



KÖZÉPISKOLA 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:
2019.01.15.





FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 11. osztály

Modul megnevezése: Társas kapcsolatok

Témakör megnevezése: 1. Érzelmek, érzelmeink kifejezése, mások érzéseinek tisztelete

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Társadalmi együttélés

2. Kulcsfogalmak: érzelem, megértés, szolidaritás

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: történelem, magyar nyelv és irodalom, etika

4. Kapcsolódás a többi modul között:

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: A tanuló:

- Elgondolkozik az érzelmek sokféleségéről
- Tudatosítja, hogy az érzelemkifejezés társadalmilag szabályozott
- Tudatosítja a felelősségét mások érzelmeinek kezelésével kapcsolatban
- A bántalmazás helyzete kapcsán elgondolkozik a szolidaritásról, megfogalmazza saját válaszát ezekre a helyzetekre

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

Adler Katalin- Sándor Éva: Békés és biztonságos közösség, Az iskolai bántalmazás jelenségének megértése és megelőzése tréning, ZKNP. 2016

7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:



5 perc	A diákok az érzelmek kifejezés kapcsán elgondolkoznak a társadalmi elvárásokról, szabályokról. A válaszok igen szubjektívek lehetnek, fontos, hogy nyitott légkört alakítsunk ki. Nincsenek jó és rossz válaszok, egyéni vélemények vannak.	<p>irigység, lelkesedés, megbánás, meglepődés, magány, megvetés, pánik, remény, szenvedély, szerelem, sajnálat, szorongás, unalom, undor, gyász, vidámság, ellenségesség, kíváncsiság... stb.</p> <p>Gondolkozzatok el azon, hogy melyik érzelmeket lehet, szabad nyíltan kifejeznünk, és melyek azok az érzelmeink, amelyeket érdemes inkább elrejtőnünk, vagy csak szűk körben (barátok, család) kimutatnunk. Vajon miért?</p> <p>Pl. Lányok inkább lehetnek „szomorúak”, a fiúk inkább „dühösek”. Vonzalmat, szexuális izgatottságot esetleg nehezebb felvállalni a család, mint barátok előtt. A magány/ szégyen felvállalása általában nehéz.</p>	Plenáris munka, megbeszélés	
20 perc	A tanulók tudatosítják saját viselkedésüket, választásukat bántalmazási helyzetben.	<p><u>II. Érzelmek kifejezése bántalmazás kapcsán</u></p> <p>Az érzelmek kifejezésének lehetőségei mindig annak függvénye, hogy milyen a csoport, a közeg, amelyben az egyén van. Ha elfogadó, barátságos a légkör, akkor sokkal nyíltabban kifejezhetjük az érzéseinket, mintha bizalmatlanság, ellenségesség van. Saját sérülékenységünket is jobban feltárhatjuk.</p> <p>A csoportok egyik legfontosabb jellemzője, hogy milyen bennük az elfogadás szintje. Mennyire jellemző a bántalmazás és hogyan viselkednek a tagok egymás védelmében.</p> <p>A következő feladatban arra kérlek titeket, hogy jelezzétek, milyen reakciómódot választanátok adott helyzetben! Négy lehetséges reakció lesz, minden eset kapcsán döntsetek, melyik áll hozzátok a legközelebb.</p> <p>Megbeszélés:</p>	Plenáris, csoportmunka interaktív	A feladatlap



7 perc	A reakciómódok által kiváltott érzések tudatosítása.	<p>Melyik volt az a helyzet, amiben legnagyobb volt a beavatkozási hajlandóság? Számodra mi volt a leginkább megrázó/ téged megérintő helyzet? Hogyan ítélték meg a segítségkérést? (Itt tisztázni kell az árulkodás és a segítségkérés közti különbséget!) Nagyon sokszor megtörténik, hogy nem segítünk egymásnak, mert valamilyen akadályt érzünk ezzel kapcsolatban. Arra kérjük a tanulókat, hogy gondolják végig, az egyes gondolatok és viselkedések, milyen érzéseket váltanak ki belőlük. Megbeszélés: Soronként gyűjtjük az érzéseket. Gondoljátok végig, hogy jellemzően titeket mi akadályoz a legtöbbször! Gondoljátok végig, milyen gondolat segíthet abban, hogy kimozduljatok a passzivitásból és segítsetek! Gyűjtsük a megoldásokat soronként!</p>	<p>Egyéni munka, majd plenáris megbeszélés</p> <p>plenáris megbeszélés</p>	<p>B- feladatlap</p> <p>Tábla</p>
6,5 perc	<p>Érzelmek megjelenítése nonverbális kommunikációval.</p> <p>Fogalom:</p> <p>Nonverbális kommunikáció: nem beszéd általi kommunikáció</p>	<p><u>III. Érzelemkifejezés itt és most</u></p> <p>Érzelmeket legtöbbször nem szavakkal, hanem arckifejezésekkel, mozdulatokkal, hangerővel, hanglejtéssel, testtartással, szemkontaktussal, sírással, nevetéssel vagy más nonverbális jelekkel fejezzük ki.</p> <p>Arra kérek titeket, álljatok fel, alkossatok egy kört, és próbáljátok nonverbális jelekkel kifejezni, hogy itt és most hogyan érzitek magatokat. Én például így érzem magam... (tanár bemutatja) Csináljátok egy „érzelem-szobrot”! Ha megvan, megpróbáljuk kitalálni, ki milyen érzelmet akart megjeleníteni!</p>	<p>Plenáris játék</p>	



0,5 perc	Az órai feladatok felidézése, az óra összefoglalása	<u>VI. Óra végi összefoglalás.</u> A mai órán azt jártuk körbe, hogy milyen érzelmeink vannak, hogyan szoktuk azokat kifejezni, milyen társadalmi normák, közösségi hatások befolyásolnak ebben. Kiemelten foglalkoztunk a bántalmazással, azzal, hogyan tudunk fellépni, mint segítők. Milyen gondolati akadályok lehetnek a segítség útjában, és milyen „megoldásokat” találunk ezeknek az akadályoknak a leküzdéséhez.	frontális közlés	
----------	---	---	------------------	--



10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 11. osztály (1.óra)

Modul megnevezése: Társas kapcsolatok

Témakör megnevezése: 1. Érzelmek, érzelmeink kifejezése, mások érzéseinek tisztelete

Órakeret/Időtartam: 10 perces blokk (45 perces órából/foglalkozásból kiemelve)

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
5 perc	Ráhangolódás az érzelmek témájára.	<p><u>Ráhangolás:</u> Az érzelem olyan szubjektív állapot, amely a környezetünk fontos változására adott válaszként fogható fel, ami a további viselkedést meghatározza. Az érzelmek központi szerepet játszanak a viselkedésben, gondolkodásban, saját magunkról és másokról alkotott véleményünkben.</p> <p>„Megtanultam, hogy az emberek el fogják felejteni azt, amit mondtál, el fogják felejteni, amit tettél, de mindig emlékezni fognak arra, hogyan érezték magukat veled.” (Maya Angelou)</p> <p>Gyűjtsünk érzelmeket! Mondjátok, ami az eszetekbe jut, én gyűjtöm a táblára! Pl.: öröm, boldogság, eufória, bánat, harag, szomorúság, düh, kedvetlenség, üresség, kiábrándultság, levertség, aggodalom, bizalmatlanság, büszkeség, együttérzés, meghiúsultság, zavarodottság, szégyen, csalódottság, félelem, féltékenység, rettegés, irigység, lelkesedés, megbánás, meglepődés, magány,</p>	Tanári közlés, majd plenáris feladatmegoldás	Tábla



		megvetés, pánik, remény, szenvedély, szerelem, sajnálat, szorongás, unalom, undor, gyász, vidámság, ellenségesség, kíváncsiság... stb.		
5 perc	Érzelmek megjelenítése nonverbális kommunikációval. Fogalom: Nonverbális kommunikáció: nem beszéd általi kommunikáció	III. Érzelemkifejezés itt és most Érzelmeket legtöbbször nem szavakkal, hanem arckifejezésekkel, mozdulatokkal, hangerővel, hanglejtéssel, testtartással, szemkontaktussal, sírással, nevetéssel vagy más nonverbális jelekkel fejezzük ki. Arra kérlek titeket, álljatok fel, alkossatok egy kört, és próbáljátok nonverbális jelekkel kifejezni, hogy itt és most hogyan érzitek magatokat. Én például így érzem magam... (tanár bemutatja) Csináljatok egy „érzelem-szobrot”! Ha megvan, megpróbáljuk kitalálni, ki milyen érzelmet akart megjeleníteni!	Plenáris játék	



Melléklet:

A FELADATLAP

A terem 4 pontja

A terem négy pontján elhelyezünk egy-egy feliratot a lehetséges reakciómódokról:

A) Figyelmen kívül hagyás = nem foglalkoznék a helyzettel, továbbmennék mintha mi sem történt volna

B) Beavatkozás = megpróbálnám megállítani a bántalmazást, kibékíteni a feleket

C) Vigasztalás = később beszélnék az áldozattal, igyekeznék megnyugtatni, megvigasztalni

D) Segítségkérés = szólnék egy felnőttnek vagy valaki idősebbnek, hogy segítsen

Ezt követően olvassuk fel az egyes „szituációkat” és kérjük meg a tanulókat, hogy menjenek a terem azon sarkába, ahol az a reakciómód van, amit adott helyzetre adnának.

1. Egy osztálytársad vagy barátod folyamatosan gúnyolódik egy másik diákon, mert az a korához képest kisebb növésű.
2. Egy idősebb diák folyamatosan gúnyolódik egy fiatalabb diákon, mert az a korához képest kisebb növésű.
3. Amikor együtt vagy a barátaiddal, valaki közülük gúnyolódni kezd egy másikon az öltözködése miatt.
4. Egy új gyerek az iskolában kicsúfolja az egyik barátodat a bőrszíne miatt.
5. Az egyik barátod kicsúfolja az új osztálytársadat a bőrszíne miatt.
6. Egy iskolatársad, akit nem ismersz jól, kicsúfol egy másikat a bőrszíne miatt.
7. Az egyik osztálytársad valami gonoszat mond a másik iskolatársadnak a vallása miatt.
8. Az új osztálytársad azt mondja az egyik barátodnak, hogy „béna”.
9. Az osztályodban van egy olyan klikk, akik mindenre, amit nem szeretnek, azt mondják „Béna!”.
10. A legjobb barátod folyamatosan beszél más fiúknak „Hú de ciki, olyanok vagytok, mint a lányok!”
11. Egy iskolatársad, akit nem ismersz jól, folyamatosan beszél más fiúknak: „Hú de ciki, olyanok vagytok, mint a lányok!”
12. Az egyik barátod az osztályból, azért ugrat egy másik fiút, mert Violetta rajongó.
13. Egy lány az osztályodból, azért ugrat egy másik lányt, mert az fiúsan öltözködik.
14. Az osztályodban azzal fenyegetnek meg egy fiút, hogy megverik.



15. Az osztályodban egy lány azt mondja a társának, hogy “nem leszek a barátnőd, mert nem adsz nekem kölcsön.”

Minden körben megkérdezzük egy- egy diákot, hogy miért pont ezt a reakciót választotta. Érdemes kitérni arra, hogy egy- egy választásnál mi akadályozza meg az illetőt, hogy megvédje az áldozatot!



B feladatlap

A feladatlap kinyomtatása előtt töröljük a pirossal írt segítséget a megoldásoknál!

Akadály	Mit gondolsz/érzel közben?	Megoldás
1. Nem foglalkozol a bántalmazással, elhagyod a helyszínt, intézed a saját dolgodat.		Ismerd meg a báméskodó hatást! Gyakorold, hogy megállsz egy pillanatra, mielőtt reagálnál egy helyzetre!
2. Mivel senki nem csinál semmit, úgy gondolod, hogy valószínűleg nincs itt semmi gond.		Értelmezd saját magad számára, mi történik! Ne feltételezd, hogy a tömeg jól informált!
3. Azért nem avatkozol közbe, mert feltételezed, hogy valaki más ügyis segíteni fog, akkor is, ha te nem.		Vállalj személyes felelősséget a cselekvésért! Gondolj arra, hogy senki sem fog segíteni, ha te nem segítesz!
4. Aggaszt, hogy mások mit gondolnak, ha cselekszel és kiderül, hogy esetleg rosszul ítélted meg a helyzetet.		Emlékezz a reflektorhatásra! Tudd, hogy már az is nagy változást hoz, ha egyszerűen megkérdezed valakitől, szüksége van-e segítségre!
5. Nem lenne biztonságos vagy bölcs dolog segíteni, mert ezzel magad is bajba kerülhetsz. Bántanak vagy kinevetnek.		Mérlegeld a kockázatokat a lehetséges eredmények fényében! Ha úgy döntesz, a segítségnyújtás a helyes választás, tedd meg, egyébként pedig menj el onnan!