
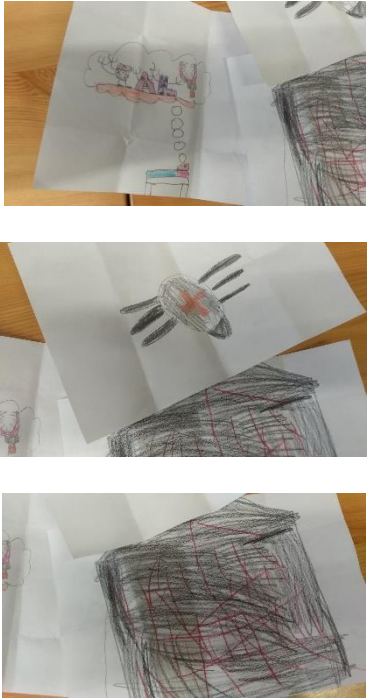




Félelmeink és az azokkal való megküzdés

Ajánlott évfolyam	1.
Téma – Kerettantervi kapcsolódás	Önismeret 1. évfolyam 1. tematikai egység: Önismeret / Érzelmek Mitől félek? Hogyan lehetek erősebb a félelmemnél?
Ajánlott időkeret	2 x 45 perc
Az óra tartalma	Személyes félelmeink. Mikor félünk? Mit érzünk, amikor félünk? Milyen a testünk, amikor félünk? Mit teszünk, amikor félünk? Beszéljünk a félelmeinkről! Valós és vélt félelmek. Hogyan nézhetünk szembe a félelmeinkkel? Győzni akarunk a félelmeink felett.
Az óra közvetlen célja	Őszintén mondjuk ki a félelmeinket, majd rajzoljuk le azokat! A feldolgozandó mesékben keressük meg a megküzdési módokat, vonjunk le következtetéseket, képzeljük magunkat a szereplők helyzetébe! Keressünk válaszmondatokat, amelyekkel harcolhatunk a félelmeink megélésekor! Tudatosan igyekezzünk felismerni a félelmetesnek tűnő, ám nem félelmetes helyzeteket!
Megelőző tapasztalat/tudás	Önmagunk ismerete, félelmeink ismerete, készen kapott stratégiák, lehetőségek. Tapasztalatok a félelem megéléséről.
Fejlesztendő képességek	Helyes önismeret, megküzdési stratégiák a félelmekhez, kommunikációs képességek, az érzelmek megnevezésének képessége, nyitottság a megoldásra, mások véleményének meghallgatása és elfogadása, emlékekkel való szembenézés, empátia megélése, a társak figyelmes hallgatása, érzelmi intelligencia.
Értékek	Empátia, küzdés, kitartás, céltudatosság, tudatosság.

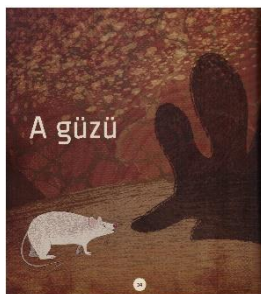
Idő	Tevékenységek	A tevékenység célja, fejlesztendő képességek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
Óra szakasza: Ráhangolás					
4'	Meseolvasás <i>Boros János Tamás: A rettenthetetlen lovag</i>	Témára hangolás: a félelem. Nemverbális kifejezések és megértésük.	Frontális	-	-
6'	Beszélgetés a mesehősről, Valdizsánról (tulajdonságai, tevékenységei, a váratlan, szokatlan bátor tettekről, a titokról, Valdizsán utolsó mondatáról: „Holnap megpróbálom mellény nélkül.” 	Témára hangolás: a félelem ellenére is megtehetünk valamit, a bátorság megszerezhető, ok-okozati összefüggések felismerése. Figyelem.	Frontális Beszélgetés	-	mese a magazinból, a mese illusztrációja projektor, laptop, szkennelt kép (46.oldal)
Óra szakasza: Témafeldolgozás					
15'	A saját félelmeink megnevezése Van-e hasonlóság köztünk és Valdizsán között? (A tanulók jelentkezésre, önkéntesen elmesélik, hogy mitől félnek. Nem minősítjük az elhangzott félelmet, meghallgatjuk, figyelünk.)	Érzelmek megnevezése, félelmet keltő dolgok megnevezése, kommunikációs képesség, félelmeink felvállalása a közösségben.	Egyéni Frontális Beszélgetés	-	-

Idő	Tevékenységek	A tevékenység célja, fejlesztendő képességek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
12'	<p>A tanulók lerajzolják, megjelenítik a számukra félelmet keltő dolgokat, közben a háttérben zene szól.</p> <p>https://youtu.be/SmKaUnCyQfA Claude Debussy: Holdfény</p> <p>https://youtu.be/3JKqxs9Q1N4 Domenico Scarlatti: f-moll szonáta</p> 	<p>Érzelmek vizuális megjelenítése.</p> <p>Grafomotorika.</p> <p>Ábrázolás.</p>	Egyéni	(lap, színesceruza)	<p>zene elindítása laptop</p> <p>félelemböndön előkészítése</p> <p>írólapok, cellux</p>

Idő	Tevékenységek	A tevékenység célja, fejlesztendő képességek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
5'	<p>Az elkészült rajzokat gondosan összehajtjuk, leragasztjuk, ellátjuk névvel, és elzárjuk egy üvegbe, amit most <i>félelembödönnek</i> nevezünk, majd lezárjuk a következő beszélgetésig.</p> 	<p>A megjelenített félelmeket 'biztonságosan' elzárjuk, figyelünk a felmerülő gondolatainkra, célunk, hogy szülessenek ötleteink a következő beszélgetésig.</p>	<p>Frontális Egyéni</p>	-	-
Óra szakasza: Levezetés					
3'	<p>Értékelés – önértékelés</p> 	<p>Önértékelés képessége, véleménynyilvánítás.</p>	<p>Frontális Egyéni</p>	<p>mosolyka-szomorka jelzőtábla</p>	-

2. óra

Idő	Tevékenységek	A tevékenység célja, fejlesztendő képességek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
Óra szakasza: Ráhangolás					
4'	Meseolvasás Guti Csaba: A güzü	Témára hangolás: Valós és vélt félelmek közötti különbség felismerése.	Frontális	-	Mese a magazinból.
6'	Beszélgetés a meséről, a probléma megnevezése, a hős tulajdonságai, a félelemetesnek gondolt helyzet megnevezése, a végső konfliktus: „A bátorság sem mindig jó!”, döntéseink következményei. Nem biztos, hogy minden félelmetes, ami annak tűnik!	Témára hangolás: Lényegfelismerés, helyes következtetések, ok-okozati összefüggések felismerése. Figyelem, empátia.	Frontális Beszélgetés	-	A mese illusztrációja projektor, laptop, szkennelt kép (34.o.)



Idő	Tevékenységek	A tevékenység célja, fejlesztendő képességek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
Óra szakasza: Témafeldolgozás					
8'	Hogyan nézhetünk szembe a félelmeinkkel? Mit tennél.....? Mi szokott segíteni.....? Van-e olyan emléked, amikor sikerült győzni a félelem felett? Kivel beszélgethetünk a félelmeinkről? Minden félelem nagy és fontos? Komolyan kell vennünk egymás félelmeit?	Érzelmek megnevezése, ötletek egy-egy félelmetes helyzetre, tanácsok, tapasztalatok beépítése az adott problémamegoldásba, kommunikációs képesség.	Egyéni Frontális Beszélgetés	-	-
15'	<i>A félelembödön</i> megnyitása. Megvizsgáljuk a rajzokon található helyzeteket, félelmeket. Keressük a megoldást segítő válaszmondatokat. Pl.: Nagyobb vagyok, mint ez a pók. Ha akarok, el tudok futni innen. Kérhetek segítséget. A bohócok is lehetnek kedves emberek. Felkapcsolom a világítást. Az időjárástól megvéd a ház, az otthonom. ...	Konkrét problémamegoldás. Egymás érzelmeinek megértése, elismerése, empátia. Véleménynyilvánítás. Kommunikációs készség.	Frontális	-	félelembödön rajzok a félelelről

Idő	Tevékenységek	A tevékenység célja, fejlesztendő képességek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
7'	Rajzok kiosztása a tulajdonosoknak. Zenehallgatás közben megnézi minden tanuló a rajzát, visszaemlékszik a megbeszélte válaszmondatokra, Güzü helyébe képzele magát, és elképzele egy győztes helyzetet, amikor nem a félelem az erősebb. Ezután a félelmét szimbolizáló rajzát apró darabokra tépi, eközben is a válaszmondatokat erősíti a gondolataiban, memóriájában. A kis papírdarabokat szemetesbe dobjuk.	Minden tanuló szembenéz újra félelmének tárgyával, elismétli a válaszmondatot, ami az ő helyzetéhez illik, majd 'legyőzi' félelmét. Cél a győzelem megélése, egy pozitív érzelmi állapot elraktározása a félelem tárgyával kapcsolatosan.	Frontális	-	zene lejátszása: https://youtu.be/3qrKjywjo7Q Saint-Saëns: A hattyú
Óra szakasza: Levezetés					
3'	A félelem feletti győzelem ünnepe Szabad zenebefogadás – szabad mozgás, szabályok – nem beszélünk, csak megmutatjuk, amit érez a lelkünk, testünk, miközben hallgatjuk a zenét. Figyelünk egymásra is, nem érünk a társunkhoz. Természetesen nem kötelező a táncban való részvétel. Debussy: A tenger	Érzelmek kifejezése mozgással, testünk, határaink ismerete (a társaim és én). Figyelem. Nyitottság, bátorság érzelmeink megmutatására.	Egyéni	-	https://youtu.be/O0rxJyAxmC4 Debussy: A tenger
2'	Értékelés - önértékelés	Önértékelés képessége, véleménynyilvánítás.	Frontális Egyéni	mosolyka- szomorka jelzőtábla	