WP3 - POWERPACK ESZKÖZTÁR TEVÉKENYSÉGEK

Érzelmi jólét:
Érzelmek felismerése

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

1. Általános információk

Jólét dimenziója: Érzelmi jólét
Célkorosztály: 6–8 évesek (általános iskola alsó tagozata)
A tevékenység formája: Interaktív csoportos tevékenység (beszélgetés, mozgás, rajzolás)
Időtartam: 30-40 perc
Csoport mérete: 10-20 tanuló
Tantárgyközi megközelítés: Társadalmi és érzelmi tanulás, nyelv és kommunikáció, művészetek

2. Tanulási célok

- A diákok fejleszthetik az alapvető érzelmek, mint például az öröm, a szomorúság, a harag stb. felismerésének képességét.
- A tanulók képesek lesznek felismerni saját és osztálytársaik érzelmeit.
- A diákok megértik, hogy minden érzelem normális reakció, és minden érzés elfogadható.

3. Szükséges eszközök

- Érzelmeket ábrázoló kártyák/képek arckifejezésekkel
- A3/A2 papír
- Rajzceruzák/zsírkréták/filctollak

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

4. A tevékenység lépései

1. lépés: Bevezetés
A pedagógus körbe állítja a diákokat és röviden bemutatja az érzelmek témáját, egyszerű és érthető módon elmagyarázva, hogy mik is azok. Elmondja, hogy az érzelmek mindenkiben megvannak és nincsenek „jó” vagy „rossz” érzelmek.

2. lépés: Érzelemnyomozó
A pedagógus először egyenként megmutatja az érzelmeket ábrázoló kártyákat és minden kártyához felteszi a következő kérdéseket:

- Milyen érzelmet látsz a kártyán?
- Hogyan tudod, hogy ez az az érzés?

A diákok megpróbálják utánozni, amit a kártyán látnak.

3. lépés: Hol érezzük az érzelmeket?
A pedagógus megkéri a diákokat, hogy mondják el, honnan származhatnak az érzelmek, például gyomorgörcs, mosoly, szapora szívverés stb. A diákok rajzolhatnak vagy szóban is megoszthatják gondolataikat.

4. lépés: Érzelmek rajzolása
Minden diák kiválaszt egy érzelmet és lerajzolja magát, ahogyan az általa választott érzelmet éli át. A diákok megoszthatják rajzaikat osztálytársaikkal.

5. lépés: Reflektálás
A tevékenység egy rövid reflexióval zárul (akárcsak az elején), amelynek során a diákokat arra ösztönzik, hogy osszák meg a nap folyamán érzett érzelmeiket.

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

5. Megjegyzések és tippek pedagógusoknak

- Használjon egyszerű szavakat az érzelmek kifejezésére, és érthető nyelvet a magyarázatokhoz.
- Fogadja el a diákok válaszait ítélkezés nélkül.
- Próbáljon kapcsolatot teremteni velük azzal, hogy elmondja nekik, milyen érzelmeket éreztek a nap folyamán, hogy ösztönözze őket arra, hogy ők is megosszák az érzelmeiket.

6. Gondolkodtató kérdések diákoknak

- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Melyik érzelmet (érzelmeket) volt a legkönnyebb azonosítani?
- Mit tehetsz, ha nagyon erős érzelmet érzel? Például, ha valaki dühös, akkor néhány mély lélegzetet vehet, hogy megnyugodjon.

7. Ötletek a tevékenység adaptálásához

Könnyebb változat (alapfokú oktatás / kiegészítő támogatás):

- Használjon kevesebb érzelemkártyát (2-3 alapérzelem)!
- Ha látja, hogy egy tanuló jobban érzi magát a nonverbális válaszokkal (valamire mutat a kártyán), ösztönözze ezt a kifejezési módot!
- Végeztesse a tevékenységet rövidebb időközönként!

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

7. Ötletek a tevékenység adaptálásához

Közepes változat (felső tagozati alsó tagozat / nagyobb önállóság):

- Vezessen be kissé bonyolultabb érzelemkártyákat (pl. meglepetés/csalódás)!
- Kérje meg a tanulókat, hogy osszák meg egy olyan pillanatot, amikor egy adott érzelmet éreztek, és adjon nekik lehetőséget, hogy elmagyarázzák azt!

Alkalmazkodás a fogyatékkal élő tanulókhoz:

- Használjon vizuális segédeszközöket és egyszerű rutinokat!
- Engedélyezzen alternatív kifejezési módszereket (pl. rajzolás, érzelmi skála, gesztusok stb.)!
- Szükség esetén nyújtson egyéni támogatást!
- Ne kényszerítse a diákokat személyes történeteik és/vagy érzéseik megosztására!

8. Hivatkozások (módszertani megközelítés)

A diákokat ösztönözzük arra, hogy gyakorlati tevékenységek révén tanuljanak, és fejlesszék szociális és érzelmi tanulási készségeiket, valamint kritikai gondolkodásukat/tudatosságukat (amikor egy érzelmet látnak, és el kell dönteniük, hogy az az érzelem mit sugall egy személy számára).

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

Közösségi média felületek

PowerPackProject

power.packproject

PowerPackProject

A KONZORCIUM

KOORDINÁTOR

PARTNEREK

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

Könnyebb változat

boldog

szomorú

dühös

fáradt

ijedt

meglepett

büszke

szenvedő

szeretett

szégyenlős

Közepes változat

Összezavarodott

nem együttműködő

izgatott

unott

ideges

magabiztos

magányos

csalódott

álmos

elkeseredett

Adaptálás sajátos nevelési igényű tanulók részére

Nagyon dühös vagy, mert valaki elvette a játékodat.

Szomorú vagy, mert a barátod nincs ott veled.

Félsz vihar közben.

Nagyon izgatott vagy a születésnapod miatt.

Frusztrált vagy, mert valami nehéz.

Szégyenled magad, mert hibát követtél el.

Büszke vagy, mert befejezted a házi feladatodat.

Izgulsz az első iskolai napon.

Egy barátod szomorúnak tűnik, bár azt mondja jól van.

Nagyon dühös vagy, mert valaki nem hallgat rád.