

Hogyan előzzük meg az osztálytársak közötti zaklatást és teremtsünk barátságos és együttműködő légkört?

MÓDSZERTANI ÚTMUTATÓ PEDAGÓGUSOKNAK

Ezen kiadványban olyan gyakorlati útmutatók találhatók, melyek segítségével lesznek a gyerekek közötti kölcsönös kedvesség, együttműködés és nyitottság megteremtésében, emellett hasznosak lehetnek az osztálytársak közötti zaklatás megelőzésében: tanórákon, közös játék és szabadidős tevékenységek alkalmával is.

AZ ÚTMUTATÓBAN A KÖVETKEZŐ KÉRDÉSEKRE TALÁL VÁLASZT:

Hogy hozhatok létre kellemes légkört az osztályban és jól összehangolt, együttműködésre kész csapatot az osztálytársakból? Az útmutatóban található módszerek és ötletek a segítségével lesznek abban, hogy kellőképpen odafigyelhessen a tanulókra, felébressze kíváncsiságukat és megtanítsa őket az együttérzésre.

Hogy ismerjem fel az osztálytársak közötti zaklatást és milyen módon előzhetem meg?
Az útmutatóban különböző foglalkozásokat és közösségépítő játékokat ajánlunk figyelmébe, melyek segítségével a tanulók megtanulják felismerni és megnevezni érzelmeiket, csökkenteni a feszültséget, illetve megszabadulni a haragtól és stressztől.

ZAKLATÁS. VAN-E MITŐL FÉLNI?

A zaklatás egy ismétlődő, megfontolt folyamat, melynek lényege, hogy keserűséget, szomorúságot okozunk a másinak, gyakran nemcsak érzelmileg, de fizikailag is bántalmazva a másikat. Akárhogyan, akárhol megtörténhet (iskolában, otthon, vagy akár az interneten is).

Az Oktatási Kutatóintézet (IBE) által végzett kutatások szerint az iskolán belüli zaklatás problémája egyre gyakoribb. Általános iskolás tanulók több mint fele tapasztalt olyan kellemetlen viselkedést tanuló társai részéről, mint kibeszélés, kiközösítés vagy csoportos kirekesztés havonta legalább egy alkalommal.

A zaklatás nem játék. Érdemes kellőképpen odafigyelni a tanulóakra és különféle viselkedéseikre.

AZ ÁLTALÁNOS ISKOLÁKBAN ELŐFORDULÓ ZAKLATÁS LEGGYAKORIBB FORMÁI:

1. Kibeszélés, kiközösítés, csoportos kirekesztés
2. Gúnyolás, sértegetés, kiabálás
3. Nevetségessé tevés, kinevetés, megalázás
4. Anyagi agresszió (pl. a tanuló holmijának elkobzása vagy rongálása)
5. Fizikai erőszak (szándékos lökdösés, bezárás valahová, verekedés)
6. Elektronikus agresszió (pl. megalázó/nevetségessé tevő tartalmak, fényképek, videók megosztása)

KI ESHET ZAKLATÁS ÁLDOZATÁUL?

Az általános iskolás évek elején különféle gyerekek eshetnek zaklatás áldozatául: néha azok, akik kissé gyengébbek vagy érzékenyebbek a korukbeli gyerekekhez képest, de akár az erősebb, vezetői személyiséggel rendelkező gyerekek is, akiket a versenyszellem vezérel.

Az általános meggyőződéseknek ellentétben nem bizonyos személyiségjegyek döntenek arról, hogy a gyermek zaklatás áldozatául esik-e vagy a többiek kinevetik majd. Természetesen előfordul, hogy a gyermekek közötti zaklatás áldozatául közös tulajdonságokkal rendelkező gyermekek esnek, mint például bizonyos hajszín, szemüveg viselése vagy testi fogyatékoság. Ettől függetlenül olyan gyerekek is áldozatul eshetnek, akik külsőre nézve semmiben sem különböznek a társaiktól, sőt – kinézetüket tekintve akár szépnek is mondhatók. Azt is észrevehetjük, hogy a társaik által gúnyolt gyerekek közt jó és rossz tanulók, lányok és fiúk, valamint jobb és rosszabb anyagi háttérrel rendelkező gyerekek is megtalálhatók.

Ez alapján levonhatjuk azt a következtetést, miszerint nem adott személyiség típusok, hanem sokkal inkább bizonyos csoportmechanizmusok eredményezik azt, hogy az adott közösségen belül ki kerül kiközösítésre.

MIÉRT ZAKLATJÁK EGYMÁST A GYEREKEK?

HONNAN ERED AZ ERŐSZAK?

A zaklatásnak számtalan oka lehet, íme, a leggyakoribbak:

- **helytelenül megszervezett oktatás** – unalom, kihasználatlan idő, kevés hely vagy túlszűfolt terem, túl sok különböző inger, hangzavar, kikapcsolódás vagy csendes pihenő lehetőségének hiánya;
- **nem megfelelő szabályrendszer** – nem egyértelmű, egymással ellentmondó szabályok vagy ún. kettős mérce (az előírt szabályok és a valóságban betartott rendszer különböznek egymástól), a tanulók közötti versengést és sokszor fizikai erő használatát preferáló szabályok, előírt szabályok be nem tartása pl. az osztályvezetők által;
- **helytelen reakció agresszív viselkedésre** – következtelen reakciók, a tanulók ellen elkövetett agresszív viselkedés kicsinyítése a pedagógus által, reakció hiánya apró szabálysértésekre, az esetleges konfliktushelyzetek közös megbeszéléssel való megoldásának hiánya;
- **nem megfelelő tanuló–tanár–szülő-viszony** – ellentétes vélemények, kommunikáció és kapcsolat hiánya, helytelen kommunikáció a tanár és a tanulók között.

MI SEGÍTHET AZ OSZTÁLYON BELÜLI ZAKLATÁS MEGELŐZÉSÉBEN?

- Figyeljen oda, hogy a tanulók kellemes légkörben és biztonságban érezhessék magukat!
- Ügyeljen az osztálytársak közötti kapcsolatokra (tanórákon, szünetben, közösségépítő játékok és osztálykirándulások alkalmával is)!
- Csapatmunka mindenképp előtt – hangsúlyozza tanóráin, hogy csapatban az erő és hogy társainkkal együttműködve többet érhetünk el!
- Segítsen a gyerekeknek megtalálni azt, amiben jók, igyekezzen építeni bennük önértékelést és magabiztosságot!
- Kerülje a gyerekek címkézését (pl. „tehetséges lustaság”, „legjobb tanuló”, „felejtős”, „csibész”, „rosszalkodós” stb.)
- Tanítsa meg a gyerekeknek, hogyan használják és fogadják a visszajelzéseket (a visszajelzésről és annak felépítéséről az útmutató további részében olvashat többet).

AZ OSZTÁLYON BELÜLI BIZALOM, KÖLCSÖNÖS KEDVESSÉG ÉS BIZTONSÁGÉRZET MEGTEREMTÉSE

Az olyan osztályokban, ahol jól működő, összeszokott csapatként érzik magukat a tanulók, kisebb az esetleges kiközösítés esélye. Ne feledje, hogy az osztályban jelenlevő gyerekek csoportja egy véletlenszerű válogatás, melyben minden egyéniség más és más – a legfontosabb összeköttetés a gyerekek életkora. Az, hogy érdeklődési körük, tapasztalataik, szükségleteik, szokásaik, félelmeik és viselkedésük különbözik, teljesen természetes.

Az osztályban, udvaron és iskolában való közös időtöltés kapcsolatépítést, kommunikációt és együttműködést igényel a gyerekektől.

Az osztályközösségen belüli kapcsolatokért a bizalom és a biztonságérzet felelős leginkább. Ez a kettő

tényező előzheti meg a zaklatást, valamint segít az eredményes tanításban és tanulásban is. Érdemes összehangolt, jól együttműködő csapatot építeni. Akkor is, ha a tanulók már évek óta egy osztályba járnak, érdemes feltenned magadnak a kérdést: vajon tényleg ismerik-e egymást? Tudnak-e egymástól eleget? Észreveszik-e a közös tulajdonságokat és érdeklődési köröket? Együttműködnek-e különböző csapatokban is, vagy csak a megszokott és jól ismert baráti körön belül? Ez az útmutató segítségére lesz abban, hogy motiválja a gyerekeket az együttműködésre és egymás megismerésére.

ISMERKEDÜNK/CSAPATOT ÉPÍTÜNK

Az osztályon belüli együttműködés lérteljesítésének érdekében érdemes a lehető legtöbb olyan lehetőséget megadni vagy megszervezni a gyerekek számára, ahol csapatokban dolgozhatnak. Ha a tanulók csapatokban dolgoznak egy bizonyos feladaton vagy feladatkörön, lehetőségük nyílik legyőzni a szégyenlősséget, illetve megismerni azokat az osztálytársaikat is, akikkel keveset beszélnek vagy nem nagyon ismerik egymást.

A csapatépítő foglalkozás nemcsak remek móka, de egyben tökéletes alkalom, hogy a tanulók magukat is jobban megismerhessék – észrevegységük miben jók, ügyesek és felfedezhessék rejtett tehetségüket. Azok a gyerekek, akik egészséges önértékeléssel rendelkeznek, kevésbé valószínű, hogy agresszíven viselkednek majd.

Az olyan foglalkozásokat, melyekben megismerhetjük magunkat és társainkat, érdemes a legbiztonságosabbaktól kezdeni. Jó példa erre a megadott témáról való beszélgetés cserélődő párokban vagy kisebb csoportokban. Az ilyen foglalkozásokat akár a tanórák elején is bevetheti – pl. páros beszélgetés arról, hogy a gyerekek jól értik-e az óra témáját és célját – vagy a nap végén – pl. páros beszélgetés arról, mire emlékeznek a gyerekek a tananyagból, mi tetszett a legjobban, mi volt a legnehezebb.

Az ismerkedésnél a hagyományos bingo válhat be jól, melyben a számokat olyan témákra váltjuk, melyek a gyerekeket a legjobban érdeklik. Használhatja az alábbi példát:

Találd meg, kire a jellemzők az alábbi leírások. Ügyelj arra, hogy minden kérdést más személynek tegyél fel és minden rubrikában más nevével tüntesd fel.		
Szeret érdekes történeteket kitalálni.	Szeretné, ha nem lenne több házi feladat.	Van kiskedvence otthon.
A testvéreivel közös szobában lakik.	A matek nem okoz számára nehézséget.	Nem szeret veszekedni.
Zöld szeme van.	Szeretné körbeutazni a világot.	Szeret a barátaival/barátnőivel időt tölteni.
Szereti, ha hallgatják.	Utál sietni.	A múltkor kedves volt hozzám.
És te mit szeretnél megtudni a többiekéről?		

Érdekes foglalkozás még az úgynevezett „villámtalálkozó”, tehát rövid, dinamikus beszélgetések megszabott idővel. A feladat lényege, hogy a párok egy megadott témában beszélgessenek egymással. Több kört érdemes játszani, hogy a tanulók több osztálytársukkal is beszélhessenek. Megkérheti a gyerekeket, hogy állítsák körbe a székeket, egymással szemben. A következő kör megkezdése előtt párcsere következik, tehát a kör külső részén ülő gyerekek az óramutató járásával megegyező irányban a következő székre ülnek. Minden körben egy megadott kérdést teszünk fel, a gyerekek feladata pedig, hogy párban a megadott témáról beszélgessenek – fejenként 60 másodperc áll rendelkezésükre. Érdemes olyan kérdéseket feltenni a gyerekeknek, melyek segítségével közelebbről megismerhetik egymást, pl. mi a legnagyobb álmod? Mi a kedvenc részed abból a könyvből, amit legutóbb olvastál? Mit csinálsz sulis után? Mit szeretsz reggelizni? Stb. A játékot érdemes összegzéssel zárni, melynek keretein belül a gyerekek elmesélhetik, hogy mi volt a legérdekesebb, amit társaikról megtudtak.

Próbáljon meg olyan alkalmakat is létrehozni, melyeknek keretein belül a gyerekek megtapasztalhatják, mennyi közös van bennük, mennyire hasonlóak az érdeklődési köreik, hobbiik, hogy hasonló dolgokat csinálnak szabadidejükben, stb. Persze a tanulók sok szempontból különböznek is – elvégre minden gyermek egyedülálló egyéniség. Ettől függetlenül érdemes kihangsúlyozni azt, ami közös bennük – így erősíthetjük a csapathoz tartozás érzését a tanulóknál.

Újabb játékos foglalkozásként kérd meg a gyerekeket, hogy 4-5 fős csoportokban hozzanak létre egy plakátot, melyen egy közös ház tervei lesznek láthatók. A ház a következőkből álljon:

- A tető a csapattagok erősségeiből álljon. Sorolják fel, hogy miben tehetségesek;
- A falak a gyerekeket összekötő közös tulajdonságokból álljanak;
- Az ablakokba olyan dolgokat tegyenek, melyek egyedivé teszik a csapat tagjait.

A házat természetesen lecserélhetjük fára (gyökerek, törzs, lomb) vagy virágra is (a szár lesz a közös tulajdonságoké, míg a különbségeket a levelekre írjuk).

A feladat összegzésekor hangsúlyozza azt, ami a gyerekeket egyedivé teszi, illetve mindazt, amiben tehetségesek – érdemes felfedezni önmagukban és másokban is azt, amiben kiemelkedően jók vagyunk.

Az osztálytársakat együttműködésre tanítva a kisebb csoportokban felajánlhatja, hogy pl. építsenek hidat, amely elbír egy-két ceruzát, vagy tésztornyot, melynek a tetején pl. túrórudit helyeznek el. Olyan feladatokat adjon a gyerekeknek, melyek egyértelműen megtanítják nekik, hogy csapatostul, társaikkal együttműködve, másokat segítve, valamint megfigyeléseiket és tapasztalataikat megosztva könnyebb elérni a megadott célt.

Példák az együttműködést fejlesztő játékokra:

10 perc csapatépítésre, avagy „Pokrócjáték”

Terítsen a földre egy pokrócot és kérje meg a gyerekeket, hogy álljanak rá. A feladatuk az lesz, hogy megfordítsák a pokrócot anélkül, hogy akárki is lelépjen róla (a gyerekek csak és kizárólag a pokrócon állhatnak, nem érhetnek a földhöz). Ez a feladat rendkívüli kreativitást eredményez, ugyanis a gyerekek különböző stratégiákat találnak ki (pl. átlósan félbehajtják a pokrócot és ügyelnek arra, hogy senki ne essen le róla). A feladat során sokat megtudhat arról, hogy a csoport mennyire hallgat Önre, illetve ki milyen szerepet kap a feladat megoldása során. Ne felejtse el összegezni a feladatot – kérdezze meg a gyerekeket, hogy tetszett-e nekik a játék. Ki milyen szerepet kapott a feladat megoldása során? Milyen nehézségekbe ütköztek? Mit gondolnak a játékról?

Bizalomszék

Sorsolás után állítsa a gyerekeket háromfős csoportokba. Kérje meg a csoportokat, hogy álljanak a terem egyik végébe. A csoportok feladata az lesz, hogy a kezük összefonása segítségével széket hozzanak létre és a csapat egyik tagját biztonságban átvigyék a terem másik végébe. Engedje, hogy a gyerekek a saját elképzeléseik alapján dolgozzanak – a lényeg, hogy működjön. Figyelem! Ez a feladat nem időre megy. A játék végén ne feledje összegezni a feladatot a gyerekekkel. Kérdezze meg őket, hogy könnyűnek vagy nehéznek találták-e a feladatot. Szerintük csak az erősebbeknek ment jól ez a játék? Milyen volt a csapatmunka? Egyedül képesek lettek volna átvinni a csapat másik tagját a terem másik végébe?

További inspirációt az osztályközösség építésére és a gyerekek összehangolására az „Aki ver, az nem haver” kampány keretein belül létrehozott 45 perces foglalkozások útmutatójában talál => pontosabban az „Egy csapat vagyunk – együtt úszunk” c. útmutatóban, melyet a haverklub.cartoonnetwork.hu oldalon, az Iskoláknak fül alatt talál

CSAPATMUNKA

A tanórák során igyekezzen a lehető legtöbb olyan feladatot adni, melyet csapatokban kell megoldani: párban vagy több fős csapatokban pl. készítsenek közösen egy ismeretőkönyvet lakhelyükről, állítsanak össze egy füveskönyvet, vegyenek fel egy videót a szabadtéri játékokról, készítsenek plakátot az egészséges étkezésről, stb. Az oktatási programba bevezetett csapatos foglalkozások nemcsak tanórákon, de akár azok után is, szabadidős tevékenységként is elkészíthetők. Csapatos foglalkozásokat különböző tantárgyak és különböző tanórák keretein belül is bevezethetünk: a tananyag bevezetésénél, kifejtésénél vagy akár összegzésénél is.

Figyeljen oda arra, hogy a tanulók ne mindig ugyanazokkal a társaikkal legyenek egy csapatban!

A tanórák alkalmával igyekezzen sorsolás segítségével párokba vagy csapatokba osztani a gyerekeket! Az alábbi módszerek segítségével lehetnek:

- hurkapálcák vagy papírfecnik segítségével, melyekre a tanulók felírják keresztnévüket;
- kirakós – ez lehet akár félbevágott képeslap vagy egy újságrészlet, a lényeg, hogy a gyerekek kapnak egy-egy darabkát és azzal állnak párba, aki a kép másik felét kapta;
- rejtvény – jól ismert mondókák/versikék/dalok szövegét soronként felosztjuk, majd a gyerekek kapnak egy-egy sort egy papírcetlin és igyekeznek összeállítani az adott mondóka/versike/dal teljes szövegét – ennek alapján alkotnak csapatot
- számolás – a gyerekek szép sorjában pl. ötig (a szám a létrehozni kívánt csoportok számától függ), majd az egyesek az egyesekkel, kettesek a kettesekkel stb. alkotnak csapatot
- tárgyak – kérd meg a gyerekeket, hogy egy kijelölt helyre tegyék ki használati tárgyaikat, pl. tolltartójukat. Válogasd ki egy pár kupacba a tárgyakat úgy, hogy a kupacokban található tárgyak közül egyik se tartozzon ugyanahhoz a tanulóhoz. Annyi

kupacot rakj össze, ahány csapatot szeretnél létrehozni. Majd kérd meg a gyerekeket, hogy keressék meg a hozzájuk tartozó tárgyakat és azok alapján alkossanak csapatot.

- különböző tulajdonságok – a gyerekek az általad kiválasztott közös tulajdonságok alapján alkotnak párt vagy csoportot, pl. farmernadrágosok, zöld pulcsisok, stb.

OSZTÁLYON BELÜLI SZOKÁSOK

Kérje meg a gyerekeket, hogy csapatokban vagy együtt üljenek össze és találjanak ki egy pár osztályos szokást, melyeket majd betartanak a jövőben. Ez remek alkalom, hogy jobban megismerjétek egymást és jól működő osztályközösséget hozzatok létre. A tanulók megismerik egymás erősségeit és gyengeségeit, Ön pedig megfigyeli, miként jönnek létre a gyerekek közötti ismeretségek, barátságok.

Milyen rituálékat érdemes bevezetni?

- **Különleges idő** – jelöljenek ki a héten egy napot, amikor közösen megterítenek és együtt étkeznek, legyen az tízórai vagy uzsonna. Értésítse a szülőket is annak érdekében, hogy minden tanulónak legyen otthonról csomagolt ízletes, egészséges tízóraija vagy uzsonnája. A közös tízóraitra vagy uzsonnára a gyerekek be is oszthatják, hogy ki mit hoz másnap az iskolába (pl. valaki a kenyérért, másvalaki a vajért, zöldségekért és gyümölcsökért felelős, stb.). A gyerekek így az egymás közötti kommunikációt is gyakorolhatják.
- **Saját gesztus** – találjanak ki egy speciális gesztust, melyet érkezéskor és búcsúzaskor fognak majd használni – pl. pacsizás. Így a tanulók pacsizással üdvözölhetik egymást és búcsúzhatnak egymástól a nap végén.
- **Ülésrend sorsolása** – havi rendszerességgel a pad pl. bal oldalán ülő tanulók kisorsolják a jobb oldalon ülő társaik nevét. Ilyen módon a gyerekek havonta új párokat alkotnak és a következő egy hónapon át más osztálytárrsal ülnek egy padban. A hónap végén kérje meg a gyerekeket, hogy írjanak egy pozitív dolgot a padtársukkal kapcsolatban: Mi volt a legérdekesebb/legviccesebb dolog az elmúlt egy hónap alatt, míg padtársak voltak? Milyen újdonságot vagy érdekességet tudtak meg padtársukról a közösen eltöltött idő alatt?
- **Pénteki empátiapercek**¹ – tartsatok pénteken osztálytalálkozókat, melyek során a gyerekek meghitt környezetben, pl. egy házi sütemény mellett megbeszélhetik az osztály nehézségeit, felmerülő problémákat, különböző regények, filmek vagy mesék hőseinek dilemmáit és közösen megoldást találhatnak rájuk; beszéljenek arról is, mit szeretnek az osztályban, illetve min változtatnának és miért.

¹ Inspirációként nézze meg a dán empátiaórákat, melyeket a 70-es évek óta alkalmaznak az iskolákban <https://qz.com/763289/denmark-has-figured-out-how-to-teach-kids-empathy-and-make-them-happier-adults/> 2018.03.06. megtekintéssel

- **Ismerd meg a hobbit** – jelöljön ki egy napot a héten, amikor választott tanulók bemutatják egy hobbitjukat vagy valamit, amiben tehetségesek. Ennek köszönhetően a gyerekek közelebbről megismerhetik egymást, miközben maguk is elgondolkozhatnak azon, mivel szeretnek foglalkozni szabadidejükben és miben jók. Figyeljen oda arra is, hogy a visszahúzó, szegénylős gyerekek megfelelően sok biztatást kapjanak osztálytársaiktól. A bemutatók után ösztönözze a gyerekeket arra, hogy beszélgessenek arról, amit láttak, pl. kérje meg őket, hogy fejezzék be a következő mondatot: Az osztálytársam bemutatójából a legjobban az tetszett, hogy..., Megtudtam, hogy..., Meglepett, hogy

SZABÁLYOKAT EGYEZTETÜNK

Az egyértelmű szabályok egyeztetése és megszabása nagyon jó mód arra, hogy növelje a tanulók biztonságérzetét, hiszen a szabályokat minden tanulónak be kell tartania. Érdemes ezeket az előírásokat a gyerekekkel együtt létrehozni, érdekes és játékos módon. Ha a tanulók részesei lehetnek a szabályrendszer létrehozásának, nagy eséllyel könnyebben igazodnak majd hozzá és betartják azt.

A szabályok létrehozásának kiindulópontjaként feltehető a gyerekeknek egy pár nyitott kérdést, mint például:

- Milyen ötleteitek vannak a közös tér rendezését illetően?
- Mit jelent számotokra a jól működő közösség?
- Mi fontos számotokra az osztályon belül? Mit tehetünk annak érdekében, hogy jól érezzétek magatokat az osztályban?
- Mi segít nektek a tanulásban/játékban?

Kérje meg a gyerekeket, hogy válaszaikat írják fel papírcetlikre. Ezután kérje meg a gyerekeket, hogy először párokban, majd négyes csoportokban beszéljék meg válaszaikat. A végén a négyes csoportok mutassák be az osztálynak, milyen ötleteik vannak a témát illetően. Fiatalabb gyerekek, akik még nem tudnak írni, akár le is rajzolhatják ötleteiket, majd rajzaikat összehasonlíthatják egymást közt és kitalálhatnak új válaszokat a feltett kérdésekre.

Az osztály szabályainak megbeszélésének kezdeményezéséhez használhat hasonlatokat is. Kérje meg a gyerekeket, hogy fejezzék be a következő mondatokat: A jó csapat olyan, mint...; Az szeretném, hogy az osztályom olyan legyen, mint egy... (pl. hajó, focicsapat, együttes stb.). Kérdezze meg a gyerekeket: miért?

Kérje meg a tanulókat, hogy beszéljék meg egymást közt eddigi tapasztalataikat olyan közösségekről, ahol jól érezték magukat – milyen szabályok léteztek ott? A gyerekek így észrevehetik, hogy több közösségbe is tartoznak (pl. család, óvodai csoport, tábor, cserkészlet, baráti kör, stb.), melyekből mindegyik különböző, sokszor íratlan szabályokkal rendelkezik.

Az osztály által javasolt szabályokat szedjék pontokba egy nagy papírlapon. A szabályokat „asszociációs napocska” alakjában is összeírhatják, melynek keretein belül minden szabályhoz csatolnak konkrét, hozzátartozó viselkedésmódokat is, melyek segíthetnek a kijelölt cél elérésében (pl. abban, hogy igyekezzünk egymáshoz kedvesnek lenni vagy figyelmesen hallgatjuk a másikat).

Az asszociációs napocska létrehozásához kb. 15 perces beszélgetésre, nagyobb papírlapra és írószerre lesz szükség.

A gyerekek kisebb csoportokban írják össze azokat a konkrét viselkedéseket, melyek segítenek az előre megszabott cél elérésében, pl. Kedvesek vagyunk egymáshoz.

A beszélgetés gördülékenysége érdekében tegyen fel segítő kérdéseket: **Mit jelent az, hogy kedvesek vagyunk egymáshoz? Hogy viselkedünk ilyenkor? Mit csinálunk konkrétan?** Kérje meg a gyerekeket, hogy a lehető legtöbb javaslattal rukkoljanak elő, így az összeírt szabályok egyértelműek lesznek.

Példaválaszok és asszociációk a „Kedvesek vagyunk egymáshoz” pontot illetően:

- Érkezéskor és távozáskor köszönünk egymásnak.
- Használjuk a köszönöm és bocsánat szavakat.
- Válaszolunk, ha valaki kérdez tőlünk valamit.
- Mosolygunk egymásra.
- Szívesen kölcsönadjuk ceruzáinkat, ollónkat és más egyéb tárgyainkat.
- Megosztjuk azt, amit tízóráira hoztunk.

Ügyeljen arra, hogy pozitív nyelvet használj a szabályok leírásakor. Cserélje le a „Nem zavarunk másokat” mondatot pl. „Figyelmesen hallgatjuk egymást”-ra.

Az osztály szabályzatának nem kell hosszúnak lennie – elég néhány konkrét pont, amely általában elég egyértelműen meghatározza a szabályokat: tiszteld önmagadat, tisztelj másokat, tiszteld a környezetet. Minél rövidebb egy szabályzat, annál egyszerűbb lesz megjegyezni.

Osztály szabályzatának példája:

1. Kedvesek és tisztelettudóak vagyunk egymáshoz.
2. Segítünk egymásnak.
3. Tisztában vagyunk vele, hogy mindenki tévedhet, hibázhat.
4. Kerüljük a számunkra vagy mások számára veszélyes helyzeteket.
5. Beszélgetéskor figyelmesen hallgatunk másokat és csak akkor szólunk bele, ha ránk kerül a sor.
6. A tanórákon nyugodtan viselkedünk és nem beszélgetünk akkor, amikor önálló feladatot végzünk vagy a tanár magyaráz.

Ha a tanulókkal összeírják a szabályzatba kerülő javaslatokat, tartsanak szavazást. Adjon a gyerekeknek 3 db matricát vagy egy filctollat – kérje meg őket, hogy a számukra legfontosabb szabályok mellé ragasszanak egy matricát vagy rajzoljanak max. 3 köröcskét. A szabályzat végleges verziójába csak azokat a szabályokat írják, melyek a legtöbb szavazatot kapták. A végén beszélgessen a gyerekekkel azokról a szabályokról is, melyek a legkevesebb szavazatot kapták. Nehézséget okoznak-e? Talán érdemes lenne őket újrafogalmazni?

Ha az osztály szabályzata kész lesz, írják alá (kisebb gyerekek esetén használjanak festékes kéznyomot vagy ujjlenyomatot). Helyezze a kész szabályzatot látványos helyre, a gyerekek szemmagasságában és igyekezzen a mindennapok során utalni az egyes szabályokra.

Alacsonyabb osztályokban (1–3.) az osztályra vonatkozó előírásokat **szabálydoboz** formájában is elkészíthetik. Szavak helyett használhatnak tárgyakat vagy rajzokat is, pl. egy órát, mely a pontosságot jelképezi majd; radírt, mely azt jelzi, hogy mindenki hibázik néha; egy apró plüssállatot, mely az jelképezi, hogy kedvesek vagyunk egymáshoz, stb. Figyeljen arra, hogy minden ilyen szimbólumot és a hozzá tartozó szabályt kellőképpen megbeszélje a gyerekekkel. Abban az esetben, ha a gyerekek nem tartják be az egyik szabályt, elég elővenni az egyik ilyen tárgyat és emlékeztetni őket a tárgy által szimbolizált szabályra.

Kicsiknél és nagyoknál egyaránt érdemes közösen tisztázni azt, hogy mi történik akkor, ha valaki megszegi valamelyik szabályt. Kérje meg a gyerekeket, hogy gondolkozzanak el a szabályszegés következményeiről, vagy mutassa be nekik saját nézőpontját és beszéljék meg együtt, mi történik akkor, ha valaki nem tartja be az előírásokat. A szabályszegés következményeinek egyeztetésekor hangsúlyozza, hogy mindenkire vonatkoznak – tanulóra és tanárra egyaránt.

A következmények közös megbeszélésekor legyenek kreatívak és nevéssenek egy kicsit, pl. a következőket javasolva:

- tornagyarkorlatok: 10 guggolás vagy 20 ugrás annak, akit emlékeztetni kell a biztonság betartására;
- kedvességkártyák, melyek bizonyos tevékenységre beválthatók, pl. segítség egy osztálytársnak az iskolatáska cipelésében, ami emlékeztet arra a szabályra, miszerint kedvesek vagyunk egymáshoz. A kedvességkártyákat érdemes közösen elkészíteni – írjuk fel a kártyára azt, amit a szabályszegőnek kedves gesztusként el kell majd végeznie.
- rajz/levél bocsánatkérésként, ha valakit emlékeztetni kéne arra, hogy „kedvesek vagyunk egymáshoz”.

A szabályszegés következményeit egyenként, konkrét szabályokhoz vagy közösen, az összes szabályhoz is kapcsolhatjuk.

MIT ÉS HOGYAN MONDUNK – AVAGY MIÉRT FONTOS A KOMMUNIKÁCIÓ?

A hatékony kommunikáció az, ha értékelés nélkül hallgatunk, képesek vagyunk leírni azt, amit láttunk és önmagunk nevében beszélünk. Ha a tanítványai megtanulnak hatékonyan kommunikálni, könnyebben megnyílnak majd egymás előtt, képesek lesznek kezelni az esetleges konfliktushelyzeteket vagy problémákat, illetve megoszthatják majd gondolataikat és érzelmeiket is. Az olyan osztályokban, ahol mindenkit meghallgatnak és odafigyelnek rá, kevesebb a frusztrált, haragos, önmagára erőszakosan figyelmet fordító gyermek, így a zaklatás és erőszak lehetősége is csökken.

Az osztályban jól működő kommunikációban a következők segíthetnek:

- **mindenki a maga nevében beszél** – („szerintem”, „én úgy gondolom”, „az én meglátásom szerint”, „úgy érzem”, stb.)
- **az egyes szituációk pontos leírása** – tanítsuk meg a gyerekeket beszélni arról, amit láttak úgy, ahogy az valójában megtörtént, nem pedig úgy, ahogy azt ők értelmezték. A szituáció pontos leírása tényeket tartalmaz – hol, mikor, kivel, hogyan, mi történt, stb. A saját véleményünk nem tényszerű;
- **nyitottság a probléma megoldásában** – igyekezzünk megtalálni azt a megoldást, amely mindkét félnek megfelel majd anélkül, hogy rögtön rávágánk, melyik a legjobb. Meghallgatjuk a tanulókat és igyekszünk megérteni, mire van szükségük;
- **együttértés** – sarkalljuk a gyerekeket arra, hogy igyekezzenek mindig megismerni a másik szemszögét, ne vegyék semmibe mások érzelmeit. Érdemes a gyerekekkel gyakorolni az „én” jelzés, megtanítani őket, hogyan kell visszajelezni másoknak és a másoktól kapott visszajelzések értelmezésére is, valamint arra is, hogy ügyeljenek a megfelelő szóhasználatra. Próbáljanak meg közösen létrehozni egy bizonyos szókinccset, melyet használni fognak.

„ÉN” JELZÉS

Az „én” jelzés az, amikor magunkról beszélünk, arról, amit látunk, érzünk, átérzünk, vagy arról, ami éppen fájdalmat okoz nekünk. Ilyen módon beszélve kifejezhetjük érzelmeinket és szükségleteinket, mások értékelése nélkül. Az „én” jelzés alapjára véve így hangzik:

Amikor te ... (leírjuk az adott személy viselkedésmódját, pl. ahogy rám nézel/ eldugod a táskámat/ gúnyolsz, kinevetsz engem/lökdösöl stb.), **akkor én ...** (itt elmondjuk azt, hogy érezzük magunkat az adott szituációban, pl. szomorú vagyok/aggódok/haza szeretnék futni/félek/rosszul érzem magam, stb.), **ezért arra szeretnék kérni, hogy ...** (itt egyértelműen közöljük azt, amire szükségünk van, pl. ne tegyél ilyen többször/játsszunk valami mást, stb.).

Az „én” jelzés elsősorban három tényezőből áll:

1. Egyértelmű leírása annak a viselkedésnek/szituációnak, melynek segítségével a másik megismerheti azt, hogy néz ki ez az én szemszögemből.
2. A viselkedés következményeinek konkrét megadása, melyeket az adott helyzetben, vagy a jövőben érezhetünk.
3. Saját érzéseink kifejezése: hogy érezzük magunkat az adott helyzetben.

Az „én” jelzés alapszabályait érdemes felírni egy nagyobb papírra és felakasztani az osztályteremben, jól látható helyen. Így egyszerűbb dolga lesz, ha utalnia kell a szabályzatra, a gyerekeknek pedig könnyebb lesz megjegyezni az alapszabályokat. Ne felejtse el, hogy a legjobb, ha Ön is használja az „én” jelzés alapszabályait a hétköznapiakban, amikor a gyerekekkel kommunikál – pl. ha felhívja valamire a figyelmüket vagy arra kéri őket, hogy viselkedjenek jobban.

Gyakorolja Ön is:

Hasonlítsa össze az „én” és a „te” jelzést. Válaszolja meg az alábbi kérdéseket:

- Melyik jelzést használja gyakrabban az osztály?
- Melyik a nehezebben használható és miért?
- Milyen hatékonyak ezek a jelzésmódok?

Példák az „én” és „te” jelzőkre:

1. Rosszul érzem magam, mikor elrejtetted a tolltartómat. Nem tudok haladni az óra menetével és félek, hogy a tanár mérges lesz rám. => „én” jelzés
2. Mindig ellopod a tolltartóm! Annyira szeleburdi vagy, lehet, hogy neked ez vicces, de én utána bajba kerülhetek miattad. => „te” jelzés
3. Úgy viselkedsz, mint egy óvodás, engedj már el, ez annyira dedós! => „te” jelzés
4. Nem szeretném ezt játszani, ez a játék nekem egyáltalán nem tetszik. => „én” jelzés

A „te” jelzés rögtön ellenkezés, értékeli a másikat és agressziót szül. Az „én” jelzés azonban nem értékeli, együttérző, nem igyekszik erőszakosan meggyőzni valamiről. Érdekes ennek használatára ösztönözni a tanulókat, különösképpen nehezebb szituációkban, konfliktushelyzetekben, amikor mindkét fél erős érzelmekkel bír. Az „én” jelzés használatának előnye, hogy nem próbálunk meg senkit meggyőzni igazunkról, hanem inkább kifejezzük azt, hogyan érzünk a helyzettel kapcsolatban, milyen érzelmeket vált ki belőlünk a másik viselkedése. Az „én” jelzés lehetővé teszi, hogy kifejezzük érzelmeinket és azt, milyen elvárásaink vannak a másikkal szemben, melyek nem sértők számára.

Gyakorolják együtt:

Az „én” jelzést érdemes rendszeresen gyakorolni a tanulókkal, így gyorsabban beletanulnak majd és egy idő után szokásukká válik.

Játsszanak el rövid jeleneteket a gyerekekkel. Elsőként kezdje egy olyan pár, akik maguk jelentkeztek. Az egyik tanulónak adjunk egy tárgyat a kezébe, pl. újságot. A másik tanuló feladata az lesz, hogy rábeszélje a párját arra, hogy adja át neki az újságot – csak az „én” jelzést használva. A rövid jelenet az egész osztály előtt zajlik, így a végén lehetőséget adhat a gyerekeknek, hogy ők döntsék el, hogy az újság át lett-e adva vagy sem. Az újságért esedező tanuló különböző szerepeket játszhat el, pl. hogy elvesztette a saját példányát, vagy egy idősebb személy, aki hirdetést keres az újságban, stb. A következő körben újabb párokat hívjon ki, akiknek újabb tárgyak kerülnek majd a kezükbe, mint pl. hátizsák/tankönyv/egy üveg víz. Érdekes több kört végigjátszani, hogy több tanuló is részt vehessen a gyakorlatban.

VISSZAJELZÉS

Visszajelzés alatt gyakran olyan információt értünk, melyet a tanár ad a gyerekeknek konkrét feladatokkal vagy tanulmányi eredményekkel kapcsolatban. Ne feledje azonban, hogy a visszajelzés remek eszköz – legyen szó csapatépítésről, konfliktushelyzetek megoldásáról vagy emberek közötti kommunikációról, akár Ön és a tanulók közt, akár a tanulók és társaik közt.

Magyarázza el a gyerekeknek, mi is az a visszajelzés és hogyan használhatják a mindennapokban!
Tanítsa meg nekik, hogyan álljanak hozzá a visszajelzéshez:

- Személyes kapcsolat – beszélj a másikkal egyenesen, ne egyes szám harmadik személyben.
- Ne halaszd el – jelezz vissza az egyes helyzetekről rögtön azután, miután megtörténtek. Minél tovább halasztod, annál kevésbé fogsz emlékezni arra, hogy is nézett ki pontosan a helyzet.
- Beszélj a másik viselkedéséről, ne a személyéről.
- Légy konkrét, támaszd alá kijelentésedet példákkal.
- Figyelj oda a helyzet hangulatára, nem szükséges mások előtt közölnöd a visszajelzést.
- Értékeld pozitívan a másik viselkedését vagy céljait.

Fontos, hogy emellett felkészítse a gyerekeket arra, hogyan kell fogadni a visszajelzést. A következő tippek hasznosak lehetnek:

- Fogadd a visszajelzést úgy, mint egy hasznos információt (mely majd hasznodra válhat), nem pedig kritikát vagy sértést.
- Hallgasd végig figyelmesen a másikat – gondolkozz el rajta, hogy a visszajelzés segíthet-e azon, hogy változtass viselkedéseden.
- Döntsd el magad, milyen formában használod majd a kapott információt.
- Ne gyanakodj a másik személyre, inkább köszönd meg, hogy visszajelzést kaptál.

Ajánlja a gyerekek figyelmébe a heti összesítéseket, melyeknek során a gyerekek barátságos légkörben megoszthatják egymással az elmúlt héttel kapcsolatos visszajelzéseiket. Figyeljen arra, hogy a visszajelzéseket a gyerekek ne az egész osztály előtt adják egymásnak, hanem meghitt, biztonságos környezetben. Akár sorsolást is bevezethetsz, melynek keretein belül a gyerekek kisorsolhatják, hogy az adott héten kinek adnak visszajelzést. A visszajelzés formája lehet rajz, levél vagy beszélgetés is. Kérje meg a tanulókat, hogy a visszajelzést a következő mondattal fejezzék be: Tetszett a viselkedésedben, hogy... Szomorú voltam, amikor... Talán a jövő héten... Ügyeljen arra, hogy a gyerekek a visszajelzést hallva – ha szükségük volna rá – megbeszélhessék Önnel gondolataikat és megoszthassák érzéseiket.

A SZAVAK EREJE

A kimondott szavak dicsérhetnek, bátoríthatnak ugyanakkor sértők és bántók is lehetnek. Ezért fontos megtanítani a gyerekeknek, hogy felelősséggel használják azokat. Mutassa meg nekik, hogy szavaiknak, gesztusaiknak súlya van, ezért átgondoltan kell azokat közölni társaikkal.

Próbáld ki az alábbi feladatokat, foglalkozásokat, melyekben a gyerekek játékosan tanulhatják meg a figyelmes, átgondolt kommunikációt:

- **Egyszerű tapasztalat**
Egy tubus fogkrémre és csiszolópapírra lesz szükség. A gyerekeknek egy borsószemnyi fogkrémet, mely a sértő szavakat szimbolizálja kell a csiszolópapírra helyezniük, melyet ezután el is kell onnan távolítaniuk. Persze ez tökéletesen nem fog sikerülni, folt fog maradni utána. Magyarázza el nekik, hogy a sértések, melyekkel társaikat bántják, ugyanilyen foltot

hagynak maguk után a sértett gyerkőcök szívéen!

▪ **A nyelvi kifejezés pontossága**

Ebben a feladatban a gyerekek párba állnak. Az egyik párnak rajzolnia kell néhány egyszerű geometriai alakzatot, majd rajzát továbbadnia egy másik párnak úgy, hogy annak csak az egyik tagja láthassa a rajzát. A feladat lényege, hogy a rajzot birtokló tanuló szóban, pontos utasításokkal lássa el párját, akinek ez alapján kell rajzolnia. Tegyük fel, hogy a rajzon van egy háromszög, egy négyzet és egy napocska. Ezeknek kell megadnia elhelyezkedését a papírlapon, egymáshoz viszonyított méretét, helyzetét, melyik sarokban van a napocska, hány sugara van, esetleg hány foga, stb.

▪ **Dolgozzanak példákkal!**

A gyerekeknek egyszerűbb másról beszélni, mint magukról, ezért érdemes kitalálni rövid történeteket, melyek témája egy adott szituáció (pl. valakinek a kinevetése, bántalmazása, kiközösítése). Alkossanak háromszemélyes csapatokat és találjanak ki egy hasonló történetet három szereplővel, akik ilyen módon viselkednek egymással. Legjobb, ha a szereplők fiktívek maradnak személyes sérelem elkerülése végett.

A gyerekeknek meg kell határozniuk, hogy mi zajlik a kis történetben és mit érezhetnek a szereplői. Használja fel a történetet egy további beszélgetés kiindító témájaként, melyben megbeszélik, hogyan kellene viselkedni az adott helyzetben, mi a megoldás egy ilyen esetben és mitévő legyen a sértett fél. A történet előadása előtt adjon egy papírlapot a gyerekeknek és kérje meg őket, hogy annyiszor tépjenek le belőle egy darabot, ahányszor a szereplőket sérelem éri. A foglalkozás végén a gyerekek feladata a kis papírlapok eggyé ragasztása. Hívja fel a figyelmüket arra, hogy a sérelmek megmaradnak, akár a ragasztott papíron a tépett szakasz.

▪ **Értékeljék egymást!**

Bevezethetnek egy héten egy napot, melyen igyekeznek majd egymást szóban vagy írásban megdicsérni. Legegyszerűbb, ha mindenkinek van egy névvel ellátott lapja, mely körbe megy az osztályban, így mindenki írhat rá valamit. Figyeljen arra, hogy ebben minden gyerek aktívan részt vegyen. Alsóbb osztályokban írás helyett megajándékozhatják egymást egy kedves gesztussal vagy egy szép rajzocskával. Figyeljen oda, hogy ezen a napon minden tanuló írjon mindenkinek a papírlapjára!

Hangsúlyozza a gyerekeknek, hogy az üzeneteknek az alábbiaknak kell megfelelniük:

- Legyenek őszinték, valóságosak és konkrétak;
- Viselkedésüket értékeljék, ne külső vagy belső tulajdonságaikat, pl. szeretem, amikor te ezt és ezt csinálod;
- Vegyék figyelembe a befektetett erőfeszítéseket és ne csak az elért eredményt!

A gyerekek konkrét eseményeket említhetnek, köszönhetnek meg társuknak rajzok/levelek formájában, például:

- Tetszett, amikor előző héten te ilyen voltál / ezt csináltad.
- Jól esett amikor...
- Szeretem, amikor...

- Köszönöm, hogy ezen a héten ilyen és olyan voltál velem...

MIT ÉRZÜNK, MIÉRT ÉS HOGYAN FEJEZZÜK KI AZT?

Az indulat, legyen az kitörő öröm vagy hirtelen harag, nagyon erős, de nem tartós reakció. Ezek általában jelentős érzelmi kifejeződéssel járnak az egyén viselkedésére nézve. Tanítsa meg a gyerekeket érzelmeik felismerésére és megnevezésére, valamint törekedjen arra, hogy minél többször beszéljenek arról, mit éreznek és miért. Ez könnyebbé teszi majd nekik érzelmeik kezelését és nyugtatását anélkül, hogy közben másokat megsértenének.

Ezek a gyakorlatok, feladatok, beszélgetések nemcsak érzelmeik felismerésére és kifejezésére tanítják a gyerekeket, de segítik társaik érzelmeinek megértését és az azokkal való együttérzést is.

Miért fontos felismerni az érzelmeket?

1. Jobban megérthetjük magunkat, megismerve saját érzelmeinket tisztábban láthatjuk kívánságainkat, vágyainkat és így pontosabban tudjuk, mit szeretnénk. A saját érzelmeink felismerésére való képesség hiánya frusztrációt, az elveszettség érzését okozhatja.
2. Lehetővé teszi az őszinte és nyitott kommunikációt másokkal, mely megkönnyíti a kapcsolatteremtést és közös nevezőre jutást.
3. Felismerve az érzelmeinket könnyebben kezelhetjük azokat.

Végezzenek olyan foglalkozásokat, melyeknek során az érzelmeik felismerését és megnevezését gyakorolhatják a gyerekek. Korosztálytól függően több-kevesebb, egyszerűbb vagy bonyolultabb érzelmeiket; örömet, nyugalmat, elfogadást, szimpátiát, boldogságot, bánatot/haragot, kedvtelenséget, félelmet. Beszélgessenek arról, hogy miként fogják fel ezeket, mikor és milyen szituációkban éreznek így. Az érzelmeikhez a gyerekek rajzokat kapcsolhatnak – használjanak pl. színes újságot, melyhez a gyerekek maguk rajzolhatják oda a megfelelő arckifejezéseket és egyéb ismertetőjegyeit az adott érzelmenek.

Igyekezzen olyan helyzeteket teremteni a foglalkozások ideje alatt, hogy a gyerkőcöknek minél több alkalmuk nyíljon hangulatuk kifejezésére. Az alábbiak segíthetnek ebben:

- **különböző szimbólumok**, pl. napocska, felhő, villámok, eső stb. Ezekhez csoportosíthatják az adott érzelmeiket, pl. félelem, bánat, harag, nyugalom, boldogság;
- **arcokat ábrázoló képek**, melyek különböző érzelmeiket fejezik ki, pl. boldog, szomorú, elmélázó, haragos, ijedt, meglepett. Így nem csak saját érzelmeiket fogják felismerni, de mások arckifejezéséből is érteni és tudni fogják, hogy reagáljanak adott szituációban, esetleg segítsenek az illetőnek, stb.
- **metaforikus jelentésű kártyák**, tehát különböző képek, melyek segítségével meghatározható, leírható valakinek a hangulata – ezeket a képeket célszerű és a legegyszerűbb újságokból kivágni.
- **érzelmeikkel telített dobozocskák**, melyek elkészítéséhez felhasználhatják a gyerekek érzelmeikkel kapcsolatos rajzait (melyeket az előző gyakorlat keretein belül készítettek)

- be nem fejezett mondatok módszere – egy körben ülve, sorban mindenkinek ki kell egészítenie az „azért érzem így magam mert...” mondatot.

Ha valamelyik tanulónak észrevehetően rosszabb hangulata van, kérdezze meg, miért.

Beszélgessenek róla, hátha társai kitalálnak valami megoldást a rosszkedv eloszlására. Hátha az orrát lógató tanulónak békére és megnyugvásra van szüksége. Az érzelmek megnevezésére és kifejezésére szoríthatnak időt az órarendben is. Az 1–3. osztályokban kezdetben a napot ezzel, a felsőbb osztályokban pedig az osztályfőnöki órán foglalkozhatnak ezzel a témával.

TANULJÁK MEG KIFEJEZNI ÉRZELMEITEKET ÉS FELISMERNI MÁSONK ÉRZELMEIT

Ne felejtse, hogy bár beszélgetésekből sosem elég, ugyanúgy fontos a gyerekeknek átélni és megtapasztalni bizonyos szituációkat, lehetőséget adva saját és társaik érzelmeinek és benyomásainak megértésére. Nincsenek jó vagy rossz érzelmek. Az egyetlen, ami árthat, az az érzelmek nem megfelelő kifejezése. Érdemes figyelembe venni, hogy az érzelmek mögött különböző kielégítetlen szükségletek állhatnak, mint például közösségbe való tartozás, a személy önmaga fontosságának érzése, hogy tiszteljék, elfogadják és figyelembe vegyék, észrevegyék és meghallják őt, stb.

Gyakorolja a gyerekekkel az érzelmek kifejezését:

- Rajzolják le azt az érzést, amikor dühösek vagy amikor boldogok. Azt is lerajzolhatják, milyen az, amikor elveszítik önuralmukat; amikor harag, idegesség, félelem, tanácstalanság vesz erőt rajtuk. Kérje meg a tanulókat, hogy magyarázzák el, mit jelképez a rajzuk. Ezután kérje meg őket, hogy a negatív érzelmeket ábrázoló képet változtassák meg színekkel, átfestéssel úgy, hogy azokat enyhítsék, esetleg a pozitív oldalukra alakítsák át. Kérje meg őket, hogy az érzelmeket egymás ellentétével keressék meg, mint pl. öröm – bánat, félelem – bátorság, ellenségeskedés – rokonszenv. Próbáljanak meg pl. „félelemből” „bátorságot” csinálni.
- Játsszanak el egy adott érzelemhez tartozó rövid jelenetet, pl. veszekedést, kibékülést, féltékenységet, közös játékot, csipkelődést, kölcsönös segítségnyújtást, másokkal szemben tanúsított kedvességet, jóakaratot. A későbbiekben elemezzék a jeleneteket – kérdezze meg tőlük: Melyik jelenet volt könnyű? Melyiket volt nehéz előadni? Miért?
- Gyakorolják az érzelmek kifejezését – táncoljanak, imitáljanak különböző hangulatokat, gyakorolják az arc mimikáját és a hang tónusát, magasságát (a dörmögéstől egészen a cincogásig), mondják ki ugyanazt a mondatot más hangleadással (pl. Szeretek reggel felkelni. Amikor fáradt vagyok, le akarok feküdni.) Szavak helyett használják a hangjukat.
- Mozogjanak: utánozzanak növényevő és ragadozó állatokat, vagy növényeket szép, napfényes időben és viharban; csatázzanak papírgolyókkal, stb.
- Barkochbázzanak az érzelmekkel: a feladat egy bizonyos érzelem elmutogatása az osztálynak, akik találgathatnak. Az érzelmek lehetnek például:

düh	elégedettség	rokonszenv	idegesség	gondterheltség
bánat	csodálkozás	irritáltság	öröm	megkönnyebbülés
félelem	lelkiismeretfurdalás	kedvetlenség	kedvesség	büszkeség

NYUGTATÓ GYAKORLATOK

Az érzelmek kezelésének módjai közé tartoznak az olyan gyakorlatok is, melyek csökkentik a stresszt és a feszültséget (ami pl. zaklatás vagy az odavezető út során lépett fel). Ezeket érdemes megmutatni és gyakorolni a gyerekekkel. Szokássá teheti (pl. minden nap végén) vagy elővehetik a gyakorlatokat akkor, amikor szükségesnek találja őket, tehát amikor látja, hogy az osztály fáradt, lökdösődnek a gyerekek, feszültség lett úrrá az osztályon.

A nyugtató gyakorlatok érzékenyebbé teszik gyerekeket saját és mások hangulatának felismerésére. Javítják az általános közérzetet, együttérzővé, figyelmessé varázsolják a tanulókat. Az 1–3. osztályokban állandó alkotóeleme lehet a foglalkozásoknak, segíthet lenyugtatni az izgó-mozgó gyerekek kedélyeit. A felsőbb osztályokban ezek a feszültségoldó foglalkozások helyet foglalhatnak a megterhelőbb órák előtt, között, vagy fő témája lehet az osztályfőnöki óráknak.

Próbálja ki a gyerekekkel az alábbi gyakorlatokat:

Pihenő

Álljanak a gyerekek párba úgy, hogy a két fél hasonló testmagassággal rendelkezzen. Figyeljen oda, hogy senki ne maradjon egyedül! Ezután kérje meg a gyerekeket, hogy fordítsanak egymásnak hátat, dőljenek egymásnak, csukják be a szemüket, hajtsák fejüket a párjuk vállára és lassan lélegezve pihenjenek le egy perc erejéig.

Ne vessünk egy jót

Ebben a feladatban a gyerekeknek a háton fekvé kell fenyőfát alkotniuk, tehát az első lefekszik a földre, a második ugyanígy tesz, csak a fejét az első hasára teszi, a harmadik ugyanígy tesz a másodikkal, és így tovább. Az első gyerekeknek azt kell mondania: „Ha!”, a másodiknak: „Ha! Ha!”, a harmadiknak pedig: „Ha! Ha! Ha!” és így tovább. Ebből rövid időn belül nagy hahotázás kerekedik a gyerekek között.

A szív nyelve

Helyezkedjenek el a padlón kényelmesen ülő pozícióba és tegyék mindkét kezüket oda, ahol a szívük dobog. Csukják be a szemüket és gondoljanak valakire, akit szeretnek (legjobb barát, apa/anya, testvér, házikedvenc). Mindenki önállóan választja ki, kire gondol. Ezután csendben tudatosítsa magában ezt az érzést és engedje, hogy a feje búbjától a lábujjáig eltöltse ez az érzés. Egy percnyi feltöltődés után álljanak fel és sétáljanak a teremben úgy, hogy ha találkoztok valakivel, egy kis bólintással köszöntsék egymást, a másik szemébe nézve.

Hogyan birkózzunk meg a stresszel?

Dolgozzanak ki módszereket a hatékony stresszkezelésre (vagy pl. haragra). Beszéljenek arról mi az, ami kiváltja, hogyan nyilvánul meg ez az érzés és milyen hatása van az emberi viselkedésre. Alkossanak csapatokat az osztályban és egy nagy kartonra vagy A3-as lapra írják fel azokat a szituációkat, melyek stresszes, ideges állapotot válthatnak ki (pl. elrejtették a tízórait/hátizsákot; kizártak az öltözőből, bezártak a mosdóba). Ezután minden csapat felírja, hogyan reagálnának az adott helyzetre, majd továbbadják a következő csapatnak és az összes csapat ráírja a saját reakcióját az összes helyzetre. Fontos, hogy a csapatok mind különböző helyzeteket

írjanak, hogy azok ne ismétlődjenek. Így minden csapat minden helyzetre egyéni megoldást fog kitalálni. Ha a gyerekeknek nehézséget okozna kitalálni valami megoldást, segítsen nekik rávezető kérdésekkel: Miért nehéz ez a szituáció? Hol történhetett ez? Ki vehetett részt benne? Milyen szerepet töltenek be az ott jelenlévő szereplők? Mit csinálnak ők?

Izomzat és légzés

Vegyenek egy nagy levegőt és fújják ki lassan úgy, hogy magukban minél tovább számoljanak el. Próbálják meg a gyerekek adott izomcsoportjukat megfeszíteni majd ellazítani. Először a lábakat, majd a hasizmokat és ezt követően pedig a hátizmokat. Ha olyan az osztályközösség, akkor leülhetnek egy körbe és megmasszírozhatják egymás vállát – először a jobbra, majd balra ülő társukét.

HOGY ISMERHETEM FEL, HOGY AZ OSZTÁLYBAN ZAKLATÁS VAGY EGYÉB ROSSZ DOLGOK TÖRTÉNNEK?

Figyelje meg a gyerekeket és a közöttük lévő kapcsolatokat! Szenteljen különös figyelmet a következőkre:

- magányos gyerekek: akiknek a párválasztás nehézséget okoz, illetve társaik utolsóként választják őket csapatukba;
- erős érzelmekkel járó játékok – a játékos erőfitogtatás általában nem jár nagyobb zajjal, míg az igazi verekedések egész nézősereget vonzanak magukhoz. Ilyen esetekben a gyerekek arca nyugodt, lehet látni rajta a csintalan mosolyt, mely egyértelműen a verekedés vagy inkább birkózás komolytalan mivoltára utal. Ilyenkor csapatot is válthatnak, menekülhetnek vagy vicceskedő megjegyzésekkel pirongatják egymást. Ha valóban konfliktusról van szó, akkor a gyerekek arca eltorzul, kezük ökölbe szorul és az agresszió egyértelmű jelei figyelhetők meg. Az ilyen események után érdemes megfigyelni, hogy a gyerekek együtt játszanak-e vagy megsértődnek-e egymásra.
- a gyerekek hangulata: szeretnek-e bejárni az iskolába, mennyire szorgalmasak, mennyire aktívak az órákon, maguktól is megszólalnak-e, vagy csak ha kérdezik őket.

A BIZALOM POSTALÁDÁJA KÜLÖNBÖZŐ PROBLÉMÁKRA ÉS NEHÉZSÉGEKRE

Tegyen ki egy színes dobozt vagy egy nagy borítékot, amibe a gyerekek írásban bármikor belerakhatják problémáikat. Tehetik ezt névvel együtt vagy névtelenül, a lényeg, hogy a „postaláda” könnyen elérhető legyen, de ne az osztály közepén, vagy más nagyon látható helyen. Legyen mellette egyszerű és konkrét útmutató az üzenet megformálásával kapcsolatban, pl. „Írd le, mi az, ami aggaszt – a lehető legpontosabban fogalmazd. Megpróbáljuk együtt megoldani a problémádat.”

DOLGOZZANAK KI OSZTÁLYSZINTEN EGY KONFLIKTUST MEGOLDÓ MÓDSZERT

A legjobb módszer egy konfliktus megoldására az, amikor mindenkit meghallgatnak és mindenkinek a nézetei és helyzete figyelembe van véve. Konfliktus alatt nézeteltérést, egyéni ötletek csatáját értjük, melynek következménye lehet pl. valamilyen játékból való kizárás, sarokba állítás egy nagyszünet erejéig. Ezeket az ötleteket gyűjthetjük pl. a bizalom postaládájába (mely mindig elérhető), majd az

órák végén közösen megbeszélhetjük őket és végső megoldásra juthatunk. Ha egy adott probléma vagy kérdés az egész osztályt érinti (például hol lesz az osztálykirándulás, vagy mibe öltözzenek egy iskola által szervezett bálra), vegye figyelembe az alábbi tippeket:

1. Beszéljék át az osztállyal, hogy pontosan mi jelent problémát!
2. Írják fel az összes megoldási alternatívát, ami a gyerekek eszébe jut (ne értékelje az ötleteket, először írja fel mindegyiket táblára)!
3. Vegyék figyelembe az összes ajánlatot – gyűjtsenek érveket és ellenérveket.
4. Húzzák ki azokat, melyek nem reálisak.
5. Szavazzatok a legjobb ötletre: mindenkinek három pötty jár, melyet tetszés szerint ahhoz az ötlethez vagy ötletekhez helyez, melyek számára a legszimpatikusabbak.

Abban az esetben, ha a konfliktus csak pár gyereket érint, érdemes egyéenként vagy kizárólag azokkal egy csoportban beszélni, akiket érint az ügy. Ilyen esetekben érdemes a gyerekeket arra ösztönözni, hogy használják az „én” jelzést illetve a visszajelzést is, hogy előbb elmondják, ők mit éreznek, majd közösen elgondolkozzanak a probléma megoldásán.

MI A TEENDŐ, HA A GYEREKEK BÁNTJÁK EGYMÁST AZ OSZTÁLYBAN?

- Ne felejtse el, hogy az integráció és közösségformálás egy hosszabb folyamat és néhány efféle foglalkozás nem fog megoldani egyből mindent. Adjon időt magának és a gyerekeknek. Próbáljon meg minél gyakrabban beszélni velük az érzelmeikről: alkalmazza bátran a fentebb említett ötleteket ahhoz, hogy a diákjai megértőbbek legyenek egymással szemben és lehetőségük nyíljon megismerni és megérteni saját és mások érzelmi világát.
- Utaljon rendszeresen a tanulókkal közösen létrehozott szabályrendszerre.
- Beszéljék át és gyakorolják az erőszak elleni útmutatót, mely az „Aki ver, az nem haver” kampány keretein belül jött létre, valamint itt elérhető: haverklub.cartoonnetwork.hu. Az útmutató segít a gyerekeknek eligazodni abban, hogyan viselkedjenek nehezebb szituációkban.
- Beszélgessen négy szemközt a zaklatókkal és az áldozataikkal is, mi történt, mit éreznek, mi következik ebből, hogyan lehetne változtatni viselkedésükön, reakciójukon.
- Ha úgy látja, hogy ez segíteni fog, kérje meg mindkét oldalt, hogy béküljenek ki egymással – mondják el egymásnak, mit éreztek és gondolkozzanak el együtt rajta, hogyan lehetne jobbá tenni a kapcsolatukat.
- Ne csak a tanárokat, de az iskolapszichológust és a szülőket is vonja be és dolgozzanak össze (pl. a kampány útmutatójában szereplő gyakorlatok keretein belül, kis csoportos beszélgetésekben). Ez erősítheti a gyerekek közötti kapcsolatot, valamint segíthet a jól működő osztályközösség létrehozásában.

- Kérje meg a szülőket a szülői értekezleten, hogy fordítsanak nagyobb jelentőséget arra, miként tanítják gyermekeiket indulataik fékezésére, továbbá beszélgessenek többet gyermekük érzelmi világáról.

Próbáljon ki más módszereket is a Cartoon Network „Aki ver, az nem haver” nevű kampányából, melyet itt talál: haverklub.cartoonnetwork.hu, az „Iskoláknak” fülön.