



# TÁRSAS KAPCSOLATOK

6.OSZTÁLY



## ÁLTALÁNOS ISKOLA 3. 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: Konfliktuskezelés

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

---

1. **Feldolgozandó ismeretek:** a kommunikáció szerepe a konfliktuskezelésben, én-üzenetek megfogalmazása

2. **Kulcsfogalmak:** konfliktus, érzelem, kommunikáció, én-üzenet

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

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

5. **A foglalkozás fejlesztési eredményei:**

- tudatosítja az érzelmek szerepét a konfliktus folyamatában
- érti az én-üzenet lényegét, képes én-üzeneteket megfogalmazni
- erősödik az empátiás készsége

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

1. Horváth-Szabó Katalin-Vigassyné Dezsényi Klára: **Az agresszió kezelése** Tanári kézikönyv. (2001) Szociális és Családügyi Minisztérium Budapest. 179-192. oldal
2. Shapiro D. **Konfliktus és kommunikáció (Át a konfliktuskezelés labirintusán)** (1995) Open Society Institute. Egészségvirág Egyesület
3. **Társas kapcsolatokat fejlesztő kiscsoportos tréning 12-18 évesek számára** Szerk. Szabó É.\_Fügedi P. (2015) Iskolapszichológiai Füzetek. 37. sz. Budapest. 39-41. oldal [http://www.eltereader.hu/media/2015/11/IP37\\_READER.pdf](http://www.eltereader.hu/media/2015/11/IP37_READER.pdf) Letöltés: 2020. 01. 03.

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. A tanulók elfoglalják a helyüket a teremben.	Tanári/csoportvezetői tevékenység, aktivitás A téma felírása a táblára	
8 perc	Cél, hogy összegyűjteni a tanulók konfliktussal kapcsolatos elképzeléseit, gondolatait, ami a konfliktusról eszükbe jut. A beszélgetésben az előző foglalkozás indulatkezelési modelljének a felidézésre is kerüljön sor.	<b>II. Bevezető beszélgetés</b> Mi a konfliktus? Milyen konfliktusforrások lehetségesek? Milyen következményei lehetnek, ha a konfliktusok megoldásban a düh és az indulat szerepet játszik?  Felidézzük az önkontroll háromlépéses modelljét az indulatok kezelésében. 1. Áll meg! 2. Gondolkodj! 3. Cselekedj!		
10 perc	A cél az, hogy tudatosítsák a tanulók, hogy a konfliktus-helyzet nagyon sokszor stressz-helyzet az egyén számára. Stresszhelyzetben a szervezet fiziológiai válaszokkal, az egyén viselkedéses válaszokkal is reagál, amit nem gondol át előre, nem tervez tudatosan. Ennek hátterében érzelmek vannak, melyek nagyon gyorsan hatnak a	<b>III. Az érzelmek szerepe a konfliktusban</b> Forrás: Egészségvirág 163-164. oldal  A feladat bevezetéseként beszéljünk arról, hogy konfliktushelyzetben a viselkedésünk és testi reakcióink is eltérhetnek a mindennapi életben tapasztalt cselekedeteinktől, testi érzékelésünktől. A kapott feladatlapon	A tanulók megkapják a táblázatot, egyéni munkában kitöltik és részt vesznek a megbeszélésen. pedagógus bevezeti a feladatot, elmondja az instrukciót, és figyel arra, hogy a tanulók egyedül töltsék ki a	Kérdőív (1. sz. melléklet)

5 perc	<p>viselkedésre. A konfliktushelyzetet gyakran kísérő düh, harag, félelem. Ezek nagyon erős érzelmek. A konfliktushelyzet megoldását az segíti, ha felismerjük, tudatosítjuk ezeket az érzelmeket. A konfliktusmegoldáshoz az segít hozzá hatékonyan, ha a másik fél érzéseivel is tisztában vagyunk.</p> <p>Rövid megbeszélés során a csoportvezető pedagógus felhívja a figyelmet azokra a szempontokra, melyekre egy konfliktushelyzetben fontos odafigyelni, a cselekvés előtt meg kell gondolni. A megbeszélés átvezet a kommunikáció jelentőségére, a saját érdekek, érvek, célok, szempontok megfogalmazására a hatékony és erőszakmentes megoldás érdekében.</p>	<p>egy iskolai életben előforduló konfliktushelyzet van. A kérdőívet mindenki egyénileg töltsse ki úgy, hogy pipálja ki azt a reakciót, ami szerinte rá jellemző lehetne ebben a helyzetben. A feladatlap kitöltésénél felidézhet korábbi konfliktusos helyzeteket, melyeket átélt.</p> <p>Az egyéni kitöltés során a csoportvezető pedagógus figyeljen arra, hogy mindenki csak a saját kérdőívvel legyen elfoglalva, ne nézze más lapját. A végeredményt egyénileg nem kell megbeszélni, egymással megosztani. A nagycsoportos megbeszélés térjen ki arra, hogy a konfliktust legtöbb ember stressz-helyzetnek éli meg, és a szervezet is úgy reagál rá, mint a stressz-helyzetekre. Ezek a testünk fiziológiás jellemzői, de viselkedéses válaszok is vannak köztük. A tanulság az, hogy ezek és más testi reakciók is, még a hevesebbek is teljesen elfogadhatóak egy érzelmileg megterhelő konfliktushelyzetben.</p> <p><b>IV. A gondolkodás szerepe a konfliktusban</b></p> <p><b><i>Milyen szempontokra érdemes átgondolni?</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ez most konfliktushelyzet-e?</li> <li>• Részesem vagyok-e a konfliktusnak?</li> <li>• Hogy érzem magam ebben a helyzetben?</li> </ul>	<p>táblázatot.</p> <p>A megbeszélést moderálja. A megbeszélés során a megszólalás önkéntes, mivel lehetnek érintett tanulók ilyen típusú konfliktushelyzetben</p> <p>A csoportvezető tanár rákérdez, hogy milyen szempontokat érdemes végiggondolni konfliktushelyzetbe. Konkrét példát mondhat a hétköznapi életből. A tanulók által megnevezett szempontokat, rendszerezi, kiegészíti.</p>	<p>Rövid vázlat a táblán vagy a kivetítőn. tábla, kréta/filc vagy projektor, laptop</p>
--------	--	---	--	---

15 perc	<p>Az én-üzenetek a konfliktusok megoldásához tudnak hozzájárulni. Nem fokozza az agresszív feszültséget. A te-üzenet, és az én-üzenet különbségének megértése a feltétele annak, hogyan lehet saját szempontjainkat a másik megtámadása nélkül képviselni. Ehhez az szükséges, hogy a személy tisztában legyen az érzéseivel, és azzal, hogy azt mi váltotta ki. Felvállalja az érzéseit, de nem viselkedéses szinten reagálja le, hanem verbális eszközökkel fejezi ki saját érdekeit, céljait, szempontjait. Az érzelem felvállalásához szükséges biztonságos, elfogadó légkör. Nagyon fontos a pedagógus viselkedéses mintája.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit szeretnék elérni?</li> <li>• Hogyan tudom az érveimet megfogalmazni, az érdekeim mellett kiállni, a célokat megfogalmazni?</li> </ul> <p><b>V A kommunikáció szerepe a konfliktusban</b> Egészségvirág 125-126 Társas kapcsolatokat fejlesztő kiscsoportos tréning 12-18 évesek számára 54. oldal</p> <p><b>Én-üzenetek megfogalmazása</b> A csoportvezető tanár elmond egy hétköznapi konfliktushelyzetet, ahol az üzenet kétféle formában hangzik el, én-üzenet és te-üzenet formájában. Az üzenetek felkerülnek a táblára. Rövid megbeszélés során a tanulók választják ki, hogy melyik alkalmas a hatékony konfliktusmegoldásra. (én-üzenet)</p> <p><i>Példa:</i> <i>A diák az órán nem figyel a tanárra.</i></p> <p><i>A tanár te-üzenetet küld: „Már megint nem figyeltél, és fogalmad sincs, hogy most mit kellene tenned.”</i></p> <p><i>A tanár én-üzenetet küld:</i> <i>„Ha az órán nem figyelsz oda, ez bosszúságot okoz nekem, mert újra el kell mondanom neked a feladatot, amit a többieknek már elmagyaráztam. Így kevesebb időm marad a többiekre.”</i></p>	<p>A csoportvezető tanár egy példával illusztrálja, hogy mi a különbség az én-üzenet és a te-üzenet között. A tanulók párban kapnak egy-egy szituációt, amelyet én-üzenet segítségével kell megoldaniuk. A csoporttagok párokat alkotnak, és minden pár húz egy szituációt. Az önként jelentkező párok nagycsoportban bemutatják a helyzetet úgy, hogy én-üzenetet fogalmazzanak meg. A csoportvezető segíteni tud a másokra irányuló vádló vagy általánosító kijelentések átfogalmazásában</p>	<p>Táblán vagy csomagolópapíron az én-üzenet részei: A hatékony én üzenet részei</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Az érzelmek megfogalmazása</li> <li>2. A viselkedés megfogalmazása, ami az érzelmet kiváltotta</li> <li>3. Belátható következmény, indoklás</li> </ol>
---------	--	--	---	---

5 perc	A téma érzelmi lezárása, az egymás érzelmi állapotának az elfogadása. Ez a foglalkozás erős érzelmeket mozgósíthat, ezért fontos az érzelmi szálak lezárása, az erősebb érzelmek, indulatok elfogadása. Ezen a foglalkozáson is nagyon fontos a minősítések, bírálatok kerülése.	<p>Ezután a tanulók kis papírlapon valamely sérelmes helyzet leírását kapják meg. A feladatuk az, hogy az őket ért sérelmet én-üzenet formájában fogalmazzák meg. Mi a sérelem, és milyen érzést okoz ez a számukra.</p> <p>A hatékony én üzenet részei</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. az érzelmek megfogalmazása az eset kapcsán (vádaskodás, minősítés nélkül)</li> <li>2. a viselkedés megfogalmazása Tárgyszerűen, ami az érzelmet kiváltotta)</li> <li>3. belátható következmény, indoklás</li> </ol> <p>A tanulók párban kapnak egy-egy szituációt. A szöveget nekik kell kitalálni. Amikor mindegyik pár elkészült, akkor a többieknek bemutatják a párbeszédet. A szituációk meghallgatása után a nagycsoportos beszélgetés témája az, hogy milyen volt az én-üzenetek meghallgatása. Milyen érzéseket okozott a másik fél számára.</p> <p><b>VI. Zárás</b>  <b>Hogyan érzed magad? Fejezd ki a hangulatod egy mozdulattal!</b>  Társas kapcsolatokat fejlesztő kiscsoportos tréning 12-18 évesek számára 69. oldal</p> <p>Mindenki kitalál magának valamilyen mozdulatot, amely leginkább kifejezi az aktuálishangulatát. Bemutatja a</p>	A csoportvezető pedagógus kezdi a hangulat bemutatását egy mozdulaton keresztül. Ha úgy látja jónak, hangadás is kísérheti a mozdulatot. Szöveget nem ajánlott mondanía. Ez lesz a minta. A csoportvezető feladata, hogy elfogadó légkört	
--------	--	---	---	--

		<p>mozdulatát, amelyhez kapcsolódhat egy rövid mondat is, vagy bármilyen vokális megnyilatkozás. Majd a csoport vele együtt megismétli a mozdulatsort.</p>	<p>biztosítson, ahol minden érzelem vállalható, elfogadható.</p>	
--	--	--	--	--

## 10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 6. osztály

Modul megnevezése: Társas kapcsolatok

Témakör megnevezése: Konfliktuskezelés

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	Én-üzenetek megfogalmazása	<p>Közös megbeszélés során egy példaszituáción keresztül a tanulók megismerik az én-üzenetek felépítést.</p> <p><i>Példa:</i> <i>A diák az órán nem figyel a tanárra.</i></p> <p><i>A tanár te-üzenetet küld: „Már megint nem figyeltél, és fogalmad sincs, hogy most mit kellene tenned.”</i></p> <p><i>A tanár én-üzenetet küld:</i> <i>„Ha az órán nem figyelsz oda, ez bosszúságot okoz nekem, mert újra el kell mondanom neked a feladatot, amit a többieknek már elmagyaráztam. Így kevesebb időm marad a többiekre.”</i></p> <p>Ezután a tanulók kis papírlapon valamely sérelmes helyzet leírását kapják meg. A feladatuk az, hogy az őket ért sérelmet én-üzenet formájában fogalmazzák meg. Mi a sérelem, és milyen érzést okoz ez a számukra. A tanulók párban dolgoznak.</p>	Tanári magyarázat Páros munka	Táblán:  A hatékony én üzenet részei 1. Az érzelmek megfogalmazása 2. A viselkedés megfogalmazása, ami az érzelmet kiváltotta 3. Belátható következmény, indoklás Munkalapok Melléklet 2.



Melléklet 1.

Konfliktushelyzetre adott érzelmi reakciók

<b>Az idősebb diákok gyakran minden ok nélkül ugratják az egyik hatodikos társatokat. Ő nem érti, miért piszkálják őt folyton a nagyok, amikor soha senkit nem bánt. Ma is odament hozzá egy idősebb tanuló, és elkezdte piszkálni. Egyszerűen csak belekötött.</b>		
<b>Hogyan éreznéd magad a társad helyében?</b>	Jellemző	Nem jellemző
hangomat felemelem		
izzadok		
remegek		
elfutok		
gyorsabban beszélek		
szaporábban lélegzek		
kezemet ökölbe szorítom		
arcom elsápad vagy elpirul		
ujjaimmal vagy lábammal dobolok		
szívem gyorsabban ver		
sírok		
nagyon nyugodtan beszélek		
fogaimat összeszorítom		

Forrás: Egészségvirág 163-164.

**Melléklet 2.**

<b>Fogalmazz én-üzeneteket az alábbi minta alapján:</b>	<b>Az én-üzenet felépítése:</b>	a. az <b>érzelmek</b> megfogalmazása, b. a <b>cselekmény</b> (ami az érzelmet kialakította) c. a <b>következmény</b> (indoklás).
A tankönyvedet nem hozta vissza a barátod az ígért időpontra, ezért nem tudtál felkészülni matematikából		
a.		
b.		
c.		

<b>Fogalmazz én-üzeneteket az alábbi minta alapján:</b>	<b>Az én-üzenet felépítése:</b>	a. az <b>érzelmek</b> megfogalmazása, b. a <b>cselekmény</b> (ami az érzelmet kialakította) c. a <b>következmény</b> (indoklás).
a.		

b.
c.

<b>Fogalmazd én-üzeneteket az alábbi minta alapján:</b>	<b>Az én-üzenet felépítése:</b>	a. az <b>érzelmek</b> megfogalmazása, b. a <b>cselekmény</b> (ami az érzelmet kialakította) c. a <b>következmény</b> (indoklás).
Egyik osztálytársad a szünetben a táskádban matat.		
a.		
b.		
c.		

<b>Fogalmazd én-üzeneteket az alábbi minta alapján:</b>	<b>Az én-üzenet felépítése:</b>	a. az <b>érzelmek</b> megfogalmazása, b. a <b>cselekmény</b> (ami az érzelmet kialakította) c. a <b>következmény</b> (indoklás).
Egész éjjel mást sem hallasz, mint a szomszéd kutya ugatását.		
a.		
b.		
c.		

<b>Fogalmazd én-üzeneteket az alábbi minta alapján:</b>	<b>Az én-üzenet felépítése:</b>	a. az <b>érzelmek</b> megfogalmazása, b. a <b>cselekmény</b> (ami az érzelmet kialakította) c. a <b>következmény</b> (indoklás).
A testvéred az egész tábla közös csokoládét megette, mire hazaértél az iskolából.		
a.		
b.		
c.		

<b>Fogalmazd én-üzeneteket az alábbi minta alapján:</b>	<b>Az én-üzenet felépítése:</b>	a. az <b>érzelmek</b> megfogalmazása, b. a <b>cselekmény</b> (ami az érzelmet kialakította) c. a <b>következmény</b> (indoklás).
A testvéred az egész tábla közös csokoládét megette, mire hazaértél az iskolából.		
a.		
b.		
c.		

## Kiegészítő feladatok:

## 1. Töltsd ki a kérdőívet!

<b>Válaszolj a következő kérdésekre!</b>
Írj le három olyan dolgot, amelyet ha valaki neked mond, eléggé dühös leszel ahhoz, hogy elkezdj veszekedni.
1. 2. 3.
Írj le három olyan dolgot, amelyet ha te mondasz valakinek, akkor az eléggé dühös lesz ahhoz, hogy veszekedni kezdjen.
1. 2. 3.
Írj le három olyan dolgot, amelyet ha te teszel valakivel, akkor eléggé dühös lesz ahhoz, hogy veszekedni kezdjen.
1. 2. 3.
Írj le három dolgot, amelyet ha te teszel valakivel, akkor az eléggé dühös lesz ahhoz, hogy veszekedni kezdjen.
1. 2. 3.

Forrás: Egészségvirág 166. oldal

## 2. Nézd meg a kisfilmet, és válaszolj a következő kérdésre!

## a. Egyéni feladatként:

Melyik beavatkozási forma a legkönnyebb számomra az elhangzottak közül? Indokold meg választásodat!

## b. Csoportos feladatként

A csoportok véletlenszerűen egy papírlapon megkapják az egyik mondatot a beavatkozási formával. Mindegyik csoport gyűjtsön érveket mellette, és azokat ismertesse az osztály egésze, a többi csoport előtt. Az érvek ismertetését beszélgetés követheti a témáról.

- Keress szövetségest!
- Avass be egy felnőttet a történetekbe!
- Mondd el a bántalmazónak, hogy nem menő, amit tesz!
- Ne támogasd a bántalmazást!

Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács Ne nézd tétlenül, hogy másokat bántanak! (video)

<https://www.youtube.com/watch?v=RilApLCx8HE> Letöltés: 2020. 01. 03.