

Fontos vagy!

STRESSZ, MEGKÜZDÉS, MEGELŐZÉS

Óravázlat iskolai foglalkozásokhoz



www.kek-vonal.hu

1. tanóra

Cél: Biztonságos környezet megteremtése a foglalkozások alatt azért, hogy érzékeny témáról is lehessen beszélgetni.

Időkeret: 45 perc

Tanulási kimenetek: Elvárások megfogalmazása az elfogadható viselkedésről. Egyéni szükségletek beazonosítása. (Pl. Mitől érezném biztonságban magam?) Elvárások megfogalmazása az oktató/szakember felé, hogy ő hogyan, mivel segítse ezt a folyamatot.

Kulcsfogalmak: Csoportszabályok, környezet, biztonság, tisztelet, elvárások

Az óra előtt...

- A Módszertani útmutatóban olvashatsz az lelki egészségről, stresszről, megküzdésről, kritisekről és mindazokról a témákról bővebben, amelyekről a foglalkozásokon lesz szó. További javaslatokat találsz a tanórák lebonyolításához is.
- Nézz utána annak, hogy az iskolákban, hogyan az iskola tanulói kikhez fordulhatnak segítségért az iskolában, ki támogatja a diákokat abban, hogy jelezzék a problémáikat.
- A 45 perces foglalkozást megelőző szünetben kérjük meg a diákokat, hogy az osztálytermet rendezzék be úgy, hogy az asztalokat kitolják a terem legszélére, a székeket pedig középen körbe rendezik. Minél nagyobb a terem, annál könnyebb a mozgásos, kiscsoportos feladatok megoldása. A székek körbe rendezésével a közös gondolkodás, beszélgetés kereteit is megteremtjük, kiszakítva a gyerekeket és a tréneret is a szokásos frontális tanítási/tanulási helyzetből

TEVÉKENYSÉG	IDŐ (PERC)	ESZKÖZÖK
Bevezető gyakorlat	10	
Csoportszabályok megalkotása	15	Flipchart papír, tollak
Elvárások megfogalmazása	15	Flipchart papír, tollak
Közös zárás	5	

1. Bevezető gyakorlat (10 perc)

A feladat leírása: A beszélgetés és a közös munka első lépéseként kérdezd meg a diákokat, hogy milyen gyakran érzik úgy, hogy stresszelnek valami miatt. Kérd meg őket, hogy álljanak fel sorba egy képzeletbeli vonal mentén aszerint, hogy ez milyen gyakran fordul elő.

2. Csoportszabályok megalkotása (15 perc)

A feladat leírása: *„A következő néhány tanórán a lelki egészségről, stresszről, megküzdésről fogunk beszélgetni. Ez, és más hasonló témák is nagyon érzékenyek, sokszor nehéz róluk beszélni. Teljesen elfogadható, ha valaki bizonytalannak érzi magát, és az is, ha kérdéseitek vannak. Azért, hogy mindenki biztonságban érezze magát és részt tudjon venni a beszélgetésben, fontos, hogy közösen megállapodjunk abban, hogy milyen szabályokat kell betartanunk a foglalkozások alatt.”*

Kérd meg a diákokat, hogy egy rövid ideig csendben gondolkozzanak el azon, hogy mire van szükségük ahhoz, hogy biztonságban érezzék magukat egy olyan órán, ahol érzékeny, talán kínos témáról van szó. A diákokat oszd fel kisebb (4-6 fős) csoportokra (ezt a csoportokra osztást az előző feladat végén is meg lehet tenni a sor alapján) és mindegyik csoportnak adj egy flipchart papírt.

A csoportok feladata, hogy gyűjtsenek javaslatokat olyan csoportszabályokra, amiket mindenképpen fontos betartani. Javasold a csoportoknak, hogy pozitívan fogalmazzák meg a gondolataikat, például:

„Meghallgatjuk egymást és tiszteletben tartjuk egymás véleményét”, ahelyett hogy „Nem szakítjuk félbe egymást és nem leszünk tiszteletlenek”.

A kiscsoportok mutassák be a javaslataikat, és ezek alapján gyűjtsétek össze a csoportszabályokat. Ha az alábbi szabályok valamelyike nem szerepel a gyűjtésben, kérd meg az osztályt, hogy kiegészíthesd a csoportszabályokat az alábbiakkal:

- Mindig pontosan kezdünk.
- Ha nem tudunk részt venni vagy kényelmetlennek találjuk a részvételt, előre szólunk.
- Mindenkit tiszteletben tartunk a csoportban.
- A csoportban elhangzó történeteket a csoporton kívül nem adjuk tovább.
- Tudomásul vesszük, hogy nincsenek rossz válaszok – mindenki tanulni van jelen.
- Tudjuk, hogy ha nem akarunk valamire válaszolni vagy beszélgetni róla, akkor nem muszáj.
- Ez a tanóra egy biztonságos hely, ahol kerüljük a verbális és fizikai agresszió minden módját.
- Úgy bánunk a másikkal, ahogy szeretnénk, hogy velünk bánjanak.
- A telefonunkat az iskolai szabályoknak megfelelően használjuk.

A tanári kézikönyv további információkat tartalmaz a biztonságos környezet megteremtéséhez. Olvasd fel a szabályokat és ellenőrizd, hogy mindenki egyetért-e velük. Ha nem, akkor beszéljétek át újra addig, amíg az elfogadott szabályokkal mindenki egyetért. Kérd meg a diákokat, hogy egyenként írják alá a szabálylistát, ezzel elfogadják, hogy az rájuk nézve is kötelező. A csoportszabályzatot helyezd el a teremben úgy, hogy az a későbbi foglalkozások során is látható legyen.

3. Elvárások megfogalmazása (15 perc)

A feladat leírása: A táblát vagy egy flipchart papírt ossz két részre! Az egyik oszlop tetejére rajzolj egy pipát, a másikra egy X-t! A tanulók 4-6 fős kiscsoportokban közösen gondolkodjanak arról, hogy milyen elvárásaik vannak a tanárral / oktatóval kapcsolatban – mi az, amit hasznosnak, támogatónak éreznének, és mi az, amit nem. A kiscsoportos munka után írd fel a javaslataikat a megfelelő oszlopba. Ha van olyan elvárás, ami nem reális, akkor egyértelműen el kell magyarázni, hogy miért nem.

Fontos: ebben az esetben is vedd komolyan az elvárásokat, és ha tudsz, ajánlj fel alternatív megoldásokat azok helyett, amiket nem tartasz reálisnak!

Korábban már megállapodtatok a csoporttitok szabályban. Ha a diákok ezt nem fogalmazzák meg elvárásként, fontos, hogy Te kimondd, hogy ez a szabály Rád is vonatkozik és Te magad add hozzá a listához! A Te esetében van egy kivétel a csoporttitok alól: kötelességed jelteni, ha valaki veszélyben van.

„A titoktartás rám is vonatkozik, de van olyan eset, amikor kivételt kell tennem. Ha valaki olyan információt oszt meg, amiből az derül ki, hogy őt bántalmazzák vagy veszélyben van, akkor az a felelősségem, hogy minden tőlem telhetőt megtegyek azért, hogy az illető biztonságban legyen és megvédjem a további bántalmazástól. Csak annyit osszatok meg magatokról az órán, amit még kényelmesnek éreztek. Arra is van mód, hogy négy szemközt beszéljünk, ha úgy könnyebb nektek. Szóljatok, és keresünk egy időpontot, amikor kettesben tudunk beszélgetni.”

Megjegyzés az ülésrendhez:

A terem átrendezése (például a székek körbe rendezése) nagyon jó eszköz arra, hogy a diákok érezzék, hogy ez egy másféle óra, és mostantól a közösen meghozott csoportszabályok lépnek érvénybe. A tanári kézikönyvben további információkat találsz a biztonságos környezet megteremtéséhez.

4. Közös zárás (5 perc)

A feladat leírása: A csoportszabályok összefoglalása csökkenő számú szavakkal. Például az első diák 15 szóban foglalja össze, a második 10 szóban, a harmadik 5 szóban, míg a legutolsónak csak egy szó marad a legfontosabb kulcsfogalomra.

2. tanóra

Cél: A tanóra célja, hogy a gyerekek felismerjék azokat a helyzeteket, amelyek számukra és kortársaik számára negatív hatással jár. Megismerkednek a megküzdés konstruktív módjaival és meg tudják különböztetni a destruktív megküzdéstől.

Időkeret: 90 perc

Tanulási kimenetek: a stressz fajtái, destruktív és konstruktív megküzdési módok

Kulcsfogalmak: egészség, stressz, megküzdés, lelki jóllét

A tanóra előtt: Amennyiben nem volt alkalom a foglalkozást megelőzően az Alapszabályok és biztonságos környezet megteremtésére szolgáló 45 perces foglalkozás megtartására, szánjunk 5 percet ezek átbeszélésére. Az alapszabályok átbeszélése szükséges ahhoz, hogy biztonságos környezetet tudjunk teremteni a foglalkozás során, hogy érzékeny témákról is tudjunk beszélgetni a diákokkal. Ha szükséges, a szabályok kinyomtathatóak és kifüggeszthetők.

- Mindenkit tiszteletben tartunk a csoportban.
- A csoportban elhangzó történeteket a csoporton kívül nem adjuk tovább.
- Tudomásul vesszük, hogy nincsenek rossz válaszok – mindenki tanulni van jelen.
- Tudjuk, hogy ha nem akarunk valamire válaszolni, akkor nem muszáj.
- Ez a tanóra egy biztonságos hely, ahol kerüljük a verbális és fizikai agresszió minden formáját.
- Úgy bánunk a másikkal, ahogy szeretnénk, hogy ve-lünk bánjanak.
- Ha a foglalkozás során egy ismerősötök, vagy saját történet megosztását tervezitek, mindig fogalmazzatok anonim módon, hogy a szereplők a többiek számára ne legyenek beazonosíthatóak.
- Amennyiben egy jelenleg zajló történetben szeretnél segítséget kérni, fordulj közvetlenül a trénerhez, vagy a Kék Vonal ingyenesen hívható 116 111-es Lelkisegély- vonalához.

TEVÉKENYSÉG	IDŐ (PERC)	ESZKÖZÖK
Hőmérő	10	
Miből áll az egészségünk?	10	
Mi az a stressz?	5	
Egyensúlyban	20	toll, post-it cédulák
Mi lenne segítség?	25	szerepkártyák kinyomtatva
Összegzés	10	
Lezárás	10	

1. Hőmérő (10 perc)

A feladat leírása: Az óra elején kérjük meg a diákokat arra, hogy mutassák meg azt, milyen az aktuális hangulatuk éppen. Kezükkel a talajtól való távolsággal mutassák meg, hogy érzelmeik alapján hol helyezkednek el egy képzeletbeli skálán. Röviden meg is magyarázhatják, hogy mi befolyásolja éppen ezt a hangulatot. Ez segít a trénernek abban, hogy képet kapjon a csoport aktuális érzelmeiről, hangulatáról.

2. Miből áll az egészségünk? (10 perc)

A feladat leírása: A gyakorlat felvezetéseként elmondhatjuk a diákoknak, hogy az Egészségügyi Világszervezet meghatározása szerint az egészség komplex fogalom: "Az egészség a testi, szellemi és szociális teljes jólétnek állapota és nemcsak betegség vagy fogyatékoság hiányából áll." A feladat részeként a tanulók próbálják meg összegyűjteni, hogy milyen területei vannak az egészségnek (biológiai, mentális, szociális). A közös gondolkodás eredményét a tréner vezetésével a táblára is vezessük fel egy gondolattérkép segítségével, ennek a hívószava: egészség. A hátralévő időben és a következő tanórákon a mentális és szociális egészséggel fogunk foglalkozni.

3. Mi az a stressz? (5 perc)

A feladat leírása: Frontális előadás, magyarázat a stresszről. A rövid tanári magyarázat célja, hogy minden tanulónak legyen közös tudása és alapvető információja. Ehhez hasznos információkat találsz a Tanári kézikönyvben.

4. Egyensúlyban (20 perc)

A feladat leírása: Az előző ismertetés után ebben a gyakorlatban a gyerekek önállóan gyűjtenek olyan élethelyzeteket, amelyek általában stresszesek a korosztályuk számára. Minden olyan tapasztalatot, negatív hatást érdemes számba venni, ami kizökkenti őket a lelki egyensúlyból. Ezeket a kiosztott post-it céldulákra írják fel külön-külön és ragasszák fel a táblára. A feladat átgondolására adjunk időt a gyerekeknek, hogy mindenki 1-2 tényezőt összegyűjthessen és felírhasson a kiosztott papírokra. A válaszokat átolvasva röviden összegezhetjük a tábla került stresszorokat, negatív hatásokat, tényezőket, amelyek negatív irányba hatnak rájuk.

Lépésről lépésre: A feladat második felében, miután a negatív hatások, stresszorok már megvannak, mindenki gyűjtsön olyan konstruktív megoldási javaslatokat, amelyek bárkinek segíthetnek a negatív érzelmekkel, hatásokkal való megküzdésben. A feldolgozáshoz használhatjuk a post-it céldulákat vagy egyszerűen körben ülve is meghallgathatjuk a tanulók ötleteit.

Tipp: Szükség esetén tegyünk különbséget a konstruktív és a destruktív megküzdési lehetőségek között! Bővebben a Módszertani útmutatóban olvashatsz erről.

5. Mi lenne segítség? (25 perc)

A feladat leírása: A feladathoz alakítsunk 4-5 fős csoportokat. Minden csoport kap egy-egy szerepkártyát, amit a mellékletben találsz. A kiscsoportok feladata, hogy az adott szituációhoz minél több lehetséges megküzdési stratégiát, jó tanácsot gyűjtsenek össze, ami segíthet az érintetteknek!

A kiscsoportoknak nem kell konszenzusra jutnia! Nem a jó megküzdési stratégiát keressük, hanem minél több lehetséges utat, amitől a szereplő kicsit jobban érezné magát vagy közelebb kerülne a helyzet megoldásához.

Tipp: Alternatív feladatként a mellékletben található relaxációs gyakorlat kiválthatja ezt a feladatot.

6. Összegzés (10 perc)

A játék befejezése után érdemes a résztvevőktől visszajelzést kérni arról, hogy milyenek találták azt. Mit tanultak, milyen új ismereteket szereztek a feladatok teljesítése közben? Ajánlott, hogy ebben a körben mindenkinek biztosítsunk teret, hogy elmondhassa a véleményét.

7. Lezárás (10 perc)

Lezárásként foglaljátok össze az óra legfontosabb mondanivalóit. Erről készíthettek egy 10 pontból álló listát, ami tartalmazza a stresszről és a megküzdésről tanultakat. Ez a lista akár egyénileg, akár a csoport által közösen létrehozott lista is lehet.

Mellékletek a 2. tanórához:

A) 5. feladat: Mi lenne segítség?

Az alábbi helyzet mindenki számára nehezek, stressz keltőek. Képzeld bele magadat a kártyán szereplő fiatal helyzetébe. Te hogyan próbálnál megküzdeni a helyzettel? Oszd meg ötleteidet a kiscsoportban!

Zoli és Timi 3 hónapja együtt járnak. Tegnap Timi írt egy üzenetet neki, hogy úgy érzi a kapcsolatuk nem halad semerre, és így nincs értelme az egésznek. Mit tennél Zoli helyében?

Az alábbi helyzet mindenki számára nehezek, stressz keltőek. Képzeld bele magadat a kártyán szereplő fiatal helyzetébe. Te hogyan próbálnál megküzdeni a helyzettel? Oszd meg ötleteidet a kiscsoportban!

Lilinek Nagymamája hosszas betegség után elhunyt. Már eltelt pár hét, megvolt a temetés. Lili úgy érzi nem hogy csökkene a bánata, inkább egyre szomorúbb. Mit tennél Lili helyében?

Az alábbi helyzet mindenki számára nehezek, stressz keltőek. Képzeld bele magadat a kártyán szereplő fiatal helyzetébe. Te hogyan próbálnál megküzdeni a helyzettel? Oszd meg ötleteidet a kiscsoportban!

Márk 10-es középiskolás, nem engedték tovább kémiából, pedig nagyon remélte, hogy kap egy kegyelem kettést. Úgy érzi, az egész nyarát elrontották azzal, hogy augusztusban pótvizsgáznia kell. Mit tennél Márk helyében?

Az alábbi helyzet mindenki számára nehezek, stressz keltőek. Képzeld bele magadat a kártyán szereplő fiatal helyzetébe. Te hogyan próbálnál megküzdeni a helyzettel? Oszd meg ötleteidet a kiscsoportban!

Nikiék a nyáron egy kisvárosból elköltöztek Budapestre, hogy édesapja munkahelyéhez közelebb legyenek. Így Niki a gimnázium utolsó évét más iskolába kezdi. Nagyon szomorú, hogy nem a barátaival fog szalagavatóra készülni, érettségizni... Mit tennél Niki helyében?

Az alábbi helyzet mindenki számára nehezek, stressz keltőek. Képzeld bele magadat a kártyán szereplő fiatal helyzetébe. Te hogyan próbálnál megküzdeni a helyzettel? Oszd meg ötleteidet a kiscsoportban!

Milán kisiskolás kora óta atletizál. Most készül az első országos bajnokságra. Még van 2 hónap, de már most nagyon izgul és fél, hogy ha így fog stresszelni, akkor élete legrosszabb idejét fogja futni, és ahhoz hiába volt a közel 10 éves munka. Mit tennél Milán helyében?

Az alábbi helyzet mindenki számára nehezek, stressz keltőek. Képzeld bele magadat a kártyán szereplő fiatal helyzetébe. Te hogyan próbálnál megküzdeni a helyzettel? Oszd meg ötleteidet a kiscsoportban!

Zsófinak pár napja késik a menstruációja. Barátjával kb fél éve élnek szexuális életet. Bár mindig védekeztek óvszerrel, Zsófi hallott már olyat, hogy így is teherbe lehet esni. Két napja csak arra tud gondolni, hogy mi lesz, ha terhes... Mit tennél Zsófi helyében?

B) 5. feladat: Relaxációs tréning

Mozogjatok egy-két percig. Mindenki álljon fel és nyújtózkodjon egy nagyot! Álljatok lábujjhegyre, és nyújtózkodjatok a plafon felé. Most mindenki hajoljon előre, fogja meg a bokáját. Kicsit mozgassátok meg a vállatokat, nyakatokat, rázzátok le a karotokat, lábatokat.

Üljetek le, keressétek meg a lehető legkényelmesebb pózt, hunyjátok be a szemeket. (Ha van rá mód, érdemes kicsit besötétíteni a teremben.)

Lassan, nyugodtan szívó be, majd fújd ki háromszor a levegőt.

Most újra szívó be annyi levegőt, amennyit csak tudsz. Közben szorítsd ökölbe a jobb kezedet (balkezesek a balt). Fokozd ezt a szorítást, ameddig csak lehet! Tartsd a kéz izmait megfeszítve, míg lassan háromig számolok... Egy, kettő, három. Most egy erőteljes kilégzéssel lazítsd el a kezedet. Figyeld, ahogy oldódik a feszültség a kezekben és a karokban!

Ismét szívó be, majd fújd ki háromszor a levegőt, nyugodt ritmusban. Szorítsd ökölbe a bal kezedet (balkezesek a jobbat). Koncentrálj a szorításra, próbáld tovább fokozni és megfeszítve tartani az izmaidat, míg háromig számolok... Egy, kettő, három... Fújd ki erőteljesen a levegőt, és lazítsd el a kezedet. Összpontosít arra, ahogy lassan oldódik az izomfeszültség.

Megint lélegezz háromszor be, és ki. Most mindkét kezedet szorítsd ökölbe, és tartsd meg a feszítést 3 másodpercig. Egy, kettő, három. Most lazítsd el a kezeidet. Figyeld meg, ahogy oldódik az izomfeszültség.

Ismét vegyél egy mély levegőt. Belégzés... Kilégzés... Belégzés... Kilégzés... Belégzés... Kilégzés...

Feszítsd meg a jobb lábadat és lábfejedet (balkezesek a bal lábat és lábfejet). Érezd, ahogy az izmok megfeszülnek és fokozd maximumig a feszítést. Maradj így. Egy, kettő, három... Lazítsd el az izmokat. Érezd meg, ahogy lassan minden feszültség eltávozik az izmokról.

Most ismét lélegezz háromszor be és ki. Belégzés... Kilégzés... Belégzés... Kilégzés... Belégzés... Kilégzés...

Feszítsd meg a bal lábad és lábfejed (balkezesek a jobb lábat és lábfejet). Érezd, ahogy az izmok megfeszülnek, és fokozd maximumig a feszítést. Egy, kettő három.... Most lazítsd el az izmokat. Figyeld meg, ahogy lassanként minden feszültség eltávozik az izmaidból.

Lélegezz ismét háromszor nyugodtan be és ki. Belégzés... Kilégzés... Belégzés...
Kilégzés... Belégzés... Kilégzés...

Feszítsd meg mindkét lábad és lábfejed, majd fokozd maximumig a feszítést. Maradj így 3 másodpercig. Most lazítsd el az izmokat. Érezd meg, ahogy lassan minden feszültség eltávozik a lábakból.

Lélegezz háromszor nyugodtan be és ki. Belégzés... Kilégzés... Belégzés... Kilégzés...
Belégzés... Kilégzés...

Koncentrálj most az arcodra. Szorítsd össze a szemhéjad, ráncold a homlokod, húzd felfelé a szád mindkét sarkát, és szorítsd össze a fogaidat. Feszítsd meg minden arcizmodat és tartsd 3 másodpercig megfeszítve, majd lazítsd el az arcodat. Érezd, ahogy elmúlik a feszültség az arcod izmaiból. Lélegezz ismét háromszor nyugodtan be és ki. Belégzés... Kilégzés... Belégzés... Kilégzés... Belégzés... Kilégzés...

Fordítsd most a figyelmed a nyak- és hátizmaidra. Szorítsd össze a lapockáidat, és egész tested nyomd a padló irányába. Fokozd az izmok feszességét, és maradj így 3 másodpercig. Egy, kettő, három... Most lazítsd el az izmokat, és élvezd azt a kellemes érzést, ahogy a nyak- és hátizmaid ellazulnak.

Lélegezz ismét háromszor nyugodtan be és ki. Belégzés... Kilégzés... Belégzés...
Kilégzés... Belégzés... Kilégzés...

A gyakorlat befejezésképpen még egyszer szorítsd ökölbe mindkét kezedet, és számolj visszafelé öttől nulláig...

Nyisd ki a szemeidet, és lassan állj fel. Mozgasd kicsit át magadat.

3. tanóra

Cél: A foglalkozás célja, hogy a gyerekek megismerkedjenek a kortárs segítség határaival, hogy szükség esetén segítséget tudjanak nyújtani társaiknak, de felismerjék, ha felnőtt bevonására van szükség.

Időkeret: 90 perc

Tanulási kimenetek: segítő beszélgetés alapjai

Kulcsfogalmak: érzelmi támogatás, empátia, kortárs segítség

A tanóra előtt: Amennyiben nem volt alkalom a foglalkozást megelőzően az Alapszabályok és biztonságos környezet megteremtésére szolgáló 45 perces foglalkozás megtartására, szánjunk 5 percet ezek átbeszélésére. Az alapszabályok átbeszélése szükséges ahhoz, hogy biztonságos környezetet tudjunk teremteni a foglalkozás során, hogy érzékeny témákról is tudjunk beszélgetni a diákokkal. Ha szükséges, a szabályok kinyomtathatóak és kifüggeszthetők.

- Mindenkit tiszteletben tartunk a csoportban.
- A csoportban elhangzó történeteket a csoporton kívül nem adjuk tovább.
- Tudomásul vesszük, hogy nincsenek rossz válaszok – mindenki tanulni van jelen.
- Tudjuk, hogy ha nem akarunk valamire válaszolni, akkor nem muszáj.
- Ez a tanóra egy biztonságos hely, ahol kerüljük a verbális és fizikai agresszió minden formáját.
- Úgy bánunk a másikkal, ahogy szeretnénk, hogy ve-lünk bánjanak.
- Ha a foglalkozás során egy ismerősötök, vagy saját történet megosztását tervezitek, mindig fogalmazzatok anonim módon, hogy a szereplők a többiek számára ne legyenek beazonosíthatóak.
- Amennyiben egy jelenleg zajló történetben szeretnél segítséget kérni, fordulj közvetlenül a trénerhez, vagy a Kék Vonal ingyenesen hívható 116 111-es Lelkisegély- vonalához.

TEVÉKENYSÉG	IDŐ	ESZKÖZÖK
Asszociációs játék	10	
Lelki egészségünk koordináta rendszere	10	toll, post-it cédulák
Mi esne jól?	5	
Hogyan reagálnál?	20	mondatok és értékelési szempontok, csoportonként 1-1
E-learning	25	
Összegzés	10	
Lezárás	10	kilépőkártyák

1. Asszociációs játék (10 perc)

A feladat: Az óra elején bemelegítésként indítsunk egy szabad asszociációs láncot. Az első indító szó a stressz, amit a tréner indít és adja tovább valakinek, aki az első gondolatát önti szavakba. Az utána következő szintén a stressz szóra asszociálva osztja meg a saját gondolatát. Fontos hangsúlyozni, hogy nincs jó és rossz válasz, hiszen a gyakorlat alapja a szabad asszociáció, éppen ezért az sem baj, ha többeknek ugyanaz jut az eszébe.

Tipp: A játékot meggyorsíthatjuk, ha előre meghatározzuk a sorrendet (pl. körben ülve mindig a jobbra ülő folytatja)

Lépésről lépésre: A második asszociációs lánc kezdőszava a megküzdés. A játék menete megegyezik az előző körrel. A bevezető játék után röviden reflektálhatunk az elhangzottakra.

2. Lelki egészségünk koordináta rendszere (10 perc)

A feladat leírása: A bevezető után kérjük meg a diákokat, hogy gondolják végig, hogy lelkileg hogyan érezték magukat az elmúlt 1 hétben.

Ezt ábrázolják a kiosztott koordinátatengelyen: a vízszintes tengely az idő, a függőleges tengely az érzéseket, lelki jóllétet mutatja. Alsó pontja azt mutatja, hogy nagyon rosszul, legfelső szintje a nagyon jól érezte magát. Kérjük meg a tanulókat, hogy ábrázolják be a koordinátarendszerben az elmúlt 1 hetüket. Ezt nem kell egymással megosztani csak egy beszélgetőkört kezdeményezzünk arról, hogy milyen volt nekik ez a feladat, mennyire volt nehéz.

Lépésről lépésre: A megosztások után hangsúlyozzuk, hogy teljesen normális, hogy nem mindig érezzük jól magunkat, vannak jobb és rosszabb pillanataink. A Kék Vonalhoz is gyakran érkeznek hívások olyanoktól, akik éppen nagyon lent érzik magukat. A lelki egészség nem jelenti azt, hogy sosem szabad rosszul éreznünk magunkat, a negatív érzések megélése is nagyon fontos. Ami probléma lehet, hogy ha valaki nagyon sokáig érzi nagyon rosszul magát, és nem tud jobban lenni.

3. Mi esne jól? (5 perc)

A feladat leírása: A gyakorlathoz alakítsunk ki 4-5 fős csoportokat. A kiscsoportok feladata, hogy választ találjanak a következő kérdésre: kinek mi esne jól, mi esett volna jól a az előző feladatban megalkotott görbe legmélyebb pontján. Abból, hogy mi volt ez a mélypont, csak annyit kell megosztani társaikkal, amennyi komfortos a számukra.4. Hogyan reagálnál? (20 perc)

A feladat leírása: A megalkotott csoportok következő feladata, hogy véleményezzék a mellékletben található mondatokat. Ehhez minden csoport kapjon egy-egy lapot a kinyomtatott mondatokkal és az értékelési szempontokkal. Az átgondolásra szánt idő kb. 5 perc. A feldolgozáshoz minden csapat válasszon egy képviselőt.

Lépésről lépésre: A kiscsoportos megbeszélés után minden csoport képviselője beszámol arról, hogyan értékelték a mondatokat. Ezt követően valamennyi csoporttag részvételével közösen is értékeljük a kiosztott mondatokat.

4. Hogyan reagálnál? (20 perc)

A feladat leírása: A megalkotott csoportok következő feladata, hogy véleményezzék a mellékletben található mondatokat. Ehhez minden csoport kapjon egy-egy lapot a kinyomtatott mondatokkal és az értékelési szempontokkal. Az átgondolásra szánt idő kb. 5 perc. A feldolgozáshoz minden csapat válasszon egy képviselőt.

Lépésről lépésre: A kiscsoportos megbeszélés után minden csoport képviselője beszámol arról, hogyan értékelték a mondatokat. Ezt követően valamennyi csoporttag részvételével közösen is értékeljük a kiosztott mondatokat.

5. E-learning (25 perc)

Az e-learning felület a www.kek-vonal.hu oldalon érhető el. A videóban Máté és barátai történetével ismerkedhetnek meg a diákok. A játék során a kortársak szerepéről és az általuk nyújtott segítségről tanulhatnak a gyerekek.

6. Összegzés (10 perc)

A játék befejezése után érdemes a résztvevőktől visszajelzést kérni arról, hogy milyennek találták azt. Mit tanultak, milyen új ismereteket szereztek a feladatok teljesítése közben? Ajánlott, hogy ebben a körben mindenkinek biztosítsunk teret, hogy elmondhassa a véleményét.

7. Lezárás (10 perc)

Az óra zárásaként használjuk a kilépőkártyákat, amelyeken különböző nyitott mondatok szerepelnek. A pakliból bárki szabadon húzhat, zárásaként pedig mindenki fejezze be ezt a mondatot.

Mellékletek a 3. tanórához:

A) 2. feladat: Lelki egészségünk koordináta rendszere

Lelki egészség koordináta rendszer



B) 4. feladat: Hogyan reagálnál? - mondatok:

„Uuuuu, ez elég undi.”

„Jaj, ne! Ezzel el kell menned a védőnőhöz, vagy az iskolapszichológushoz, ők értenek az ilyesmihez.”

„Meg vagy örülve, hogy így vagdosod a karod? Szedd már össze magad!”

„Legyél óvatosabb, azok a vágások könnyen elfertőződhetnek!”

„Mondd el, hogy mi a baj. Ígérem, hogy titokban tartom.”

„Hogy érzed magad?”

„Szörnyű, amit a testeddel művelsz...”

„El kell mondanod a szüleidnek, ez nem mehet így tovább.”

C) 4. feladat: Hogyan reagálnál? - értékelési szempontok:

nem mondanám

nem mindenkinek mondanám

bátran használnám

D) 7. feladat: Kilépőkártyák (nyomtatható, kivágva használható)

A FOGLALKOZÁSON NEKEM AZ
VOLT A LEGÉRDEKESEBB...

A MAI FOGLALKOZÁSON AZT
TANULTAM, HOGY...

MA AZ VOLT A LEGIZGALMASABB,
HOGY...

AMIT BIZTOSAN MEGJEGYZEM A
MAI FOGLALKOZÁSBÓL, HOGY...

A BARÁTAIMNAK A MAI
FOGLALKOZÁSRÓL ELMESÉLEM,
HOGY...

A LEGJOBB FELADAT A
FOGLALKOZÁSON AZ VOLT,
AMIKOR...

AZ TETSZETT A LEGKEVÉSBÉ,
AMIKOR...

AZ TETSZETT A LEGJOBBAN,
AMIKOR...

A LEGJOBBAN, AKKOR
SZÓRAKOZTAM, AMIKOR...

OTTHON EL FOGOM MESÉLNI A MAI
FOGLALKOZÁSBÓL, AMIKOR...

A LEGFONTOSABB INFORMÁCIÓ,
AMIT MA HALLOTTAM, HOGY...

A LEGUNALMASABB AZ VOLT,
AMIKOR...

NAGYON JÓL ÉREZTEM MAGAM A
FOGLALKOZÁSON, AMIKOR...

A KEDVENCE RÉSZEM A MAI
FOGLALKOZÁSRÓL AZ VOLT,
AMIKOR...

AZ VOLT A
LEGELGONDOLKODTATÓBB,
AMIKOR...

4. tanóra

Cél: A diákok ezen az órán megismerkednek a segítségkérés és -nyújtás lehetőségeivel.

Időkeret: 90 perc

Tanulási kimenetek: helyi segítségnyújtó szervezetek, 116-111 Kék Vonal Lelkisegélyvonal

Kulcsfogalmak: krízis, beavatkozás, segítségkérés

A tanóra előtt:

Amennyiben nem volt alkalom a foglalkozást megelőzően az Alapszabályok és biztonságos környezet megteremtésére szolgáló 45 perces foglalkozás megtartására, szánjunk 5 percet ezek átbeszélésére. Az alapszabályok átbeszélése szükséges ahhoz, hogy biztonságos környezetet tudjunk teremteni a foglalkozás során, hogy érzékeny témákról is tudjunk beszélgetni a diákokkal. Ha szükséges, a szabályok kinyomtathatóak és kifüggeszthetőek.

- Mindenkit tiszteletben tartunk a csoportban.
- A csoportban elhangzó történeteket a csoporton kívül nem adjuk tovább.
- Tudomásul vesszük, hogy nincsenek rossz válaszok – mindenki tanulni van jelen.
- Tudjuk, hogy ha nem akarunk valamire válaszolni, akkor nem muszáj.
- Ez a tanóra egy biztonságos hely, ahol kerüljük a verbális és fizikai agresszió minden formáját.
- Úgy bánunk a másikkal, ahogy szeretnénk, hogy ve-lünk bánjanak.
- Ha a foglalkozás során egy ismerősötök, vagy saját történet megosztását tervezitek, mindig fogalmazzatok anonim módon, hogy a szereplők a többiek számára ne legyenek beazonosíthatóak.
- Amennyiben egy jelenleg zajló történetben szeretnél segítséget kérni, fordulj közvetlenül a trénerhez, vagy a Kék Vonal ingyenesen hívható 116 111-es Lelkisegélyvonalához.

TEVÉKENYSÉG	IDŐ	ESZKÖZÖK
Nyitott mondatok	10	Nyitott mondatok
Érzelmek felismerése	15	Képek a mellékletből nyomtatva/kivetítve
E-learning	25	Internet, okos-eszközök vagy laptop
A segítségkérő útja a segítség felé	30	Esetleírások és segítők, segítők helyek nyomtatva, gyurmarasztó
Összefoglalás	5	
Lezárás	5	Laptop, projektor, hangfal, internet

1. Nyitott mondatok (10 perc)

A feladat leírása: Az óra kezdetén a következő nyitott mondatok megismétlésével és befejezésével adunk teret, hogy minden tanuló megoszthassa véleményét, gondolatát.

Az első kör mondata az előző tanóra témáját hívja elő:

Ezen a héten azzal tudtam segíteni valakinek, hogy...

A második mondat az aktuális óra témájára segít ráhangolódni:

Ezen a héten ahhoz kértem segítséget, hogy...

2. Érzelmek felismerése (15 perc)

A feladat leírása: A feladathoz alakítsunk ki 4-5 fős csoportokat. A gyakorlathoz használjuk a mellékletben szereplő képeket, amiket kinyomtatva a csoportok kézbe vehetnek. A feladat, hogy a képen szereplő alak minél több érzését nevezzék meg.

Tipp: A képeket ki is vetíhetjük, ekkor a csoportalakítás is elhagyható. A tanulói válaszokat ekkor közös ötleteléssel gyűjtjük be.

3. E-learning A feladat leírása:

Az e-learning felület a www.kek-vonal.hu oldalon érhető el. A kapcsolódó feladatokban a diákok a felnőttek bevonásáról és segítségnyújtásról tudhatnak meg többet.

4. A segítségkérő útja a segítség felé (30 perc)

A feladat leírása: A korábban alakított csoportok egy-egy esetleírást kapnak, amelyben megismerkedhetnek egy-egy történettel, élethelyzettel. A történetekben szereplő fiatalok keresztnevei egymás mellé felkerülnek a táblára. A csoportok feladata, hogy a mellékletben felsorolt segítő személyek, szervezetek közül közösen kiválasszák azt/azokat, amelyek bevonására szükség lehet az adott helyzet megoldására, az érintett támogatására. A csoportok képviselőt választanak, akik a gyakorlat végén képviselik a közösen kialakított álláspontokat.

Lépésről lépésre: A hat név alá a csoportok párhuzamosan tudják felragasztani azokat a segítő személyeket vagy szervezeteket, amelyek az adott történetben szereplő fiatalnak támogatást tudnak nyújtani.

További lépések: Miután minden kiscsoport végzett a feladatával, nagy körben minden képviselő felolvassa szituációt és bemutatja az általuk választott lehetőségeket. Ezután lehetőség nyílik, hogy a többi munkacsoport is kiegészítse a táblán lévő választ.

5. Összefoglalás (5 perc)

A feladat leírása: Ha minden csapat ismertette a közösen kialakított álláspontját és meghallgatták egymás szituációt, a legfontosabb következtetéseket kihangsúlyozva foglaljuk össze röviden, mikor és hová érdemes segítségért fordulni. Ismertessük, hogy az iskolában és az adott településen kik azok a személyek, akik megszólíthatók.

6. Lezárás (5 perc)

A feladat leírása: Az óra zárásaként vetítsük le a Kék Vonal néhány perces bemutatkozó videóját (<https://youtu.be/0FZ-hM4nPIA>). Emeljük ki, hogy egy anonim lelkeség-vonal is tud segíteni az első lépések megtételében, bármilyen problémáról is van szó.

Mellékletek a 3. tanórához:

A) 2. feladat: Érzelmek felismerése (képek nyomtatáshoz/kivetítéshez)











B) 4. feladat: Esetleírások

Klaudia (16) előző kapcsolata több mint egy éve véget ért. Azóta sem tudja elfelejteni a fiút, akivel néhány hónapig kavart. Úgy érzi, hogy így nincs értelme az életének.

Laura (13) trendi szettjének állandó részei a bal csuklóján hordott szalagok és karkötők. Egy tornaóra előtt látták meg a többiek a hegeket alatta. Mikor ez a téma felmerült a baráti beszélgetés alatt, Laura nem igazán volt nyitott, sietve otthagya őket. Azóta kerüli őket...

Noémi (15) mostanában sokat változott. Barátaitól eltávolodott, nem szívesen tölti velük az óráközi szüneteket. Már nem jár zeneóra, de az iskolai jegyei is sokat romlottak. Az osztályteremben is egyedül ül.

Gábor (17) a társaság lelke és motorja. Minden buliban ott van, sokszor egyetemista srácokkal lóg be ezekre a helyekre. A saját irataival nem jutna be. Terjed pletyka, hogy az egyik reggel a szekrényből előkerült egy üveg.

Bence (19) az érettségi előtt áll. Sokszor kimerült, mert a sulis után diákmunkát vállal, időnként késő estig dolgozik. Anyukája egyedül gondoskodik 6 éves öccséről és két 12 éves ikertestvéréről és róla. Szeretne továbbtanulni, de ebben elég tanácstalan.

Henrik (14) sokszor erőszakos. Az iskolában fenyegetőzik, vannak, akik emiatt nem szívesen indulnak haza akkor, amikor Gábor is. Kiderült, hogy szülei válnak, amit nem visel túl jól.

C) 4. feladat: Segítők, segítő helyek:

pszichológus

iskolai szociális segítő

családsegítő

rendőrség

mentők

barátok

tanárok

szülők

D) 5. feladat: Összefoglalás

Adatlap a segítőkről és segítő helyekről

Iskolai ifjúsági- és gyermekvédelmi felelős (neve, elérhetősége):

Iskolapszichológus (neve, elérhetősége):

Iskolai szociális segítő (neve, elérhetősége):

Családsegítő- és Gyermekjóléti Szolgálat (címe, elérhetősége):

Pedagógiai Szakszolgálat (címe, elérhetősége):

Kék Vonal Lelkisegély-vonal: 116-111 ingyenes, anonim, éjjel-nappal elérhető

www.kek-vonal.hu - chat minden nap 17-21h között, levelezőfelület