

# Projekt-terv

**A projekt címe: Reziliencia-fejlesztést célzó folyamat**

**A projekt írója és megvalósítója: Bombolya Mónika**

**A projektben résztvevők köre, száma:**

2. a osztályos tanulók, 13 fő  
osztályfőnök helyettes, gyógypedagógiai asszisztens,

**A projekt szükségessége:**

Kiemelten szükségesnek tartom, hogy mind a normál fejlődésű, mind pedig az átlagostól eltérő fejlődésű gyerekek tudják kik is ők valójában, miben hasonlítanak, és miben különböznek egymástól. Különösen fontos ez SNI és BTM gyermekeink számára, hiszen a téma kapcsán olyan dolgokat is körbejárunk, melyek a mindennapi életük szerves része. A program kapcsán, tudatosítjuk mind a saját, mind pedig a társaik tulajdonságait, érzéseit, eddigi életét, álmaikat, erősségeiket és nehézségeiket, a problémákra való reakciók és az azokra adott megoldásmódok különbözőségeit.

**Megvalósítás helyszíne/helyszínei:**

- osztályterem,
- terem előtti előtér
- aula

**A projekt ideje: 2019. március 18. – június 10.**

**A projekt tevékenységeinek rövid összefoglalása:**

Előkészítés, ráhangolás, megvalósítás, értékelés.  
Kutató-és gyűjtőmunka, manuális tevékenységek  
Saját tapasztalaton alapuló játékos ismeretszerzés

**A projekt fő célja:**

Közösségfejlesztés, együttműködési képesség és személyiségfejlesztés, ön- és társismeret fejlesztése, elfogadás, bullying-gal kapcsolatos információszerzés.

**Részcéljai:**

Érzelmek azonosítása és megnevezése, az érzelmek kezelése

Az érzelmek és cselekedetek különválasztása  
Impulzuskontroll  
Stresszkezelés  
Viselkedési normák megértése - közösségi szinten elfogadott és nem elfogadott viselkedések megkülönböztetése  
Önreflexió  
Szociális megértés  
A Problémamegoldás és döntéshozás képességének tudatosítása  
Egymásra való odafigyelés, odafordulás, együttműködés.  
Figyelem, koncentráció fejlesztése.  
Szorongásoldás  
Közösségfejlesztés csoportmunkával, esztétikai érzék, kreativitás fejlesztése.  
Pozitív élmények tervezése, aktív kikapcsolódás, alkotás örömeinek biztosítása

A programot 2. osztályosok számára terveztem. 11-en kezdték az 1. osztályt. Októberben érkezett egy új fiú, majd idén szeptemberben egy kislány a párhuzamos osztályból. Jelenleg 13 fő az osztálylétszám. 9 fiú és 3 kislány. Az osztályban 4 jól funkcionáló autista és 3 beilleszkedése/tanulási/magatartási zavarral elő tanulónk van.

A tavalyi évben nagyon jól működött az osztály. Mi lettünk az iskolában az ÉV OSZTÁLYA. Az idei tanévben azonban már a negyedik gyógypedagógiai asszisztens van velünk. Ez nagyon megzavarta az állandóságához és a következetességhez szokott gyerekeket. Teljesen „szétestek”. Gyakoriak a magatartási problémák, a hangoskodás, a csúfolódás, a vitatkozás, a verekedés. A legapróbb nézetletérésre is agresszió a válasz.

A délelőtti órakeret nagyon sűrű és beszabályozott. És mivel nem tanítok tantárgyat az osztályban, nincs módom arra sem, hogy a saját órám terhére tervezzem a programot.

Mivel heti 2 délután tanulószobát és napközit tartok az osztályban, az osztályfőnök kolléganőmmel megbeszéltem, hogy hetente az egyik tanulószobát használom fel erre a célra. A napközi sajnos nem jöhet szóba a sok szakkör miatt.

A játékok mellett nagy hangsúlyt helyezek az élmények, érzések, tapasztalatok megbeszélésére.

## 1. alkalom

Idő	Tevékenység	Munkaforma/Módszer	Eszközök
10 perc	<b>Szabályok-keretek megbeszélése, rögzítése</b>	csoportos	Csomagoló papír, színes filcek
9 perc	<b>Add tovább!</b> - Körben állunk. Bemutatok egy mozdulatot. A tőlem jobbra álló gyerek megismétli és átadja a jobbra lévő társának és így tovább. Ha körbe ért az első mozdulatot a mellem álló gyerek bemutat és új mozdulatot és így tovább.	csoportos, bemutatás	-
3 perc	<b>Párkereső kacsintással</b> - Körben állnak a gyerekek. Kacsintással keresnek párt maguknak.	Csoportos, párkötés	-
15 perc	<b>Közös rajz készítése</b> - Színes szalaggal összekötöm a gyerekek rajzoló kezét. Az eléjük rakott papírra egy fát és házat és egy virágot kell rajzolniuk. A munka közben nem beszélhetnek. A rajzok elkészülte után az érzések, élmények megbeszélése	Páros, tevékenykedtetés, beszélgetés	Lapok, színes ceruzák, szalagok
8 perc	<b>Zárókör:</b> Élmények, gondolatok megbeszélése	Csoportos, beszélgetés	Plüss

## 2. alkalom

Idő	Tevékenység	Munkaforma/Módszer	Eszközök
5 perc	<b>Számoljunk 20-ig!</b> - Egyesével számolunk felváltva. Ha ketten vagy többen mondják a következő számot, újból kezdődik a számolás.	Csoportos	-
8 perc	<b>Milyen virág vagyok?</b> - Halk zene mellett a gyerekek lerajzolják, ki-ki milyen virágnak képzeletben magát. Ha végeztek megmutatják. Elmondják, egymásnak hogy mi tetszik a másik rajzában. (Erősségek!)	Egyéni, tevékenykedtetés Csoportos, beszélgetés	Színes lapok, filcek, színes ceruzák
16 perc	<b>Milyen virág lennék?</b> - A kellékek ugyanazok. Most a halk zene mellett azt kell elképzelni és megalkotni, ki milyen virág szeretne lenni. Ha végeztek, körbe adják a lapokat és címeket adnak a képeknek. (Erősségek!)	Egyéni, tevékenykedtetés	Színes lapok, filcek, színes ceruzák
8 perc	<b>Hogy tetszenek a címek?</b> Melyik a legtalálhatóbb? Melyik a legmeglepőbb? Melyik a leginkább rád jellemző? Stb...	Csoportos, beszélgetés, önreflexió	-
8 perc	<b>Zárókör:</b> Élmények, gondolatok megbeszélése	Csoportos, Beszélgetés	Labda

### 3. alkalom

Idő	Tevékenység	Munkaforma/Módszer	Eszközök
10 perc	<b>Macis kártya</b> – Válaszd ki azt a macis képet,	Egyéni, tevékenykedtetés	Macis kártya

	amelyik most leginkább megmutatja, hogy érzed magad? Meséld el, miért ezt a képet választottad!	Csoportos, beszélgetés	
3 perc	<b>Párkeresés macis kártyával</b> – Keress párt magadnak, akinek a kártyája a tiédde hasonló érzelmet fejez ki!	Páros	Macis kártya
14 perc	<b>Bizalom játék:</b> A páros egyik tagjának szemét bekötjük. A társa 3 percig vezetheti a teremben, az előtérben és az aulában. Lehetőleg minél több dolgot ismertessen meg vele. Majd párcsere. A játék alatt tilos a beszéd. Tapasztalatok megbeszélése. Mi volt jó? Mit csináltál jól? Máskor mit csinálnál másképp? Mit szeretnél volna másképp?	Páros  Csoportos, beszélgetés	Kendők
10 perc	<b>Tabló készítés</b> az elhangzott érzésekből	Csoportos	Csomagoló papír, filctollak
8 perc	<b>Zárókör:</b> Élmények, gondolatok megbeszélése	Csoportos, beszélgetés	Lufi

#### 4. alkalom

Idő	Tevékenység	Munkaforma/Módszer	Eszközök
5 perc	<b>Lóverseny</b> – A gyermekek körben állnak és	Csoportos, mozgásutánczás	-

	<p>az irányító lóversenyhez kapcsolódó utasításait végzik.</p> <p>Pl: Elindul a lóverseny, mindenki üti a combját. – kis akadály (két kezünket feltartjuk, mintha mellső lábunk lenne és kicsit ugrunk “Hopp!” felkiáltással) stb...</p>		
5 perc	<p><b>Páralkotás</b> – Keress valakit, akin van valami kék! Stb... amíg mindenkinek lesz párja.</p>	Csoportos, megfigyelés	-
7 perc	<p><b>Tükörjáték:</b> A pár egyik tagja mutatja a mozdulatot, a másik pontosan igyekszik leutánozni azt, majd szerepcsere.</p>	Páros munka, utánzás	-
20 perc	<p><b>Cselekvésdominó:</b> Elkészítünk cetlin annyi (vicces) cselekvést, ahány tanulónk van a csoportban. A cselekvések láncot alkotnak, az egyik feltétele a másiknak, egyik után következik a másik, egymást kiváltják.</p> <p>Pl. Első cetlire: Mosolyogj és közben állj fél lábon! 2. cetlire: Ha valaki mosolygott és fél lábra állt, akkor Te menj oda a valakihez, és öleld meg! 3. Ha valaki odament valakihez és megölelte, akkor te kiabáld azt, hogy Hipp-hipp hurrá</p> <p>A résztvevők feladata odafigyelni az előttük szereplő gyerekekre, és minél gyorsabban,</p>	Csoportos	Cetlik – utasításokkal

	pörgősebben végrehajtani a feladatokat. A játék kezdetén osszuk ki a cetliket és álljunk körbe, hogy mindenki jól lássa egymást! Az eredeti lista legyen nálunk, hogy kövessük az eseményeket!		
8 perc	<b>Zárókör:</b> Élmények, gondolatok megbeszélése	Csoportos, beszélgetés	Plüss

### 5. alkalom

Idő	Tevékenység	Munkaforma/Módszer	Eszközök
8 perc	<b>Skála:</b> Nagyon- is-is - egyáltalán nem: Mennyire örülsz, ha anyukád a kedvenc ételedet főzi? Mennyire vagy dühös, ha abba kell hagynod a játékot? Stb...	Csoportos	-
15 perc	<b>Érzelmi kollázs:</b> Beszélgetés a különböző érzelmekről. Képek megfigyelése, alapérzelmek szerint csoportosítása (öröm, harag, szomorúság, szeretet)	Csoportos, tevékenykedtetés, beszélgetés	Különféle érzelmeket ábrázoló képek, fényképek.
7 perc	<b>Csoportalkotás:</b> Ki melyik érzelmet szokta leginkább érezni?	Csoportos, beszélgetés	-
5 perc	<b>Érzelmi hőmérő</b>	Kiscsoportos, dramatizálás	Érzelmeket kifejező kártyák
10 perc	<b>Zárókör:</b> Élmények, gondolatok megbeszélése	Csoportos, beszélgetés	Plüss

## 6. alkalom

Idő	Tevékenység	Munkaforma/Módszer	Eszközök
10 perc	<b>Vedd át az iramot és az érzést!</b> A játékvezető lépteivel adja az iramot, közben különböző szituációkat mond, amelyre a játékosoknak mozdulattal, gesztussal, mimikáival reagálniuk kell.	Csoportos, dramatizálás	-
3 perc	<b>Párkeresés:</b> Mesehős - jellemző érzelem alapján	Csoportos, tevékenykedtetés	Mesehős és érzelem kártyák
25 perc	<b>Aktivitás mese jelenetekkel:</b> az adott meseszituációt kell a 3-4 fős csoportoknak rövid jelenetben bemutatniuk. A nézők igyekeznek kitalálni a mesét.	Kiscsoportos, dramatizálás	Mese jelenet leírások Kendők, kalapok, egyéb kiegészítők
7 perc	<b>Zárókör:</b> Élmények, gondolatok megbeszélése	Csoportos, beszélgetés	Labda

## 7. alkalom

Idő	Tevékenység	Munkaforma/Módszer	Eszközök
5 perc	<b>Menj, állj, guggolj, ugorj!</b> - Előbb az utasításnak megfelelően, majd annak ellentétesen kell végrehajtani a feladatot.	Csoportos,	-
10 perc	<b>„Folytasd az akciót”</b> játékot játszunk: egy gyermek hang nélkül, csupán mimikája és gesztusai használatával elkezd eljátszani egy történetet a többiek figyelme	Csoportos, dramatizálás	-

	közepette. Egy adott ponton megáll a játékos, az aktuális történetet kimerevíti, ahonnan a következő gyermeknek kell folytatnia a történetet, és így tovább. Ha a végére értünk, közösen meg kell beszélni a történetmozaikokat, valamint a történetet magát.		
20 perc	<b>Mi kell a szigetre?:</b> Minden résztvevő felír magának 10 olyan értéket / tárgyat, amit fontosnak tart egy szigetre vinni. Ezt követően 2 fős csoportokat alakítunk, ahol összesen 9 tárgy maradhat. Majd 4 fős csoportokat alakítunk, ahol már 5 értéket szabad vinni. A végső szakasz, amikor az össz csoport (13 személy) összesen csak 4 tárgyat / értéket szabad vigyen.	Páros, kiscsoportos, csoportos, beszélgetés, érvelés, vita	Papírok, ceruzák, csomagoló papír, filcek.
10 perc	<b>Zárókör:</b> Élmények, gondolatok megbeszélése	Csoportos, beszélgetés	Plüss

## 8. alkalom

Idő	Tevékenység	Munkaforma/Módszer	Eszközök
5 perc	<b>Pingvintánc</b> – Körben állnak a résztvevők. Fej érintése befelé lépés 4x, váll érintése, kifelé lépés 4x, has érintése jobbra lépés 4x, fenék érintése balra lépés 4x. Majd egyesével csökkennek az érintés és	Csoportos, játék	

	lépésszámok, végül visszafelé végezzük a feladatot.		
10 perc	<b>Postás</b> – A gyerekek körben állnak egymás kezét fogják. Egy gyerek a kör közepén áll, az ő feladat, hogy a kézszorítással átadott levelet elkapja.	Csoportos, játék	-
20 perc	<b>Hogyan érzem magam amikor...?</b> A gyakorlat alkalmával negatív és pozitív érzelmeket kifejező mondatrészeket adok meg a gyerekeknek. A mondatokat be kell fejezniük. A példamondatrészek a következők: „Rosszul érzem magam, amikor...” „Alul motiváltak érzem magam, amikor...” „Fáradtnak érzem magam, amikor...” „Csalódott vagyok, amikor...” „Boldognak érzem magam, amikor...” „Hálásnak érzem magam, amikor...” „Lendületesnek érzem magam, amikor...” „Derűsnek érzem magam, amikor...”	Csoportos, beszélgetés	-
10 perc	<b>Zárókör:</b> Élmények, gondolatok megbeszélése	Csoportos, beszélgetés	Plüss

## 9. alkalom

Idő	Tevékenység	Munkaforma/Módszer	Eszközök
5 perc	<b>A saját hangod</b> – A játékvezető adja az alaphangot. A gyerekek érzelmeikhez, állapotukhoz illeszkedő bármilyen típusú (dobolás, dűnnyögés), ritmusú és hangerejű hangadással bármikor bekapcsolódhatnak a játékba. Egy idő után harmónia lesz a hangzavarból.	Csoportos, tevékenykedtetés	-
10 perc	<b>Ki vagyok én?</b> - Az egyik tanuló a táblának háttal áll. A játékvezető felírja a táblára az egyik tanuló nevét. A gyerekek a felírt gyerekekre jellemző dolgokat, tulajdonságokat, jellemzőket mondanak. Annak, aki háttal áll a táblának, ki kell találnia, melyik osztálytársáról van szó.	Csoportos, beszélgetés, magyarázat.	Tábla, kréta
20 perc	<b>Mit teszek, amikor ....</b> A gyakorlat alkalmával negatív és pozitív érzelmeket kifejező mondatrészeket adok meg a gyerekeknek. A mondatokat be kell fejezniük. A példamondatrészek a következők: „Amikor rosszul érzem magam, akkor...” „Amikor lustának érzem magam, akkor...” „Amikor fáradtnak érzem magam, akkor...”	Csoportos, beszélgetés	-

	<p>„Amikor csalódott vagyok, akkor...”</p> <p>„Amikor boldognak érzem magam, akkor...”</p> <p>„Amikor hálásnak érzem magam, akkor...”</p> <p>„Amikor lendületesnek érzem magam, akkor...”</p> <p>„Amikor derűsnek érzem magam, akkor...”</p>		
10 perc	<b>Zárókör:</b> Élmények, gondolatok megbeszélése	Csoportos, beszélgetés	Plüss

## 10. alkalom

Idő	Tevékenység	Munkaforma/Módszer	Eszközök
5 perc	<b>Esőcsináló</b> – hang nélkül, a játékvezető által elindított mozdulatsort kell továbbadni, a mozdulatok által keltett hang az egyre erősödő, majd enyhülő eső hangját idézi.	Csoportos	-
15 perc	<b>„Pozitív pletyka”</b> nevű játékot játszunk. Egy gyermek háttal ül a másoknak, a többieknek a gyerekekről, egymással beszélgetnek – egy szabály van: csak pozitívumokat mondhatnak róla. Ezt a játékot addig játsszuk, amíg minden gyermek sorra nem kerül és minden gyermeket „ki nem beszélnek pozitívan” a többiek. Ennek a játéknak a zárásaként feltétlenül megbeszéljük, hogy ki hogyan érezte magát mind a kibeszélt, mind pedig a kibeszélő szerepében.	Kiscsoportos, beszélgetés	-

15 perc	<p><b>Mit tehetnék másképp, amikor ....</b></p> <p>A gyakorlat alkalmával negatív és pozitív érzelmeket kifejező mondatrészeket adok meg a gyerekeknek. A mondatokat be kell fejezniük.</p> <p>A példamondatrészek a következők:</p> <p>„Amikor rosszul érzem magam, akkor...”</p> <p>„Amikor lustának érzem magam, akkor...”</p> <p>„Amikor fáradtnak érzem magam, akkor...”</p> <p>„Amikor csalódott vagyok, akkor...”</p> <p>„Amikor boldognak érzem magam, akkor...”</p> <p>„Amikor hálásnak érzem magam, akkor...”</p> <p>„Amikor lendületesnek érzem magam, akkor...”</p> <p>„Amikor derűsnek érzem magam, akkor...”</p>	Csoportos, beszélgetés	-
10 perc	<p><b>Zárókör:</b>Élmények, gondolatok megbeszélése</p>	Csoportos, beszélgetés	Játék mikrofon

## 11. alkalom

Idő	Tevékenység	Munkaforma/Módszer	Eszközök
5 perc	<p><b>Assziciációs játék érzelmekkel:</b> Milyen szín/forma/állat/tárgy jut eszedbe az örömről/dühről/szomorúságról, félelemről</p>	Csoportos, beszélgetés	-

	stb....		
10 perc	<b>Élő fényképezőgép</b> – párosával állnak a gyermekek. Az egyikük szeme csukva, a másik a vállára teszi a kezét és vigyázva vezeti körbe. A váll megnyomásával - a fényképezőgép exponálását imitálva - jelzi számára, amikor kinyithatja szemét egy pillanatra, hogy lefényképezze azt a dolgot, amit társa érdekesnek talál. Majd párcsere következik. A játék közben nem lehet beszélni.	Páros, mozgás	-
20 perc	<b>Érzelmi beugró</b> – A gyerekek életéből vett aktuális, vagy problematikus érzelmi szituációkat írunk a feladatkártyákra. A játékot a beugró szabályai szerint bonyolítjuk le.	Csoportos, dramatizálás	Szituációkat tartalmazó kártyák
10 perc	<b>Zárókör:</b> Élmények, gondolatok megbeszélése	Csoportos, beszélgetés	Lufi

## 12. alkalom

Idő	Tevékenység	Munkaforma/Módszer	Eszközök
5 perc	<b>Hárman állnak</b> – A játék során egyszerre csak három személy állhat. Figyelni kell a többiekre, mikor állhat, ülhet le valaki.	Csoportos	-
5 perc	<b>Taps körbe:</b> Elindítom a tapsolást jobbra.	Csoportos, mozgás	-

	Egyenletes ütemben tapsolnak egymás után, sorban a gyerekek. Két tapsra fordul az irány.		
15 perc	<b>Szinkronizálás:</b> Egy-egy ismert meserészletet kiválasztunk együtt a gyerekekkel. A mese hangját levesszük és az önként vállalkozó gyerekek alámondják a dialógusokat. (Fontos szempont az érzelmek hangban és gesztusban való megjelenítése is. )	Csoportos, kiscsoportos, dramatizálás	Meserészletek - Youtube
10 perc	<b>Visszajelzés:</b> Minden gyerek kap egy papírból kivágott gyereksablont. Ráírja a nevét. Majd a sablonokat körbe adják, és az adott gyerekről írnak valami kedveset, szépet, pozitívat. Pl. Mit szeret benne? Miben segítette őt? Mit köszön neki? Miért becsüli? Mit tart a legjobb tulajdonságának? Stb...	Egyéni, tevékenykedtetés	Gyereksablonok, filmek
10 perc	<b>Zárókör:</b> Élmények, gondolatok megbeszélése	Csoportos, beszélgetés	Plüss

### A projekt várható eredményei:

Tanulóink mind magukról, mind pedig egymásról olyan globális képet kapnak, mely segíti őket az önértékelésben, érzelmeik, reakcióik felismerésében, értékelésében, viselkedésük kontrollálásában, a helyes viselkedési normák megerősítésében. Képesek lesznek kiállni magukért és társaikért, valamint megfelelő módon közelíten ...Tudatossá tesszük azokat a tényeket, információkat melyek eddig nem voltak biztosak. Az együttműködés elengedhetetlen a munka során, ezért ezen a területen is fejlődésre számítok.

Rengeteg beszélgetés, megbeszélés szerepel a tervek között, ezért véleményem szerint a kommunikáció terén is fejlődést tapasztalunk majd.

**Javaslat a projekt fenntarthatóságára:**

Nagyon aktuális a téma körüljárása. Hasznos, élményszerű, heurisztikus. Fontos, hogy a gyerekek rendelkezzenek önismrettel, tisztában legyenek erősségeikkel. Fontosnak tartom, hogy képesek legyenek helyes képet alkotni önmagukról, családjukról, társaikról. Képesek legyenek elfogadni a másoktól való eltérést, észrevenni a segítségnyújtás lehetőségét, érzékennyé válni a környezetükben élők elfogadására, a nehézségek, problémák felismerésére, ismerjenek meg többféle megoldási/megküzdési módot és rendelkezzenek a döntéshozás képességével. Képesek legyenek reflexióra/önreflexióra.

A következő tanévben célszerűnek tartom a projekt folytatását.