

Mellékletek jegyzéke

1. számú melléklet- Baron tesztjének komponensei

Bar-On EQ-mérőeszközének fő- és alkomponensei. Forrás: Bar-On, 1997, 43–45. alapján táblázatba rendezte a szerző

Személyen belüli EQ	Érzelmi tudatosság	Saját érzelmeink tudatosításának és megértésének képessége.
	Önérvényesítés	Érzelmeink és önmagunk konstruktív kifejezésének képessége.
	Önbecsülés	Önmagunk pontos észlelésének és értékelésének képessége.
	Önmegvalósítás	A célok elérésének és a bennünk rejlő lehetőségek megvalósításának képessége és hajtóereje.
	Függetlenség	Az ember saját magába vetett bizalmának és másoktól való érzelmi függetlenségének képessége.
Személyek közötti EQ	Empátia	Az a képesség, mellyel tudatosítjuk és megértjük mások érzéseit és érzelmeit.
	Személyközi kapcsolatok	A másokhoz való kapcsolódás képessége.
	Szociális felelősség	A saját csoporttal való azonosulás képessége.
Alkalmazkodó EQ	Problémamegoldás	Személyes és személyközi problémáink megoldásának képessége.
	Valószínűség-vizsgálat	Az a képesség, hogy érzéseink és gondolataink érvényességét objektívan vizsgálni tudjuk.
	Rugalmasság	Az a képesség, mellyel hozzá tudjuk igazítani érzéseinket és gondolatainkat az új helyzetekhez.
Stresszkezelő EQ	Stressztűrés	Érzelmeink hatékony kezelésének képessége.
	Impulzuskontroll	Érzelmeink kézben tartásának képessége.
Általános hangulati EQ	Boldogság	Az a képesség, hogy magunkkal, másokkal és általában az élettel elégedettek legyünk.
	Optimizmus	A pozitív beállítottság képessége, hogy az élet napos oldalát lássuk.

2. számú melléklet- Fiatalok aránya

https://www.ksh.hu/stadat_files/iga/hu/iga0004.html

[letöltés ideje: 2022.04.12. 10:30:34](#)

3. számú melléklet: - Óravázlatok

1.

Problémamegoldó képesség fejlesztése

I. Óra eleji szervezési feladatok

- Jelentés
- Szükséges eszközök előkészítése
- Hetesek jelentése
- Értékelési szempontok felsorolása: aktivitás, figyelem,

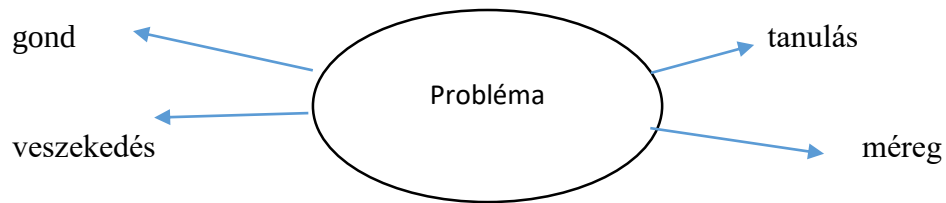
II. Mesefoglalkozás bemutatása

„Sok szeretettel köszöntelek titeket a 8 héten át tartó mesefoglalkozáson. Ne aggódjatok, ezen a szakkörön, nem tanulni fogunk, hanem azt várom el tőletek, hogy érezzétek magatokat a legjobban, legyetek figyelmesek, aktívak és fantázia gazdagok. Ezen az órán kicsit ki fogjuk engedni a gőzt, el fogjuk engedni azokat az érzelmeinket, amik hátráltatnak, gátolnak bennünket. Nagyon sokat fogunk csoportban beszélgetni, rajzolni, történeteket kitalálni és még sok olyan dolgot csinálni, ami után remélem mosollyal az arcotokon mentek majd haza.”

III. Relaxálás- a probléma témakör felvezetése

Utastítás: Beszélgetssünk egy kicsit, a táblán láttok egy kört, amibe bele írtam: probléma. Beszéljük meg mit jelent az a szó, hogy probléma.

Utastítás: Gyűjtsünk szavakat, fogalmakat erről, mi jut eszetekbe a probléma szóról? Ha valaki mond valamit, utána szeretném, ha venne egy nagy levegőt és kifújná, mintha a problémáját fújná el.



Utasítás: Miután meghatároztuk pár problémát, csináljunk egy gyakorlatot vele. Mindenki gondoljon egy problémára, amitől ő mérges lesz, vagy szomorú, én is csinálom veletek együtt. Most vegyetek egy mély levegőt, a problémát tartsd bent, majd fújd ki. Ismétlés 3x
Gyakorlat Rajta!

Módszer: beszélgetés, beszélgetés, megbeszélés, ráhangolódás

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: folyamatos tanítói

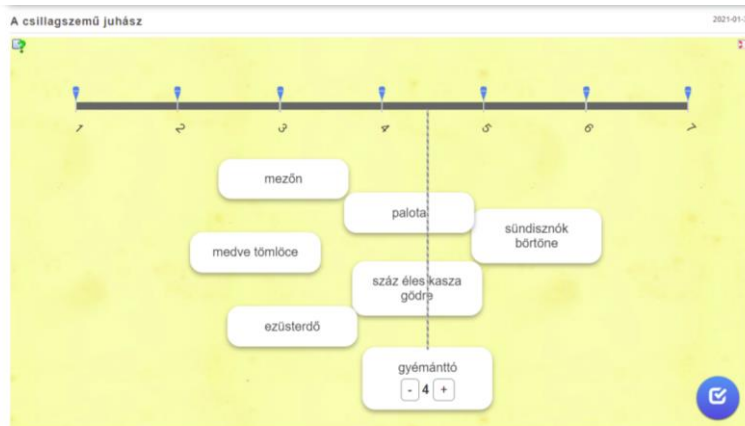
IV. Ráhangolás- Mese feldolgozása-A csillagszemű juhász.

Utasítás: Felolvasok nektek egy mesét, szeretném, ha végig hallgatnátok, és utána megbeszelnénk, hogy hogy tetszett a mese! Figyeljete oda a mesében a problémákra, és ezek megoldására, mert utána ezeket megbeszéljük!

Spontán reakciók!

Próbátételek időrendi sorrend online játékkal!

Link: <https://learningapps.org/17065724>



Utasítás:: Beszéljessünk a problémákról? Egy probléma mennyire lehet nehéz szerintetek? Mi kell hozzá, hogy könnyen túl tudjunk menni rajta? A mai világban, milyen problémákat ismertek? Hogy lehet ezeket megoldani?

Módszer: beszélgetés, beszélgetés, megbeszélés,

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: szóban, folyamatosan

V. **Célkitűzés:** A mai órán mi is egy kicsit a problémamegoldás témakörébe vetjük bele magunkat.

VI. Fő rész: A fa ereje feladat, közben zenehallgatás

Utasítás: A következő feladatban készítsétek elő a színes ceruzákat! Csoportokban fogunk dolgozni! 2 csoportra osztom az osztályt, húzzatok ebből a kalapból, aki a tavaszi fát húzta lépjen a jobb oldali asztalhoz, aki a téli fát, az a bal oldali asztalhoz.

Szeretném, ha a csoportok alkotnának fákat, az egyik csoport egy olyan fát rajzoljon le erre a nagy lapra, aminek rengeteg problémája van. Vajon, hogy nézhet ki ez a fa? A másik csoportnak ugyan ez lesz a feladata, csak egy olyan fát kell rajzolnia, aki mindig megoldja a problémáit! Ezek a fák lehetnek gyümölcsfák, akármilyenek! Közben beszéljétek meg mit élhettek át a fák? Amelyik így is kivirágzott, vajon miért?
Rajzok:



Módszer: beszélgetés, beszélgetés, magyarázat, szemléltetés, előadás

Munkaforma: csoportmunka

Ellenőrzés, értékelés: szóban, folyamatosan

VII. Szituációk- dráma pedagógia

Utasítás: Szerepjátékot fogunk játszani. Aminek a címe „találtunk egy kiskutyát, mi legyen vele?” Először beszéljük meg, mik a lépései egy probléma megoldásának.

1. dolog probléma felismerése
2. alternatív megoldások a táblán.
3. választás az alternatív megoldások közül
4. következmények megjósolása
5. döntést befolyásoló tényezők
6. hatása, következménye
7. választás figyelembe vehető az alternatívák közül

Utasítás: Szeretnék 3 gyermeket választani, akik eljátsszak az egyik megoldással ezt a problémát. Vezessük fel, éppen sétáltok az utcán, mikor találtok egy kutyát, mit tesztek? Milyen kimenetele lehet? Milyen megoldásai lehetnek?

Módszer: beszélgetés, játék, megbeszélés, gondolkodtatás

Munkaforma: frontális, egyéni, csoportos

Ellenőrzés, értékelés: szóban, folyamatosan

VIII. Óra végi szervezési feladatok

- Óra végi közös értékelés
- Elköszönés
- Jutalompont kiosztása

Empátia és a konfliktuskezelési képesség fejlesztése

I. Óra eleji szervezési feladatok

- Jelentés
- Szükséges eszközök előkészítése
- Hetesek jelentése
- Értékelési szempontok felsorolása: aktivitás, figyelem,

II. Relaxálás- a probléma témakör felvezetése

Utasítás: Biztos veletek is volt már olyan, hogy elítélt valaki, vagy olyat gondolt rólatok, ami nem is igaz, ugye? Milyen érzés volt ez?

Várható válasz: mérgesek voltunk.

Utasítás: Én sokszor vagyok mérges. Nekem a düh az öklömben szokott összegyűlni, nektek is van, hogy összeszorítjátok a kezeteket, ha mérgesek vagytok? Ha igen, most gondoljatok egy olyan dologra, amitől mérgesek voltatok és szorítsátok ökölbe a kezeteket, majd engedjétek ki.

Gyakorlat Rajta 2x.

Módszer: beszélgetés, beszélgetés, megbeszélés, ráhangolódás

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: folyamatos, szóbeli

III. Ráhangolás- Mese

Utasítás: Ki ismeri Piroska és a Farkas történetét? Miről szól? Felolvasok nektek egy hasonló mesét, „A farkas, akit hírbe hoztak címmel” szeretném, ha végig hallgatnátok, és utána megbeszelnénk, hogy hogy tetszett a mese!

Spontán reakciók!

Megbeszélés kérdések:

- Miben különbözik a történet attól, amit ismertek?
- Milyen félreértések fordultak elő?
- Mik voltak a következményeik?
- Hogyan kerülhették volna el?
- Milyen érzés lehet a farkasnak, hogy elítélik?

- Ti mit tesztek, ha ilyen szituációba keveredtek? Ti hogyan kerülitek el? Mi a helyes út?

- Miért fontos, hogy felismerjük más érzéseit? Mert akkor úgy járunk, mint a Farkas, bizonyára Piroska nem tudta, hogy mit érez a Farkas, mikor annyira megbántotta.

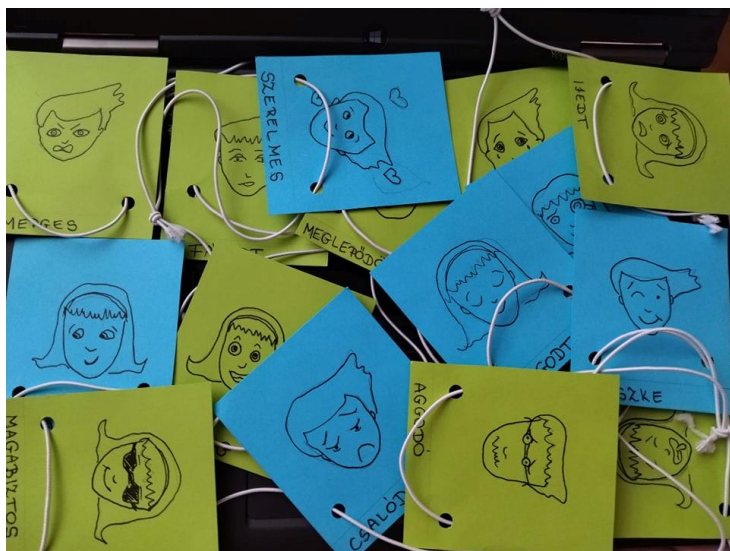
Módszer: beszélgetés, beszélgetés, megbeszélés, ráhangolódás

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: szóban, folyamatosan

IV. Célkitűzés: A mai órán mi is egy kicsit az konfliktusok az empátia és az elfogadás témakörébe vetjük bele magunkat!**V. Fő rész- Játék az érzelmekkel**

Utasítás: Ismeritek a Ki vagyok én játékot? Az a szabály, hogy a fejetekre tesztek egy érzelmet, mint a szomorúság. Kérdéseket kell feltennetek a többiekhez, mint pl. Ilyen szoktam lenni, ha rossz jegyet kapok? A szám lefelé görbül, ha ezt érzem? Így kell kitalálni, milyen érzelem van a fejedben. A kártyákat segítetek felrakni a fejetekre.



Módszer: beszélgetés, beszélgetés, játék, gondolkodtatás, figyelem,
Munkaforma: csoportmunka
Ellenőrzés, értékelés: szóban, folyamatosan

VI. A három testőr

Utasítás: Az osztályt hármas csoportokra osztom fel. Meg kell beszélgetek 2 dolgot, az egyik, hogy mi az, ami közös bennetek, a másik pedig, mi az ami nem. Ilyen mondatokat szeretnék hallani pl. Az a közös bennünk, hogy mindegyikünk szereti a matekot. A másik pedig pl. Abban különbözünk, hogy mindegyikünk neve más.

Módszer: beszélgetés, beszélgetés, megbeszélés, gondolkodtatás, tevékenykedtetés
Munkaforma: csoportmunka
Ellenőrzés, értékelés: szóban, folyamatosan

VII. Jóságos manó

Utasítás: Mindenkinek felírtam a nevét egy lapra, s beledobtam egy kalapba. Összekevertem őket, s mindenkinek húznia kell egy nevet. Akit kihúzott név, ő neki 1 héten keresztül jóságos manója lesz. Ez azt jelenti, hogy anélkül, hogy pénzbe kerülne valami jót tesz kihúzott társával. Van még egy szabály, az, hogy nem szabad elmondani senkinek kit húztatok ki. Következő héten majd megkérdezzük, észre vettétek e, hogy valaki kedvesebb volt veletek, mint eddig.

Módszer: figyelem,
Munkaforma: egyéni munka
Ellenőrzés, értékelés: szóban, folyamatosan

VIII. Óra végi szervezési feladatok

- Óra végi közös értékelés
- Elköszönés
- Jutalompont kiosztása

Probléma és érzelem központú megküzdési stratégiák

I. Óra eleji szervezési feladatok

- Jelentés
- Szükséges eszközök előkészítése
- Hetesek jelentése
- Értékelési szempontok felsorolása: aktivitás, figyelem,

II. Relaxálás- a probléma témakör felvezetése

Utasítás: A mai órát egy gyertyás játékkal fogjuk kezdeni. Meggyútok egy gyertyát. Vigyázni kell a lángjára. Lassan oda kell sétálni egy személyhez, akit a múlt órán kihúztatok és elmondani, hogy boldog vagyok, hogy a héten kedves voltam veled, s ezután is az leszek. S ő válaszol rá, hogy köszönöm. Majd tovább viszi annak az embernek, akit ő húzott.

Módszer: beszélgetés, beszélgetés, megbeszélés, ráhangolódás

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: szóban, folyamatosan

III. Ráhangolás- Mese

Utasítás: A mai órán egy gyönyörű történetet fogok nektek elmesélni egy vízi tünderről. Ez a mese Wass Albert egy gyönyörű meséje, aminek címe a Tavak könyvének első története. Hallgassátok figyelemmel.

a. Mese érzelmi szempontú átbeszélése

-Ti is tettetek olyat, amit nem szabadott volna? Vállaltátok a következményeket?

Milyen érzés volt utána?

-Hogyan szoktátok megoldani?

- Ha történik valami rossz, mire kell gondolnunk?

Módszer: beszélgetés, beszélgetés, megbeszélés,

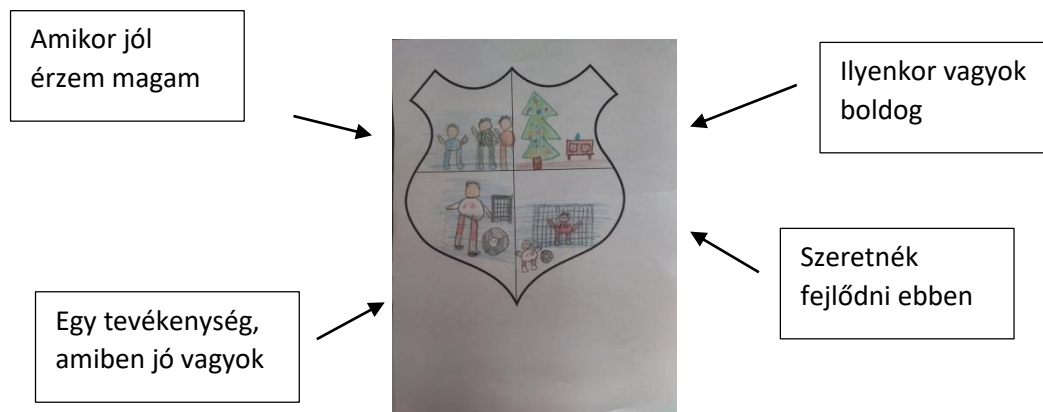
Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: szóban, folyamatosan

IV. Célkitűzés: A mai órán mi is az érzelmeinkről fogunk beszélgetni, s feladatokat csinálni.

V. Fő rész- Rajzold le az érzelmeidet

Utasítás: Mindenki kap egy pajzsot tőlem, amin mondatok lesznek. Ezek alapján minden rubrikába bele kell rajzolni valamit, amivel a saját címereteket megalkothatjátok.



Módszer: beszélgetés, beszélgetés, játék, gondolkodtatás, figyelem,

Munkaforma: egyéni munka

Ellenőrzés, értékelés: szóban, folyamatosan

VI. Varázsgömb

Utasítás: Hoztam nektek egy varázsgömböt. Körbe fogom adni. Bele kell néznetek, és el kell mondanotok, ti hol lesztek 10-20 év múlva. Milyenek lesztek? Milyen munkátok lesz?



Módszer: beszélgetés, beszélgetés, játék, gondolkodtatás, figyelem,

Munkaforma: frontális, egyéni munka

Ellenőrzés, értékelés: szóban, folyamatosan

VII. Óra végi szervezési feladatok

-Óra végi közös értékelés

- Elkészítés

-Jutalompont kiosztása

4. Mesefoglalkozás

Boldogság, optimizmus

I. Óra eleji szervezési feladatok

- Jelentés
- Szükséges eszközök előkészítése
- Hetesek jelentése
- Értékelési szempontok felsorolása: aktivitás, figyelem,

II. Relaxálás- a probléma témakör felvezetése

Utasítás: A mai órát egy kör játékkal fogjuk kezdeni. Hoztam egy madzagot, az lesz a feladat, hogy a madzagot, mindig továbbadjuk valakinek, míg el nem fogy. Aztán nézzük meg mi keletkezett? Egy pókháló. Ezek itt az élet bonyodalmai. Hogyan tudjuk ezeket kibogozni, ha össze vissza megyünk, vagy elengedi mindenki? Akkor tudjuk ha szépen egyesével együttműködve haladunk visszafele.

Módszer: beszélgetés, beszélgetés, megbeszélés, ráhangolódás

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: folyamatos, tanítói

III. Ráhangolás- Mese

Utasítás: A mai órán egy gyönyörű történetet fogok nektek elmesélni. Boldizsár Ildikó meséjét, a boldogság kék madara.

-Nektek mit jelent a boldogság? Mitől lehetünk boldogok? Ti mit tesztek azért, hogy boldogok legyetek?

Módszer: beszélgetés, beszélgetés, megbeszélés, ráhangolódás

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: szóban, folyamatosan

IV. Célkitűzés: A mai órán mi is az érzelmeinkről fogunk beszélgetni, s feladatokat fogunk elvégezni.

V. Fő rész- Boldogság, Optimista szemlélet

a. Nézd a jó oldalát

Utasítás: Elfogunk készíteni együtt egy mesebeli háttérrel, aminek alapján kitalálok egy történetet, melyben negatív viselkedések, helyzetek vannak. Pl. Artúr kinevette Borit, vagy Artúr végig bosszankodta az utat hazafelé, szóval bármi lehet, ami épp eszembe jut. A gyerekek feladata, hogy „átírják” pozitív fordulattá a negatív történéseket. Megkeressék, hogy szerintük mi volt a helytelen, majd mégis mi volt a jó a történetben. Pl. gyönyörű pillangók repültek a napsütésben. Vagy az erdő közepén volt egy szép házikó...

Módszer: beszélgetés, beszélgetés, megbeszélés, ráhangolódás

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: szóban, folyamatosan

b. Hang lecke

Utasítás: Egy meséből elolvasok 4-5 mondatot. Először kellemes hangon, majd nyafogva, aztán mérgesen. Felveszem a telefonra, majd utána lejátszom nektek. Mindenki elmondja a véleményét, hogy melyik beszéd volt kellemes a fülének és melyik nem. Utána ti is gyakorolhatjátok kitalált szöveggel is, amit felvesszünk és visszahallgatjuk.

Módszer: beszélgetés, beszélgetés, megbeszélés, ráhangolódás

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: szóban, folyamatosan

VIII. Óra végi szervezési feladatok

- Óra végi közös értékelés
- Elköszönés
- Jutalompont kiosztása

5. Mesefoglalkozás

A harag negatív hatása

I. Óra eleji szervezési feladatok

- Jelentés
- Szükséges eszközök előkészítése
- Hetesek jelentése
- Értékelési szempontok felsorolása: aktivitás, figyelem,

II. Relaxálás- a probléma témakör felvezetése

Utasítás: Csukjátok be a szemeteket. Hajtsátok le a fejeteke a padra. Egy kis halk zenét fogok benyomni, közben pedig figyeljete rám, mert lassan mondani fogom mire gondoljatek.

-Elindul a zene, s olyan nyugodt, hogy ti is megpróbáltok lenyugodni vele.

-Olyan emberekre gondoljatek, akiket szerettek. S közben arra, hogy milyen jó érzés velük lenni.

-Majd eszetekbe jutnak olyan dolgok, amiktől mérgesek vagytok, amik feldühítenek titeket. A zenével próbáljatek ezeket elengedni, s továbblépni. Minden olyan dolgot, amiért mérgesek, idegesek voltatek legyen most a zenéjé. S lépjete tovább vele.

-Tegyéte a kezeteke a szemetek elé, majd nyissátok ki a szemeteke. Mit láttok? Sötétséget igaz? Nagyon lassan nyújtátok szét az ujjaitokat, s a szemetek elől vegyéte el a kezeteke. Gondoljatek azt, hogy a sötétségből, a haragból, mindig van kiút, csak ki kell nyitni a szemeteke, s engedni, hogy lássatek.

Zene: <https://www.youtube.com/watch?v=dEYl3VnkTbE>

Módszer: beszélteés, beszélgetés, megbeszélés, ráhangolódás

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: folyamatos, tanítói

III. Ráhangolás- Mese

Utasítás: A mai órán egy vicces kis történetet fogok nektek elmesélni egy foci bajnokságról. Ez a mese a mai világban játszódik. Konkoly Mariana a szerző és A kedvenc játékom a címe.

Megbeszélés:

- Miről szólt a mese?- a haragról és a játékról.

-Ti mit szoktatek ilyenkor tenni?

-Velete is volt ilyen? Ti is veszekedte?

-Hogy kell kezelni az ilyet?

Módszer: beszélteés, beszélgetés, megbeszélés, ráhangolódás

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: szóban, folyamatosan

IV. **Célkitűzés:** A mai órán mi is az érzelmeinkről fogunk beszélgetni, s feladatokat csinálni.

V. **Fő rész-**

Utasítás: 3 csoportra osztom az osztályt. A mai napon érzelmi kártyákkal fogunk játszani. A három csoport 5 percenként fogja váltani egymást. Az első csoport egy kiskártyákat kap, amin érzések lesznek. Ezenkívül egy heti ábra lesz, amin a hét napjai vannak. Itt beszéljétek meg közösen, melyik napra milyen érzelmet raktok be. Melyik nap érzitek magatokat a legjobban, délelőtt vagy délután.

A második csoportnak kártyákat adok, minden kártyán egy érzelem van. Valaki felmutatja, a többiek pedig átveszik az érzelmet. Pl. ha haragot láttok, dühöngjétek, ha boldogságot mosolyogjatok stb.

A harmadik csoport pedig olyan kártyákat kap, amin különböző motívumok és emberek vannak. Ebből alkotnotok kell egy történetet.

Módszer: beszélgetés, beszélgetés, megbeszélés, érzelmek felismerésének fejlesztése,

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: folyamatos, tanítói

VI. Óra végi szervezési feladatok

- Óra végi közös értékelés
- Elköszönés
- Jutalompont kiosztása

6. Mesefoglalkozás

Hála

I. Óra eleji szervezési feladatok

- Jelentés
- Szükséges eszközök előkészítése
- Hetesek jelentése
- Értékelési szempontok felsorolása: aktivitás, figyelem,

II. Relaxálás- a probléma témakör felvezetése

Utasítás: Hála gyakorlására csinálunk gyakorlatot először. Szeretném, ha mindenki kijönne az osztály elé és mondana egy mondatot azzal, hogy miért hálás ő, s kapcsolatok hozzá egy mozdulatot. Pl. Én hálás vagyok, hogy taníthatlak titeket. (közben kitárom a kezem)

Módszer: beszélgetés, beszélgetés, megbeszélés, ráhangolódás

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: folyamatos, tanítói

III. Ráhangolás- Mese- Az elégedetlen fazék magyar népmese.

Megbeszélés:

-Mit gondoltok a meséről?

-Miért voltak elégedetlenek a tárgyak?

-Hogy jártak végül?

-Mi miért vagyunk elégedetlenek és, miért lehetünk hálásak szerintetek?

-Miért fontos, hogy hálásak legyünk?

Módszer: beszélgetés, beszélgetés, megbeszélés, ráhangolódás

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: szóban, folyamatosan

IV. Célkitűzés: A mai órán mi is az érzelmeinkről fogunk beszélgetni, s feladatokat csinálni.

V. Fő rész- hálás vagyok

- a. Utasítás: Kiosztok mindenkinek egy lapot. Erre az van ráírva. Ezért vagyok hálás. Ezért vagyok elégedetlen. Szeretném, ha írnátok rá, pár dolgot.

- b. Érzések

Utasítás: A hálához, nagyon fontos, hogy ismerjük egymás érzéseit. Akinek felolvasom a nevét idejön, s húz egy cetlit, odasétál ahhoz, akit kihúzott, s a papírra rá van írva egy érzélem, amit úgy kell átadnotok nekik, hogy mozgásokkal mutogadjátok el az érzelmet. Pl. a haragnál tombol a kezével, lábával tapos. A másik személynek ki kell találni az érzelmet.

Módszer: beszélgetés,

Munkaforma: frontális, páros

Ellenőrzés, értékelés: folyamatos, tanítói

VI. Óra végi szervezési feladatok

-Óra végi közös értékelés

- Elkészítés
- Jutalompont kiosztása

7. Mesefoglalkozás

Tettek és következmények

I. Óra eleji szervezési feladatok

- Jelentés
- Szükséges eszközök előkészítése
- Hetesek jelentése
- Értékelési szempontok felsorolása: aktivitás, figyelem,

II. Relaxálás- a probléma témakör felvezetése

Utasítás: A mai órát páros munkával kezdjük. A párokat úgy alakítjuk ki, hogy lehajtott fejjel kell sétálnotok. Tapsra mindenki megáll, hirtelen felnéz. Keres egy szempárt. Akivel először összenéztek üdvözlitek egymást különböző érzelmeket kifejezve (örömmel, bánatosan, dühösen, meglepődötten, félelemmel, undorral) . Néhányszor megismételjük és amikor végleg leállítjuk a gyakorlatot, akik éppen egy párt alkotnak, és nézni kell egymás szemébe. Majd meg kell beszélnünk milyen érzés egymás szemébe nézni?

Módszer: beszélgetés, beszélgetés, megbeszélés, ráhangolódás

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: folyamatos, tanítói

III. Ráhangolás- Mese Zelk Zoltán a négy vándor.

Megbeszélés:

-Kinek van testvére? Ti is szoktatok veszekedni velük?

-Min veszekedtek velük? Barátaikkal is szoktatok veszekedni?

-Milyen érzés, ha összevesztek? Érdemes egy kis probléma miatt elveszteni valakit? Mit lehet tenni, ha mégis összeveszünk?

Módszer: beszélgetés, beszélgetés, megbeszélés, ráhangolódás

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: szóban, folyamatosan

IV. Célkitűzés: A mai órán mi is az érzelmeinkről fogunk beszélgetni, s feladatokat csinálni.

V. Fő rész- Mit érzel, ha

Fá.: A döntéseinket befolyásoló érzések felfedezését fogjuk megpróbálni most. Az alábbi kérdéseket vitatjuk meg:

- Mindig kimutatjuk az érzéseinket? Hogyan? Inkább a szomorúságot vagy a vidámságot mutatjuk ki?

- Mit érzel, ha...a társaid téged figyelnek, néznek?/ismeretlen helyre kell bemenned?/ olyan dolgot kell enned, amit még nem kóstoltál? Fontos, hogy szavakba öntsük az érzéseinket, mert így könnyebben megértjük egymást, kevesebb lesz az életünkben az agresszió, azzal, hogy az érzéseinket feltárjuk, közelebb kerülünk a problémák megoldásához.

Módszer: beszélgetés,

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: folyamatos, tanítói

VI. Mi történne, ha összekevernénk az évszakokat?

Utasítás: Négy csoportot alakítunk ki, minden csoport más-más évszakra jellemző dolgokat vág ki, abból a papírból, amit adok neki. Munkáikat elviszik Ősz anyó, Tél apó, Tavasz tündér, Nyár anya birodalmába. Évszakbirodalmakat rendezünk be. De jön egy szélvihar, és lesodorja képeket, amelyek teljesen összekeverednek. Mi történne, ha így maradnának az évszakok?

- Ha a rózsza télen nyílna? Miért nem nyílhatna? De akkor hogy lehet, hogy a virágárusnál mindig van rózsza?
- Ha télen megfürödnénk a Balatonban?
- Mit tehetnénk, ha nyáron korcsolyázni szeretnénk?



Módszer: beszélgetés, beszélgetés, együttműködés fejlesztése, problémamegoldó képesség fejlesztése

Munkaforma: csoportmunka

Ellenőrzés, értékelés: folyamatos, tanítói

V. Óra végi szervezési feladatok

- Óra végi közös értékelés
- Elköszönés
- Jutalompont kiosztása

Döntéshozás, felelősségvállalás

I. Óra eleji szervezési feladatok

- Jelentés
- Szükséges eszközök előkészítése
- Hetesek jelentése
- Értékelési szempontok felsorolása: aktivitás, figyelem,

II. Relaxálás- a probléma témakör felvezetése

Utasítás: Mindenkinek osztok ki betűket, rakjatok össze belőle egy nevet. S ez lesz a mai órán a varázsnevetek.

Módszer: beszélgetés, beszélgetés, megbeszélés, ráhangolódás

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: folyamatos, tanítói

III. Ráhangolás- Mese Zelk Zoltán: Mese a legokosabb nyúlról.

Megbeszélés:

-Mit gondoltok a meséről?

-Kinek van testvére?

-Szerintetek miért nem mindegy ki lett a vezér? Miért lehet nehéz az erdő polgármesterének lenni?

-A felelősség egy nagyon fontos dolog. Vállaltatok már valami miatt felelősséget? Mi volt az? Hogy sikerült?

Módszer: beszélgetés, beszélgetés, megbeszélés,

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: szóban, folyamatosan

IV. Célkitűzés: A mai órán mi is az érzelmeinkről fogunk beszélgetni, s feladatokat csinálni.

Módszer: beszélgetés,

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: folyamatos, tanítói

V. Fő rész:

a. Utasítás: olvasok a meséből részleteket, és ha felolvasom annak az állatnak a nevét, amilyen nevű kártyát odaadtam nektek, akkor azt kell csinálnotok, ami a lapotokon van. Például, ha kiolvasom azt, hogy róka, a rókáknak nevetés van a lapján. Tehát nevetnetek kell ha meghalljátok ezt a szót.

Módszer: figyelem,

Munkaforma: frontális

Ellenőrzés, értékelés: folyamatos, tanítói

b. Utasítás: Olyat fogunk játszani, hogy hajóútra megyünk. Ezért 2 csoportra osztom az osztályt. Válasszatok hajóskapitányt, a többiek matrózok lesznek. Mindkettő csoportnak, adok egy eseményt, ami bekövetkezik a hajóút alatt. Az egyik csoportot cápa támadás, a másikat hajótörés éri. Mindenki szabadon játszhatja el a történeteket. Fontos,

hogy nem betanult színjátékot játszunk, nem színházi előadást, hanem saját szavakkal megfogalmazott gondolkodtató jeleneteket. Többféle megoldás is lehetséges. Minden gyermeknek lehet jó gondolata, kipróbálhatja önmagát, megmutathatja társainak, hogy mire képes. A problémákat nem szükséges rosszként, hanem megoldásra váró feladatként kell kezelni. A játék következtében indokoljátok meg a döntéseket

Módszer: beszélgetés, beszélgetés, együttműködés fejlesztése, problémamegoldó képesség fejlesztése

Munkaforma: csoportmunka

Ellenőrzés, értékelés: folyamatos, tanítói

VI. Óra végi szervezési feladatok

- Óra végi közös értékelés
- Elköszönés
- Jutalompont kiosztása

4. számú melléklet - Bar-On Él gyermek változata

Nagyon egyszerű feladatunk lesz, 60 mondatot látsz egymás alatt, gondosan el kell olvasnod ezeket, majd a sor végén lévő rubrikába be kell jelölnöd, mennyire jellemző rád az adott mondat. 1-5-ig tart az osztályzás, az 5 azt jelenti nagyon jellemző, az 1 pedig, hogy egyáltalán nem jellemző. A jelölés ceruzával történjen.

1: Egyáltalán nem jellemző rám

2: Nem jellemző rám

3: Kissé jellemző rám

4: Jellemző rám

5: Nagyon jellemző rám

Befejezés előtt, kérlek ellenőrizd le, hogy minden rubrikába adtál-e választ, hogy egy tétel se maradjon megválaszolatlanul.

1.	Mások sokszor nem értenek meg.	1	2	3	4	5
2.	Elég könnyen ki tudom fejezni, hogy mit érzek.	1	2	3	4	5
3.	A többiek jobbak nálam.	1	2	3	4	5
4.	Szeretem, ha a szüleim döntenek el, hogy mit csináljak.	1	2	3	4	5
5.	Jó eredményeim vannak a suliban.	1	2	3	4	5
6.	Megérzem, ha valaki szomorú, még ha nem is mutatja.	1	2	3	4	5
7.	Szeretek segíteni másokon.	1	2	3	4	5
8.	Ha valami nagyon bánt, akkor azt nem tudom elmondani senkinek.	1	2	3	4	5
9.	Néha olyasmi történik velem, amit nem értek.	1	2	3	4	5
10.	Félek az új dolgoktól.	1	2	3	4	5
11.	Mielőtt megoldok egy problémát, alaposan átgondolom.	1	2	3	4	5
12.	Dolgozatírás előtt nagyon ideges vagyok.	1	2	3	4	5
13.	Ha mérges vagyok, tombolok.	1	2	3	4	5
14.	Szerintem jól fognak sikerülni a dolgaim a jövőben.	1	2	3	4	5
15.	Nem tudok mosolyogni.	1	2	3	4	5
16.	Ha valakire dühös vagyok, azt megmondom neki.	1	2	3	4	5
17.	Tisztában vagyok az érzéseimmel.	1	2	3	4	5
18.	Jó fej vagyok.	1	2	3	4	5
19.	Ha moziba megyünk a barátaimmal, általában én döntök, hogy hova menjünk.	1	2	3	4	5
20.	Van olyan tárgy, amit nagyon szeretek.	1	2	3	4	5
21.	Vannak nagyon jó barátaim, akik mindent elmondanak nekem.	1	2	3	4	5
22.	Ha egy osztálytársamat nem szeretek, akkor akár el is lophatok tőle apróbb dolgokat.	1	2	3	4	5
23.	Vidám vagyok.	1	2	3	4	5
24.	Sokat fantáziálok.	1	2	3	4	5
25.	Kitartok a véleményem mellett.	1	2	3	4	5
26.	Ha két póló tetszik, de anyukám csak egyet vesz meg, akkor nehezen döntök el, melyiket kérem.	1	2	3	4	5
27.	Sokszor félek, pedig nem tudom, mitől.	1	2	3	4	5
28.	Sokat beszélek.	1	2	3	4	5
29.	Ha valamit a fejembe veszek, akkor azt meg is csinálom.	1	2	3	4	5
30.	Szeretek suliba járni.	1	2	3	4	5
31.	Ha valakivel nem értek egyet, azt a szemébe mondom.	1	2	3	4	5
32.	Nehezen tudom megfogalmazni azt, hogy mit érzek.	1	2	3	4	5

33.	Nem szeretem, amilyen vagyok.	1	2	3	4	5
34.	A társaim általában hallgatnak rám.	1	2	3	4	5
35.	Van hobbim.	1	2	3	4	5
36.	Megértem, ha valakinek rossz a kedve.	1	2	3	4	5
37.	Dolgozatírásnál, ha a tanár kimegy egy percre, akkor előfordul, hogy lesek.	1	2	3	4	5
38.	Könnyen barátkozom.	1	2	3	4	5
39.	A felnőttek sokszor mondják, hogy „szálljak le a földre”.	1	2	3	4	5
40.	Ha új helyzet áll elő, nem esek kétségbe.	1	2	3	4	5
41.	Nehéz helyzetben, probléma esetén megijedek.	1	2	3	4	5
42.	Ha egy dolgozat egyes lesz, akkor sem keseredek el nagyon.	1	2	3	4	5
43.	Sokszor beszélek olyan hangosan, hogy rám szólnak.	1	2	3	4	5
44.	Általában bízik benne, hogy a dolgok jobbra fordulnak, még olyankor is, ha csalódás ér.	1	2	3	4	5
45.	Azt mondják, vicces vagyok.	1	2	3	4	5
46.	Szerintem jól nézek ki.	1	2	3	4	5
47.	Kicsi kori barátaimmal még ma is találkozom néha.	1	2	3	4	5
48.	Tudom, mit szeretnék dolgozni felnőtt koromba.	1	2	3	4	5
49.	Mások érzéseit igyekszem tiszteletben tartani.	1	2	3	4	5
50.	A szabályokat be kell tartani.	1	2	3	4	5
51.	A barátaim elmondják nekem azt is, ami bántja őket.	1	2	3	4	5
52.	A házi feladat írásánál gyakran elkalandozok gondolatban.	1	2	3	4	5
53.	Nehezen változtatok meg az elképzeléseimet.	1	2	3	4	5
54.	Dolgozatírás előtt sokszor félek, hogy nem fog sikerülni.	1	2	3	4	5
55.	Türelmetlen vagyok.	1	2	3	4	5
56.	Mielőtt belekezdének valamibe, általában úgy érzem, nem fog sikerülni.	1	2	3	4	5
57.	Imádom a hétvégéket és a nyaralást.	1	2	3	4	5
58.	Nagyon rossz látni, ha másnak valami fáj.	1	2	3	4	5
59.	Kevés barátom van.	1	2	3	4	5
60.	Könnyen dühbe gurulok.	1	2	3	4	5

5. számú melléklet – Szülői beleegyezések

Tisztelt Szülők!

Kérem Önöket, támogassák szakdolgozatomat azzal, hogy gyermekük kitölti egy „Baron-féle Emocionális Intelligencia Kérdőív”-et. A gyermekek adatait név nélkül, kódszámmal látok el, valamint kódolva is kezelem őket. Miután rögzítettem az adatokat törlöm a kérdőívet. Kérdőívem egy kutatási program alapja, ami az érzelmi intelligenciát méri fel, majd mesepszichológia alkalmazása után még egyszer felmérve megállapítanám a foglalkozások hasznosságát az oktatáson belül. Amennyiben kérdésük lenne a kérdőívről a foglalkozásokról vagy gyermekükről, bármikor fordulhatnak hozzám!

Köszönettel: Takács Katalin

C. M. B.

Kere

Sárosi Kati

Maria Lita

Lengyelé Lórá Tíme

Kovács

Takács Katalin

Gáspár

Hunk Ádám

Vasvári Zoltán

Meynér

Szabó Zsuzsa

Székely Zoltán

Nemethi János

Némethi János János

János János János

János János

János János Bernadett