

PROJEKTHÉT VÁZLAT

Téma: Konfliktuskezelés és stresszkezelés

Korosztály: 1–4. évfolyam

Időtartam: 5 × 45 perc

1. nap – Érzelmeim felismerése

Cél:

- Az érzelmek tudatosítása
- Ézelmi szókincs bővítése

Eszközök:

érzelmekártyák, tábla, rajzlap, színes ceruza

1. Ráhangolódás (5 perc)

Kérdések:

- Milyen érzéseket ismertek?
- Melyik érzés kellemes? Melyik nehéz?

Tábla: öröm, düh, félelem, szomorúság, izgalom

2. Testünk jelzései (10 perc)

Beszélgetés:

- Hol érzem a dühöt?
- Mit csinál a testem, ha félek?

Tanítói magyarázat:

Az érzések természeteseek. Segítenek nekünk.

Neveléstudományi Intézet

www.nevtud.hu info@nevtud.hu

3. Érzelem-szobor játék (10 perc)

A pedagógus mond egy érzést → gyerekek testtartással megmutatják.

4. Rajzos feldolgozás (15 perc)

„Így nézek ki, amikor mérges vagyok.”
„Így nyugtatom meg magam.”

5. Zárókör (5 perc)

- Mi volt ma új?
 - Melyik érzést nehéz kezelni?
-

2. nap – Mi az a konfliktus?

Cél:

- Konfliktus fogalmának megértése
- Ok-okozat felismerése

Eszköz:

mese, plakátpapír

1. Mese vagy történet (10 perc)

Két gyerek összeveszik egy labdán.

2. Elemzés (10 perc)

- Mi volt a vita oka?
 - Mit éreztek?
 - Mi lett volna más megoldás?
-

3. Konfliktusfa készítése (15 perc)

Neveléstudományi Intézet

www.nevtud.hu info@nevtud.hu

Gyökér: ok

Törzs: vita

Korona: megoldás

Csoportmunka.

4. Mini szerepjáték (8 perc)

Ugyanazt a helyzetet békésen eljátszani.

5. Reflexió (2 perc)

Mi segített a megoldásban?

3. nap – Konfliktuskezelési technikák

Cél:

- Konkrét módszerek tanítása

Eszköz:

szituációs kártyák

1. Tanítás (15 perc)

ÁLLJ – GONDOLD – MONDD

1. Állj meg!
2. Mit érzek?
3. Mit mondok nyugodtan?

Én-üzenet:

„Amikor..., én ... érzem, mert...”

Modellezés a pedagógus részéről.

Neveléstudományi Intézet

www.nevtud.hu info@nevtud.hu

2. Páros gyakorlás (15 perc)

Szituációs kártyákkal.

3. Békítő sarok kialakítása (10 perc)

Szabályok:

- Nem kiabálunk
- Meghallgatjuk egymást
- Nem sértegetünk

Plakát készítés.

4. Zárás (5 perc)

Melyik technikát próbálsz ki először?

4. nap – Stresszkezelés

Cél:

- Testi-lelki megnyugtató technikák elsajátítása
-

1. Mi a stressz? (5 perc)

- Mikor izgulsz?
 - Mit érzel ilyenkor?
-

2. Lufilégzés (10 perc)

3–5 ismétlés.

3. Teknős-módszer (10 perc)

Összegömbölyödés → 3 mély levegő → lassú felállás.

Neveléstudományi Intézet

www.nevtud.hu info@nevtud.hu

4. Izomlazítás (10 perc)

- Ököl szorít → elenged
 - Váll fel → le
 - Arc megfeszít → ellazít
-

5. Pozitív mondatok (5 perc)

„Képes vagyok rá.”

„Meg tudom oldani.”

6. Nyugalom-kártya készítés (5 perc)

Saját segítő mondat rajzzal.

5. nap – Alkalmazás és megerősítés

Cél:

- Tanult technikák gyakorlása
 - Közösségépítés
-

1. Állomásos munka (25 perc)

4 állomás:

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

Csoportforgó rendszerben.

2. Osztályszabály alkotás (10 perc)

„Ha vita van, ezt tesszük...”

3. Zárókör (10 perc)

Neveléstudományi Intézet

www.nevtud.hu info@nevtud.hu

- Mit tanultam?
 - Miben fejlődtem?
 - Melyik módszer segített a legtöbbet?
-

Értékelési mód

- Szóbeli visszajelzés
 - Önértékelés (színes pötty: 😊 😐)
 - Megfigyelés szerepjáték közben
-

Projekthét végére elérendő kompetenciák

- Érzelmi tudatosság
- Empátia
- Asszertív kommunikáció
- Önszabályozás
- Közösségi együttműködés