

Projekthét témája:

„Ügyesen kezelem a konfliktust és a stresszt!”

Időtartam:

5 tanítási nap

Cél:

- Érzelmi tudatosság fejlesztése
 - Konfliktuskezelési technikák gyakorlása
 - Stresszcökkentő módszerek elsajátítása
 - Empátia és együttműködés fejlesztése
 - Osztályközösség erősítése
-

1. nap – Ismerem az érzéseimet

Fókusz:

Érzelmek felismerése és megnevezése

1. Beszélgetőkör

- Mi az érzés?
- Milyen érzéseket ismertek?

2. „Érzelem-szobor” játék

A pedagógus mond egy érzést:
öröm, düh, félelem, csalódottság
A gyerekek testtartással mutatják.

3. Érzelmi hőmérő készítése

Színes papíron:

Nyugodt

Feszült

Mérges

4. Rajzos feldolgozás

„Így nézek ki, amikor mérges vagyok.”

Neveléstudományi Intézet

www.nevtud.hu info@nevtud.hu

2. nap – Mi az a konfliktus?

Fókusz:

Konfliktushelyzetek felismerése

1. Történetfeldolgozás

Olvasható pl. egy rövid mese a vitáról (pl. két barát összeveszik egy labdán).

2. Beszélgetés

- Mi volt a probléma?
- Hogyan oldották meg?

3. Konfliktusfa készítése

Gyökér: ok

Törzs: vita

Korona: megoldás

4. Szituációs játék

Egyszerű hétköznapi helyzetek eljátszása.

3. nap – Megtanulok békésen megoldani

Fókusz:

Konfliktuskezelési technikák

Tanított technikák:

- ÁLLJ – GONDOLD – MONDD
- Én-üzenetek
- Közös megoldás keresése

1. Tanítói modellálás

Konkrét példával bemutatva.

2. Páros gyakorlás

Szituációs kártyákkal.

3. „Békítő sarok” kialakítása az osztályban

- Két szék

Neveléstudományi Intézet

www.nevtud.hu info@nevtud.hu

- Érzelmi kártyák
- Nyugodt beszélgetés szabályai

Szabályplakát készítése:

- Nem kiabálunk
 - Meghallgatjuk egymást
 - Nem szakítjuk félbe
-

4. nap – Hogyan nyugtatom meg magam?

Fókusz:

Stresszkezelés

Tanított technikák:

- Lufilégzés
- Teknős-módszer
- Izomlazítás
- Pozitív belső mondatok

1. Testünk jelzései

Hol érzem az idegességet?

2. Relaxációs gyakorlat

Vezetett légzés nyugodt zenével.

3. „Nyugalom-doboz” készítése

Beletehetik:

- pozitív mondatok
 - rajz
 - légzéskártya
-

5. nap – Gyakorlás és közösségi nap

Fókusz:

Alkalmazás és megerősítés

1. Állomásos játék

Neveléstudományi Intézet

www.nevtud.hu info@nevtud.hu

4 állomás:

1. Konfliktus megoldása szerepjátékban
2. Légzőgyakorlat bemutatása
3. Én-üzenet gyakorlása
4. „Mit tennél?” kártyák

2. Közös osztályszabály megfogalmazása

„Így segítjük egymást, ha vita van.”

3. Zárókör

- Mit tanultam?
 - Melyik módszert fogom használni?
-

Differenciálás

1–2. osztály

- Több mozgás
- Rövid mondatok
- Több vizuális eszköz

3–4. osztály

- Saját konfliktus feldolgozása
 - Naplóírás
 - Kis mediátor szerepkör
-

Várható eredmények

A hét végére a tanulók:

- Felismerik saját érzelmeiket
- Tudnak legalább 2 konfliktuskezelési technikát
- Tudnak 2–3 stresszcökkentő módszert alkalmazni
- Tudják, hogy a konfliktus nem „rossz”, hanem megoldható