

## TANULÓI MUNKAFÜZET

### „Ügyesen kezelem a konfliktust és a stresszt!”

Név: \_\_\_\_\_

Osztály: \_\_\_\_\_

## 1. FEJEZET – ISMEREM AZ ÉRZÉSEIMET

### 1. Milyen érzéseket ismerek?

Karikázd be azokat, amelyeket már éreztél!

öröm

düh

szomorúság

félelem

csalódottság

izgalom

nyugalom

Írj még egyet: \_\_\_\_\_

---

### 2. Hol érzem a testemben?

Amikor mérges vagyok:

gyorsabban ver a szívem

ökölbe szorítom a kezem

hangosabban beszélek

más: \_\_\_\_\_

Amikor izgulok:

fáj a hasam

remeg a kezem

csendes leszek

más: \_\_\_\_\_

---

**3. Rajzold le!**

Így nézek ki, amikor mérges vagyok:

---

Így nézek ki, amikor nyugodt vagyok:

---

**2. FEJEZET – MI AZ A KONFLIKTUS?**

**1. Mit jelent a konfliktus?**

Írd le saját szavaiddal:

---

---

---

**2. Gondold végig!**

Volt már vitád valakivel?

Mi történt?

---

---

Mit éreztél?

---

---

**3. Konfliktusfa**

OK (Miért történt?)

---

## Neveléstudományi Intézet

www.nevtud.hu info@nevtud.hu

VITA (Mi történt?)

---

MEGOLDÁS (Mit lehetett volna tenni?)

---

---

---

### 3. FEJEZET – MEGTANULOK BÉKÉSEN MEGOLDANI

#### 1. ÁLLJ – GONDOLD – MONDD

Írd le egy példával!

ÁLLJ – Mit nem szabad csinálni?

---

GONDOLD – Mit érzek?

---

MONDD – Mit mondok nyugodtan?

---

#### 2. ÉN-ÜZENET

Egészítsd ki!

Amikor te \_\_\_\_\_,  
én \_\_\_\_\_ érzem magam,  
mert \_\_\_\_\_.

---

## Neveléstudományi Intézet

www.nevtud.hu info@nevtud.hu

### 3. Mit tennél?

Ketten egyszerre akarjátok a labdát.

- Kiabálok
- Elveszem
- Megbeszéljük
- Más: \_\_\_\_\_

Írd le, hogyan beszélnél róla:

---

---

---

### 4. FEJEZET – HOGYAN NYUGTATOM MEG MAGAM?

#### 1. Mikor szoktam izgulni?

- Felelés előtt
- Dolgozat előtt
- Versenyen
- Otthon
- Máskor: \_\_\_\_\_

---

#### 2. Lufilégzés

Rajzold le, hogyan fújódik a „has-lufi”!

Hányszor próbáltad ma? \_\_\_\_\_

---

#### 3. Teknős-módszer

Amikor nagyon mérges vagyok, ezt teszem:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### 4. Pozitív mondatom

Írd le a saját segítő mondatodat:

„\_\_\_\_\_”

Rajzold körbe díszítéssel!

---

---

#### 5. FEJEZET – GYAKORLOM!

##### 1. Szerepjáték után

Mi volt a helyzet?

---

Melyik módszert használtad?

- Állj–Gondold–Mondd
- Én-üzenet
- Légzés
- Teknős-módszer

Sikerült megoldani?

- Igen
- Részben
- Még gyakorlom

---

##### 2. Így segítjük egymást az osztályban

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

---

---

## Neveléstudományi Intézet

www.nevtud.hu info@nevtud.hu

### ÖNÉRTÉKELÉS

Színezd ki!

- ☺ Tudok nyugodtan beszélni vitában.
- ☺ Tudok legalább 2 nyugtató módszert.
- ☺ Tudom, mit érzek.

A legjobban ebben fejlődtem:

---

Amit még gyakorlok:

---

---