

## **Érzelmi intelligencia fejlesztési terv**

Az alkalmak egy első osztály erkölcsstan óráinak keretében kerülnek megszervezésre. Ha már kiskorban elkezdjük fejleszteni az érzelmi intelligenciájukat, érzelmeik jelentését és megértését, akkor nagyobb eséllyel lesznek képesek a mindennapos élettel járó problémák megoldására. A tanévre tervezett 32, egyenként 45 perces órából 12 alkalommal tíz-tíz percet tervezünk olyan játékokra fordítani, amelyek az érzelmi intelligencia fejlesztését célozzák meg.

Ennek az osztálynak a létszáma 26 fő, ebből 17 lány és 9 fiú. Két SNI-s papírral rendelkező tanuló van. Nagyon szorgalmas, szabálykövető, rendes gyerekek. Két ikerpár jár az osztályba. A kiegyensúlyozott anyagi háttért mellett megállapítható, hogy nagyrészt a következetes, szeretetteljes, odafigyelő szülői attitűd a jellemző. Egy gyermek esetében tapasztalható a túlzottan megengedő, következetlen nevelői magatartás. Vele kapcsolatban a szokás- és szabályrendszer nehezebb elfogadását figyelhettük meg a csoportba kerülése kezdetén. Egy kisfiú egészségügyi problémával rendelkezik; ételallergiája van. A gyerekek megjelenése, lelkiállapota többnyire rendezett. Iskolai feladataikra megfelelő képpen koncentrálni is tudnak, és nincs elhanyagolható tanuló. A tevékenységi területek közül a mozgás a kedvencük. Feladat megértésük és feladattudatuk kialakult. Elmélyülten, kitartóan képesek a feladatvégzésre. A gyermek-gyermek, gyermek-felnőtt kapcsolatok terén a pozitív érzelmi töltés kialakítását szeretnénk elérni. Célunk, hogy fejlődjön a gyermekek kapcsolatteremtő és –megtartó képessége. Ehhez tevékeny iskolai életet alakítunk ki. A határokat közösen szabjuk meg, és azt be is tartjuk. A magatartási, pszichológiai nehézségekkel küzdő gyermekeknek segítünk abban, hogy képesek legyenek a szokásrendszert minél hamarabb elsajátítani. A bátorító nevelés elveit alkalmazzuk. Célunk olyan készségek, tulajdonságok kialakítása, amelyek pozitívan befolyásolják a gyermekek közösségi kapcsolatát. Feladatunk a gyerekek együttműködésének, szervezőképességének fejlesztése. Mindent figyelembe véve az osztályról elmondható, hogy jó magaviseletű, megfelelő szorgalommal és tanulási motivációval bíró gyerekek összessége. A közösségre lehet építeni, a gyerekek mozgósíthatók és együttműködők a felnőttekkel, és többnyire egymással is. Azért, hogy jól tanuló diákok legyenek, érzelmileg is kiegyensúlyozottnak kell lenniük.

A foglalkozások előtt fontos a megfelelő hangulat, a bizalmi és elfogadó légkör kialakítása. Az első 12 foglalkozás a következők szerint alakul:

### **1. foglalkozás**

A. Ismerd fel a társad a hangja alapján - a csukott szemmel álló játékos háta mögé lépve egy társa hangot ad; ebből kell felismerni, hogy ki ő.

B. Mozgás ütemre – mozgás változó ritmusra (a játékvezető egy ritmushangszerrel adja az ütemet), vigyázva arra, hogy ne hogy egymásnak ütközzenek.

C. Vakvezetős játék – elől megy a „fényképezőgép”, mögötte a „fényképész”, két kezét a vállára helyezve vezeti. A fényképezőgép szeme csukva van, a fényképész az iskolán belül egy helyre vezeti, majd megnyomja az exponáló gombot, mire a fényképezőgép kinyitja a szemét és rögzíti emlékezetében, amit lát, majd cserélnek. Utána megbeszéljük, milyen érzés volt vezetni, csukott szemmel menni, mit akart megmutatni a fényképész, és miért.

### **2. foglalkozás**

A. Együtt lézés – körben állva, kézen fogva együtt lélegzünk. Belézésnél egymás kezét szorítjuk, a kilézés alatt folyamatosan lazítunk a szorításon.

B. Fuss körbe valakit – a csapat együtt mozog, mindenkinek az a feladata, hogy fusson körbe valakit háromszor.

C. Szemmel hívogató – körben ülve, a játévezető némán felveszi valakivel a szemkontaktust, mindketten felállnak, és lassan elindulnak a kör közepe felé, úgy, hogy végig tartják a szemkontaktust, oda érve helyet cserélnek, és háttal haladva a társuk helyére ülnek vissza, úgy, hogy a pillantásukkal segítik egymást a helyük megtalálásában.

### **3. foglalkozás**

A. Utánozd, ahogy jár – folyamatos mozgás közben mindenki kiválasztja két társát, akinek elkezd utánozni a járását, először az egyikét, utána a másikat, majd megpróbálja felerősíteni az egyik jellegzetességeit.

B. Ragadatok össze – a teremben össze-vissza járva először mindenki párt választ, majd egy, kettő, illetve három testrészüknél összeragadva, mint a sziámi ikrek folytatják a mozgást.

C. Kedvellek, de nem mosolygok rád – a csoport körbe rendeződik, valaki közepén áll, majd odamegy az egyik társához és rámosolyog. A kiválasztott komoly arccal azt mondja: kedvellek, de nem mosolygok rád. Aki végül nem bírja ki mosolygás vagy nevetés nélkül, az kerül a kör közepére.

### **4. foglalkozás**

A. Hányféleképpen lehet leülni egy székre – a székeket körbe rakjuk, körbe állunk, és tapsra, mindenki leül valahogyan a székre, ezt két-három alkalommal megismételjük.

B. Ki a főnök? – valaki kimegy, a többiek körben ülve kiválasztják a főnököt, akit mindenki utánozni fog, a kint tartózkodó játékosnak ki kell találnia, hogy ki a főnök.

C. Testtel és érzelmekkel kapcsolatos szólások gyűjtése – körben ülve, mindenki mondhatja, ami eszébe jut, a játévezető írja a táblára.

### **5. foglalkozás**

A. Elkaplak – párosával a láb behajlítása nélkül hátra kell dőlni, bízva abban, hogy a mögöttes álló társad elkap (ebben a játékban a csoport nagyobb részének van már gyakorlata)

B. Csoportba rendeződés – hajszín, szemszín, cipő színe/fazonja szerint (ez az órán dől majd el)

C. Érzelmi zűrzavar kártyák – ugyanezekben a csoportokban játszunk, minden csoport kap egy kártyacsomagot, az alábbi érzelmekkel: boldog, undorodik, dühös, ideges, fél, fáj valamije, türelmetlen, lehangolt, szomorú, magányos, zavarban van, aggódik, unatkozik. Acitivity módjára hang nélkül el kell mutogatni a többieknek, jó megoldás esetén egy újabb csoporttag húz a kártyák közül.

## **6. foglalkozás**

A. Egyszerre indulni – négy ember egymás mellett áll, anélkül, hogy egymásra néznének, egyszerre kell elindulniuk.

B. Harang-játék – három kisebb csoport kört alkot, a kör közepén álló eldől, a körben állók pedig megtartják, és akár egy hatrang nyelvét tovább mozdítják.

C. Érzelmi metró – a csoport tagjai egymással szemben ülnek, akár egy metrókocsiban. Az egyik sor elején ül a „kalauz”, akitől a jegyet kell megvásárolni. A felszálló új utas valamilyen hangulatban veszi meg a jegyét, amit szavakkal, testtartással, arcjátékkal jelez. Ez a hangulat terjed szét a több utason. Az új utas a metrókocsi üres székén foglal helyet, majd jön az újabb hangulatban érkező felszálló.

## **7. foglalkozás**

A. Nevettetős – a csoport tagjai egymással szemben ülnek, a pár egyik tagjának hang nélkül meg kell nevetetnie a másikat, ezután cserélnek.

B. Térdfogó – fogócska, amelyben mindenki a térdére tett kézzel próbálja a társa térdét megfogni, de amit felemeli a kezét a térdéről, az szabadon marad, és más megfoghatja.

C. Milyen állat lenne ez az érzelem – három csoport választ öt-öt érzelmet, amelyet egy-egy állat szimbólummal jelenít meg rajzban. A másik két csoportnak ki kell találnia, hogy milyen érzelmet próbáltak ábrázolni. A csoportok felváltva mutatják be rajzaikat.

## **8. foglalkozás**

A. Átvesszem a mozgásod – a csoport tagjai párban elindulnak egymás felé, majd a padlóra ragasztott vonaltól átveszik párjuk mozgását.

B. Tükörijáték – egy jelentkező szemben áll a többiekkel, mindenkinek az ő mozgását kell utánoznia tükörben.

C. Páros rajzolás – mindenki külön filctollal rajzol, páronként egy papírra. Azt rajzolnak, amit akarnak, de nem szólhatnak egymáshoz.

## **9. foglalkozás**

A. Kié ez a kéz? – a vállalkozó csukott szemmel kell, hogy felismerje a társát a keze alapján.

B. Háromszög – folyamatos mozgás közben két másik társukkal együtt kell egy egyenlő szárú háromszöget alkotni. Beszélni itt sem szabad.

C. Mi van a kezében? – a csoport tagjai körben ülnek, és csukott szemmel, csendben négy-öt tárgyat (pelenka, selyemsál, pukkanós csomagolóanyag, vatta, rücskös labda, gyurma) adnak körbe. Aki kíváncsi a végén megnézheti, hogy mik voltak a tárgyak.

## **10. foglalkozás**

A. Közel-távol – folyamatos mozgás közben mindenki választ valakit, akihez nagyon közel szeretne lenni, majd még valakit, akitől nagyon távol szeretne maradni. Ezeket a távolságokat megtartva kell mozogni a térben.

B. Autómosó – két sorban egymással szemben állunk, a két sor közé áll valaki, a sor elején állók megkérdezik tőle, hogy milyen autó, és milyen mosást szeretne. – Nem látható előre, hogy mire ide jutunk, működni fog-e ez a játék.

C. Érzelmek fényképen – négy csoportra oszlunk, minden csoport húz egyet az alábbi érzelmek közül: boldogság, düh, szégyen, büszkeség. A csoportok szétszélednek az iskola területén, és egyikük telefonjával fotókon próbálják megjeleníteni a kapott érzelmet. A végén közösen kiválasztják a három legtalálóbbnak ítélt képet, telefonjukon montázst készítenek belőle, és miközben körbeadják, a szóvivő magyarázatot fűz hozzájuk.

## **11. foglalkozás**

A. Elkapunk – a csoport együttesen elkapja az erre vállalkozó tagot, aki először a földön, majd egy széken (esetleg asztalon) állva anélkül, hogy a térdét behajlítaná, hátradől.

B. Kő-papír-olló bajnokság (drukkolós verzió) – mindenki körben mozog és a saját nevét skandálja, találkozik valakivel, lejátszanak egy kő-papír-ollót, utána a vesztes a győztes mögé áll, és az ő nevét skandálja.

C. Minden szem, minden szemmel – lezárás, nagy körben mindenki mindenkinek a szemébe néz.

## **12. foglalkozás**

A. Kézmelegség – szó nélkül a leghidegebbtől a legmelegebb kézig sorba kell rendeződni.

B. Esőcsináló – hang nélkül, a játékvezető által elindított mozdulatsort kell továbbadni, a mozdulatok által keltett hang az egyre erősödő, majd enyhülő eső hangját idézi.

C. Ki lehet a képen? – Suzanne Szász Gyermeünk szótlán nyelve című könyvéből származó képekből választ mindenki magának (a teremben kirakott képek másolatából szabadon lehet választani), majd egyénileg mindenki kitalálja, hogy a képen látható gyerek hol élhet, vannak-e testvérei, kik lehetnek a szülei, milyen játékaik vannak, és mi lehet a számára legfontosabb tárgya.

Gyermekeink és fiataljaink hosszú időt töltenek az iskolában, ezért tanárként „értenünk kell az érzelmi- és társas fejlődésüket, képesnek kell lennünk arra, hogy a felmerülő problémák során támogassuk őket érzelmeik megértésében.”

Gavalovics Erika