



Remény,
Egészség, boldog
élet és tanulás

ESZKÖZKÉSZLET

Tevékenységi útmutató

Pszichoszociális támogatás (PSS) tanárok, szülők,
gondozók és gyermekek számára
a Covid19-járvány alatt



REPSSI
PO Box 23076, Randburg West
2167 266 West Avenue,
Cnr Republic Road Unit 2
Waterfront Office Park,
Randburg 2194, South Africa
<https://repssi.org/>
info@repssi.org
Twitter: @REPSSI
Facebook: www.facebook.com/REPSSIHQ

Javasolt hivatkozás: *A reményteli, egészséges és boldog életet és tanulást segítő eszköztár. Tevékenységi útmutató. Pszichoszociális támogatás (PSS) tanárok, szülők, gondozók és gyermekek számára a Covid19-járvány alatt.* APSSI, REPSSI, Johannesburg, 2021.

1 kiadás: 2021



**Remény,
Egészség, boldog
Élet és tanulás**

ESZKÖZKÉSZLET

Tevékenységi útmutató

**Pszichoszociális támogatás (PSS) tanárok, szülők,
gondozók és gyermekek számára
a Covid19-járvány alatt**

Ez a füzet szülők, gondviselők, tanárok és

gyermek számára készült, hogy útmutatást és inspirációt nyújtson

a háztartás pszichoszociális jólétével kapcsolatban a

Covid 19-világjárvány jelentette kihívásokkal szemben.

A füzet más kedvezőtlen helyzetben is felhasználható.

A REPSSI, az MHPSS.net és az IFRC (Vöröskereszt és Vörösféldhold Társaságok Nemzetközi Szövetsége) Pszichoszociális Támogatási Referencia Központja (PS Központ) dolgozta ki a reményteli, egészséges és boldog életet és tanulást segítő eszköztárat, az Education Cannot Wait (Az oktatás nem várhat) támogatásával. Ebben az eszköztárban három segédeszköz található. Ezek a következők: (1) A reményteli, egészséges és boldog útmutató tanároknak, (2) A reményteli, egészséges és boldog szülői-gondozói útmutató, valamint (3) A reményteljes, egészséges és boldog pszichoszociális támogatási tevékenység-útmutató tanároknak, szülőknek és gyermekeknek. Az eszköztárat támogatásképpen tervezték a Covid19-járvány által érintettek számára, de bárkinek, bárhol és bármikor hasznára lehet.

Köszönetnyilvánítások

Vezető író: Mark Kluckow, APSSI

Külön köszönet:

Felülvizsgálók: Palesa Mphohle, Berenice Meintjes, Eloise Leher, Melanie Friend, Victor Nkambule, Thenjiwe Germann és Joanna Conolly

Nemzetközi végfelhasználói véleményezők:

Viviane Matowanyika (Zimbabwe), Karen Williams (Zimbabwe), Raviro Mutamba (Zimbabwe), Khaled Hamidi (Líbia), Juliana Bonatto (Brazília), Faisal Jaafreh (Jordánia), Aline Fabron (Brazília), Ghada Zaidan (Gáza)

Kivitelező csapat:

Carmel Gaillard, Mark Kluckow, Jonathan Morgan, Ea Suzanne Akasha, Ahlem Cheffi, Pia Tingsted Blum, Ananda Galappatti, Marcio Gagliato

Fogyatékosági tanácsadó: Palesa Mphohle

IDP tanácsadó: Ahlem Cheffi

Lektorálás: Wendy Ager

Illusztrációk: Carole Howes

Megjelenítés: Candice Turvey, Spiritlevelstudio

Fordítások és átdolgozások

Kérjük, forduljon a REPSSI-hez a kiadvány fordításáért és formátumáért. Minden jóváhagyott, elkészült fordítás és változat felkerül a REPSSI honlapjára. Ha fordítást vagy adaptációt készít és a termékhez hozzá kívánja adni a saját logóját, kérjük, vegye fel a kapcsolatot a REPSSI-vel jóváhagyás céljából. A kézikönyv használata során nem szabad azt sugallni, hogy a REPSSI bármely szervezetet, terméket vagy szolgáltatást támogat. Adja hozzá a fordításhoz a fordítás nyelvén a következő nyilatkozatot: „Ezt a fordítást/adaptációt nem a REPSSI készítette. A REPSSI nem felelős ezen fordítás tartalmáért vagy pontosságáért.”

Javasolt hivatkozás: *A reményteli, egészséges és boldog életet és tanulást segítő eszköztár. Tevékenységi útmutató. Pszichoszociális támogatás (PSS) tanárok, szülők, gondozók és gyermekek számára a Covid19-járvány alatt.* APSSI, REPSSI, Johannesburg, 2021.

Előszó

A reményteli, egészséges és boldog életet és tanulást segítő eszköztár

A Covid19-járványvilágszerte nagyon megnehezítette a családok és az iskolai közösségek életét. Számos országban rövidebb vagy hosszabb időre bezárták az iskolákat, és sok iskola átállt a távoktatásra. A kijárási tilalom és a zárlatok alatti mozgáskorlátozások szintén hatással voltak a gyermekekre, megakadályozva őket abban, hogy a szabadban sportoljanak és egyéb kinti tevékenységeket folytassanak. A frontmunkásokon kívül mindenki otthon maradt, a szülőknek és a gondozóknak pedig további felelősségük lett, hogy támogassák gyermekeik tanulását. Jelentős számú gyermek esetében a világjárvány mélyreható hatást gyakorolt saját és családjuk pszichoszociális jólétére. Előfordult, hogy a szülei, gondozói, testvérük, vagy közeli hozzátartozói elvesztették a munkahelyüket és az otthonukat. Egyes gyermekek tanúi voltak annak, hogy családtagjaik elkapták a COVID-19 betegséget, és az is megeshetett, hogy elhunyt egy szeretett családtagjuk. Ez egy bizonytalansággal teli időszak volt.

Az oktatás nem várhat. A világjárványra válaszul, a REPSSI és az IFRC Pszichoszociális Támogatási Referencia Központja (PS Központ) kidolgozta a reményteli, egészséges és boldog életet és tanulást segítő eszköztárat. Összeállítottunk egy anyagcsomagot, amely a különböző környezetben élő gyermekeknek, szülőknek, gondozóknak és tanároknak szól,

és amely elősegíti a pszichoszociális jólétet, valamint a szociális és érzelmi tanulás erősítése érdekében összekapcsolódik a kulcsfontosságú életkészségekkel. Ebben az eszköztárban három segédeszköz található, köztük a Reményteljes, egészséges és boldog útmutató tanároknak, a Reményteljes, egészséges és boldog szülői-gondozói útmutató és a Reménységet, egészséget és pszichoszociális boldogságot támogató tevékenységi útmutató, a tanárok, szülők és gyermekek számára.

A Tanároknak szóló útmutató a tanárok számára készült, hogy támogassák a gyermekeket az iskolába való visszatérésben a világjárványt követően. Egy sor általános csoportépítő gyakorlattal kezdődik, amit tematikus tevékenységek követnek, melyek a gyermekek személyes, kognitív és interperszonális fejlődését támogató, 16 kulcsfontosságú életkészségre összpontosítanak. A gyakorlatok az óvodásoktól a középiskolásokig a legkülönbözőbb korosztályok számára alkalmasak. A gyakorlatok sport- és szabadidős tevékenységekkel is kombinálhatók, klubokban vagy közösségi központokban, valamint a humanitárius környezetben élő gyermekek számára kialakított biztonságos helyeken.

A Szülői-gondozói útmutató hat fiktív családot mutat be, a világ különböző sarkaiból, akik a Covid19-járvány során kihívásokkal néznek szembe az életükben. A szülőket és gondozókat bátorítandó pozitív üzeneteket szolgáltatnak ebben a megterhelő időszakban, mint például a



nap strukturálása, az egymásra való odafigyelés, a pozitív fegyvelmezés, a veszteségről való beszélgetés, a megbélyegzés kezelése és a gyermekek védelme az interneten. Az útmutató végén található egy hasznos ellenőrzőlista az egész háztartás számára, mely segít mindenkinek átgondolni, hogyan teljesít a családja. Azon családok számára, akik Covid19 hőskönyvet szeretnének készíteni, van egy feladatsor is.

A Pszichoszociális támogatási tevékenységkalauz a tanároknak, szülőknak és gyerekeknek, szórakoztató tevékenységeket tartalmaz a gyermekek számára, otthoni, iskolai vagy távoli használatra. Például, otthoni tanulási környezetben, a tevékenységek testvérekkel is elvégezhetőek. Minden tevékenység meg van jelölve, hogy csoporthoz illik-e, vagy alkalmazni lehet-e egyetlen gyermek számára. A tevékenységeket gondosan megtervezték, hogy bevonják a gyermekeket a szociális és érzelmi tanulásba, az önismeret, a magatartás,

a társadalmi tudatosság, a kapcsolati készségek és a döntéshozatal terén.

Reméljük, hogy az Oktatás nem várhat. A reményteli, egészséges és boldog élet és tanulást segítő eszköztár hasznos forrás a családok és az iskolai közösségek számára, a Covid19-járvány jelenlegi helyzetében. Úgy érezzük, hogy szélesebb hatókörrel is rendelkezik, érvényes bármilyen krízis vagy vészhelyzet esetén, mert a közösségek egészségét, boldogságát és reményességét támogatja, bárhol is legyenek azok.

Bevezetés

Ez a PSS tevékenységi útmutató tanárok, szülők és gyermekek számára olyan feladatokat tartalmaz, amelyek szórakoztatók, lekötik a figyelmet és mind otthon, mind iskolai környezetben elvégezhetőek 4-18 év közötti gyermekekkel.

Minden feladat pszichoszociális jelentőséggel bír a gyermekek számára a jelenlegi Covid19-járvány okozta helyzetben, és a pszichoszociális jólét alapvető elemeire összpontosít. Ma már széles körben elfogadott és elismert tény, hogy a gyermekeknek jelentős nehézséget okoz az alkalmazkodás azokhoz a lényeges változásokhoz, amelyeket a Covid19-járvány hozott saját és családjuk életébe. A mindennapi életük során természetesnek vett dolgok jelentős része megváltozott, beleértve a rendszeres iskolalátogatást is.

Ezek a változások magas fokú bizonytalansággal, és a barátokkal való szocializáció hiányával jártak, amelyek szorongáshoz, boldogtalansághoz, és a jövő iránti általános reménytelenségérzés kialakulásához vezettek. Ezek a tartósan intenzív

érzések kihívást jelentenek a fiatalok számára, és amennyiben figyelmen kívül és megoldatlanul hagyják őket, súlyosabb mentális egészségi problémákat eredményezhetnek.

A feladatokat gondosan tervezték meg, hogy segítsenek a gyermekeket szórakoztató és aktív módon bevonni a kulcsfontosságú szociális és érzelmi készségek fejlesztésébe. Mindezen készségek általánosságban relevánsak az életben, azonban különösen fontosak a gyermekek egészségének, boldogságának és reményteliségének támogatásában a Covid19-krízis alatt.

A feladatok az alábbi öt szociális és érzelmi tanulási témakörre összpontosítanak:

1. **Önismeret**
2. **Önkontroll**
3. **Társadalmi tudatosság**
4. **Kapcsolati készségek**
5. **Döntéshozatal**





AZ ÚTMUTATÓ HASZNÁLATA

Bár a feladatokat a gyermekekkel való csoportos foglalkozásokra tervezték, a legtöbbjüket a szülők és a gondviselők is hasznosíthatják az otthoni környezetben való foglalkozásokhoz.

Az otthoni környezetben való tanulás során a csoportos feladatokat a gyermekek gondviselőikkel vagy testvéreikkel is elvégezhetik, egyetlen gyermek esetében pedig elhagyhatók vagy szükség szerint módosíthatók. Az első két feladatnál példák mutatják be, hogyan lehet a tevékenységeket otthoni, távoli vagy iskolai használatra adaptálni.

Minden tevékenységnél meg van jelölve, hogy csoporthoz illik-e, vagy alkalmazni lehet-e egyetlen gyermek számára.

Amennyiben Ön a saját gyermekeivel otthoni tanulási környezetben foglalkozó szülő vagy gondviselő, fontos, hogy a foglalkozások során ne legyen túlságosan irányító a gyermekeivel szemben. Próbáljon nyitott és megnyerő lenni anélkül, hogy túl sok tanácsot adna a gyerekeknek arról, hogy mit kellene tenniük, érezniük vagy gondolniuk. Hagyja a feladatokat maguktól kibontakozni, és „reszponzív figyelő” helyett próbálja „aktív figyelőként” meghallgatni a gyermekek mondanivalóját.

Az aktív figyelés során a figyelem a megértésre irányul. A rezponzív figyelés során a figyelem a hallottakra adandó válasza összpontosul. A feladatok segítségével jelentős lehetőség nyílik a gyermekeknek az étellel kapcsolatos érzéseik és gondolataik megosztására. Leginkább empátiára és megértésre van szükségük Öntől ebben az időszakban.

Tartalomjegyzék

ELSŐ SZAKASZ: ÖNISMERET

OLDAL	FELADAT	KOROSZTÁLY	IDŐTARTAM	FÓKUSZ
12	1. Én vagyok én	12-18	60 perc	A feladat segít megérteni, hogy mi az önismeret, miért fontos, és hogyan fejleszthető
14	2. Én vagyok én	8-11	60 perc	A feladat segít megérteni, hogy mi az önismeret, miért fontos, és hogyan fejleszthető
15	3. Ha ... volnék	4-7	30 perc	A gyermekek önismereti készségének fejlesztése
16	4. Az érzések barátok	12-18	90 perc	Megérteni, milyen fontos kezelni az erős érzelmeket
19	5. Barátkozz meg ezzel az érzéssel	8-11	60 perc	Megérteni, milyen fontos kezelni az erős érzelmeket
21	6. Tükrös játék	4-7	30 perc	Biztatni a gyermekeket, hogy osszák meg, fejezzék ki az érzelmeiket, és értsék meg, hogy az emberek különféle érzelmeket élnek át
22	7. Senki sem tudja	12-18	30 perc	Az önbizalom és magabiztosság növelése azáltal, hogy a gyerekek megosztják egymással a készségeiket
23	8. Higgy bennem!	8-11	30 perc	A feladat segít megértetni a gyerekekkel, hogy milyen fontos, hogy higgyenek önmagukban, és pozitívan szemléljék az életet

24	9. Félig teli pohár	4-7	30 perc	A feladat segít megértetni a gyerekekkel, hogy milyen fontos, hogy higgyenek önmagukban, és pozitívan szemléljék az életet
-----------	---------------------	-----	---------	--

MÁSODIK SZAKASZ: ÖNKONTROLL

OLDAL	FELADAT	KOROSZTÁLY	IDŐTARTAM	FÓKUSZ
25	10. Utasok a buszon	12-18	60 perc	Annak megértése, hogy milyen veszélyekkel jár a felgyülemlett stressz, és hogy mennyire fontos, hogy lehetőleg azonnal foglalkozzunk a felmerülő problémákkal
27	11. Utasok a buszon	8-11	60 perc	Annak megértése, hogy milyen veszélyekkel jár a felgyülemlett stressz, és hogy mennyire fontos, hogy lehetőleg azonnal foglalkozzunk a felmerülő problémákkal
28	12. Nehéz táska	4-7	30 perc	A gyermekek értsék meg, milyen fontos megosztani valakivel az aggodalmaikat
29	13. Lehetséges küldetés	8-18	60 perc	Kidolgozni egy akciótervet, amely irányt mutat a tanulóknak, és motiválja őket a küldetésükben
30	14. Neked mi a szuper erőd?	8-18	90 perc	Megérteni, mennyire fontos megőrizni a motivációnkat
31	15. Kosárlabda papírhulladékkal	4-7	30 perc	Megérteni, mennyire fontos megőrizni a motivációnkat
32	16. Okos célok	12-18	90 perc	Megérteni, milyen fontos megfogalmazni céljainkat, és megtanulni, hogyan tűzhetünk ki magunk elé okos célokat

34	17. Életfolyam	8-11	60 perc	Elérni, hogy a gyermekek olyan módon elmélkedjenek az életükről, a múltjukról, a jelenükről és a jövőjükéről, amely egyszerre ünnepli az eddig elért eredményeiket és segít megfogalmazni a jövőben elérni kívánt céljaikat
36	18. Ha ... volnék	4-7	30 perc	A feladat célja a gyermekek képzelőerejének, álmainak és vágyainak ösztönzése, valamint segíteni nekik, hogy megvalósítható módszereket találjanak a céljaik eléréséhez
37	19. A 86.400 dolláros kérdés	12-18	60 perc	A feladat segít megérteni a gyermekeknek, milyen fontos a hatékony időbeosztás kialakítása
39	20. A 86.400 dolláros kérdés	8-11	60 perc	A feladat segít megérteni a gyermekeknek, milyen fontos a hatékony időbeosztás kialakítása
40	21. Töltsd meg az üveget	4-7	30 perc	A feladat lényege felhívni a figyelmet az időbeosztás fontosságára
41	22. A hatalmas ugrókötel	8-18	60 perc	A feladat lényege felhívni a figyelmet az ösztöneink megzabolázására
42	23. Lufik az égben	4-7	30 perc	A feladat lényege felhívni a figyelmet az ösztöneink megzabolázására

HARMADIK SZAKASZ: TÁRSADALMI TUDATOSSÁG

OLDAL	FELADAT	KOROSZTÁLY	IDŐTARTAM	FÓKUSZ
44	24. Átkelés a Krokodil-folyón	12-18	90 perc	A feladat segít megérteni a fiataloknak, milyen fontos a hatékony időbeosztás kialakítása
46	25. Minden ami közös bennünk	8-11	30 perc	Egymás egyediségének és közös vonásainak felismerése

47	26. Mi az a barát?	4-7	30 perc	A feladat célja felfedezni, hogy mit is jelent a barátság, valamint, hogy miért fontosak a barátok
48	27. Lépd át a vonalat	12-18	90 perc	A feladat célja beszélgetés kezdeményezése, valamint, hogy a gyermekek jobban megértsék, milyen szerepet játszik az empátia a társadalmi tudatosságban
50	28. Lépd át a vonalat	8-11	60 perc	A feladat célja megértetni a gyermekekkel az empátia alapjait, valamint azt, hogy miért olyan fontos az empátia az életünkben
52	29. Gombolyag	4-7	30 perc	Mindenkit arra ösztönözni, hogy beilleszkedjen a csoportba, és megmutatni, hogy mindannyian kapcsolatban állunk egymással

NEGYEDIK SZAKASZ: KAPCSOLATI KÉSZSÉGEK

OLDAL	FELADAT	KOROSZTÁLY	IDŐTARTAM	FÓKUSZ
53	30. Mesélj nekem egy történetet	12-18	60 perc	Segíteni a fiatalokat abban, hogy megértsék a figyelem és a visszajelzés fontosságát, hogy fejleszthessék kommunikációs készségeiket
55	31. Ha jó hallgatóság akarsz lenni, akkor...	8-11	30 perc	A kulcsfontosságú hallgatási készségek azonosítása
56	32. Simon mondja	4-7		Megtanulni az odafigyelés és az utasítások figyelmes meghallgatásának fontosságát
57	33. Csúnyarancs	12-18	90 perc	A tárgyalási és együttműködési készségekre összpontosítani, mert ezek a szociális és kapcsolatkezelés fontos részét képezik
59	34. Csapatmunka	8-12	60 perc	A gyermekek figyelmét az együttműködés és a csapatmunka előnyeire irányítani

60	35. Székfoglaló játék szolidárisan	4-7	30 perc	Megtanulni, hogyan tudunk együttműködni mások bevonása érdekében.
62	36. Kockázatos vállalkozás	12-18	90 perc	Felhívni a figyelmet arra, hogy milyen veszélyekkel jár, ha valaki aláveti magát a negatív csoportnyomásnak
63	37. Lufi a palackban	8-11	30 perc	Felhívni a figyelmet a csoportnyomás valóságára
65	38. Tükör a dobozban	4-7	30 perc	Az önbizalom és az önbecsülés erősítése, valamint a gyermekek segítése abban, hogy önmaguk legyenek, és ne engedjenek a negatív csoportnyomásnak
66	39. Pozitív fordulat	12-18	90 perc	A fiatalok bevonása a nézeteltérések és konfliktusok hatékony megoldásának módjaiba
67	40. A bölcs bagoly	8-11	60 perc	A konfliktuskezelés különböző módjairól beszélgetni a gyermekekkel
69	41. Éhes szamarak	4-7	30 perc	Megérteni a nézeteltérések megoldásának módjait

ÖTODIK SZAKASZ: FELELŐS DÖNTÉSHOZATAL

OLDAL	FELADAT	KOROSZTÁLY	IDŐTARTAM	FÓKUSZ
70	42. Elveszve a sivatagban	12-18	90 perc	Megismertetni a fiatalokat egy hatékony döntéshozó módszerrel
72	43. Egy lakatlan szigeten rekedve	8-11	60 perc	Megismertetni a fiatalokat egy hatékony döntéshozó módszerrel
74	44. A problémák megoldása	4-7	30 perc	Megismertetni a fiatalokat egy hatékony döntéshozó módszerrel

FELADATLAP-FÜGGELÉK - 75



Önismeret

A gyermekek és fiatalok öntudatossága arról szól, hogy képesek-e ráhangolódni érzelmeikre, gondolataikra és értékeikre, valamint arra, hogy kik is ők testileg, olyan módon, amely erősíti önbizalmukat és céltudatosságukat. Az ebben a részben található feladatok segítenek a gyermekeknek és fiataloknak az önismeret fontosságának megértésében, és az ezen a téren való fejlődésben.

1. feladat Én vagyok én

CÉLKITŰZÉS: A feladat segít megérteni, hogy mi az önismeret, miért fontos, és hogyan fejleszthető

IDŐTARTAM: 60 PERC

KORCSOPORT: 12-18 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: Üres címermásolatok a függelékből



A tanárok háromféleképpen nyújthatnak segítséget a feladathoz:

1. Az iskolában jelenlévő tanulócsoportnak vagy osztálynak a tevékenységen való átvezetésével.
2. Az otthon tanuló diákok számára videókommunikációs alkalmazások, például Zoom használatával.
3. A tanulók számára biztosított írásbeli utasítások segítségével az otthoni egyéni munkavégzéshez (önálló feladat).

1 A tanárok, szülők és gondviselők megkönnyíthetik a feladatot egy vagy több, otthon vagy az iskolában jelenlévő gyermek számára

MAGYARÁZZA EL a tanulóknak vagy a gyermek(ek)nek:

Az önismeret célja, hogy megismerjétek a saját egyéniségeteket. Az érzelmeitekről, gondolataitokról, értékeitekről és fizikai valótokról szól. Az alapos önismeret növeli az önbizalmat és a céltudatosságot, és segíthet sikeresen eligazodni bonyolult világunkban.

FELADAT:

- Mutassa meg a gyermek(ek)nek az ország címerét és használja fel példaként arra, hogyan tükrözi a címer az ország kulcsfontosságú vonatkozásait.
- Ossa ki az üres címermásolatokat, és kérje meg a tanulókat, hogy tervezzék meg saját személyes címerüket. Minden részt ki kell tölteni, beleértve a képeket, a szöveget és a mottót vagy küldetésnyilatkozatot a pajzs alján található szalagon.
- A tanulóknak olyan képeket vagy szavakat kell szerepeltetniük, amelyek tükrözik életük legfontosabb dolgait, például azt, hogy miben jók, mi vált ki belőlük erős érzéseket, és milyen egyéniséggé szeretnének válni.
- Kérje meg a tanulókat, hogy mutassák be címereiket, és mondják el, hogy milyen velük kapcsolatos dolgokat jelképeznek. Egyetlen gyermek/tanuló esetén, a facilitátornak mutatja be a címet.

BESZÉLGETÉS:

- A személyes címer az öntudatosságot tükrözi.
- Az alapos önismeret segít a változásban, az erősségeitek fejlesztésében, és a fejlődésre szoruló területek beazonosításában.
- Az öntudatosabbá válásnak számos előnye van, például:
 - Pozitív kapcsolatok
 - Pozitív hangulatok
 - Pozitív gondolkodás
 - Pozitív életcélok és döntéshozatali készség
 - Pozitív kommunikáció.

2 Adaptáció a tanár által vezetett távoli munkavégzéshez

Mutassa meg a tanulóknak az üres címet a képernyőn. Kérje meg a tanulókat, hogy tervezzék meg saját címereiket.

3 Adaptáció az otthoni önálló munkavégzéshez

A tanárok hozzáadhatják a „Saját személyes címerem” feladatot a házi feladatcsomaghoz. Adja hozzá példának az országcímet, a címer egyes elemeinek magyarázatával. Ezenkívül adjon hozzá egy üres címet, amelyen írásos utasítások találhatóak arra vonatkozóan, hogy a tanulóknak mit kell feltüntetniük a személyes címerükben. Kérje meg a tanulókat, hogy mutassák be vagy magyarázzák el személyes címerüket egy bekezdésben. Illessze a fent tárgyalt pontokat az üres címer hátoldalára, és javasolja a tanulóknak, hogy olvassák el azokat a saját címereiket bemutató bekezdésük megírása után.

2. feladat

Én vagyok én

CÉLKITŰZÉS: A feladat segít megérteni, hogy mi az önismeret, miért fontos, és hogyan fejleszhető

IDŐTARTAM: 60 PERC

KORCSOPORT: 8-12 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: Üres címermásolatok a függelékből



A tanárok kétféleképpen nyújthatnak segítséget a feladathoz:

1. Az iskolában jelen lévő tanulócsoporthoz vagy osztálynak a tevékenységen való átvezetésével
2. Az otthon tanuló diákok számára videókommunikációs alkalmazások, például Zoom használatával

1 A tanárok, szülők és gondviselők megkönnyíthetik a feladatot egy vagy több, otthon vagy az iskolában jelen lévő gyermek számára

MAGYARÁZZA EL a tanulóknak vagy a gyermek(ek)nek:

Az önismeret segít megismerni saját személyes érzéseiteket, gondolataitokat, azt, hogy mi vált ki belőletek erős érzéseket, és fizikai valótokat. Ha jól ismeritek magatokat, az segíthet abban, hogy jobban higgyetek magatokban és magabiztosabbak legyetek.

FELADAT:

- Mutassa meg a gyermek(ek)nek az ország címerét és használja fel példaként arra, hogyan tükrözi a címer az ország kulcsfontosságú vonatkozásait.
- Ossa ki az üres címermásolatokat, és kérje meg a gyermekeket, hogy tervezzék meg saját személyes címerüket. Minden részt ki kell tölteni, beleértve a képeket, a szöveget és a mottót vagy küldetésnyilatkozatot a pajzs alján található szalagon.
- A gyermekeknek olyan képeket vagy szavakat kell szerepeltetniük, amelyek tükrözik életük legfontosabb dolgait, például azt, hogy miben jók, mi vált ki belőlük erős érzéseket, és milyen egyéniséggé szeretnének válni.
- Kérje meg a csoport tagjait, hogy mutassák be címereiket, és mondják el, hogy milyen velük kapcsolatos dolgokat jelképeznek. Egyetlen gyermek/tanuló esetén, a facilitátornak mutatja be a címert.

BESZÉLGETÉS:

Saját címeretek azt meséli el, hogy kik vagytok és mi fontos számotokra.

Ha jobban megismeritek magatokat, az segíthet a kapcsolataitokban, a hangulatkezelésben és mások, például a család és a barátok megismerésében.

3. feladat Ha ... volnék

CÉLKITŰZÉS: A gyermekek önismereti készségének fejlesztése

IDŐTARTAM: 30 PERC

KORCSOPORT: 4-7 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is



FELADAT:

Első rész

- Tegye fel az alábbi kérdéseket, és kérje meg a gyermekeket, hogy válaszaikat mondják ki hangosan. Utasítsa a gyermekeket, hogy ne csúfolódjanak és ne tegyenek rosszindulatú megjegyzéseket egymásra:
 - Ha szín lennél, melyik szín lennél? Miért?
 - Ha állat lennél, milyen állat lennél? Miért?
 - Ha híres sportoló lehetnél, milyen sportágban lennél híres? Miért?
 - Ha bármilyen hangszeren remekül játszhatnál, melyik hangszer lenne az? Miért?
 - Ha bármilyen munkát megkaphatnál felnőttkorodban, mi lenne az? Miért?
 - Ha szuperhős lehetnél, mi lenne a szuper erőd? Miért?
- Gondoskodjon róla, hogy minden gyermek legalább egy kérdésre válaszoljon.

- Mondja ezeket: *„Mindig szórakoztató elképzelni, hogy mi mindent szeretnénk csinálni, és milyen típusú emberek lennénk, de az is csodálatos, hogy kik vagyunk valójában, még akkor is, ha nem vagyunk szuperhősök vagy híres sportolók.”*

Második rész

- Tegye fel az alábbi kérdéseket, és kérje meg a gyermekeket, hogy válaszaikat mondják ki hangosan. Utasítsa a gyermekeket, hogy ne csúfolódjanak és ne tegyenek rosszindulatú megjegyzéseket egymásra.
 - Miben vagy jó?
 - Miben nem vagy igazán jó?
 - Mi az amit nagyon szeretsz magadban?
 - Ha tehetnéd, mit változtatnál magadon?
 - Mit szeretsz az iskolában?
 - Mi az, ami nem igazán jó az iskolában?
- Mondja ezt: *„Az első kérdések a képzeletbeli dolgokra vonatkoztak. A második*

kérdéscsoport a valóságra. Fontos, hogy minél jobban megismerjük, kik is vagyunk valójában. Ha tudjuk, hogy kik vagyunk valójában, akkor

sok dologra büszkék lehetünk, és tudjuk mit kell tennünk ahhoz, hogy jobbá váljunk."

4. feladat

Az érzések barátok

CÉLKITŰZÉS: Megérteni, milyen fontos kezelni az erős érzelmeket

IDŐTARTAM: 90 PERC

KOROSZTÁLY: 12-18 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: MEKE-poszter plusz öt üres tanulókaartya és egy toll minden gyermeknek



MAGYARÁZZA EL a gyermekeknek:

Az érzelmeket érezzük, és minden nap sokfélélt érzünk. Olykor ezek az érzések nagyon erősek lehetnek, és ha nem kontrolláljuk őket, akkor problémákat okozhatnak az életünkben. Gyakorlással megtanulhatjuk, hogyan ismerjük fel és kezeljük érzelmeinket annak érdekében, hogy ne azok irányítsanak minket.

FELADAT:

- Mondja a gyermekeknek: „Soroljuk fel az összes érzést, ami az eszünkbe jut! Amikor valaki bemond egy érzést, vegyük fel az ahhoz tartozó arckifejezést. Ki szeretné egy szóval leírni, hogy hogyan érzi magát ma?”
- Alakítson 3–5 fős kis csoportokat, és minden gyermeknek adjon öt kártyát.
- Mondja a gyermekeknek: „Gondoljatok öt erős érzelmre, amelyet az elmúlt héten

éreztek, és írjátok le ezeket egy-egy kártyára.”

- Gyűjtse össze az összes kártyát, és terítse őket szét az asztalon vagy a padlón, ahol mindenki láthatja. Keverje meg őket.
- Kérjen meg minden gyermeket arra, hogy véletlenszerűen válasszon kettő kártyát.
- Kérjen meg minden gyermeket, hogy fordítsa fel a kártyáit, és írja le, mikor érezte utoljára a kártyájára írt érzelmet, mi okozta azt, és hogyan kezelte.
- Mondja a gyermekeknek: „A **MEKE**-módszersegíthet megtanulni az érzelmek szabályozását.”

Mutassa fel a MEKE-posztert a függelékéből és magyarázza el, hogy mit jelentenek a betűk a **MEKE** mozaikszóban

M mint megnevezés: Ha egy erős érzelem kerít hatalmába, állj meg egy pillanatra és kérdezd meg magadtól, hogy mi az a konkrét érzelem, amit érzel. Próbáld meg a lehető legpontosabban meghatározni az érzelmet.

E mint elfogadás: Az érzések nagyon fontosak, mert arról árulkodnak, hogy valami fontos dolog történik az életünkben. Érzések nélkül nem tudnánk jó barátok vagy családtagok lenni. Mindannyiunknak vannak erős érzései, és meg kell tanulnunk megfigyelni azokat. Próbáld meg elkerülni az érzelem jónak vagy rossznak ítéletét, és ne ítéld magad jónak vagy rossznak azért, mert átéled az adott érzést. Mutass együttérzést önmagad felé, és hagyd időt magadnak az érzés ítélet nélküli átélésére. Figyeld meg, hogy a tested melyik részében érzed az adott érzést. Meleg vagy hideg, nyugtalanító vagy éles – milyennek érzed belül? Tedd a kezed az érzés fölé és mondd magadnak, hogy nem baj, hogy ezt érzed. Még azt is mondhatnád magadnak: *„Nem baj, ha szomorú / mérges / ijedt / feldúlt vagyok. Semmi baj.”*

K mint kutatómunka: Most vizsgálj meg az érzést, vagy gondolkodj el rajta te magad. Vedd fel a kutató vagy tudós szerepét, és vizsgálj meg az érzéseid! Kérdezd meg magadtól, hogy miért érzel úgy, ahogy. Ilyesmit válaszolhatsz például, hogy *„Azért érzek ...-t, mert ...”*. Az érzések soha nem tévednek, fontos dolgokat árulnak el az életünkről, és azokról a fontos dolgokról, amelyek az életünkben történnek. Ha túlságosan erős érzést élsz át egy adott helyzetben, akkor kérdezd meg magadtól – például, nem reagáltál-e túl valami kis dolgot. Mindannyian átesünk ezen (erős érzésekkel reagálunk túl apróságokat). Ez azonban fontos információval szolgálhat arra nézve, hogy mi állhat a helyzet mögött. Amikor rájössz, hogy mi váltotta ki az erős érzelmet,

mondd, hogy *„Aha!”* Ne felejts el kíméletes lenni az érzéssel és saját magaddal szemben, még akkor is, ha nagyon szélsőséges volt a reakciód. Amikor készen állsz, kérdezd meg magadtól, hogy az érzelem uralkodik-e feletted vagy te uralkodsz az érzelem felett. Segítene vagy sem, ha ehhez az érzelemhez ragaszkodnál? Hallgatnod kell erre az érzésre?

E mint elengedés: Ha úgy döntesz, hallgatnod kell erre az érzésre, akkor cselekedj, amikor már megnyugodtál. Például segíthet, ha elhagyod a szobát és elvonulsz másoktól. Néha egy séta segíthet. Néha segíthet egy párnába bokszozni (soha ne üss meg másokat vagy bármi értékeset!). Mi segít neked az erős érzések feloldásában? Azonban, miután végimentél a fenti lépéseken, sokszor rájössz arra, hogy nem kell tenned semmit. Teljesen rendben van, ha **elengeded az érzést, és továbblépsz!** Nyomatékosítsd magadban, hogy ez az érzelem most nem lesz segítségedre, és ha nem engeded el, problémákat fog okozni.

A MEKE-módszer gyakorlása:

Mondja a gyermekeknek: *„Ezt a gyakorlatot csendben, magunkban végezzük. Gondoljatok egy, az elmúlt hét folyamán érzett, nem túlságosan erős érzésre - gondoljatok valami kisebb, nem túlságosan nagy vagy nehéz dologra. Például amikor egy kicsit ingerültek, szomorúak vagy aggodalmasak voltatok. Ezúttal ne válasszatok nagy, erős érzést, mert csak gyakorlunk. Rendben - emlékeztek erre a nem túlságosan erős érzésre? Menjünk végig a **MEKE**-lépéseken együtt (olvassa fel ezeket lassan).”*

Majd kérdezze meg a csoportot:

- Milyen volt?
- Hol éreztétek az érzést, és milyen volt?
- Kíméletesek voltatok önmagatokhoz az

érzéssel kapcsolatban? Volt valami kedves gondolatotok magatokhoz az érzéssel kapcsolatban?

- Jó detektívek voltatok? Jól megfigyeltétek az érzést? Megtanultatok valami újat magatokról?
- Mihez szerettetek volna kezdeni az érzéssel?
- Mi segít nektek az erős érzéseitek leküzdésében? Próbáljatok olyan egészséges viselkedésmódokra gondolni, amelyek nem tesznek kárt senkiben és semmiben.
- Adjatok egymásnak pozitív visszajelzéseket azokra, amiket megosztottatok egymással, például: „Jancsi, tetszett, ahogy meg tudtál nyugodni, amikor dühös voltál.” Vagy „Nóri, nagyon hasznosnak találtam, amikor a mellkasi szorító érzésedről beszéltél, mert én is ezt szoktam érezni.”

SZEREPJÁTÉK:

Kérjen fel pár önkéntest erős érzésekkel telített helyzetek eljátszására.

Például:

Önkéntes: „Nemrég csúnyán összevesztem a szüleimmel, mert el szerettem volna menni a barátaimhoz filmet nézni, maszkban és odafigyelve a megfelelő távolság betartására. Nem engedtek el, mert azt mondták, nem biztonságos, és a Covid19-járvány elleni védekezésre hozott szabályokba ütközne. Mondtam nekik, hogy mindenki más megteheti, én miért nem? Az lett a vége, hogy kiabáltunk egymással, én elég durva dolgokat mondtam nekik, és azután kirohantam a szobából.”

Facilitátor: „Rendben, játsszuk el. Te saját magadat fogod játszani, és választunk melléd egy anyát és egy apát.”

Hagyja, hogy az önkéntesek eljátszák a helyzetet az egész csoport előtt.

Facilitátor: „Köszönöm. Ez mindenki számára nehéz helyzet lehetett. Szóval, térjünk vissza ehhez, és dolgozzunk rajta. Gondolatban menj vissza időben arra a napra. Mit éreztél először azután, hogy a szüleid nemet mondtak?”

Önkéntes: „Nagyon dühös voltam rájuk, amiért úgy kezeltek mint egy gyermeket, és nem engedték, hogy én hozzam meg a saját döntéseimet. 18 vagyok, már nem csecsemő. Tudom, hogy számomra mi biztonságos, és mi nem!”

Facilitátor: „Rendben, köszönöm. Először gyakran haragot érzünk, amikor nem kapjuk meg, amit akarunk. Milyen más érzelmeid voltak, amelyeknek a düh miatt esetleg nem voltál tudatában?”

Önkéntes: „Csalódott, magányos és frusztrált voltam, úgy éreztem, félreértetek. Irigy voltam a barátaimra, akik azt tehetik, amit csak akarnak. Belefáradtam a lezárásokba, gyűlöltem a világjárványt, amiért tönkretette az életemet.”

Facilitátor: „Úgy tűnik, meglehetősen tisztában vagy az érzelmeiddel. Jelenleg nagyon nehéz a helyzet. Valószínűleg napokig érlelted magadban ezt a haragot, igaz? A családod többi tagjának pedig ezt el kellett viselnie. Alkalmazzuk a MEKE-módszert arra, amin keresztülmentél, és nézzük meg, segíthetett-e megelőzni a veszekedést közted és szüleid között.”

Vigye végig a csoportot a MEKE-módszer minden egyes szakaszán a forgatókönyv szerint. Összpontosítson arra, hogyan segíthetett volna enyhíteni a helyzetet, ha a fiatalnak van ideje szabályozni az érzelmi reakcióit.

BESZÉLGETÉS:

- Van rá mód, hogy megértsük, amit érzünk, és meg is barátkozunk ezekkel az érzésekkel annak érdekében, hogy ne veszítsük el a kontrollt.
- A következő alkalommal, amikor erős érzelmet élsz át, állj meg, és mondd magadnak, hogy képes vagy irányítani az érzést anélkül, hogy ő irányítana téged.

- Ne feledd: nem baj, ha erősek az érzelmeink. A probléma az lehet, ahogyan kezeled az érzelmet.
- Ne felejtj figyelni az érzelmeidre – kiválóan jelzik azt, hogy mi történik az életünkben. Az érzések sosem rosszak – azért vannak, hogy figyeljünk rájuk.
-

5. feladat Barátkozz meg ezzel az érzéssel

CÉLKITŰZÉS: Megérteni, milyen fontos kezelni az erős érzelmeket

IDŐTARTAM: 60 PERC

KOROSZTÁLY: 8-12 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: Öt darab üres tanulókártya és egy toll minden gyermeknek



MAGYARÁZZA EL a gyermekeknek:

Az érzelmeket érezzük, és minden nap sokfélélt érzünk. Olykor ezek az érzések nagyon erősek lehetnek, és ha nem kontrolláljuk őket, akkor problémákat okozhatnak az életünkben. Gyakorlással megtanulhatjuk, hogyan ismerjük fel és kezeljük érzelmeinket annak érdekében, hogy ne azok irányítsanak minket.

FELADAT:

- Mondja a gyermekeknek: „*Ki szeretné egy szóval leírni, hogy hogyan érzi magát ma? Melyek a leggyakoribb emberi érzések? Készítsünk egy listát és nézzük meg, mennyi jut eszünkbe!*”
- Alakítson 3-5 fős kis csoportokat, és minden gyermeknek adjon öt kártyát.
- Mondja a gyermekeknek: „*Gondolj öt erős érzelmre, amelyet éreztél az elmúlt héten, és írd le ezeket egy-egy kártyára!*”

- Gyűjtse össze az összes kártyát, és terítse szét az asztalon vagy a padlón, ahol mindenki láthatja. Keverje meg őket.
- Kérjen meg minden gyermeket arra, hogy véletlenszerűen válasszon kettő kártyát.
- Kérjen meg minden gyermeket, hogy fordítsa fel a kártyáit, és írja le, mikor érezte utoljára a kártyájára írt érzelmeket, mi okozta az érzést, és hogyan kezelte.
- Mondja ezeket: „A MEKE-módszer segíthet megtanulni az érzelmek szabályozását.”

Magyarázza el, melyik betű mit jelent a **MEKE** szóban:

M mint megnevezés: Amikor erős érzelmek tör rád, állj meg egy pillanatra, és kérdezd meg magadtól, hogy mi ez az érzés. Próbáld megnevezni: például düh, szomorúság vagy félelem.

E mint elfogadás: Ne érezd rosszul magad azért, mert ezt érezed. Ne mondd, hogy butaság vagy helytelen dolog így érezni. Fogadd el, hogy nincs baj azzal, hogy így érezel.

K mint kutatómunka: Most vizsgálj meg az érzést, vagy gondolkodj el rajta te magad. Gondold át, hogy ez az érzelmek megfelelő-e, illik-e az adott szituációhoz. Túlreagálsz? Az érzelmek irányítják téged, vagy kordában tudod tartani? Segítenek vagy sem, ha ehhez az érzelmekhez ragaszkodnál? Hallgatnod kell erre az érzésre?

E mint elengedés: Ha úgy döntesz, hallgatnod kell erre az érzésre, akkor cselekedj, amikor már megnyugodtál. Azonban, miután végigmentél a fenti lépéseken, sokszor rájössz arra, hogy nem kell tenned semmit. Teljesen rendben

van, ha **elengeded az érzést, és továbblépsz!** Nyomatékosítsd magadban, hogy ez az érzelmek most nem lesz segítségedre, és ha nem engeded el, problémákat fog okozni.

Ha jobban megismered az érzéseidet, rá fogsz jönni, hogy gyakran ugyanazokat az erős érzelmeket éled meg újra és újra. Előfordulhat például, hogy gyakran vagy nagyon dühös. Az is lehet, hogy sokat rettegsz, sokszor vagy szomorú, esetleg magányos (mert kirekesztve érezed magad). Mindannyiunknak vannak olyan érzései, amelyek gyakoribbak a többinél. Amint tudod, hogy számodra melyek ezek, találj ki nekik aranyos vagy vicces neveket. Mondhatod például azt, hogy „*Jaj, megjött a morcos medve!*”, vagy „*Na, megint itt a gyáva kukac.*” Ismerd meg az érzéseidet, és barátkozz is meg velük.

BESZÉLGETÉS:

- Van rá mód, hogy megértsük és kordában tartsuk az érzéseket, hogy ne veszítsük el az önuralmunkat.
- A következő alkalommal, amikor erős érzelmek élsz át, állj meg, és mondd magadnak, hogy képes vagy irányítani az érzést anélkül, hogy ő irányítana téged.
- Gyakran éled át ugyanazt az érzelmeket? Ki tudsz találni neki egy vicces és barátságos nevet?

6. feladat

Tükrös játék¹

CÉLKITŰZÉS: Biztatni a gyerekeket, hogy osszák meg, fejezzék ki az érzelmeiket, és értsék meg, hogy az emberek különféle érzelmeket élnek át. Elősegíteni a családon belüli együttműködést, egymás támogatását

KOROSZTÁLY: 4-7 ÉVESEK

IDŐTARTAM: 30 PERC

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is



FELADAT:

- Kérje meg a gyerekeket, hogy álljanak két sorba. Ha csak egy gyermek van, alkossa Ön a második sort.
- Magyarozza el nekik, hogy az egyik sor lesz a tükör, a másik sorban pedig a cselekvők állnak.
- Válasszon egy pozitív érzelmet (például erő, bátorság, boldogság vagy nyugalom), és kérje meg a cselekvőket, hogy mutassák be az érzelmet.
- Kérje meg a tükröket, hogy próbáljanak lemásolni minden részletet.
- A fentieket ismétlje meg többször is, különféle érzelmekkel. A sorok cseréljessék a szerepeket.

BESZÉLGETÉS:

- Az emberek érzelmeiket érzik. Az előbbi játékban rengeteg érzelmet láttunk.
- Az érzelmek változhatnak attól függően, hogy mi történik az életünkben. Normális, ha az érzelmeink különböznek.
- Nem jó, ha mindig mérgesek vagy szomorúak vagyunk. Hat alapérzelem létezik: öröm, szomorúság, düh, félelem, undor és meglepettség. Ezek a világ összes embere számára ismerős érzelmek. Érezni emberi dolog!

1. <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/pss20and20learning20kits20for206-132c20covid-19-20somalia.pdf>

7. feladat

Senki sem tudja²

CÉLKITŰZÉS: Az önbizalom és magabiztosság növelése azáltal, hogy a gyerekek megosztják egymással a készségeiket. Ez a tevékenység jó csapatépítő, és segít abban, hogy megadjuk másnak azt a tiszteletet, hogy figyelemmel hallgatjuk mondanivalóját

IDŐTARTAM: 30 PERC

KOROSZTÁLY: 12-18 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Legalább hatfős csoportot igényel



FELADAT:

- Kérje meg a gyermekeket, hogy alkossanak két kört – egy külső és egy belső kört, mindkettőben ugyanannyian álljanak. (Amennyiben páratlan a létszám, a pedagógus csatlakozhat az egyik körhöz.) Álljanak szembe egymással.
- Felváltva meséljenek a velük szemben állónak valamit, amit a másik szerintük nem tud róluk. Említsék egy pozitív tulajdonságukat vagy készségüket. Mondjon egy példát: „*Senki sem tudja, hogy... tudok ruhákat varrni magamnak.*”
- Amint az első pár végzett, tapsoljunk, vagy egy másfajta hanggal jelezzük, hogy mehetnek tovább: A belső kör egy helyben áll, míg a külső kör mindig eggyel jobbra lép. Folytassuk ezt addig, amíg a belső kör minden tagja beszélt mindenkivel, aki a külső körben áll.

- Ezután üljenek le a gyermekek egy nagy körbe. Kérje meg a gyermekeket, hogy osszanak meg egy dolgot, amit az imént hallottak. Nem szabad egymást ismételni, így minden gyermeket megemlít majd valaki. Akár egyenként körbe is mehet, és konkrétan megkérdezheti, hogy „*Mit tudtál meg X-ről?*”. Így senkit sem hagy utoljára a csoport.
- Miután mindenkit megemlítették, folytassa a következő kérdésekkel:
 - Milyen érzés volt egy jó tulajdonságról vagy készségről beszélni?
 - Hallottál olyan új tulajdonságokról vagy készségekről, amelyeket te is szeretnél megtanulni?
 - Említett valaki olyan tulajdonságot vagy készséget, amellyel te is rendelkezel, csak eddig nem gondoltál rá?

2. <https://resourcecentre.savethechildren.net/countries/kyrgyzstan>

BESZÉLGETÉS:

- Beszéljünk kicsit arról, hogy mindenkinek vannak erősségei és jó tulajdonságai. Senki sem jó MINDENBEN. Mindannyian más jó tulajdonságokkal és készségekkel rendelkezünk.
- Ha összedobjuk mindannyiunk jó tulajdonságait, segíthetünk egymásnak, támogathatjuk egymást.
- Lehet, hogy néha nem merünk a pozitív tulajdonságainkról beszélni, de fontos felismerni, hogy miben vagyunk jók, és ugyanúgy fontos felismerni mások jó tulajdonságait is.

NE FELEJTSÜK:

Előfordulhat, hogy néhány gyermek nem mer a pozitív tulajdonságairól beszélni, vagy csak nehezen talál ilyet. Facilitátorként előfordulhat, hogy biztatunk, segítenünk kell a gyermekeket abban, hogy találjanak egy pozitív tulajdonságot, és meg is osszák azt a többiekkel. Segítsünk találni egy olyan tulajdonságot, ami illik a korcsoporthoz és a szituációhoz, például „*Senki sem tudja, hogy tudok szaltózni.*” vagy „*Senki sem tudja, hogy el tudom altatni a kistestvéremet, ha éneklek neki.*” esetleg „*Senki sem tudja, hogy tudok viccet mesélni.*”

8. feladat Higgy bennem!

CÉLKITŰZÉS: Segíteni megértetni a gyermekekkel, hogy milyen fontos, hogy higgyenek önmagukban, és pozitívan szemléljék az életet

IDŐTARTAM: 30 PERC

KOROSZTÁLY: 8-12 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: A mellékletben található „Én vagyok én” feladatlapok



FELADAT:

Ossza ki a feladatlapokat, és kérje meg a gyermekeket, hogy mindenki töltse ki.

BESZÉLGETÉS:

- Nem könnyű reménytelen és pozitív módon állni az élethez, de gyakorlással ebben is jók lehetünk.
- Oda kell figyelni, hogy mit mondunk magunknak a fejünkben. Sokszor nem az

a legártalmasabb, amit mások mondanak rólunk, hanem az, amit mi gondolunk saját magunkról.

- Nem mindig irányíthatjuk a dolgokat, amelyek miatt boldogok vagy szomorúak vagyunk, de a mi döntésünk, hogy megpróbálunk-e boldogan és reménykedve állni a dolgokhoz akkor is, amikor nem az történik, amit szerettünk volna.

9. feladat

Félig teli pohár

CÉLKITŰZÉS: Segíteni megértetni a gyermekekkel, hogy milyen fontos, hogy higgyenek önmagukban, és pozitívan szemléljék az életet

IDŐTARTAM: 30 PERC

KOROSZTÁLY: 4-7 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: Műanyag ásványvizes üvegek és átlátszó műanyagpoharak (alkoholos filccel rajzoljunk egy vonalat minden pohár felénél)



FELADAT:

- Ossa párokra a csoportot, és minden párnak adjon egy átlátszó műanyagpoharat és egy palackot. Fontos, hogy a gyermekeknek legyen egy asztaluk vagy valamilyen más felületük, amelyen dolgozhatnak.
- Kérje meg a gyermekeket, hogy a jelölésig töltsék fel a poharukat.
- Maguk közt döntsék el, hogy a pohár félig tele van, vagy pedig félig üres.

BESZÉLGETÉS:

- Kérje meg a párokat, hogy osszák meg a csoporttal a válaszukat, és indokolják is meg azt.
- Volt olyan pár, ahol nem értettek egyet a gyermekek?
- Beszéljünk arról, hogy az életben sokszor félig üresnek látjuk a „poharat”, miközben félig

telinek is tekinthetnénk, hiszen a pohárban mindenképp ugyanannyi víz van!

- Sokszor a saját képességeinket is inkább félig üresnek látjuk, mint félig telinek.
- Ha félig üresnek látjuk a képességeink poharát, lehet, hogy nem lesz elég energiánk, hogy megpróbáljuk teljesen megtölteni.
- Ha félig telinek látjuk az életünket, lehet, hogy lesz erőnk megtölteni a poharunkat, vagy elfogadni, hogy ez a szint is megfelelő.
- Mondják egymásnak a gyermekek hangosan: „Ez a pohár félig tele van. Töltsük meg teljesen!”
- Minden pár töltsé tele a poharát.
- Kérje meg őket, hogy beszéljenek olyan esetekről, amikor bizonyos dolgokat félig üresnek láttak, nem pedig félig telinek.
- Mondjon példákat a saját életéből is.

SZAKASZ
2

Önkontroll

A jó önmenedzselés elsajátítása segít a gyermekeknek és fiataloknak abban, hogy irányítani tudják a gondolataikat, érzelmeiket és tetteiket úgy, hogy motiváltak legyenek, elérjék a céljaikat, jó döntéseket hozzanak, és jól osszák be az idejüket. Ebben a részben olyan tevékenységek találhatóak, amelyek segítenek, hogy a gyermekek és fiatalok megértsék az önmenedzselés fontosságát, és fejlődni is tudjanak ezen a téren.

10. feladat Utások a buszon

CÉLKITŰZÉS: Segíteni a fiataloknak, hogy megértsék, milyen veszélyekkel jár hagyni felgyülemelni a stresszt, és mennyire fontos, hogy lehetőleg azonnal foglalkozzunk a felmerülő problémákkal.

IDŐTARTAM: 60 PERC

KOROSZTÁLY: 12-18 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Legalább hatfős csoportot igényel

ESZKÖZÖK: Post-it cetlik (apró, öntapadós lapokból álló jegyzettömbök)



MAGYARÁZZA EL a gyermekeknek:

- Gondolkodhatunk a stresszről úgy, hogy életünk eseményeit utasokként képzeljük el, akik az általunk vezetett buszon ülnek. A busz az életutunkat szimbolizálja. Az út során vannak dolgok, amelyeket el akarunk élni, helyek, ahová el akarunk menni, és élmények, tapasztalatok, amelyeket át akarunk élni.
- Az út során sok utast hagyunk felszállni a buszra. Az utasok szimbolizálják az érzelmeinket, gondolatainkat, hozzáállásunkat és viselkedésünket.
- Néhány utast kedvelünk, olyan emlékeket képviselnek, amelyek jó dolgokra, pozitív gondolatokra emlékeztetnek minket. Ők a jó utasok!

- De vannak olyan utasok is, akiket nem annyira kedvelünk, és esetleg azt kívánjuk, bár ne engedték volna felszállni őket, mert csak probléma van velük. Ők sokszor ijesztőek, gorombák és egyszerűen ellenszenvesek.

FELADAT:

- Ossa a csoportot hatfős csapatokra. Kérje meg őket, hogy válasszanak egy buszvezetőt és öt utast. Három közülük problémás utas lesz, a maradék kettő jó utas.
- A csoportnak el kell döntenie, mit szimbolizálnak az utasok. Például a problémás utasok lehetnek az aggodalom, félelem, düh vagy bűntudat megtestesítői. A jó utasok képviselhetik a boldogságot, reményt, magabiztosságot vagy motivációt. Adjon az utasoknak öntapadós cetliket, amelyekre felírhatják, kik ők, majd a cetlit felragaszthatják a pólójukra.
- A vezetőnek meg kell mondania, mi az úticél, például az, hogy az utasok befejezzék a középiskolát, bejussanak egy sportcsapatba, vagy felvegyék őket az egyetemre. A vezető felírja az úticélt a cetlijükre.
- Ezután kérje meg a csapatokat, hogy reagáljanak minden egyes szituációra az alábbiak közül:

Első szituáció: Harc/küzdelem

Ebben a szituációban a vezető eljátssza, hogy vezeti a buszt, az utasok pedig követik őt körbe a teremben. Az út során azonban az utasok megállnak, és elkezdnek veszekedni, kiabálni egymással és a vezetővel. Az utasok viselkedjenek rosszul, veszekedjenek, bosszantsák a vezetőt, és általánosságban legyenek agresszívek vele, próbálják megakadályozni, hogy elérje az úticélt. Folytassák ezt pár percig.

Második szituáció: Megadás

Ebben a szituációban a vezető megadja magát az utasoknak, eleget tesz annak, amit követelnek.

A vezető úgy próbálja megbékíteni az összes utast, hogy engedi, hogy ők mondják meg, merre menjen a busz. Folytassák ezt pár percig.

Harmadik szituáció: Nyitottság

Kérje meg a vezetőt, hogy nyitottsággal válaszoljon. Ebbe beletartozik az, hogy figyel az utasokra ahelyett, hogy ignorálná őket, megköszöni a megjegyzéseiket és javaslataikat, felszálláskor üdvözli őket, és bár engedi, hogy a buszon utazzanak, egyértelművé teszi, hogy kinek a kezében van a kormány, ki a vezető, és mi a végső úticél. Folytassák ezt pár percig.

BESZÉLGETÉS:

- Az életben háromféleképpen reagálhatunk a stresszre: küzdhetünk ellene, megadhatjuk magunkat, vagy szembenézhetünk vele.
- Hogyan érezték magukat a buszon az utasok?
- Milyen érzés volt vezetőnek lenni?
- Fel tudsz idézni olyan alkalmakat, amikor küzdöttél az aggodalmaid ellen, vagy éppen megadtad magad nekik?
- Hogyan tudsz szembenézni velük és kezelni őket, amint felmerülnek?
- A Covid19-járvány miatt sok a bizonytalanság, és nem tudjuk, mit hoz a jövő, mikor lesz vége ennek az egésznek. Ez az aggodalom azonban könnyen a kárunkra válhat, ha nem vagyunk óvatosak.
- Néha elég, ha folytatjuk az utunkat, és magabiztosan vezetjük tovább a buszt, hiába nem tudjuk, hogy mi vár ránk egy-egy sarok után.

11. feladat

Utások a buszon

CÉLKITŰZÉS: Segíteni a gyermekeknek, hogy megértsék, milyen veszélyekkel jár hagyni felgyülemelni a stresszt, és mennyire fontos, hogy lehetőleg azonnal foglalkozzunk a felmerülő problémákkal

IDŐTARTAM: 60 PERC

KOROSZTÁLY: 8–12 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Legalább hatfős csoportot igényel

ESZKÖZÖK: Öntapadós cetlik



MAGYARÁZZA EL a gyermekeknek:

- Mindannyian aggódunk sok dolog miatt, és mindannyian megijedünk néha. Ez természetes. Néha olyan dolgok miatt aggódunk, amelyeken nem tudunk változtatni, és előfordul, hogy olyan dolgoktól ijedünk meg, amelyektől nem is kellene. Az aggodalom és a félelem boldogtalanná tehet minket, átveheti az irányítást az életünk felett.

FELADAT:

- Ossa a gyermekeket négyfős csoportokra. Kérje meg őket, hogy válasszanak egy buszvezetőt és három utast. Minden utas egy olyan dolgot testesít meg, ami miatt a gyermekek aggódnak.
- Adjon az utasoknak öntapadós cetliket, amelyekre felírhatják, kik ők, majd a cetlit felragaszthatják a pólójukra.
- A vezetőnek ki kell mondania, mi a busz úticélja. Mehetnek például az iskolába, vagy játszani a barátaikkal.

- Kérje meg a vezetőt, hogy induljon el, az utasok pedig próbálják elrontani az utazást azzal, hogy azokat a dolgokat emlegetik, amelyek miatt a vezetőnek aggódnia vagy félnie kellene.
- Kérje meg a vezetőt, hogy állítsa meg a buszt, beszéljen az utasokkal, és kérje meg őket, hogy vagy maradjanak csöndben, vagy szálljanak le a buszról. A vezető azt is elmagyarázhatja, hogy miért nem fél az utasok által megtestesített dolgoktól.

BESZÉLGETÉS:

- Hogyan érezték magukat a vezetők, amikor az utasok elrontották az egyébként élvezetes utazást azzal, hogy próbálták felidegesíteni?
- Voltak szituációk az életetekben, amikor valamit az aggodalom és a félelem rontottak el?
- Mit tehetünk, hogy kezelni tudjuk ezeket a nemkívánatos utasokat?
- A Covid19-járvány miatt sok a bizonytalanság, és nem tudjuk, mit hoz a jövő, mikor lesz

vége ennek az egésznek. Ez az aggodalom azonban könnyen a kárunkra válhat, ha nem vagyunk óvatosak.

- Néha elég, ha folytatjuk az utunkat, és magabiztosan vezetjük tovább a buszt, hiába nem tudjuk, hogy mi vár ránk egy-egy sarok után.

12. feladat

Nehéz táska

CÉLKITŰZÉS: A gyermekek értsék meg, milyen fontos megosztani valakivel az aggodalmaikat

IDŐTARTAM: 30 PERC

KOROSZTÁLY: 4-7 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: Minden gyermeknek egy erős műanyag táska



MAGYARÁZZA EL a gyermekeknek:

A mai játékunk azokról a dolgokról szól, amelyek miatt aggódunk. Látni fogjuk, hogy miért fontos beszélnünk ezekről az aggodalmakról a szüleinkkel vagy a gondviselőinkkel.

FELADAT:

- Padokból vagy székekből készítsünk egy rövid akadálypályát, amely körül, alatt vagy fölött a gyermeknek végig kell haladnia.
- Adjon minden gyermeknek egy erős műanyag táskát.
- Minden gyermek haladjon végig a pályán. Kérdezze meg őket, hogy könnyű volt-e.
- Ezután kérje meg őket, hogy tegyenek valami nehéz tárgyat a táskába, például egy könyvet. Ha ki tudunk menni, akár köveket is használhatunk. Kérje meg a gyermekeket, hogy ezúttal a nehéz táskát cipelve haladjanak végig a pályán. Közben nem tehetik le a

táskát. Kérdezze meg őket, hogy még mindig könnyű volt-e.

- Ezután tegyenek további nehéz tárgyakat a táskáikba, vagy próbáljanak néhány tárggyal a kezükben egyensúlyozva végighaladni a pályán.
- Így folytassuk egészen addig, amíg már nem tudják könnyen elvégezni a feladatot.

BESZÉLGETÉS:

- Amikor nem cipelünk nehéz dolgokat, vagy nem kell sok dologgal egyensúlyoznunk, gyorsan és könnyen tudunk haladni.
- A táskába tett nehéz tárgyak olyan dolgok, amelyektől félünk.
- Ha ezekről nem beszélünk valakivel, nem tudunk megszabadulni tőlük, a táska pedig egyre nehezebb és nehezebb lesz.

- Milyen dolgok miatt aggódtok?
- Kivel tudtok beszélni ezekről, hogy a táska ne váljon túl nehéz?
- A Covid19-járvány miatt sok a bizonytalanság, és nem tudjuk, mit hoz a jövő, mikor lesz vége ennek az egésznek. Ez az aggodalom azonban könnyen a kárunkra válhat, ha nem vagyunk óvatosak.
- A jövő miatt aggódni olyan, mint egy nagy, nehéz követ rakni a hátizsákunkba, amit aztán nem vagyunk hajlandók kivenni belőle.
- A kő az aggodalmat szimbolizálja. Ki kell vennünk a táskánkból, és továbbmenni, még akkor is, ha nem mindig tudjuk, mi vár ránk a következő sarkon túl.

13. feladat

Lehetséges küldetés

CÉLKITŰZÉS: Kidolgozni egy akcióttervet, amely irányt mutat a tanulóknak, és motivációt ad nekik a küldetésükhöz

IDŐTARTAM: 60 PERC

KOROSZTÁLY: 8–18 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: A mellékletben található, „Akcióterv a saját küldetésemhez” című feladatlap több példányban



FELADAT:

- Ossa ki az „Akcióterv a saját küldetésemhez” elnevezésű feladatlapot, és kérje meg a tanulókat, hogy pár perc alatt jól gondolkodjanak el minden kérdésről, és olyan alapos válaszokat írjanak le, amennyire csak lehet.

BESZÉLGETÉS:

- Beszéljen az önmenedzselés fontosságáról és arról, hogy ez hogyan adhat motivációt a fiataloknak ahhoz, hogy teljesíteni tudják a küldetésüket.

14. feladat

Neked mi a szupererőd?

CÉLKITŰZÉS: Megérteni, mennyire fontos megőrizni a motivációnkat

IDŐTARTAM: 90 PERC

KOROSZTÁLY: 8-18 ÉVESEK (Amennyiben lehetséges, hasonló korú gyermekekkel végezzük a feladatot)

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: A mellékletben található „Neked mi a szupererőd? kérdőív” több példányban



MAGYARÁZZA EL a gyermekeknek:

- Szuperhősök általában csak a képregényekben és a filmekben léteznek. A szuper erejükkel ők szinte bármire képesek. Ma képzeljétek el, hogy ti is szuperhősök vagytok!

FELADAT:

Agyermekek három- vagy többfős csoportokban, felváltva válaszoljanak a kérdőív kérdéseire.

BESZÉLGETÉS:

- Mondja ezeket: „*Superman és Superwoman minden idők legnagyobb szuperhősei közé tartoznak, és mindkettőjüknek lenyűgöző képessége volt. De egy fém, a hazájukról, a Krypton bolygóról származó kriptonit minden szuper erejüktől meg tudta fosztani őket. Ha te szuperhős lennél, mi lenne a kriptonitod? Néhány*

ember például nagyon fél a magasságtól, a kígyóktól, vagy attól, amikor nyilvánosan kell beszélnie.”

- Téged milyen szituációk fosztanak meg az erődtől?
- A motiváció valójában egyfajta szupererő. A segítségével:
 - elérhetjük a legnagyobb kihívást jelentő, legnehezebben teljesíthető céljainkat
 - képesek vagyunk nem feladni, nem meghátrálni akkor, amikor minden nehéz
 - feszegethetjük a határainkat ahelyett, hogy a kihívásaink határok közé szorítanának minket
 - erőt vehetünk magunkon, mert más nem fogja ezt megtenni helyettünk
 - időben végezhetünk dolgokkal, mert a „később” végül gyakran „soha” lesz
 - azonnal kiléphetünk a komfortzónánkból

- elhatározzuk, hogy addig nem állunk meg, amíg nem végeztünk
- megérthetjük, hogy ha valami nehéz, nem jelenti azt, hogy lehetetlen
- felfedezhetjük a saját erősségeinket
- alkalmunk nyílhat az akadályok helyett a céljainkra koncentrálni.
- Hogyan próbálhatod növelni a motiváltságodat?
- Mi az a dolog, amit egy ideje el szeretnél érni, de nem volt hozzá motivációd?
- Hogyan fogod tudatosítani magadban, hogy mi a kriptonitod, és hogy hogyan tudod hatástalanítani?

15. feladat

Kosárlabda papírhulladékkal

CÉLKITŰZÉS: Megérteni, mennyire fontos megőrizni a motivációnkat

IDŐTARTAM: 30 PERC

KOROSZTÁLY: 4-7 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Legalább hatfős csoportot igényel

ESZKÖZÖK: Papírkosár vagy vödör, színes papír



MAGYARÁZZA EL a gyermekeknek:

- Ez a feladat segít megtanulni, hogy hogyan motiválhatjuk megfelelően magunkat és a csapattársainkat egy stresszes környezetben.

FELADAT:

- Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek le asztalokhoz a terem ellentétes végében. Az asztalok közé tegyen le egy nagy kosarat vagy vödröt.
- A csapatoknak különböző színű papírt adjon, hogy pontjaik könnyen láthatóak legyenek.
- Gyúrjenek gombócokat a papírból, és nézzük meg, hogy hány gombóccal találunk bele

a kosárba egy bizonyos időn belül. Minden gyermeknek lehetőséget kell adni.

- Különböző taktikákkal próbálhatják a kosárba juttatni a golyókat. Ha több lapot gyúrnek össze, nehezebb lesz a golyó. Ha csak egy-egy lapot használnak, és kisebb golyókat készítenek, pontosabban tudnak dobni.
- Mondja el nekik, hogy az első öt perc alatt nem beszélhetnek, nem kommunikálhatnak egymással, hanem előre kell fordulniuk, nem is nézhetnek egymásra. Teljes csend szükséges.
- A második résznél már beszélhetnek és kommunikálhatnak egymással. Biztassák

egymást, hangosan éljenezzenek, ha valaki betalál, és akkor is biztassák a másikat, ha nem sikerül beletalálnia a kosárba.

BESZÉLGETÉS:

- Milyen volt az első rész? Érezte valaki azt, hogy inkább feladná? Miért?
- Milyen volt, amikor szurkolhattatok egymásnak?
- Nem volt könnyű beletalálni a kosárba, mégis próbálkoztatok.

- Mennyire volt hasznos a barátok biztatása?
- Néha, amikor nem teljesítünk jól, keményen kell dolgoznunk azért, hogy ne adjuk fel.
- Volt olyan, amikor feladtátok, de később azt kívántátok, bárcsak tovább próbálkoztatok volna?
- Volt olyan, hogy tovább próbálkoztatok, és végül sikerrel jártatok és jól éreztétek magatokat?

16. feladat Okos célok

CÉLKITŰZÉS: Megérteni, milyen fontos megfogalmazni céljainkat, és megtanulni, hogyan tűzhetünk ki magunk elé okos célokat

IDŐTARTAM: 90 PERC

KOROSZTÁLY: 12-18 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: Poszter, illetve papír és tollak minden tanulónak



FELADAT:

- A csapatok gondolkodjanak el néhány olyan célon, amelyet az emberek gyakran állítanak maguk elé, például, hogy jó jegyeket szereznek, hogy egyetemre mehessenek, vagy találnak egy jó munkát. Írják fel ezeket a célokat egy táblára.
- Kérjen meg mindenkit, hogy most próbáljanak konkrétabb dolgokra gondolni, olyan célokra,

amelyeket a saját életükben szeretnének elérni. Alkosson ötfős csoportokat, akik 20 percen keresztül beszélgetnek majd. Minden csapattag találjon ki és osszon meg a többiekkel három személyes célt, amit az elkövetkezendő öt évben el szeretne érni.

- Mindenki pár percet kap arra, hogy kiválasszon a saját listájából egy célt, amelyhez személyes akcióttervet készít.

- Mutassa be a csoportnak a SMART-módszert, függessze ki a mellékletben található SMART-posztert, és magyarázzon el minden lépést.

A SMART betűszó a következőképpen áll össze:

S mint specifikus: Minél konkrétabb célok szükségesek. Ha a cél túl homályos, nehéz részletes akciótervet készíteni. Például az, hogy, „Az egyetem vagy az iskola után munkát szeretnék találni”, túl általános.

M mint mérhető: Mérhető a célod? Például meg tudod mondani, mennyi időbe fog telni elérni; ha ára lesz, mennyibe fog kerülni; hogyan látod majd az előrehaladásodat; illetve hogyan fogod tudni, hogy sikeresen elérted a célt?

A mint abszolválható: Mennyire valószínű, hogy eléred ezt a célt? A szakértők szerint az az ideális, ha a célok nehezen elérhetőek, de nem lehetetlenek. A túl könnyen vagy túl nehezen elérhető célok unalmat vagy frusztrációt okozhatnak. Előfordulhat, hogy egy nagy célt kisebb, elérhető lépésekre kell bontani.

R mint reális: Reális és releváns ez a cél az életedben? Sokat jelent számodra? Jó hatással lesz az életedre? Te tényleg ezt akarod, vagy más szeretné ezt helyetted? Itt álljunk meg, és beszéljünk arról, milyen fontos, hogy a céljaink a sajátjaink legyenek, és tudjunk beszélni a szülőkkel vagy más felnőttekkel arról, hogy mi az, amire valóban vágnak az életben.

T mint tartható: Időszerű számodra ez a cél, és tartható az a határidő, amit felállítottál magadnak. Hosszú távú vagy rövid távú célról van szó?

- 15 percig dolgozzanak párokban, vegyék végig a SMART-módszert, és próbálják alkalmazni a saját céljukra, hogy lássák, megfelelő célt állítottak-e. A párok nehéz kérdéseket tegyenek fel egymásnak, hogy eldönthessék, hány pontnak felelnek meg a céljaik.
- Végül mindenki rögzítse a célját a SMART-módszer segítségével.

BESZÉLGETÉS:

- A célokat nem mindig könnyű elérni, és az élet sokszor olyan akadályokat állít eléink, mint például a Covid19-járvány, amely lelassíthatja, esetleg ideiglenesen el is lehetetlenítheti a célunkat.
- Néhány akadályt nem látunk előre, így menet közben kell kitalálnunk, hogyan küzdjünk meg velük.
- Amikor viszont előre látjuk az akadályokat, kitalálhatjuk, hogyan kerüljük meg őket valamelyik irányba.
- Alkosson új ötfős csapatokat, és beszélgessünk konkrét akadályokról, amelyek felbukkanhatnak a megfogalmazott célhoz vezető úton.
- Legyünk nyitottak, és hallgassuk meg, mások szerint mi az akadály a céljaink elérésének. Gyakran előfordul, hogy mások olyan dolgokat is észrevesznek, amiket mi nem látunk.
- Írjunk le két-három akadályt és a megoldásukat. Írjuk le azoknak az embereknek a nevét is, akikről úgy gondoljuk, segíthetnek felülkerekedni a problémáinkon.
- A személyes életcélok megfogalmazása és elérése segíthet:
 - Úgy érezni, hogy célunk van az életben
 - A fókuszunk megtalálásában
 - A bennünk rejlő lehetőségek felvirágoztatásában

- Így láthatjuk reálisan erősségeinket.
- Tegyük olyan helyre a célunkat jelölő mondatot, ahol minden nap láthatjuk.
- Miközben a célunk elérésén dolgozunk, ne felejtsük el folyamatosan finomítani a célt,

hogy releváns és sokatmondó maradjon számunkra.

- Lehet, hogy néhány alkalommal vissza kell majd térnünk a SMART-módszerhez, hogy mindig a szemünk előtt tarthassuk a célunkat.

17. feladat

Életfolyam ³

CÉLKITŰZÉS: A feladat célja elérni, hogy a gyermekek olyan módon vessenek számot az életükkel - a múltjukkal, jelenükkel és jövőjükkel -, amely egyszerre ünnepli az eddig elért eredményeiket és segít megfogalmazni a jövőben elérni kívánt céljaikat.

IDŐTARTAM: 60 PERC

Ezt a feladatot több alkalomra elosztva is végezhetjük, hogy a múlttól, a jelenről és a jövőről különböző alkalmakon eshessen szó. Ez különösen fiatal gyermekek esetén működhet jól, hiszen így alkalom nyílik aktívabb gyakorlatok és más feladatok elvégzésére is.

KOROSZTÁLY: 8-12 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: Tollak (vagy zsírkréták, színes filcek) és A4-es papír (három lap vízszintes irányban összeragasztva minden gyermeknek)

FELADAT:

- Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek le egy körben, és ossza ki nekik a zsírkrétákat/filceket és a papírokat.
- Kérje meg őket, hogy címként írják fel az első lapra, hogy „a múlt”, a középső lapra, hogy „a jelen”, az utolsó lapra pedig, hogy „a jövő”.

- Kérje meg a gyermekeket, hogy rajzoljanak egy folyót, mely átszeli mindhárom papírlapot a múlttól a jelenen keresztül a jövőig. Ez a folyó szimbolizálja minden egyes gyermek életét.
- Ezután kérje meg a gyermekeket, hogy jelenítsék meg a vonalon azokat a dolgokat,



3. The Mental Health Innovation Network; Tervezett CFS feladatok <https://www.mhinnovation.net/>

amelyeket fontosnak tartanak az életükben. Egyenként, mindegyik részhez (múlt, jelen, jövő) írhatnak vagy rajzolhatnak.

- Kezdjék a múlttal. Azok a dolgok, amelyeket fontosnak tartanak az életükben lehetnek események, emberek, helyek vagy akár olyan célok, amelyeket elértek az életükben. Biztassa a gyermekeket, hogy az életükben történt pozitív dolgokra koncentráljanak, azokra, amelyekre a legbüszkébbek. Mielőtt hozzákezdenénk a következő részhez, kérje meg a gyermekeket, hogy mutassák be amit írtak vagy rajzoltak a múltjukkal kapcsolatban.
- Ez után következhet a jelen. Kérje meg a gyermekeket, hogy írják vagy rajzolják le azokat a dolgokat, amelyek jelenleg fontosak az életükben: embereket, helyeket, dolgokat, amelyeket fontosnak tartanak, amit csinálni szeretnek, amitől jelenleg biztonságban érzik magukat. Mielőtt hozzákezdenénk a következő részhez, kérje meg a gyermekeket, hogy mutassák be írásaikat vagy rajzaikat, amelyeket a jelenjükkel kapcsolatban készítettek.
- Ezután következhet a jövő. Kérje meg a gyermekeket, hogy írják vagy rajzolják le, hogy mit tartanak fontosnak a jövőjükkel kapcsolatban, mik az álmaik és vágyaik. Amikor elkészültek, kérje meg a gyermekeket, hogy osszák meg, mit írtak vagy rajzoltak a jövőjükéről.
- Ha elkészültek a képek, beszéljük meg a gyermekekkel a rajzaikat.
- A beszélgetés végén adjon még 10 percet a gyermekeknek, hogy befejezhessék a képeiket. Lehet, hogy a csoportos beszélgetés hatására szeretnének még valamit az idővonalukhoz hozzáadni.

KÖZÖS GONDOLKODÁS:

Az életfolyamukkal kapcsolatos közös gondolkodás elősegítéséhez tegye fel a gyermekeknek az alábbi kérdéseket:

- **Elért eredmények:** Mit tartasz a legpozitívabb dolgoknak az eddigi életedben? Mire vagy a legbüszkébb?
- **Okulni a múltban történekből:** Mik a legfontosabb dolgok, amiket eddig megtanultál az életedben? A jövőben mit szeretnél másképp csinálni?
- **Célok elérése:** Milyen lépéseket tehetsz azért, hogy elérd a jövő évre kitűzött céljaidat? Milyen lépéseket tehetsz azért, hogy elérd a következő öt évre kitűzött céljaidat?

NE FELEJTSÜK:

Egyszerű kérdéseket tegyen fel, és biztassa a gyermekeket, hogy konkrét dolgokra koncentráljanak az életfolyamukon. A jövőre vonatkozó oldalon kérje meg őket, hogy rövidtávú célokra gondoljanak.

Ne felejtsük el, hogy ez a feladat fájó emlékeket idézhet fel azokban a gyermekekben, akiknek el kellett hagyniuk az otthonukat vagy elvesztették szeretteiket. Ez lehet, hogy azoknak a gyermekeknek nehéz lehet, akik nem a legideálisabb körülmények között, például táborokban laknak. Mindig legyünk megértők, bátorítsuk és támogassuk azokat a gyermekeket, akiknek szüksége van rá. Érdemes lehet reflektálni az erősségeikre, például: „*lenyűgözőnek tartom, hogy még akkor is, amikor... képes voltál...*” vagy „*miközben elmesélted a történeted, egyértelművé vált számomra, hogy mennyire szereted a családot és ők is mennyire*”

szerepnek téged." Ösztönözheti azt is, hogy a csoport tagjai megosszák a véleményüket, például: „Szerintetek mi a legelismertebb X történetével kapcsolatban?” vagy „Szerintetek mit csinált jól X?” vagy „Milyen fontos dolgot tanulhatunk X történetéből?”

Ne felejtsük el amikor a múlttal, a jellel és a jövővel dolgozunk, hogy különböző kultúrák máshova helyezhetik (jobbra vagy balra) a múltat. A feladat ezen változatában a gyermekek

különálló papírlapokra írnak vagy rajzolnak, és a kultúrájuktól függően balról jobbra vagy jobbról balra mutathatják be a munkájukat.

További lehetőségek:

Az életfolyamra kisebb tárgyakat (köveket, virágokat, faágakat, madártollakat, cédnát, gombokat stb.) is ragaszthatunk ragasztóval. A tárgyak más-más dolgokat szimbolizálhatnak, és mind a gyermekek élettörténetének részét képezik.

18. feladat

Ha ... volnék

CÉLKITŰZÉS: A feladat célja a gyermekek képzelőerejének, álmainak és vágyainak ösztönzése, valamint segíteni nekik, hogy megvalósítható módszereket találjanak a céljaik eléréséhez

IDŐTARTAM: 30 PERC

ÉLETKOR: 4-7 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: Zsírkréták és papír minden gyermeknek

FELADAT:

- Mondja el a gyermekeknek, hogy ábrázolni, elképzelni, hogy milyen dolgokat szeretnénk csinálni vagy megszerezni, az olyasvalami, amit mindenki szeret csinálni. Például, vannak olyanok, akik szeretik elképzelni, hogy milyen lenne, ha a kedvenc szuperhősük bőrébe bújhatnának. Mások a kedvenc állatuknak szeretik képzelni magukat.



- Kérje meg a gyermekeket, hogy alkossanak párokat. Képek vagy szimbólumok segítségével, egyenként vegye végig az alábbi mondatokat és kérje meg a gyermekeket, hogy osszák meg egymással a válaszukat. Ha szeretnék, le is rajzolhatják a válaszukat. A következő mondat felolvasása előtt, meg is kérheti a gyermekeket, hogy az egész csoporttal osszák meg a válaszukat.

Ha madár volnék, ...

Ha erős lennék, ...

Ha gazdag lennék, ...

Ha felnőtt volnék, ...

Ha szuperhős volnék, ...

Ha láthatatlan lennék, ...

Ha bárki lehetnék a világon, akkor ... volnék

Ha egy álmom valóra válhatna, akkor az ... lenne

BESZÉLGETÉS:

- Milyen álmokat és vágyakat említettetek?
- Mit tehetünk azért, hogy az álmaink megvalósuljanak?
- Ki segíthet vágyaink megvalósításában?

19. feladat

A 86.400 dolláros kérdés!

CÉLKITŰZÉS: A feladat segít megérteni a fiataloknak, milyen fontos a hatékony időbeosztás kialakítása

IDŐTARTAM: 60 PERC

KOROSZTÁLY: 12-18 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos

tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: Egy A4-es papír és egy toll minden gyermeknek



FELADAT:

- Mondja ezeket:
„Micsoda hír! Mindannyian nyertetek egy nyereményjátékon, és a nyereményetek fejenként 86.400 dollár! Ez igen!”
- Magyarázza el, hogy a nyeremény elköltését szabályokhoz kötötték.
- Mondja ezeket:
„**Az első szabály:** csak egy napig van nálatok a 86.400 dollár, amit csak élményekre költhettek, tárgyakra (házra, autóra, mobiltelefonra stb.) nem. Olyan élményekre gondoljatok, mint például az utazás vagy egy tanfolyam elvégzése.”
„**A második szabály:** A 24 óra letelte után az el

nem költött pénz elveszik, másnap nem fogjátok már tudni elkölteni. Amit nem költötök el, az elveszik."

- Kérje meg a résztvevőket, hogy egy papírra írják le, mire költenék el a 86.400 dollárt.

BESZÉLGETÉS:

- Kérjen meg néhány résztvevőt, hogy osszák meg a többiekkel, hogyan költenék el a pénzt. Ösztönözze a csoportot, hogy beszélgessenek arról, ki hogyan költötte a nyereséget.
- Majd magyarázza el nekik, hogy mindannyiunknak mindössze 86.400 másodperce van (24 óra x 60 perc x 60 másodperc), amit felhasználhatunk vagy valamibe befektethetünk.
- Beszéljünk arról, hogy az okosan felhasznált időhosszútávú előnyökkel jár az egészségünk, a készségeink, a tudásunk és a kapcsolataink terén. Nem tudjuk átmenteni ezt az időt másik napra, de ha okosan használjuk fel a napjainkat, a befektetett energia meg fog térülni.
- Ezeket a kérdéseket tegye fel:
 - Mik azok a dolgok, amik nagyon sok időt vesznek el a napotokból?
 - Mennyire vagytok jók vagy éppenséggel kevésbé jók az időtök beosztásában?
 - Hogyan befolyásolja az életeteket a nem jól beosztott idő?
 - Hogyan segíthetne a mindennapjaitokban a jobb időbeosztás?
 - Milyen módszereket alkalmaztok az idő hatékony beosztására?

Zárjuk a beszélgetést összegzéssel:

- Az időbeosztás igazából inkább az életünk, mint az időnk beosztásáról szól.
- Ha fiatalokként nem tanuljuk meg, hogy hogyan osszuk be jól az időnket, fennáll a lehetősége, hogy egész életünkben mindent halogatni fogunk. A halogatás azt jelenti, hogy mindig másnapra halasztod azt, amit akár ma is megtehetnél. A halogatás utolsó pillanatig folyamatos stresszt, kapcsolati problémákat és más bajokat is okozhat.
- A jó időbeosztás kialakításának első lépése tisztázni, hogy mi a fontos és mi a halaszthatatlan. Ezzel megakadályozhatjuk, hogy abba a csapdába essünk, hogy csak a halaszthatatlannal foglalkozunk, az igazán fontosal viszont soha. Sok dolog, amit halaszthatatlannak gondolunk, igazából nem is olyan fontos.

20. feladat

A 86.400 dolláros kérdés!

CÉLKITŰZÉS: A feladat segít megérteni a fiataloknak, milyen fontos a hatékony időbeosztás kialakítása

IDŐTARTAM: 60 PERC

KOROSZTÁLY: 8-12 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: Egy A4-es papír és egy toll minden gyermeknek



FELADAT:

- Mondja ezeket:
„Micsoda hír! Mindannyian nyertetek egy nyereményjátékon, és a nyereményetek fejenként 86.400 dollár! Ez igen!”
- Magyarázza el, hogy a nyeremény elköltését szabályokhoz kötötték.
- Mondja ezeket:
„Az első szabály: csak egy napig van nálatok a 86.400 dollár, amelyet csak olyan szórakoztató dolgokra költhettek, mint például egy múzeumlátogatás vagy messzi utazás barátlátogatás céljából. A pénz nem költhető tárgyakra, például telefonra vagy új ruhákra.”
„A második szabály: A 24 óra letelte után az el nem költött pénz elveszik, másnap nem fogjátok már tudni elkölteni. Amit nem költötök el, az elveszik.”
- Kérje meg a résztvevőket, hogy egy papírra írják le, mire költenék el a 86.400 dollárt 24 óra alatt.

BESZÉLGETÉS:

- Kérjen meg néhány résztvevőt, hogy osszák meg a többiekkel, hogyan költenék el a pénzt. Ösztönözze a csoportot, hogy beszélgessenek arról, ki hogyan költötte a nyereményt.
- Majd magyarázza el nekik, hogy mindannyiunknak mindössze 86.400 másodperce van (24 óra x 60 perc x 60 másodperc), amit felhasználhatunk vagy valamibe befektethetünk.
- Beszéljünk arról, hogy az okosan felhasznált idő hosszútávú előnyökkel jár az egészségünk, a készségeink, a tudásunk és a kapcsolataink terén. Nem tudjuk átmenteni ezt az időt másik napra, de ha okosan használjuk fel a napjainkat, a befektetett energia meg fog térülni.

Zárjuk a beszélgetést összegzéssel:

- Ha fiatalunkban nem tanuljuk meg, hogy hogyan osszuk be jól az időnket, fennáll a lehetősége, hogy amikor idősebbek leszünk, kevésbé tudjuk elérni a céljainkat.
- Halogatni az utolsó pillanatig folyamatos problémákat, például stresszt okozhat vagy bajba is keveredhetünk miatta.

- A jó időbeosztás kialakításának első lépése tisztázni, hogy mi a fontos és mi az, amit muszáj elérnünk.
- Legutóbb a célok meghatározásának fontosságáról beszéltünk. Az időbeosztás szoros kapcsolatban áll a célok meghatározásával. Célok nélkül nehéz eldöntenünk, hogy mire fordítsuk az időnket.

21. feladat

Töltsd meg az üveget⁴

CÉLKITŰZÉS: A feladat lényege felhívni a figyelmet az időbeosztás fontosságára

IDŐTARTAM: 30 PERC

KOROSZTÁLY: 4-7 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: Kisebb-nagyobb üvegek, különféle alakú és méretű kavicsok és kövek



FELADAT:

- Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak párba, majd minden párnak adjon egy befőttesüveget.
- A kavicsokat és köveket egy nagy dobozban helyezzük el az asztalon.
- Kérje meg a gyermekeket, hogy töltsék meg teljesen az üveget úgy, hogy először a nagyobb köveket használják fel.
- Magyarázza el nekik, hogy az üvegben kis és nagy köveknek is el kell férniük.
- Néhány próbálkozás után a legtöbb

gyermeknek sikerül kisebb és nagyobb kövekkel egyaránt feltölteni az üvegüket.

BESZÉLGETÉS:

- Magyarázza el, hogy a nagy kövek azokat a fontos dolgokat szimbolizálják, amelyeket minden nap el kell végezniük, például a házi feladatot vagy a házimunkát. A nagy kövek nem mindig a legszórakoztatóbb dolgokat jelentik!
- Ezután magyarázza el, hogy a kisebb kavicsok azok a dolgok, amelyek nincsenek

4. <https://flintobox.com/blog/child-development/teach-kids-time-management-skills>

- nagy hatással arra, hogy hogyan töltjük a napunkat, ilyen például a tévénézés.
- Készüljünk fel rá, hogy valószínűleg sok kérdést szegeznek majd nekünk azzal kapcsolatban, hogy mik a fontos és a kevésbé fontos tevékenységek.
- Kérdezze meg, hogy mik a fontos és a kevésbé fontos dolgok a mindennapokban.

- Kérdezze meg, hogy mi történik akkor, ha a befőttesüvegünk annyira tele van kis kavicsokkal, hogy a nagyobb köveknek már nem marad hely.
- Magyarázza el, hogy az életben mindig előre kell vennünk a nagy köveket, és amikor ezeket a feladatokat elvégeztük, akkor feltölthetjük a befőttesüvegünket kisebb kavicsokkal is.

22. feladat

A hatalmas ugrókötél

CÉLKITŰZÉS: A feladat lényege felhívni a figyelmet az ösztöneink megzabolázására

IDŐTARTAM: 60 PERC

KOROSZTÁLY: 8–18 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Legalább hatfős csoportot igényel

ESZKÖZÖK: Egy 20 méter hosszú, 20 milliméter vastag műanyag vagy pamut kötél



FELADAT:

- Mondja el a csoportnak, hogy ugrókötelezni fognak.
- Kérje meg a csoport két erősebb tagját vagy két felnőttet, hogy fogják meg a kötél két végét, hogy egy körülbelül 15 méter hosszú ugrókötél jöjjön létre. Kezdjék el lassan, körbe-körbe mozgatni, mint egy hagyományos, kisebb ugrókötelet.
- A feladat lényege, hogy a csapat minden tagja átjusson a kötél másik oldalára anélkül, hogy a kötél megütné őket, miközben két oldalt lassan mozgatják.

- Az egyetlen szabály, hogy a kötél alatt kell áthaladniuk, nem kerülhetik meg a kötelet mozgó embereket.
- Ügyesen meg kell figyelniük, hogy a kötél mikor van a legmagasabban, mikor kell elkezdeniük futni, hogy át tudjanak érn.
- Ha a kötél hozzáér valakihez, az egész csoportnak újból kell kezdenie a feladatot, még azoknak is, akik sikeresen átértek a másik oldalra.
- Érdeemes időkorlátot megszabni, ezért mondja el a csoportnak, hogy a feladat lényege, hogy kiderüljön, hányan jutnak át a túloldalra 10 perc alatt.

Utasítások a facilitátor számára:

- A legtöbb fiatal ösztönösen futni kezd. Valószínű, hogy megpróbálnak gyorsan átbújni a kötél alatt. Ezért hozzájuk fog érni és újra kell próbálkozniuk.
- Azok viszont, akik várnak egy kicsit, és megfigyelik a kötél mozgását, tudni fogják, hogy mikor kell futniuk, hogy átjussanak alatta.
- Azonban a játék igazi kulcsa, hogyha valaki közel megy a kötelet mozgató valamelyik személyhez, könnyedén átjuthat alatta anélkül, hogy eltalálnák. Ehhez azonban gondolkodás és megfigyelés szükséges, valamint a képesség, hogy ne ösztönösen fussanak.

BESZÉLGETÉS:

- Mi tűnt fel nektek a feladat során? Néhányan rögtön futni kezdtek, hogy átjussanak a kötél alatt, míg mások vártak egy kicsit, ugye?
- Mi történt azokkal akik gyorsan megpróbálták átfutni, anélkül, hogy elgondolkodtak volna rajta, hogy mit kellene tenni a cél érdekében?
- Kinek sikerült először átjutni? Azoknak, akik a leggyorsabbak voltak vagy azoknak, akik gondolkodtak?
- Ki jött rá, hogy sokkal egyszerűbb a kötél valamelyik oldalán átjutni, a kötél közepe helyett?
- Hogyan alkalmazhatjuk ezt a feladatot a való életben? Mit szimbolizál számotokra a kötél?

23. feladat Lufik az égben

CÉLKITŰZÉS: A feladat lényege felhívni a figyelmet az ösztöneink megzabolozására

IDŐTARTAM: 60 PERC

KOROSZTÁLY: 4-7 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Legalább hatfős csoportot igényel

ESZKÖZÖK: Öt felfújtt lufi

FELADAT:

- Ossa fel a gyermekeket két csoportra - kék és piros csapatra.
- Kérje meg, hogy a kék és piros csapatok álljanak vagy üljenek le egy körben.
- Magyarázza el, hogy a piros csapat egymás között fogja ütögetve passzolgatni a lufikat, míg a kék csapat figyeli őket. A kék csapat



tagjai közül senki nem nyúlhat a lufikhoz, ha így tesznek, akkor kiesnek a játékból.

- Ez nagyon nehéz feladat a gyermekeknek, hiszen vissza kell fogniuk magukat!
- Játsszanak egy kicsit úgy, hogy a lufik ne essenek le, majd a kék csapat következik. Most a piros csapat nem érhet a lufikhoz. A játék kezdete előtt a piros csapat beszélje meg hogyan érhetik el, hogy ne nyúljanak a lufikhoz. Zsebre rakhatják a kezüket, becsukhatják a szemüket, rá is ülhetnek a kezükre vagy akár énekelhetnek egy dalt magukban, stb. Engedje, hogy a tanulók maguktól találják ki a legjobb módszert!.
- Most engedje, hogy a kék csapat játsszon a lufikkal, miközben a piros csapat próbálkozik a saját taktikájával, hogy ne érintsék meg a lufikat!

BESZÉLGETÉS:

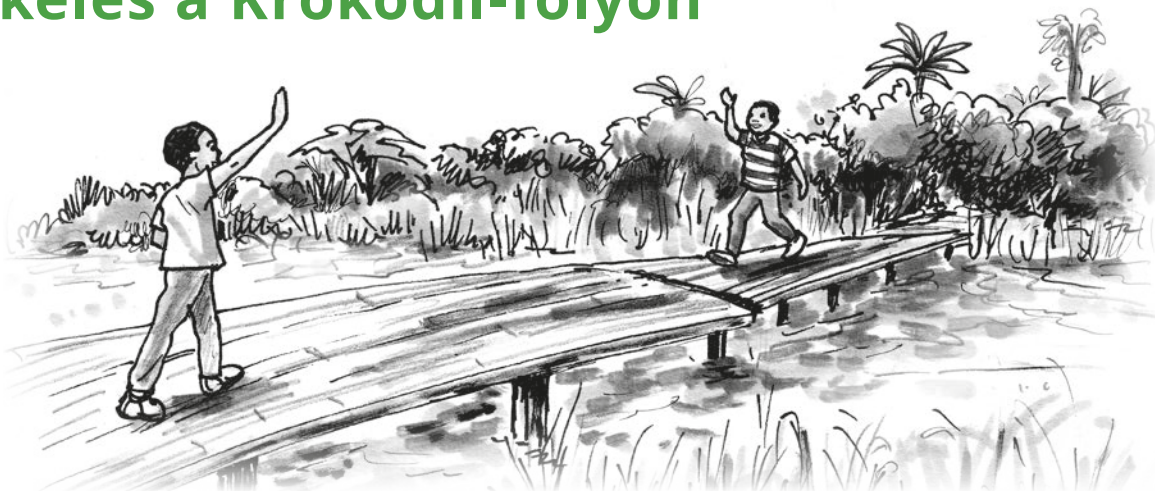
- Milyen stratégia működött számotokra, hogy ne érintsétek meg a lufikat, amikor nem a ti körötök volt?
- Mi nem működött?
- Milyen más módszereket próbálnátok ki legközelebb? Milyen testi érzetet keltett bennetek, hogy nem szabadott megérintenetek a lufikat?

SZAKASZ
3

Társadalmi tudatosság

Ebben a részben olyan feladatok vannak, amelyek segítenek a gyermekeknek és a fiataloknak társadalmi tudatosságuk fejlesztésében. A hatékony társadalmi tudatosság segítségével a fiatalok belehelyezkedhetnek mások élethelyzetébe (olyanokéba is, akik más háttérrel rendelkeznek vagy más kultúrában nőttek fel), és empátikusabbá válhatnak. A társadalmi tudatosság a viselkedésre vonatkozó társadalmi és etikai normák megértéséről, valamint a családi, iskolai és közösségbeli források és segítség felismerésének képességéről szól. ⁵

24. feladat Átkelés a Krokodil-folyón



CÉLKITŰZÉS: A feladat segít megérteni a fiataloknak, milyen fontos a hatékony időbeosztás kialakítása

KOROSZTÁLY: 12-18 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

IDŐTARTAM: 90 PERC

ESZKÖZÖK: A függelékben található „Átkelés a Krokodil-folyón” feladatlapok

5. www.casel.org

FELADAT:

- Adjon minden gyermeknek egy példányt a történetből. Kérjen meg valakit, hogy olvassa fel hangosan a történetet az egész csoportnak.
- Ha vége a felolvasásnak, kövessük a lap hátoldalán a csoportfeladatra vonatkozó információkat. Ossa ki a pontozólapokat, és kérje meg a gyermekeket, hogy alkossanak kis csoportokat.
- Kérje meg a résztvevőket, hogy végezzék el a lapokon található feladatokat.

BESZÉLGETÉS:

- Kérje meg a csoportokat, hogy osszák meg mindenkivel a pontszámokat, és meséljék el, hogy miért pont így pontoztak.
- Milyen szempontokat vettetek figyelembe a sorrend felállításánál?
- Miért volt annyira nehéz, sőt, majdnem lehetetlen egy pontszámban megegyezni az egész csoport számára?
- Mit tudtál meg magadról a feladat során?
- Hogyan befolyásolja ez a feladat a döntéshozatalodat olyan szituációkban, amikor neked valami „helyesnek” tűnik, de mások vagy éppen a törvény az ellenkezőt állítja?

Zárjuk a beszélgetést összegzéssel:

- A társadalmi tudatosság az öntudatossággal kezdődik.
- A társadalmi tudatosság azért fontos, mert befolyásolja az emberekre és szituációkra adott reakciónkat.
- A társadalmi tudatosság része elfogadni és tisztelni másokat, miközben annak is tudatában vagyunk, hogy mindenki különböző és egyszersmind különleges.
- A társadalmi tudatosság lényege mások és a saját érzéseitek felismerése és megértése, valamint tudatában lenni annak, hogy ezek milyen kapcsolatban vannak egymással.
- Ahelyett, hogy panaszkodnánk, ha valaki nem érti meg a szükségleteinket, sokkal jobb taktika, ha arra koncentrálunk, hogy fejlesszük a mások szükségleteivel kapcsolatos társadalmi tudatosságunkat.
- Ahogy Stephen Covey is mondja: „Először próbáljunk megértők lenni, utána várhatjuk csak el, hogy mások is megértsenek minket.”

25. feladat

Minden, ami közös bennünk⁶

CÉLKITÚZÉS: Egymás egyediségének és közös vonásainak felismerése

IDŐTARTAM: 30 PERC

ÉLETKOR: 8-12 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Legalább hatfős csoportot igényel

ESZKÖZÖK: Székek körbe rendezve, de enélkül is működik



MAGYARÁZZA EL a gyermekeknek:

- Mondja ezeket:
„Vannak olyan tulajdonságok, melyek egyedivé tesznek mindannyiunkat. Ebből a feladatból azonban azt tudhatjuk meg, hogy mi az, ami közös bennünk.”

FELADAT:

- Ültesse le a gyermekeket egy körben a földre vagy székekre. Ha a székek mellett döntünk, a gyermekek számánál eggyel kevesebb széket hozzunk, így egy valaki állni fog.
- Magyarázza el, hogy az álló gyermek fog kezdeni. Ő fog a kör körül sétálni, és olyan állításokat mond, amelyek igazak rá, például: *„két testvérem van vagy „szeretem a piros színt.”* Ha más gyermekek is magukra ismernek az állításban, akkor fel kell állniuk és a barátjukkal együtt sétálhatnak a kör körül.
- Hangsúlyozza, hogy a gyermekek olyan állításokat találjanak ki, amelyek igazak rájuk és nem bántók vagy tiszteletlenek

a többiekkel szemben. Facilitátorként érdemes az alábbiakhoz hasonló példákkal szemléltetni a játékot: *„Szeretek biciklizni”* vagy *„Tudok tortát sütni.”*

- A gyermekek addig sétálnak a kör körül, amíg a facilitátor azt nem mondja, hogy *„Állj!”* Amíg a gyermekek a kör körül sétálnak, a facilitátor bekapcsolhat zenét, vagy megkérheti a gyermekeket, hogy tapsoljanak.
- Amikor elhangzik, hogy *„Állj!”*, mondja el a gyermekeknek, hogy találniuk kell egy helyet a körben (egy üres széket vagy egy szabad helyet a földön), ahova leülhetnek. Egy gyermek állva marad, ő kezdi a következő kört azzal, hogy elmond valamit, ami igaz rá.
- Folytassa a feladatot, amíg a legtöbb gyermeknek alkalma volt rá, hogy mondjon valamit magáról.

BESZÉLGETÉS:

Milyen érzés volt ráébredni, hogy számos közös dolgot fedezhettetek fel a csoport tagjaival?

6. The Mental Health Innovation Network; Tervezett CFS feladatok <https://www.mhinnovation.net/>

26. feladat

Mi az a barát?⁷

CÉLKITŰZÉS: A feladat célja felfedezni, hogy mit is jelent a barátság, valamint, hogy miért fontosak a barátok

IDŐTARTAM: 30 PERC

ÉLETKOR: 4-7 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: Ceruzák és papír minden gyermeknek



MAGYARÁZZA EL a gyermekeknek:

Mondja el nekik, hogy ez a feladat a barátságról, a barátság lényegéről szól.

FELADAT:

- Először tegyen fel kérdéseket a barátsággal kapcsolatban. Az alábbi listából válasszon kérdéseket, a beszélgetés alakulásától függően. Hagyja a gyermekeket válaszolni mielőtt a következő kérdésre térnének.
- Kérdések a barátságról:
 - Kit nevezünk barátnak?
 - Miért vannak barátaink?
 - Hogyan segíthet egy barát?
 - Hogyan kezdődik egy barátság?
Mondjatok olyan trükköket és stratégiákat, amelyekkel barátokra tettetek szert, még olyan, új szituációkban is, ahol nem ismertetek senkit.
- Mi történik, ha olyasmit teszel, amivel megbántod a barátodat?
- Barátok maradhattok valakivel, akivel nem értetek mindenben egyet vagy nem teljesen ugyanazokat a dolgokat szeretitek?
- Mit szerettek csinálni a barátaitokkal?
- Ezután adjon egy kis teret a gyermekeknek, papírt, ceruzát, és kérje meg őket, hogy gondolkodjanak el azon, hogy számukra mit jelent a barátság, és ez alapján készítsenek egy rajzot a barátságról.
- A feladat végén ossza be párokba a gyermekeket és kérje meg őket, hogy beszélgessenek az elkészült képekről.

7. <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/pss20and20learning20kits20for206-132c20covid-19-20somalia.pdf>

27. feladat

Lépd át a vonalat

CÉLKITŰZÉS: A feladat célja beszélgetés kezdeményezése, valamint, hogy a gyermekek jobban megértsék, milyen szerepet játszik az empátia a társadalmi tudatosságban

IDŐTARTAM: 90 PERC

KORCSOPORT: 12-18 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Legalább hatfős csoportot igényel

ESZKÖZÖK: 10 méter hosszú ragasztószalag a padlóra ragasztva



MAGYARÁZZA EL a gyermekeknek:

- Mondja el a gyermekeknek, hogy nagyon fontos, hogy ezt a feladatot teljes csendben, beszélgetés és nevetgélés nélkül végezzék. Lehetséges, hogy erős érzelmek törnek majd fel belőlük, például szomorúság vagy harag. Minden érzésnek helye és fontos szerepe van. Mondja el nekik, hogy mindenkinek tiszteletben kell tartania és megértően kell hozzáállnia a többiek érzéseihöz, ezáltal mindenki biztonságban érezheti magát a feladat elvégzése során.

FELADAT:

- Kérje meg a gyermekeket, hogy menjenek a földre ragasztott ragasztószalag másik oldalára és nézzenek mind egy irányba.
- Magyarázza el a feladat szabályait: Mondja ezeket:
„Mondani fogok egy élményt, és ha már volt részetek ebben az élményben, akkor át kell lépnetek a ragasztószalag másik oldalára és

szembeállni a többiekkel. Ha nem szeretnéd átlépni a ragasztócsíkot annak ellenére, hogy volt már részed az adott élményben, az is rendben van. Ilyenkor nyugodtan maradj a helyeden, és gondolkodj el az érzéseiden. Egy kis idő után megkérem majd azokat, akik átléptek a túloldalra, hogy térjenek vissza a kiinduló helyükre, hogy ismét egy helyen állhassunk”.

- A feladat elején olvassa fel a legmegfelelőbbnek ítélt élményeket listáról. Egyenként olvassa fel őket, és várja meg, hogy aki akar, az átléphessen a másik oldalra és szembeállhasson a többiekkel.
- Majd mondja a következőt: „Most gondolkodjatok el rajta, hogy milyen érzés átlépni a vonalon, és gondolkodjatok el azon is, hogy milyen érzés látni, ahogy mások átlépnek a vonalon (szünet.) Nézd meg, hogy ki van veled (szünet). Nézd meg, hogy ki az, aki nem maradt veled (szünet).”
- Kérjen meg mindenkit, hogy jöjjenek vissza a vonal másik oldalára.

TAPASZTALATLISTA

Lépj át a vonalon, ha.....

- már jártál olyan országban, ahol más nyelvet beszélnek, mint az anyanyelved
- ha mostanában érezted magad magányosnak vagy szomorúnak
- ha van olyan barátod vagy családtagod, aki miatt aggódsz
- ha aggódsz a jövődért
- ha bántottak az iskolában
- ha a szüleid vagy a nagyszüleid nem ebben az országban születtek
- ha problémáid vannak a tanulással
- ha valamelyik szülőd nem vér szerinti
- ha minden nap gyógyszert kell szedned valamilyen egészségügyi probléma miatt
- ha valamilyen kapcsolatodban megbántottak már
- ha néha félsz és kilátástalannak érzed magad
- ha előfordult már, hogy úgy ítéltél meg valakit, hogy nem is találkoztatok
- ha természetted már élelmiszert magadnak
- ha ismersz olyat, akit szexuálisan zaklattak vagy megerőszakoltak
- ha követtek már egy üzletben, ahol vásároltál
- ha tetted már veled kapcsolatban rasszista vagy szexuális tartalmú megjegyzést
- ha keveredtél már verekezésbe
- ha meghalt egy hozzátartozód
- ha van olyan barátod vagy családtagod, aki öngyilkosságot kísérelt meg
- ha van olyan szeretted, aki alkoholizmusban vagy drogokkal kapcsolatban érintett
- ha jól érzéssel tölt el, ha valakinek a kezét foghatod az utcán
- ha ismersz valakit, aki életveszélyes betegségben szenved.

BESZÉLGETÉS:

- Milyen érzéseket keltett bennetek ez a feladat?
- Mi volt a legnehezebb számotokra?
- Mit tudtatok meg magatokról? Másokról?
- Mire akartok emlékezni abból, amit most megéltünk?
- Mit szeretnétek elmondani másoknak erről az élményről, ha van egyáltalán valami, amit szeretnétek megosztani?"

Zárjuk a beszélgetést összegzéssel:

- Az empátia olyan, mintha felvinnék egy másik ember cipőjét és sétálnánk benne 10 kilométert, hogy megismerhessük, az ő szemszögéből milyen az élet.
- Ha az érzelmi energiánkat arra fordítjuk, hogy megértsük mások érzéseit és/vagy viselkedését, nem marad időnk el- vagy megítélni őket.
- A legtöbb olyan „izmus”, mint a rasszizmus, a szexizmus, a tribalizmus vagy a klasszizmus gyökere az el- és megítélés, hiszen az összes ilyen „izmusnak” a lényege a mások feletti bírászkodás.
- Egyre sokszínűbb és bonyolultabb világban élünk, melyet megviselt a Covid19-járvány. Az empátia ebben a kihívásokkal teli világban elengedhetetlen készség. Az empátia alternatívája az elszigetelődés, keserűség és a boldogtalanság.
- Erős empatikus készség nélkül nehezünkre eshet eligazodni az emberi kapcsolatainkban.
- Ezen a héten próbáljatok meg annyi emberrel empatikusak lenni, amennyivel csak tudtok.

28. feladat

Lépd át a vonalat

CÉLKITŰZÉS: A feladat célja megértetni a gyermekekkel az empátia alapjait, valamint azt, hogy miért olyan fontos az empátia az életünkben

IDŐTARTAM: 60 PERC

KORCSOPORT: 8-12 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Legalább hatfős csoportot igényel

ESZKÖZÖK: 10 méter hosszú ragasztószalag a padlóra ragasztva



MAGYARÁZZA EL a gyermekeknek:

Mondja el a gyermekeknek, hogy nagyon fontos, hogy ezt a feladatot teljes csendben, beszélgetés és nevetgélés nélkül végezzék. Lehetséges, hogy erős érzelmek törnek majd fel belőlük, például szomorúság vagy harag. Minden érzésnek helye és fontos szerepe van. Mondja el nekik, hogy mindenkinek tiszteletben kell tartania és megértően kell hozzáállnia a többiek érzéseire, ezáltal mindenki biztonságban érezheti magát a feladat elvégzése során.

FELADAT:

- Kérje meg a gyermekeket, hogy menjenek a földre ragasztott ragasztószalag másik oldalára és nézzenek mind egy irányba.
- Magyarázza el a feladat szabályait:
- „Olyan dolgokat fogok mondani, amik lehet, hogy már megtörténtek veletek. Ha már történt veletek ilyesmi, akkor arra kérek titeket, hogy menjetek át a vonal másik oldalára és álljatok szembe a többiekkel. Ha nem szeretnéd átlépni

a ragasztócsíkot annak ellenére, hogy volt már részed az adott élményben, az is rendben van. Ilyenkor nyugodtan maradj a helyeden, és gondolkodj el az érzéseiden. Egy kis idő után megkérem majd azokat, akik átléptek a túloldalra, hogy térjenek vissza a kiinduló helyükre, hogy ismét egy helyen állhassunk.”

- A feladat elején olvassa fel a legmegfelelőbbnek ítélt élményeket listáról. Egyenként olvassa fel őket, és várja meg, hogy aki akar, az átléphessen a másik oldalra és szembeállhasson a többiekkel.
- Majd mondja a következőt: „Most gondolkodjatok el rajta, hogy milyen érzés átlépni a vonalon, és gondolkodjatok el azon is, hogy milyen érzés látni, ahogy mások átlépnek a vonalon (szünet.) Nézd meg, hogy ki van veled (szünet). Nézd meg, hogy ki az, aki nem maradt veled (szünet).”
- Kérjen meg mindenkit, hogy jöjjenek vissza a vonal másik oldalára.

TAPASZTALATLISTA

Lépj át a vonalon, ha.....

- már jártál olyan országban, ahol más nyelvet beszélnek, mint az anyanyelved
- ha mostanában érezted magad magányosnak vagy szomorúnak
- ha előfordult már, hogy félelmet éreztél, mert nem tudtál valamit irányítani
- ha van olyan barátod vagy családtagod, aki miatt aggódsz
- ha aggódsz a jövődért
- ha olyan problémával küzdesz, amit nem tudsz megoldani
- ha bántottak az iskolában
- ha problémáid vannak a tanulással
- ha minden nap gyógyszert kell szedned valamilyen egészségügyi probléma miatt
- ha volt olyan barátod, aki megbántott
- megítéltél valakit, mielőtt még találkoztál volna vele
- ismersz valakit, akit valaki más megütött vagy bántott
- előítéletet szenvedtél el amiatt, hogy fiú vagy lány vagy
- ha keveredtél már verekezésbe
- ha meghalt egy hozzátartozód
- ha ismersz valakit, aki életveszélyes betegségben szenved.

BESZÉLGETÉS:

- Milyen érzéseket keltett bennetek ez a feladat?
- Milyen érzés volt nézni, ahogy mások túllépnek egy bizonyos határt?
- Mit éreztél, amikor te lépted át azt a bizonyos határt, és a csoport téged nézett?
- Mi volt a legnehezebb számotokra?
- Mit tudtatok meg magatokról? Másokról?
- Mire akartok emlékezni abból, amit most megéltünk?
- Mit szeretnétek elmondani másoknak erről az élményről, ha van egyáltalán valami, amit szeretnétek megosztani?

29. feladat

Gombolyag⁸

CÉLKITŰZÉS: Mindenkit arra ösztönözni, hogy beilleszkedjen a csoportba, és megmutatni, hogy mindannyian kapcsolatban állunk egymással

IDŐTARTAM: 30 PERC

KORCSOPORT: 4-7 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Legalább hatfős csoportot igényel

ESZKÖZÖK: Egy madzaggombolyag



FELADAT:

- Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe a padlón, és mondja a következőt: „Hálót fogunk készíteni ebből a madzaggombolyagból - egy olyat, amely mindannyiunkat összeköt.”
- Kérje, hogy az aki épp a kezében tartja a madzaggolyót, nevezzen meg valami olyat, amit a többieknek adni tudna.
- Ezután az illető, továbbra is a kezében tartva a madzagot, odagurítja a madzaggolyót a körben lévő másik személyhez, aki ugyanezt teszi. A játék addig folytatódik, amíg mindenkit össze nem köt a madzaggolyó.
- Kezdje azzal, hogy megfogja a nagy gombolyagot, és mondjon a csoportnak valamit, amit adni tud, például "egy mosolyt", "figyelmet" stb.
- Most gurítsa a gombolyagot az egyik résztvevőhöz, anélkül, hogy elengedné a madzag végét. Kérje meg az illetőt, hogy nevezzen meg valamit, amit másoknak is adhat.

- Amikor mindenki megszólalt, kérje meg a résztvevőket, hogy álljanak fel, még mindig a madzaggal a kezükben, és alkossanak hálót a levegőben. Magyarázza el, hogy ez a háló azt jelképezi, hogy a csoport mennyire össze van kötve, mennyit tud adni egymásnak, és mindenkinek csapatként kell együttműködnie, hogy bátorítsa egymást.
- Ezután kérjen meg néhány gyermeket, hogy engedjék el a madzagdarabot. Kérdezze meg a csoportot, mi történik a hálóval, ha néhány gyermek elengedi a madzagot. Gondolják át a gyermekekkel, hogyan gyengül a háló, ha nem mindenki kapcsolódik a gombolyaghoz.

BESZÉLGETÉS:

- Magyarázza el a csoportnak, hogy ha valaki nincs benne, a háló sokkal gyengébb, és nem működik együtt olyan jól, ahogyan tudna. Hangsúlyozza, hogy mindenkinek szerepe van egymás támogatásában.

SZAKASZ
4

Kapcsolati készségek

Ez a rész számos olyan tevékenységet tartalmaz, amelyek célja, hogy segítsenek a gyermekeknek és fiataloknak a kapcsolati készségeik fejlesztésében. Ezek a készségek arra összpontosítanak, hogyan lehet egészséges és pozitív barátságokat kötni és fenntartani különböző emberekkel és csoportokkal. Az ebben a részben tárgyalt kapcsolati készségek közé tartozik a kommunikáció, a tárgyalás, a negatív csoportnyomásnak való ellenállás és a konfliktusmegoldás.

30. feladat Mesélj nekem egy történetet

CÉLKITŰZÉS: Segíteni a fiatalokat abban, hogy megértsék az odafigyelés és a visszajelzés fontosságát, hogy fejleszthessék kommunikációs készségeiket

IDŐTARTAM: 60 PERC

KORCSOPORT: 12-18 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Legalább hatfős csoportot igényel

ESZKÖZÖK: A „Mesélj nekem egy történetet” feladatlapok a függelékből



FELADAT:

- Szólítson fel önkénteseket, és ossza őket két csapatba (csapatonként legfeljebb hat fővel). Kérjen meg valakit, hogy legyen megfigyelő, és adja át neki a pontozási lapot. A megfigyelő a tevékenység végén pontozza a történetet.
- Kérje meg a két csapatot, hogy menjenek ki, és várják meg, amíg visszahívják őket.
- Miután a csapatok kimentek, magyarázza el a csoport bent maradó tagjainak, hogy az egyes számú csapat beküld egy csapattagot, akinek valaki határozott, tiszta hangon

felolvas egy történetet. Az olvasó vagy a hallgató nem tehet fel kérdéseket, nem tehet megjegyzéseket, és a történetet csak egyszer olvassák végig.

- Válasszon egy olvasót a teremben maradt csoportból,
- Most kérje meg az egyes számú csapatot, küldjön be egy tagot, hogy a történetet meghallgassa. A történet befejezése után hívja be a terembe az egyes számú csapat második tagját. Ekkor kérje meg az egyes számú csapat első tagját, hogy mesélje el a történetet a második csapatagnak, az alapján amire emlékszik. Kérdések nem engedélyezettek, és a csapatagok között nem lehet interakció.
- Most hívja be az első csapat harmadik tagját, és kérje meg a második csapatagot, hogy mesélje el a történetet, az alapján amire emlékszik. És így tovább, amíg a negyedik csapatag el nem mondja a történetet az ötödik csapatagnak. Továbbra sincs semmi kérdés vagy interakció.
- Az utolsó csapatagnak, aki hallotta a történetet, el kell mesélnie a történetet az egész csoportnak. Ekkor a megfigyelőnek pontoznia kell a történetet a pontozási lapon, az alapján, hogy a 15 részletből hányra emlékszik az utolsó csapatag.
- Most játsszuk le újra a tevékenységet a kettes csapattal, pontosan ugyanúgy, egy döntő különbséggel. A kettes csapat tagjai annyi tisztázó kérdést tehetnek fel és annyi interakcióba léphetnek a mesélővel, amennyit csak akarnak, amikor belépnek a terembe.
- Miután a kettes csapat utolsó tagja is hallotta a történetet, ő is elmondja azt az egész csoportnak, amennyire csak emlékszik.

A megfigyelő ismét pontozza, hogy a 15 részletből hányra emlékszik a csapat utolsó tagja.

- A kettes csapat általában sokkal magasabb pontszámot ér el, mint az egyes csapat.

BESZÉLGETÉS:

- Milyen érzés volt az egyes számú csapat számára, hogy nem tudott tisztázó kérdéseket feltenni illetve interakcióba lépni?
- Milyen érzés volt a mesélő számára?
- Mit figyeltél meg az egyes számú csapat interakciója során?
- Mit figyeltél meg a második csapatnál?
- Fel tudsz idézni olyan időszakot, amikor a kommunikáció nem működött, mert nagyon egyoldalú volt?
- Vannak olyan időszakok, amikor nem adsz lehetőséget másoknak a beszédre?
- Ismersz valakit, aki mindig jól érthető kérdéseket tesz fel, és valódi érdeklődést mutat a mondanivalód iránt? Hogy érzed magad, amikor az adott személy közelében vagy?
- Tudsz mondani néhány embert, akit nagyon szeretnél ezen a héten meghallgatni, és akikkel szívesen kapcsolatba lépnél? Ki és miért?

Zárjuk a beszélgetést összegzéssel:

- Miközben a családok a világjárvány idején komoly erőfeszítéssel próbálják úgy alakítani kapcsolataikat, hogy azok kellemesek és hasznosak legyenek, előtérbe kerül a hatékony kommunikáció fontossága.
- A hatékony kommunikáció magában foglalja a világos beszédet, az odafigyelést és a megfelelő kérdések feltevését annak érdekében, hogy megbizonyosodjunk

arról, hogy hallottuk és megértettük a mondanivalót, és hogy mások is hallották a mi mondanivalónkat.

- Amikor valóban odafigyelünk, nagyon

világosan mutatjuk, hogy tiszteljük a beszélőt, amennyiben azért hallgatjuk, hogy megértsük, és nem csak azért, hogy bármit válaszoljunk.

31. feladat

Ha jó hallgatóság akarsz lenni, akkor...



CÉLKITŰZÉS: A kulcsfontosságú hallgatási készségek azonosítása

IDŐTARTAM: 30 PERC

KORCSOPORT: 8-12 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: Laptábla, papír, toll vagy filctoll

FELADAT:

- Ossza a gyermekeket kis csoportokra. Adjon minden csoportnak papírt és filctollat/tollat.
- Kérje meg a csoportokat, hogy írják le a következő állításra vonatkozó ötleteiket: "Akkor vagyok jó hallgatóság, ha..." Kérje meg őket, hogy próbáljanak meg minél több tanáccsal előállni. Például feljegyezhetik a következő tanácsokat:

Ha jó hallgatóság akarsz lenni, akkor ...

- Ne szakítsd félbe a beszélőt
 - Hallgass figyelmesen
 - Koncentrálj arra, amit mondanak
 - Nézz a beszélő személy felé
 - Maradj csendben
- Körülbelül 10 perc elteltével kérjen meg minden csoportot, hogy sorban osszák meg, amit írtak.

BESZÉLGETÉS:

- Általában mennyire figyelsz másokra?
- Néha szabad valakit félbeszakítani? Mikor?
- Mit gondolsz a feladat elvégzése után a saját hallgatási készségeidről?
- Mit érzel, ha olyan emberekkel osztasz meg valamit, akik tényleg figyelnek rád?
- Kik azok az emberek az életedben, akikre szívesen hallgatnál többet?
- Kit szeretnél, hogy több figyelemmel hallgasson téged?

32. feladat Simon mondja

CÉLKITŰZÉS: Megtanulni az odafigyelés és az utasítások figyelmes meghallgatásának fontosságát

IDŐTARTAM: 30 PERC

KORCSOPORT: 4-7 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Egyes gyermekekkel külön vagy csoportos feladatként is használható



FELADAT:

- A gyermekek úgy álljanak fel, hogy legyen helyük mozogni.
- Mondja el nekik, hogy a játék lényege, hogy Ön utasítást ad nekik valamire, például „Simon azt mondja, hogy érintsd meg az orrodát”, és nekik a lehető leggyorsabban követniük kell az utasítást.
- Gyakorolja ezt néhányszor egyszerű utasításokkal.
- Most pontosítsa nekik, hogy csak akkor kell követniük az utasítást, ha azzal kezdi, hogy „Simon mondja”, és ha nem mondja, hogy „Simon mondja”, akkor nem szabad követniük az utasítást, hanem mozdulatlanul kell állniuk.
- Gyakoroljon újra néhány gyors utasítást a „Simon mondja”, használatával, majd adjon utasítást a „Simon mondja” nélkül.
- A gyermekek egy része követni fogja a megtévesztő utasítást. Hagyja, hogy mindenki nevessen, aztán folytassa.
- Ez azt jelenti, hogy minden egyes utasításnál a gyermekeknek két részletre kell figyelniük:
 - hogy követniük kell-e az utasításokat vagy sem, és
 - hogy mit kell tenniük.
- Hogy még szórakoztatóbbá tegye a játékot, alakítsa versennyé azzal, hogy a gyermekek leülnek, ha egy megtévesztő utasítást

követnek, és megnézik, ki az utolsó két gyerek, aki állva marad.

- Néhány kiváló ötlet itt található:
<https://empoweredparents.co/simon-says-ideas/>

BESZÉLGETÉS:

- Néha nehéz pontosan odafigyelni, és ezért hibázunk. Emlékszik valaki, mikor esett meg ez vele?

- Mit tehetsz annak érdekében, hogy tényleg jól odafigyelj?
- Kik azok a fontos emberek, akikre minden nap figyelned kell?
- Ha nem értetted jól, bármikor megkérheted az illetőt, hogy mondja el még egyszer, mit szeretne, mit tegyél.

33. feladat Csúnyarancs

CÉLKITŰZÉS: A tárgyalási és együttműködési készségekre összpontosítani, mert ezek a szociális és kapcsolatkezelés fontos részét képezik

IDŐTARTAM: 90 PERC

KORCSOPORT: 12-18 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Legalább hatfős csoportot igényel

ESZKÖZÖK: „Csúnyarancs” feladatlap a függelékből



FELADAT:

- Oszd a csoportot kis csoportokra. Ezután kérje meg a csoportokat, hogy két csapatra váljanak szét - Dr. Kovács csapata és Dr. Szabó csapata.
- Adja át a csapatoknak a feladatlapokat: Győződjön meg róla, hogy Dr. Szabó csapata kapja meg az 1-es feladatlapot, egyet személyenként, és Dr. Kovács csapata kapja meg a 2-es feladatlapot, egyet személyenként.
- Adjon nekik 15 percet a feladat elolvasására és a narancsok megszerzéséhez szükséges tárgyalási stratégia előállítására. Győződjön meg róla, hogy a tárgyaló csapatok elég messze vannak egymástól, hogy ne hallhassák egymást.
- 15 perc elteltével hívja össze a csapatokat, hogy kezdjenek tárgyalni egymással. Mondja meg nekik, hogy 15 perc elteltével minden csapat meg fogja osztani az egész csoporttal, hogy milyen végső megállapodásra jutottak.

Néhány csapat nem fogja felismerni, hogy Dr. Szabó csapatának csak a gyümölcsleve, és Dr. Kovács csapatának csupán a héja van szüksége. Mindkét csapat gyakorlatilag annyi narancsot kaphat, amennyit csak akar, mivel a narancs különböző részeire van szükségük.

BESZÉLGETÉS:

- Melyik csapat jött rá, hogy a narancs különböző részeire van szükségük ahhoz, hogy mindkét csapat megkaphassa az összes narancsot?
- Mi történt abban a csoportban, ahol nem ismertétek fel ezt?
- Miután rádöbentetek, hogy a narancs különböző részeire van szükségetek, milyen változást jelentett ez a tárgyalások során?
- Mennyire voltak nehezek a tárgyalások abban a csoportban, ahol nem ismertétek fel ezt? Végül mi mellett döntöttetek?

Zárjuk a beszélgetést összegzéssel:

- Legtöbben tárgyalásokba bocsátkozva hajlamosak vagyunk arra, hogy csak az álláspontunkat fedjük fel, és nem mondjuk el mik az érdekeink.
- A Csúnyarancs feladat feltevése szerint, a csapatnak szüksége van a narancsokra, és mindent megtesz, hogy sikeresen túllicitálja az ellenfelet. Azonban az igazi érdek Dr. Szabó csapatának csak a narancs héja, míg Dr. Kovács csapatának csupán a narancs leve.

- Ha a tárgyalásokon csak a saját álláspontunkat képviseljük, mindig csak győztes vagy vesztes helyzetet érhetünk el.
- A sikeres tárgyalás megköveteli, hogy mélyebbre hatoljunk és kiderítsük, hogy mi az érdeke mindkét félnek. Miután megállapítottuk, hogy mik az érdekek és értékek, elkezdhetjük keresni az együttműködés módjait, és elindulhatunk a mindenki számára előnyös helyzet felé.
- Fel tudsz idézni olyan tárgyalásokat, amelyeken nem hatoltál mélyebbre, és így nem jutottál el a mindenki számára előnyös helyzethez?
- Van-e arra példa, amikor mélyebbre áttatok és közös érdekek mentén kezdtetek el együttműködni?
- Ezen a héten vannak-e olyan tárgyalások, amelyeken gyakorolhatnád, hogy túllépj a pozíciódon, és beszélj az érdekeidről és értékeidről?
- Életünk minden egyes napján tárgyalunk. Nem minden ilyen tárgyalás fontos, de számos igen. Ha megtanuljuk megismerni és keresni a közös érdekeket és értékeket a tárgyalásaink során, sokkal gyakrabban juthatunk olyan megoldásokhoz, amelyekben mindenki jól jár.

34. feladat

Csapatmunka

CÉLKITŰZÉS: A gyermekek figyelmét az együttműködés és a csapatmunka előnyeire irányítani

IDŐTARTAM: 60 PERC

KOROSZTÁLY: 8-12 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Legalább hatfős csoportot igényel

ESZKÖZÖK: Focilabdák, labdák vagy más terjedelmes, de könnyű tárgyak, például plüssjátékok vagy kis műanyag vödrök



FELADAT:

- Hozzon létre egy egyszerű, rövid akadálypályát székekből és asztalokból vagy más háztartási vagy tantermi tárgyakkól, amelyeket a gyermekeknek biztonságosan meg kell kerülniük vagy át kell haladniuk rajtuk.
- Ossa a csoportot párokba, és adjon nekik egy tárgyat. Magyarozza el, hogy a tárgyat úgy kell átvinniük az akadálypályán, hogy ne ejtsék el, de nem használhatják a kezüket. Használhatják bármely más testrészüket is, de mindkét gyermek tartja a tárgyat, és mindkét gyermeknek ugyanazt a testrészt kell használnia, például a tárgy lehet a két gyermek:
 - könyöke közt
 - válla közt
 - álla közt
 - térde közt
 - ujjá közt
 - tenyere közt
 - háta közt
 - homloka közt
 - arca közt
 - csípője közt
 - feje közt
- Kérje fel az első párt, hogy kezdjék el. Amikor befejezték, kérje fel a következő párt, de pontosítva, hogy nem használhatják ugyanazokat a testrészeket.
- A cél az, hogy minden pár átjusson az akadálypályán anélkül, hogy elejtené a tárgyat, és minden pár más testrészt használjon.
- Ha egy pár elejti a tárgyat, vissza kell menniük, és újra kell kezdeniük.
- A tevékenységet azzal fejezze be, hogy megkérdezi a csoportot, hogy szeretnének-e megpróbálni egy tárgyat körbehozni a pályán úgy, hogy az egész csapat hordozza azt. Ezúttal a kezek is használhatók, de minden gyermeknek mindig kapcsolatban kell lennie a tárggyal.

BESZÉLGETÉS:

- Milyen érzés volt, hogy nem tudtad használni a kezeidet?
- Könnyű vagy nehéz volt az együttműködés?
- Ha megtanulunk jobban együttműködni, az mindig segít abban, hogy jobban érezzük magunkat. Sok olyan dolog van, amit egyedül is megtehetsz, de sok olyan dolog is van, ami

sokkal könnyebb és szórakoztatóbb lenne, ha megtalálnád a módját annak, hogy másokkal együttműködve dolgozz.

- Tudsz-e olyan alkalmakra gondolni, amikor jobban tudnál együttműködni otthon, az iskolában vagy a barátaiddal?
- Tudsz mondani egy embert, akivel ezen a héten szeretnél megtanulni együttműködni?

35. feladat Székfoglaló játék szolidárisan ⁹

CÉLKITŰZÉS: Megtanulni együttműködni mások bevonásával

IDŐTARTAM: 60 PERC

KOROSZTÁLY: 4-7 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Legalább hatfős csoportot igényel

ESZKÖZÖK: Egy szék vagy egy darab újságpapír minden gyermeknek, zene



FELADAT:

- Helyezze a székeket vagy újságokat körben. Kezdetben minden gyermeknek legyen egy szék vagy egy darab újságpapír, amire leülhet. Az újság jó a szabadban végzett tevékenységhez.
- Játsszuk a szokásos módon a zenélő székeket. Játssza le a zenét, és kérje meg a gyermekeket, hogy ugráljanak a székek körül. Magyarázza el, hogy keresniük kell egy

széket/helyet, ahová leülhetnek, amikor a zene abbamarad.

- A második forduló előtt vegye el az egyik széket/újságpapírt. Ezúttal, amikor a zene leáll, magyarázza el, hogy a gyermekeknek kreatívan kell segíteniük egymásnak, hogy mindenkinek legyen hová leülnie - például két gyereknek egy székre vagy egy újságpapírra kell préselődnie.
- Ismételje meg annyiszor, ahányszor csak

9. A Woodcraft Folk alapján http://globalvillage2006.org/en/do_something_about/co_operatives/co_operative_chairs, 2008 március 18-i adatok

lehet. Bátorítsa a gyermekeket, hogy találjanak olyan módot a játékra, hogy senki se maradjon ki. Ne kínáljon semmilyen megoldást - hagyja, hogy a gyermekek maguk találják ki a megoldást. Hamar rájönnek, hogy megoszthatnak egy széket/helyet, ha valaki ölébe ülnek vagy együtt ülnek/állnak.

- Továbbra is minden fordulóban vegyen el egy széket, hogy megnehezítse a játékot. Amikor úgy tűnik, hogy a gyermek kiesett (azaz nem tud a székre vagy az újságra préselődni), a játék véget ér.
- Ismétlje meg a játékot az elejétől kezdve még néhányszor, hogy a gyermekeknek több lehetőségük legyen kreatív megoldásokat találni, hogy mindenkit bevonjanak.
- Ne feledkezzen meg arról, hogy gratuláljon a gyermekeknek a kreativitásukhoz, ha úgy sikerül játékban maradniuk, hogy közben inkább bevonják, mint kizárják a többieket!

BESZÉLGETÉS:

- Hogy tetszett a játék?
- Valaki megpróbált helyet csinálni neked a játékban? Hogy érezted magad ettől?
- Játsoztál már valaha zenés székfoglaló játékot? Miben más ez a játék?
- Próbáltál segíteni másoknak a játék során? Mit csináltál?
- Mit tehetsz, hogy bevonj másokat is, amikor játszol?
- Mi az a néhány dolog, amit minden nap megtehetünk, hogy másokat is bevonjunk?

NE FELEJTSÜK:

Ne feledje, hogy számos kultúrában ez a tevékenység nem lenne megfelelő egy vegyes nemű csoport számára, mivel a gyermekek nagyon közel kerülhetnek egymáshoz. Ha a lányok kényelmetlenül érzik magukat egy tevékenységben, akkor kirekesztik magukat, és csökkentik a részvételüket, vagy akár vissza sem térnek. Megoldás lehet a csoportokat két körre osztani, lányokra és fiúkra, ha van elég gyermek, vagy ezt a gyakorlatot külön foglalkozáson végezni a lányoknak és a fiúknak.

36. feladat Kockázatos vállalkozás!



CÉLKITŰZÉS: Felhívni a figyelmet arra, hogy milyen veszélyekkel jár, ha valaki aláveti magát a negatív csoportnyomásnak

IDŐTARTAM: 90 PERC

KOROSZTÁLY: 12-18 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: Kártyák az egyik kedvenc ételle receptjével, amely öt vagy hat különböző összetevőből áll. Üres papírlapok minden gyermeknek és ceruzák vagy tollak

FELADAT:

- Kérdezze meg a gyermekeket, hogy mit neveznének kockázatos vagy veszélyes viselkedésnek. Mi teszi a viselkedést biztonságossá, szemben a nem biztonságos vagy veszélyes viselkedéssel?
- Ossa ki a receptkártyákat mindenkinek, és mondja azt: *„Ez az egyik kedvenc receptem. Az összes hozzávaló egy bizonyos módon összedolgozva finom ételt eredményez. Ha bármelyik hozzávalót vagy a folyamat bármelyik lépését megváltoztatjuk, az étel nem lesz olyan, amilyennek lennie kell. Előfordult már, hogy főzés közben kihagytál egy hozzávalót, így a kész étel nem lett olyan jó?”*
- Most adjon mindenkinek két üres papírt és egy tollat vagy ceruzát, és kérje meg őket, hogy alkossák meg a saját „sikerreceptjüket”.
- Magyarázza el, hogy az egyik papírlap az egészséges, produktív viselkedésmódokat

- leíró recept. Kérje meg a gyermekeket, hogy írjanak egy receptet, amely tartalmazza mindazokat az érzéseket, cselekedeteket és gondolatokat, amelyek szerintük szükségesek az egészséges élethez. Például a házimunkában való segítségnyújtás, napi egy óra tanulás, rendszeres testmozgás, megfelelő étkezés, elegendő alvás, pozitív hozzáállás. Ezek segítenek a gyermekeknek abban, hogy minden nap sikeresek legyenek.
- Magyarázza el, hogy a második papírlap a kockázatos, egészségtelen viselkedésmódokat leíró recept. Kérje meg a gyermekeket, hogy írjanak egy receptet, amely tartalmazza mindazokat az érzéseket, cselekedeteket és gondolatokat, amelyek szerintük egészségtelen élethez vezethetnek. Például rosszul eszem, nem tanulok, vitatkozom a családommal, kockázatos magatartást tanúsítok.

BESZÉLGETÉS:

- Kérjen fel néhány gyermeket, hogy osszák meg receptjeiket.
- Mik a hasonlóságok?
- Hogyan fogjátok megvalósítani a siker receptjeit, és hogyan fogjátok elkerülni a kudarc receptjeit?

Zárjuk a beszélgetést összegzéssel:

- Az egészséges öntudatosság segíthet felmérni, ha fennáll a negatív csoportnyomás veszélye, segítségével az illető önmaga tudja kezelni a helyzetet, és el tud menni, vagy nemet tud mondani a barátok negatív befolyása ellen.
- Az öntudatossággal nem rendelkező emberek nem szokták végiggondolni viselkedésük következményeit. Ők csak cselekszenek, és csak utána foglalkoznak a következményekkel.

A népszerűség fontosabb számukra, mint az intelligens és biztonságos viselkedés.

- A magas szintű társadalmi tudatosság lehetővé teszi, hogy felismerd, ha mások rossz hatással vannak rád.
- Szociális vagy kapcsolati készségeid lehetővé teszik, hogy ezekben a helyzetekben határozottan fellépj, és kiállj az igazadért.
- Ha a barátaid tudják, hogy nem vagy az a fajta ember, aki enged a csoportnyomásnak, végül abba fogják hagyni a nyomásgyakorlást.
- Légy mindig hű önmagadhoz. Ne add át a szabad akaratodat másnak, ne engedd, hogy más hozzon fontos döntéseket a te cselekedeteidről.
- És mindig emlékezz arra, hogy amit a barátaid csinálnak és amit nem, az az ő döntésük. Amit teszel, az a te dolgod!

37. feladat Lufi a palackban

CÉLKITŰZÉS: Felhívni a figyelmet a csoportnyomás valóságára

IDŐTARTAM: 30 PERC

KOROSZTÁLY: 8-12 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: Egy használt műanyag vizes palack és egy lufi minden párnak



FELADAT:

- Ossa a csoportot párokba, és adjon minden párnak egy palackot és egy leeresztett lufit.

- Az egyik tanuló felfújja a lufit, de nem köti le.
- A másik tanuló egy nagy mosolygós arcot rajzol a felfújt lufira, majd leereszti.

- Egyikük azt írja az üveg külsejére, hogy "csoportnyomás".
- Most behelyezik a leeresztett lufit az üres vizes palackba, és a lufi nyílását áthúzzák a palack száján úgy, hogy a lufi a palack belsejébe lógjon.
- Most kérje meg őket, hogy próbálják meg felfújni a lufit, miközben az a palackban van.
- A lufi nem fog felfújni.
- Miután mindannyian megpróbálták és kudarcot vallottak, vegyék ki a lufit a palackból, fújják fel és kössék le.
- Magyarozza el, hogy van néhány módszer a csoportnyomás elkerülésére:
 - Tölts időt olyan emberekkel, akik képesek nemet mondani a csoportnyomásnak.
 - Tanulj meg nemet mondani.
 - Kérj segítséget egy szülőltől, barátodtól vagy tanártól, ha nehezen tudsz ellenállni a csoportnyomásnak.
 - Sosem késő, akkor is elsétálhatsz, és hátat fordíthatsz a csoportnyomásnak, ha már bajban vagy.
 - Válaszd meg gondosan a barátaidat. Ne forgolódj olyan emberek között, akik megpróbálnak arra kényszeríteni, hogy olyasvalaki legyél, aki nem vagy.
 - Gondolkodj előre, és kerüld el, hogy olyan helyzetbe kerülj, ahol tudod, hogy nyomás alá kerülhetsz.
 - Tudatosítsd magadban, hogy néha jó és egészséges egyedül lenni, és hogy nem kell mindig egy csoporthoz tartoznod.

BESZÉLGETÉS:

- Kérdezze meg, hogy a gyermekek tudják-e ezt a tevékenységet a csoportnyomás gondolatához kapcsolni. Magyarozza meg ezt azzal, hogy azt mondja: „A lufi olyan, mint te, a palack pedig olyan, mint a csoportnyomás. Ha kívül vagy a csoportnyomás palackján, akkor azzá válhatsz, akivé válni szeretnél. Amikor a palackban vagy, a társak nyomása nem engedi, hogy a saját személyiségeddé válj. A társak által gyakorolt kényszer meggátolhatja, hogy kibontakozz".
- Van olyan emléked, hogy a társak nyomása miatt te vagy mások nem tudtatok kibontakozni?
- Van ötleted arra, hogy hogyan ne hagyd magad a csoportnyomás palackjába zárni?

Zárja azzal, hogy azt mondja:

„Ha a barátaid tudják, hogy nem vagy az a fajta ember, aki enged a csoportnyomásnak, végül abba fogják hagyni a nyomásgyakorlást. Légy mindig hű önmagadhoz. Ne add át a szabad akaratodat másnak, ne engedd, hogy más hozzon fontos döntéseket a te cselekedeteidről. És mindig emlékezz arra, hogy amit a barátaid csinálnak és amit nem, az az ő döntésük. Amit teszel, az a te dolgod!”

38. feladat

Tükör a dobozban

CÉLKITŰZÉS: Az önbizalom és az önbecsülés erősítése, valamint a gyermekek segítése abban, hogy önmaguk legyenek, és ne engedjenek a negatív csoportnyomásnak.

IDŐTARTAM: 30 PERC

KOROSZTÁLY: 4-7 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: Egy fedeles kartondoboz. A doboz aljára egy tükör van ragasztva.



FELADAT:

- Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe. Helyezze a dobozt a kör közepére, ügyelve arra, hogy a fedele csukva legyen.
- Magyarázza el a gyermekeknek, hogy most felváltva fognak belenézni a dobozba.
- Mondja meg nekik, hogy egyesével nézzenek bele a dobozba, majd csukják vissza a fedelet.
- Kérje meg őket, hogy ne mondják el a barátaiknak, mi van a dobozban, hanem tartsák meg meglepetésként mindenkinek.
- Most mondja a gyermekeknek: *"Ez a doboz egy igazán EGYEDÜLÁLLÓ, értékes és fontos személy képét tartalmazza, akit tisztelnetek kell, és akire nagyon vigyáznotok kell."*
- Most kérje meg a gyermekeket, hogy egyesével nézzenek bele a dobozba. Saját tükörképüket fogják látni a tükörben. Miután belenéztek a dobozba, kérje meg őket, hogy térjenek vissza a körbe.

BESZÉLGETÉS:

- Hogy tetszett ez a feladat?
- Kit láttál a dobozban? Meglepődtél?
- Ma itt mindenki mást látott a dobozban. Senki nem látta ugyanazt.
- Különleges és egyedi vagy, nincs még egy hozzád hasonló a világon.
- El tudod képzelni, milyen furcsa lenne, ha belenéznel a tükörbe, és a legjobb barátod arcát látnád!
- Néha mások, még a barátaid is próbálnak kényszeríteni arra, hogy olyasmit tegyél, amit nem akarsz, mert az hozzád nem illik.
- Ne feledd a tükröt a dobozban. Légy önmagad, és ne hagyd, hogy bárki más megpróbáljon mássá tenni téged, mint aki vagy.
- Tudsz olyan esetekre gondolni, amikor ez megtörtént?

39. feladat

Pozitív fordulat

CÉLKITŰZÉS: A fiatalok bevonása a nézeteltérések és konfliktusok hatékony megoldásának módjaiba

IDŐTARTAM: 90 PERC

KOROSZTÁLY: 12-18 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK:

- Laptáblához lap
- Jelölő filc, tollak, a „Kérdések csoportos eligazításhoz” kézikönyv és a „Konfliktusstílusok” kézikönyv másolatai a függelékből minden csapat számára
- Ossa ki a feladatlapot, vagy írja fel a kérdéseket a laptáblára.



A FELADAT ELSŐ RÉSZE:

- A nagy csoportokat ossza kisebb csapatokra, legalább három csapatot alkotva, és adjon minden csapatnak egy-egy laptábla lapot, néhány szortírozott filcet, tollat és a kézikönyvet.
- Kérje meg a csapatokat, hogy beszéljék meg, mit értenek a "konfliktus" szó alatt, majd írják le a konfliktus definícióját **negatív kifejezések nélkül** a lapra, és illesszenek hozzá egy rajzot a szó illusztrálására.
- Miután minden csapat befejezte a munkát, kérjen fel minden csapatot, hogy sorban mutassák be ötleteiket a csoportnak. Akassza ki a lapokat a falra.

BESZÉLGETÉS:

- Mennyire volt kihívás megpróbálni pozitívan értelmezni a konfliktus fogalmát?
- Egyetértesz azzal, hogy hajlamosak vagyunk

a konfliktusokat rossz dolognak tekinteni?

- De most itt vannak ezek a plakátok, amelyek a konfliktus pozitív oldalát is megmutatják.
- Melyek a konfliktus negatív fogalmai?
- Megoldható-e egy konfliktus, ha csak negatív dologként gondolunk rá?

A FELADAT MÁSODIK RÉSZE:

- Kérje meg a csapatokat, hogy olvassák el a „Konfliktustípusok” című feladatlapot, és kövessék a megadott utasításokat.

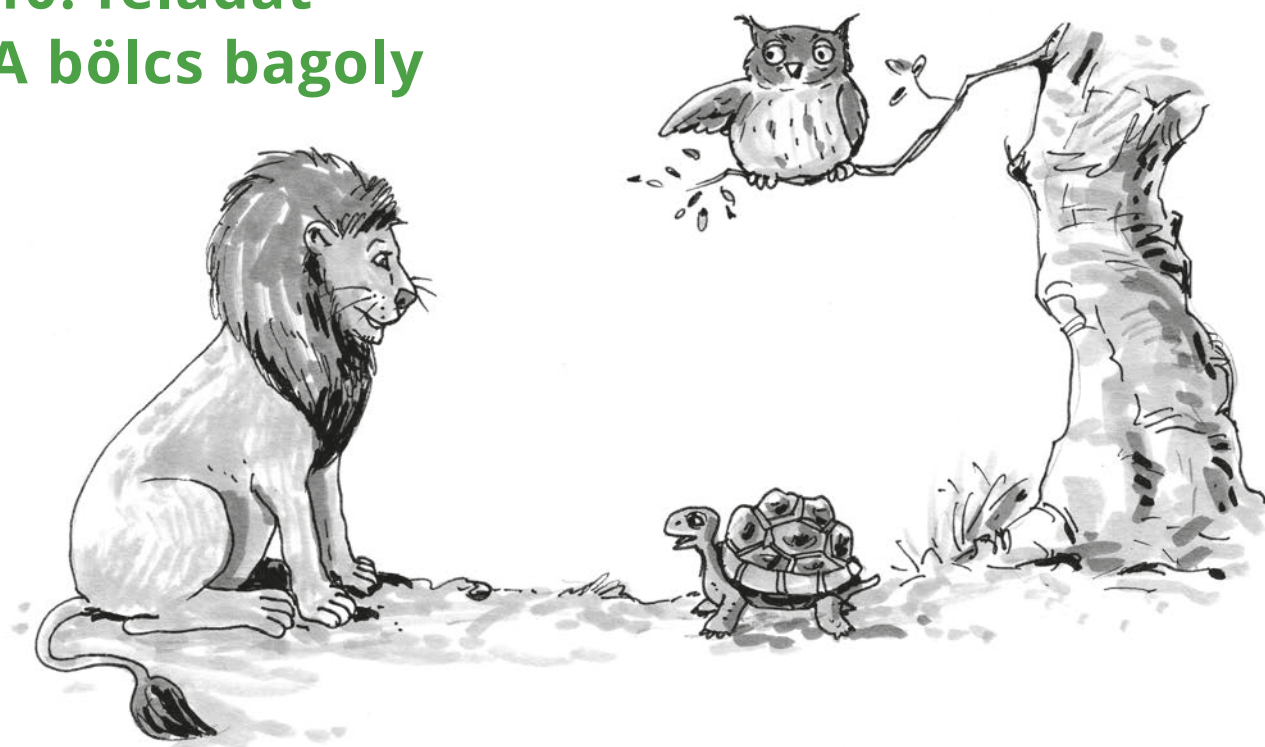
BESZÉLGETÉS:

- Kérje fel a csapatokat, hogy jöjjenek vissza együtt.
- Milyen volt kitalálni, hogy milyen állatot képviselsz?
- Néha a konfliktustól függően váltunk állatot. Tudsz példákat mondani?
- A legtöbbször meg kell próbálnunk

- úgy viselkedni, mint a bölcs bagoly a konfliktushelyzetekben.
- Ha pozitívan kezeljük, a konfliktus nagy horderejű változást hozhat az életünkben.
- Vannak olyan esetek, amikor ezek a stratégiák hasznosíthatók? Vagy nem?
- Melyek a fő okok, amiért az emberek kerülnek a konfliktusokat ahelyett, hogy felvállalnák azokat?

40. feladat

A bölcs bagoly



CÉLKITŰZÉS: A konfliktuskezelés különböző módjairól beszélgetni a gyermekekkel

IDŐTARTAM: 60 PERC

KOROSZTÁLY: 8-12 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: Nyomtassa ki a „Konfliktusstílusok” című kézikönyvben található teknősbéka, mackó, cápa és bagoly képének poszter változatát, vagy rajzolja fel a képet a táblára

FELADAT:

- Nézze meg a gyermekekkel együtt a teknősbéka, a mackó, a cápa és a bagoly képét. Magyarázza el, hogy konfliktushelyzetben a legtöbb ember hajlamos úgy viselkedni, mint a példaként felhozott alábbi állatok:
- **A teknős** fél a konfliktustól, és amint konfliktus alakul ki, behúzza a fejét és elbújik.

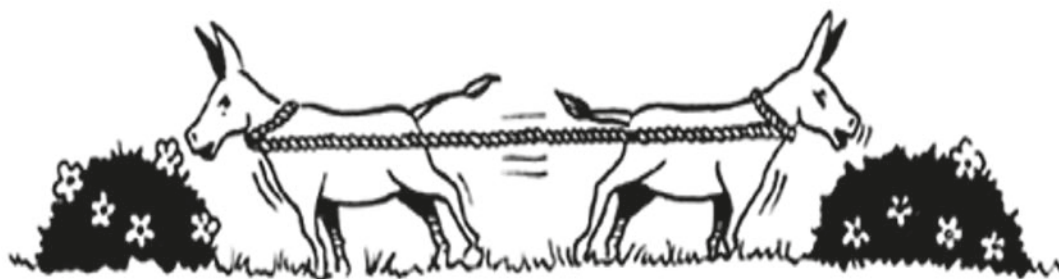
- **A mackó** szintén nem szereti a konfliktusokat, és mindenkivel jóban akar lenni, ezért egy konfliktus során mindig engedni fog. A mackó mindent megtesz a béke megteremtéséért, és még a saját igényeiről és szükségleteiről is lemond.
- **A cápa** mindig a saját útját akarja járni, és harcolni fog érte. A cápa nem szeret engedni, és ragaszkodik ahhoz, hogy neki van igaza, és kényszerít másokat, hogy egyetértsenek vele.
- **A bagoly** igyekszik együttműködni, és meghallgatja, hogy megértse, mi okozza a konfliktust, és keresi a módját a konfliktus békés megoldására, ahol mindenki elégedett a végeredménnyel.
- Ossa a csoportot négy részre, és készítsen minden csapat számára különböző nézeteltérés-forgatókönyvet. Ilyen lehet például, hogy kinek a házába menjünk filmet nézni, vagy hogy milyen játékot játszunk, vagy hogy hol együnk, stb. Mondja el nekik, hogy mindannyian valami mást akarnak csinálni, és nem tudnak dönteni.
- Most kérje meg őket, hogy játsszák el a nézeteltérés elsimítását, de a csoport tagjai egy-egy állat szerepét játsszák. A teknős csak visszavonul, a mackó mindenkivel megegyezik, a cápa megpróbál mindenkit rákényszeríteni, hogy a saját útját járja, a bagoly pedig megpróbálja kideríteni, hogy van-e mód arra, hogy mindannyian megegyezzenek.
- Csoportonként felváltva kérje meg, hogy játsszák el a konfliktusmegoldásukat az egész csoport előtt.

BESZÉLGETÉS:

- Hogy érezték magukat a teknősök? A mackók? A cápák? A baglyok?
- Mit gondolsz, melyikre hasonlítasz leginkább egy vitában?
- Néha nem baj, ha olyanok vagyunk, mint például a teknős, a mackó vagy a cápa, de ha a kérdés fontos, akkor a legjobb, ha megpróbálunk olyanok lenni, mint a bagoly.
- Íme néhány tipp a bagolyléthez:
 - Figyelmesen hallgass meg minden felet, és mutasd meg nekik, hogy az elképzeléseik fontosak számodra.
 - Ne kiabálj és ne veszítsd el a türelmedet.
 - Kérd meg a teknőst, hogy bújjon ki a páncéljából, és beszéljen arról, hogy mit akar valójában.
 - Kérje meg a mackót, hogy vigyázzon arra, hogy ne engedjen mindenben, hanem ossza meg a gondolatait arról, hogy mit is akar valójában.
 - Kérd meg a cápát, hogy higgadjon le, és hallgassa meg a többieket, és nézze meg, hogy van-e mód az együttműködésre.
 - Kérdezze meg a csoportot, hogy vannak-e olyan dolgok, amelyekben engedni tudnának, hogy mindenki számára megtalálják a továbblépés lehetőségét, miközben barátok maradnak.
- Gondolkodjunk el ezen a héten mindannyian azon, hogyan tudunk együttműködni a családukkal és a barátainkkal, és hogyan tudjuk megoldani a nézeteltéréseinket anélkül, hogy ne váljunk teknősbékává, mackóvá vagy cápává. Próbáljunk meg mindannyian baglyok lenni ezen a héten, és megfigyelni milyen érzés.

41. feladat

Két éhes szamár



CÉLKITŰZÉS: Annak megértése, hogy az embereknek különböző igényeik vannak, és hogy ez hogyan vezethet konfliktushoz.

IDŐTARTAM: 30 PERC

KOROSZTÁLY: 4-7 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Használható csoportos tevékenységként, vagy átalakítható egy gyermekkel való munkára is

ESZKÖZÖK: Az Éhes szamarak plakát a függelékből

FELADAT:

- Tegye ki a Két éhes szamár című plakátot a függelékből, és mesélje el nekik a történetet:

„Egy gazda összekötött két szamarat, hogy ne távolodjanak el túlságosan egymástól. Az egyik szamár meglát egy kis finom fűvet az egyik helyen, a másik pedig egy másik helyen. Mindketten megpróbálnak különböző irányokba mozogni, hogy megegyék a fűvet, de nem érik el, mert össze vannak kötve. Egy okos madár száll le, és azt mondja nekik: „Ha felváltva esztek, mindketten jóllaktok!” A szamarak hallgatnak a tanácsra, és hamarosan mindketten nagyon elégedetten fogyasztják a finom fűvet”.

BESZÉLGETÉS:

- Kérdezze meg a gyermekeket, hogy kerültek-e már hasonló helyzetbe. Hallgasson meg néhány példát, és beszéljék meg, hogyan oldották meg őket.

Ez a rész olyan gyakorlatokat tartalmaz, amelyek segítenek a gyermekeknek és fiataloknak megérteni az önálló döntések meghozatalának fontosságát és fejlesztik a problémamegoldó készségeket.

42. feladat Elveszve a sivatagban

CÉLKITŰZÉS: Megismertetni a fiatalokat egy hatékony döntéshozó módszerrel

IDŐTARTAM: 120 PERC

KOROSZTÁLY: 12-18 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Legalább hatfős csoportot igényel

ESZKÖZÖK: Az „Elveszve a sivatagban” feladatlap másolatai és egy poszter vagy rajz a STEP módszerről



ELSŐ FELADAT:

- Ossa a csoportot csapatokra, és adjon minden csapatnak egy-egy Elveszve a sivatagban feladatlapot.
- Kérje meg őket, hogy olvassák el az utasításokat, majd kérdezze meg őket, hogy van-e kérdésük.
- Miután mindenki megértette a feladatot, adjon nekik 30 percet a teljesítésre.
- Hívja vissza az egész csoportot, és kérjen meg minden csoportból egy személyt, hogy olvassa fel a rangsorát.

Miután mindenki felolvasta a rangsorát, tegyen ki egy plakátot a szakértői rangsorról, és tekintse át a csoporttal.

- Magyarozza el, hogy a szakértők mind azt mondják, hogy a legjobb helyben maradni és várni a mentést, ez magyarázza a rangsorolásukat.
- Hagyja, hogy a csoport beszélgeszen a szakértői rangsorolás körül.

BESZÉLGETÉS:

- Mi történt a csoportokban? Ki irányította a döntéshozatali folyamatot?
- Meghallgatták a véleményedet?
- Hogyan történtek a döntések?
- Volt szavazás bármelyik csoportban?
- Ha volt nézeteltérés, hogyan oldódott meg?

MÁSODIK FELADAT:

- Mondja ezeket: *„Reméljük, hogy soha nem tévedsz el a sivatagban, és nem kell arról döntened, hogy mit tegyél a túlélésért. Valószínűleg ez soha nem fog megtörténni veled. De néhány nagyon fontos döntéssel fogsz később szembesülni az életedben is, amelyeknek hosszútávú hatása lesz. Sokan nem képesek bölcs döntéseket hozni. Vagy elkerülik a döntést, és abban reménykednek, hogy a probléma magától megoldódik, ami ritkán történik meg, vagy elhamarkodott, hirtelen döntést hoznak, amely rossz információkon alapul. Így kerül sok ember a rossz döntések körforgásába, amik rossz következményekkel és sok megbánással járnak.”*
- Magyarozza el, hogy van egy egyszerű recept a bölcs döntések meghozatalához. Bár egyszerű, mégis nagyon kevesen használják a módszert. Ezt STEP-módszernek hívják. A működése a következő:

Akassza ki a STEP Folyamat POSZTERT a függelékéből

Magyarozza el mindegyik szakaszt az alábbiak szerint:

1 Mondd ki hangosan

Ha nehéz döntés előtt állsz, segít, ha hangosan beszélsz róla. Tedd valóssá. Beszélj másokkal. Írd le. Ha beszélsz valakinek egy meghozandó fontos

döntésről, akkor az valóssá válik, nem pedig valami homályos dologgá, ami csak a fejedben él. Amikor egy nagy horderejű, előtted álló döntésről beszélsz valakinek, elkötelezed magad, hogy jó döntést hozz.

2 Gondold át a lehetőségeidet

A döntés meghozatalakor mindig vannak olyan lehetőségek, amelyeket figyelembe kell venni. Ebben a szakaszban alaposan átgondolod, hogy milyen módon cselekedhetnél. Menj balra, menj jobbra, menj egyenesen, menj vissza. Maradj ott, ahol vagy! Rengeteg választási lehetőség. Ebben a szakaszban csak a leglogikusabb lehetőségekkel állsz elő.

3 A következmények mérlegelése

Ha megvan az összes lehetőség, menj végig mindegyiken, és tedd fel magadnak a nehéz kérdést: mi fog történni, ha ez a bizonyos választás mellett döntök? Ebben a szakaszban tényleg érdemes alaposan átgondolni minden ötletet, mert ez fogja meghatározni a választásodat. Légy őszinte és pontos a döntésed következményeivel kapcsolatban. Ez a szakasz az, ami sok embert nehéz helyzetekbe sodor, mert nem szánnak időt arra, hogy végiggondolják, mi lesz a végeredménye egy adott viselkedésnek.

4 Válassz egyet

Miután alaposan megvizsgáltad az összes lehetőséget, válaszd ki a legjobbat. Ez a jó döntéshozatal igazán nagy kihívást jelentő része, mert ha egyszer meghoztuk a döntésünket, az összes többi választási lehetőséget el kell vetnünk, és ez nehéz. Szeretjük, ha egyszerre minél több lehetőség van nyitva! Ez megbénítja a döntéshozatalt. Egy zsáknyi lehetőséget hordozunk magunkkal, de soha nem élünk velük.

Ez nem jó recept a fejlődéshez, a változáshoz és a továbblépéshez az életedben. **Szóval csak egyet válassz!**

5 Lépj

Miután kiválasztottad, hogy mit tartasz a legjobb megoldásnak, itt az ideje, hogy cselekedj.

Magabiztosan haladj tovább, és valósítsd meg a döntésedet úgy, hogy nem bánod meg a lehetőségeket, amelyeket el kellett utasítanod. És a jó hír: ha a választásod nem válik be, bármikor visszakozhatsz és az öt lépés segítségével újragondolhatod a folyamatot.

43. feladat Egy lakatlan szigeten rekedve

CÉLKITŰZÉS: Megismertetni a fiatalokat egy hatékony döntéshozó módszerrel

IDŐTARTAM: 60 PERC

KOROSZTÁLY: 8-12 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Legalább hatfős csoportot igényel

ESZKÖZÖK: Papír és tollak és a STEP Folyamat Poszter a függelékből



FELADAT:

- Kérje meg a gyermekeket, hogy alkossanak kis csoportokat, és adja a következő utasításokat:
- Sajnos a sétahajó, amin tartózkodtok, homokpadnak ütközött, és zátonyra futott. Egy kis csónakon elmenekültök egy közeli kis szigetre.
- Meghatározatlan ideig lesztek ott.
- Mindenki csak egy-egy tárgyat vihet a hajóról a szigetre, és csak néhány perc áll rendelkezésetekre ezt megtenni.

- Döntsd el, hogy mit hozol magaddal, és oszd meg a csoport többi tagjával, hogy mi az, és miért döntöttél mellette. Beszélj arról, hogy mit szeretnél kezdeni a tárgyaddal.
- Miután mindenki megmagyaráztaválasztását, utasítsa a csoportokat, hogy találják ki, hogyan javíthatják túlélési esélyeiket azáltal, hogy kreatív módon kombinálják a tárgyakat, vagy meggyőzik egymást, hogy hozzanak valami mást.
- Hagyjon tíz-tizenöt percet az ötletelésre, majd minden csoport mutassa be ötleteit.

BESZÉLGETÉS:

- Reméljük, hogy soha nem ragadsz egy lakatlan szigeten, és nem kell eldöntened, mit tegyél a túlélés érdekében. Valószínűleg ez soha nem fog megtörténni veled.
- De néhány nagyon fontos döntéssel fogsz később szembesülni az életedben is, amelyeknek hosszútávú hatása lesz.
- Sokan nem képesek bölcs döntéseket hozni. Vagy elkerülik a döntést, és abban reménykednek, hogy a probléma magától megoldódik, ami ritkán történik meg, vagy elhamarkodott, hirtelen döntést hoznak, amely rossz információkon alapul.
- Így kerül sok ember a rossz döntések körforgásába, amik rossz következményekkel és sok megbánással járnak.
- Magyarozza el, hogy van egy egyszerű recept a bölcs döntések meghozatalához. Bár egyszerű, mégis nagyon kevesen használják a módszert. Ezt STEP-módszernek hívják. Nézzük meg miben áll ez.
- A STEP-módszer a következőképpen működik:

Tegyed ki a STEP Folyamat Poszttert vagy rajzot

Magyarozza el mindegyik szakaszt az alábbiak szerint:

1 Mondd ki hangosan

Ha nehéz döntés előtt állsz, segít, ha hangosan beszélsz róla. Tedd valóssá. Beszélj másokkal. Írd le. Ha beszélsz valakinek egy meghozandó fontos döntésről, akkor az valóssá válik, nem pedig valami homályos dologgá, ami csak a fejedben él. Amikor egy nagy horderejű előtted álló döntésről beszélsz valakinek, elkötelezed magad, hogy jó döntést hozz.

2 Gondold át a lehetőségeidet

A döntés meghozatalakor mindig vannak olyan lehetőségek, amelyeket figyelembe kell venni. Ebben a szakaszban alaposan átgondolod, hogy milyen módon cselekedhetnél. Menj balra, menj jobbra, menj egyenesen, menj vissza. Maradj ott, ahol vagy! Rengeteg választási lehetőség. Ebben a szakaszban csak a leglogikusabb lehetőségekkel állsz elő.

3 A következmények mérlegelése

Ha megvan az összes lehetőség, menj végig mindegyiken, és tedd fel magadnak a nehéz kérdést: mi fog történni, ha ez a bizonyos választás mellett döntök? Ebben a szakaszban tényleg érdemes alaposan átgondolni minden ötletet, mert ez fogja meghatározni a választásodat. Légy őszinte és pontos a döntésed következményeivel kapcsolatban. Ez a szakasz az, ami sok embert nehéz helyzetekbe sodor, mert nem szánnak időt arra, hogy végiggondolják, mi lesz a végeredménye egy adott viselkedésnek.

4 Válassz egyet

Miután alaposan megvizsgáltad az összes lehetőséget, válaszd ki a legjobbat. Ez a jó döntéshozatal igazán nagy kihívást jelentő része, mert ha egyszer meghoztuk a döntésünket, az összes többi választási lehetőséget el kell vetnünk, és ez nehéz. Szeretjük, ha egyszerre minél több lehetőség van nyitva! Ez megbénítja a döntéshozatalt. Egy zsáknyi lehetőséget hordozunk magunkkal, de soha nem élünk velük. Ez nem jó recept a fejlődéshez, a változáshoz és a továbblépéshez az életedben. **Szóval csak egyet válassz!**

5 Lépj

Miután kiválasztottad, hogy mit tartasz a legjobb megoldásnak, itt az ideje, hogy

cselekedj. Magabiztosan haladj tovább, és valósítsd meg a döntésedet úgy, hogy nem bánod meg a lehetőségeket, amelyeket el kellett

utasítanod. És a jó hír: ha a választásod nem válik be, bármikor visszakozhatsz és az 5 lépés segítségével újragondolhatod a folyamatot.

44. feladat

A problémák megoldása ¹⁰

CÉLKITŰZÉS: Megismertetni a fiatalokat egy hatékony döntéshozó módszerrel

IDŐTARTAM: 30 PERC

KOROSZTÁLY: 4-7 ÉVESEK

RÉSZTVEVŐK: Legalább hatfős csoportot igényel



FELADAT:

- Legalább hat diákra lesz szükség. A többi gyermek figyelheti a feladatot vagy alkothat egy másik csoportot.
- Kérjen meg egy személyt, hogy lépjen el a csoporttól, és csukja be a szemét.
- Kérje meg a csoport többi tagját, hogy kézen fogva alkossanak kört. Anélkül, hogy elengednék egymás kezét, a csoportnak meg kell próbálnia egy óriási csomót alkotni. Ezt úgy tehetik meg, hogy átkelnek egymás karja alatt.
- Kérje meg a különálló személyt, hogy nyissa

ki a szemét, és próbálja kibogozni a karokat, hogy újra kört alkosson. A csoportnak végig kézen fogva kell maradnia.

BESZÉLGETÉS:

- Mit tettél, hogy kibogozd a csomót?
- Össze tudod hasonlítani ezt a csomót a problémamegoldással az életedben?
- Általában hogyan oldod meg a problémákat?
- Ma a csoportos problémamegoldásról tanultunk. Nem mindig könnyű, de együtt megtalálhatjuk a megoldást.

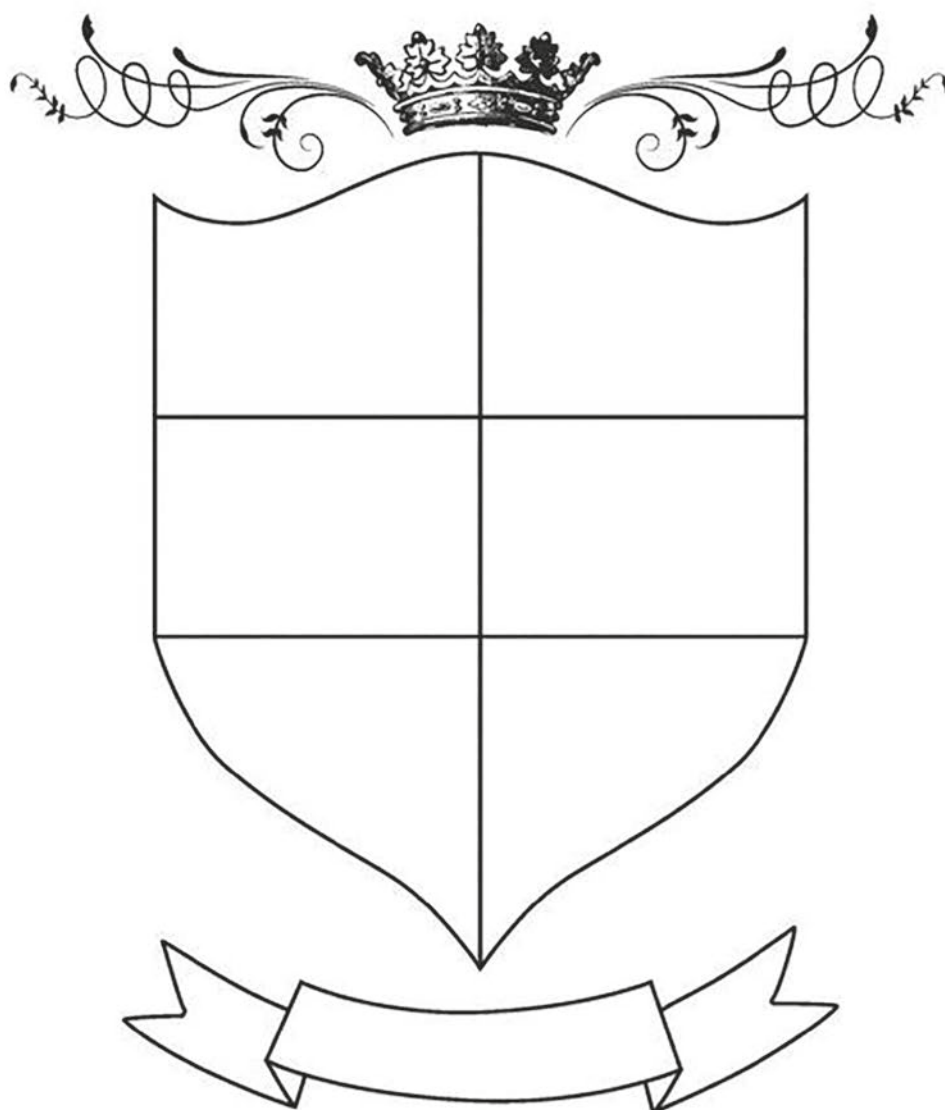
10. <https://www.unicef.org/southsudan/media/2271/file>

Függelék: Feladatlapok

1. és 2. feladat

Én vagyok én

PERSONAL COAT OF ARMS



4. feladat

Az érzések barátok

MEKE-MÓDSZER

Megnevezés

Elfogadás

Kutatómunka

Elengedés

8. feladat

Higgy bennem!

Személyes nyilatkozatok

1. Az én legjobb barátom:

2. Néha azt kívánom, bárcsak tudnék:

3. Mindig jobban érzem magam, ha:

4. Szeretem, amikor:

5. Tényleg hiszem, hogy:

6. Erősnek érzem magam, amikor:

7. A családom büszke rám, mert:

8. Ebben vagyok jó:

9. Alig várom:

10. A legnagyobb eredményem ebben a hónapban az volt:

11. Ma a következőkért vagyok hálás:

Ártalmas önbeszéd

Az ártalmas önbeszéd az, amikor újra és újra olyan negatív és hamis dolgokat mondunk magunknak, mint például: „Túl buta vagyok ahhoz, hogy jól teljesítsek az iskolában” vagy „Nem vagyok kedves ember, és soha nem lesznek jó barátaim.”

Írj le három negatív dolgot, amit néha mondasz magadnak, és ami ártalmas:

1. _____

2. _____

3. _____

Most a listán szereplő három dolgot közelítsd meg egy másik, pozitívabb szögből, például: „Néha szomorú vagyok, de barátságos, kedves ember vagyok” vagy „Néha megijedek, de megpróbálok bátran és reménykedve állni a dolgokhoz”.

Írj le három pozitív dolgot, amit az ártalmas dolgok helyett mondhatasz magadnak:

1. _____

2. _____

3. _____

13. feladat

Az én személyes küldetésem

1. Az életem nagy álmai a következők:

2. Szeretném, ha az életem azt jelentené:

3. Csakis én vagyok képes elérni ezeket a dolgokat, ha a szívemet és az eszemet beleadom:

4. Ebben vagyok jó:

5. Hiszem, hogy az életem célja vagy küldetése a következő:

14. feladat

Neked mi a szuper erőd?

Kérdőív

1. Ha te szuperhős lennél, mi lenne a neved?

2. Mik lennének a te szuper képességeid?

Miért?

3. Szuperhősként milyen ügyekért harcolnál a legkeményebben?

Miért?

4. Mit gondolsz, mennyire élveznéd a jó cselekedeteket akkor is, ha senki sem tudná, hogy felelős vagy értük?

5. Hajlandó lennél segíteni valakinek, akit nem kedvelsz?

6. Megváltoztatná a szuper képességed az, ahogyan magadról gondolkodsz?

Hogyan?

16. feladat

Okos célok

OKOS CÉLOK

Specifikus

Mérhető

Abszolválható

Reális

Tartható

24. feladat

Átkelés a Krokodil-folyón

A történet

Volt egyszer két jó barát, akit Jánosnak és Dávidnak hívtak. Különböző falvakban éltek, amelyeket a nagy Krokodil-folyó választott el egymástól, amely krokodiloktól hemzsegett, és nem volt biztonságos a közelébe sem menni, de ők minden nap iskola után átkeltek a folyón átívelő hídon, hogy találkozzanak.

Egy nap, János és Dávid, a János házához közeli erdőben, egy barlang mélyén egy ősi, aranyérmekkel teli, elrejtett kincsesládára bukkant, amely több pénzt ért, mint amennyit el tudtak volna képzelni. Elhatározták, hogy titokban tartják a kincset, amíg el nem hagyják az iskolát, és nem vesznek belőle néhány nagy teherautót, hogy saját fuvarozási vállalkozásba kezdjenek. Megígérték egymásnak, hogy titokban tartják a kincs helyét, és soha senkinek nem beszélnek róla.

Abban az évben egy hatalmas árvíz elmosta a Krokodil-folyó feletti hidat, ami sajnos azt jelentette, hogy János és Dávid nem tudott többé találkozni. Egy új híd építése évekbe telt. Hosszú idő telt el, és a két barát nagyon hiányolta egymást. Gyakran integettek egymásnak a szembelevő partokról, és eszükbe jutott az álmuk, hogy egy nap saját vállalkozásba kezdjenek, és gazdag, sikeres emberek legyenek.

János falujában élt egy Péter nevű álnok, gonosz ember. Ő volt az egyetlen, akinek elég nagy csónakja és képességei voltak ahhoz, hogy átkeljen a Krokodil-folyón. Egy nap megkérdezte Jánost, hogy szeretné-e, ha átvinné a folyón, hogy találkozzon a barátjával, Dáviddal. János izgatott volt, hogy talán újra láthatja Dávidot, de Péter sok pénzt kért az útért - pénzt, amivel János nem rendelkezett.

János sokáig gondolkodott ezen, és végül úgy döntött, hogy megszegi a Dávidnak tett ígéretét. Úgy döntött, hogy mesél Péternek a kincsről, és felajánlja, hogy ad belőle neki, ha átkel a folyón, és visszahozza Dávidot a maga oldalára. János úgy döntött, hogy itt az ideje, hogy ő és Dávid fogják a kincset, és elutazzanak egy közeli nagyvárosba, hogy ott kezdjék el új vállalkozásukat. Péterrel együtt átküldött egy levelet, amelyben elmagyarázta Dávidnak a tervet, és legnagyobb öröme másnap Dávid Péterrel jött vissza. Nagy találkozás volt, és a két barát órákon át beszélgetett egymással, és tervezték a nagyvárosba költözésüket.

Másnap bementek az erdőbe, hogy összeszedjék a kincset, de Péter ellopta az egészet, és eltűnt a csónakjával a folyón felfelé. Kitalálták, hogy Péter egy nap titokban követte Jánost, és rájött, hol van elásva a kincs.

Dávid dühös volt Jánosra, amiért megszegte az ígéretét, és azt mondta neki, hogy soha többé nem fog megbízni benne, és soha többé nem akarja látni Jánost. Nagyon csúnya dolgokat mondott Jánosnak, majd elment, és soha többé nem látta őt.

János nagyon szomorú és zavarodott volt, és nem tudta, mit tegyen. Beszélte hát egy Bölcs Katalin nevű falusi öreggel, és elmesélte neki az egész történetet. Azt mondta, annyira feldúlt volt, hogy legszívesebben megkereste volna Pétert, és a Krokodil-folyóba dobta volna. Megkérdezte Bölcs Katalint, hogy mit tegyen. Katalin, aki tudta, hogy Péter milyen rossz ember, és félt tőle, azt mondta, hogy az egészhez neki semmi köze, és hogy János tegye azt, amit helyesnek érez, és elzavarta őt.

János tehát kereste Pétert, és egy nap meg is találta a csónakjában. Heves vitába keveredtek, és János megütötte Pétert, aki véletlenül megbotlott és leesett a csónakjáról a Krokodil-folyóba. Élve felfalták!

Egy másik fiú a faluból, Timót, aki tudta, hogy Péter rossz ember, és hogy sok embertől lopott, beleértve János és Dávid kincsét, látta, hogy János és Péter azon a napon összeveszett. Látta, hogy Péter beleesett a folyóba, és a krokodilok megették. Timót jelentette ezt a rendőrségnek, akik letartóztatták Jánost, és életfogytiglani börtönbe zárták.

Dávid soha nem bocsátott meg Jánosnak, és élete hátralévő részét boldogtalan, szomorú és dühös emberként élte le.

Pontozási táblázat

Csoportként el kell döntenetek, hogy a történetben szereplő öt személy közül ki viselkedett a legrosszabbul, szem előtt tartva viselkedésük okait és tetteik következményeit. Értékeljétek minden személyt 1-től 5-ig az alábbi táblázatban. Az 1-es pontszám a legkevésbé rosszul viselkedő, az 5-ös pedig a legrosszabbul viselkedő. A végső pontszámítással mindenkinek egyet kell értenie.

Szereplő	Pontszám
János	
Dávid	
Péter	
Katalin	
Timót	

30. feladat

Mesélj nekem egy történetet

A történet

Egy földműves, aki ananászt termesztett a sivatagban, egy nagy, erős bádogtetővel ellátott pajtát épített, amelyben a gyümölcsöt tárolta, mielőtt a városi piacra vitte. Aztán egy erős por- és szélvihar teljesen lefújta a tetőt a pajtáról. Ki volt csavarodva és javíthatatlanul megrongálódott. Egy mérnök barátja azt javasolta, hogy csomagolja össze a szétroncsolt tetőt, és adja el a Toyota autógyárnak a közeli Northwind City nevű városban, mert úgy hallotta, hogy kiváló áron veszik meg a fémhulladékot. A gazda a sérült bádogtetőt egy nagyon nagy faládába csomagolta, és elküldte a Toyota gyárba, a ládára nyomtatott egyértelmű válaszcímmel, hogy elküldhessék a fizetséget. Eltelt 12 hét, de a gazda nem hallott semmit a fizetség felől. Aggódott, és már épp írni akart, hogy érdeklődjön, amikor postán kapott egy levelet a Toyotától, amelyben ez állt:

"Kedves Uram, nem tudjuk, mi történt a Toyotájával, de jövő hónap 15-ére megjavítjuk"

Pontozási táblázat

Részlet	Egyes csoport	Kettes csoport
Egy ananásztermelő		
Sivatag		
Pajta, amelyben a gyümölcsöt tárolják		
Egy erős bádogtető		
Erős por- és szélvihar		
Ki volt csavarodva és javíthatatlanul megrongálódott		
Egy barátja, aki mérnök volt		
Toyota Autógyár		
Northwind City		
Kiváló áron		
Egy nagyon nagy faládába		
Egyértelműen feltüntetett feladócím		
12 hét telt el		
Éppen írni akart és érdeklődni		
Jövő hónap 15-ig megjavítjuk az Ön Toyotáját		
Összes helyes		

33. feladat

Csúnyarancs

Egyes számú feladatlap: Bizalmas utasítások Dr. Kovács csapatának

A te csapatod Dr. Kovácsnak dolgozik, egy Mega City-i gyógyszergyár tudósának, aki felfedezte a COVID-19 gyógyítására szolgáló vegyi anyagot, amelyet az Csúnyarancsból állítanak elő. Az egész világon mindössze 4000 ilyen ritka narancsot termesztett idén Green gazda. Ha mind a 4000 Csúnyarancsot meg tudná szerezni, a csapatod elegendő szérumot tudna készíteni a narancsok levéből ahhoz, hogy több százezer ember életét megmentse, különösen az idősebbeket, akik hajlamosabbak a COVID-19-re. Neked azonban azt mondták, hogy egy Dr. Szabó, egy Ultra Cityben működő konkurens gyógyszergyárból, szintén sürgősen Csúnyarancsot keres Green gazdától. Dr. Szabónak szüksége van a Csúnyarancsokra, hogy gyógymódot találjon a rák egy ritka formájára, amely évente több ezer ember halálát okozza.

A te csapatod felhatalmazást kapott a vállalatától, hogy megkeresse Green gazdát a 4000 Csúnyarancs megvásárlása érdekében. Úgy tudjuk a legtöbbet ajánlónak adják majd el. A Te céged felhatalmazott, hogy 100 000 dollárig terjedő ajánlatot tégy a rendelkezésre álló 4000 narancsért. Mielőtt megkeresnéd Green gazdát, úgy döntöttél, hogy találkozol Dr. Szabó csapatával, hogy megpróbálj velük egyezséget kötni. Gondold át alaposan, hogy milyen információkat vagy hajlandó elmondani a másik félnek, és milyen információkat nem fogsz felfedni.

Kettes számú feladatlap: Bizalmas utasítások Dr. Szabó csapatának

A te csapatod Dr. Szabónak dolgozik, egy Ultra Cityben működő gyógyszergyár tudósának, aki felfedezte a rák egy ritka formájának gyógy módját, amely évente több ezer ember halálát okozza. A rák gyógyítására felfedezett szérumot a Csúnyarancsból készítik, ami egy nagyon ritka gyümölcs, az egész világon csak körülbelül 4000 ilyen narancsot termesztettek az idén. Azt mondták neked, hogy egy gazda, Green úr 4000 Csúnyarancsot kínál eladásra. Ha mind a 4000 ilyen Csúnyarancsot meg tudnátok szerezni, akkor a narancsok héjából annyi gyógy szert tudnátok előállítani, hogy sok ember halálos rákját meg tudnátok gyógyítani, akik egyébként meghaltak volna. Neked azonban azt mondták, hogy Dr. Kovács, egy Mega Cityben működő konkurens gyógy szergyárból, szintén sürgősen Csúnyarancsot keres Green gazdától. Dr. Kovácsnak egy gyógy módhoz van a Csúnyarancsokra szüksége, amelyet a COVID-19 kezelésére fejlesztett ki.

A te csapatod felhatalmazást kapott a vállalatától, hogy megkeresse Green gazdát a 4000 Csúnyarancs megvásárlása érdekében. Úgy tudjuk a legtöbbet ajánlónak adják majd el. A Te céged felhatalmazott, hogy 100 000 dollárig terjedő ajánlatot tégy a rendelkezésre álló 4000 narancsért. Mielőtt megkeresnéd Green gazdát, úgy döntöttél, hogy találkozol Dr. Kovács csapatával, hogy megpróbálj velük egyezséget kötni. Gondold át alaposan, hogy milyen információkat vagy hajlandó elmondani a másik félnek, és milyen információkat nem fogsz felfedni.

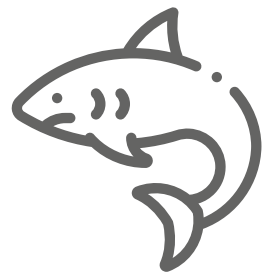
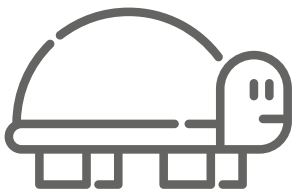
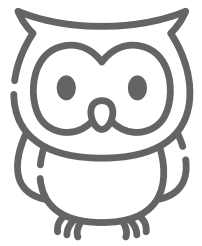
39. feladat: Pozitív fordulat

Konfliktusstílusok

A legtöbb ember a következő négy mód valamelyikén közelít meg egy konfliktust:

1. **A teknős:** A teknős fél a konfliktustól, és amint konfliktus alakul ki, behúzza a fejét és elbújik.
2. **A mackó:** A mackó szintén nem szereti a konfliktusokat, és mindenkivel jóban akar lenni, ezért egy konfliktus során mindig engedni fog. A mackó mindent megtesz a béke megteremtéséért, és még a saját igényeiről és szükségleteiről is lemond.
3. **A cápa:** A cápa mindig a saját útját akarja járni, és harcolni fog érte. A cápa nem szeret engedni, és ragaszkodik ahhoz, hogy neki van igaza, és kényszerít másokat, hogy egyetértsenek vele.
4. **A bölcs bagoly:** A bagoly igyekszik együttműködni, és meghallgatja, hogy megértse, mi okozza a konfliktust, és keresi a módját a konfliktus békés megoldására, ahol mindenki elégedett a végeredménnyel.

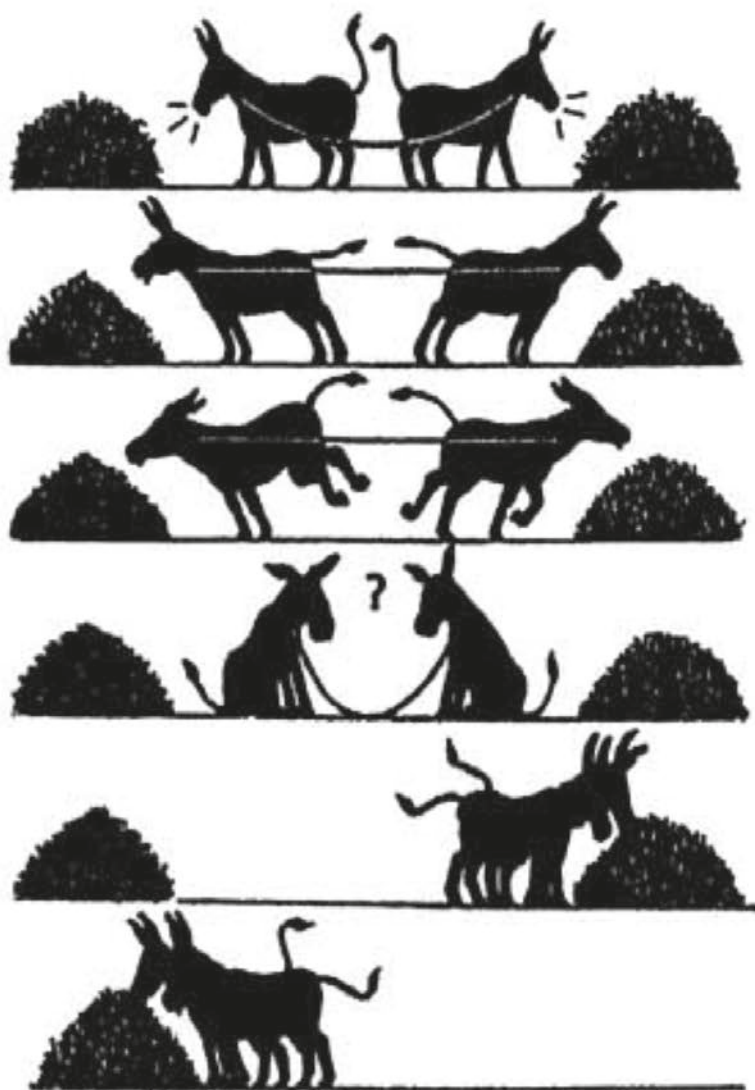
Menjen körbe a csoportban, és döntse el, hogy melyik állat illik a legjobban minden egyes személy konfliktuskezeléshez való hozzáállásához. Írja a neveket a képen látható kiválasztott állat melletti négyzetbe:



Köszönet a Freepiknek a képekért

41. feladat

Éhes szamarak



42. feladat

Elveszve a sivatagban

Egy iskolai tanulmányi kiránduláson veszel részt a városodhoz közeli sivatagban. Napkelte óta földutakon haladtok, és a buszsofőr épp most ismerte be, hogy teljesen eltévedt! 12 órakor a sofőr megpróbál átkelni egy száraz folyómedren, de a jármű túl nehéz, tengelyig süllyed a folyó homokjában, és elakad. A jármű nem mozdul sehová!

Nincs térerő és nincs műholdas telefon. A város, ahonnan jöttetek, körülbelül 100 kilométerre van attól a helytől, ahol vagytok, de senki sem tudja, hogyan juthatnátok vissza. A városban senki sem tudja pontosan, hogy hol vagytok, és csak három nap múlva várnak vissza.

A terület körülöttetek nagyon száraz, és a nappali hőmérséklet jóval 40 °C fölé emelkedik, így a felszíni hőmérséklet meghaladja a 45 °C-t. Éjszaka a hőmérséklet fagypont alá süllyed, és mindannyian könnyű ruházatban vagytok. A csoportod először is átkutatja a buszt; tizenkét olyan tárgyat találtok, amelyek hasznosak lehetnek a túléléshez.

A csoportotok feladata, hogy az alábbi táblázatban rangsorolja a buszban található 12 tárgyat a túlélés szempontjából való fontosságuk szerint.

A rangsor az 1. helytől, amely a legfontosabb tárgy, a 12. helyig terjed, amely a legkevésbé fontos a túlélés szempontjából.

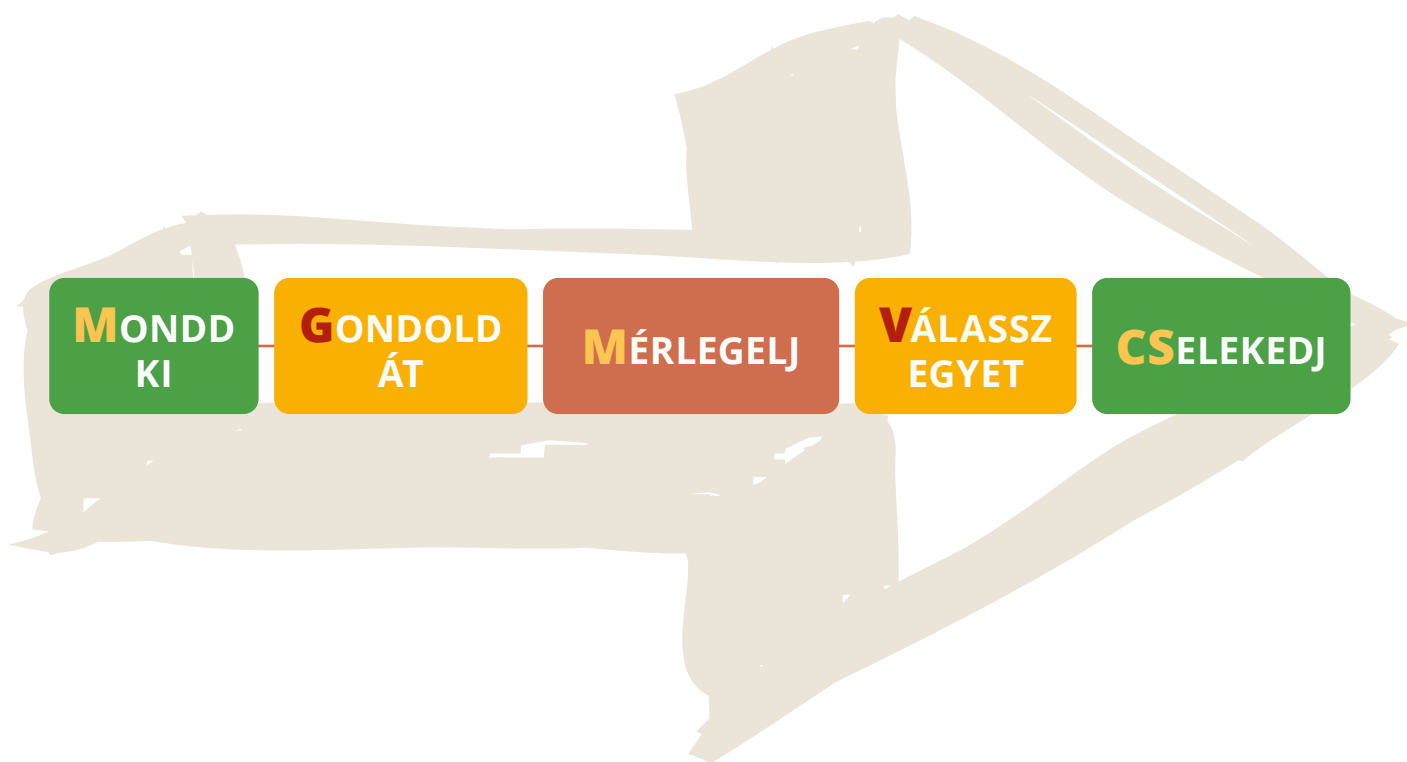
Sorszám	Tárgy	Sorszám	Tárgy
	A terület pontos térképe		Egy nagy doboz gyufa
	Mágneses iránytű		Egy 5m x 5m-es darab nagy teherbírású műanyag vászonlemez
	A busz visszapillantó tükre		Egy könyv a sivatag növényeiről
	Egy nagy kés		Személyenként egy kabát
	Egy zseblámpa (négy elemes típus)		Személyenként egy átlátszó műanyag lepedő (2m x 1m)
	Egy 38-as kaliberű töltött pisztoly		Személyenként egy teli kétliteres műanyag vizes palack

A túlélési szakértők egy csoportja a következő rangsort állította össze: (Ezt csak azután ossza meg, hogy a csoport befejezte a rangsorolást)

SORSZÁM	TÁRGY	INDOKLÁS
12	Mágneses iránytű	Erre nincs szükség, mivel a meghibásodás helyszínéről nem szabad megpróbálni elsétálni
11	A terület pontos térképe	Erre nincs szükség, mivel a meghibásodás helyszínéről nem szabad megpróbálni elsétálni
10	Egy könyv a sivatag növényeiről	Nem az éhezés lesz a probléma; a szomjúság lesz a legnagyobb kihívás, így a növényekről szóló könyv nem elengedhetetlen
9	Egy 38-as kaliberű töltött pisztoly	Ez egy veszélyes tárgyak bizonyulhat, a csoport fizikai és érzelmi stressze miatt
8	Egy zseblámpa	Ez többnyire nem szükséges, de hasznos lehet, hogy felhívja a figyelmet éjszaka, vagy azok számára, akiknek éjszaka ki kell sétálniuk a sivatagba
7	Egy 5x5 méteres nagy teherbírású műanyag darab	Ez napközben árnyékot biztosít a kiszáradás megelőzésére, éjszaka pedig a vízgyűjtéshez
6	Egy nagy doboz gyufa	Ez hasznos ahhoz, hogy éjszaka nagy tüzet gyújtson a meleghez, távol tartsa a ragadozókat és felhívja a potenciális mentők figyelmét
5	Egy nagy kés	Mivel kaktusz áll rendelkezésre, a késsel levághatjuk a kaktuszt, és használhatjuk, hogy nedvességet kapjunk, hogy hidratáltak maradjunk
4	Egy átlátszó műanyag lap személyenként	Ez használható a harmat éjszakai összegyűjtésére
3	Teli üveg víz mindenkinek	A mentők megérkezéséig feltétlenül hidratáltak kell maradni
2	Egy kabát személyenként	A legjobb, amit tehetünk, hogy megpróbáljuk korlátozni a test körüli légáramlást, hogy csökkentsük a víz elpárolgását, ami kiszáradáshoz és halálhoz vezet
1	Egy visszapillantó tükör	A napfényben a tükör hihetetlenül erős fényt képes visszatükrözni, amely 50 kilométerről is látható, és arra szolgál, hogy felhívja a potenciális mentők figyelmét

42. és 43. feladat

Step problémamegoldás és döntéshozatali folyamat



REPSSI
PO Box 23076, Randburg West
2167 266 West Avenue,
Cnr Republic Road Unit 2
Waterfront Office Park,
Randburg 2194, South Africa
<https://repssi.org/>
info@repssi.org
Twitter: @REPSSI
Facebook: www.facebook.com/REPSSIHQ

