéshez, élményhez kapcsolódnia.	Brainstorming kiscsoportos formában. A	csoportonként egy darab előre elkészített papírlapok, íróeszköz

8 perc	A cél a saját indulat kifejezési módok azonosítása, és azok elfogadása. A düh, harag természetes érzelmek, azok kifejezési módjaiban vannak hasonlóságok, ami alapján beazonosíthatóak.	<p><b>II. 2. Harag-hőmérő térszociometriával</b> Mennyire igaz rád a következő harag-kifejezésmódok?</p> <p>Az egész csoport egy vonal mentén helyezkedik el, az igen s a nem végpont mentén. A csoportvezető pedagógus néhány haragot kifejező módot felolvas, a tanulók a két végponthoz, vagy a vonal bármelyik pontjára állhatnak, attól függően, mennyire jellemzi őket a leírás. A csoportvezető is a vonal azon pontján helyezkedik el, ami őrá jellemző.</p> <p><i>Mennyire igaz rád a kijelentés?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Előfordul, hogy haragomban grimaszolok.</i></li> <li>• <i>Előfordul, hogy haragomban kiabálok.</i></li> <li>• <i>Előfordul, hogy haragomban nem jutnak érvek az eszembe.</i></li> <li>• <i>Előfordul, hogy haragomban csúnya szavakat is használok.</i></li> <li>• <i>Előfordul, hogy haragomban olyat mondok, amit később megbánok.</i></li> <li>• <i>Előfordul, hogy haragomban ökölbe szorítom a kezem.</i></li> </ul>	A csoportvezető pedagógus felolvassa a kifejezésmódokat, a tanulók a vonal mentén elhelyezkedve fejezik ki, mennyire jellemző rájuk az adott viselkedés. A reakciók kiválasztásában fontos szempont, hogy azok viszonylag gyakori, ne extrém módját fejezzék ki a haragos viselkedésnek.	
5 perc	A cél annak tudatosítása, hogy az indulatok is kifejezhetők a másik ember megbántása, agresszív viselkedésformák nélkül is. A harag kifejezésnek ajánlott formái lehetővé	<p><b>III.3. A harag Ajánlott/kerülendő kifejezésmódjainak összegyűjtése</b> A nagycsoportos megbeszélés során a táblára két oszlopban felkerülnek a haragot kifejező módok, eszközök.</p>	A megbeszélést a csoportvezető tanár moderálja, aki a kiscsoportos gyűjtésből hangosan felolvas	előre elkészített csomagolópapír, vagy táblára rajzolt táblázat, filc vagy kréta

10 perc	<p>teszik a döntést arról, hogyan cselekedjünk. Előkészíti a következő gyakorlatot is, ami arra hívja fel a figyelmet, hogy az érzelmi állapotunkat felismerve gondolkodás után dönthetünk a viselkedésünkről.</p> <p>Cél az, hogy a tanulók felismerjék az önkontroll jelentését és szükségességét. Ismerjenek meg egy módszert a düh kezelésére, az indulatos viselkedés megelőzésére.</p>	<p><b>Ajánlott/kerülendő</b> kifejezésmódok</p> <p><b>IV.Egy lehetséges indulatkezelési/dühkezelési technika megbeszélése</b></p> <p>Társas készségeket fejlesztő kiscsoportos tréning 12–18 évesek számára 68 Az agressziókezelés 151. oldal</p> <p><b>ÁLLJ MEG! (5)</b> <i>számolja 5-ig, mielőtt bármit teszel!</i></p> <p>A feszültség jeleinek érzékelése, tudatosítása Érzelmi szabályozás,</p> <p><b>GONDOLKODJ! (3)</b> <i>Gondold át, mi a probléma. Gondolj 3dologra, amivel megoldható a probléma.</i></p> <p>Okok megértése Lehetséges következmények végiggondolása A düh kifejezésének lehetőségeinek végiggondolása</p>	<p>néhány tipikus reakciót. A tanulók megbeszélés során eldöntik, hogy melyik kategóriába kerüljön. A döntés eredményét az a diák, akinek az indoklását az osztály elfogadja, felírja a megfelelő oszlopba</p> <p>Tanári magyarázat. A pedagógus adjon lehetőséget a tanulók értelmező kérdéseire, és a mindennapi életből vett egyszerű példákkal illusztrálja az indulati szabályozás módszerét. A példák az indulat enyhébb formáit szemléltessék.</p>	<p>tábla, filctoll vagy projektor segítségével vetített dia</p>
---------	--	--	---	---

5 perc	Összefoglalás, a téma lezárása, a munka értékelése, személyes élménymegosztás lehetősége	<p>Értékelés, döntés.</p> <p><b>CSELEKEDJ! (1)</b> <b><i>Tedd azt, amit legjobbnak tartasz!</i></b></p> <p>V. <b>Összefoglalás, zárás</b> A csoportvezető tanár felidézi, hogy a foglalkozás témája az agresszióval kapcsolatos érzelmek felismerése, beazonosítása és a saját indulattal való bánásmód volt. Mi az, mi nehéz volt ezen az órán? Milyen új gondolatot viszel magaddal? Mi az, amit másképp fogsz csinálni a jövőben?</p>	<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.</p>	
--------	--	--	--	--

## 10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 6. osztály

Modul megnevezése: Társas kapcsolatok

Témakör megnevezése: Mit kezdjek a haraggommal?

Órakeret/Időtartam: 10 perc

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanuló tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
10 perc	Cél az, hogy a tanulók felismerjék az önkontroll jelentését és szükségességét. Ismerjenek meg egy módszert a düh kezelésére, az indulatos viselkedés megelőzésére.	<p><b>Egy lehetséges indulatkezelési/dühkezelési technika megbeszélése</b></p> <p>Társas készségeket fejlesztő kiscsoportos tréning 12–18 évesek számára 68 Az agressziókezelés 151. oldal</p> <p><b>ÁLL MEG! (5)</b> <i>Számolja 5-ig, mielőtt bármit teszel!</i> A feszültség jeleinek érzékelése, tudatosítása Érzelmi szabályozás,</p> <p><b>GONDOLKODJ! (3)</b> <i>Gondold át, mi a probléma.</i> <i>Gondolj 3dologra, amivel megoldható a probléma.</i> Okok megértése Lehetséges következmények végiggondolása A düh kifejezésének lehetőségeinek végiggondolása Értékelés, döntés.</p> <p><b>CSELEKEDJ! (1)</b> <i>Tedd azt, amit legjobbnak tartasz!</i></p>	Előadás, nagycsoportos megbeszélés	Tábla, filctoll/kréta vagy projektor és laptop

Kiegészítő gyakorlatok:

1. Olvasd el a két újsághírt, és keress egy új megoldásokat a végzetes kimenetelű kalandra a tanult indulatkezelési technikával a két szereplő szemszögéből.

## Ki a vérengző bestia?

Egyik nap az újságban a következő hírt olvastam:

### **KALAND A MEDVÉVEL**

Spicz Andor alsópampukai vadász izgalmas vadászkalandot élt át az erdélyi havasok között. Az erdőben két hajtót követett, amikor egyszer csak rémült kiabálás hallatszott. Egy hatalmas medvét pillantottak meg egy bokor mellett, ahol az gyökereket rágott. A vadász nem rémült meg, hanem megcélozta a borzasztó bestiát, és a mellébe lőtt. A medve

nagyot bődült, két lábára állt, és fenyegetően szembefordult vele. Az óriási állat bögve ráugrott a vadászra. Spicz Andornak már nem maradt tölténye, ezért mindenre elszántan birkózni kezdett a fenevaddal. Az acélizmú férfi hősiesen küzdött, még végül sikerült ledöfnie a vérengző bestiát.

Alsópampukai Hírmondó



Aznap éjjel álmomban egy másik újsághír került eléem:

### HALÁLOS VÉGŰ KALAND EGY EMBERREL

Elszomorodott szívvel közöljük olvasóinkkal, hogy Atta Trolí, a havasokban közismert tudós ma reggel elhalálozott egy rettenetes eset következtében. Amint barátunk éppen a legújabb bölcsességein elmélkedve gyökereket rágcsált az erdő szélén, egy megtermett embert pillantott meg, amint az vérben forgó szemekkel szemléli őt, és tüzet lövellő fegyverét egyenesen feléje fordítja. Atta Trolí, a bölcssek jóindulatával a szívében, azt gondolta, hogy megpróbálja szelídséggel lefegyverezni a vérengző bes-

tiát. Az oktalan és dühös vadállat felhorkant, és tüzelt Atta Trolíra. Ő tudta, hogy ártalmatlanná kell tennie a veszélyes szörnyet. Odament hát, és bal lábát a fenevad vállára tette, mely azonban ettől még dühösebb lett, előrántott egy éles vasdarabot és megszúrta Atta Trolít. A bölcs még ekkor sem engedett dühének, hiszen azt vallotta, hogy nem bánthat más élőlényt. Ezért megvetően elfordult, ott hagyta támadóját, ám hamarosan összeesett.

Máramarosi Medvék Lapja

*Karinthy Frigyes nyomán*

Forrás: Erkölcstan 6. 125. oldal

Mit tehet?	A VADÁSZ	A MEDVE
ÁLLJ MEG!		
GONDOLKODJ!		
CSELEKEDJ!		

**2. Olvasd el a két irodalmi részletet, és válaszolj a következő kérdésekre:**

„Odamegy hozzá a vásárban Döbrögi úr, a város ura, és azt kérdi tőle:- Hát hogy adnád nekem ezeknek a libáknak párját?- Ennek két máriás párjaként az ára. S még az apámnak sem adom alább - mondja a legény.- Ejnye - mondja a döbrögi Döbrögi úr -, te huncut akasztófáraló, nekem, földesúrnak, eddig sem szabta meg senki a portékájának az árát, de te sem szabad ám meg! Odaadod-e egy kurtaforintért?- Nem adom! Két máriás az ára, mondtam! Döbrögi úr mögött ott volt két katona. Rájuk parancsol:- Fogjátok meg ezt az akasztanivalót, és kíséritek a házamhoz. A libákat is hajtsátok oda. Odakísérték Matyit Döbrögi úr házához. A libákat ingyen elvették tőle, Matyira meg jó huszonötöt ráverték. Ez lett a libák ára! Azt mondja Matyi, amikor föltápszkodott a deresről:- Jól van! De visszafizetem én ezt még háromszor az úrnak! Döbrögi urat előntötte a méreg. Nosza, mondja a legényeknek:- Fogjátok meg a huncutot, vágjatok rá még harmincat! Újra megfogták Matyit, lefektették a deresre, megint harmincat ráverték. Avval eleresztették. Kiment Matyi, most már nem szólt, de amit gondolt, az annál jobban a begyiben maradt. Eltelt néhány esztendő, Matyi szégyenében és mérgében világgá ment.”

Illyés Gyula: Hetvenhét magyar népmese [http://misogaeva.weebly.com/uploads/1/4/7/3/14732092/illyes\\_gyula\\_-\\_hetvenhet\\_magyar\\_nepmese.pdf](http://misogaeva.weebly.com/uploads/1/4/7/3/14732092/illyes_gyula_-_hetvenhet_magyar_nepmese.pdf) Letöltés: 2020. 01. 02.

„Kérdi az Úr: ki ezen Lúdas Gazdája? Magam Ia!  
 Így szóllott nagy nyers nyakason Matyi. - Ennye, gaz ember!  
 „Nem tudod itt ki az Úr? majd emberségre tanítlak!  
 Hol vagyon a' Süvegéd? mi ezen Lúdaknak az árra? -  
 Bényomván süvegét, s megrázíntván katzagánnyát:  
 Három Márjás, úgymond, párja az ilyen amollyan! -  
 Kérdi az Úr: id' adod fele árrán? - Ő biz az Apja  
 Lelkének sem alább párját egy kurta forintnál.  
 Döbrögi vág egyet sinkójával; nosza három  
 Fogdmeg toppan elő; Matyit a' Kastélyba tibálják;  
 Lúdjait elhajtják; és a' kapu közt hevenyében  
 Ötvent vágnak rá, mellyet süvegelve faránál  
 Egy Ispán híven számlált, és Döbrögi bőrös  
 Karszékből szemlélt. - Matyi így szólt hogy felereszték:  
 Én Uram a' fizetést köszönöm; ha az Isten erőt ad,  
 'S Életben megtart, majd megszolgálom; azért tsak  
 Róvja fel a' kapu fél fájára, hogy el ne felejtse:  
 Háromszor veri ezt kenden Lúdas Matyi vissza!”

Fazekas Mihály: LÚDAS MATYI <http://mek.oszk.hu/00600/00648/00648.htm> Letöltés: 2020. 01. 02.

Ludas Matyi történetében a harag érzésének nagy szerepe van, események láncolat indítja el.  
 Mi váltotta ki Döbrögi és Ludas Matyi haragját? Milyen módon fejezték ki?

	Döbrögi uram	Lúdas Matyi
harag kiváltó oka		
harag kifejezésmódja		