

Esélyt se adj a dühnek!

A TEVÉKENYSÉG IDŐTARTAMA

3 óra

PRIORITÁS

Szociális és interkulturális kompetencia

ÉVFOLYAM

1. és 2.



KULCSKOMPETENCIÁK

Természettudomány és technika

Anyanyelvi kompetencia

Szociális és interkulturális kompetencia

Matematika

RÖVID LEÍRÁS

A mintalecke középpontjában az érzelmek kezelése áll. Ehhez a tanulók az érzelmeket színekkel és a test reakcióival hozzák kapcsolatba. A munka során elsősorban a düh érzését emelik ki. Ennek során a legfontosabb felismerés, hogy a negatív érzelmeket úgy kell kezelni, hogy senki ne szenvedjen kárt a közösségben. Ezen érzelmek levezetésének érdekében a tanulók egy stresszlabdát készítenek el.

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK

Anyanyelvi kompetencia

A tanulók meg tudják nevezni az érzelmeket és hozzájuk tudják rendelni a test reakcióit.

Szociális és interkulturális kompetencia

A tanulók alkalmazni tudnak egy módszert a negatív érzelmek leküzdésére. Megértik az emberek különböző érzelmi megnyilvánulásait és hogy ezeknek mi a hatása egy közösségre.

ELŐKÉSZÍTÉS

Anyagok

- háztartási fólia
- 2 különböző színű lufi
- teáskanál*
- liszt
- vízálló toll

*mennyiség tanulónként

FOLYAMAT

Első lépések

A témával való foglalkozás megkezdéséhez a mintalecke elején a tanulók egy mozgási játékot játszanak. Ehhez a tanító szétosztja a „Színkártyákat” az osztályteremben. A játékot az alábbi két változattal lehet differenciálni:

- 1. változat: A tanító megnevezi az egyes érzelmeket és a tanulók ahhoz a színhez állnak oda, amellyel az adott érzelmet összekapcsolják.
- 2. változat: A tanító olyan mondatokat mond, amelyek érzelmeket tartalmaznak és a tanulók ahhoz a színhez állnak oda, amellyel az adott érzelmet összekapcsolják. Példák: Szomorú vagyok, mert nem ehetek édességet. Örülök, mert ma süt a nap.

Minden alkalommal megnevezheti néhány diák azokat az okokat, amiért az adott színt választotta.

A tanító kiosztja a tanulóknak a „Feladatlap – Érzelmek” feladatlapot. A tanulók először kivágnak a kártyákat, és egy stószban helyezik el azokat maguk előtt. Ezután néhány diák hangosan felolvassa a legfelső fogalmat és megpróbálja elmutogatni az adott érzelmet. Ez biztosítja, hogy a tanulók minden fogalmat megértettek. Ezt követően a csoportok megkezdhetik az elmélyítő munkát. Ehhez a tanító minden csoportnak (3-5 gyermek) ad egy természetes papírlapot a mozgási gyakorlat színeivel. A tanulók a szavakat tartalmazó kártyáikat ekkor hozzárendelik az egyes színekhez. Ennek során a különböző fogalmakat össze lehet kapcsolni ugyanazzal a színnel is. Miután ez sikerült, a tanító utasítja a tanulókat, hogy beszéljék meg a csoportokban, hogy melyik színt mivel kapcsolták össze. Ehhez kb. 10 perc áll rendelkezésükre. Ezután a tanulók az osztály közös megbeszélésén gyűjtik össze a tapasztalataikat.

Előkészületek

A később elkészítendő stresszlabda előkészítéseként elsősorban a „düh” érzellel foglalkozik részletesebben az osztály. A tanulóknak lehetősége nyílik arra, hogy ezt az érzelmet elmutogassák. Ezután a tanító összefoglalja a különböző ábrázolásokat, mint például az ökölbe szorított kéz, az elvörösödő arc vagy az ordibálás. Az alábbi felismerésre kell jutni: „Mindannyiunknál máshogyan mutatkozik meg a düh. Ez mutatja, hogy mindannyian ugyanazt érezzük, azonban az érzelem máshogyan mutatkozik meg.” A továbbiakban az osztály a negatív érzelmek megfelelő kezelésével foglalkozik, az embertársainkkal való kapcsolatok közben felmerülő konfliktusok elkerülése érdekében.

A stresszlabda elkészítése

A továbbiakban a tanító bemutat egy stresszlabdát, amely segíthet a düh levezetésében. Miután az osztály közösen megbeszélte a labda működési elvét, elkezdhetik a labda elkészítését. Ehhez minden tanuló megkapja a fent megnevezett anyagokat. (ld. „Előkészületek”)

A munkafolyamat lépései

- 1) Mind a két léggömböt bevágjuk a legkeskenyebb részükön.
- 2) A fóliából kivágunk egy kb. 20 x 20 cm nagyságú négyzetet.
- 3) Egy teáskanállal lisztet teszünk a háztartási fólia közepére, amíg össze nem gyűlik egy ökölnyi mennyiség.
- 4) A fóliát összehajtjuk a sarkainál fogva és labdát formálunk belőle. Ennek során ügyeljünk arra, hogy levegő ne kerüljön bele. Ha a fólia nem tapad eléggé, akkor ragasztószalaggal lehet segíteni rajta.
- 5) Az egyik léggömböt szétfeszítjük az ujjainkkal és ráhúzzuk a lisztlabdára. Ennek során a tanulóknak érdemes együttműködniük, hogy segíteni tudjanak egymásnak.
- 6) A második léggömböt is ráhúzzuk a golyóra úgy, hogy ne látszódjon ki a fólia.
- 7) Ekkor az egészet megformázzuk. Tetszés szerint még egy arcot is rajzolhatunk a stresszlabdára egy vízálló toll segítségével.

Az ezt követő reflektálás során a tanulók megmutatják a stresszlabdájukat és az együttélés tekintetében az alábbi következtetést vonják le: „Mint ahogy mindegyik stresszlabda máshogy néz ki, úgy mi is különbözőek vagyunk. Mindannyian máshogyan

fejezzük ki az érzelmeinket. Csak az a fontos, hogy ennek során senki ne sérüljön meg. Esélyt se adj a dühnek, nyomd bele a labdába!”

DIFFERENCIÁLÁSI LEHETŐSÉGEK

A mintalecke során meg lehet változtatni a munka formáját.

LETÖLTHETŐ ANYAGOK ÉS MÉDIA

Színkártyák
Feladatlap – Érzelmek

TOVÁBBI HÁTTÉRISMERETEK

Mit tesznek velünk az érzelmek?

Szomorú, vidám, dühös, aggódó. Mindent, amit megélünk, érzelmekkel kötünk össze. Néha több érzellemmel is. Ha visszaemlékszünk egy múltbéli eseményre, akkor gyakran újból átéljük az akkor érzett érzelmet. Minél erősebb volt az adott helyzetben az érzelem, annál tisztábban emlékszünk rá.

Mi az érzelmek funkciója?

Bizonyos érzelmek segítenek nekünk a mindennapi döntéshozatalban. Például a félelem megvéd minket a veszélyes helyzetektől. Az érzelmeink sokszor meglátszanak az arcunkon. Például nevetünk, ha boldogok vagyunk és lefelé görbül a szánk, ha szomorúak vagyunk. A testi reakcióink gyakran visszatükrözik az érzelmeinket. Aki szomorú, az gyakran lógatja a vállát és lefelé szegezi a tekintetét.

(Letöltés: 2021. 05. 18. <https://www.meine-forscherwelt.de/text/gefuehle>)

FÜGGELÉK ÉS KAPCSOLÓDÓ LINKEK

Interaktív e-könyv: „Esélyt se adj a dühnek!”

<https://skooly.at/k/?p5ndh36>

