WP3 – POWERPACK ESZKÖZTÁR TEVÉKENYSÉGEK

ÉRZELMI JÓLÉT: NEM VAGY EGYEDÜL!

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: 11–13 évesek (felső tagozat/alsó felső tagozat)
A tevékenység formája: Irányított beszélgetés és közös térképészeti tevékenység.
Időtartam: 40-50 perc
Csoportméret: Az egész osztály, egyéni reflexióval
Transzverzális megközelítés: Személyes fejlődés, társadalmi és érzelmi tanulás

2. Tanulási célok

- A diákok megértik, hogy miért fontos segítséget kérni és nyújtani/felajánlani.
- A diákok meghatározzák azokat a megbízható személyeket és támogató hálózatokat, akikhez/amelyekhez életükben fordulhatnak.
- A diákok megértik/felismerik, hogy segítséget kérni egészséges és felelősségteljes cselekedet.

3. Szükséges eszközök

- Papír/munkalapok
- Filctollak vagy színes tollak
- Tábla
- Opcionális: példaként egy támogató térkép

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 – Mi az a támogatás?
A pedagógus bemutatja a „támogatás” témáját és jelentését, mindennapi példák segítségével, például azzal, hogy beszélünk valakivel, amikor látjuk, hogy szomorú vagy segítséget kérünk, amikor problémával szembesülünk.

2. lépés: Ki tud segíteni?
A diákok egy kis időt kapnak, hogy különböző típusú támogató személyeket (pl. család, barátok, pedagógusok, személyzet stb.) soroljanak fel. A pedagógus elmagyarázza, hogy a támogatás nem egy forrásból származik, hanem sok forrásból származhat.

3. lépés: A saját támogatási térképem elkészítése
A diákok elkészítik a „támogatási térképüket”, amelyen feltüntetik azokat a személyeket, akikhez különböző környezetben (iskola, otthon, online) fordulhatnak – itt jöhet jól a példatérkép.

4. lépés: Mikor kell segítséget kérni
Osztályként megbeszélik azokat a helyzeteket, amikor fontos segítséget kérni (pl. ha nem érezzük magunkat biztonságban, ha igazságtalanul bánnak velünk, ha túlterheltek vagyunk).

5. lépés: Reflektálás
Emlékeztessük a diákokat, hogy mindenkinek szüksége van néha segítségre, és hogy nem minden problémánkra van megoldásunk. A segítségkérés az erősség jele, nem a gyengeségé.

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

- Tartsa a tevékenységet általános szinten és ne használjon személyes tapasztalatokat vagy olyan információkat, amelyeket valaki önnek bizalmasan közölt!
- Magyarázza el és hangsúlyozza a titoktartás és a bizalom fontosságát!
- Nyújtson támogatást, ha úgy látja, hogy szükség van rá!
- Kössék össze a tevékenységet a már meglévő támogatási rendszerekkel!

6. Gondolkodtató kérdések diákoknak

- Kik azok az emberek, akikben a legjobban bízol, ha segítségre van szükséged?
- Milyen érzés tudni, hogy nem vagy egyedül, és hogy van valaki, aki segíthet neked?
- Mit gondolsz, milyen gondolatok akadályozhatják meg valakit abban, hogy segítséget kérjen? Hogyan lehet legyőzni ezeket a gondolatokat?

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

Könnyebb változat (alsó tagozat / extra támogatás):

- Összpontosítson 1-2 olyan felnőtt azonosítására, akikben megbízhatnak!
- Használjon képeket és szimbólumokat!

Közepes változat (felső tagozat / nagyobb önállóság):

- Kérje meg a tanulókat, hogy osszák meg és magyarázzák el a különböző típusú támogatási rendszereket!
- Magyarázza el a társaktól kapott támogatást! Adjon példákat!

Alkalmazkodás a sajátos nevelési igényű diákokhoz:

- Ha a diákok úgy érzik, hogy kényelmesebb számukra, engedje meg nekik, hogy önállóan készítsék el a támogatási térképüket!
- Szükség esetén nyújtson egyéni segítséget!
- Használjon világos és egyszerű nyelvezetet!

8. Hivatkozások (módszertani megközelítés)

Ez a tevékenység arra összpontosít, hogy a diákokat arra ösztönözze, hogy segítséget kérjenek és nyújtsanak is, a társaktól kapott támogatás és a segítségkérés modelljei, valamint a szociális és érzelmi tanulás keretei révén.

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.

Power Pack

Ki tud segíteni?

szülő/gondviselő

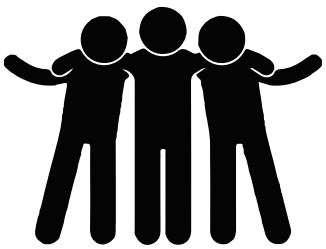
pedagógus

iskolai tanácsadó

nagyszülő

idősebb testvér

barát



edző

iskolaialkalmazott

megbízható szomszéd

családtag

Szituációs kártyák (Mikor kell segítséget kérni?)

Nem érzed magad biztonságban.

Valaki zaklat téged.

Napok óta nagyon szomorú vagy.

Igazságtalanul bánnak veled.

Túlterheltnek érzed magad az iskolai feladatok miatt.

Valaki arra kér, hogy tarts titokban valamit, ami helytelen.

Látod, hogy valaki megsérül.

Félsz valahova elmenni.

Nem értesz valamit, ami fontos.

Nagyon dühös vagy, és nem tudsz megnyugodni.

Támogató rendszerek

Meghallgatás

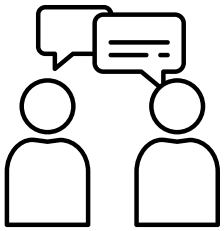
Valaki meghallgat anélkül, hogy közbeszólna/ítélkezne.

Érzelmi támogatás

Valaki megvigasztal, amikor szomorú vagy ideges vagyok.

Tanácsadás

Valaki tanácsot ad nekem a probléma megoldásához.



Gyakorlati segítség

Valaki segít nekem a tanulásban/háziban vagy más feladatokban.

Bátorítás

Valaki biztat, hogy meg tudom csinálni.

Védelem / Biztonság

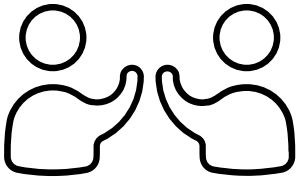
Valaki segít, amikor nem érzem magam biztonságban.

Problémamegoldás

Valaki segít megoldásokat találni.

Társak támogatása

Egy barátom mellettem áll vagy támogat.



Szakmai támogatás

Egy képzett felnőtt segít az erőteljes érzelmekkel vagy komoly problémákkal.

Öntámogatás

Megnyugszom és segítséget kérek, ha szükségem van rá.