



KEDVESSÉG INTERVENCIÓ

ALSÓS OSZTÁLYOKNAK

GALGÁN ANNA
SZABÓ TAMARA

AZ ÓRA FELEPÍTÉSE



1. BUBORÉKOK

2. TITKOS
ANYGALKA

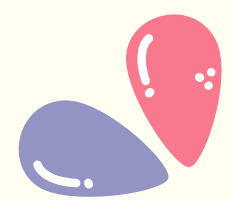
3. A HÁLA FÁJA

4. KEDVESSÉG-
KÜLDETÉS

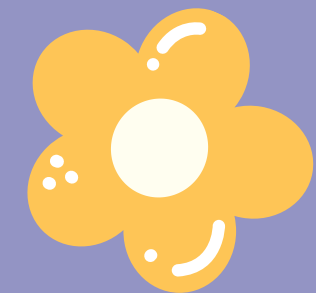
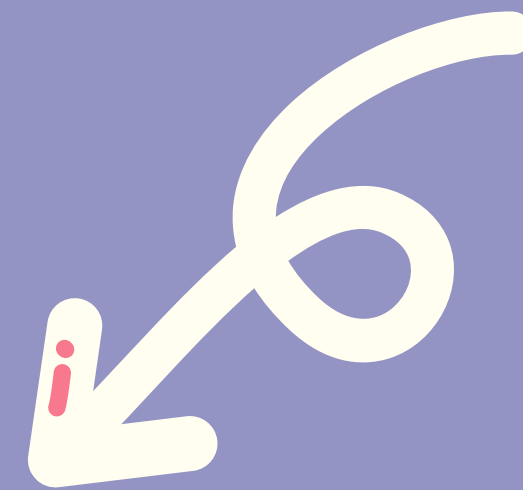
5. MOZGÁS-
HULLÁM

6. MIT REJT A
BORÍTÉK

Az óratervezetet a pozitív pszichológia elméletei alapján állítottuk össze alsós osztályok számára. 6 feladatot tartalmaz, de ezeket tetszőlegesen lehet az osztályra szabni. Az óra fő célja a pozitív érzelmek kiváltása, mivel ezek erősítik a kapcsolódást és növelik az általános elégedettséget. Az erősségekre fókuszálas pedig növeli az önbecsülést és a közösséghez tartozás érzését. Mind a 6 feladat valószínűleg nem fér bele egy 45 perces órába, ezért javasolunk egy dupla órás foglalkozást.



ELŐKÉSZÜLETEK AZ ÓRARA

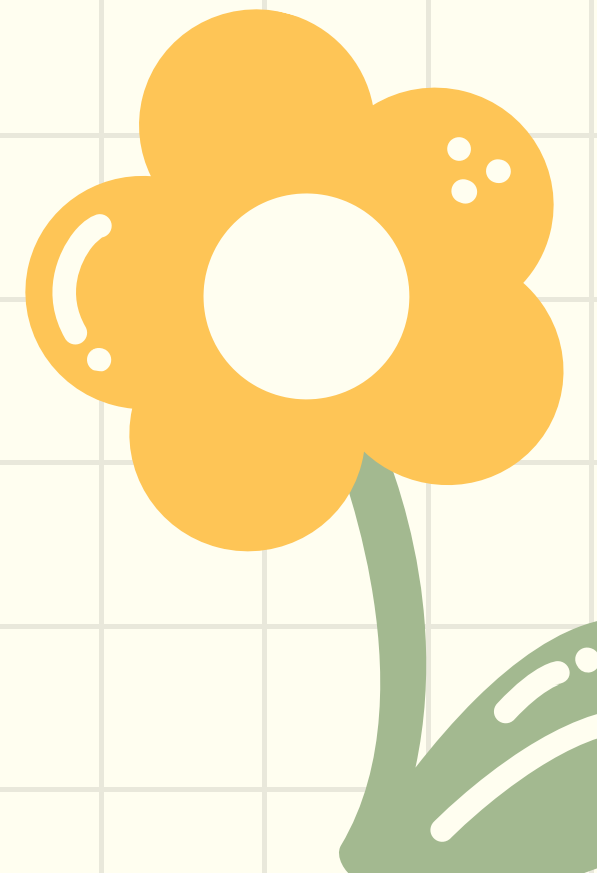


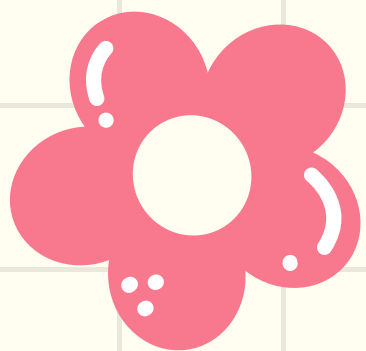
TITKOS ANGYALKA

A foglalkozás előtti héten a klasszikus angyalkázáshoz hasonlóan mindenki húz egy nevet. Egy héten keresztül a húzott gyermek kedvesség-angyalkája lesz és próbál apró gesztusokkal a kedvében járni. A gyerekeknek ötletet adhat a teremben kifüggesztett plakát, amit készítettünk. Az angyalkák a foglalkozás napján fedik fel magukat.

MIT REJT A BORÍTÉK

A titkos angyalkához hasonlóan, a foglalkozás előtt egy héttel parafatáblára kifüggeszt az osztályfőnök 1-1 színes borítékot e gyerekek neveivel. Egy héten keresztül mindenki dobhat bele kedves üzeneteket, bókákat. Akár egy technikaórán is elkészíthetik és kidíszíthetik gyerekek a saját borítékukat. Az intervenció napján a kedves üzeneteket tartalmazó borítékot a gyerekek ajándékba kapják.



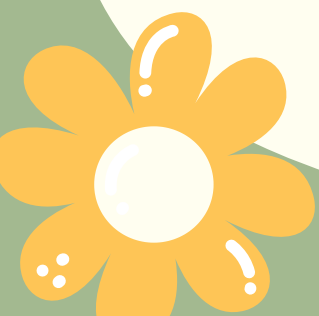


BUBORÉKOK

BEMELEGÍTÉS

10 perc

A gyerekek körben állnak vagy ülnek. A feladat: mindenki fújjon egy buborékot, majd adja oda a társának a buborékfújót. A tanító néni (feladatvezető) azt mondja, hogy vidám vagy szomorú buborék, az alapján, hogy a gyerek megköszönte-e a buborékfújót annak, aki átadta neki. Rávezető gyakorlat az óra témájára, ami a kedvesség. Megfelelő gyakorlat, hogy az előző tanórából megérkezzenek a foglalkozásra. A gyakorlat célja a bevonódás támogatása és a pozitív, vidám légkör megteremtése.



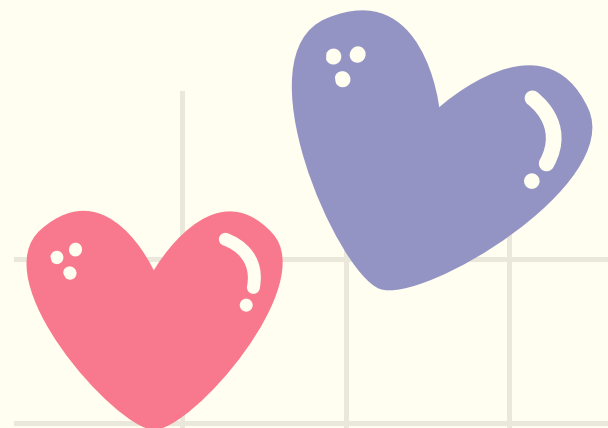
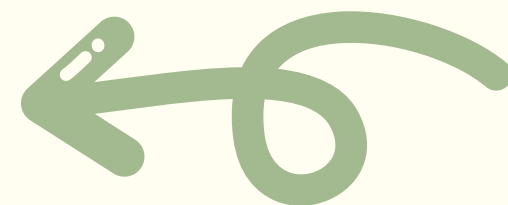
**ESZKÖZ:
BUBORÉKFÚJÓ**

TITKOS ANGYALKA

BESZÉLGETÉS

20 perc

Üljetek körbe, és kérjétek meg a gyerekeket, hogy mondják el, kinek voltak az angyalkái és hogy mondjanak egy dolgot, milyen módon próbáltak kedvesek lenni az osztálytársukkal.



A HÁLA FÁJA

KREATÍV

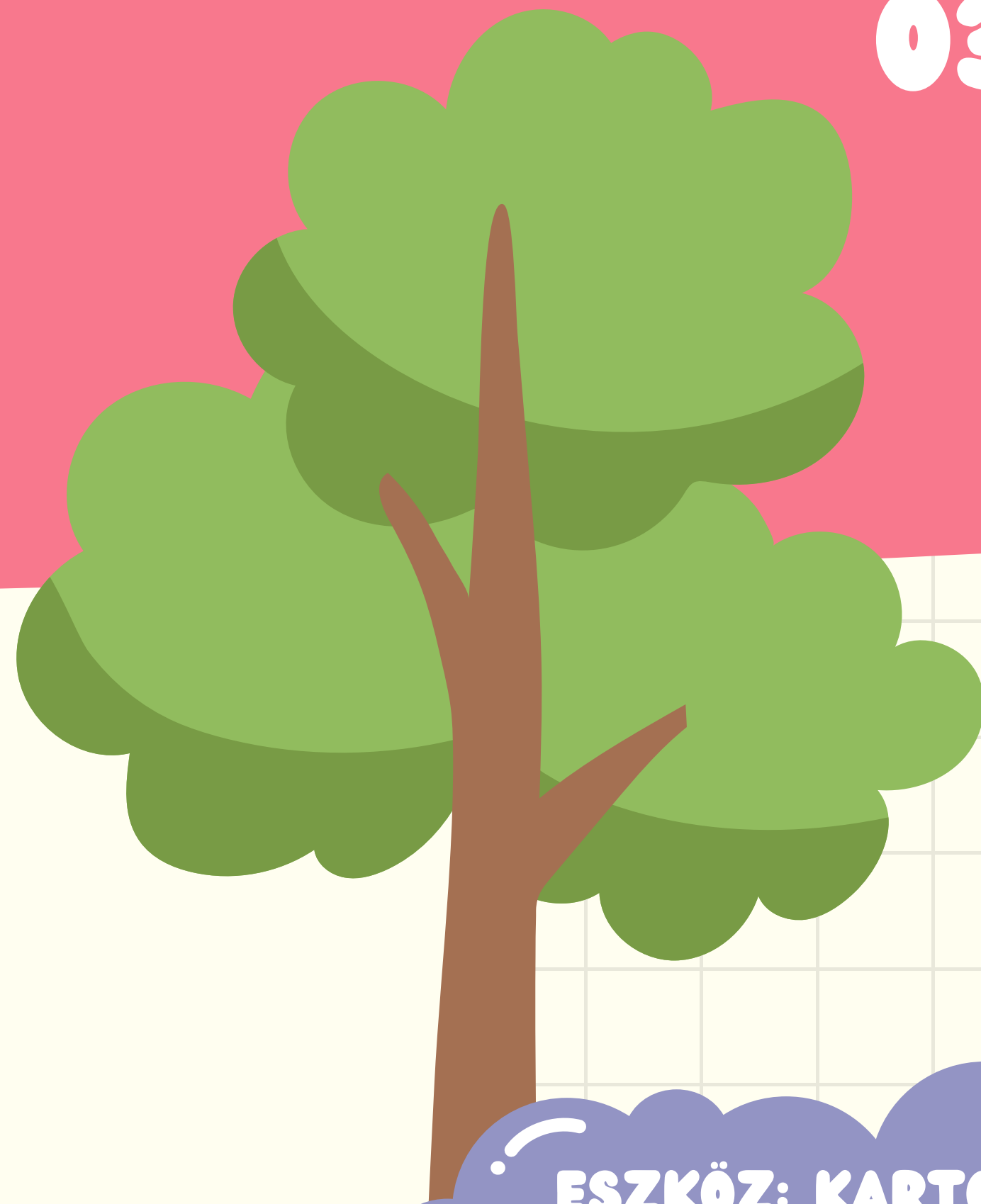
10 perc



03

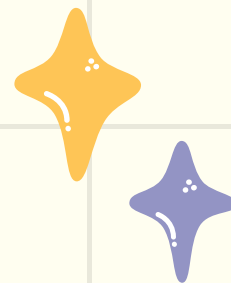
Az előző feladathoz kapcsolódva, minden gyerek kap színes, levél alakú lapokat, amelyekre felírhatja azokat a dolgokat, amik neki jól estek az angolkájától vagy amiért hálás neki.

Egy kartonlapra rajzolt fatörzsre felragaszthatják ezeket, mint a fa levelei. Ezt a gyakorlatot tovább lehet bővíteni később is. Minden alkalommal, amikor valaki úgy érzi, kedvességet tapasztalt, felírhatja egy levél formájú papírra, és felragaszthatja a fára. Egy idő után nézzétek meg együtt, mennyire "kivirágzott" az osztály kedvességfája. A pozitív viselkedés észlelése és megerősítése növeli annak gyakoriságát és a közösséghez tartozás érzését.



ESZKÖZ: KARTONLAP,
PAPIR LEVELEK,
RAGASZTÓ, OLLÓ

KEDVESSEG- KÜLDETÉS



04

KISCSOPORTOS

20 perc

Minden csapat kap egy szituációt, amit együtt megbeszélnek.

Hogyan lehet ezt eljátszani?

- Szereposztás: pl egy ember legyen a "szomorú osztálytárs". A többiek lehetnek azok, akik segíteni próbálnak neki (kisebb csoport vagy pár ember).
- A többiek improvizáljanak: hogyan vennék észre, és mit tennének, hogy megvigasztalják?
- Mutassanak példát kedves cselekedetekre, pl.:
 - Megkérdezik: "Mi a baj?"
 - Meghívják, hogy játsszon velük vagy beszélgessenek.
 - Dicsérjenek meg valamit, amit jól csinált.

Lezárás:

- Miután a jelenet véget ért, kérdezzétek meg a "szomorú társ" szereplőt: "Hogy érezted magad, amikor figyeltek rád és kedvesek voltak veled?"
- Kérdezzétek meg a többieket: "Milyen érzés volt segíteni valakinek, aki szomorú?"



1. csapat – "Új gyerek az osztályban"

Egy új gyerek érkezett az osztályba, és félénk, nem beszél sokat. Hogyan segíthetnétek neki, hogy jól érezze magát, és barátokat szerezzen?

2. csapat – "Valaki egyedül játszik"

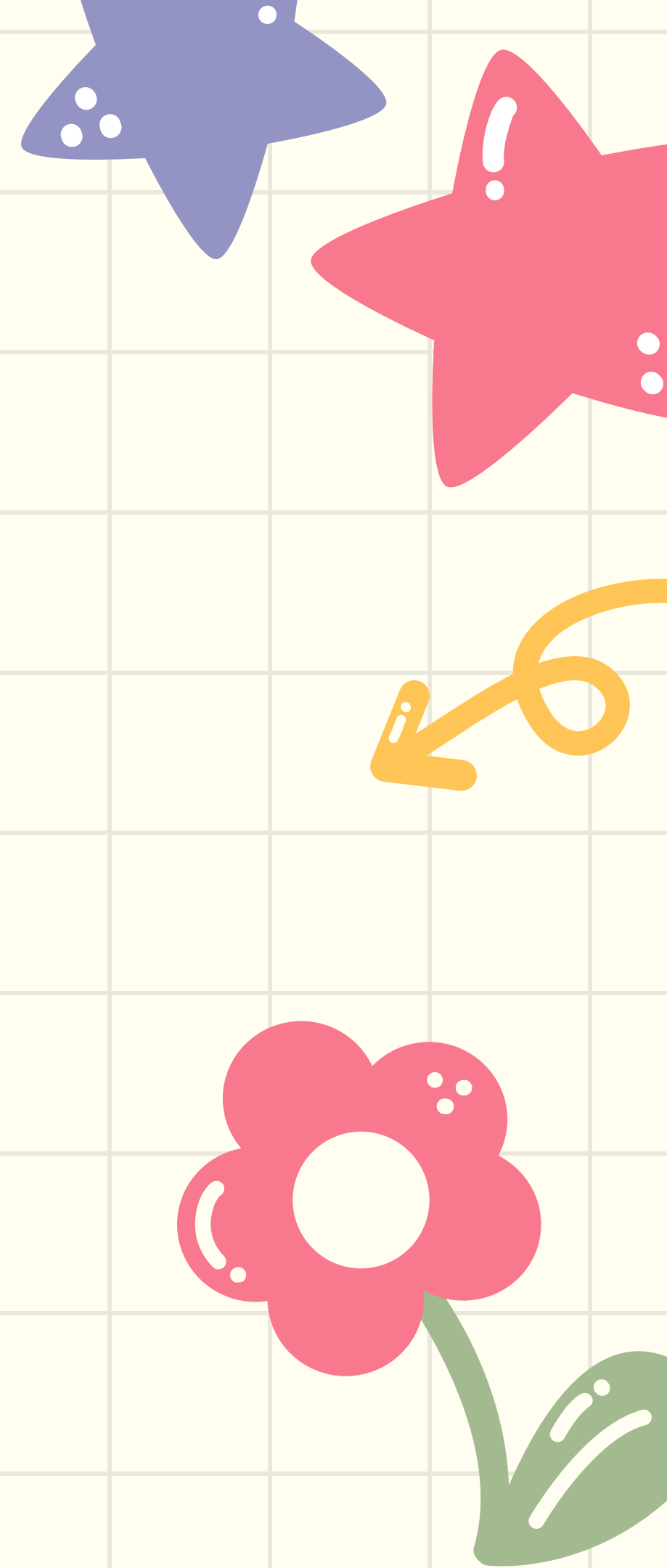
Látjátok, hogy a szünetben valaki gyakran egyedül játszik. Mit tehetnétek, hogy bevonjátok őt a játékba, és érezze, hogy ő is a közösség része?

3. csapat – "Szomorú osztálytárs"

Az egyik osztálytársatok ma szomorúnak tűnik, és csendben ül a helyén. Hogyan segíthetnétek neki, hogy jobban érezze magát?

4. csapat – "Valaki fél a dolgozattól"

Egy társad nagyon fél egy dolgozattól, mert azt gondolja, hogy nem fog neki jól sikerülni. Hogyan tudnátok bátorítani és támogatni őt, hogy magabiztosabb legyen?



MOZGÁS- HULLÁM

MOZGÁSOS

20 perc



05

A gyerekek álljanak körbe. Mondjátok el, hogy most egy "energia-hullámot" fogunk létrehozni, amiben mindenki mozoghat, ugrálhat, megmutathatja, hogy jól érzi magát.

Első kör:

Indítsátok el a "hullámot", ahol minden gyerek egy egyszerű mozdulatot végez, például felemeli a kezét, vagy felugrik-legugol.

Második kör:

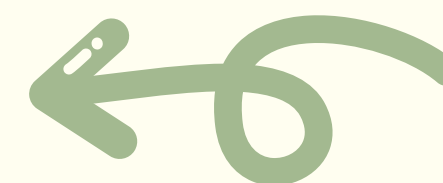
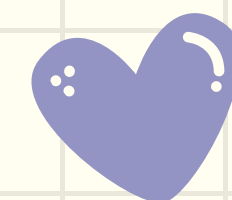
A gyerekek egy viccesebb mozdulatot adnak hozzá (pl. ugrálás, integetés, forgás). Mindenkinek utánoznia kell a mozdulatot, ahogy a hullám továbbmegy.

Harmadik kör:

A gyerekek saját kreatív mozdulatot találnak ki, amikor rájuk kerül a sor, és a többiek követik.

Nehezítés (ha idő és energia van):

Több "hullámot" indíthattok el egymás után, például a kör két végéről, hogy a mozgás kaotikusabb és viccesebb legyen. Alkalmazhattok egy "lassítás" vagy "gyorsítás" szabályt is. Pl tapsnál mindenki lassítva, néha extra gyorsan végzi el a mozdulatokat.



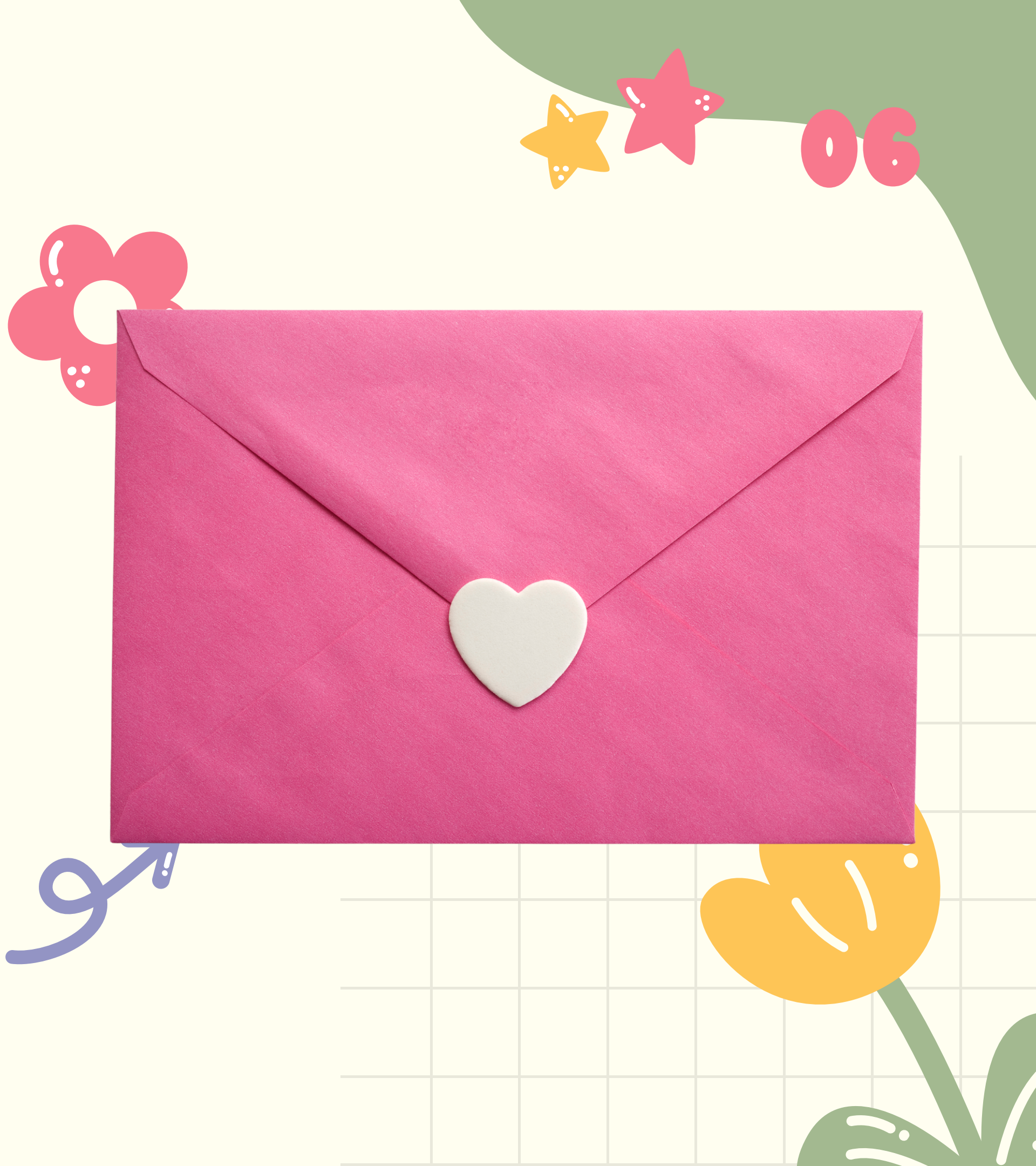
MIT REJT A BORITÉK

AJÁNDÉK

10 perc

A foglalkozás végén az előző hét során kifüggesztett, pozitív üzenetekkel teli, névre szóló színes borítékot a gyerekek ajándékba kapják.

Ez a gyakorlat izgalmas lezárása az alkalomnak, illetve előnye, hogy a gyerekek kézzel fogható, személyes ajándékokkal is gazdagodnak majd.



MIÉRT JÓ EZ A FOGLALKOZÁS?

Mozgásos gyakorlat: A mozgás és a játékos tevékenységek fenntartják a gyerekek figyelmét és jól kezelheti a nap során felgyűlt feszültséget.

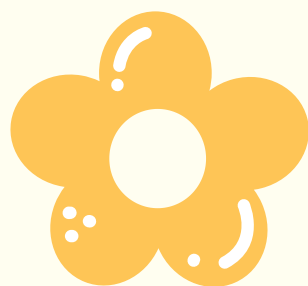
Pozitív fókusz: Az erősségekre, kedvességre és együttműködésre koncentráció növeli a pozitív érzelmek felismerésének, megélésének és kiváltásának képességét.

Kézzelfogható eredmény: A "hála fája" és a "mit rejt a boríték" kézzelfogható nyomai a foglalkozásnak, amik erősítik a pozitív érzelmi hatást.

Társas készségek: A gyerekek gyakorolhatják az empátia átélését és a közös problémamegoldást.

Önértékelés növelése: Azzal, hogy a gyerekek egymásról és magukról is kapnak visszajelzést, illetve megértik, hogy a tetteik hatással vannak másokra, nőhet az önbecsülésük és pozitív önképük megerősödhet.

Közösségépítés: A közös alkotás és problémamegoldás erősíti az osztály összetartását.



HANDOUT AZ OSZTÁLYTEREMBE

TITKOS ANGYALKA

Rajzolj vagy írd egy kedves üzenetet, és csúsztasd be a társad padjába!

Segíts a húzott társadnak, ha látod, hogy nehezen megy neki valami.

Mondj neki valami kedveset, például: „Szép a rajzod!” vagy „Ügyes voltál a szünetben!”

Bátorítsd titokban, ha nehéz dolga van, például suttogd oda neki: „Meg tudod csinálni, ügyes vagy!”

Hívd be a szünetben játszani, ha látod, hogy egyedül van!

Készíts neki valami apróságot, például egy egyszerű karkötőt vagy könyvjelzőt.

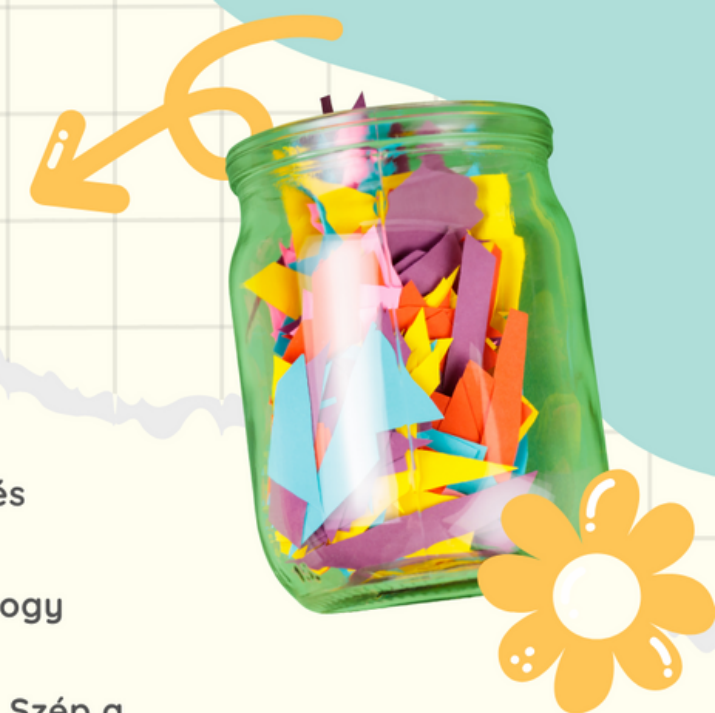
Segíts neki az átöltözésnél!

MIT REJT A BORITÉK

Írd egy kedves üzenetet az osztálytársaidnak, vagy írd le nekik, mit szeretsz bennük!

Használd a kihelyezett színes cetliket és csúsztasd a borítékjába annak, akinek az üzeneted szánod!

KEDVESSÉG-ÓRA:
SZERDA 4-5. ÓRA



ÖTLETEK

