

*"A reziliens képességeink fejlesztése, olyan mintha arany lelőhelyekre találnák önmagunkon belül."*

## Saját tanuló csoportban megvalósítandó, három hónapos időintervallumra tervezett reziliencia-fejlesztést célzó folyamat megtervezése (minimum 6000 karakter)

Értékelési szempontok: a résztvevő az írásos tervben használja a képzésen tanult gyakorlatokat a választott tanulócsoporthoz igazítva. A terv legyen kivitelezhető, az adott évfolyamhoz korosztályhoz illeszkedő, megvalósítható.

Nyolcadik osztályban (19 tanuló) osztályfőnöki óra keretén belül 10 óra a reziliencia fejlesztését szolgálja. A játékba ágyazott módszer bemutatása (kurzus után) minden osztálynál már osztatlan sikert aratott. Így most 10 órán keresztül szabadon „gyakorolhatunk” a nyolcadikosokkal. A többi osztály pedig jutalomszerűen fog mazsolázni a nyolcadikosoknál kipróbált módszerek közül.

I. Az első reziliencia faktor, amivel foglalkozunk **az optimizmus** – jövő kép:

nyolcadikosok vagyunk és fontos, hogy a terveinket tudatosan támogassuk, lelkierőt merítve pozitív céljainkból.

- egy életterv = az optimizmus ... meg van a céloom. Az embernek, ha van kiért- miért élnie, minden „hogyan” elvisel... és a szervezet igyekszik megvalósítani, amit fontos gondolatként beteszünk.
- Pl. Kopp Mária kísérlete... 10 évre ... (a jövőképről kérdezett több ezer embert, voltak akik még a kérdést is sértőnek találták- nem volt jövő képük, a másik csoport pedig rendelkezett valamilyen jövő képpel. 10 év múlva a jövőkép nélküliek egészségügyi problémákkal küszködtek, sőt voltak, akik már nem is éltek, a másik csoport pedig elfogadható módon élte a terveit megvalósulását.)
- „Merj álmodni, merj elképzelni 5-10 évre tervet készíteni, aztán szaporítsd, írd hozzá ezt azt és olvasgasd újra és újra, hogy jól beépüljön Neked a jövő terved. Merd azt kívánni, amit igazán szeretnél.”

II. A második reziliencia faktor: **az empátia**, mint aktív cselekvés (Osztályunk polarizálódott: az „agyasokra” és az „alkotókra”. Bár konfliktus nincs már a két csapat között, de a szükséges közeledést segítenünk kell.)

• Mit érez a másik? Mi az ő valósága?

- A perspektíva-váltás képessége
- Ítéletmentes megközelítés
- Beazonosítani, megérteni a másik érzéseit

- Kommunikálni, visszajelezni a másoknak, hogy megértjük
- Törődés, érdeklődés – támogató kapcsolatok
- Szociális háló: védelmi rendszer

## 1. március 19.

**Érzelmi hőmérő:** A lábadnál kezdődik, a fejedben van vége.

### A. Bemutatkozás egy személyes tárgyad kapcsán:

Miért fejez ki Téged ez a választott tárgy

### B. Kő – papír - olló bajnokságot tartunk

A kő > olló

Olló > papír

Papír > kő alapon lehet drukkolni – háta mögé állni, annak, aki felett győzelmet arattunk.

### C. Beszéljetek egymásnak a párotokkal a legszebb játék élményetekről

- Álljatok párba, úgy, hogy megfogok 10 db 1 méteres madzagot középen és mindenki vegyen kézbe egy madzagvéget >>> elengedem a madzag közepét, s mindenki rátalált egy párra.
- Beszéljetek egymásnak a párotokkal a legszebb játék élményetekről

### D. Menjünk az udvarra más szemmel

Az előbbi párok némán fogják meg egymást és 5 percig az egyik legyen a nagy testvér, aki megmutatja az udvar érdekességeit, szépségeit a „kicsinek” a saját szemszögéből (némán), majd csere

## Érzelmi hőmérő

Most hogy néz ki az érzelmi hőmérőd, amely a lábadnál kezdődik s a fejedben van vége.

## 2. március 26.

**Érkezz meg: nézz körbe, fedezd fel az osztályt, úgy ahogy még nem láttad... némán**

### A. Csukott szemmel járjatok körbe,

Mutassatok csukott szemmel az órára, az egyik társatokra, a táblára, az ajtóra stb.

### B. Hely csere

Nyissátok ki a szemeteket , álljatok körbe majd cseréljenek helyet  
: akin csizma van,

: akin pulóver  
: aki szemüveges  
: akinek bőr van a nyakán

### C. Üzenetes

A kőr közepén áll a kitaláló csukott szemmel, míg a kőrben állók feladót és címzettet választanak, az üzenetet kézszorítással észrevétlenül kell eljuttatni a rendeltetési helyre. .  
A kitaláló árgus szemekkel figyelni hátha sikerül elkapnia az átadás egy pillanatát. Ha sikerült eltalálni, akkor az „ügyetlenkedő” kerül a kőr közepére. Ha célba ért az üzenet, akkor a címzett mondja, hogy megkaptam.

### D. Gyógyító Írás 1

Írd le a legmélyebb gondolataidat és érzéseit. Ne törődj a helyesírással, a nyelvtannal, csak írd! Nem kell, hogy felolvasd a többieknek (Bár teheted, ha szeretnéd). A gyakorlat végén akár meg is semmisítheted, ha úgy érzed.

” A gyógyító írás vizsgálatokban részt vettek hosszú távon általában testileg egészségesebbekké váltak, hangulatuk tartósan kiegyensúlyozottabbá lett. A tanulók tanulmányi eredménye általában javult a következő hónapokban, a munkahelyükről elbocsájtottak könnyebben találtak új munkát írás után.”

10 perc alatt írd le ami eszedbe jut, bármit. Percenként felolvasok egy-két hívó szót. Ha úgy érzed >>> írd ezokról... ami eszedbe jut. De ez sem kötelező, írd bármit, ami eszedbe jut.

A HÍVÓ szavak:

Fontos nekem

1 év múlva

2 év múlva

Ha csak 6 hónapom lenne

Én

Ő

Mi

Szeretem csinálni

Jó vagyok

Bele feledkezni

Tevékenység, miközben a legboldogabbnak érzem magam.

(Az írás közben halk zene is kísérhet minket)

**Érzelmi hőmérő:** Egy természeti képben mondd el, hogy hogy vagy.

### 3. április 2.

**Érzelmi hőmérő:** Egy gesztus, vagy hang: ahogy érzed magad – amit mindenki utánozni fog

**A. Páralakítás:** Képeket ketté vágva húz mindenki és megkeressük a kép párját

**B. Fejtetőn rajz**

Üljetek párba az előbbieket szerint >>> Nézd meg a párod arcát alaposan >>> tegyetek egy papírt a fejetekre és rajzoljátok le a párotok fejét.

**C. Mi ez? Mit tud? Kié?** – Egy tárgy körbe megy.

**D. Skálázás**

- vannak, akik a stresszekkel szemben golyóállók, ők tudnak valamit. Tanuljunk tőlük >>> Te hol állsz a sorban, ha nézzük, hogy mennyire fontos Neked az életben a hit, a pénz.... És akkor tanuljunk azoktól, akik elől állnak a sorban.

A teremben egy vonal mentén helyezd el magad, hogy mennyire fontosak az életedben az alábbiak?

- A hit
- A boldogság
- A pénz
- A siker
- A test
- Az egészség
- A szeretet
- Az öröm
- A szépség

Akik elől állnak mondják el, tanítsák meg a többieknek, hogy az ő életükben miért olyan fontos az adott kifejezés?

**Érzelmi hőmérő:** egy színnel mondd el, hogy hogy érzed magad.

### 4. április 9.

**Érzelmi hőmérő:** A 10-es skálán most hol érzed magad?

**A. Fúsd körbe a kiszemelt társad**

**B. Egy másik kiszemelt társad helye és a Te helyed mértani közepére állj**

**C. Válaszd meg az Angyalodat és az Ördögödet:** az Angyal mögé bújva, próbáld az Ördögöd elől elbújni.

**D. Tuk-tuk játék:** Párokba állunk >>> a hátsó irányítja az elsőt (kezét az elől lévő párja vállára teszi) >>> a teremben, folyosón néma séta következik majd megbeszélte jelre a hátsók párt cserélnek >>> szerepcseré

- megbeszéljük a tapasztaltakat (Milyen volt vezetőnek lenni, vezetettnek lenni, és milyen volt, amikor új, ismeretlen vezetőt kaptunk?) Legyünk „Önazonosak” - legyünk tisztában azzal, hogy mi jobb nekünk, mint a gyengeségeink.

### E. Piros pacsikörben

**Érzelmi hőmérő:** A 10-es skálán most hol érzed magad?

#### 5. április 16.

### Érzelmi hőmérő. DIXIT kártya

- Most Dixit kártyát húzunk és a kártya alapján próbálunk körbe választ adni 3, magunkról szóló kérdésre.
  - Ki vagy?
  - Mi az, ami Neked fontos?
  - Valami, ami ritkán látszik.
- A. **Térkialakítás** – Küszöb létrehozása
- B. **Fussunk 10-es skálán** – az egyes a leglassabb – a tízes a leggyorsabb – Tapsra megállunk.
- C. **Találkozzunk:** Egymásra nézéssel - Öleléssel – Kézfogással – Adok neki valamit . Kapok tőle valamit
- D. **A következő találkozásnál tükrözzük egymást** 1-2 percig >>> Felezzük a résztvevőket: párokból egyik emelje fel a kezét
- E. **A két csapat egymással szemben áll**
- F. **Járás stílus csere a térfél közepén: egyedül kettesével, négyesével, nyolcasával...**
- G. **Érzelmi létra – Érzelmi amplitúdó szobor: szomorúságról, vágyról, haragról, örömről** ( többiek kitalálják, hogy a bemutató, miről is szól.)
- H. **Mese jelenet egy bőröndnyi kellékből némán:** 1. Piroska és a farkas  
2. Hófehérke és a hét törpe  
3. Jancsi és Juliska  
4. Csipkerózsika

I. Vissza a másik térbe.

### Érzelmi Hőmérő: DIXIT kártya

Most is Dixit kártyát húzunk befejezésül, és a kártya alapján próbálunk körben választ adni arra, hogy mit tanultunk ma magunkról?

#### 6. április 16.

#### A. Kreatív titkok Rólad I.:

- Álljatok sorba név szerint, ABC sorrendben>>> az így kialakult sorból kettesével leülünk >>> elmondjuk egymásnak KEDVENC ÉTELÜNKET
- Álljatok sorba születésnapotok dátuma szerint>>>az így kialakult sorból kettesével leülünk>>> elmondjuk egymásnak: ki hol szeret NYARALNI.
- Álljatok sorba házsámotok szerint növekvő sorrendben>>> így kialakult sorból kettesével leülünk>>> elmondjuk egymásnak: a LEGIJESZTŐBBET, amit tettetek.
- Álljatok sorba hajatok színe szerint >>> az így kialakult sorból kettesével leülünk>>> elmondjuk egymásnak: a LEGBOLDOGABB pillanatot az életünkben.

Aztán egyenként önként kiállva, elsorolhatjuk az illető négy „titkát”, ha hozzájárul.

#### B. Tánclépések fordítva

Körbe állunk. Bárki a csoportból megszólalhat, és alapvető tánclépéseket mondhat (2-öt balra, 2-öt jobbra, 1-et balra, 1-et jobbra, 1-et be, 1-et ki, 2-öt be, 2-öt ki)

Nehezítés, ha fiú mondja, akkor az ellenkezőjét kell tenni, ha lány, akkor szót kell fogadni

#### C. Diádozás :Öt percig beszélj

1. Válaszd ki a közösségből azt, akit a legkevésbé ismersz.
2. Döntsétek el, hogy ki lesz az A. és ki a B. személy.
3. A. beszéljen 5 percig élete legszabadabb, leglelkesítőbb pillanatáról, miközben B. teljes, odaadó, támogató figyelemmel hallgatja, úgy, hogy nem szólal meg, csak a szemével testtartásával biztatja a társát.
4. 5 perc után szerepcsere, miközben végig halk relaxáló zenét hallgatunk.
5. Az elhangzottak senki másra nem tartoznak, csak a társadra. Nem adjuk tovább.
6. Megismételjük újból az 5-5 perces váltást.

#### D. Rajzoljunk a szabadságról... ami először eszünkbe jut..azt rajzoljuk le.

- A. **Érzelmi hőmérő: Maci kártya:** Kiválaszt mindenki egy hangulatának megfelelő kártyát és aztán felveszi azt a testtartást, amit a kártyán lát.

### 7. április 30.

Hogy érzed magad: egy állathoz hasonlítsd a pillanatnyi állapotodat.

- A. 4-es csoportokat hozunk létre: Alma Körte Dinnye Meggy Citrom szétosztással
- B. Dóri táskája című játékot készítjük elő
- C. Mit tudhatunk Dóriról – nem ítélni a kapott információk alapján – esetfeldolgozó óra a csoporton belüli esetről
- D. Tárgyakat veszek ki a táskájából>>> Ki Ő? >>> összeáll a kép

### E: Kreatív „titkok” Rólad II.:

1. Név szerint ABC sorrendben álljatok fel!>>> az így kialakult sorból kettesével leülünk>>> elmondjuk egymásnak: a kedvenc NYARALÁSunkat.
2. Magasság szerint álljatok fel! >>> az így kialakult sorból kettesével leülünk>>> elmondjuk egymásnak: ami LEGVICCESEBB TÖRTÉNT velem eddigi életemben
3. Nadrágszín alapján álljatok fel! >>> az így kialakult sorból kettesével leülünk>>> elmondjuk egymásnak: a LEGÉRDEKESEBB dolgot, ami történt velünk
4. Hajatok hossza alapján álljatok sorba >>> az így kialakult sorból kettesével leülünk>>> elmondjuk egymásnak a LEGVESZÉLYESEBB dolgot, ami történt velünk.

Aztán egyenként önként kiállva, elsorolhatjuk az illető négy „titkát”, ha hozzájárul.

### Hogy érzed magad? Egy állathoz hasonlítsd az állapotodat.

#### 8. május 7.

##### Érzelmi hőmérő:

#### Hogy érzed magad? Egy növényhez hasonlítsd az állapotodat

A. **Plüss állat dobálás kánonban egymás növény nevét kiabálva.**

B. **Három szív- alakú papír**

Három szív- alakú papírt adunk körbe, amit két hét múlva fogunk visszakérni. Ha megkaptad a szívet írd rá a Neved és csak annak add tovább, aki valamiért fontos Neked és mondd is meg neki, hogy miért fontos, amit csinált, amiért Te most a szívet odaadod neki.

Amit két hete útnak indítottunk, most nézzük meg, hogyan ér célba. Ki az, aki szívesen mesél, arról, hogy miért volt öröm neki megkapni a papír szívet.

C. **Mi benned a jó?**

A következő feladat teljes némaságban történik. Mindenkinek a hátára egy A4-es lapot erősítünk- pl. ruhacsipesszel, a kezébe pedig jól fogó, különböző színű filc-tollat adunk. Válaszolj a következő kérdésre: **Mi a jó Benned?**

Az instrukció a következő: ha valakinek a hátára írni szeretnél, tedd a kezéd a vállára, ha ő is szívesen veszi, akkor ő is tegye a kezét a válladra, aztán egymás hátára írjátok rá név nélkül, mi a jó a másikban.

Lehet, hogy az íróknak is írnak a hátára és annak is ír valaki a hátára... így gyönyörű hosszú sorokban dolgoznak egymás pozitív építésén.

D. **Érzékszervi játékok (hallgassatok, ízleljetek, tapintsatok, szagoljatok)**

Körben ülünk némán, bekötött szemmel, halk zenét hallgatunk. Aztán sorban elindítunk egy-egy tárgyat, illatot, anyagot. Pl. plüss mackót, levendulaolajos vattát, patakcsobogást hallgatunk, szőlőszemet, narancs darabkát eszünk, fahéjat, vaníliát szagolunk, stb.

E. **Érzelmi hőmérő:**

A lábadnál kezdődik, a fejedben van vége

**9. május 14,**

A. **Hangulathőmérő a 10-es skálán.**

B. **Energia gyakorlat: Helló Béla vagyok...**

C. **A gyógyító írás 2. :**

1. A szeretet levél: Írj levelet, annak az osztálytársadnak, akire valamiért haragszol, aki bánatot okozott:

- Kedves X.Y. Azért írom ezt a levelet...
- Nem tetszik nekem, hogy...
- Nagyon csalódott vagyok, hogy...
- Nagyon aggódom, hogy...

Tégy úgy mint a az illető most is hallgatna, még hozzá szeretettel, megértően. Fontos, hogy a levél végén írd arról is, hogy Te is megérted őt, szeretettel:

Ezek a mondatok kezdődhetnek így:

- Nagyon örülök...
- Azt szeretném...
- Megértem, hogy
- Megbocsájtom...
- Nagyra értékelem...
- Szeretném megköszönni, hogy..
- Tudom, hogy...

2. Írj válaszlevelet, amely azt tartalmazza, amit a társadtól hallani szeretnél.

Kezdjük a levelet úgy, hogy

- Köszönöm, hogy...
- Felfogtam, hogy...
- Nagyon sajnálom, hogy
- Szeretném, hogy

3. Ez nem kötelező, de ha gondold, mutasd meg az osztálytársadnak az első levelet is és a második levelet is.

Vagy csak a második levelet. Beszéljétek meg, hogy amit írtál, az az ő szemszögéből mennyire valódi. Próbáljátok egyeztetni a nézeteiteket.

4. Ha közösen úgy gondoljátok, beszéljétek az osztálynak is a leveletekről.

D. **Hangulathőmérő a 10-es skálán.**

**10. május 21**

**Hangulathőmérő:**

Különböző hangulatú arc-grafikákat teszünk ki az asztalra és mindenki választ magának egyet a hangulatának megfelelően



### A. Hegyek-völgyek

1. A papírotok bal alsó sarkára rajzoljatok egy pontot és írjátok le születésetek napját.
2. A lap jobb oldalára is tegyetek pontot és írjátok fel a mai nap dátumát.
3. A baloldali pontból húzzatok egy egyenest a másik pontig. Ha közben + esemény történt Veled, húzd felfelé a vonalat, hogy hegyet alkosson (minél pozitívabb és nagyszerűbb volt az esemény, annál nagyobb hegyet rajzoljatok.) A negatív eseményeknél pedig rajzoljatok völgyeket.
4. Írd fel a megfelelő események nevét és időpontját.

### B. Három szív alakú papír

Amit két hete útnak indítottunk, most nézzük meg, hogyan ér célba. Ki az, aki szívesen mesél, arról, hogy miért volt öröm neki megkapni a papír szívet.

### C. Színes gombolyag játék

Körbe ülünk és a játékvezető indításával elindul a gombolyag: olyannak adjuk, tovább, aki nagy hatással volt ránk, az elmúlt 10 órán. Azt is megmondjuk, hogy miért volt ránk nagy hatással. Egy személy több embernek is átadhatja a gombolyagot.

# VÉGE