



Szemléletformáló gyakorlatok

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Tartalom

Köszöntő	
Bevezetés	1
Önismereti és szituációs gyakorlatok alsó tagozatos gyermekek számára	2
Önismereti és szituációs gyakorlatok felső tagozatos gyermekek számára	7
Önismereti és szituációs gyakorlatok középiskolás fiatalok számára	12
A feladatok megvalósításának részletezése, útmutató a feladatmegoldáshoz	17



Kedves Gyerekek, Pedagógusok, Szülők!

A Vas Megyei Önkormányzat konzorciumvezetésével megvalósuló EFOP-1.6.3-17-2017-00011 számú projektünk keretén belül a hátrányos helyzetű emberek, célcsoportok esélyeinek javítása mellett párhuzamosan, célul tűztük ki a hátrányokkal nem küzdő emberek szemléletformálását is.

Miért fontos a szemléletformálás, úgynevezett érzékenyítés? Az emberek mint tudjuk, nem egyformák, kit érzékenyebben, kit kevésbé érint meg egy-egy szituáció, élethelyzet. Az érzékenyítés célja az, hogy nyitott szemmel járjunk az emberek között, és a problémával küzdő vagy hátrányos helyzetű embertársunkkal szemben ne közvetítsünk előítéletet, ne fordítsunk hátat, empatikusan kezeljük az adott szituációt és lehetőségünkhöz mérten igyekezzünk segíteni.

A már említett projekt keretében elkészült kiadványt tartják, tartjátok a kezetekben. Ebben a kiadványban olyan feladatokat gyűjtöttünk össze, melyek mindegyike a fenti célok érdekében került a füzetbe, természetesen játékos formában, adott szituációkat, élethelyzeteket megidézve.

Bízom benne, hogy egy-egy feladat közös megoldásával, a feladatban bemutatott szituáció közös értelmezésével mindannyian közelebb érünk a kitűzött célunkhoz!

Majthényi László
a Vas Megyei Közgyűlés elnöke

Bevezetés

Egyre súlyosbodó probléma a gyermekek egymás közti agresszív kommunikációja. Képesek egymást szavakkal és tettekkel is súlyosan bántalmazni nemre, bőrszínre, szociális helyzetre tekintet nélkül is, de bizonyos társadalmi csoportok és rétegek esetében különösen is nyílttá vált a kirekesztés. A gyakorlatsor összeállításában közvetett módon fontos szerepet kap a szegregáció, közvetlen módon pedig az erőszakmentes kommunikáció, amely hatékony eszköz a szavakkal történő bántalmazás, agresszió és kiközösítés ellen. Az erőszakmentes kommunikáció négy pillére a megfigyelés, érzelmek beazonosítása, szükségletek felismerése és kérés. A teljesség igénye nélkül kiadványunkban az erőszakmentes kommunikáció egyes elemeivel tudunk foglalkozni a különböző korosztályok befogadóképességének és fejlettségi szintjének megfelelően, érzékenyítés céljából.

Alsós korosztályban a játékok és feladatok az érzelmek beazonosítására és megnevezésére, az empátiára és az együttműködés lehetőségeinek felfedezésére irányulnak. Ez utóbbi indirekt módon egymás elfogadását és az egy közösséghez tartozás élményét is biztosítja.

Felsős korosztályban szintén hangsúlyt kap az érzelmek felismerése, illetve az empátia gyakorlati és immár elméleti megalapozottsága is. Az empátia segít ahhoz, hogy észleljük az érzések mögött megbújó szükségleteket magunk és mások életében. Egy történet kapcsán bepillantást nyerünk a nők, mint hátrányos helyzetű társadalmi csoport helyzetére és a velük kapcsolatos sztereotípiák felismerésére is.

Középiskolás korosztályban egy tágabb perspektívából indulunk ki: az ideális közönség jellemzőinek a feltérképezéséből. Majd az erőszakmentes kommunikációhoz vezető úton hangsúlyt kap az ítélet, előítélet kérdésköre, valamint az énközlés témája a gyakorlati feladatsorok megoldásán keresztül.

Önismereti és szituációs gyakorlatok alsó tagozatos gyermekek számára

1. feladat – Pipáld ki!

1. *Hogy érzed magad? Jelöld a képek melletti karikában egy pipával!*
2. *Előfordult-e, hogy egy nap több érzelmet is átéltél? Mit gondolsz, mi az oka?*
3. *Mi váltotta ki ezeket az érzelmeket és aztán mitől változtak meg?*

 <input type="radio"/>	BOLDOG	 <input type="radio"/>	FÁRADT
 <input type="radio"/>	IZGATOTT	 <input type="radio"/>	MEGLEPETT
 <input type="radio"/>	MÉRGES	 <input type="radio"/>	SZÉGYENLŐS
 <input type="radio"/>	SZOMORÚ	 <input type="radio"/>	UNATKOZIK
 <input type="radio"/>	BÜSZKE	 <input type="radio"/>	SAJNÁLKOZÓ

2. feladat – Mutasd meg!

Vágd ki az emojiakat, játssz a pároddal, végül ragaszd a helyére!



FÉLELEM



SZOMORÚSÁG



DÜH



ÖRÖM



3. feladat – Folytasd a mondatot!

Mit érezhetnek az alábbi példákban szereplő gyerekek?

Fejezd be a mondatot!

Petitől a padtársa elvette az új ceruzáját, ezért Peti nagyon...

.....
Julcsi és Kata hívta Emmát játszani, ezért Emma nagyon...

.....
A tanító néni leszidta Bencét a törött ablak miatt, pedig Márió törte ki. Bence ezért nagyon...

.....
Kati anyukája kórházba került, ezért Kati nagyon ...

.....
Gabi ma felmérőt ír, ezért nagyon...

.....

4. feladat – Legyél te az okosabb!

Csiga Csani szomorúan csúszott haza. Elege volt az iskolából, de leginkább Csongorból. Anya mindig csak ugyanazt hajtogatja:

– *Legyél te az okosabb!*

Anya ezt nem érthette. A felnőttek nem tudják, milyen érzés, amikor csúfolnak. Olyankor jobb lenne elbújni a házban.

– *Nicsak, ki csoszog itt?* – szólalt meg egy gúnyos hang a háta mögül. – *Hova, hova, Csani baba?*

Csiga Csongor volt az iskolában a legerősebb. És folyton csúfolódott. Csani sejtette, hogy most sem ússza meg rosszindulatú megjegyzés nélkül. Azért udvariasan válaszolt. Anya szerint, mindig illendően kell viselkedni. Csani pedig szerette, ha az anyukája büszke rá.



– *Szia Csongor! Megyek hazafelé!* – felelte. Kicsit bártortalanabban, mint tervezte.

– *Kinek nincsen háza, soha nem megy haza!* – vágta rá Csongor.

Csani esténként arról álmodozott, hogy sikerül válaszolni valamit, amitől leesik Csongor álla. De most is csak állt bambán, amíg az osztálytársa el nem húzta a csíkot. Mit mondhatott volna? Tényleg nem volt háza. Attól még tudott egy csomó mindent csinálni, amit a többi házas csiga. Irigyelte őket, de nem volt mit tenni. Egyszerűen más volt.

A réten másnak lenni pedig nem túl szerencsés dolog. Csengét is folyton kinevették. Nem volt egyforma a két csápjá. Csaninak éppen ezért tetszett. Így még jobban csillogtak a kicsit kancsal szemei.

– *Halihó Csani!* – csusszant mellé a semmiből éppen Csenge. – *Mi újság?*

Csani a meglepetéstől nem felelt. Mindig megkukult Csenge mellett.

– *Hahó!* – kocogtatta meg a hátát a csálé csápjával Csenge – *Miért lógotod az orrod? Hihí! Nincs is orrod!* – nevetett egyre hangosabban a csigalány. – *Gyere! Menjünk inkább a tópartra! Breki és Cserebogi már várnak.*

Csani bólintott egyet nagy búsán és Csenge után eredt. A többiek a játszótéren voltak. Csenge rögtön beszámolt Csongi legújabb „hőstettéről”. Breki közelebb ugrott Csanihoz és beleboksolt a „vállába”.

– *Ne szomorkodj, engem is mindig csúfol!*

Csenge felháborodott:

– *Nagyszerű Breki! Attól neki nem lesz jobb, hogy neked is rossz! Inkább vidítsuk fel!*

– *Ez beszéd!* – mosolygott Cserebogi is. – *Menjünk játszani! Ahhoz nem kell ház!*

Azzal mindannyian elhelyezkedtek a körhintán. Amikor a barátaival volt, Csani mindig úgy érezte, legközelebb már mondani fog Csonginak valami „okosat”.

(Kutyifa Anikó meséje)

5. feladat – Jóságos manó: Tégy jót valakivel!



6. feladat – A mi osztályunk

Beszélgessünk a képről!



Alkoss!

- Egy papírlapon rajzold körbe a kezed nyitott ujjakkal!
- Mitől lehet jobb az osztályközösségetek? Az ujjakba írd egy-egy szabályt!
- Végül színezd ki és vágd körbe a kézformát!

Önismereti és szituációs gyakorlatok felső tagozatos gyermekek számára

1. feladat

Kösd össze a megfelelő szót a meghatározással!

(fogalmak:Wikipédia)



1. Egy lehangoló érzés, amit egy általunk észlelt fenyegetés kelt bennünk.
2. Egy erős erőszakos állapot, amelyet növekvő harag érzése során tapasztalhat valaki.
3. Az ember egész lényét átható vidám és kellemes érzés
4. Az az állapot, amikor valaki boldogtalannak érzi magát, mert valami nem sikerült, vagy valami rossz dolog történt.
5. Valamilyen visszataszító dolog által keltett kellemetlen érzés; ellenszenv.



2. feladat – A kakaó és a fizika

Helga egyre idegesebben mosogatott. Hallotta, ahogy a kamasz fia mérgelődik a nappaliban. Jól ismerte a forgatókönyvet. Tudta, hogy mindjárt kitör a hisztivulkán.

– Utálok ezt az egészet! Ki találta ki? Nem volt jobb dolga? – kiabálta Kristóf, azzal földhöz vágta a fizika könyvét.

– Ezt azonnal fejezd be! Nem dobálunk tankönyveket! A könyv drága! – lépett ki Helga a konyhából.

– Nem is drága! Ingyenesek a tankönyvek! – felelt Kristóf.

– Erre bezzeg van eszed! Ha ilyen jól vág, inkább tanulj! Ne dobálj! A könyv érték, százszor mondtam már! Tudnád, ha nem mindig a telefonodat bújnád!

– Érték? Akkor miért aggódsz jobban, amikor a telefonod esik le, mint amikor egy könyv? – szemtelenkedett tovább Kristóf.

– Most már aztán elég legyen! Soha nem vagy képes egy kedves mondatot kipréselni magadból!

– Te meg mindig kiabálsz!

– Azért, mert minden áldott nap ez megy! Folyton hisztizel!

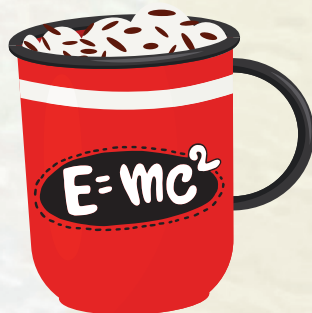
Helga tudta, hogy a hiszti szóval felbosszantja Kristófit, de nem tudta magát visszafogni. Az irodában leteremtette a főnöke, mert elfelejtett egy határidőt. A férje elment focizni a barátaival. A lakásban halmokban áll a szennyes. Kristóf dühe már nem hiányzott neki.

Amikor látta, hogy a fia szemét elöntik a könnyek, de reszkető szájjal igyekszik visszatartani őket – nehogy még jobban hisztis kisgyerekek tűnjön –, elszégyellte magát. Felrémlt, ahogy a főnöke előtt állt tehetetlenül és megbántva.

– Ne haragudj! – sóhajtotta és közelebb lépett. – Borzasztóan fáradt és ideges vagyok. Azt se tudom, hova kapjak. Mosogassak, mossak vagy főzsek?

Kristóf megfeszült. Már nem lehetett úgy megölelni, mint kiskorában. Helgának meg kellett várnia, hogy a fal, amit a dühükkel húztak maguk közé, omladozni kezdjen. Csak állt és várt. Óvatosan megérintette a fia vállát. Kristóf kamaszos esetlenséggel törölte ki az el nem hullatott könnyeket a szeméből.

– Egyáltalán nem értem ezt az anyagot! És holnap dolgozat. Nagyon félek tőle. Ezen múlik az évvégi jegyem – mondta szinte suttogva.



– Értem. Nincs kedved idejönni a konyhába és felolvasni, amit nem értesz? Muszáj mosogatnom. Reggelre elmásznak az edények a pultról, annyira piszkosak.

Kristóf elmosolyodott.

– Oké. Kösz – motyogta. – Nem csinálnál kakaót nekem?

Most Helgán volt a sor, hogy mosolyogjon.

– Dehogynem. Szívesen csinálók! – Azzal összeborzolta a fia haját, mert egy pillanatra látta maga előtt négyévesen, dinoszauruszos pizsamában, kezében egy hatalmas csésze kakaóval.

– Jóég, anya! Nem vagyok kisbaba! – háborodott fel Kristóf.

– Bocsi! – mosolygott óvatosan Helga, és kinyitotta a hűtőt. Nekilátott kakaót készíteni a fizika házi mellé az ő kis-nagy fiának.

(Írta: Kutyifa Anikó)

Beszélgessünk az alábbi kérdésekről:

- Milyen érzelmek fordulnak elő a történetben?
- Először vagy már sokadszor fordulhatott elő ez a jelenet? Miből tudod?
- Mitől volt ideges anya és mire lett volna szüksége?
- Mi volt Kristóf leguralkodóbb érzése és mire lett volna szüksége?
- Mi szüntette meg a „háborút” anya és fia között?
- Éltél már át hasonló élményt?

+ 1 Mit gondolsz? Helga helyzetéből kiindulva: vannak-e tipikusan női és férfi feladatok egy háztartásban?



3. feladat – Mi is az az empátia?

Amikor megpróbálunk valakinek a „bőrébe bújni”, hogy megérezzük, mit él át a másik, azt empátiának hívjuk. Amikor nézeteltérések

van, vagy azt látod, hogy valaki sír, vagy éppen tördeli a kezeit, próbáld meg kitalálni, hogy mit élhet át a másik! A képen látható barátnők szerinted empátikusak-e? Miből tudod?



Próbáld ki te is! Beszélgetsetek az alábbi képekről:

1. Mire lenne szüksége a képen szereplő embereknek? Írd a képek alá! (forrás: Pixabay)
2. Mit gondolsz, te meg tudnád adni nekik?



4. feladat – A mimika és testtartás átbeszélése a nonverbális kommunikáció világába vezet bennünket.

(alapötlet forrás: http://varazsbetu.hu/beszelgessunk/tanuljunk_erzelmeket_jatekotletek/index.php)

Szavak nélkül játsszátok el az alábbi jelenetet!

- két úr találkozik, akik nem ismerik egymást
- barátnők találkoznak
- olyan fiúk találkoznak, akik egy csapatban fociznak
- két boszorkány találkozik, akik félnek egymástól
- egy magányos osztálytársat beveztek a játékba

Most éppen a játékosok belebújtak valakinek a bőrébe, hogy megérezzék, milyen az az illető és miért viselkedik úgy, ahogy. Beszéljétek meg a különböző jelenetben milyen testtartást és mimikát használtak a szereplők?

5. Feladat – Játsszunk!

Instrukció: Egy önként jelentkező kimegy. A bent maradók kört alakítanak, megfogják egymás kezét, majd megegyeznek abban, hogy melyik két játékos a „hívó”. A hívók szavak nélkül, kizárólag a tekintetükkel, kisugárzásukkal, mimikájukkal hívják a kör közepén lévőket. A többiek lehetőleg semleges arckifejezéssel „utasítják” el a próbálkozót. A kiküldött játékos visszatér a körön belülre és ki kell találnia, hogy hol van a kapu, ahol beléphet a körbe.

Beszéljétek meg a játék után, hogy ki hogyan élte meg az elutasítást, a befogadást? Milyen volt elutasítani? Milyen érzés volt hívogatni?



Önismereti és szituációs gyakorlatok középiskolás fiatalok számára

1. feladat – Békés együttélés

A legtöbb ember nem szereti az összetűzéseket, szeretne biztonságban élni és olyan emberek között lenni, akikkel jól kijön.

Gondold végig, hogy te milyen társadalomban szeretnél élni / milyen számokra az ideális közösség? Készíts listát! A bal oldalra írd le azokat a jellemzőket, amilyenek szeretnéd látni, (pozitív lista) a jobb oldalra pedig azokat, amilyenek nem szeretnéd látni (negatív lista) ezt a társadalmat/közösséget!

+	-
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kiscsoportos munkában beszélgetsetek az alábbi szempontok szerint:

- Milyen fajta társadalmat képzelte el?
- Gondoltál-e a hátrányos helyzetű emberek biztonságára, mint pl. idősek, gyerekek, fogyatékkal élők?
- Vannak-e olyan jellemzők a listáidon, amelyek ellentmondanak egymásnak?
- A negatív lista jellemzőit mi miatt nem kedveled? Milyen fajta társadalom alakulna ki ezekből a jellemzőkből?

2. feladat – Konfliktuskezelés

Konfliktusos helyzetekben sokszor nagyon nehéz higgadtnak és békességre törekvőnek lenni. Sokkal könnyebb veszekedni, mint megtalálni a mindkét fél számára elfogadható és megnyugtató megoldást. Mit gondolsz az alábbi mondatokról? Értékelj az alábbi skála szerint a különböző stratégiákat!



1. Egyáltalán nem segít a helyzet megoldásában.
2. Talán segít.
3. Biztosan segít a helyzet megoldásában.

- Nyugodt maradsz, és amikor mérgesnek érzed magad, vársz.
- Nem hibáztatsz másokat azért, ahogy érzel.
- Nem feltételezed azt, hogy mindenki úgy gondolkodik, ahogyan te.
- Elgondolkozol a saját előítéleteiden – lehet, hogy sztereotípiákban gondolkodsz?
- Nem mondasz el másoknak, hogy hogyan érzel. Inkább azt mondasz: "Te csak azért mondasz ezt, mert..."
- Egyszerre csak egy problémával foglalkozol: nem hozod fel azokat, amelyek a múlt héten történtek.
- Kedves vagy, nem káromkodsz, nem mondasz ki: "Igen? Te meg kövér vagy!"
- Odafigyelsz a testbeszédre – nyitott vagy, nem fordulsz el vagy forgatod a szemed.
- Figyelmesen hallgatsz – megvárod, hogy rád kerüljön a sor a beszélgetésben és nem szólsz közbe.
- Érezteted a másikkal, hogy odafigyelsz rá, például úgy, hogy megismétled, amit mondott: „Szóval, ha jól értem, amit mondasz, az az hogy... “
- Bevállalod, ha nincs igazad és bocsánatot kérsz.

3. feladat – Mit mondj és mit ne mondj!

Tanulmányozd a táblázat mondatait!

Konfliktusos helyzetben miért lehetnek célravezetőbbek az „A” oszlopba írt mondatok?

Milyen veszélyeket hordoznak a „B” oszlop mondatai?

	A	B
1.	Nem értem, hogy mit szeretnél ezzel kifejezni.	Te nem értesz meg engem!
2.	Dühös vagyok!	Te olyan dühítő vagy!
3.	Miért mondod ezt?	Te ezt csak azért mondod, mert...
4.	Nem hiszem, hogy jól fejeztem ki magam.	Most mondtam el, te idióta!
5.	Köszönöm, hogy megértesz.	Én nyertem!
6.	Sajnálom.	Tökmindegy.
7.	Nem tudom befolyásolni, hogy mit gondolsz rólam.	Igen? Te meg kövér vagy!
8.	Mit gondolsz?	Ti mind egyformán gondoltok.
9.	Szóval, ha jól értem, azt mondod, hogy...	Nincs rá szükségem, hogy meghallgassalak!
10.	Nem érzem jól magam, amikor így viselkedsz.	Ez olyan tipikus. Mindig ezt csinálod.
11.	Egyszerre csak egy dologról beszéljünk.	Amikor te múltkéten...
12.	Te hogy látod ezt?	Miért nem tudod az én szemszögemből látni a dolgokat?
13.	Légszíves magyarázd el, miért gondolod ezt!	De ez csak szimplán nem igaz!
14.	Kérlek magyarázd el, hogy miért csinálod ezt!	Ne csinálj már!

Forrás átdolgozva: https://mikehaines.globalactsofunity.com/wp-content/uploads/2017/10/globalActs_of_unity_lesson_plan.pdf/

4. feladat – Az ítélkezésről

Beszélgessetek az alábbi történetről!

Szerencse vagy szerencsétlenség

Egy kicsi faluban élt egy szegény földműves a fiával. Egyetlen lovuk volt, az is öregecske. Egyik éjszaka elszökött a ló. Összegyűlt a szomszédság, hogy mi lesz így az öregekkel és mekkora balszerencse ez! Az öreg erre csak annyit mondott, hogy „Szerencse vagy szerencsétlenség, ki tudná ezt megmondani?”.



Következő éjjel visszajött az öreg ló tizenkét fiatal vadlóval az oldalán. Másnap ismét összejött a szomszédság a hír hallatára, hogy micsoda szerencse ez! Az öreg így reagált: „Szerencse vagy szerencsétlenség, ki tudná ezt megmondani?”.

A földműves fia úgy döntött, hogy betör egy vadlovat. Amikor azonban felült a ló hátára az ledobta és eltörött a fiú lába. Persze ismét összejött a szomszédság, hogy micsoda tragédia ez, hiszen hetekig nem lesz segítsége az öregnek. A bölcs öreg ismét csak annyit mondott: „Szerencse vagy szerencsétlenség, ki tudná ezt megmondani?”.

Pár nap múlva katonák jöttek a faluba azzal a hírrel, hogy megtámadták az országot, ezért minden fiúnak harcba kell vonulnia. Az öreg fiát nem tudták besorozni, hiszen törött volt a lába.....

(forrás: internet)

5. feladat – az ítélkezésről

Töltsd ki az adatokat! Hagyatkozz a benyomásaidra!

név:

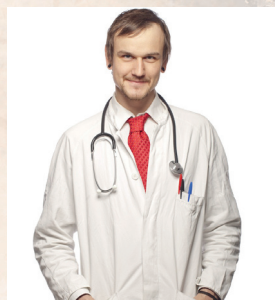
foglalkozás:

életkor:

családi állapot:

anyagi helyzet:

mivel foglalkozik
szabadidejében:



név:

foglalkozás:

életkor:

családi állapot:

anyagi helyzet:

mivel foglalkozik
szabadidejében:



Beszélgétek meg!

- *Mi alapján nyilvánítottatok véleményt róluk?*
- *A külső alapján milyen belső tulajdonságokat feltételeztek?*
- *Szerintetek mennyire lehet igaz, amit elképzeltetek a másíkról?*

Tudod-e?

Walter Lippmann újságíró vezette be a sztereotípiá fogalmát, a sztereotípiákat leegyszerűsített mentális képeknek látta, melyek azt ábrázolják, hogy különböző csoportok tagjai hogy néznek ki és mivel foglalkoznak. Gyakran magába foglalja a fizikai megjelenést, a tipikus érdeklődési kört és célokat, a kedvelt tevékenységeket és elfoglaltságokat, s más hasonló jellemzőket.

A feladatok megvalósításának részletezése, útmutató a feladatmegoldáshoz

Ajánlott irodalom pedagógusoknak: dr. Marshall Rosenberg: A szavak ablakok vagy falak – Erőszakmentes kommunikáció

Önismereti és szituációs gyakorlatok alsó tagozatos gyermekek számára

1. feladat – Érzelmek

Cím: Pipáld ki!

Cél, hogy a gyerekek felismerjék önmagukban a különböző érzéseket és próbálják meg azt szavakba foglalni, történetben elmesélni.

Instrukció: A feladat többféleképpen is kiosztható: beszélgetőkörben egy nap reggelén vagy a hét elején. Bátorítsuk a gyerekeket, hogy napközben figyeljék magukat, s amennyiben felfedeznek a képen látható érzések közül egyet-egyét, jelöljék be! Nap vagy hét végén feldolgozás az alábbi módon: párban vagy kisebb csoportban, esetleg az osztály közössége előtt osszanak meg egy-egy érzést, ahhoz kapcsolódó élményt.

2. feladat – Érzelmek

Cím: Mutasd meg!

A második feladat kizárólag a négy alapérzelemre összpontosít. Cél, hogy a gyerekek felismerjék a képről az érzéseket és utánzással vagy sajátos előadásban felismerhetővé tegyék társuk számára. Képességek: empátia, kreativitás, előadókészség, Instrukció:

- Az emojik kivágása!
- A gyerekek szabadon mozognak, kezükben a latakart emojival. Adott jelre választanak egy párt. Az egyik gyermek húz a másiktól egy arcot, amit a párja nem láthat, majd a képen látható érzést mimetizálja, esetleg elmutogatja. Ha a kitaláló megfejtette, szerepcsere.
- Újabb pár választása. Ezt addig lehet játszani, amíg el nem fogynak az emojik, vagy meg nem unják a tanulók a játékot.
- A kitalált érzelmek képét ragasszák a megfelelő szóhoz.

3. feladat – Empátia

Cím: Folytasd a mondatot!

Cél, hogy a gyerekek átérezzék a szituációt és adekvát válaszokat adjanak. Több megoldás is lehetséges, amelyekről érdemes beszélgetni.

Lehetséges megoldás:

- ...Peti nagyon ideges/dühös/haragos/ingerült.
- ...Emma nagyon boldog/örül/vidám/elégedett.
- ...Bence ezért nagyon szomorú/bánatos/feszült/haragos.
- ...Kati nagyon fél/aggódik/szorong/retteg/szororú.
- ...Gabi nagyon ideges/feszült/fél/izgul.

4. feladat – Empátia és vizualizáció

Cél a történet feldolgozása, a szereplők érzelmeinek beazonosítása. Törekedjünk a hangsúlyt elsősorban a pozitív érzelmi tényezőkre fektetni, mint pl. a barátság, együttműködés, egymás megerősítése, támogatása, stb. Célszerű, ha a pedagógus olvassa fel a mesét, amit a gyerekek csukott szemmel hallgatnak végig.

A történetben szereplő „okos viselkedés” kifejezés semmi esetre sem egy megalázó helyzet tűrése, sokkal inkább az agresszió elkerülése, kitérés, illetve önmagunk szükség szerinti megvédése. (Pl. azáltal, hogy segítséget kérünk felnőttől, olyan emberek társaságát keressük, ahol biztonságban vagyunk és szeretve érezzük magunkat.)

Instrukciók:

A történetet feldolgozhatjuk:

- beszélgetéssel irányított kérdések mentén, akár közösen vagy kiscsoportos munkában.
- a történet eljátszásával

Szempontok a feldolgozáshoz:

- Melyik szereplő mit érezhetett? (Csani, Csongor, a barátok)
- Hogyan tudtak segíteni a barátok Csaninak?
- Vajon mire gondolhat anya, amikor azt mondja: Legyél te az okosabb!

5. feladat – Segítőkézség, empátia, egymás támogatása, felelősség

Cím: Jóságos manó

A játék célja a gyerekeket gondolkodásra és tettekre készíteni, hogy hogyan tudnak jót tenni. Fontos a pedagógustól érkező folyamatos inspirálás, a gyerekek támogatása és buzdítása a feladat végzésére. A játék indulása előtt érdemes közösen ötleteket gyűjteni a jócselekedetek sokszínű lehetőségéről, mert nem minden esetben magától értetődő a feladat.

Az összegyűjtött jócselekedeteket írják a manó melletti vonalakra. (Pl. előzékenység, apró ajándékok, köszönet és hála, szívességek, figyelmesség, kedves szavak, dicséret, bátorítás, vigasztalás, érdeklődés, stb.) Fontos nyomonkövetni a gyerekeket, vagyis a pedagógus rögzítse, ki kinek a jóságos manója, hogy ne maradjon senki ajándék vagy jócselekedet nélkül.

6. feladat – Csoportkohézió, együttműködés

Cím: Kezek

A feladat célja a gyerekek általi csoportszabály (csoportnorma) felállítás.

Fő kérdés: milyen osztályközösségben éreznéd jól magad? A gyerekek egyéni tapasztalatából indulunk ki, hiszen a „saját bőrükön” tapasztalják, mi az, ami nehezé teszi és mi az, ami megkönnyíti a csoportban való létüket. Fontos, hogy a pozitívumokra törekedjünk, azt írjuk le, amit szeretnének megvalósítani, és ne azt, amit szeretnének elkerülni! (pl. „Ne kiabálj!” helyett, „beszélj halkán!”)

Eszközigény: olló, ragasztó, cellux vagy gyurmaragasztó, kezek rajzolásához lapok, plusz ahány kiscsoport, annyi plusz kéz a pedagógus által előkészítve, színesceruza, tűfilc.

Instrukció:

- Rávezető feladat: Beszéljünk a képről! Vajon mitől érezhetik jól magukat a gyerekek egy osztályban?

Ezután fókuszáljunk a saját osztályunkra! Vajon mi mitől érezhetnének hasonlót? Gyűjtjük össze!

- A gyerekek rajzolják körbe a saját kezüket, majd vágják ki, ha kedvük van, színezzék is ki!
- Írják tűfilccel az ujjakra (vagy rajzolják) azokat a szabályokat, amelyekről úgy gondolják, fontos lenne a jó közösség megvalósításához!

- 3-4 fős csoportokat alkotva összesítsék a szabályokat, a megegyezőket vagy hasonlókat írják rá a pedagógustól kapott kézre.
- A kiscsoportok szabályait közös munkában a pedagógus összesíti, amelyet ki lehet függeszteni az osztályteremben.
- Ha ezzel mindenki egyetért, a „kézjegyükkel”, vagyis a kezek valamilyen formájú elhelyezésével (körberagasztják a szabályzatot, vagy láncot alkotva a kezekből kiteszik a falújságra vagy falra - dekorációnak sem rossz) elfogadják a közös szabályzatot!

Önismereti és szituációs gyakorlatok felső tagozatos gyermekek számára

1. feladat – Érzelmek felismerése

Öt érzelem definíciójával ismerkedhetnek meg a tanulók. A további feladatokban vizsgáztató elemek lesznek, fontos a tisztázásuk.

Megoldókulcs:

- FÉLELEM
- DÜH
- ÖRÖM
- SZOMORÚSÁG
- UNDOZ

2. feladat – Érzelmek felismerése egy hétköznapi helyzetben

A történet tipikus, talán a gyerekek által jól ismert forgatókönyv szerint történő, mindennapos jelenet. Cél: hogy az erőszakmentes kommunikáció alapját jelentő érzelmek és szükségletek felismerését elsajátítsák, gyakorolják a tanulók. Ez nem minden esetben könnyű, sokszor még felnőttek számára sem, rávezető kérdésekkel segítsük a diákokat, az összegyűjtött érzéseket rögzíthetjük a táblán. Minden érzelem mögött egy szükséglet húzódik. Ezek felismerése nagyon fontos, ez eredményezi a mások és magunk megértését. A feldolgozást segítő kérdések erre irányulnak. A történet ismertetése többféle módon történhet:

- felolvassa a pedagógus;
 - felolvassák a diákok szereposztásban – Helga, Kristóf és a mesélő – szerepében.
 - felolvasás után eljuttassák – ez nagyban segíti a behelyezkedést az érzésekbe.
- A feldolgozást segítő kérdések főbb értékelési szempontjai:
- Milyen érzelmek fordulnak elő a történetben? (idegesség, düh, frusztráció (-valami jó dologban történő akadályoztatás -), magányosság, fáradtság, kilátástalanság, gondterheltség, türelem, szeretet, tehetetlenség, megbántottság, szegény, félelem, megbékélés, megkönnyebbülés stb)
 - Először vagy már sokadszor fordulhatott elő ez a jelenet? Miből tudod? Sokadszor – „Jól ismerte a forgatókönyvet” „Soha nem vagy képes”; „Te meg mindig kiabálsz”
 - Mitől volt ideges anya és mire lett volna szüksége? Sok munkája és nehéz napja volt, fáradt volt és magányos. Szükségei: segítő társ, akivel osztozhat a feladatokon, pihenés, megértés, nyugalom
 - Mi volt Kristóf leguralkodóbb érzése és mire lett volna szüksége? Fél a dolgozattól, dühös, mert nem érti. Szükségei: segítőkézség, megértés, figyelem.

- Mi szüntette meg a „háborút” anya és fia között? Az anya empátiája, észrevette fia fájdalmát és ez eszébe juttatta saját érzéseit. Képes volt magán túllátni, és belehelyezkedett fia érzéseibe. „Amikor látta, hogy a fia szemét előntik a könnyek...”
- Éltél már át hasonló élményt? (Opcionális kérdés, elhagyható. Nem minden hasonló, valós történet zárul ilyen pozitívan. Vigyázzunk a gyerekek érzéseire, ne szakítsunk fel sebeket.)

A +1-es kérdés a nők társadalmi helyzetére hívja föl a figyelmet. Talán a gyerekek az ismert sztereotípiákat mondják: (főzés, gyereknevelés, takarítás a nők dolga, az apa füvet nyír, szerel és dolgozik), de a valóságból nagyon eltérő tapasztalataik is lehetnek a gyerekeknek. Érzékenyítsük őket arra, hogy sok mindenre van példa, de van átfedés is: a nő és férfi ideális esetben besegít egymásnak, az igazi partneri viszony azt jelenti, hogy közösen végzik el a feladatokat, a másik igényeit tiszteletben tartják és szükségleteikre érzékenyen reagálnak.

3. feladat – Empátia gyakorlat – szükségletek felismerése

Érzékenyítő feladat az érzelmek mögött meghúzódó szükségletek felismerésére. Hasonló képek más és más asszociációt hívhatnak be a gyerekek részéről, fogadjuk el, nincs jó és rossz válasz. A második kérdés már arra hívja föl a figyelmünket, hogy nagyon sok mindent tehetünk a másik emberért. Roppant nagy kihívás a mai világban jóságra nevelni a gyerekeket, ez tény.

4. feladat Mimetikus gyakorlatok

A szerepjáték a leghatékonyabb módja, hogy a gyerekek kipróbáljanak eljátszani egy-egy érzést. A feldolgozásnál érdemes fókuszálni az elfogadás-kirekesztés/elutasítás attitűdre. Ez a feladat már behozza ez előítéletek kérdését. A két úr találkozása felveti a kérdést: akit nem ismerek, attól távolságot tartok, vagy esetleg el is utasítom? A boszorkányok esetében: akitől félünk, hasonlóképpen távolságot tartunk. A félelem és az ismeretlenség mindig távolságot eredményez és előítéletekre ad alapot.

5. A befogadás játéka

Érzékenyítő játék a befogadó attitűd gyakorlására. Bátorítsuk a gyerekeket, hogy minél többen próbálják ki a „hívó” szerepét. A szem csillogása, a mosoly, a kedves tekintet gyakorolható és átvihető a szürke hétköznapiakra is. A mosolygó, kedves emberek hamarabb találhatnak kölcsönösen kedvességre. A befogadottság érzése nagyon fontos élmény és tapasztalat lehet az egyébként periférián lévő gyerekek számára, ugyanakkor figyeljünk rájuk. Támogassuk részvételüket és „sikerélményüket” a játékban.

Önismereti és szituációs gyakorlatok középiskolás fiatalok számára

1. feladat – Érték- és normagyűjtés

Cím: Békés együttélés

A feladatban hangsúlyos a bevezető gondolat, mely szerint többnyire mindannyian biztonságos életre vágyunk, tehát nem a boldog, gazdag, vagy sikeres élet titkát kutatja a feladat. A cél, hogy a fiatalok elgondolkozzanak a szűkebb és tágabb közösségi létük olyan pozitív, reális jellemzőin, amelyre van ráhatásuk, amelyet képesek és ha akarnak, meg is tudnak valósítani. A válaszok vonatkozhatnak a társadalom egészére, ugyanakkor a kisebb, mikro környezetükre is gondolhatnak a diákok, mint család vagy osztályközösség. Ezt érdemes előre tisztázni. A jellemzők gyűjtése egyéni

feladat, a feldolgozás történhet kiscsoportos munkában, vagy közösen is. A kiscsoportos feldolgozás esetén a csoportok egy-egy képviselője röviden beszámolhat a közös munka eredményéről az osztályközösség előtt.

2. feladat - Konfliktuskezelés

Ebben a gyakorlatban a diákok 1-2-3 számokkal értékelhetik, súlyozhatják a különböző stratégiákat, amivel megközelítenek egy-egy konfliktusos helyzetet. Adjunk időt a teszt kitöltésére, majd kiscsoportban vagy közösen beszéljék át az egyes kérdésre adott válaszaikat. Valószínű, hogy néhányan szkeptikusak lesznek, ez így van rendjén. Kérdezze meg a diákokat, hogy szerintük miért nem működnének ezek a taktikák, és kérje meg őket, hogy javasoljanak más, nem erőszakos alternatívákat. Az erőszakmentes kommunikáció nehéz, még felnőtteknek is. Az ösztönös az, hogy agresszíven viselkedünk. Ahhoz, hogy megtörjük az erőszak kerekét, új szokások kialakítására van szükségünk.

3.feladat – Mit mondj és mit ne mondj!

Az erőszakmentes kommunikációban fontos, hogy mit és hogyan fejezünk ki. Ebben a feladatban néhány példát hozunk fel arra, hogy melyek azok a mondatok, amit megfelelő, és melyek azok, amit nem megfelelő mondani konfliktusos helyzetben. Összegzőképpen elmondhatjuk, hogy az általánosító (te mindig, vagy te sosem), az ítélkező, minősítő mondatok (idióta vagy, kövér vagy) a „Te...”-vel kezdődő mondatok többnyire nem vezetnek békés úton történő megegyezéshez, inkább a konfliktus elmélyüléséhez vezetnek.

4. feladat – Az ítélkezésről

A történet segít túllátni a jelen pillanatán. Bizonytalanra tesz bennünket a tekintetben, hogy amit látunk, amiről ítéletet hozunk, az tényleg úgy van-e. Amikor egymásról, magunkról vagy egy-egy élethelyzetről véleményt, ítéletet formálunk, nem biztos, hogy a teljes információ birtokában vagyunk. Az előítéleteink, ahogy „skatulyázunk” beszűkítik látásmódunkat és gondolkodásunkat. A történet segít elgondolkoznunk arról, hogy ne elégedjünk meg a látottakkal. Legyünk nyitottak a jövőre, a változásra, arra, hogy az élet árad, folyik és gyakran éles, nem várt pozitív fordulatokat hozhat az életünkbe. Minden rossz valamilyen jónak az előszobája lehet, minden jó pedig alázatra és hálára indítson bennünket.

5. feladat – az ítélkezésről

Az előítélet részben annak a mellékterméke, ahogyan a világot észleljük és megérteni próbáljuk. Úgy igazodunk el a társas világban, hogy csoportba soroljuk azokat az embereket, akik hasonlóknak tűnnek, és az ily módon létrehozott csoport tagjait nagyjából egyformán tekintjük. Gondolkodásmódunk általában saját érdekeinket szolgálja, mivel helyesljük azt, ami nekünk jó és ellenezzük azt, ami sért. Az információt összegyűjtő és értelmező folyamataink a már kialakult előítéleteink fenntartását, nem pedig megcáfolását szolgálják. A társadalmi csoportokra felosztott világ adja a keretet az előítéletek létrehozásának. A benyomások nem csak az előítéletek alapját képezik, hanem igazolásukat is jelentik. Társadalmi kategorizációnak nevezzük azt a folyamatot, amelyben az egyes emberek egy társas csoport tagjaiként való azonosítása alapján olyan tulajdonságokkal rendelkeznek, amilyenek a csoportra jellemzőek. A beszélgetésben hívjuk fel a diákok figyelmét arra, hogy az előítéletes gondolkodásunk mennyire torz képet adhat a megfigyelt egyénről.

Projekt címe: Megyei szintű felzárkózás-politikai együttműködések támogatása a helyi esélyegyenlőségi programokhoz kapcsolódóan Vas megyében

2018-ban indult a Vas Megyei Önkormányzat és a Társadalmi Esélyteremtési Főigazgatóság (jogelődjével, a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság Vas Megyei Kirendeltségével) konzorciumi partnerségével a „*Megyei szintű felzárkózás-politikai együttműködések támogatása a helyi esélyegyenlőségi programokhoz kapcsolódóan Vas megyében*” elnevezésű, EFOP-1.6.3-17-2017-00011 azonosítószámú projekt. A program arra a célkitűzésre fókuszál, miszerint alakuljon megyei szintű koordinációs és konzultációs rendszer annak érdekében, hogy a felzárkózás-politikai együttműködések ne csak országosan és helyi, esetlegesen járási-, hanem a közigazgatás következő szintjén, megyei szinten is létre jöjjenek, rendszeressé váljanak, és esélyteremtő módon hassanak vissza az egyes települések lakosságának életére, növelve a szolgáltatásokhoz való egyenlő esélyű hozzáférést.

A projekt keretében vállalt feladatunk közösségi együttműködést erősítő rendezvénysorozat megvalósítása, a projekt teljes időtartama alatt összesen 12 alkalommal, állomással.

A szemléletformáló rendezvények megvalósítása során törekedtünk arra, hogy a projekt szempontjából célcsoportként azonosított emberek (megváltozott munkaképességűek, idősek, gyermekek, nők, romák) biztosítsunk olyan találkozási pontot, ahol felszínre kerülhetnek azok a generációs problémák, melyek enyhítéséhez, a „ráébresztéshez” a rendezvények során elindított érzékenyítési folyamat vezet.

Valamennyi rendezvényünk sikerrel zárult, a kezdeti ódzkodást követően üdvözölték a kezdeményezésünket és igényüket fejezték ki a folytatásra. A projekt korlátos számú esemény megvalósítására nyújtott lehetőséget, viszont mérlegelve a hosszabb távú, szélesebb körben érzékenyítés céljából használható lehetőségeket, e kiadvány keretein belül kívánjuk a projektben megkezdett munkát folytatni.

Azonosítószám: EFOP-1.6.3-17-2017-00011

