

Éliane Whitehouse – Warwick Pudney

**Mint egy
nagy vulkán
forrok, és . . .**



**MINDJÁRT
FELROBBANOK!**

Gyerekek indulatkezelési
problémáinak megoldása

Mint egy nagy vulkán forrok, és...

...MINDJÁRT FELROBBANOK!

Gyerekek indulatkezelési problémáinak megoldása

GYAKORLATI KÉZIKÖNYV SZÜLŐK,
GYEREKEKKEL FOGLALKOZÓ SZAKEMBEREK
ÉS PEDAGÓGUSOK SZÁMÁRA

Copyright © 1996 by Warwick Pudney and Éliane Whitehouse
1. eredeti kiadás: The Peace Foundation, Aotearoa-New Zealand, 1994
A fordítás a New Society Publishers 2006 júniusi kiadása (ISBN 0-86571-349-9)
alapján készült.

1. magyar kiadás

© **Geobook Hungary 2013**

Fordította: **Martsa Zsuzsanna és dr. Oláh Szabina**

Szakmai lektor: **dr. Szolnoki Nikolett**

Tördelés: **Juhász Valéria**

Nyomdai kivitelezés: **Print Invest Magyarország-H Zrt., Győr**
Felelős vezető: **Ványik László**

Kiadja a

Geobook Hungary Kiadó
2000 Szentendre, Bogdányi u. 46.
telefon: +36 26 505-405
geobook@mail.datanet.hu

ISBN 978-615-5015-17-5

Minden jog fenntartva!

TARTALOM

Bevezetés	5
Kulcsfogalmak	6
Az indulatkezelésre vonatkozó szabályok - Dühszabályok	7
Elsősorban szülőknek, nevelőknek	8
Gyerekek önértékelésének megalapozása	10
Mit tehet a felnőtt, ha indulatos a gyerek?	12
Indulatkezelési program kétszereplős helyzetben	13
Nehéz helyzetek kezelése	15
Elsősorban pedagógusoknak	16
Tanterv kidolgozása	17
Munkahelyi esetmegbeszélő csoportok vezetése az indulatkezelésről	18
Irodalomjegyzék	79

Leckék

1 <i>Mindjárt felrobbanok!</i>	20
Feladatlap – Érezted-e már, hogy szétvet a düh?	
2 <i>Elfojtott indulatok – felgyülemlett feszültség</i>	22
Feladatlap – Elfojtott indulatok – felgyülemlett feszültség	
3 <i>Vulkánkitörés</i>	24
Feladatlap – Vulkánkitörés	
4 <i>A dühre vonatkozó szabályok</i>	26
5 <i>Rossz-Indulat / Jó-Indulat</i>	27
Feladatlap – A Jó-Indulat normális dolog	
6 <i>Peti morcos napja</i>	29
„Peti morcos napja” című történet	
7 <i>A Belső sztori</i>	32
„A Belső sztori” című történet	
8 <i>Technoszülő</i>	34
„Technoszülő” című történet	
9 <i>Időkérés</i>	38
Feladatlap – Időkérés, Gondolkodóhely, Time Out)	
10 <i>Az indulatok megfelelő kifejezése</i>	40
Feladatlap – Az indulatok megfelelő kifejezése	

11	<i>A düh kifejezésének kreatív formái</i>	42
12	<i>Feszültség-hőmérő</i>	43
	Feladatlap – Mi gyújtja be a kanócot?	
13	<i>Egy kis varázslat</i>	45
	Feladatlap – Egy kis varázslat segíthet!	
14	<i>Szerepjáték</i>	47
	Útmutató a szerepjátékhoz	
15	<i>A belső erőhöz vezető négy lépcsőfok</i>	51
	Feladatlap – Használd az erődöt	
16	<i>Pajzsok</i>	54
	Feladatlap – Pajzsok	
17	<i>Nyugi és a Dühös Lény</i>	56
	„Nyugi és a Dühös Lény” c. történet	
	• Feladatlap – Beszámoló	
18	<i>„Tűzoltó- kifejezések”</i>	62
	Feladatlap – „Tűzoltó- kifejezések”	
19	<i>(D)ü(H)veg (Méregzsák, Panaszláda)</i>	64
20	<i>Düh-szótár</i>	65
	1. szókereső	
	2. szókereső	
	Keresztrejtvény	
	Megfejtés	
21	<i>Káromkodás</i>	70
	Feladatlap – Mit tehetsz, ha cáromkodni akarsz?	
22	<i>Problémamegoldás</i>	72
	Feladatlap – Készíts saját problémamegoldó videót	
23	<i>Csapó, indul!</i>	74
	Feladatlap – Csapó, indul!	
24	<i>Erőszak a világban</i>	76
25	<i>Tegyünk egy jobb világért</i>	77
	Feladatlap – Tegyük egy jobb világért	

BEVEZETÉS

*A Tesóm szerint megütöttem,
Pedig nem tettem.
Az Apám felmordult fölöttem.
Most Apára oly dühös vagyok,
Mint egy nagy vulkán
Forrok, és mindjárt felrobbanok.*

– A 9 éves L. története

A gyerekek számára gyakran jelentenek problémát saját és mások indulatai.

A pedagógusok számára szintén gyakran jelentenek problémát saját és mások indulatai.

A szülők számára is gyakran jelentenek problémát saját és mások indulatai.

Miért? Mert félünk az indulatoktól. Az indulatos ember felett nincs kontrollunk. Ha dühösek vagyunk előfordulhat, hogy nem fognak kedvelni minket. Az indulatosság erőszakosságot sugall.

Ez a könyv arról szól, hogyan éljünk eredményesen, egészségesen, erőszakmentesen, motiváltan, félelem nélkül, és jó kapcsolatokkal.

Tegyük félre féltreimeinket, és érezzük magunkat jól! Könyvünk mindenkinek ad tennivalót, történeteket, gyakorlati tanácsokat, játékokat és tanulnivalót. Ugyan iskolák és kortárs csoportok számára dolgoztuk ki, de az ülések anyagát szülők is könnyedén alkalmazhatják az otthoni életben. A gyakorlatokat Ön is használhatja gyerekeinél, vonja be őket a programba – jó szórakozást kívánunk az indulatkezeléshez!

Legfontosabb célkitűzésünk abban segíteni a gyerekeket, hogy:

- ☐ már kezdeti szakaszban ismerjék fel, ha indulatosak, így lehetőségük lesz arra, hogy kezdjenek valamit ezzel az érzéssel.
- ☐ meg tudják különböztetni az érzéseket a viselkedéstől.
- ☐ rájöjjenek, mikor indokolt dühösnek lenniük.
- ☐ képesek legyenek végrehajtani az „Időkérés” feladatot, hogy biztonságban legyenek.
- ☐ a fizikai és verbális agresszió helyett alternatív megoldásokat sajátítsanak el, pozitív formában és asszertívan nyilvánuljanak meg.
- ☐ változásra ösztönző erőként tudják javukra fordítani indulatosságukat.
- ☐ felismerjék az indulat-kifejezési formák közti különbségeket („Jó-Indulat” vagy „Rossz-Indulat”), valamint az egyéni kiváltó tényezőket.
- ☐ felfedezzék maguknak az indulatkezelésre tanult megoldásokat és újakat is találjanak.
- ☐ megtanulják, hogyan kezeljék más emberek indulatait.
- ☐ önértékelésük javuljon.
- ☐ hogyan viszonyuljanak a környékhez (személy, hatóság, stb.).

Összintén reméljük, hogy minden Olvasónknak valódi segítséget tudunk nyújtani az indulatkezelési problémák megoldásában.

KULCSFOGALMAK

- ⇒ Az indulat, a düh egy érzés.
- ⇒ Dühösnek lenni szabad, ez egészséges és normális.
- ⇒ Szükség van az indulatainkra, hogy megvédehessük és motiváljuk magunkat.
- ⇒ A felgyülemlett feszültség kirobbanhat, elronthatja a kedvünket, és árthat az egészségünknek.
- ⇒ Az erőszak és a durvaság (abúzus) egy viselkedésforma. Tanulható, ugyanakkor le is lehet róla szokni. A durvaság nem elfogadható.
- ⇒ Az erőszaknak sok formája van – szóbeli, etnikai, családon belüli, intézményesített.
- ⇒ Bántalmazás/durvaság/abúzus az, ha valaki félelmet keltő módon próbál másokat fizikailag, vagy lelkileg uralni.
- ⇒ A bántalmazás/durvaság/abúzus lehet fizikai, szóbeli, szexuális, érzelmi vagy tulajdon elleni.
- ⇒ Közös felelősségünk, hogy környezetünkben megfékezzük az erőszakot és a bántalmazást.
- ⇒ Tudnunk kell, hogy mi az, amit akarunk, és ezt hogy kérhetjük másoktól.
- ⇒ A másik ember indulata az ő saját problémája.
- ⇒ Hagyjuk, hogy mások oldják meg a saját problémáikat.
- ⇒ A jó önértékelés eredményeként kevésbé van szükség indulatokra.
- ⇒ Az Időkérs célja, hogy mindenki biztonságban legyen. Megállítja az agresszív viselkedést, de nem oldja meg az alapproblémát.
- ⇒ Az indulatok megfelelő kifejezése teljesen normális és veszélytelen.
- ⇒ Kifejezni azt, ami dühössé tesz minket, egészséges.
- ⇒ Meg kell tanulnunk a közlésformákat, amelyekkel haragunkat konstruktív módon tudjuk kifejezni.
- ⇒ Könnyebb kontrollálni az indulatokat, ha megismerjük annak kiváltó tényezőit.
- ⇒ Fontos felismerni és felvállalni érzéseinket, ez csökkenti a konfliktusokat.
- ⇒ Az indulatosság háttérében sokszor megbántottság, félelem, vagy tehetetlenség érzése áll.
- ⇒ Indulataink kifejezéséhez szükség van szavakra, kifejezésekre.
- ⇒ Nem mindig kapjuk meg azt, amit szeretnénk.
- ⇒ A megfelelő odafigyelés csökkenti az indulatokat és növeli az önértékelést.
- ⇒ A gyerekek a viselkedést a számukra mintaként szolgáló felnőttektől tanulják. Többet tanulnak a tetteikből, mint a szavaikból.
- ⇒ Kerüljük más embereket minősítését.
- ⇒ A gyerekeknek vannak jogaik.
- ⇒ A bántalmazás következményeket kell, hogy vonjon maga után.
- ⇒ Nem szabad túrnunk, hogy mások bántalmazzanak minket.
- ⇒ A szülők és tanárok kiemelt felelősséget viselnek tetteikért.
- ⇒ A felnőttek és gyerekek negatív múltbeli élményeik miatt tartanak az indulatoktól. Nem kell, hogy így legyen.
- ⇒ A dühre vonatkozó szabályok betartásával mindenki biztonságban lesz.

AZ INDULATKEZELÉSRE VONATKOZÓ SZABÁLYOK

Dühszabályok

NINCS azzal baj, ha dühöseket vagyunk, DE

- Ne bánts másokat
- Ne árts önmagadnak
- Ne tégy kárt a környezetben
- BESZÉLJ róla.

Szabad dühösnek lenni.

Szülőként is szabad dühösnek lenni. Minden alkalommal, amikor pozitív formában fejezzük ki haragunkat, indulatkezelést tanítunk gyermekünknek. Szülőként úgy segíthetjük őket, ha megtanuljuk jobban megismerni saját érzéseinket.

Tegyünk fel magunknak néhányat az alábbi kérdések közül:

- Hogyan reagálok, ha dühös vagyok?
- Hogyan reagáltak a szüleim, amikor mérgesek voltak?
- Mi történt az iskolában, ha valaki indulatos volt?
- Hogyan reagáltak a tanárain, amikor dühöseket voltak?
- Mit tanultam gyerekként az indulatokról?
- Hogyan éreztem magam gyerekként dühös felnőttek között?
- Mi az, amit szeretnék, hogy a gyerekeim tudjanak a düh érzésével kapcsolatban?
- Hogyan tanulhatnak meg ezt?

**A düh egy érzés, az érzések
pedig egyszerűen csak léteznek.**

Szabad dühösnek lenni.

**Tilos mást bántani
és erőszakosnak lenni.**

Van mód arra, hogy kellő határozottsággal, világos és következetes elvárások felállításával, megfelelő kommunikációval és szeretettel át tudjuk adni gyerekeinknek ezt a fontos üzenetet. Minden alkalommal, amikor így cselekszünk egy sokkal békésebb társadalom és világ megteremtéséhez járulunk hozzá.

ELŐSORBAN SZÜLŐKNEK, NEVELŐKNEK

A nevelés lehet örömteli sikertörténet, de lehet kihívást jelentő és frusztráló feladat is. A gyerekek haragja, indulataik kezelése sok fejtörést okoz a szülők, nevelők számára.

- Hogyan biztosíthatjuk gyerekeink számára, hogy érzéseiket erőszakosság nélkül fejezhessék ki?
- Mit kezdjünk azzal a sokféle tanáccsal, amit kapunk?
- Ha erőszakosan reagálunk, a gyerekek megtanulják, hogy ez egy elfogadható viselkedésforma.
- Tapasztalatainkból tanulunk. Mit tehetünk azért, hogy össze tudjuk hangolni igényeinket?

A gyerekeknek meg kell tanulniuk viselkedésük biztonságos határait saját maguk és mások biztonsága érdekében. Emellett tudniuk kell, hogy érzéseiket mások is megértik.

Ha ez megvalósul, a gyerek érezni fogja az elfogadottságot, ez pedig hozzájárul egészséges önértékeléséhez. Amikor határokat szabunk, azt „én közlések” formájában tegyük (lásd 45. és 46. oldal).

.....-nak/nek. érzem magam

Amikor (valami történik).....

Azért, mert.....

Azt akarom/szeretném.....

Illetve lehetünk nagyon egyenesek (ez különösen hatékony kicsi gyerekeknél).

„Nem ütünk. Az ütés fáj.”

„Nem fogom engedni, hogy megüss. Az ütés fáj.”

„Nem harapunk. A harapás fáj.”

Szükséges lehet, hogy eltávolítsuk a gyerekeket attól a személytől, akit éppen bántanak, vagy ha mi vagyunk azok, megfogjuk a gyerek kezét. A szemkontaktus felvétele nagyon hatékony, de ne erőltessük.

Hogy gyermekünk úgy érezze, megértjük őt, az alábbi kifejezések közül válasszunk:

„Úgy hangzik, mintha mérges lennél.”

„Te aztán dühösnek látszol!”

Ha ezek hatástalanok, a gyerekeknek legyen lehetőségük arra, hogy ezt megmondhassák.

Ez a fajta kommunikáció példát ad a gyerekeknek arról, hogy milyen módon küzdjenek meg saját érzéseikkel, és ehhez ráadásul még egyfajta szókinccset is mutat. A kisebb gyermekek hamar megtanulják, hogy amit éreznek, annak van neve. Ezt az elnevezést használhatják, hogy indulatkitörés nélkül tudják közölni másokkal érzéseiket. Emellett ennek segítségével képesek kifejezni, mi a problémájuk. További lehetőséget adhatunk, hogy ha hozzátesszük:

„Még valami?” vagy „Ez nagyon nehéz lehet” vagy „Mondj még erről nekem többet” vagy „Szeretnél beszélni velem róla?”

A felnőttekhez hasonlóan a gyerekek sem érzik magukat jól a bőrükben, ha forr bennük az indulat. Ilyenkor ráadásul nem is figyelnek eléggé. Jobb ilyen esetben azt mondani: „Akkor beszéljünk erről, ha már nyugodtabb vagy.” Ha megnyugodott, mondhatjuk, hogy: „Szeretnék veled valami fontos dologról beszélni. Hova menjünk beszélgetni?” Ezt követően „én-közlések” formájában kifejezhetjük érzéseinket a problémával kapcsolatban, és megkérhetjük a gyereket, javasoljon ő is megoldást.

A felnőttkort elérve legtöbbször már megtanultuk, mit kell tennünk ahhoz, hogy indulataink ne hevítseken túl bennünket. A gyerekek ezt maguktól többnyire nem képesek megtenni. Szükségük lehet valakire, aki adott esetben megálljt parancsol indulataiknak, vagy gondoskodik arról, hogy megnyugodhassanak. Idővel aztán saját erejükből is képesek uralkodni magukon, de addig szükségük lesz Önökre.

Ez különösen azokra az óvodás korú gyerekekre igaz, akiknek időnként indulatkitöréseik vannak. A dührohamok sokakra visszavezethetőek, de a kicsiket ez egyáltalán nem érdekli, ha éppen dührohamuk van. A büntetéstől csak rosszabb lesz. Inkább egy felnőtt jelenlétére van szükségük, aki biztonságot ad és megöleli őket, ha vége az egésznek.

Saját dühük ereje a gyerekek számára is nagyon ijesztő lehet. Ezért a szülőknek is kell egy olyan, biztonságos közeg, ahol kiadhatják dühüket a helyzet kapcsán, ahol támogatást kaphatnak, ahol beszélhetnek erről – egy barát, egy szülőtárs, egy családtag stb., akinek megértésére bízton számíthatnak.

Gyakran megelőzhetjük a dührohamokat, ha a környezeti feltételeket a gyerekek igényeihez igazítjuk, ha úgy szervezzük a napunkat, hogy a gyerekek ne fáradjanak ki túlságosan, és ha elegendő figyelmet szentelünk nekik. Ez nem könnyű feladat egy elfoglalt szülő számára. A nevelés kemény munka. De mindenkinek, aki dolgozik, szüksége van kikapcsolódásra, feltöltődésre.

Gyakran a gyerekek egymásra mérgesek. Ilyen helyzetben azzal segíthetünk nekik, ha:

- ❖ megfogalmazzuk, amit látunk – „*Úgy látom, két gyerek veszekszik egy labdán.*”
- ❖ pártatlanok maradunk és nem foglalunk állást – „*Csak azt tudom, amit éppen most látok.*”
- ❖ elkülönítjük a gyerekeket, ha agresszió veszélye áll fenn – „*úgy látom, valaki azon van, hogy megüsse a másikat. Valaki meg fog sérülni. Te ülj ide, te pedig oda.*”
- ❖ megpróbáljuk kideríteni a veszekedés okait.

A veszekedéseknek rengeteg oka lehet. Adott pillanatban a gyerekek úgy érezhetik, nem szeretik őket. Megalázva érezhetik magukat. Vagy csak egyszerűen éhesek, fáradtak, vagy unatkoznak.

A düh pozitív ösztönző erőként hathat, például:

- A faji megkülönböztetés ellen harcolók Dél-Afrikában indulattól fűtve dolgoztak a fajüldözés megszüntetésén
- Charles Dickens kifejezetten dühös volt, amikor tiltakozásul megírta a Viktoriánus korabeli szegények életkörülményeit
- William Wilberforce-t indulatai vitték arra, hogy harcba szálljon a rabszolgaság eltörlésért

Legfontosabb üzenetek:

- ❖ A felnőttek és gyerekek negatív múltbeli tapasztalatok miatt félnek a dühtől. Ennek nem kell így lennie.
- ❖ A szülők és tanárok igazságos és felelősségteljes hozzáállása különös jelentőséggel bír.
- ❖ A gyerekeknek vannak jogaik.
- ❖ Saját magunk védelme és fejlődése érdekében szükségünk van a düh érzésére.

GYEREKEK ÖNÉRTÉKELÉSÉNEK MEGALAPOZÁSA

A legjobb gyógmód mindig a megelőzés. A felnőtteknek nem kellene a gyerekek indulatait sem tiltani, sem elutasítani. Vulkánkitörés-szerű dührohamaik elkerülését viszont nagyban segíthetnék, ha a velük élő vagy rájuk bízott gyermekekben elősegítenék egy helyes önértékelés kiépülését. Egészséges önértékeléssel a gyerekek sokkal pozitívabb és konstruktívabb formában tudják kezelni indulataikat. Íme néhány javaslat:

1. A gyerekeknek szükségük van az elfogadottság érzésére,

Ennek érdekében a következőket

Mondhatjuk:

- *Rendes gyerek vagy.*
- *Szeretlek/kedvellek téged.*
- *Örülök, hogy a fiam/lányom vagy.*
- *Örülök, hogy az osztályomba jársz.*
- *Örülök, hogy újra iskolában látlak.*
- *Gyere, mesélj nekem ...ról/ről.*
- *Gyere, ülj ide mellém egy kicsit.*
- *Hogy vagy?*

Tehetjük:

- Vigyázunk arra, hogy megfelelő figyelmet kapjanak.
- Adott pillanatban egyéni igényeiknek megfelelő segítséget adjunk.
- Érintsük meg a vállukat, ha elmegyünk mellettük.
- Mosolyogjunk rájuk.
- Vegyük fel a szemkontaktust.
- Emlékezzünk a nevükre.
- Kérdezzünk rá valamire, ami korábban szóba került.

2. A gyerekeknek szükségük van az elismertség érzésére:

- *Tetszik, hogy így végzed a munkádat.*
- *Nagyon klassz kutyákat rajzolsz.*
- *Az „f” betűd a legszebb betű az oldalon.*

3. Mindenek előtt nagyon sok pozitív megerősítésre és dicséretre van szükség ahhoz, hogy az önértékelés sérülése nélkül tudják elfogadni a kritikát. Használjuk az 5:1-hez szabályt, azaz egy negatív kritikára öt negatív dicséret vagy elismerés.

4. Kerüljük az általánosítást, hisz ez egyébként is nagyon ritkán igaz. Pl. „Sosem érsz be időben az iskolába.” Vagy „A munkád mindig tele van hibákkal”.

5. Ne minősítsünk. Emlékezzünk arra, hogy a jelzők megbélyegzők lehetnek, még a látszólag pozitívak is árthatnak. Például abból az ártatlan megjegyzésből, hogy „Jó gyerek vagy”, a gyerek olyan következtetést vonhat le, hogy „Csak akkor fogadnak el, ha angyalként viselkedem.”

6. Ne alázzunk meg senkit.

7. Ne támasszunk irreális elvárásokat a gyerekekkel szemben. Ismerjük meg az adott életkornak és fejlődési szintnek megfelelő képességeket! A felnőttek gyakran megkérdézik, hogy „Hogy éreznéd magad, ha...?”. Rossz a kérdés, egy kisgyerek erre többnyire nem tud válaszolni! Ahogy még nem tudhatja egy kézzel elkapni a labdát egy hat éves.
8. Ne hasonlítsuk a gyerekeket egymáshoz.
9. A tettet kritizáljuk, ne a gyerek személyét. Ahelyett, hogy azt mondanánk „Rossz fiú vagy.” ezt kellene mondanunk „Nem tetszett, amit csináltál.”. Az előbbi az egész gyereket minősíti, és nem ad lehetőséget javításra. Az utóbbi azt jelenti – ha változtatok a viselkedésem, jobb lesz nekem.
10. Adjunk elég időt és lehetőséget a gyerekeknek a változásra. A viselkedés nem változik meg egyik napról a másikra. A gyermekek ugyanúgy folyamatosan változnak, mint mi mindannyian.
11. Álljunk a gyerek mellé. „Itt valami problémánk van. Mit tehetünk?” Ez érdekeltté teszi a gyerekeket az ügyben.
12. Ha a gyerekek félnek vagy fenyegetve érzik magukat, indulatosan reagálhatnak.
Íme néhány dolog, amitől a gyerekek gyakran tartanak:
Lehet, hogy nem fog sikerülni.
Lehet, hogy nem lesznek elég jó.
Lehet, hogy nem vagyok biztonságban.
Lehet, hogy nem fognak szeretni.
Tehetetlennek érzem magam.
Elutasíthatnak.
Lehet, hogy a többi gyerek nem fog szeretni.
Éhes vagyok.
Elveszíthetek egy kapcsolatot (családi, kulturális, kortárs).
Lelepleződhetek/zavarba hozhatnak, /megszégyenülhetek.
Lehet, hogy nem értenek meg.
Lehet, hogy nem ismerem a szabályokat.
Lehet, hogy fájni fog.
Lehet, hogy nem értem mit szeretnél tőlem.
Elveszíthetek valami fontosat.
Lehet, hogy elvesznek tőlem valami fontosat.

Legfontosabb üzenetek:

- A helyes önértékelés csökkenti az indulatok kialakulásának veszélyét.
- Tilos másokat minősíteni.

MIT TEHET A FELNŐTT HA INDULATOS A GYEREK?

1. Kerüljük a megtorlást! (A gyermek indulataiba való bevonódás még inkább fellobbanthatja indulatait. Ezáltal nem megfelelő problémamegoldó eszköztárat is taníthatunk nekik.)
2. Viselkedésünk egyben követendő minta is legyen a gyerek számára. Ha ütünk, ebből azt tanulja majd meg, hogy ő is üssön. Ha elveszítjük a kontrollt, ebből azt tanulhatja meg, hogy féljen saját indulataitól (vagy a tanárétól, az iskolától, a társától).
3. Nyugtassuk azzal, megértjük az érzéseit. „*Látom milyen mérges vagy*”, vagy „*Látom, nagyon felhúztad magad ezen*”.
4. Ne kezdjük el neki magyarázni, amíg nem engedjük, hogy kifejezze indulatait, amit meg is értetünk.
5. Kérdezzük meg, hogy mit szeretne tenni, hogy tovább lépjen.
6. Tartsuk tiszteltben, amit mond. Fogadjuk el érzéseit, majd segítsük őt a lehetőségek megismerésében, pl. „*Mi történhetett volna, ha ezt teszed?*”
7. Ne erőltessük a bocsánatkérést, ha ezt nem akarják. Arra készíthetjük őket, hogy elfojtsák indulataikat, ráadásul képzetüket tanulhatnak.

Ha két gyerek indulatos egymással:

1. Reagáljon a látott eseményre: „*Úgy látom, két gyerek veszekedik egy labdán*”.
2. Ha kell, biztonságuk érdekében válassza szét őket. Mondja azt, hogy „Valaki megsérülhet”.
3. Segítsen mindkettőjüknek indulataik levezetésében. „*Ha megnyugodtatok, beszélünk róla. Fuss el a kerítésig és vissza, aztán gyere ide hozzám.*”
4. Tudjuk meg, hogy mire van szükségük. „*Azt hiszem, kellene valami, amivel játszhattok.*”
5. Tudjuk meg, hogy mitől félhetnek. „*Attól félsz, hogy nem kerülsz sorra, ha neki adod a labdát?*”
6. Kérjük meg, hogy ők is javasoljanak megoldásokat.

Adhatunk a gyereknek egy lapot, és megkérhetjük: „*Úgy látom mérges vagy. Rajzold le nekem, hogy mennyire vagy dühös.*” Köszönjük meg a rajzot. „*Látom, tényleg nagyon mérges vagy. Mit akarsz kezdeni ezzel a rajzzal? Hogy érzed most magad? Mit tehetsz legközelebb, ha ilyen dühös vagy?*”

Ha egy gyerek bánt egy másikat, nézzünk az „elkövető” szemébe, és határozottan közöljük vele: „*Nem ütünk. Az fáj*”. Forduljunk az „áldozathoz” és reagáljunk arra, ahogyan érzi magát. „*Megrúgták a lábadat. El tudom képzelni, mennyire fáj. Rajzolj nekem egy rajzot arról, hogy hogyan érzed magad.*”

Kulcsfogalmak:

- ⇒ A felnőttek mintáján keresztül tanulnak meg a gyerekek viselkedni.
- ⇒ A gyerekek többet tanulnak abból, ahogyan a felnőttek viselkednek annál, mint amit mondanak.
- ⇒ A megfelelő odafigyelés segít csökkenteni az indulatokat, és növeli a gyerekek önértékelését.

INDULATKEZELÉSI PROGRAM KÉTSZEMÉLYES HEYZETBEN

Minden kétszemélyes helyzetben történő ülésnek (hetente egyszer) magába kell foglalnia egy pár perces beszélgetést:

- ❖ Érezted ma magad dühösnek?
- ❖ Hogy érezted magad tegnap, amikor...?
- ❖ Mikor érezted magad dühösnek a múlt héten?
- ❖ Mennyire voltál dühös?
- ❖ Mi történt?
- ❖ Hogyan viselkedtél?
- ❖ Mit gondolsz, jó ötlet volt?
- ❖ Betartottad a dühre vonatkozó szabályokat?
- ❖ Mit csinált....? (más személyek)
- ❖ Mit gondolsz, jó ötlet volt?
- ❖ Betartotta a dühre vonatkozó szabályokat?
- ❖ Mit tudnál tenni, hogy még jobban kezeld ezt?
- ❖ Ezen a héten azt fogjuk csinálni, hogy...
- ❖ Büszke lehetsz magadra, hogy jól ...

Dühszabályok

NINCS azzal baj, ha dühösek vagyunk, DE

- Ne bánts másokat
 - Ne árts önmagadnak
 - Ne tégy kárt a környezetedben
- BESZÉLJ róla.

Készítsünk egy feliratot a gyerekeknek, amit kiszínezhetsz és otthon kirakhat.

Beszélgünk arról, mit jelent a tulajdon, és hogy mit tartozik bele otthon, az iskolában, az utcán.

Beszélgünk arról, hogy miként árthat önmagának.

Beszélgünk arról, hogy mások hogyan árthatnak neki.

Fontos a családdal, iskolával való kommunikáció.

Egy oda-vissza működő üzenő füzetet is indíthatunk a család és iskola között, és minden nap feljegyezzük, pl.:

Rebeka barátságos volt-val.

Rebeka emlékezett arra, hogy dobogtson a lábával, amikor mérges lett.

Péter senkit sem bántott ma.

Péter ma megütötte-t, de megtanulta, hogy

A gyerek a füzetbe jutalmul csillagokat és matricákat kaphat. Kezdetben szükség lehet arra, hogy naponta kétszer, vagy háromszor is kapjon ilyesmit, később ez csökkenthető. A tanárok tovább adhatják a füzetet egy másik tanárnak is, vagy az igazgatónak, további dicséretért, észrevételért, pecsétért, vagy matricáért.

Ha a gyerek hibázik és indulatos valakivel szemben:

1. Vonjuk ki őt az adott helyzetből, amilyen gyorsan csak lehet.
2. Először engedjük meg neki, hogy kifejezhesse haragját – „Szorítsd meg ezt a párnát (vagy szorítsd meg a kezem, a falat, vagy tépd össze ezt a papírt), és mutasd meg nekem, milyen dühös vagy.”
3. Adjunk visszajelzést az érzéseiről. „Úgy látom, dühös vagy... Hogy érzed magad?... Még mindig mérges vagy?... Szorítsd meg még párszor a párnát... Most hogy érzed magad?”
4. Ezután kérdezhetünk: „Betartottad a dühre vonatkozó szabályokat? Mit csináltál jól? Mit csináltál helytelenül?”
5. Ne erőltessük a bocsánatkérést.
6. Hogyan segíthet a gyerek a helyzet megjavításában? Csináljon meg a „sértetteknek” valamilyen feladatot. Hozzon nekik egy pohár vizet. Ossza meg velük pl. kedvenc könyvét. Rakjon rendet az osztályteremben, hogy tisztaság legyen mások számára. Segítsen a mosogatásnál. Rajzoljon nekik egy rajzot. Készítsen egy képeslapot. Ne viselkedjen többet így (erőszakosan) velük.

Gyakorlatok kétszemélyes helyzetben:

1. Rajzolás, festés papírlapra
„Mutasd meg nekem milyen mérges vagy akkor, amikor.... Itt van ecset, papír és festék.”
2. Régi újságok
„Néha, amikor mérges vagyok, úgy érzem, össze tudnék gyúrni egy újságot. Használd ezt a régi újságot, és mutasd meg nekem milyen dühös voltál akkor, amikor...”
3. Zsírkréta és papír (újságpapír)
„Néha, amikor mérges vagyok, úgy érzem, össze tudnék firkálni valamit.” Mutassuk be! „Hadd lássam te milyen dühös voltál akkor, amikor...”
4. Gyurmázás
Kérjük meg a gyereket, hogy mesélje el, amikor mérges volt valakire (otthon vagy az iskolában). Kérjük meg, hogy készítsen kis figurákat gyurmából. Szükség lehet segítségre, pl. „Így, ez a golyó a feje, gyúrj egy hosszabb darabot a lábának” stb. „Ezután mit akarsz tenni ezekkel az emberekkel?” „Igazi embereket tilos megütni, megverni vagy rúgni.” „Miért van ez így?” Ismételjük át a dühre vonatkozó szabályokat. „De ezeket a kis figurákat szabad összenyomni.”
5. Bábozás
„Ez Sári”
(gyerek neve)
„Ez Max bácsi.”
vagy „Ez Peti és a mamája.
Mit mondanak egymásnak? Mutasd meg, mit csinálnak. Mutasd meg, mit mondanak egymásnak.”
Másik lehetőség: kartonpapírból és hurkapálcából készítsük el a babák karakterét.

Fontos: hangsúlyozzuk, az otthoni és az iskolai életben nincs büntetés.

NEHÉZ HELYZETEK KEZELÉSE

Ha otthon vagy az iskolában nehézséget jelent az indulatkezelés, hasznosak lehetnek az alábbiak, de mindenek előtt tegyük fel magunknak a következő kérdéseket:

- Milyen helyzetekben fordul elő otthon vagy az iskolában, hogy a gyerek indulatos?
- Elfogadható-e, hogy a gyerek az otthoni/iskolai életben dühös legyen?
- Riasztanak engem az indulatok?
- Különböző módon értékelem a fiúk vagy a lányok indulatait?
- Azokkal a gyerekekkel kapcsolatban, akikkel foglalkozom, vannak előre lefektetett szabályok az indulatkezelésre vonatkozóan? Ezek a szabályok figyelembe veszik, hogy:
 - a gyerekeknek joguk van indulataik kifejezéséhez
 - nekem el kell tudni végezni a munkámat
 - nekem is jogom van indulataim kifejezésére
 - az emberek félnek az indulatoktól
 - tiszteletben kell tartani másokat és vigyázni a környezetünkre.
- Milyen jogaim és lehetőségeim vannak, hogy kifejezhessem indulataimat a kapcsolataimban?

Ha végiggondoltuk ezeket a kérdéseket, a következők lehetnek segítségünkre a nehéz helyzetekben:

Mi tegyünk, ha:

hasznos oldalak

1. Graffitit találunk a falakon 26, 27, 40, 42, 76
2. Ha a gyerekek az Ön jelenlétében csúnyán beszélnek 24, 51, 70
3. Ha úgy érzi, megütne valakit 27, 32, 45
4. Rongálásra derül fény az iskolában 26, 27
5. Dühroham jelentkezik az Ön jelenlétében 12, 24, 43
6. Egy gyerek ellenkezik, és nem akar együttműködni 12, 22
7. Egy gyerek elrontja más munkáját 8, 12, 43
8. Valakit csúfolnak/minősítenek az Ön jelenlétében 8, 10, 22
9. Egy gyerek öntörvényűnek tűnik 26, 10, 22
10. Nagyon „jó” gyereke van, aki mindig az Ön megerősítésére vár 22, 26, 42
11. Egy gyerek provokatív 20, 26, 62
12. Egy gyerek bántja a másikat 8, 20, 26
13. Gyereke igazi „kisördög” 42, 43, 70, 72
14. Gyereke hazudik 8, 45

ELSŐSORBAN PEDAGÓGUSOKNAK

Ezt a segédletet akár a pedagógus, akár egy iskolai közösség is sikerrel használhatja indulatkezelési stratégiák tanításához. Hatékonyságát jelentősen megnöveli, ha az iskola megfogalmazza az indulatkezelésre vonatkozó irányelveit – mi az indulatok kifejezésének elfogadható formája; hogyan fogják támogatni a tanárok a düh kifejezését; hogyan fogják kezelni azokat a nézeteltéréseket, amelyek gyerekek körében, gyerek–felnőtt között, valamint a munkaközösségen belül felnőttek között jelentkeznek; hogyan fogják motiválni a gyerekeket a változtatás érdekében. A szülőket tájékoztatni kell ezekről az iskolai irányelvekről, és a gyerekeknek tervezett indulatkezelési programról. Mindezeket követően a kollégák kiválaszthatják az életkornak megfelelő gyakorlati feladatokat az egyes osztályok számára.

Célunk, hogy az anyag minél nagyobb részét felhasználják munkájuk során. Ennek érdekében igyekeztünk a lehető „leg-tanárbarátabb” módon összeállítani a feladatokat. Minden feladathoz egyértelmű magyarázat, valamint az osztályokkal való munkához használandó, fénymásolható feladatlap tartozik.

A segédlet egésze alapvetően egy indulatkezelési program részeként funkcionál, de ha szükség van rá, egy részletét, mint egyfajta „elsősegély” használhatjuk fel egy adott probléma megoldására.

Minden gyakorlati feladathoz tartozik egy ajánlott életkori határ. Ezek csak javasolt életkori határok. Kérjük, ennek szem előtt tartásával válasszák ki a feladatokat az adott csoport számára.

Azt javasoljuk, hogy használat előtt olvassák át alaposan az egész könyvet, és próbáljanak ki néhány gyakorlatot saját maguk, mielőtt elkezdik használni azt a gyerekekkel való közös munka során.

FONTOS MEGJEGYZÉS

Mivel ez a segédlet az indulatok, a düh, az erőszakos cselekedetek és a bántalmazás, abúzus kezelésével foglalkozik, előfordulhat, hogy a gyerekek személyes érintettségére is fény derül a foglalkozások során. Azok a gyerekek, akik gyakran indulatosak, vagy kifejezetten visszahúzódóak, lehetséges, hogy fizikai vagy szexuális abúzus elszenvedői. Fontos, hogy mi, akik gyerekekkel foglalkozunk, hallgassuk meg és vegyük észre a viselkedésük hátterében álló valódi okokat. Ne tegyünk fel direkt kérdéseket (pl. „Valaki.....?” vagy „Téged....?”), helyette biztosítsunk teret a gyerekeknek, hogy beszélhessen. „Úgy vettem észre, hogy mostanában csendes vagy. Szeretnél beszélni róla velem/ rajzolni egy képet róla? Meg foglak hallgatni és segíteni fogok neked.” Ha egy gyerek elárulja, hogy bántalmazzák, mindenképpen fejezzük ki, hogy hálásak vagyunk, hogy elmondta nekünk. Lehetséges, hogy egy gyerek még nem fedi fel, hogy bántalmazzák, de meg fogja könnyíteni a későbbi segítségkérést, ha emlékezní fog a törődésünkre és aggodásunkra. Ilyen esetben készen kell állni, és tisztában lenni az ügyet érintő jogi lehetőségekkel. Javasoljuk, hogy a megfelelő lépések megtétele előtt konzultáljon az iskolában illetékes jogi és ügyintéző személyekkel, hogy ilyen esetben mi a követendő eljárás.

TANTERVBE ILLESZKEDÉS

Ez a segédlet elsősorban az Erkölcstan, Dráma és tánc ill. Életvitel órákhoz illeszkedik. A pedagógusok kiindulópontként használhatják az alapgondolatokat az ilyen témájú tananyagok megtervezésénél. Emellett az indulatkezelési program részei a következő oldalon látható lista alapján beépíthetők más tantervekbe is. Például a tanultakat le is lehet írni, a nyelv- és irodalom vagy akár a képzőművészeti órák tantervi követelményeibe illeszkedő módon is.

TANTERV KIDOLGOZÁSA

LECKÉK		Szövegértés	Olvasás	Nyelvtan	Írás	Dráma	Művészetek
1	Mindjárt felrobbanok!	✓					✓
2	Elfojtott indulatok/ felgyülemlett feszültség	✓			✓		
3	Vulkánkitörés	✓			✓		
4	A dühre vonatkozó szabályok	✓					✓
5	Rossz- Indulat / Jó-Indulat	✓			✓		
6	Peti morcos napja	✓	✓				
7	A Belső sztori	✓	✓				✓
8	Technoszülő	✓	✓		✓		
9	Időkérés	✓					
10	Az indulatok megfelelő kifejezése	✓			✓		
11	A düh kifejezésének kreatív formái						✓
12	Feszültség-hőmérő	✓			✓		
13	Egy kis varázslat				✓	✓	
14	Szerepjáték					✓	
15	A belső erőhöz vezető négy lépcsőfok	✓			✓		
16	Pajzsok	✓					✓
17	Nyugi és a Dühös Lény	✓	✓		✓		
18	„Tűzoltó- kifejezések”	✓			✓		
19	(D)ü(H)veg (Méregzsák, Panaszláda)				✓		
20	Düh-szótár			✓			
21	Káromkodás	✓	✓		✓		
22	Problémamegoldás	✓					✓
23	Csapó, indul!	✓			✓		✓
24	Erőszak a világban	✓	✓				✓
25	Tegyünk egy jobb világot!	✓			✓		✓

MUNKAHELYI ESETMEGBESZÉLŐ CSOPORTOK VEZETÉSE AZ INDULATKEZELÉSRŐL

A programban résztvevő pedagógusoknak biztosan lesznek kérdései, ezért fontos az esetmegbeszélő csoportok összehívása.

A megbeszéléseket vezető személy hangosan felolvashatja az alábbi kérdéseket, melyeket célszerű a tanárokkal közösen megbeszélni és átgondolni. Meg kell hallgatni az egyes emberek ellenérveit, kérdéseit, és biztosítani kell őket arról, hogy megértjük kételyeiket, pl. *„Látom, milyen nehéz lehet Önnek”* vagy *„Úgy hangzik, hogy Ön valóban aggódik emiatt”*.

Az egyértelműség kedvéért szükség lehet az alábbiak megfogalmazására:

„A düh/harag egy érzés. Amikor érzéseinkről beszélünk, Önmagunk belső érzéseiről beszélünk, így szükségünk van arra a tudatra, hogy bármi, amit mondunk bizalmasan lesz kezelve. Arra kérünk mindenkit, hogy az itt elhangzottakat ne beszéljék meg másokkal a csoporton kívül. Mindannyian tartunk az indulatoktól, ez alól a tanárok sem kivételek.”

1. Milyen információkra van szükség akkor, amikor arról van szó, hogy indulatkezelési program fog indulni az iskolában?

Vitassák meg a kérdéseket párokban, majd osszák meg ötleteiket a csoporttal. (5 perc)

2. Milyen aggodalmak merülnek fel a program használatával kapcsolatban?

Csoportmegbeszélés.

3. Ön kényelmetlenül érzi magát, ha a gyerekek indulatosak? Mit gondol, mi történhet?

Páros megbeszélés, majd ötletek megosztása csoportban. (5 perc párokban, 10 perc csoportmegbeszélés)

Íme néhány példa más tanárok félelmeivel kapcsolatban:

„Előfordulhat, hogy engem vagy egy gyereket fizikailag bántalmaznak.”

Napjainkban ez egy valós félelem. A könyv megírását is az erőszak és durvaság elleni tiltakozás ihlette. Ez az egyik oka annak, hogy az indulatkezelés kapcsán az erőszakmentes szabályok lefektetését hangsúlyozzuk.

„Ha engedem, hogy a gyerekek kiadják indulataikat, előfordulhat kiabálás, és az emberek azt fogják gondolni rossz tanár vagyok és nem tudom kezelni az osztályomat.”

Talán egy következő esetmegbeszélés egyik témája lehetne annak a megvitatása, mit jelent „jó tanárnak” lenni. Lehet, hogy Önnek alacsony az önértékelése? Ha igen, fordítson több időt önmagára, egy baráttal, vagy segítővel beszéljék át, mikor, hol és hogyan kezdett önmagáról negatívan gondolkodni.

„Nem tudom, miért nem bírom, ha valaki kiabál, de nem bírom. Összeszorul tőle a gyomrom.”

Valaki egyszer ingerülten viselkedett Önnel, valószínűleg egy ilyen múltbeli – bizonyára már rég elfelejtett – feldolgozatlan negatív esemény dolgozik Önben. Egy segítő bevonásával ez is tisztázható. A düh érzésével kapcsolatos múltbeli élményeink felidézése megkönnyíti a jelenben megélt félelmek vagy kellemetlenségek megértését, de előfordulhat, hogy szakember kell ezek átfogó tisztázásához.

4. Az ingerült viselkedések mely fajtáját tartják a legnehezebben kezelhetőnek?

Lista összeállítása egy táblán (5-10 perc)

5. Általában hogyan reagálnak ezekre? Tartják magukat a dühre vonatkozó szabályokhoz?

Páros megbeszélés

6. Rendelkezik-e az iskola a gyerekek indulatkezelésére vonatkozó irányelvekkel?

Vizsgálja meg, hogyan látják a tanárok ezt az irányelvet. Minden tanár tud róla? Illeszkedik-e ez a dühre vonatkozó szabályokhoz, vagy a tanárok büntetik a problémás viselkedést? (lásd: „Mit tehet a felnőtt, ha indulatos a gyerek?” – 13. oldal)

7. A gyerekek erőszakos és durva viselkedése tiszta és egységes következményeket illetve büntetést von maga után minden tanárnál és az egész iskolában?

8. Kell-e változtatni az irányelveken? Ha igen, mit és hogyan?

Lista összeállítása egy táblán, valamint egy felelős kijelölése, aki feljegyzi ezeket a későbbi megbeszélések számára.

Az esetmegbeszélés javasolt időtartama 1 óra. Ha túllépne az időkeretet, hívjanak össze egy következő megbeszélést, amikor lesz idő belemenni a részletekbe.

Mindjárt felrobbanok!

Ajánlott korosztály:

6 éves kortól

Tanítási stratégiák

Megbeszélés az osztállyal
Egyéni feladatok

Legfontosabb üzenet:

A düh egy érzés.
Dühösnek lenni szabad, egészséges és normális.

Eszközök:

Mérges embereket ábrázoló képek (választható)
Feladatlap – *Érezted-e már, hogy szétvet a düh?*

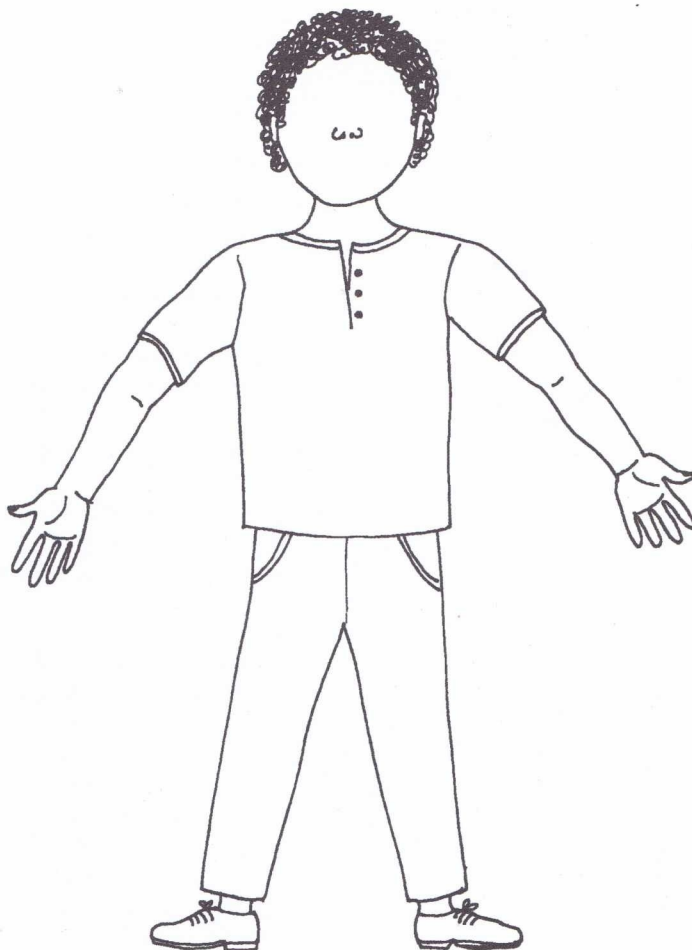
Óra menete:

1. Ültesse körbe a gyerekeket és röviden mondja el nekik a foglalkozásról a legfontosabb tudnivalókat.
2. Mutasson egy képet egy nagyon dühös emberről (vagy mutassa be saját maga, milyen egy dühös ember).
Kérdés: *mit gondoltok, hogy érzi magát/érezem magam most? Fogalmazzátok meg!*
3. Beszélgessenek a düh érzésének testi jeleiről.
Kérdés: *mit gondoltok, mit érez ilyenkor a fejében? A gyomrában? Mit csinál a kezével?* Kérje meg a diákokat, mutassák be, ők hogyan néznek ki, amikor ingerültek.
4. Beszéljenek a düh érzésének általánosságáról.
Kérdés: *mit gondoltok, mindenki szokott mérges lenni?*
5. Mindenkit kérdezzen meg a körben, mit érez a testében, amikor mérges. Vezesse rá a gyerekeket, hogy az érzéseikre koncentráljanak, ne a cselekvésre.
6. Azzal zárjuk a kört, hogy az osztály közösen megfogalmazza, és írott formában rögzíti a düh érzésének meghatározását.
Például: *A düh egy olyan érzés, amit mindenki érez. Dühösnek lenni szabad.*
7. Önálló munkához használja a 21. oldalon található feladatlapot, vagy kérje meg a diákokat, hogy rajzolják le magukat dühösen és feliratozzák is a rajzot. (Szükség lehet egy szövszedet közös megalkotására, amit a diákok a feliratozáshoz felhasználhatnak.)

Dátum _____ Név _____

ÉREZTED-E MÁR, HOGY MINDJÁRT FELROBBANSZ?

Amikor dühöseks vagyunk, testünkben változások jelennek meg. Például úgy érezhetjük, mintha gyomrunkban vulkán készülné kitörni, vagy mintha forna a fejünk. Rajzold le, hogy benned mi történik ilyenkor. Felíratod a képet, például vörös az arc, stb.



MÁSODIK LECKE

Elfojtott indulatok/ felgyülemlett feszültség

Ajánlott korosztály:

9 éves kortól

Tanítási stratégiák

Megbeszélés az osztállyal
Egyéni feladatok

Legfontosabb üzenet:

A düh egy érzés.
A felgyülemlett feszültség kirobbanhat, rossz lehet tőle a kedvünk, és árthat az egészségnak.
Ha elmondjuk, mitől vagyunk ingerültek, megszűnik a feszültség.
Az indulatok, ingerültség szavakba öntése a düh konstruktív kifejezési módja.

Eszközök:

Befőttesüveg dugóval vagy kupakkal.
Kis papírok jegyzeteléshez
Feladatlap – Elfojtott indulatok/ felgyülemlett feszültség

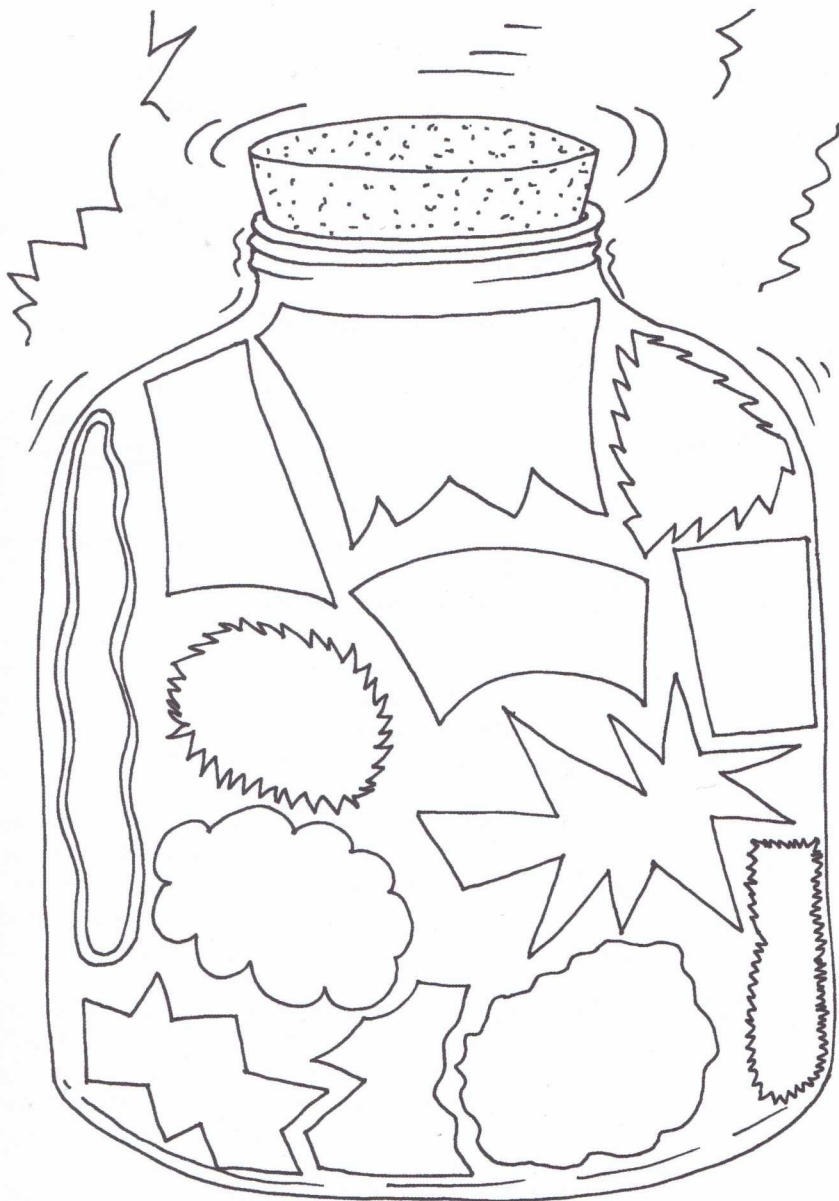
Óra menete:

1. Idézzük fel az előző foglalkozásról a düh érzésének meghatározását.
2. Mondjuk el a diákoknak, hogy mi a különbség érzés és viselkedés között – az érzés valamilyen érzelmet jelent, a viselkedés valamilyen cselekedetet. Írjuk fel a táblára az Érzés és Viselkedés szavakat, a diákok találjanak hozzájuk tartozó kifejezéseket.
3. Vegyük elő a nagy befőttesüveget. Mondjuk el a diákoknak, hogy a düh érzéséhez gyakran kapcsolódik egy viselkedés, amit elfojtásnak hívunk. Kérdezzük meg, szerintük mit jelent az elfojtás. Vezessük rá őket a beszélgetés során, hogy amikor az emberek elfojtják a düh érzését, akkor nem kifejezik valamilyen egészséges formában, hanem magukban tartják.
4. Adjunk minden diáknak egy jegyzetpapírt. Írjanak fel a papírra valamit, amitől most dühösek, vagy dühösek voltak, majd a papírokat összegyűrve dobják a befőttesüvegbe. Mutassuk meg az összegyűrt papírokkal teli üveget, és beszéljük át, mit okozhat, ha ennyi felgyülemlett feszültség van valakiben.
5. Beszélgessenek egy jobb indulatkezelési módról – keressenek szavakat, amelyek segíthetnek ilyenkor. Ossa ki a 23. oldalon található feladatlapot, a diákok írjanak a keretekbe elfojtott indulatokat jelentő kifejezéseket.

Dátum _____ Név _____

ELFOJTOTT INDULATOK/ FELGYÜLEMLET FESZÜLTSG

Az üres helyekre írd be a benned lévő elfojtott indulatokat. Ki? Mikor? Hol? Miért?



HARMADIK LECKE

Vulkánkitörés

Ajánlott korosztály:

6 éves kortól

Tanítási stratégiák:

Megbeszélés az osztállyal
Egyéni vagy kiscsoportos feladatok

Legfontosabb üzenet:

Durvaságnak/abúzusnak hívjuk, ha valaki félelmet keltő módon próbál másokat fizikailag, vagy lelkileg uralni.
A durvaság/abúzus lehet fizikai, szóbeli, szexuális, érzelmi vagy tulajdon elleni.
Az erőszak és durvaság/abúzus egy viselkedésforma.
Tanulható, ugyanakkor le is lehet róla szokni. Az ilyen viselkedés nem elfogadható.

Eszközök:

Feladatlap – Vulkánkitörés

Óra menete:

1. Tekintsék át az előző órák legfontosabb üzeneteit.
2. Kérdezzük meg a diákokat, előfordult-e velük, hogy mások indulatosságától megijedtek, illetve érezték-e már magukat annyira dühösnek, hogy azt hitték, rögtön kitörnek, mint egy vulkán?
Olvassuk fel a kézikönyv címét ihlető verses történetet:

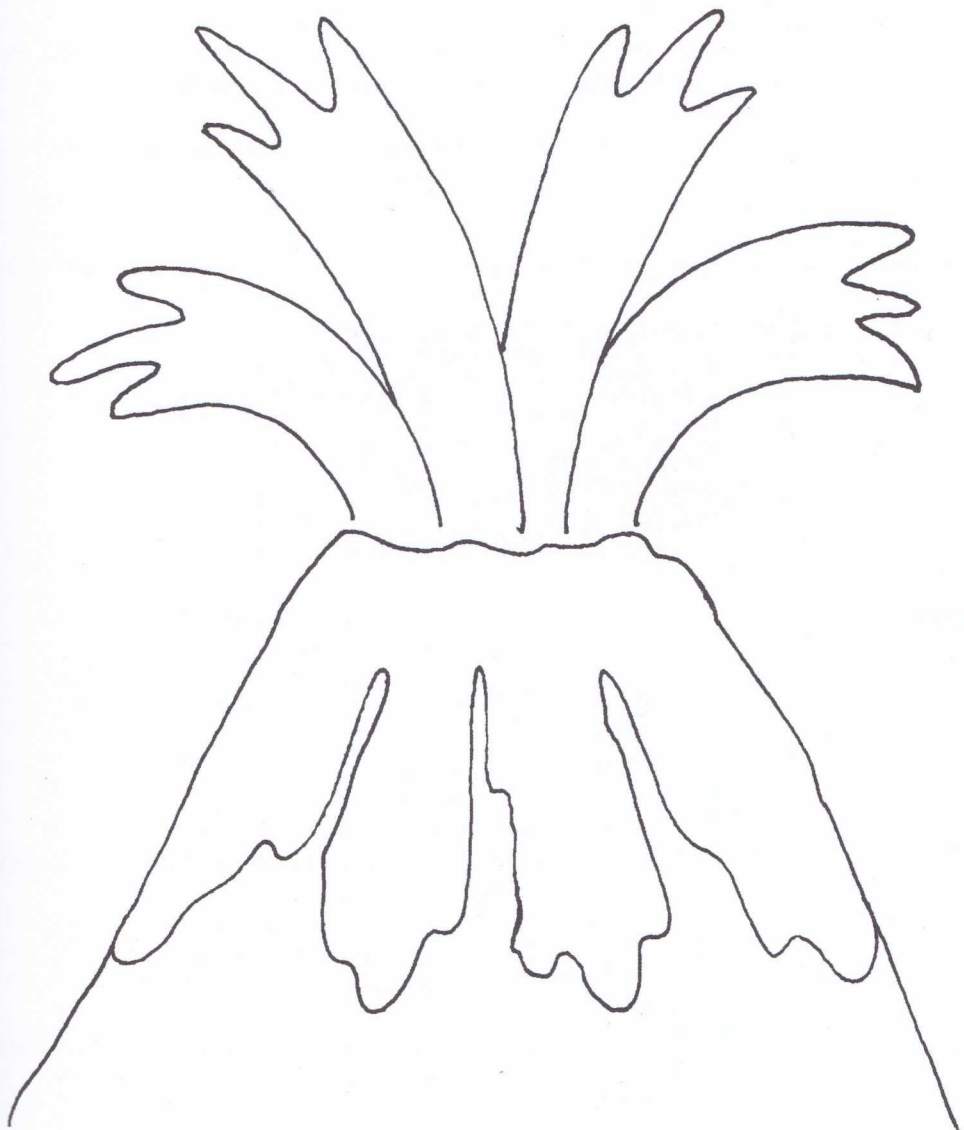
*A Tesóm szerint megütöttem,
Pedig nem tettem.
Az Apám felmordult fölöttem.
Most Apára oly dühös vagyok,
Mint egy nagy vulkán
Forrok, és mindjárt felrobbanok.*

3. Beszélgessenek arról, bizony előfordulhat, hogy valaki erőszakos és durva módon mutatja ki haragját. Mit mond ilyenkor? Milyen durva viselkedést láthatunk rajta?
Jegyezzünk fel minél több választ. Beszélgessünk az abúzus/durvaság szó jelentéséről. A beszélgetés során magyarázzuk el a diákoknak, hogy a másokat vagy magunkat bántó szavak és viselkedések durvaságnak/abúzusnak számítanak; és a durvaság/abúzus egy viselkedésforma, egy cselekedet, és nem egy érzés. Értessük meg a különbséget (az egyébként természetes) ingerültség érzés és az agresszív, bántó viselkedés között (ami nem megengedett). Beszéljük át, milyen károkat okozhat az erőszakos és durva viselkedés.
4. A diákok önállóan vagy kisebb csoportokban töltsék ki a 25. oldalon található feladatlapot.

Dátum _____ Név _____

VULKÁNKITÖRÉS

A vulkán lángjaiba olyan szavakat írd, amelyek kifejezik, mi történik dühkitöréskor.
A lávafolyásokba olyanokat, melyek a dühkitörés által okozott károkat jelentik.



NEGYEDIK LECKE

A dühszabályok

Ajánlott korosztály:	6 éves kortól
Tanítási stratégiák:	Páros feladatok Egyéni feladatok
Legfontosabb üzenet:	Dühösnek lenni szabad, egészséges és normális. Mindannyian felelősek vagyunk azért, hogy környezetünkben megfékezzük az erőszakot és a durvaságot/abúzust.
Eszközök:	• Nagy poszter a Düh-szabályokról az osztályteremben • Színes papír és rajzszög • Filctoll és/vagy színes ceruza, zsírkréta, festék
Előkészületek:	Készítsünk egy posztert a düh szabályokról az osztályterem falára

Dühszabályok

NINCS azzal baj, ha dühösek vagyunk, DE

- Ne bánts másokat
 - Ne árts önmagadnak
 - Ne tégy kárt a környezetben
- BESZÉLJ róla.

Óra menete:

1. Rakjuk ki a posztert és ismertessük a Dühszabályokat.
2. A diákok alkossanak párokat, a párok döntsék el, melyikük ír és ki lesz, aki felolvas. Kérjük meg őket, hogy írjanak listát arról, hogyan dühös emberek:
 - *Bántanak másokat*
 - *Bántják önmagukat*
 - *Kárt tesznek maguk körül.*
3. Egymás után kérje meg a párok felolvasóit, hogy hangosan olvassák fel a listájukról azokat az elemeket, amik még nem hangzottak el.
4. A hallottak alapján minden tanuló készítse el otthonra a saját dühszabályait (vagy színezzék/díszítsék ki a 80. oldalon található mintát).

Megjegyzés:

az írni még nem tudó gyerekek számára megfelelően adaptálni kell a feladatot, pl. használjunk képeket.

ÖTÖDIK LECKE

Rossz-Indulat / Jó-Indulat

Ajánlott korosztály:

6 éves kortól

Tanítási stratégiák:

Interaktív csoportmunka

Legfontosabb üzenet:

Dühösnek lenni szabad, egészséges és normális. Az durvaság/abúzus lehet fizikai, szóbeli, szexuális, érzelmi vagy tulajdon elleni. Mindannyian felelősek vagyunk azért, hogy környezetünkben megfékezzük az erőszakot és a durvaságot/abúzust.

Eszközök:

Feladatlap – *A Jó-Indulat normális dolog.*

Óra menete:

1. Kezdjük azzal, hogy felírjuk a táblára: Jó-Indulat és Rossz-Indulat. Kérdezzük meg a diákokat, szerintük mit jelenthet a két fogalom. Beszélgetés során vezessük rá őket, hogy a Rossz-Indulat durvaságnak számít, de a Jó-Indulat teljesen normális.

PÉLDÁK A ROSSZ-INDULATRA:

- megrúgni az ajtót
- összefirkálni a könyvet
- megütni másokat
- firkálni a padra

PÉLDÁK A JÓ-INDULATRA:

- meglökni/megszorítani (ajtókeretet, falat, az ebbe beleegyező felnőttet)
 - futni
 - régi újságot összegyűrti
 - beleboksolni egy párnába
 - levelet írni
2. Osszuk a gyerekeket kis csoportokba. A csoportok minden tagja kapjon egy szerepet: pl. vezető, írnok, szónok, időfelelős. Osszuk ki a 28. oldalon található feladatlapot. Ezeken a gyerekek javasoljanak olyan módszereket, amikor a dühöt megfelelő formában (Jó-indulat), a Dühszabályokat betartva fejezhetjük ki.
 3. Ha letelt az idő (15–20 perc), kérjük meg minden csoportból a szónokokot, hogy olvassák fel a javaslataikat. Ezekből összeállítunk egy listát, melyet kifüggesztünk az osztályterem falára.

Dátum _____ Név _____

A JÓ-INDULAT NORMÁLIS DOLOG

Javasolj olyan módszereket, amikkel
dühünket megfelelő formában (Jó-indulat),
a Dühszabályokat betartva fejezhetjük ki!

Dühszabályok

NINCS azzal baj, ha dühösesek vagyunk, DE

- Ne bánts másokat
 - Ne árts önmagadnak
 - Ne tégy kárt a környezetedben
- BESZÉLJ róla.



HATODIK LECKE

Peti morcos napja

Ajánlott korosztály:

7 éves kortól

Tanítási stratégiák:

Felolvasás meghallgatása vagy csendben olvasás
Beszélgetés az egész osztállyal

Legfontosabb üzenet:

A düh egy érzés.
Dühösnek lenni szabad, egészséges és normális.
A felgyülemlett feszültség kirobbanhat, rossz lehet tőle a kedvünk,
és árthat az egészségnek.
Az erőszak és durvaság/abúzus egy viselkedésforma.
Tanulható, ugyanakkor le is lehet róla szokni.
Az ilyen viselkedés nem elfogadható.
Mindannyian felelősek vagyunk azért, hogy környezetünkben
megfékezzük az erőszakot és a durvaságot/abúzust.

Eszközök:

A „*Peti morcos napja*” című történet fénymásolata minden
tanulónak (opcionális)

Óra menete:

1. Olvassuk fel hangosan vagy osszuk ki és olvassuk el
a *Peti morcos napja* c. olvasmányt.
2. Vegyük át az alábbi kérdéseket:
 - 1) A testében pontosan hol érzi Peti az indulatot?
 - 2) Mi volt az a pont vagy pontok, ahol Peti megfékezhetette
volna felgyülemelő indulatát?
 - 3) Mit tehetett volna Peti rögtön azután, hogy az egész
elkezdődött?
 - 4) Peti a fejében elbeszélgetett az édesanyjával, az édesapjával
és a tanárával is. Mit mondhatott volna Peti hangosan,
ahelyett, hogy magában dohog?
 - 5) Milyen módon szegte meg Peti a „három indulat” szabályt?
 - 6) Peti édesanyjától elhangzott, hogy „Olyan vagy, mint apád!”
Jogos volt ez vajon az édesanyától? Vajon miért mondhatta
ezt? Mit érezhetett az édesanyja, amikor ezt mondta?
 - 7) Mit tanultál a történetből?

PETI MORCOS NAPJA

Peti és Sári testvérek voltak, szüleik elváltak. Az édesanyjukkal éltek, ám minden második hétvégét az édesapjukkal töltötték annak házában. Egyik reggel iskola előtt Peti felhívta az édesapját.

– Apa, nem maradhatna ki a mostani hétvégi program? Nem tehetnénk át a jövő hét végére? A barátaimmal közösen moziba mennénk szombat délután.

– Sajnálom kisfiam, de a nagyanypád családi grillpartit tervezett szombatra, és külön kérte, hogy legyél ott, mert a szülinapodkor sem tudtatok találkozni. Még tortát is süt.

Peti dühös lett. Sokkal jobban szeretett moziba járni a barátaival, mint részt venni a családi grilllezéseken, még akkor is, ha a nagyi megsüti azt az isteni csokoládétortáját. – Apa, kérlek, biztosan nem bánják majd, ha nem leszek ott.

– Sajnálom Peti, jössz és kész és ez az utolsó szavam. Mennem is kell a munkába, már így is késésben vagyok. Miután apja letette, Peti keményen odavágta a telefont.

– Hé-kás, vigyázz a telefonra! – kiabálta az édesanyja. Peti fordulásból akarta kirúgni a hátsó üveges ajtót, de elhibázta az ajtókeretet és az üveglapot találta el, üvegszilánkok repültek a tornácra mindenfelé. Anya rögtön odarohant, amint meghallotta zajt.

– Nézd csak, mit csináltál! Hidd el nekem, egyszer még bajod lesz ebből az indulatoskodásból. Az üvegezést a zsebpénzedből fogod kifizetni. Most pedig szedd össze a szilánkokat. Olyan vagy, mint az apád.

Peti gyűlölte, ha az anyja az apjával példálózott. Nagyon rosszul esett neki, amikor az anyja úgy beszélt a temperamentumáról mintha az lényének valami mocskos, nem kívánatos része lenne. De ennek ellenére csendben maradt és összesöpörte az üveget. Belül viszont fortogott, úgy érezte, bármikor felrobbanhat a mellkasa. Vállára vette a táskáját és elindult az iskolába.

Szinte szétvetette a düh akkor is, amikor kezeit ökölbe szorítva átnyomakodott egy csapatnyi fiatalabb srácon, akik az útjába kerültek. Igazából nem akarta fellökni a kis Tomit, akit tulajdonképpen kedvelt. Tomi a szomszéd kisrác volt, aki nagy hősként tekintett Petire. Épp csak elkezdte az iskolát, erre szegényke rögtön az árokban fekszik és sír, mert sáros lett a táskája. Peti gyorsan felsegítette, majd tovább indult az iskolába.

Mire elérkezett a matekóra, már kicsit lehiggadt, viszont most az kötötte le teljesen, vajon hogyan fogja otthon anyának és apának kimagyarázni a mai gyenge teljesítményt. Peti, ma minden egyes választ elhibáztál, mi a baj? – kérdezte a tanárnő. Petiben újra gerjedtek az indulatok. Fogta a tollát és firkálni kezdett a könyvébe. A tanárnő erre

dühbe gurult:

– A szünetedet az igazgatói iroda előtti padon fogod töltöni és matekot gyakorolsz! – mondta. Peti fejébe most még a tanárja is beköltözött. Mire eljött az ebédidő, Peti már nagyon éhes és morcos volt. Ugyanis a reggeli zűrzavarban elfelejtette elhozni otthonról az ebédjét. Felmászott hát egy mászókéra az udvaron. Magasan szeretett volna lenni, olyan helyen, ahol ő az úr, ahol senki sem irányítgatja. Ám mire felért a tetőre, Henrik már ott volt.

– Most én jövök, rajtam a sor. – mondta Peti. – Én voltam itt előbb – mondta Henrik. – Húzzál lefele – mondta Peti. – Lökj le ha tudsz – válaszolta erre Henrik.

Így hát Peti megpróbálta lelökni, de Henrik erősebb volt. Peti megbillent, örülten kapkodni kezdett valami fogódzkodó után, de nem talált semmit. A következő pillanatban arra eszmélt, hogy a földön fekszik és fáj a feje meg a válla. Gyerekek vették körbe, de a hangjuk távolinak tűnt. Még hallotta, ahogy a tanárnője annyit mond: – Megpróbáltam hívni az édesanyját, de



nem elérhető. Az édesapja jön nemsokára, a kórházban találkozunk. Peti, a mentők mindjárt itt lesznek. A fiú lehunyta a szemét.

Később már otthon feküdt, válla gipszben, a feje hasogatott. Édesanyja épp hazaért a munkából. – Mi történt?! – kérdezte az anyja. Peti elmesélte az esés történetét. – Láttam rajtad reggel, amikor elmentél, hogy nagyon mérges vagy – mondta az anyja. – Apádnak már elmondta a lyukat a hátsó ajtón? Peti elfordította a fejét. Az apja idegesnek tűnt, felállt, kinézett az ablakon és ezt mondta: – Tudod fiam, régebben én is csináltam olyan dolgokat, mint most te. Kérdezd csak meg anyádat. Még talán most is dőben megtanultam volna

türtőztetni magam. – Az tuti – vágott közbe az anyja. Apja folytatta: – És akkor talán te sem tanultad volna el tőlem ezeket a rossz szokásokat. Úgy gondolom, rám vár a feladat, hogy újakat tanítsak neked. Mostanában elkezdtem járni egy indulatkezelési kurzusra, ahol megtanulom, hogyan kezeljem a dühömet. Tudod, a legfontosabb, hogy fejben tartsuk az úgynevezett dühszabályokat.”

– Úgy tűnik, te ma a lehetséges összes szabályt megszegtéd. Most pihenj, de majd később folytatjuk a beszélgetést. Például hétvégén. Sajnálom, hogy eltört a kulcsontod. A nagyi meg szerette volna, ha lenyírod a füvet a hétvégén. Peti apja mosolygott, miközben távozott.

Dühszabályok

NINCS azzal baj, ha dühöseksz vagyunk, DE

- Ne bánts másokat
 - Ne árts önmagadnak
 - Ne tégy kárt a környezetben
- BESZÉLJ róla.

HETEDIK LECKE

A Belső sztori

Ajánlott korosztály:

7 éves kortól

Tanítási stratégiák:

Felolvasás meghallgatása vagy csendben olvasás
Önálló munka

Legfontosabb üzenetek:

A düh egy érzés.
Dühösnek lenni szabad, egészséges és normális.
Az erőszak és durvaság/abúzus egy viselkedésforma.
Tanulható, ugyanakkor le is lehet róla szokni. Az ilyen viselkedés nem elfogadható.
Mindannyian felelősek vagyunk azért, hogy környezetünkben megfékezzük az erőszakot és a durvaságot/abúzust.
Szükség van az indulatainkra, hogy megvédezhessük és ösztönözhessük magunkat.

Eszközök:

A „Belső sztori” című történet fénymásolata minden tanulónak (opcionális)
Papírcsíkok a jelek készítéséhez
Zsírkreták, kreták és filcek

Óra menete:

1. Hangosan felolvassuk, vagy kiosztjuk a „Belső sztori” c. olvasmányt csendes olvasásra
2. Kérjük meg a tanulókat, hogy találjanak ki maguknak egy szót vagy szlogent ami segíti őket indulataik megfékezésében
3. Kérjük meg a tanulókat, hogy a papírcsíkokra írják fel ezt a mottót és díszítsék is ki.

A BELSŐ SZTORI

Sok-sok évvel ezelőtt az őseinknek a mindennapi túlélésért kellett küzdeniük. Egyszerűen nem volt más választásuk, különben éhen haltak volna vagy nem lett volna hol lakniuk. A düh, az indulat fontos volt számukra. Segített nekik életben maradni. Mikor ingerültek lettek, a testük azonnal készen állt a támadásra. A félelem pedig segített nekik felismerni a veszélyt és ha kellett, elmenekülni.

A testünk most is így működik, amikor mérges vagy, vagy félsz. A tested üzenetvivő hormonokat választ ki és juttat a véráramodba. Ezek a hormonok mondják meg a testednek, hogy harcoljon vagy meneküljön. Legközelebb, mikor dühbe gurulsz, figyeld meg, ahogy a tested feléled és készenlétbe helyezkedik. Mi történik ilyenkor a kezeiddel, az arcoddal, a mellkasoddal és a hasaddal?

A tested talán legfontosabb része, amely indulat-üzeneteket kap, az agyad. Az agy egyik területe a felelős azért, hogy tudassa a testünkkel, hogyan kell éreznie. Mások területek a gondolkodásért felelnek. Sokunk viselkedik dühösen, agresszívan. Amint elkezdünk dühbe jönni, ütünk, rúgunk, csapkodunk és csúnya szavakat vágunk egymás fejéhez. Ha viszont sikerül a dühünket átcsoportosítani agyunknak arra a felére, ami a gondolkodásért felelős, akkor egy idő után képesek leszünk kellemesebb dolgokra gondolni, nem pedig káros dolgokra,

például hogy mit csináljunk az öklünkkel, a lábunkkal és a szavainkkal.

Ezért is lehet hallani gyakran: ha dühbe jössz, számolj inkább tízig. Ha az ember elszámol tízig, az segíthet abban, hogy gondolkodjunk, mielőtt cselekednénk. Amint sikerül átvinned az indulat-üzenetet az agyad gondolkodásért felelős központjába, máris sikerülni fog visszaemlékezni a dühszabályokra. Akár ki is találhatsz magadnak egy saját kis mottót, ami emlékeztet majd, hogy előbb gondolkodj. Írd le a mottódat egy darab papírra és díszítsd ki. Ezt a papírt akár ki is tűzheted otthon, mint egy jelvényt, sőt mutasd is meg a szüleidnek. De készíthetsz ilyen feliratot akár az osztályterembe vagy a konyhátokba is.

Egyes emberek elraktározzák a dühüket, ahelyett, hogy kieresztenék azt valamilyen elfogadható formában. Mikor indulatot raktározol, akkor sajnos a testedben levő hormonok (üzenetvivők) csak keringenek a testedben és akár meg is betegíthetnek. Bizonyos embereknél az a probléma, hogy egy kis indulat mindig ott van bennük, ami aztán a legapróbb hatásra is képes kitörni. Olyan ez, mint a szunnyadó tűz, amit ha megpiszkálunk, netán rádobunk egy darabka fát, azonnal lángolni kezd. Ha hosszú ideig tároljuk magunkban indulatainkat, az rengeteg energiánkat emészt fel és könnyen beteggé vagy boldogtalanná tesz bennünket.

NYOLCADIK LECKE

Technoszülő

Ajánlott korosztály:

8 éves kortól

Módszer:

Felolvasás meghallgatása vagy csendben olvasás
Önálló munka vagy interaktív társalgás az egész csoporttal

Legfontosabb üzenetek:

Tudnunk kell, hogy mi az, amit akarunk, és ezt hogyan jelezzük mások felé.

A másik ember indulata az ő saját problémája.

A jó önértékelés azt jelenti, hogy kevésbé van szükségünk indulatokra.

Mindannyian felelősek vagyunk azért, hogy környezetünkben megfékezzük az erőszakot és a durvaságot/abúzust

Az erőszak és durvaság/abúzus egy viselkedésforma.

Tanulható, ugyanakkor le is lehet róla szokni.

Az ilyen viselkedés nem elfogadható.

Eszközök:

A „Technoszülő” című történet fénymásolatai
Feladatlap – Technoszülő

Óra menete:

1. Olvassuk fel hangosan a „Technoszülő” című történetet, vagy osszuk ki a tanulónak önálló feldolgozásra
2. Beszéljük át a 37. oldalon található feladatlapra levő kérdéseket, vagy ha írott válaszokat szeretnénk, osszuk ki fénymásolatokat.

Megjegyzés:

A diákok általában nagyon szeretnek saját történeteket kitalálni Beni találmányával kapcsolatban.

TECHNOSZÜLŐ

Ricsi berúgta a barátja hálószobájának ajtaját, ugrott egy nagyot és az ágyon landolt, de úgy, hogy a matrac felnyikorgott.

– Mit csinálsz Nyikhajkám? Gyere ki és dobáljunk köveket!

– Jól van már, várj egy kicsit, mindjárt kész vagyok – válaszolta Beni (más néven Nyikhaj).

– Mire? Min pörögsz éppen apafej? – kérdezte Ricsi türelmetlenkedve.

Elég nehéz dolog volt egy komputerzenit barátjának tudni, kivéve akkor, amikor gond volt a számítógépes játékokkal.

– Feltaláltam a Technoszülőt! A kezeidben tartható konzolszülőt. Nem lesz többé szükségünk igazi szülőkre, hogy örökké megmondják, mit csinálunk rosszul. Nem kell többé hallgatnod azt a sok dögunalmas szabályt és tanácsot az anyádtól meg az apádtól. Ez a cucc minderre jó lesz Ricsikém! Totál helyettesíti az okos szüleinket. – válaszolta Beni.

– Te most ugratsz engem. Hisz ez csak egy ősi számológép. Már megint hülyeségeket beszélsz, csúcsfejkém. Ricsi gyakran illette barátait mindenféle becenevekkel. Hirtelen színes fények villództak a zseb kalkulátoron Beni kezében.

– Működik, működik! Nyomjuk meg az egyenlőséggombot és lássuk csak, mit kapunk. Beni nagyon izgatott lett. Ez volt a tesztüzem. Az elmúlt évben Beni minden szülői nagyjelenetet felvett a tévéből és betáplálta őket a gép memóriájába, plusz még párat a saját apjáról, amikor annak rossz kedve volt. A kalkulátor ismét felvillant és a következő szöveg jelent meg az aprócska képernyőn.

„RICSI CSÚCSFEJNEK HÍVTA BENIT, MERT RICSİ BIZONY BUTÁNAK ÉRZI MAGÁT MINDEN EGYES ALKALOMMAL, AMIKOR BENI FELTALÁL VALAMIT. RICSİ FÉL ATTÓL, HOGY SEMMIBEVESZIK. AZT AKARJA, HOGY BENI IS VEGYE MINDENKI SEMMIBE. MOST PEDIG MONDD SZÉPEN RICSİ, HOGY NAGYRA ÉRTÉKELED BENI ESZÉT.”

– Nézd már, milyen tudálékoskodó, hülye kis gép. Add ide észkombájn, hadd töröm össze – mondta Ricsi lángvörös arccal. Ám a kalkulátor ismét felvillant.

„RICSİ MÉRGES, MERT KIMONDTAM AZ IGAZAT. RICSİ, MAGADNAK IS BE KELL ISMERNED AZ IGAZAT, ÉS HOGY TE IS UGYANOLYAN REMEK EMBER VAGY MINT BENI.”

– Figyusz, azt mondja, jó srác vagyok. Hallod ezt Beni? Ez a gép nagyon menő.

Kölcsönkérhetem?” – mondta erre Ricsi megkönnyebbülve.

– Tényleg jó srác vagy, el kérheted, de csak mára, utána hozd majd vissza, jó? – válaszolta neki Beni, miközben felsóhajtott a megkönnyebbüléstől, hogy barátja ezúttal nem nevezte el semminek. Ám Ricsi a mondat végét nem is hallotta, már kívül volt az ajtón – amit ezúttal végre nem rúgott be. Olyan lendülettel szaladt végig a hazaúton, hogy nekirohant az osztálytársának, Matildának, aki épp kilépett a kapujukon.

– Bocsesz – mondta a lány, miközben feltápáskodott a sövénybokorról, amire ráesett.

– Talán oda kéne figyelni, hogy merre mész, Békaszemű – mondta Ricsi, az állát dörzsölgetve. Ebben a pillanatban a számológép a kezében zöldes színnel felvillant, mintha neki is békaszeme lenne:

„RICSİ TÚL IZGATOTT VOLT, ÉS NEM FIGYELT ODA, HOGY MERRE MEGY. MATILDÁT PRÓBÁLJA HIBÁZTATNI. FÉL, HOGY HÜLYÉNEK NÉZHETIK, ÉS HOGY NEM VESZIK EMBERSZÁMBA. RICSİNEK AZT KELL MONDANIA, HOGY AZ Ő HIBÁJA. AZTÁN MEGKÖSZÖNHETI MAGÁNAK, HOGY ŐSZINTE ÉS BATOR VOLT.”

Ricsi hirtelen dadogni kezdett:

– Bocsi, n-n-ne haragudj, nem néztem magam elé, és nem láttam ki van előttem.

– Nagyon klassz, szuper ez a videojáték, később találkozunk – mondta Matilda és elugrabugrált. Ricsi hirtelen furán érezte magát. Belül valami szokatlan, nagyon jó érzés áradt szét benne. Eddig legtöbbször csak félelmet és dühöt érzett odabent, amit azzal vezetett le, hogy beceneveket adott az embereknek és ugráltatta őket. De most, most valahogy belül olyan bátornak és örömsnek érezte magát.

– Állati jó játék ez a Technoszülő! – gondolta.
– Muszáj lesz kipróbálnom a srácokon is lent a játéktérben. Rohanni kezdett és hamarosan meg is érkezett a sötét árkádhhoz, ahol ezernyi fény villódzott mindenfelé.

– Nézzétek ki van itt: a Káposztafej – szólt egy hang bentről, jó hangosan, hogy mindenki jól hallhassa. Sanci volt az, a szomszédéból. Ott állt Ricsitől nem messze, grimaszolva, Ricsi meg épp teljes erejével azon agyalt, hogy vágjon vissza neki, mikor a Technoszülő megvillant a kezében.

„VALÓJÁBAN CSAK ELJÁTSSZA A NAGY FIÚT, AHOGY TE IS SZOKTAD. NEM KELL VISSZAVÁGNOD. MONDD MAGADNAK, HOGY NEM VAGY KÁPOSZTAFEJ, HANEM EGY BÁTOR ÉS JÓ EMBER. DÍCSÉRD IS MEG VALAMIVEL.”

Ricsi egy pillanatra elbizonytalanodott, majd azt mondta:

– Hello Sanci, hogy megy a játék? Még mindig frankón magasak a pontjaid?

Sanci ledöbbsent. Olyan még nem volt, hogy Ricsi ne gúnynévvel vágjon vissza. Sanci újra próbálkozott:

– Miről beszélsz, kukafej?

– NE HAGYD, HOGY FELDÜHÍTSEN” – mondta a Technoszülő.

– Én tök jól vagyok ma. Te hogy vagy Sanci? Sanci visszahúzódott a játéktér sötétjébe, arcára kiült az értetlenség. Hogy jön kicsi Ricsi ahhoz, hogy jól érezze magát, amikor ő nincs jól? Ricsi még jobban kezdte magát érezni. Zsebébe csúsztotta a Technoszült, majd elindult hazafelé. Ahogy benyitott a lakásba, megütötte a fülét az anyja és apja veszekedése. Gyűlölte, amikor a szülei marakodtak, de sajnos gyakran előfordult az ilyesmi. Úgy érezte, szét kell rúgnia az összes ajtót, akárhányszor csak hallotta őket. Épp készült is belerúgni a hálószobája ajtajába mikor észrevette, hogy a zsebében megvillant a Technoszülő:

„ATTÓL FÉLSZ, HOGY A SZÜLEID SZÉT FOGNAK MENNI ÉS NEM LESZ MAJD, AKI SZERESSEN, ÉS ELFELEJTENEK. NE AZ AJTÓN VAGY EMBEREKEN TÖLTSD KI A

DÜHÖDET, BESZÉLJ INKÁBB VELÜK, MONDD EL EZT NEKIK.”

– Most viccelsz velem? – jutott eszébe rögtön, de aztán arra gondolt – miért is ne? Leült az asztalához, elővett egy tollat és egy papírt, majd írni kezdett.

Kedves anyja és apa!

Utálom, hogy folyton veszekedtek. Félek, hogy elváltok és akkor nem lesz otthonom és hogy elfelejtetek. Néha úgy érzem, mintha rajtam töltenétek ki a haragotokat.

Azt kívánom, bárcsak abbahagynátok már!

Szeretettel,

Ricsi

Miután végzett, Ricsi betette a Technoszült a párnája alá, összehajította a levelet és lement a földszintre. Megállt, mielőtt a konyhába ért volna. Hallotta, amint az apja épp azt mondja: „...és abba kéne hagynod a pénzünk pazarlását olyan dolgokra, amikre semmi szükségünk nincs. Nem engedhetjük meg magunknak a sok cicomádat. Már nem keresek olyan jól, egyszerűen nincs már pénzünk ilyesmikre...”

Ricsi kinyitotta az ajtót és besétált a konyhába. A fejében hirtelen kattánást hallott:

„APA, ANYÁT HIBÁZTATOD. ÁM VALÓJÁBAN TE ÉRZED MAGAD ROSSZUL AZÉRT, MERT NEM KERESZ ELÉG PÉNZT MINDENKINEK, ÉS HOGY NEM MEGFELELŐEN VÉGZED A MUNKÁDAT ÉS HOGY EGY SENKIVÉ VÁLSZ. ELÉG HA ENNYIT MONDASZ, ÉS AZTÁN MEGBESZÉLHETITEK ANYÁVAL, HOGY HOGYAN TOVÁBB. AZT KELL TUDATOSÍTANOD, HOGY JÓ EMBER VAGY ÉS JÓ APA.”

Ricsi letette a levelet az asztalra, sarkon fordult és kisétált. Wow, szinte hihetetlen, hogy ezt véghezvitte! Rohant is a telefonhoz és felhívta Benit. Okos Benit.

– Hallo, Okoshaver, hallo Beni. Működik! Fantasztikus! Többé már nincsen rá szükségem. Most már elvagyok Technoszülő nélkül is. Most már a fejemben is hallom a hangot. Én vagyok a TECHNOGYEREK. JUHÉ!

Dátum _____ Név _____

TECHNOSZÜLŐ

1. Miért rohangált Ricsi fel-alá és miért adott mindenkinek gúnyneveket?

2. Emlékezz vissza, volt-e olyan eset, amikor gúnynevet adtál valakinek? Mit mondhattál volna annak az embernek az igazi érzéseidről inkább? Légy bátor és őszinte, mint Ricsi.

3. Találj ki 6 dicsérő becenevet a barátaidnak. Legyenek pozitívak, olyanok, mint az Okoshaver.

4. Hogyan reagálnál, ha valaki Káposztafejnek szólítana?

5. Hogy érzed magad, amikor a szüleid veszekednek?

6. Mit gondolsz, Ricsi miért rugdalta az ajtókat?

7. Mi a legszebb dicséret vagy bók, amit mondanál magadnak?

8. Szerinted hogyan és miben segít neked ez a történet?

9. Ha képes lennél feltalálni valamit, amivel segíthetsz a barátaidon, mi lenne az?

10. Írj egy levelet az egyik, vagy akár mindkét szülődnek valami olyasmiről, amivel kapcsolatban nem vagy boldog.

KILENCEDIK LECKE:

Időkérés 1.

Ajánlott korosztály:

7 éves kortól

Tanítási stratégiák:

Interaktív társalgás az egész csoporttal
Önálló, vagy kiscsoportos munka

Legfontosabb üzenetek:

Az „Időkérés” mindannyiunk biztonságát szolgálja. Megelőzi, leállítja a bántalmazást, de a problémák gyökerét sajnos nem oldja meg

Eszközök:

Feladatlap: – Időkérés

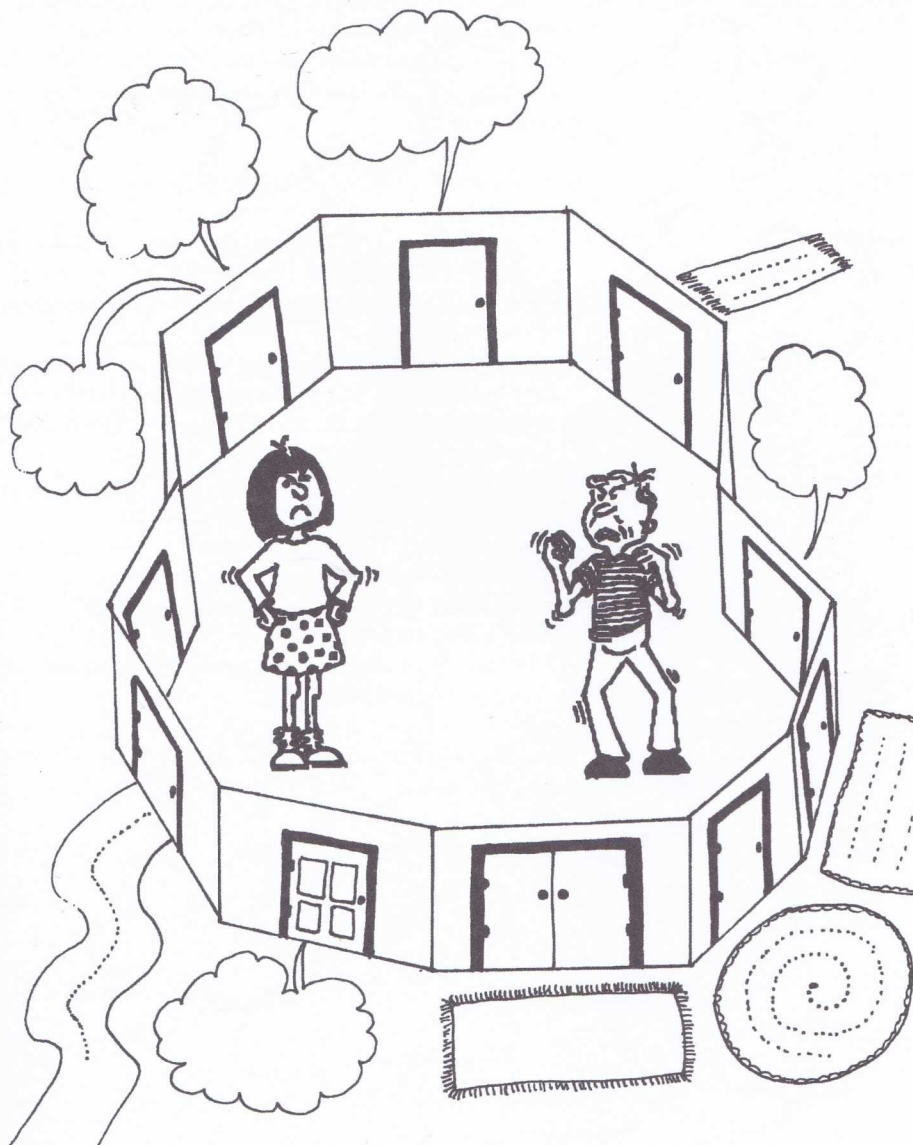
Óra menete:

1. A legtöbb diák ismeri a sportmérkőzéseken használt „Időkérés!” kézjelet. Beszéljék meg, hogy ez mit jelent és mikor használják. Az időkérés az indulatkezelésben is hasznos eszköz lehet. Elegendő időt és biztonságos teret nyerhetünk vele a problémák elfogadható megoldásához. Ez nem a büntetés egy formája! Kérdések: *Hogyan segíthet az „időt kérek” jelzés valakinek, aki mérges az iskolában, vagy otthon? Mit kell tennie az időt kérő személynek azért, hogy egészséges módon kezelhesse az érzéseit?*
2. Osszuk szét a 39. oldalon található feladatlapot akár egyesével, akár kisebb csoportoknak.
3. Listázzuk az „Időt kérek” stratégiákat és ötleteket, amelyek a feladatlapra kapott válaszokból érkeznek.
4. Kezdjük el használni az „Időt kérek” jelzést, amikor konfliktus merül fel az osztályban
5. Jelöljünk ki egy Gondolkodóhelyet, vagy sarkot, ahova a diákok átülhetnek, ha nem bírnak a többiek közelében lenni. Kérjük meg a diákokat ennek használatára minden esetben, amikor úgy érzik, hogy valami miatt megszegnék a Dühszabályokat (=Időkérés). Ha szükséges, mi magunk irányítsuk a gyerekeket a Gondolkodóhelyre (=Kiállítás). Bátorítsuk a tanulókat indulataik kifejezésére: *dühös vagyok, ezért most beülök a Gondolkodóhelyre.* Jó ötlet rajzeszközök elhelyezése a sarokban, hogy az indulatot a gyerekek rajzban is kifejezhessék. Tegyük világossá a diákoknak, hogy bármikor újra csatlakozhatnak a tanulócsoporthoz, amennyiben úgy érzik, hogy már megnyugodtak és már nem áll fenn a veszélye annak, hogy megszegjék a Dühszabályokat. Tárgyaljuk meg, mi dühítette fel a tanulót.

Dátum _____ Név _____

IDŐKÉRÉS, GONDOLKODÓHELY (TIME OUT)

Mit tehetsz azért, hogy meg tudj NYUGODNI, és így ki tudj kerülni egy nehéz helyzetből?
Menj át a Gondolkodóhelyre vezető ajtókon és töltsd ki ötleteiddel az üres helyeket.



TIZEDIK LECKE

Az indulatok biztonságos kifejezése

Ajánlott korosztály:

8 éves kortól

Óra menete:

egyéni, vagy kiscsoportos munka

Legfontosabb üzenet:

Az erőszak és a durvaság (abúzus) olyan viselkedésforma, mely tanulható, ugyanakkor le is lehet róla szokni.

Az ilyen viselkedés NEM ELFOGADHATÓ.

Az indulatok biztonságos kifejezése teljesen normális és veszélytelen.

Eszközök:

Feladatlap – *Az indulatok biztonságos kifejezése*

Óra menete:

1. Vegyük át újra az indulatok kifejezésének az előző leckékben megismert és megbeszélte módjait.
2. Osszuk szét a 41. oldalon található feladatlap másolatait a résztvevőknek.
3. 15-20 perc múlva kérjünk meg mindenkit, olvassanak fel egy-egy olyan példát a feladatlapjukról, melyet mások még nem mondtak. Ezt addig folytassuk, míg minden lehetséges ötlet el nem hangzik.

Lehetséges válaszok:

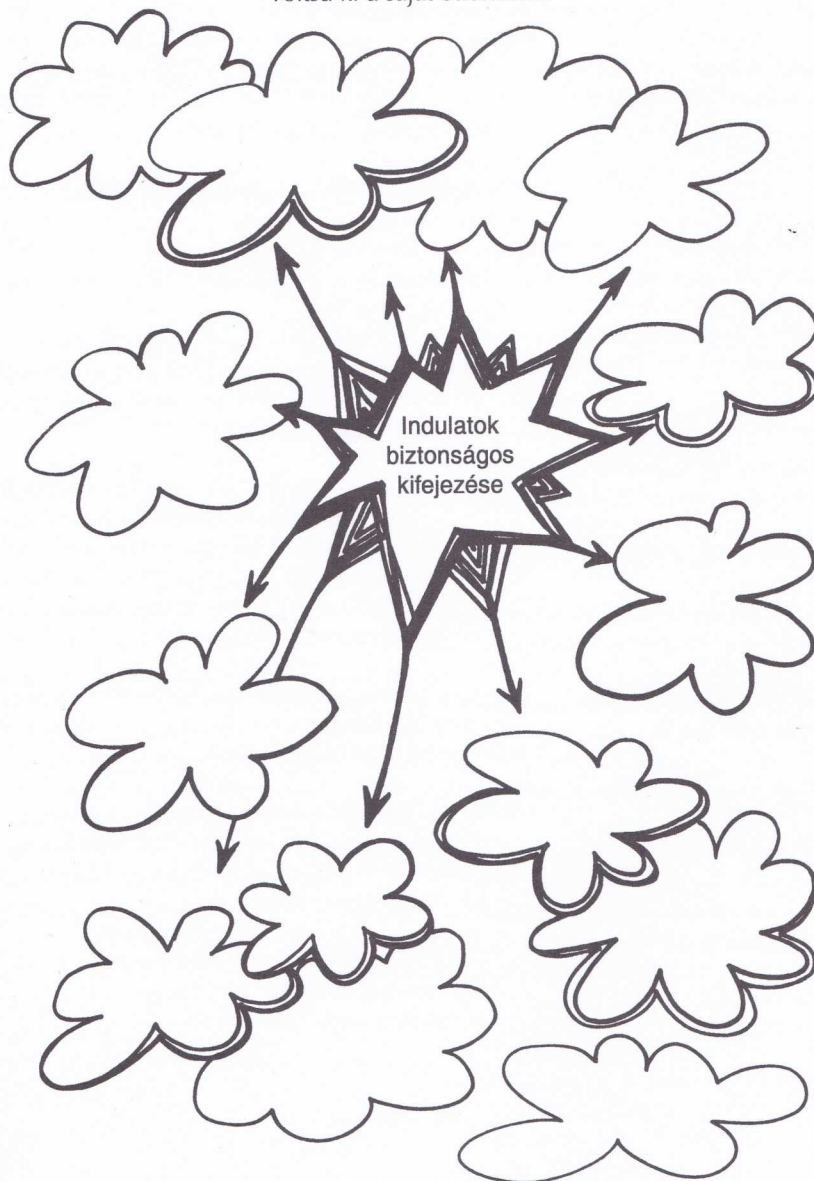
- mondd el másoknak, hogyan érzed magad
- mondd el, mit szeretnél valójában
- panaszold el a bajodat
- találd békés módszereket a helyzet megoldására
- írd le, hogyan érzed magad
- mutasd meg a másoknak, mit csinált, mivel bántott meg, vagy miben tett kárt
- beszélgess valakivel
- indíts petíciót
- írd levelet
- mozogj
- nyerd meg mások támogatását.

Dátum _____

Név _____

AZ INDULATOK BIZTONSÁGOS KIFEJEZÉSE

Töltsd ki a saját ötleteiddel



TIZENEGYEDIK LECKE

A düh kifejezésének kreatív formái

Ajánlott korosztály:

6 éves kortól

Óra menete:

egyéni munka

Legfontosabb üzenet:

A indulatok megfelelő kifejezése teljesen normális és veszélytelen.

Eszközök:

- színes ceruzák, festékek, filctollak
- színes papírok
- magazinok, melyekből képeket lehet kivágni
- fonal- és szövetmaradékok

Óra menete:

1. Beszéljük meg, hogy segítenek a művészetek érzéseinket kifejezni
2. Bízassuk a résztvevőket arra, hogy egy általuk már megélt indulatot egy képben vagy kollázsban fogalmazzanak meg.
3. Kérjük meg a résztvevőket arra, beszélgessenek egymással a képekről.

Ötletek:

1. Rajzold le a legdühösebb arcot, amelyet csak el tudsz képzelni.
2. Dühükben sokan úgy érzik, mintha tűz égetné őket belülről, vagy mintha egy vulkán készülné kitörni. Fess ilyen tüzes képet, hogy megmutasd, ilyenkor Te hogyan érzed magad.
3. Keresd a magazinokban olyan színeket, amelyek kifejezik a haragodat. Ezeket vágd ki, és készíts belőlük kollázst.

További lehetőségek:

Egy nagy papírlapon jól lehet graffitizni. Tegyük ki a lapot egy mindenki számára elérhető helyre, hogy aki mérges, festhessen, rajzolhasson, vagy írhasson rá valamit.

Megjegyzés:

Hasznos kifejezések, amellyel a felnőttek segíthetnek a gyerekeknek kifejezni a dühüket, vagy hogy beszéljenek róla.

- Fogadjunk, hogy ehhez a képhez van egy különleges történeted.
- Ha ehhez a képhez tartozna egy érdekes történet, mi lenne az?
- Azt hiszem, ekkor rendkívül mérges lehettél.
- Mikor érezted magad ennyire dühösnek utoljára?
- Ez a rész nagyon érdekes. Meséld nekem róla!
- Észrevettem, hogy... Mesélnél róla...?

TIZENKETTEDIK LECKE

Feszültségmérő

Ajánlott korosztály:

6 éves kortól

Óra menete:

Közös megbeszélés az egész csoporttal
Kétszemélyes beszélgetés

Legfontosabb üzenet:
okait.

Könnyebb kezelni az indulatunkat, ha megismerjük annak kiváltó

Eszközök:

Feladatlap – *Mi gyűjtja be a kanócot?*

Óra menete:

1. Mutassuk be a Feszültségmérőt, amely a dühkitörések nagyságát méri. Rajzoljunk egy tízfokú skálát, vagy hőmérőt a táblára, és a csoporttal együtt nevezzük el a skála minden fokát. Tanítsuk meg a résztvevőknek az alábbi egyszerű technika használatát, amely segíthet nekik lecsillapodni, ha nagyon mérgesek:

Lélegezz, hogy csökkentsd a feszültséged

- 1) Képzeld magad elé a Feszültségmérőt. Könnyebben megy, ha becsukod a szemed.
- 2) Mennyire vagy dühös? Mennyit mutat a Feszültségmérő a skálája?
- 3) Most lélegezz mélyet és fújd ki, de nagyon lassan!
- 4) Kifúvás közben képzeld el, ahogyan a Feszültségmérő mutatója és vele a dühöd is egyre lejjebb megy.
- 5) Amikor a dühöd már a biztonságos tartományban van, gondold végig, hogyan oldhatnád meg azt a problémát, ami miatt dühös lettél.
- 6) Dicsérd meg magad, amiért ilyen jól tudad kezelni a dühödöt.

2. Használjuk a 44. oldalon található feladatlapot. Gondoljuk végig, mi tesz minket indulatosná, illetve mi okozhat nálunk dühkitörést!

Dátum _____ Név _____

MI GYÚJTJA BE A KANÓCOT?



Amikor valami nyomaszt, nyugtalanít, vagy már eleve ideges légkör vesz körül, egy egészen kis inger is dühkitörést válthat ki. Mindenkinek más és más dolog robbanthatja ki a dühét. Van, akinél például az, ha kicsúfolják. Mi az, ami téged bosszant? Egy személy? Ha parancsolgatnak neked? Az igazságtalanság? Írj le négy ilyen dolgot!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Írj le egy olyan helyzetet, amikor egy apróság miatt robbant ki a dühöd.

Beszéld meg ezt a helyzetet a társaddal. Tegyétek fel egymásnak az alábbi kérdéseket:

- 1) Milyen magas volt a feszültség szintje a Feszültségmérőn?
- 2) Ki felé mutattad ki a dühödöt?
- 3) Kire voltál valójában dühös?
- 4) Éreztél-e valamilyen változást a testedben?
- 5) Tettél-e valamilyen önkéntelen mozdulatot?
- 6) Mi gerjesztette fel a haragodat?
- 7) Mit tettél azért, hogy irányítani tudd a haragodat?
- 8) Uralkodtál a haragodon (azaz megfelelően kifejezted-e), elfojtottad azt, vagy hagytad kirobbanni?

TIZENHARMADIK LECKE

Egy kis varázslat

Ajánlott korosztály:

7 éves kortól

Módszer:

szerepjáték

Legfontosabb üzenet:

Indulataink megfelelő kifejezése teljesen normális és veszélytelen. Fontos felismerni és felvállalni érzéseinket, ez csökkenti a konfliktusokat.

Eszközök:

Feladatlap – *Egy kis varázslat segíthet!*

Óra menete:

1. Kérjünk meg egy diákot, hogy játsszon el velünk egy szerepjátékot, amelyben bemutatjuk, hogy mi a különbség az én-közlés és a te-közlés között. Olyan szituációkkal dolgozzunk, amelyben indulatkeltő mondatok hangzanak el. Célszerű olyan mondatokat, helyzeteket eljátszanunk, melyek az adott osztályban, illetve közegben jellemzően előfordulhatnak, pl.: csúfolódás, erőszak, beszólás, stb.
2. Először használjunk te-közlést, hogy bemutassuk, ennek hatására hogyan fajulhat el a vita. Ezt követően újra játsszuk el a helyzetet, de ezúttal én-közléssel.
3. Beszéljük meg, milyen információkat kell, hogy tartalmazzon az én-közlés: hogyan érzed magad, mi gerjeszti benned ezt az érzést és mit szeretnél, hogy mi történjen, vagy változzon.
4. A folytatáshoz használjuk a 46. oldalon található feladatlapot.

Dátum _____ Név _____

EGY KIS VARÁZSLAT SEGÍTHET!

Használd én-közlést, amelyben elmondod, hogyan érzed magad és mit szeretnél.
Soha ne használd te-közlést, mivel az emberek azt gondolhatják, hogy vádolsz őket.

Ezt jól vésd az eszedbe -
és megtörténik a varázslat!



(Dühösnek, idegesnek, mérgesnek, felbosszantva, stb.) _____ érzem magam,
amikor _____ (mondd el, ami történt),
mivel _____ (mondd el, miért zaklatott fel a dolog).
Azt szeretném, hogy _____ (mondd el, mit szeretnél, hogy megváltozzon).

Idézz fel két olyan helyzetet, amikor mérges voltál valakire.
Gondolj a fenti négyrészes varázsigére és írd le, mit mondhattál volna
ezekben a helyzetekben.

1. _____ érzem magam,
amikor _____,
mivel _____.
Azt szeretném, hogy _____.

2. _____ érzem magam,
amikor _____,
mivel _____.
Azt szeretném, hogy _____.

TIZENNEGYEDIK LECKE

Szerepjáték

Ajánlott korosztály:	8 éves kortól
Módszer:	szerepjáték
Legfontosabb üzenet:	A Dühszabályokat betartva mindenki biztonságban lesz. Az indulatok megfelelő kifejezése teljesen normális és veszélytelen.
Eszközök:	• Útmutató a szerepjátékhoz • A szerepjáték szituációi szereplapokon.
Óra menete:	Miután az előbbi varázsige-módszert végigvettük, alakítsunk a résztvevőkből kisebb csoportokat a következő oldalakon található szerepjátékokhoz. Készítsünk másolatot az útmutatóból és osszuk szét a csoportok között.

TOVÁBBI LEHETŐSÉG

A következő oldalakon található szerepjátékok helyett megkérhetjük a résztvevőket, hogy írjanak ők olyan élethelyzeteket, amelyekben dühbe gurulnának. Tegyük a javaslatokat egy dobozba, minden csoport húzzon egyet, és játssza el!

ÚTMUTATÓ A SZEREJPÁTÉKHOZ

3-4 fős csoportokban, egy rövid előadás keretében játsszátok el magatoknak, mit tennétek, ha ilyen helyzetbe kerülnétek.

A szituációt adjátok elő a csoportnak, és kérdezzétek meg őket, hogy szerintük a dühös szereplőnek sikerült-e megfelelő módon kezelnie a helyzetet.

A szerepjáték közben jussanak eszetekbe a Dühszabályok, illetve az én-közlés fontossága.

A helyzetek megoldásánál törekedjete az érzéseitek kifejezésére, és amennyiben lehetséges, a probléma megoldására. Ezt úgy érhetitek el, ha elmondjátok, mit szeretnétek; mi az, amitől féltetek; valamint ha meghallgatjátok a másik embert.

1. Az iskolából hazajövet a szobádban találsz az öcsédet, amint az új, születésnapodra kapott játékkal játszik. Az anyukád otthon van. Mit teszel?

.....

2. A nálatok játszó barátod megkérdezi tőled, este aludnál-e náluk, de az anyukád nem engedi. Mit teszel?

.....

3. Hazaérve azt látod, apukád ismét pörköltöt készít vacsorára, holott már tegnap este is azt ettetek, ráadásul utálsz a pörköltöt. Mit teszel?

.....

4. Egy langyos tavaszi délután éppen kidobósozni készültök az osztálytársaiddal az udvaron, amikor az igazgató odaszól: „Két fő segítségére van szükségem, akik kitisztítják a tornaterem szekrényeit!” – majd téged választ ki. Mit teszel?

.....

5. Valaki elveszi a padodról azt az oroszlánfejes tollat, amit a nagynénédől kaptál. Mit teszel?

.....

6. A testvéreddel való játék közben anyukád szól, hogy apukád az imént telefonált. Azt üzenté, nem mehetsz át hozzá a hétvégére, pedig azt ígérte, vasárnap elmentek a vidámparkba. Mit teszel?

.....

7. Azt tervezted, hogy vasárnap találkozol a barátaiddal a bevásárlóközpont előtt, de anyukád megkér, hogy ehelyett vigyázz otthon az öcsédre és a húgodra, amíg ő elintéz valamit. Mit teszel?

.....

8. Ebédidőben valaki leönti szörppel a legmenőbb pulóveredet, amit nagybácsid küldött Ausztráliából. Mit teszel?

.....

9. Iskolába induláskor, miután már elbúcsúztál a szüleidtől azt veszed észre, hogy az általad készített nagy naprendszer-modellen átsétált a macska és rajta hagyta a lábnyomait. Mit teszel?

.....

10. A szüleid azt mondják, neked kell megterítened, pedig már tegnap este is te terítettél. A húgod közben gúnyosan vigyorog, pedig mindketten tudjátok, hogy most rajta lenne a sor. Mit teszel?

.....

11. A szomszéd nem engedi, hogy levágd az utat a kertjén keresztül, így nem tudod barátaid utolérni. Mit teszel?

.....

A BELSŐ ERŐHÖZ VEZETŐ NÉGY LÉPCSŐFOK

1. LÉPCSŐFOK – ÉN-KÖZLÉS

Használj én-közlést. Fejezd ki egyértelműen, mit érzel, és mondd el, mit szeretnél megváltoztatni. Nézz a másik fél szemébe, amikor hozzá beszélsz.

„Feldühít, hogy rólam másolsz. Szeretném, ha önállóan dolgoznál.”

2. LÉPCSŐFOK – MEGERŐSÍTÉS

Nyomatékosítsd az előző én-közlésedet.

„Azt mondtam, feldühít, hogy másolod a munkámat. Komolyan beszélek!”

3. LÉPCSŐFOK – KÖVETKEZMÉNYEK TISZTÁZÁSA

Fogalmazd meg újból az én-közlést és mondd meg, mit fogsz tenni, ha a másik nem hagyja abba ezt a viselkedést. Csak olyan következményt fogalmazz meg, amelyet meg is tudsz csinálni.

„Azt mondtam, feldühít, hogy másolod a munkámat. Azt akarom, hogy egyedül dolgozz. Ha még egyszer másolsz rólam, szólni fogok a tanárnak. Komolyan mondom!”

4. LÉPCSŐFOK – VÉGHEZVITEL

Ismételd meg, amit mondtál, és vidd véghez, amit ígértél.

„Kértelek, hogy ne másold a munkám. Mondtam, hogy szólni fogok a tanárnak. Ezt most meg is fogom tenni.”

Dátum _____ Név _____

A BELSŐ ERŐ HELYES HASZNÁLATA

A. Ebédidőben az udvaron egy osztálytársad, aki nem játszik veled és a barátaiddal, zavarni kezd benneteket és gúnyolódik veled.

1. lépcsőfok _____
2. lépcsőfok _____
3. lépcsőfok _____
4. lépcsőfok _____

B. Otthon a szobádban a testvéred piszkál, és nem adja vissza a holmidat.

1. lépcsőfok _____
2. lépcsőfok _____
3. lépcsőfok _____
4. lépcsőfok _____

C. Egyik barátodnál két másik haveroddal vagytok látogatóban.

Egyikük már rég óta lóg a számítógépen, pedig már rajtad lenne a sor.

1. lépcsőfok _____
2. lépcsőfok _____
3. lépcsőfok _____
4. lépcsőfok _____

D. Otthon tévézel, és a kedvenc műsorod közben a bátyád átkapcsol egy másik csatornára.

1. lépcsőfok _____
2. lépcsőfok _____
3. lépcsőfok _____
4. lépcsőfok _____

E. Sétálsz hazafelé, és egy furcsa alak megkérdezi, hazavihet-e.

1. lépcsőfok _____
2. lépcsőfok _____
3. lépcsőfok _____
4. lépcsőfok _____

TIZENHATODIK LECKE

Pajzsok

Ajánlott korosztály:

6 éves kortól

Módszer:

közös megbeszélés az egész csoporttal
egyéni munka

Legfontosabb üzenet:

A durvaság/abúzus lehet szóbeli, szexuális, érzelmi,
vagy a tulajdon elleni.
Fontos felismerni és felvállalni érzéseinket,
ez csökkenti a konfliktusokat.
Más emberek durvaságát nem szabad eltűrni.

Eszközök:

- Pajzsok vagy képek pajzsokról
- Feladatlap – Pajzsok

Óra menete:

1. Ha van rá lehetőségiünk, mutassunk meg az osztálynak egy valódi pajzsot, vagy legalább egy képet egy pajzsról. Beszélgessünk arról, mi a pajzsok szerepe és hogyan vannak feldíszítve.
2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy gondoljanak olyan dolgokra, amik pajzsként védhetik őket a sértő szavaktól, vagy tettektől, dühös emberektől, vagy ijesztő dolgoktól. Ezek lehetnek kézzel fogható tárgyak, lehetnek képek, vagy eszmék.
3. Osszuk szét az 55. oldalon található feladatlap fénymásolatait.

LEHETŐSÉG

Használhatjuk a feladatlapot arra is, hogy a csoport tagjai azon tervezzenek meg egy nagy pajzsot, amit aztán kiakaszthatunk a falra.

Dátum _____ Név _____

PAJZS

Rajzolj egy pajzsot, amely megvéd téged. Olyan dolgokat rajzolj rá, amiktől jókedvű leszel, és biztonságban érzed magad. A pajzsod lehet régimódi, modern, vagy akár jövőbeli is. Rárajzolhatsz mindenféle spéci dolgot, szavakat is írhatasz melléjük. Ha kész, színezd ki! Magyarázd el, hogyan működik, és hogyan véd meg téged.

TIZENHETEDIK LECKE

Nyugi és a Dühös Lény

Ajánlott korosztály:

8 éves kortól

Módszer:

felolvasás meghallgatása, vagy egyéni csendes elolvasása
csoportos megbeszélés, egyéni, vagy kiscsoportos munka

Legfontosabb üzenet:

A felgyülemlett indulat kirobbanhat, rossz lehet tőle a kedvünk,
és árthat az egészségnek.
Durvaságnak vagy abúzusnak hívjuk, ha valaki félelmet keltő
módon próbál másokat fizikailag, vagy lelkiileg uralni.
Az indulatosság hátterében sokszor megbántottság, félelem,
vagy tehetetlenség érzése áll.

Eszközök:

- Nyugi és a Dühös Lény története
- Feladatlap – Beszámoló

Óra menete:

1. Olvassuk fel a Nyugi és a Dühös Lény történetét, vagy osszuk ki a történetet fénymásolva csendes olvasáshoz.
2. Beszéljük meg a 60. oldalon található kérdéseket a csoporttal közösen, vagy osszuk és töltsük ki azokat egyénileg illetve kiscsoportban

NYUGI ÉS A DÜHÖS LÉNY

Nyugi esetenül feszengett az Intergalaktikus Életet Kutató Intézet egyenruhájában. „Tényleg fel kell ezt vennem?” – kérdezte panaszosan, mivel kinyújtott karjai sehogy se akartak kikandikálni a kabát sokkal hosszabb ujjából. Nem könnyű kilenc évesen a földönkívüli élet szakértőjének lenni. Kezdjük azzal, hogy senki sem hisz neked és még egyenruhát sem gyártanak a te méretedben.

„Ó, hagyd csak, vedd le nyugodtan!” – mondta Polk Parancsnok. „Sokkal fontosabb, hogy neki kezdj a feladatnak. Átviszlek a biztonságiakon.” Így Nyugi, a földönkívüli élet kiskorú szakértője egy közönséges melegítőben toppant be az Idegeneket Kutató Csoport nagyertermébe. A nagy asztalt csupa egyenruhás, elfoglalt tudós ülte körbe, az üvegfalak mögül sok furcsa, szokatlan formájú lény bámult ki csendesen a fogvatartóira. „Hát ez meg mit keres itt? Egy gyereknek itt semmi keresnivalója nincs!” – dühögött egy hang.

Nyugi és a Parancsnok visszafordult. Mögöttük egy magas, vörös arcú katona állt. „Méregzsák Kapitány, hadd mutassam be Nyugit, a kozmikus gyereket, a földönkívüli élet szakértőjét. A Kormányzat parancsára van itt, segít nekünk a RAD 33 életforma ügyében.” – mondta Polk Parancsnok ellentmondást nem tűrő hangon.

„Ez egy gyerek! Az intergalaktikus bio-genetikai kutató csoportom hónapok óta dolgozik eredménytelenül az ügyön és erre maga egy gyereket hoz ide nekem? Minek néz engem? Nem azért dolgoztam végig 3 grypton-nyi időt, hogy bolondot csináljanak belőlem! A kölyköt meg vigye vissza az iskolapadba!” – hadarta a Kapitány egyre hangosabban és gyorsabban.

„Ez nem kívánságműsor, Kapitány. Az Intézet és a Miniszter parancsa alapján minden lehetséges módon segídek fog a lánynak. Világos?” – mondta a Parancsnok. Nyugi felnézett Méregzsák Kapitányra, akinek az arcára a hadarás a vörös újabb árnyalatát festette fel, amitől úgy nézett ki, mint aki mindjárt kirobban az egyenruhájából. Nyugi csendben elmosolyodott, és üdvözlésképpen feléje nyújtotta a kezét.

A Kapitány habozott, majd gyorsan kezét rázott a lánnyal és azt mondta „Grrrr. Jobb, ha velem jössz.”

Nyugi követte a Kapitányt a kutatók egy csoportjához. „Bemutatom a csapatot, tökéletesen tudják a dolgukat. Úgy tűnik, ez a gyerek segíteni akar. Gyere, és nézd meg RAD 33-at.” – mondta Méregzsák Kapitány éles hangon. Átment egy másik, nagy üvegfalú terembe és félretolta az üveg előtt lévő függönyt. Egy pálcával ráütött az üvegfalra. Hirtelen egy nagy, kocsonyaszerű lény csapódott az ablaknak. Hat óriási lángoló vörös szeme nekinyomódott az ablaknak, a szemek gigantikus, szőrös, rózsaszín foltos testben folytatódttak.

A Kapitány hátraugrott és elkezdte rázni az öklét. „Te gyalázatos paca, te kocsonyás féleszű, te óriás gumilabda. Nehogy azt hidd, hogy megijeszthetsz engem. Majd én lerendezlek! És ha mégsem tudnék belőled adatokat kinyerni, akkor fasírtot csinállok belőled!” Nyugi a kitöréstől megdöbbenve hátralépett. RAD 33 hasonlóan dühösnek látszott, mint Méregzsák Kapitány, aki tovább rázta az öklét. RAD 33 a legdühösebb és legagresszívabb élőlény volt, akivel valaha szembetalálta magát. Akkora lehetett, mint egy bálna. A Sadik életformákra hasonlított, amelyek rágurultak és szétlapították az áldozataikat, majd a bőrükön keresztül felszívták őket. „Kérem, hagyjon vele kettesben, Kapitány”, mondta Nyugi. A Kapitány sértődött, nagy hévvel elhagyta a termet.

Nyugi még mindig ott állt. Alaposan szemügyre vette a vastag üveg mögötti lényt. Eddig még senki nem tudott kommunikálni vele ezen a bolygón. Talán most sikerül! Egy hónapja van itt de eddig minden alkalommal csak támadott. Óvatosnak kell lennie. Visszagondolt az idős életerő-tanárára, a Pluros bolygón élő Dido-ra. „Egyes számú szabály – győződj meg róla, hogy biztonságban vagy-e. Véd magad egy védőfallal, védőkorláttal, pajzzsal, erőmezővel, vagy mentális gáttal.” Tanára szavai még mindig a fülében csengtek. Az üveg vastag volt. Igen, biztonságban van.

„Kettes számú szabály – jusson eszedbe, hogy a másik lény fél, lehet, hogy megsérült. Tedd félre a saját félelmeidet és koncentrálj a másik, ijedt élőlény félelmeire. Próbáld biztosítani őt arról, hogy biztonságban van, nem jelentesz veszélyt a számára és nem fogod bántani.” Nyugi békés tekintettel RAD 33-ra nézett, közben kezeit ellazította és leengedte maga mellé. Kinyitotta a tenyerét, hogy megmutassa a lénynek, nem rejteget benne semmit.

FIGYELJ, Nyugi, FIGYELJ!” – olyan tisztán hallotta ezeket a szavakat, mintha tanára, Dido állna mellette. „Az Univerzum problémái rég meg lennének oldva, ha képesek lennének figyelni a másokra.” Nyugi mélyen belenézett RAD 33 mind a hat dühös szemébe, a szemeken keresztül mélyen a lényébe tekintett. A fejét közelebb hajtotta a rózsaszín foltos testhez, hogy jobban hallja a hangokat. Megpróbálta kiszimatolni a lény érzéseit. A kezei és a teste folyamatosan üzent a lénynek, hogy figyel rá. Mit érezhetett RAD 33? Mit akarhatott mondani? Bár egy szó sem hangzott el, ahogy ott álltak, mégis a kilenc éves kozmikus gyerek és a vén, dühös RAD 33 között megindult a kommunikáció. Mindketten zárkóztak és dermedtek voltak, mialatt először kerültek kapcsolatba egymással itt, a Föld nevű bolygón.

Nyugi akkor megértette. A lény egyedül van, egy furcsa és rideg teremben foglyul ejtve, egy idegen bolygón. A családjával volt, amikor a betolakodók kiszakították onnan, és elvitték a saját galaxisából. Éhes. Nincs semmi, amit ehetne. Honnan van még ereje egyáltalán? Elfáradva a dühtől és a félelemtől, szabad akar lenni. Nyugi lassan az üvegfalhoz közelített. RAD 33 kissé hátrébb csúszott, szemeit narancssárgán és bíborvörösén villogtatta. Nyugi ledermedt. „Jusson eszedbe, hogy aki ingerült, annak problémája van. Ha félsz, akkor már neked is meg kell birkóznod egy problémáival.” – suttogetta a tanító.

Nyugi átgondolta ezt a félelem-ügyet. „RAD 33-nak van problémája, nem nekem. Ijedt, magányos és sérült.” Hallotta Dido hangját a füleiben, amint azt mondja „Légy elfogadó a problémáival szemben, Nyugi.” Nyugi újból koncentrált és a szeméből, gondolataiból, testéből sugárzó megér-

téssel és együttérzéssel fordult az előtte álló, zaklatott lény felé. Szomorú kis testével egészen beleélté magát a lény helyzetébe. Őt is átjárta a félelem. RAD 33 tudta, megérti őt és osztozik a fájdalmán.

Hirtelen Nyugi lágságot érzett és lassan ellazult. A hat szem villogása alább hagyott, színük és rózsaszínre váltott. RAD 33 már nem tapadt olyan görcsösen az üvegfalhoz, hátrébb húzódott, és egyre inkább egy csinos pacának tűnt. Úgy érezte, valaki megértette. Nyugi is lelazult kicsit, de továbbra is figyelt. „Küldj neki a saját pozitív energiádból, Nyugi.” – suttogetta a tanítója a múltból.

Nyugi meg sem szólalt, csupán elképzelte, ahogyan saját kiáramló életereje körülöleli RAD 33-at. Rózsaszín fénycsóvaként áramlott ki belőle, áthatolt az üvegen és rózsaszín ködként vette körül RAD 33-at. A lény szemei egyre szelídebbé és szomorúbbá váltak. Teste kissé elemlyedt, rózsaszínre és nyirkossá változott. Nyugi felismerte a lényben a Sadik életforma jellegzetességét: sírás a félelemtől és a magánytól. A düh fegyverzete eltűnt. Nyugi szelíden az ablakhoz ment és rátapasztotta a kezét. Egy ágszerű képződmény nyúlt ki a pacából és az üvegen keresztül megérintette Nyugi kezét. Létrejött a kapcsolat!

Nyugi másnap kora reggel visszatért. Most egyenesen Méregzsák Kapitányhoz ment. Nem akarta, hogy a Kapitány újból feldühítse RAD 33-at. A Kapitányt rossz hangulatban találta. Egyik tudósa elszámolta magát, emiatt egy csomó plusz munkája támadt. Nyugi tétovázott, mielőtt megközelítette Méregzsák Kapitányt. Egy előző napi mondat visszhangzott a füleiben „Jusson eszedbe, hogy aki ingerült, annak problémája van.” Méregzsák Kapitány fél valamitől? Ugyan mi oka lenne az ingerültségre. Nyugi óvatosan közeledett a Kapitány felé. „Csak nem itt van már megint ez a kozmikus szélhámos, mi? Jössz és játszol egy kicsit az idegenekkel, hm? Ez itt nem állatkert! Az embereim itt komoly technológiával dolgoznak. Profik. Menj, és inkább szopogass cukorkát a pihenő szobában, kis taknyos.”

„Figyelj, Nyugi! A dühös embernek van problémája.” – bátorította Nyugit a hang a füleiben.

Nyugi ellazult. Nem mozdult, csak ránézett Méregzsák Kapitányra és a szemeivel azt fürkészte, mi lehet a dühös, vörös arc mögött. Mi ennek az embernek a problémája? Kutakodott. Igen, fél. Fél Nyugitól. Fél a saját tudósaitól. „Ne bámulj már. Hagyd abba! Mit akarsz?” – mondta az ideges Méregzsák Kapitány. „Maga fél.” – mondta csendben Nyugi. „Félek? Én félnék? Ne légy bolond! Mégis, mit akarsz? Fejezd be ezt a marhaságot!”

Nyugi tovább nézett és fürkészte a dühös, vad arcot. „Maga meg van rémülve attól, hogy az embereiről kiderül, okosabbak lehetnek magánál. Fél, hogy valami olyat tehetek, amire Ön nem képes. Retteg attól, hogy mások megláthatják, hogy a nagy és erős külső mögött egy ijedt ember áll.” Méregzsák Kapitány elkezdett hebegni, elfehéredett: „Ez nem lehet, nem igaz.” Korábban még senki nem beszélt vele így. Hirtelen leült. Nyugi szelíden rámosolygott, és küldött feléje egy kis rózsaszín fényt, majd otthagya a végtelenbe meredő Kapitányt.

Csendben RAD 33-hoz ment. RAD 33 hat szűrős szeme azonnal meglátta és felderült. Nem mozdult a helyéről, a szoba közepéről. Nyugi – üdvözlésképen – küldött neki egy keveset a rózsaszín, barátságos energiából. Sárgán izzó fényt kapott cserébe.

Ma közelebb akart kerülni a lényhez. Kikapcsolta a vészjelzőt az üvegfal ajtaján, lassan lenyomta a kilincset és kinyitotta az ajtót. Belépett. „Nincs mitől félnem” – ismételte magában. Csattanást hallott, az ajtó becsapódott mögötte. Tiszta erőből csak arra figyelte, hogy rá tudjon hangolódni RAD 33 érzéseire. RAD 33 hat szeme Nyugira meredt, miközben felemelte magát a földről. Csápjai kinőttek és visszahúzódtak a testébe, amint a lányka felé vonszolta magát.

„El ne veszítsd a reményed és az életerőd, Nyugi”

– súgta a lánynak régi barátja. Nyugi nem mozdult. RAD 33 dudorodó alakja felé közelített. A nyúlványok megérintették, majd körbefonták. A lány teste megdermedt, de fejét felemelve megbizonyosodott arról, hogy kap levegőt. A lény a feje és vállai köré fonta magát. Érezte a puha test édes illatát. Nyirkos volt, de rezgése barátságosságot és boldogságot sugárzott. „Ez az első alkalom, hogy boldog vagyok a bolygótokon.” mondta a lény szavak nélkül. „Együtt vagyunk, tudjuk, mire gondol a másik és törődünk egymással.” A lányt körülölelő test hullámozni kezdett, és olyan érzést keltett benne, mintha lágyan, puha labdákkal masszíroznák. Nyugi nevetett és a labdák is nevetés-szerűen ugráltak. Aznap este Nyugi megírta a feljegyzését az Idegen Lények Minisztériumába.

Életforma:	Sadik családból származó
Mozgás:	guruló
Táplálkozás:	Pyros bolygó növényzete
Nyelv:	az Univerzumban nem-beszélt nyelv
Természet:	életszerető, barátságos, nem akar mások felett uralkodni
Érzelemlátás:	félelem, magány, szomorúság, düh, szeretet, remény
Véleménye a Földről:	Az emberek inkább gondolkodnak, és elmerülnek a technológiákban ahelyett, hogy az érzéseikre hallgatnának. Gyenge a kommunikációjuk. Néhányan barátságosak. Az emberek szeretnek egymáson uralkodni.
Kívánság:	Visszatérni a Pyros bolygóra, hogy tovább élhessen békességben a családjával.
Tanács:	Késlekedés nélkül vigyék vissza a Pyros bolygóra.

Nyugi elmosolyodott.

Dátum _____ Név _____

BESZÁMOLÓ

1. Nevezd meg Méregzsák Kapitány dühének két jelét.

2. Nevezd meg RAD 33 dühének két jelét.

3. Írj le négy fontos szabályt, amelyre emlékeznünk kell,
ha egy dühös emberrel találkozunk.

4. Mi volt RAD 33 problémája?

5. Milyen tanulságokat tudnál felsorolni?

6. Tudsz-e mondani olyan szót, vagy kifejezést a saját földi nyelvünkön, amely leírja, mit tett RAD 33 Nyugival a történet végén?

7. Mit gondolsz, mi az a probléma, amely Méregzsák Kapitány ingerültsége mögött állt?

8. Mit gondolsz, milyen az a nem-beszélt nyelv az Univerzumban?

9. Mondd el, hogyan bánnál egy mérges barátoddal, vagy földönkívülivel.

10. Rajzold le RAD 33-t.

TIZENNYOLCADIK LECKE

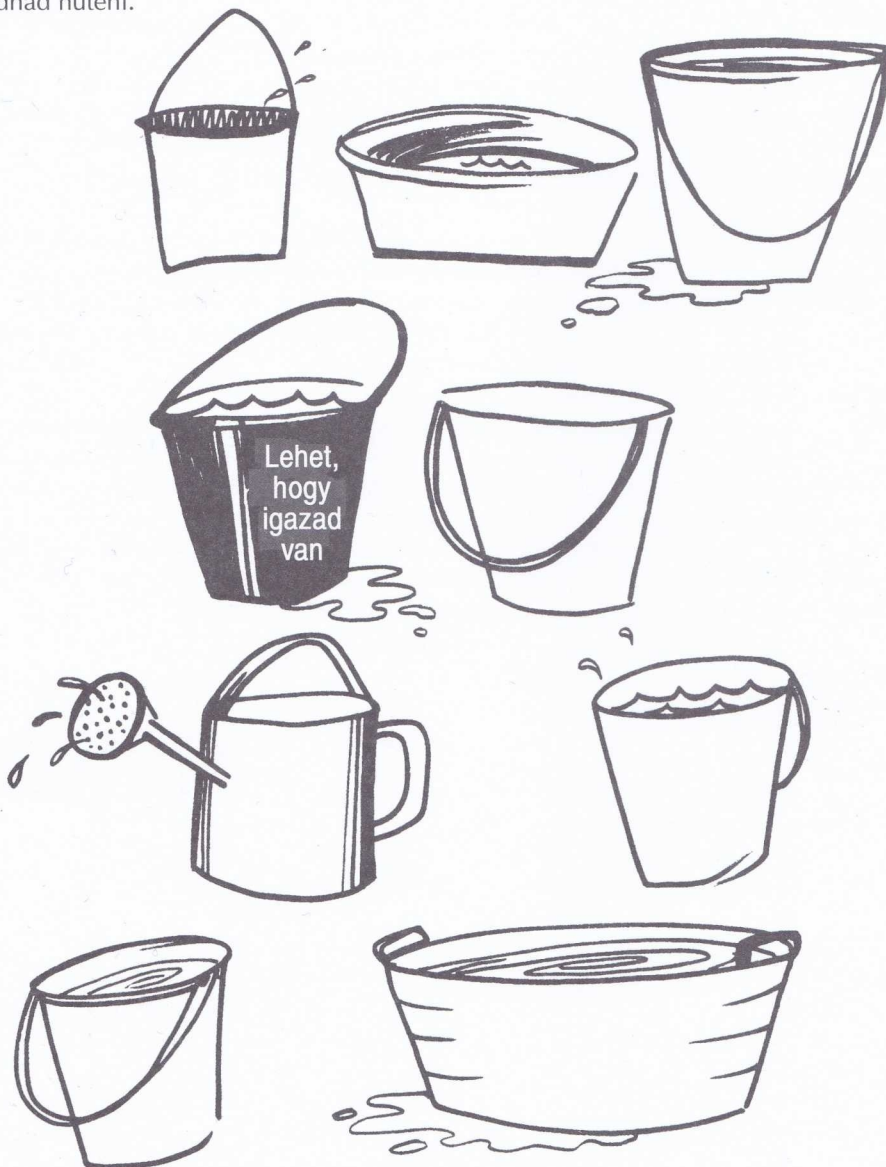
„Tűzoltó- kifejezések”

Ajánlott korosztály:	6 éves kortól
Módszer:	Közös megbeszélés az egész csoporttal kiscsoportos foglalkozás
Legfontosabb üzenet:	A másik ember dühe az ő gondja.
Eszközök:	Feladatlap – „Tűzoltó- kifejezések”
Megjegyzés:	A legtöbb feladat az általunk érzett haraggal foglalkozik. Ez a lecke viszont arról szól, hogyan tudjuk kezelni a másik ember dühét, anélkül, hogy vitába keverednénk vele, vagy érzelmileg bevonódnánk.
Óra menete:	1. Osszuk szét a 63. oldalon található feladatlap másolatait. Beszéljük meg, mi a következménye annak, ha a másik ember dühétől távol maradunk, és nem fokozzuk azt további dühös kifejezésekkel. 2. Kérjük meg a résztvevőket arra, mondjanak olyan kifejezéseket, melyekkel egy forró helyzetet le tudnak hűteni. Néhány példa a „tűzoltó-kifejezésekre”: <i>Igen!</i> <i>Aha.</i> <i>Hmm...</i> <i>Lehet, hogy igazad van.</i> <i>Ez dühít téged?</i> 3. Dolgozzanak a résztvevők kisebb csoportokban és gondolkozzanak további „tűzoltó-kifejezéseken” 4. Minden csoport ossza meg a többiekkel az ötleteit, majd ezekből szerkesszünk közös listát, amit ki is tehetünk a teremben. 5. A résztvevőknek azt is meg lehet tanítani, hogy mások dühére hallgatással, figyelemmel is lehet válaszolni. Ez segíthet a másíknak megnyugodni. Néhány, erre alkalmas kifejezés: <i>Nekem úgy tűnik, hogy mérgesnek / sértettnek / szomorúnak érzed magad.</i> <i>Mesélj még erről.</i> <i>Biztosan szörnyen érezted magad!</i> <i>Mérgesnek, csalódottnak frusztrálnak tűnsz.</i> <i>Beszéljük meg!</i>

Dátum _____ Név _____

TŰZOLTÓ KIFEJEZÉSEK

Néha az emberek mérgesek ránk, vagy kritizálnak, bosszantanak minket, és ettől egyre ingerültebbek leszünk. Gondolkozz olyan válaszokon, amelyekkel a forró helyzeteket le tudnád hűteni.



TIZENKILENCEDIK LECKE

Dühveg

Ajánlott korosztály:

7 éves kortól

Módszer:

Osztálytermi foglalkozás

Legfontosabb üzenet:

Az indulatok megfelelő kifejezése teljesen normális és veszélytelen.

Az elfojtott indulat kirobbanhat, nyomottá tehet, és árthat az egészségnek.

Eszközök:

- Egy nagy befőttes üveg Dühveg felirattal.

Megjegyzés:

Ez az ötlet az Colwill Általános Iskolában tanító tanároktól származik. Úgy találták, a módszer segítségével a gyerekek könnyebben adják ki magukból dühös gondolataikat, ingerültségment. A módszer iskolai és otthoni környezetben egyaránt használható.

Óra menete:

1. Egy nagyobb befőttes üveget helyezünk el a tanári asztalon.
Ha egy gyerek dühös lesz valaki, vagy valami miatt, leírja azt egy darab papírra, összehajtja és beleteszi az üvegbe.
2. A nap végén az üveg tartalmát megsemmisítjük.
3. Senki nem kérdez semmit, az üveg tartalma titkos marad.



HUSZADIK LECKE

Düh-szótár

Ajánlott korosztály:

1. szókereső: 6 éves kortól
2. szókereső: 9 éves kortól

Keresztretjtvény:

7 éves kortól

Módszer:

egyéni munka

Legfontosabb üzenet:
len.

Az indulatok megfelelő kifejezése teljesen normális és veszélytelen.
Indulataink kifejezéséhez szükségünk van szavakra, kifejezésekre.

Eszközök:

- Feladatlap 1. szókereső
 2. szókereső
 Keresztretjtvény

Megjegyzés:

Az alábbi feladatok alap gondolata annak belátása, hogy a gyermekeknek tudniuk kell beszélni a dühükről. Ehhez szükségük van egy düh-szótárra.

Óra menete:

1. Tárgyaljuk meg, miért fontos beszélni tudni az érzéseinkről és miért olyan lényeges, hogy minél pontosabban tudjuk szavakba önteni gondolatainkat.
2. Osszuk szét a következő oldalakon található feladatlap fénymásolatait a résztvevők korának és képességeinek megfelelően.

Dátum _____ Név _____

1. SZÓKERESŐ

e	h	m	d	j	é	k	e	d	i	b	ü
f	u	k	é	i	g	p	n	e	v	e	t
é	d	e	c	r	k	o	á	p	í	s	f
l	k	ö	k	o	g	ó	m	b	c	u	j
n	h	l	i	m	b	e	l	ö	b	v	a
e	v	e	j	b	d	l	s	l	k	e	ő
f	z	l	ű	o	k	k	k	j	ü	r	z
l	k	o	j	l	h	f	n	b	j	e	g
á	u	l	d	h	f	z	p	o	l	k	ő
b	c	b	n	u	t	á	l	a	t	s	l
a	d	s	z	e	r	e	t	e	t	z	ó
i	g	e	í	d	f	y	g	o	j	i	k
k	i	v	ö	r	ö	s	ö	d	i	k	l

Találd meg az alábbi szavakat a betűhalmazban. A szavak függőlegesen, vízszintesen és átlósan vannak elrejtve.

SZAVAK LISTÁJA

Fél	Mérges	Verekszik	Kiabál
Rombol	Nevet	Sír	Kivörösödik
Utálat	Szeretet	Ölel	Üt

Dátum _____ Név _____

2. SZÓKERESŐ

k	d	u	z	z	o	g	ú	n	y	b	t	z	ő
o	e	t	n	i	z	s	ő	i	k	i	á	e	s
m	e	g	b	o	c	s	á	j	t	z	m	j	z
m	k	y	o	f	t	ü	g	e	m	a	o	e	i
u	r	i	y	n	d	z	s	d	v	l	g	f	n
n	i	s	g	i	d	o	k	t	á	m	a	i	t
i	t	z	h	a	d	o	b	v	a	a	t	k	e
k	i	r	ő	n	z	p	l	g	o	t	á	e	k
á	z	t	o	e	j	s	á	k	í	l	s	s	é
c	á	g	d	ü	i	n	á	p	l	a	h	é	k
i	l	r	c	n	y	h	k	g	l	n	ó	z	ú
ó	é	d	u	r	v	a	s	á	g	e	m	r	í
k	i	r	o	b	b	a	n	a	b	n	v	é	k

1. Találd meg az alábbi szavakat a betűhalmazban. A szavak függőlegesen, vízszintesen és átlósan vannak elrejtve.

2. Csoportosítsd a szavakat az alábbiak szerint:

ÉPÍTŐ kommunikáció

ROMBOLÓ kommunikáció

SZAVAK LISTÁJA

Ijedt

Kérdez

Gúny

Kommunikáció

Durvaság

Megüt

Őszinte

Megbocsájt

Igazság

Érzések

Bizalmatlan

Támogatás

Gondos

Duzzog

Kirobban

Kifejez

Gondol

Magány

Kritizál

Dátum _____ Név _____

KERESZTREJTVÉNY

					1												
				2				3									
	4		5														
														6			
											7						
	8							9									
10																	
														11			
								12									
														13			

VÍZSZINTES

2. Amikor valaki ezt csinálja, mások megsérülhetnek.
4. Ha valaki felbosszantja a másikat, az így érzi magát.
9. Ezt érezhet valaki a cicája iránt.
10. Ezt érzi az ember azok irányába, akik bántják.
12. Ha valaki mérges, ezt csinálhatja.
13. Ezt érzi, aki tigrissel, vagy oroszlánnal találkozik.

FÜGGŐLEGES

1. Az ember ezt csinálja, amikor vidám.
3. John mérges, ez látható az arcán.
5. Ha valaki dühös, ezt csinálhatja a lábával.
6. Ezt teszi valaki, amikor megüti a másikat.
7. Ezt csinálja, aki szomorú.
8. Amikor valaki ezt csinálja, fájdalmat okoz vele.
11. Ha valaki ezt teszi, a másiknak örömet okoz vele.

MEGOLDÁS

• SZÓKERESŐ

SZÓ	SOR	OSZLOP	IRÁNY
Fél	2	1	F
Mérges	1	3	Á
Verekszik	5	11	F
Kiabál	13	1	F
Rombol	3	5	F
Nevet	2	8	V
Sír	11	3	Á
Kivörösödik	13	1	V
Utálat	10	5	V
Szeret	11	3	V
Ölel	4	3	F
Üt	1	12	F

• SZÓKERESŐ

SZÓ	SOR	OSZLOP	IRÁNY
Ijedt	2	9	F
Megbocsájt	3	1	V
Duzzog	1	2	V
Kérdez	13	1	Á
Igazság	5	3	Á
Kirobban	13	1	V
Gúny	1	7	V
Érzések	13	13	F
Kifejez	7	13	F
Kommunikáció	1	1	F
Bizalmatlan	1	11	F
Gondol	3	3	Á
Durvaság	12	3	V
Támogatás	1	12	F
Magány	6	11	Á
Megüt	4	10	V
Gondos	10	3	Á
Kritizál	4	2	F
Őszinte	1	14	F

KERESZTREJTVÉNY

VÍZSZINTES	FÜGGŐLEGES
2. verekszik	1. nevet
4. mérges	3. kivörösödik
9. szeretet	5. rombol
10. utálat	6. bánt
12. kiabál	7. sír
13. fél	8. üt
	11. ölel

Káromkodás

Ajánlott korosztály:

6 éves kortól

Módszer:

közös megbeszélés az egész csoporttal
egyéni, vagy kiscsoportos munka

Legfontosabb üzenet:

Az elfojtott indulat kirobbanhat, nyomottá tehet,
és árthat az egészségnak.
Az indulatok megfelelő kifejezése teljesen normális
és veszélytelen.

Eszközök:

Indulataink kifejezéséhez szükség van szavakra, kifejezésekre.
• Feladatlap – Mit tehetsz, ha cáromkodni akarsz?

Óra menete:

1. Beszélgessünk közösen a cáromkodásról. Lehetséges kérdések:
Miért cáromkodnak az emberek? Neked szabad cáromkodnod?
Vannak emberek, akik nem szeretik, ha mások cáromkodnak,
mit gondolsz, miért? Vannak, akik úgy gondolják, hogy
a felnőtteknek szabad cáromkodniuk, de a gyerekeknek nem,
te mit gondolsz erről? A cáromkodáson kívül milyen más
lehetőség van feszültségünk csökkentésére?
2. (Opció) A 71. oldalon található feladatlap másolatainak
kiosztását követően folytassuk a közös beszélgetést
a résztvevőkkel kétszemélyes helyzetben,
vagy kisebb csoportokban

Dátum _____ Név _____

MIT TEHETSZ, HA KÁROMKODNI AKARSZ?

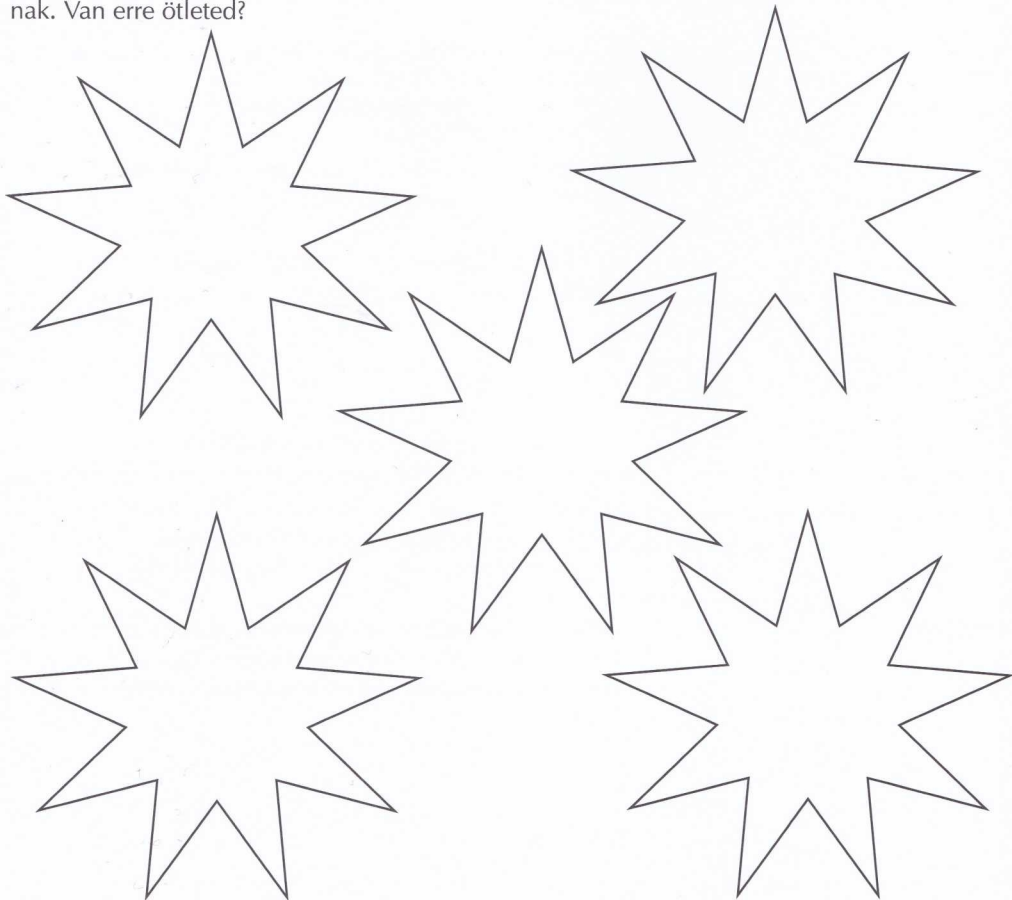
Sok ember akkor káromkodik, amikor ki akarja eresztetni a dühét. Gyakran ez a feszültség levezetés legegyszerűbb módja. Mások azért káromkodnak, mert nem tudják szavakkal kifejezni az érzéseiket. Általában olyan szavakat, káromkodásokat használnak, melyet otthon vagy a barátaiktól hallottak.

Sok ember nem szereti hallgatni mások káromkodását. A szülők, vagy a tanárok azt gondolhatják „Ha hagyom gyermekem káromkodni, az emberek azt hiszik rólam, hogy rossz szülő (vagy tanár) vagyok.”

Vannak, akiket kifejezetten zavar, ha a káromkodásban Isten nevét használják.

Számos káromkodás a testünkkel, testrészeinkkel kapcsolatos, illetve azzal, amit a testünkkel csinálunk. Sok ember zavarba jön, amikor ilyet hall. Bármilyen legyen a káromkodás oka, ha csúnya szavakat használasz, az könnyen bajba sodorhat.

Jó ötlet lehet, ha a káromkodást olyan szavakkal helyettesítjük, amelyek másokat nem zavar-
nak. Van erre ötleted?



HUSZONKETTEDIK LECKE

Problémamegoldás

Ajánlott korosztály:

6 éves kortól

Módszer:

közös megbeszélés az egész csoporttal
egyéni munka

Legfontosabb üzenet:

Tudnunk kell, hogy mi a célunk, és azt hogyan képviselhetjük mások felé.
Nem mindig kapjuk meg azt, amit szeretnénk.

Eszközök:

- Feladatlap – Készíts saját problémamegoldó videót

Óra menete:

1. Mutassuk be a problémamegoldás folyamatát.
Vitassuk meg és dolgozzuk ki ennek lépéseit. Például:

1. LÉPÉS Nevezd meg a problémát

Kérdés: Mitől lettem dühös?
Milyen változást szeretnék?

2. LÉPÉS Gondolkozz a lehetséges megoldásokon.

Kérdés: Mit tehetsz ebben a helyzetben?

3. LÉPÉS Válassz ki egy lehetséges megoldást.

Kérdés: Melyik megoldás oldaná meg legjobban ezt a problémát?

4. LÉPÉS Cselekedj.

2. A folyamat első lépésének megtételéhez használjuk a 73. oldalon lévő feladatlapot. Javasoljuk a résztvevőknek, hogy készítsenek rajzokat a probléma illusztrálásához.
3. Bátorítsuk a gyerekeket arra, hogy folytassák a problémamegoldást a 2. és a 3. lépés szerint.

Megjegyzés:

Amennyiben egy gyermeknek valóban komoly problémája van, konzultáljunk a szüleivel, az iskolapszichológussal, vagy dolgozzunk a megoldáson kétszemélyes helyzetben.

Dátum _____ Név _____

KÉSZÍTS EGY SAJÁT PROBLÉMAMEGOLDÓ VIDEÓT

JELÉN

A probléma, amely miatt dühöt érzek

AZ ÚT

Hogyan változtathatok a helyzeten?

JÖVŐ

Mit szeretnék, mi legyen másként a jövőben?

HUSZONHARMADIK LECKE

Csapó, indul!

Ajánlott korosztály:

9 éves kortól

Módszer:

kiscsoportos, vagy egyéni feladat

Legfontosabb üzenet:

Fontos felismerni és felvállalni érzéseinket, ez csökkenti a konfliktusokat.

Hagyjuk, hogy mások oldják meg a saját problémáikat.

Az indulatok megfelelő kifejezése teljesen normális és veszélytelen.

Eszközök:

- Feladatlap – Csapó, indul!

Óra menete:

A 75. oldalon található feladatlapot használhatjuk szerepjátékhoz, beszélgetéshez, vagy írásbeli munkához. Osszuk szét a feladatlap másolatait a kiscsoportoknak, vagy egyéni munka esetén a részt vevőknek, hogy eszerint beszéljék meg az ott található jeleneteket, ill. megírják a válaszokat. Ha szerepjátékozni szeretnénk, a jeleneteket külön-külön papírlapon is odaadhatjuk a csoportoknak.

Dátum _____ Név _____

CSAPÓ, INDUL!

Az alábbi helyzetekben vajon milyen viselkedéssel
érheted el a céljaidat anélkül,
hogy elfojtanád, vagy kiengednéd indulataidat?

1. Szereplők: Szabolcs és testvérei: Bence és Dávid. Szülők, ha szükséges.
Jelenet: Szabolcs a számítógépen játszik. Bence és Dávid figyelik. Bence elkezd tanácsokat osztogatni Szabolcsnak, mivel úgy gondolja, ő sokkal jobb játékos nála. Szabolcs ettől ideges lesz. Végül Dávid is bekapcsolódik, és elkezd Szabolcs helyett nyomogatni a billentyűket.

Mi a probléma? _____

Mit tennél, hogy megoldd a problémát? _____

2. Szereplők: Apa, Juli és Tibi
Jelenet: Apa ordít és csapkod a hálósobájában. Dühösen és kiabálva kérdezi: „Hol van a teniszütőm?” Senki sem tudja. Ezután azon kezd el mérgelődni, milyen rendetlen a szoba, Juli és Tibi mennyire lusta és miért nincs még kész az ebéd.

Mi a probléma? _____

Mit tennél, hogy megoldd a problémát? _____

3. Szereplők: Ádám, Ricsi és Tomi
Jelenet: Ádám sokkal kövérebb, mint Ricsi és Tomi. Irigy rájuk, amiért ők jobban fociznak. Iskola után, hazafelé menet Ádám piszkálni és csúfolni kezdi a másik két fiút.

Mi a probléma? _____

Mit tennél, hogy megoldd a problémát? _____

HUSZONNEGYEDIK LECKE

Erőszak a világban

Ajánlott korosztály:

10 éves kortól

Módszer:

csoportos megbeszélés
kiscsoportos, vagy közös munka

Legfontosabb üzenet:

Az erőszak és durvaság/abúzus egy viselkedésforma. Tanulható, ugyanakkor le is lehet róla szokni. Az ilyen viselkedés nem elfogadható.

Az erőszaknak sok formája van – szóbeli, etnikai/faji, családon belüli, intézményesített.

Eszközök:

- Újságok

Óra menete:

1. Beszéljünk az erőszak különböző formáiról. A közös gondolkodás során mutassunk rá az erőszak és durvaság különböző típusaira és arra, hogy ezeknek bárki áldozatává válhat.
2. Vigyünk be a csoportnak egy köteg újságot arra kérve a résztvevőket, hogy vágjanak ki erőszakkal, konfliktussal, vagy durvasággal kapcsolatos szalagcímeket.
3. Kisebb csoportokban készítsenek a gyerekek kollázst a kivágott újságdarabokból, vagy készítsen az egész csoport egy közös kollázst. Kérjük meg a résztvevőket, csoportosítsák a hasonló témájú kivágott feliratokat és adjunk nevet minden kategóriának.

HUSZONÖTÖDIK LECKE

Tegyünk egy jobb világot

Ajánlott korosztály:

10 éves kortól

Módszer:

csoportos megbeszélés
kiscsoportos munka

Legfontosabb üzenet:

Mindannyian felelősek vagyunk azért, hogy környezetünkben megfékezzük az erőszakot és a durvaságot/abúzust.

Eszközök:

• Feladatlap – Tegyük egy jobb világot

Óra menete:

1. A kollázs készítést egy megbeszéléssel folytassuk arról, hogyan állíthatnánk meg a világban tapasztalható erőszakot.
A beszélgetés során azonban ügyeljünk arra, hogy a gyermekek ne érezzék magukat felelősnek mások hibáiért. Egyedül azt szeretnénk ezzel a beszélgetéssel elérni, hogy megérezzék a bennük rejlő erőt az őket körülvevő dolgok megváltoztatásához.
2. A résztvevők kisebb csoportokban dolgozva gyűjtsenek ötleteket arról, hogyan tudnának az erőszak bizonyos formáin változtatni. Segítsünk nekik abban, hogy véghezvigyék az elképzeléseiket, pl.: készítsünk posztereket, írjunk leveleket, beszéljünk a családjukkal, alakítsunk kortárs segítő programot az iskolájukban.

Megjegyzés:

A gyerekek világban zajló események kapcsán érzett félelmüket, haragjukat, vagy eszköztelenségüket gyakran elhallgatják. Az ehhez hasonló feladatok segíthetnek nekik abban, hogy ezeket az érzéseiket meg tudják fogalmazni ahelyett, hogy elfojtanák azokat.

Dátum

Név

TEGYÜNK EGY JOBB VILÁGÉRT

PROBLÉMA

MEGOLDÁSOK

JEGYZETEK

DÜHSZABÁLYOK

NINCS azzal baj,
ha dühösesek vagyunk / DE

- Ne bánts másokat
- Ne árts önmagadnak
- Ne tégy kárt a környezetedben

BESZÉLJ róla.

Gyerekeink nem agresszívnak születnek, de azzá válhatnak. Itt egy kis hiszti, ott egy kis dackorszak, kinövi – legyintünk, aztán úgy marad. Elvárjuk tőlük, hogy kezelni tudják agressziójukat, de sokszor mi sem tudjuk, mit kezdjünk velük. Pedig nekünk kell segíteni őket és megtanítani velük, mit kezdjenek a felgyülemlett indulatokkal. A „te hogy éreznéd magad XY helyében?” vagy a „látod, így fáj neked is ha...” mondataink – noha problémakezelésnek szánjuk őket – rendre kudarcosak. A „számolj tízig” is legtöbbször csak lóg a levegőben, ha a kisgyermek nem érti, mi zajlik benne a forttyogás közben. Aztán szép lassan agresszív kamasszá nő fel. Mi pedig büntetünk, tiltunk és időnként velük robbanunk.

Fontos mindig arra emlékeznünk, hogy rosszkodni vagy pláne agresszívnak lenni minden gyereknek rossz – az esetleg arcra kiülő kaján vigyor sem boldogság jele. Az agresszív gyerek fél, büntudata van és kirekesztődik. Nincs módszere a benne dúló – időnként jogos! – indulatok kifejezésére, amiket a külvilág a kiszaladás, a karmolás, a földhözcsapás, a repülő váza és a ripityomra törő üveg zaja miatt sokszor észre sem vesz.

Az agresszió nemcsak az egyénből ered, fontos szerepet kap benne a környezet és a társadalom is. Ha a szülő maga is elveszti a türelmét, ha a pedagógus kiabál és büntet, a bajok csak fokozódnak.

A kiskönyv megtanítja a felnőtteket, hogyan tanítsák meg gyermekeiket vagy a rájuk bízott kis méregzsákokat a helyes indulatkezelésre.

Önvizsgálattal kezd: milyen környezetet teremtünk köréjük, mi hogy kezeljük saját dühünket, családodottságunkat vagy félelmeinket, amik agresszióhoz vezetnek.

Nem kell szakképzettség, mindössze a józan eszünk és talpraesettségünk, hogy a leírt és bemutatott feladatokat, elgondolkoznivalókat, technikákat a magunkévá tegyük és átadjuk a kisgyermeknek. A könyvecske olvasása közben bizony még az állunk is le-leesik olykor-olykor, annyira egyszerű vagy kézenfekvő néhány ötlet.

Viselkedés-terápiás egyszerű alapelvekre épül, jól használható otthon, kisközösségben, iskolában, szülő, pedagógus de még a szomszéd néni által is. Látni fogjuk, hogy a munka közben – láthatatlanul – mi is formálódunk, nemcsak a kis méregzsák.

dr. Szolnoki Nikolett
gyermekpszichiáter

ISBN 978-615-5015-17-5



9 786155 015175

Fogy. ár: 2 500 Ft