

KONFLIKTUSKEZELÉSI SZITUÁCIÓS KÁRTYÁK

1. Kártya

Egyszerre akarjátok ugyanazt a játékot a szünetben.

Feladat:

Használd az **Állj – Gondold – Mondd** módszert!

2. Kártya

A padtársad elveszi a ceruzádat szó nélkül.

Feladat:

Mondj „Én-üzenetet”!

3. Kártya

Nem választanak be a csapatba testnevelés órán.

Feladat:

Mit érzel? Mit mondanál nyugodtan?

4. Kártya

Valaki kinevet, amikor hibázol.

Feladat:

Próbáld békés megoldást keresni!

5. Kártya

A testvéred nem adja vissza a játékodat otthon.

Feladat:

Használd „Én-üzenetet”!

6. Kártya

Sorban álláskor valaki eléd áll.

Feladat:

Állj meg! Gondold végig! Mit mondasz?

STRESSZKEZELÉSI SZITUÁCIÓS KÁRTYÁK

7. Kártya

Felelés előtt nagyon izgulsz.

Feladat:

Mutasd be a lufilégzést!

8. Kártya

Dolgozat előtt fáj a hasad az idegességtől.

Feladat:

Használd a „Teknős-módszert”!

9. Kártya

Összevesztél a barátoddal, és mérges vagy.

Feladat:

Feszíts és lazíts gyakorlat!

10. Kártya

Verseny előtt izgulsz, mert nyerni szeretnél.

Feladat:

Vegyél 3 mély levegőt és mondd el, mit érzel!

11. Kártya

Nem sikerül elsőre a feladat, és fel akarod adni.

Feladat:

Mondd ki: „Meg tudom próbálni még egyszer!”

12. Kártya

Hangos az osztály, és ettől ideges leszel.

Feladat:

Mutasd be, hogyan nyugtatod meg magad!

Tanítói instrukció (ráírható a hátoldalra)

- Mit érzel?
- Mit szeretnél?
- Mit mondhatsz nyugodtan?
- Melyik módszert használod?