

Óraterv

Tantárgy: Osztályfőnöki / Életvitel

Téma: Konfliktuskezelés és stresszkezelés

Időtartam: 45 perc

Korosztály: Alsó tagozat

1. Az óra célja

- A tanulók felismerjék a konfliktus és a stressz fogalmát.
- Tudják megkülönböztetni a hasznos és a káros viselkedési reakciókat.
- Tanuljanak meg 2–3 konkrét konfliktuskezelési és stresszcsökkentő technikát.
- Gyakorolják az asszertív kommunikáció alapjait („Én-üzenetek”).
- Megtapasztalják, hogy van eszközük a helyzetek kezelésére.

2. Szükséges eszközök

- Tábla / flipchart
- Filctoll
- Szituációs kártyák
- Papírlap, színes ceruza
- Nyugodt zene (opcionális relaxációhoz)

3. Óra menete

I. Ráhangolódás (5 perc)

Beszélgetőkör

Pedagógus kérdései:

- Mi az a vita?
- Volt már olyan, hogy mérgesek voltatok valakire?
- Mit csinált a testetek, amikor idegesek voltatok?

A pedagógus rövid magyarázata (életkorhoz igazítva):

A konfliktus azt jelenti, hogy két ember nem ért egyet valamiben.

A stressz pedig az, amikor a testünk és a fejünk feszült lesz egy helyzettől.

Neveléstudományi Intézet

www.nevtud.hu info@nevtud.hu

Felrajzoljuk a táblára:

Nyugodt test

Mérges test

Ideges test

II. Mi történik velünk konfliktus vagy stressz közben? (5 perc)

Pedagógus magyarázata:

- Gyorsabban ver a szívünk
- Összeszorul a gyomrunk
- Hangosabban beszélünk
- Nehezebben gondolkodunk

Fontos üzenet:

Az érzések nem rosszak. Az számít, mit kezdünk velük.

III. Konfliktuskezelési technikák tanítása (15 perc)

1. technika: ÁLLJ – GONDOLD – MONDD

A pedagógus bemutatja:

1. **Állj meg!** (nem ütünk, nem kiabálunk)
2. **Gondold végig!** Mit érzek? Mit szeretnék?
3. **Mondd el nyugodtan!**

Tábla:

ÁLLJ

GONDOLD

MONDD

2. technika: „Én-üzenetek”

A pedagógus modellálja:

Nem jó:

„Te mindig elveszed a rádirom!”

Jobb:

„Szomorú leszek, amikor elveszed a rádirom, mert szükségem van rá.”

Neveléstudományi Intézet

www.nevtud.hu info@nevtud.hu

Szerkezet:

Amikor te _____, én _____ érzem magam, mert _____.

Páros gyakorlás egyszerű helyzetekkel.

3. technika: Békés megoldás keresése

Kérdések, amit a gyerekek megtanulnak:

- Mit szeretnél?
- Mit szeretnék én?
- Mi lenne jó mindkettőnknek?

IV. Stresszkezelési technikák tanítása (15 perc)

1. technika: Lufilégzés

A pedagógus demonstrálja:

- Kezek a hason
- Orron beszív (számolunk 1-2-3)
- Bent tart (1-2)
- Szájon kifúj (1-2-3-4)

3 ismétlés közösen.

Magyarázat:

A légzés segít a testnek megnyugodni.

2. technika: „Teknős-módszer”

A pedagógus elmeséli:

Amikor a teknős megijed, behúzódik a páncéljába. Mi is csinálhatunk ilyet:
Összegömbölyödünk, veszünk 3 mély levegőt, majd kijövünk nyugodtabban.

Gyakorlás helyben ülve.

Neveléstudományi Intézet

www.nevtud.hu info@nevtud.hu

3. technika: Feszítés és lazítás!

- Ökölbe szorít 5 másodpercig
- Elengedi
- Vállakat felhúz – elenged
- Arcizmok megfeszít – ellazít

Megbeszéljük: Milyen érzés?

V. Szituációs játék (5–8 perc)

Kiscsoportos szerepjáték.

Példák:

- Ketten egyszerre akarják ugyanazt a játékot.
- Valaki kineveti a másikat.
- Nem választanak be a csapatba.

Feladat:

Használjátok az „Állj–Gondold–Mondd” módszert vagy az „Én-üzenetet”.

A pedagógus segít, dicsér, megerősít.

VI. Lezárás – Reflexió (5 perc)

Kérdések:

- Melyik módszer tetszett a legjobban?
- Mit próbálsz ki legközelebb?
- Mikor fogsz lufiléghést használni?

Zárómondat:

Minden érzés megengedett. A viselkedésünkön tudunk változtatni.

Differenciálás

Gyengébb szociális készségű tanulóknak:

- Több modellálás
- Rövidebb mondatok
- Konkrét helyzetek

Neveléstudományi Intézet

www.nevtud.hu info@nevtud.hu

Haladóbb csoportnál:

- Saját konfliktus feldolgozása
- „Békítő segítő” szerepkör kialakítása

Várható eredmények

Az óra végére a tanulók:

- Tudnak 2–3 stresszcsökkentő technikát bemutatni.
- Ismerik az „Én-üzenet” alapformáját.
- Tudják, hogy konfliktust lehet békésen kezelni.
- Megértik, hogy a nyugalom tanulható készség.