

Barátságos iskola – fejlesztőprogram 3. és 4. osztályos diákoknak az iskolai bántalmazás megelőzésére és csökkentésére



1.



2.

Az iskolai zaklatás előfordulása gyakoriságának tekintetében a felmért 42 európai ország között Románia a harmadik helyen áll. Ez a helyzet hatékony fellépéseket kér a pedagógusok részéről is az iskolai közösségekben. Ilyen megfontolásból került kidolgozásra a *Barátságos iskola* fejlesztőprogram, amely szerepjátékokat, mesefeldolgozásokat, kooperatív technikákat, különböző játékokat tartalmaz. A program egyik fő célja a bántalmazás csökkentése és megelőzése, ennek eléréséhez azonban a másság elfogadásának megalapozására, a pozitív társas viszonyok kialakítására van szükség.

Az alábbiakban a 10 foglalkozásból álló program **leírása található**.

I. foglalkozás: *Szabályaink*

Célok:

- pozitív érzelmi hangolás, vidám légkör megteremtése;
- a zaklatás fogalmának pontos tisztázása;
- figyelemfelkeltés, aktivizálás;
- szabályok megbeszélése.

Szervezés: páros, frontális

Szükséges eszközök: megfelelő nagyságú, akadálymentes tér, két arcsablon

1. tevékenység: *Sziámi torna* (egymáshoz való igazodás, alkalmazkodás)

- A pedagógus párokat alakít ki az osztályban.
- A párok tagjai egymásnak háttal, kézfogás nélkül állnak és a hátak szorosan érintkeznek.
- Adott jelre a diákok behajlítják térdeiket, és lassan leguggolnak. Mindeközben arra kell figyelniük, hogy a mozdulatok szinkronban történjenek, valamint hogy senki ne dőljön el, és ne essen el. Lassan és óvatosan fölegyenesednek.

Megbeszélés a következő kérdések mentén:

- Ki mit élt át?
- Mennyire volt fontos a társaitokra figyelni?
- Mi jelentett nehézséget?

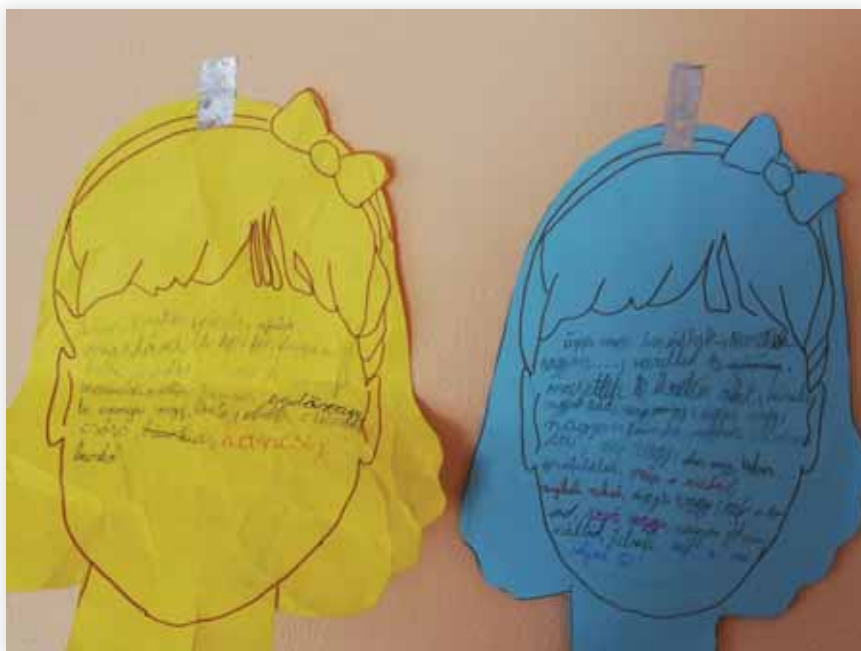
2. tevékenység: *Ötletbörze*

- A pedagógus felírja a táblára a következő szót: ZAKLATÁS.
- A zaklatás meghatározását a pedagógus a gyerekekkel közösen tisztázza.

3. tevékenység

- Két papírfigurát viszünk be a diákoknak. El is nevezhetjük őket.
- Először az egyik papírfigurát adjuk körbe, a diákok erre olyan bántó szavakat, kifejezéseket írnak, amelyeket hallani szoktak az iskolában.
- A másik papírfigurára a diákok kedves, dicsérő szavakat írnak.

- A bántó szavas papírfigurát a gyerekek amennyire csak lehetséges, összegyűrik, majd a pedagógus megkéri őket, hogy próbálják kisimítani, hogy nyerje vissza eredeti simaságát.
- A két papírfigurát kihelyezzük a táblára, a pedagógus hangosan felolvassa a leírt szavakat, kifejezéseket, majd megbeszélés következik, és a diákok elmondják észrevételeiket.
- A pedagógus a megbeszélés során kihangsúlyozza, hogy a bántó szavak a gyűrődésekhez hasonlóan nyomot hagyhatnak valakinek a lelkében.



3.

Megbeszélés a következő kérdések mentén:

- Mit gondoltok, miért nem nyerte vissza eredeti alakját a papírfigura?
- Milyen sebeket, sérelmeket okozhatnak azok a szavak?
- Melyek azok a szavak a leírtak közül, amelyek nektek is jól esnének?
- Mit tehetnénk, hogy az összegyűrt papírfigura „jobban érezze magát”?

Beszélgetés kezdeményezése arról, hogy egyes gyerekek miért bántják társaikat, illetve arról, hogyan, miként válhatnak a gyerekek a bántalmazás célpontjává.

Szabályok közös felsorolása és megbeszélése (mit miért tehetünk, vagy éppen nem tehetünk)



4.



II. foglalkozás: A szavaimnak és tetteimnek súlya van. Mi történik másokkal?

Célok:

- annak tudatosítása, hogy szavainkkal, tetteinkkel sérelmeket okozhatunk;
- az empátia fejlesztése.

Szervezés: frontális, csoportos

Szükséges eszközök: szögek, fadarab, kalapács

1. tevékenység: A zaklatás meghatározásának felelevenítése. A zaklatás és bántalmazás hatásának szimbolikus szemléltetése

- A diákok körbeadják egymásnak a szükséges eszközöket. Minden diák egy szeget üt a fadarabba a kalapács segítségével. A végén kihúzzák a szegeket, és megvizsgálják azok nyomát a falapon – ez a szavak, tettek súlyát szemlélteti.

Megbeszélés a következő kérdések mentén:

- Mit jelképezett a fadarab és a rajta keletkezett lyukak? Hát a szegek?
- Okozhatunk-e hasonló sebeket az emberek lelkében? Hogyan?

2. tevékenység: Szituációs játékok

A pedagógus négy csoportot alakít ki az osztályban.

Kiosztja a különböző szerepeket a csoportokon belül:

- áldozatszerep (szeplős, szemüveges, vörös hajú);
- zaklatói szerepek (2-3 személy);
- szemlélő, beavatkozó szerep;

Szituációk csoportok szerint:

A csoport

1. diák: *Faluról kerültél a városba, egy új iskolába. Feketébe öltöztél, mert nagyon szereted a fekete színt. Senkit nem ismersz, és idegenül érzed magad. Nagy izgalommal készülsz az osztálytársaidal való első találkozásra. Elhatározod, hogy hangosan bemutatkozol, mosolyogsz, nagyon barátságos leszel.*

2., 3., 4., 5. diák: *Elfordultok az új gyermektől, amikor leül melléd.*

6. diák: *Kijelented, hogy az új diák semmiképpen sem ülhet melléd.*

7. diák: *Kigúnyolod az új diák öltözetét.*

8., 9., 10. diák: *Észreveszitek, hogy az osztálytársaitok milyen elutasítóak. Gondolkodjatok megoldáson! Beszéljétek meg, hogyan járnátok el helyesen, ha beszélgetést indítanátok az új osztálytárssal, majd játsszátok el a szituációt!*

Megbeszélés a következő kérdések mentén:

- Minek köszönhetően utasították el néhányan az új osztálytársat?
- **Ítélezhetünk külső alapján?**
- Mi derülhet ki, ha közelebbről megismerjük az új társunkat?

B csoport

1. diák: *Egyik reggel szemüveggel mész az iskolába, és nagyon boldog vagy, mivel már nem lesznek problémáid olvasás és írás közben. Büszke is vagy rá, mert úgy gondolod, hogy jól áll neked a szemüveg.*

2., 3., 4. diák: *Ahogy a szemüveges osztálytársatok belép az ajtón, gúnyosan felkiáltotok.*

5. diák: *Megjegyzed, hogy a kiválasztott szemüveg egyáltalán nem áll jól neki.*

6., 7., 8. diák: *Szomorúan nézitek, ahogyan a többiek gúnyos megjegyzéseket tesznek a szemüveges osztálytársatokra, majd eldöntitek közös megegyezés és beszélgetés után, hogy odasétáltok hozzá. Írjatok együtt egy kedves és odaillő szöveget!*

Megbeszélés a következő kérdések mentén:

- Hogyan érezte magát a szemüveges kislány, mielőtt az osztályba érkezett?
- Mit gondoltok, milyen gondolatokkal tért haza?
- Mit jelenthetett számára az új szemüveg?
- Hogyan érezhette magát a gúnyos megjegyzések közben?
- Hogyan járnátok el helyesen?
- Milyen érzés, hogy egy külső dolog alapján ítélnék meg minket, amiről esetleg nem is tehetünk?

C csoport

1. diák: *Misi szerepét játszod, akivel Ádám hónapok óta kötekedik és gúnyolódik. Egy kis idő után elkezdesz emiatt többet hiányozni az iskolából, mivel nagyon zavaró számodra.*

2. diák: *Ádám szerepét játszod, aki folyamatosan kötekedik Misivel, és gúnyolódik rajta. Észreveszed, hogy ez zavarja, ám ennek ellenére egyre többször idegesíted.*

3., 4., 5., 6. diák: *Észreveszitek, hogy Ádám hónapok óta gúnyolódik és kötekedik Misivel. Egy ideig viccesnek és mókásnak, ártalmatlannak tűnt helyzet, ám Misi egy kis idő múltán elkezdi gyakran hiányozni az iskolából. Döntétek el, milyen intézkedést lehetne tenni ennek kapcsán, és játsszatok el egy jelenetet!*

Megbeszélés a következő kérdések mentén:

- Mit tehetünk ebben a helyzetben mint szemtanúk?
- Jobb, ha nem avatkozunk bele, vagy kérjünk segítséget?
- Mit tanácsolnátok még Misinek, hát Ádámnak?

D csoport:

1., 2., 3. diák: *A folyosón sétáltok, amikor észreveszitek, hogy Venci, az osztálytársatok durván a szekrénynek löki Rékát, az osztályban lévőknel kissé fejlettebb osztálytársatokat. Beszéljétek meg, hogyan járnátok el helyesen, és fogalmazzatok meg, mit mondanátok a két osztálytársnak.*

4. diák: *Venci szerepét játszod, aki idegessége miatt az osztálytársát a szekrénynek löki. (Ebben az esetben csupán gyengéden játsszatok el a jelenetet!)*

5. diák: *Réka szerepét játszod, akit Venci ok nélkül a szekrényhez lök, miközben a tornazsákodat keresed.*

Megbeszélés a következő kérdések mentén:

- Milyen érzés, hogy egy külső dolog alapján ítélnék meg minket, amiről esetleg nem is tehetünk?
- Mi az, amit még tanácsolhatunk Vencinek? Hát Rékának?

- Hogyan kontrollálhatjuk az érzéseinket, például ha mások miatt dühösesek és idegesek vagyunk? Adjatok tippeket!

Nagycsoportos megbeszélés, körben ülve, az alábbi kérdések mentén:

- Melyik tanácsokat tartottátok a leghasznosabbaknak?
- Melyek azok a tanácsok, amelyeket szívesen kifüggesztenétek az osztályban?

Tanácsok lejegyzése és kifüggesztése az osztályban.

Tanító által feljegyzett tanács: *Mikor dühös vagy valakire, próbálj meg valahova félrevonulni, megnyugodni és átgondolni a történeteket.*



III. foglalkozás: Mindenki másképp egyforma...

Célok:

- az emberek közötti különbségek tudatosítása;
- a különbségből fakadó sajátos előnyök beláttatása;
- a másság elfogadásának megalapozása;
- tudatosítani a tanulóknál az elhamarkodott ítéletalkotások megalapozatlanságát.

Szervezés: frontális, csoportos

Szükséges eszközök: papír és íróeszköz, különböző méretű és kinézetű almák

1. tevékenység: Ráhangolódás

- A pedagógus különböző méretű és kinézetű (kicsi, nagy, pöttyös, foltos, sima) almákat helyez el a teremben úgy, hogy minden diák számára jól láthatók legyenek.
- A diákok megfigyelik a kihelyezett gyümölcsöket, és észrevételeket fűznek hozzájuk.

Beszélgetés az alábbi kérdések mentén:

- Jó lenne, ha mindenki egyforma lenne?
- Milyen haszon származik abból, hogy az osztályba járó tanulók különböznek egymástól?
- Kiket szoktak csúfolni? Kiket ítélsz el? Miért?

A pedagógus elmondja, hogy az emberek közötti különbségek fontosak vagy lényegtelenek attól függően, hogy ki miként látja ezeket, valamint példákkal felhívja a diákok figyelmét arra, hogy a különbségek egyedivé tesznek minket.

Példák felsorolása:

- *lehet, hogy egy osztálytársatok nem olvas és ír kitűnően, de gyönyörűen fest;*

- lehet, hogy egyik osztálytársatok faluról érkezett, és sáros utcában lakik, de ő nagyon boldog ott, és minden nap játszhat a kertben.

2. tevékenység: Elvegyülni és kiválni

- A diákok párokba rendeződnek (vagy minden gyermek a padtársával), és szemben ülnek egymással.

- Minden párnak 5 perc áll a rendelkezésére ahhoz, hogy olyan külső és belső tulajdonságokat gyűjtsenek össze, amikben azonosak, illetve amikben különböznek egymástól (pl. mindketten lányok, barna hajúak, de egyikük szeplős, míg a másik nem stb.)

- A megadott idő elteltével a diákok párt cserélnek, és hasonlóan járnak el.

- Néhány diák beszámol a tapasztalatairól, megfigyeléseiről.

Megbeszélés a következő kérdések mentén:

- Mit vettetek észre?

- Volt olyan eltérő tulajdonság, amely mindkettőtök számára nagy előnyt jelent?

- Megfigyeltetek olyan dolgokat is a társatokon, amelyeket eddig nem is vettetek észre?

3. tevékenység

- A diákok 5 fős csoportokba szerveződnek.

- A csoportok tagjai olyan külső és belső tulajdonságokat, helyzeteket gyűjtenek össze egy papírra, amelyek mindenkire jellemzőek, illetve valamennyiükkel megestek már.

- A csoportban minden csoporttag keres egy olyan jellemzőt, tulajdonságot, amely a csoport tagjai közül csupán rá érvényes.

- Ezt követően az egész csoport előtt ismertetik az egyedi jellemzőket.



IV. foglalkozás: Körön kívülinek lenni...

Célok:

- a kirekesztettség és a kirekesztés érzésének megtapasztalása és tudatosítása;
- az empátia erősítése.

Szervezés: csoportos, frontális, körben állás

Szükséges eszközök: színes filctollak, fehér papír, szürke kendő

1. tevékenység: Ráhangolódás – Kerekasztal-körforgó:

A pedagógus egy kérdéssel indítja a tevékenységet: *Mi jut eszedbe erről a szóról: „egyedül”?*

A tevékenység leírása:

- A pedagógus három csoportot alakít ki az osztályban.
- A csoport egy papírlapot és ceruzát ad körbe, meghatározott rendben, például jobbról balra haladva.
- Az első diák leír egy gondolatot, majd továbbadja a papírt és a ceruzát a tőle balra ülőnek. A papírlap körbe jár, amíg a csoport minden tagja hozzá nem tesz valamit a leírt gondolathoz. Többször is lehetőségük van a papír körbeadására.
- Mikor minden gondolat felkerült, a csoportnak lehetősége van átnézni és közösen megbeszélni a leírtakat.

Megbeszélés az alábbi kérdések mentén:

- Előfordult-e már, hogy egyedül éreztétek magatokat a barátaitok/osztálytársaitok között? Ha igen, mi lehetett az oka?
- Hogyan éreztétek magatokat, ha elutasítottak, miközben barátkozni szerettetek volna?
- Mit tehetünk ilyenkor? Ti találtatok erre megoldást?
- Lehetünk-e „egyedül”, ha emberek vannak körülöttünk?

2. tevékenység: Meseolvasás: A rút kiskacsa*Beszélgetés a következő kérdések mentén:*

- Miért volt más a kiskacsa?
- Miért nem fogadták el a többiek?
- Ha nem hajt hasznot a kiskacsa, akkor már nem is örülnek neki?
- Miért nem hitte el a kiskacsa, hogy játszani akarnak vele a gyerekek? (következmény tudatosítása)

3. tevékenység: Játék: Kirekesztve, kibocsátva

A gyerekek szorosan egymás mellett állva a kör közepe felé fordulnak. Egy önként jelentkező szürke kendővel a vállán, a rút kiskacsa szerepében, a körön kívül körbe-körbe sétál. A többiek szoros falat alkotnak, és csak akkor engedik át, ha valami olyasmit tesz, aminek következtében kénytelenek erre. Ha sikerült bejutnia a kör közepére, újabb diák próbálkozhat. A játék végén minden diák visszaül a helyére, és megbeszéli az élményeiket.

Megbeszélés a következő kérdések mentén:

- Milyen érzés volt kint lenni és hiába próbálkozni a bejutással?
- Milyen érzés volt végül bejutni?
- A körben álló diákok hogyan élték meg a helyzetet?



V. foglalkozás: Vannak érzéseim!**Célok:**

- az érzelmi állapotok pontos kifejezésének gyakorlása;
- az érzelmi állapotok felismerési képességének fejlesztése nonverbális összetevők alapján;

- az érzelmek nonverbális összetevőinek megismerése;
- annak tudatosítása, hogy ugyanazt az érzelmet különböző emberek másféleképpen és másfajta helyzetekben élhetik át;
- az érzelmi önszabályozás fejlesztése.

Szervezés: frontális, páros beszélgetés

Szükséges eszközök: érzelmekártyák, feladatlap, filmrészletek, számítógép

1. tevékenység: Érzelem activity

A kártyákon szereplő érzelmek: öröm, harag, zavarodottság, szomorúság, vidámság, sértődöttség, félelem, undor.

A tevékenység leírása:

- A pedagógus önkénteseket kér, majd a vállalkozó gyermek húz egy kártyát, amelyben egy megadott érzelem szerepel, és azt pantonimmal bemutatja. A többiek feladata kitalálni, hogy milyen érzelmről van szó.

- Azt követően, ahogy a diákok felismerték és megnevezték a bemutatott érzelmet, az önkéntes diáknak mondania kell egy olyan helyzetet, amikor azt az érzést átélte, illetve el kell mesélnie, hogy mit jelentett számára az adott helyzet.

- Az érzelmet és a megosztott helyzetet a diák feljegyzi a táblára.

- A pedagógus megkérdezi a diákokat, hogy az adott helyzetben ők milyen érzelmet éltek volna át.

- A pedagógus kihangsúlyozza, hogy *természetes érzésekről* van szó, mindenki átéli őket élete során, viszont a viselkedésünket szabályozni tudjuk, valamint hogy egy adott helyzetre mindnyájan másként reagálhatunk.

2. tevékenység: Feladatlap: Hogyan érzem magam?

- A pedagógus rövid beszélgetést kezdeményez, és példákkal kihangsúlyozza, hogy egy adott helyzetben az emberek különbözőképpen érezhetik magukat. Ilyen példa: „egy olyan országban, ahol mindig nagy a meleg, valószínűleg nagyon örvendenének egy kis esőnek vagy havazásnak, míg mások a mindennap előforduló esőtől szomorúak és dühösek”.

- Minden diák kap egy feladatlapot, amelyben egy fiktív szituációhoz be kell írnia, hogy adott esetben hogyan érezné magát.

- A feladatlap kitöltése után a diákok párban megbeszélik, hogy melyik szituációhoz milyen érzelmi állapotokat társítottak.

- A feladatlapon feltüntetett érzelmi állapotokat megbeszélik az osztállyal is.

3. tevékenység: Némafilm (varazsbetu.hu)

- A pedagógus olyan filmrészleteket választ ki, amelyeken a szereplő kifejező gesztikulációval kíséri mondatait.
- Az osztállyal közösen megfigyelik ezeket úgy, hogy teljesen leveszi a hangerőt. A diákok csupán a gesztusokból jöhetnek rá a beszélő érzelmeire.
- A diákok megtippelik, hogy vajon miről beszélhet, és hogyan érezhet.
- Mikor mindenki elmondta a véleményét, a pedagógus újra levetíti a felvételt, viszont ekkor már hanggal kísérve.
- Közösen megbeszélik, hogy ki miért gondolta, hogy vidám, dühös stb.

**VI. foglalkozás: Beszélgessünk a problémáinkról, avagy „empátiaóra”****Célok:**

- pozitív érzelmi hangolás, vidám légkör megteremtése;
- az érzelmi állapotok pontos kifejezésének gyakorlása;
- az empátia fejlesztése.

Szervezés: elhelyezkedés körben

Szükséges eszközök: párnák, bögrék, tea, számítógép a videók vetítéséhez.

Tevékenység:

- A diákok a pedagógussal és a pszichológussal együtt kényelmesen, körben ülnek. (A pszichológus ismert személy legyen, aki előtt könnyen megnyílnak a gyerekek.)
- Megnézzük a Cartoon Network *Aki ver, az nem haver* bántalmazásellenes kampány során közzétett *Aki ver, az nem haver. Bántalmazott* című filmet (<https://www.youtube.com/watch?v=Di36R3PWgKc>).

Beszélgetés a következő kérdések mentén:

- Felmerültek-e már bennetek is a videókban előforduló kérdések?
- Kértetek ilyen helyzetben segítséget? Meséljete tapasztalataitokról!

A kérdések a beszélgetést csupán elindítják, majd a diákok szabadon beszélhetnek tapasztalataikról és olyan problémákról, amelyekkel nap mint nap küzdenek.

A társak egymás problémáinak megoldásához nyújtanak tanácsokat. A pszichológus és a pedagógus véleményezi a diákok által adott tanácsokat. Visszacatolás történik eddigi tevékenységeinkre és az eddigi beavatkozásokon megbeszélt lehetőségekre.



VII. foglalkozás: *Ő mit tenne?*

Célok:

- az empátia fejlesztése;
- szociális kompetencia fejlesztése, társismeret.

Szervezés: körben ülés

1. tevékenység: *Érintés*

- A diákok kört alkotnak a székeikkel, és elhelyezkednek azokon a pedagógussal együtt.
- A pedagógus megszólít valakit a gyerekek közül, és eközben valamilyen természetes mozdulattal megérinti.
- Ezt követően a többi diák is csak így beszélhet: a megszólított személy egy másik diákhoz fordul, mond neki valamit, majd ezt követően megérinti a társát.

2. tevékenység: *Egyedül*

- Nagy teret biztosítunk, a padokat a terem szélére toljuk.
- Minden gyerek csukott szemmel kezd járkálni a teremben.
- A pedagógus közli a gyerekekkel, hogy a játék ideje alatt tilos beszélgetni, járkálás közben a térben lévő tárgyak és a járkáló társak érzékelésére figyelnek.
- A mellettük elhaladó társukkal kell kapcsolatot teremtsenek érintés, tapintás formájában.

A gyakorlatot *beszélgetés* követi, nyitott szemmel. A gyerekek megosztják a csukott szemmel szerzett tapasztalataikat és az átélt érzelmeiket.

3. tevékenység: *Mit fog csinálni?*

- A gyerekek a körben elhelyezett székeken ülnek.
- A pedagógus kiküld egy gyereket a teremből.
- A csoport kitalál egy helyzetet, megbeszél egy szituációt.
- Megvitatják azt, hogy a kint lévő diák hogyan viselkedne a megbeszélthelyzetben.
- Behívjuk a diákot, és felvázoljuk neki az adott szituációt, majd ő maga is elmondja, hogy hogyan cselekedne. Ha a csoport eltalálta, el is játszhatják a szituációt.

A foglalkozás végén a diákok szabadon beszélhetnek a tevékenységek során **átélt érzéseikről, tapasztalataikról. Olyan jellemzőket sorolhatnak fel, amelyek újak voltak számukra**, és csupán a tevékenység alatt fedezték fel azokat diáktársaikban.



VIII. foglalkozás: *Beszélgessünk a problémáinkról szabadon, avagy „empátiaóra”*

Célok:

- pozitív érzelmi hangolás, vidám légkör megteremtése;
- az érzelmi állapotok pontos kifejezésének gyakorlása;
- az empátia fejlesztése.

Szervezés: elhelyezkedés körben

Szükséges eszközök: párnák, bögrék, tea, számítógép a videók vetítéséhez

Tevékenység:

- A diákok a pedagógussal és a pszichológussal együtt kényelmesen, körben ülnek. (A pszichológus ismert személy legyen, aki előtt könnyen megnyílnak a gyerekek.)
- Megnézzük a Cartoon Network *Aki ver, az nem haver* bántalmazásellenes kampány során közzétett *Aki ver, az nem haver. Bántalmazó* című filmet (<https://www.youtube.com/watch?v=Di36R3PWgKc>).

Beszélgetés a következő kérdések mentén:

- Éreztél már hasonlóan, mint a videóban megszólaló? Meséljete tapasztalataitokról!
- Érezted már, hogy azzal nem leszel menő, ha valakit megbántasz?
- Hogyan lehetünk pozitív értelemben „menők”?
- Mi változhat néhány kedves szóval és tettel két ember között?

A kérdések a beszélgetést csupán elindítják, majd a diákok szabadon beszélhetnek tapasztalataikról és olyan problémákról, amelyekkel nap, mint nap küzdenek.



IX. foglalkozás: *Kinevetünk, vagy együtt nevetünk?*

Célok:

- a zaklatás következményeinek tudatosítása;
- a fogalmak (nevetés és kinevetés) közötti különbségek tisztázása;
- az empátia fejlesztése.

Szervezés: frontális, páros

Szükséges eszközök: papírok, íróeszközök

1. tevékenység: *Ráhangolódás*

- A pedagógus felírja a táblára a következő szót: NEVETÉS.

- Megkérdezi a diákoktól, hogy mi jut eszükbe a nevetésről, mit jelezhet a nevetésünk, valamint hogy bizonyos esetekben mi az emberek célja a nevetéssel.

Beszélgetés a következő kérdések mentén:

- Mi lehet a különbség a nevetés és a kinevetés között?
- Mondjatok példákat saját tapasztalataitok alapján!
- Tapasztaltatok már olyan helyzetet, amikor valakinek rossz szándékai voltak a nevetéssel, vagyis kinevetett benneteket?

A pedagógus felvázolja a nevetés és a kinevetés közötti különbséget:

A kinevetés arra használható, hogy mások nyugtalanul, frusztrálva érezzék magukat, ám a nevetéssel kifejezhetjük mennyire jól érezzük magunkat úgy, hogy semmilyen hátsó szándék nem kíséri azt. Különbség van tehát aközött, hogy kinevetünk valakit, vagy együtt nevetünk valakivel.

2. tevékenység: Ne nevedd ki!

- A diákok párosával csoportosulnak, egymással szembefordulnak.
- A párok papírokat kapnak, amelyen három részbe van osztva, a következő címekkel: iskolai csoport, szülő, testvér.
- A pedagógus megkéri a diákokat, hogy gondolkodják át, milyen érzést keltett bennük, ha kinevelték őket.
- Ezt követően megosztják társaikkal érzéseiket, tapasztalataikat, majd le is jegyzi azokat az elkülönített oszlopokban.
- A párok megbeszélik azt is, hogy mit tennének, ha az említett esetek újra megtörténnének.
- A pedagógus megkéri a diákokat, hogy lerajzolva szemléltessék azt, amit ilyen esetben tennének, majd mutassák be rajzaikat társaiknak.
- A tevékenységen elhangzott tanácsok közül néhányat külön listára írunk és látható helyre tesszük.

Beszélgetés az alábbi kérdések mentén:

- Mit tennének, ha olyasvalakit nevetnének ki, akit nem kedveltek? Hogyan járnátok el helyesen?
- Kik azok a személyek, akiktől ilyen helyzetben segítséget kérhettek?



X. foglalkozás: Beszélgessünk szabadon a problémáinkról

Célok:

- pozitív érzelmi hangolás, vidám légkör megteremtése;
- az érzelmi állapotok pontos kifejezésének gyakorlása;

- az empátia fejlesztése.

Szükséges eszközök: párnák, bögrék, tea, papír, íróeszköz

- A gyerekek egy körben ülnek a pedagógussal és a pszichológussal.

- Beszámolnak az osztályban, illetve az iskolában tapasztalt problémákról, esetleg bántalmazásokról. A konfliktushelyzetekre közösen gyűjtenek megoldásokat.

- Egy papírt adnak körbe, íróeszkőzzel. A papírra egy mondatot írhatnak fel a diákok: azt, ami a legjobban megragadta őket a tíz foglalkozás során, és amit mindenképp magukkal visznek.

Empátiafejlesztő társasjáték

A fejlesztőprogramhoz egy társasjáték is tartozik, amely a tíz alkalom után még legalább három hétig, minden héten legalább kétszer kerül alkalmazásra. Egy-egy alkalommal a gyerekek 30 percet játszhatnak a kidolgozott társasjátékkal. A játék az empátia fejlesztése céljával készült. 54 kártyát tartalmaz, amelyből 36 – rózsaszín, zöld és kék színű – kártya egy valós, mindennapi szituációt ír le, ezek az iskolában, otthon vagy akár a baráti körben is megtörténhetnek.

Réka az udvaron játszik a barátaival és megesípi egy darázs.	Édességpartit szerveztek finom harapnivalókkal, de Dávid allergiás a csokira.	Észreveszed, hogy Máté lehajtott fejjel ül a padon és nagyon sír.
Zolika kiöntött egy pohár forrócsokit az asztalára és az összes fűzete elázott.	Péter az összes könyvet és füzetet kiejtette a kezéből az egész osztály előtt.	Lilla nagyon örül annak, hogy továbbjutott a szavalóversenyen.
Marci nem tud veled focizni szünetben, mert nagyon köhög.	Emma megnyerte az énekversenyt az előadáson.	Katát nem várta az anyukája sulis után és nagyon fél egyedül hazamenni.
Danika nem tud kimenni szünetben, mert fázik és nincs vastag kabátja.	Kriszta sehogysem tudja kibontani a harapnivalós zacskóját.	A barátokkal olyan filmet akartok nézni, amit Dani már többször is látott és unatkozna közben.

Leát nagyon korán felébreszti az édesanyja egy orvosi vizsgálat miatt.	Márk elesett a biciklivel az összes barátja előtt.	Patrik egy nagyon csúnya szóval illette Olivíát és azt mondta neki, hogy bűdös.
Észreveszed, hogy az egyik osztálytársad megbotlik és elesik a folyosón.	Niki édesapja nem engedi, hogy Niki televíziót nézzen a házi feladat megírása után.	Dénes elhozta a kedvenc játékát az iskolába, de az osztálytársai szándékosan összetörték.
Kitti egy sáros utcában lakik. Az osztályban kinevetik, mert nagyon koszos a cipője.	Kata elmeséli neked, hogy a nagypapája nagyon beteg az utóbbi időben.	Ez Rita első napja az iskolában, de senki nem szeretne vele barátkozni. Még csak beszélgetni sem.
Venci segítséget kér az egyik osztálytársától a feladat megoldásában, de az csúnyán visszautasítja őt.	Vera gyönyörű rajzot készített, de egyik osztálytársa szándékosan ráöntötte a festéket.	Viktória megpróbál beszélgetni a padtársával, de az hátat fordít neki.

6.

Alíz új tanuló az osztályban, de mióta az iskolába lépett senki nem akar vele barátkozni.	Karesi készített földrajz órára egy plakátot, de osztálytársai kinevetik.	Mónika soha nem szeretne énekelni az osztály előtt.
Zétény soha nem szeretne beszélni arról, hogy egy szegényebb családból érkezett. Mindig hazudik erről.	Fannitól nem messze sugdolózik két osztálytársa. Közben ránéznek és gúnyosan nevetnek.	Hanna éppen a táblára ír és az egész osztály nevetni kezd.
Bence új az osztályban. Az egyik osztálytársa kedvesen rámosolyog.	Csabi egy mesét olvas az osztálynak, de közben mindenki kuncog.	Amália felvette a kedvenc sárga nadrágját, de mikor az osztályba lép, piszkálni kezdik.
Rudolf leejtette a földre az összes füzetét, de az egyik osztálytársa kedvesen segít neki.	Csongornak nem sikerül kosárra dobnia, ezért mindenki csúnyán néz rá.	Léna nem futott elég gyorsan a csapatjátékban. A barátnői nem szólnak hozzá.

7.

A 12 narancssárga kártya egy-egy érzelmet tartalmaz. A fennmaradó 6 kártya kiegészítésre vár, és arra ad lehetőséget, hogy a diákok saját életükből olyan helyzetekről számoljanak be, amelyek a kártyán található érzéshez társulnak. A kártyák elolvasása után a gyermek átgondolja, elképzei az adott helyzetet. A színek segítenek neki eligazodni abban, hogy a leírt szituációra hogyan kell reagálniuk. A megadott táblázat minden színnek egy kérdést feleltet meg.

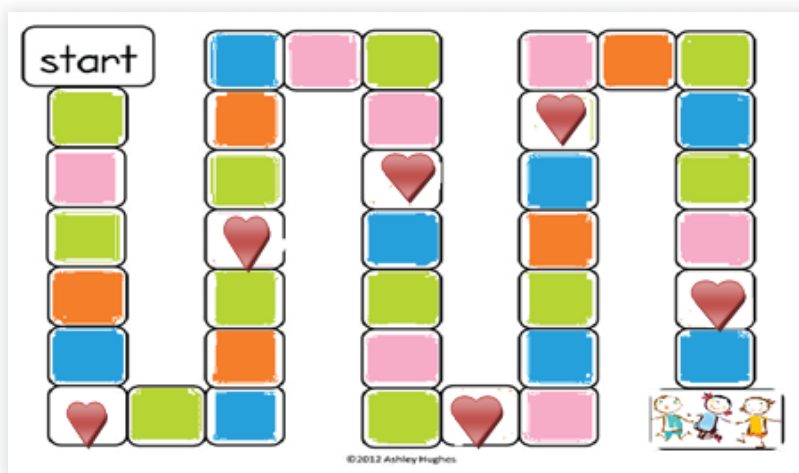
HOGYAN ÉREZHETI MAGÁT?	Mondd el, hogy a kártyádon kiemelt (aláhúzott) személy, hogyan érezheti magát az említett helyzetben.
MIT GONDOLHAT?	Mondd el, hogy a kártyádon említett személy, mit gondolhat a felvázolt helyzetben.
MIT TEHETNÉL?	Váزد fel, hogy mit tehetnél, vagy mondhatnál abban a bizonyos helyzetben, ami a kártyádon szerepel.
MI AZ, AMIT NEM KÉNE TENNED, AMIKOR VALAKI.....?	Mondd el, hogy a kártyán szereplő érzelm esetében, mi az, amit NEM lenne helyes tenned, vagy mondanod egy személynek.

8.

- A zöld színhez társított kérdés: *Hogyan érezheti magát?*
- A narancssárga színhez társított kérdés: *Mi az, amit nem kéne tenned, amikor valaki....?* (a pontok helyére a kártyán található érzelmek egyike kerülhet)
- A rózsaszín színhez társított kérdés: *Mit tehetnél?*
- A kék színhez társított kérdés: *Mit gondolhat?*

Hogyan játszunk?

A diákok dobókockát használnak az előrehaladáshoz. A pálya színei (zöld, rózsaszín, kék, narancssárga, szív) megmutatják és segítenek abban, hogy melyik színű kártyából húzzanak. A pályák színei a kártyák színeinek vannak megfelelően. A kártyán leírt esetre különböző módon kell reagálniuk, ebben segít a táblázat, amelyben pontosan meg van határozva, hogy melyik szín esetén hogyan kell reagálnia az említett esetre.



8a.

- Ha *zöld pályára* lép, és zöld kártyát húz, el kell mondania, hogy a kártyán kiemelt (aláhúzott) személy hogyan érezheti magát a leírt esetben.

- Ha *kék pályára* lép, és kék kártyát húz, el kell mondania, hogy a kártyán kiemelt személy mit gondolhat a leírt eset megtörténtekor.

- Ha *narancssárga pályára* lép, és narancssárga kártyát húz, el kell mondania, hogy mi az, amit a leírt érzéssel rendelkező személlyel nem lenne helyes cselekednie vagy mondania adott esetben.

- Ha a *játékos rózsaszín pályára* lép, akkor a pálya mellett lévő nyíl megmutatja neki, hogy hogyan kell reagálnia:

- ha a nyíl egy szájra mutat, akkor el kell mondania, hogy mit tenne a leírt esetben;

- ha a nyíl egy kislányra mutat, akkor el kell játszania azt, hogy mit cselekedne a leírt esetben (akár egy másik társa segítségével, akit kiválaszt);

- ha a nyíl egy ceruzára mutat, akkor le kell rajzolni, hogy az adott esetben, mit cselekedne.

- Ha a játékos a *szívecskés pályára* lép, akkor egy szív alakú kártyát kell húznia, és ki kell egészítenie a megkezdett mondatokat. Itt saját magáról kell valamit megosztania társaival.

Mit fejleszt és miben hasznos a kidolgozott társasjáték?

Ez a játék nagyszerű lehet a társadalmi nehézségekkel küzdő diákok számára, valamint olyanok számára, akik csupán önmaguk perspektívájából képesek tekinteni a társaikkal megtörtént helyzetekre.

Nádasdy Nóra szakember állítása szerint az érzelmekről való beszélgetés a legjobb útja az empátikus készség fejlődésének (Bordohányi, 2019). Az érzelmekről a társasjáték és az előző foglalkozások során is lehetőség van beszélgetni. A játék 36 kártyája, amelyek különböző valós, hétköznapi helyzeteket írnak le, lehetőséget nyújtanak arra, hogy a diákok megfontolják és elképzeljék, és a pedagógus vezetésével megbeszéljék, hogy a felvázolt helyzetben mit éreznek (zöld kártya), mit gondolnak (kék kártya) a fiktív szereplők, hogyan lehetne nekik segíteni, illetve azt, hogy ők mit tennének (rózsaszín kártya).

A társasjáték során lehetőség van a saját és a mások érzéseinek elemzésére is, ami által az érzelmi intelligencia fejlődik.

A hat szív alakú kártya arra ad lehetőséget a gyermeknek, hogy a kártyán leírt érzéshez egy helyzetet társítson és csak önmagára fókuszáljon. Ilyen módon az elfogadás és a szeretet érzését keltheti az őt hallgató játszótársakban.

DÜHÖS	VISSZAHÚZÓDÓ	ÖSSZE-ZAVARODOTT
ELKESEREDETT	FESZÜLT	FRUSZTRÁLT
MAGÁNYOS	BÜSZKE VALAMIRE	JÓKEDVŰ
SZOMORÚ	BETEG	MEGRÉMÜLT

8b.



9.

Irodalom

Bagdy Emőke – Telkes József (1990): *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*. Tankönyvkiadó, Budapest.

Bakos I. (2003): Surrantópálya és tábori gyakorlatok. In I. Bakos – I. Gulácsi (Eds.): *Játéktár a nemformális pedagógia módszertanára épülő gyakorlatok, játékok fiataloknak és velük foglalkozó szakembereknek*. Echo Innovációs Műhely és Bástya Gyermekvédelmi Szolgálat, Székesfehérvár, 12–64.

Bevens, E. (2019): *A rút kiskacsa*. Álomgyár Kiadó, Budapest.

Bexter-Dáné G., Keresztesi P., Nagy-Wolf I., Ráduly-Zörgő É. és Vitus-Bulbuk E. (2019): *Az iskolai bántalmazás megelőzése és kezelése. Módszerek és eljárások pedagógusok számára*. Ábel Kiadó, Kolozsvár.

Jármi Éva (2015). *Iskolai bántalmazás megelőzése és bántalmazást elutasító csoportnorma kialakítására irányuló gyakorlatsor és alkalmazási útmutató*. Oktatókutatató és Fejlesztő Intézet, Budapest.

Kádár Annamária (2012). *Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.

Pethőné Nagy Csilla (2005). *Módszertani kézikönyv*. Korona Kiadó, Budapest.