

## Szociális és társas kompetenciák foglalkozástervezet

### Játékok, gyakorlatok a személyes kompetenciák fejlesztésére

#### 1. foglalkozás

##### **Névjegykártya**

**Cél:** Önkép, önjellemzés, társismeret

**Eszköz:** papírlap, íróeszköz minden játékos számára.

**Leírás:** Minden játékos készít magáról egy névjegykártyát.. A szokástól eltérően a kártya nem tartalmazza a nevet, címet, telefonszámot. Ezek helyett egyéni és nem külsődleges jellemzőket írunk rá, tömören szólva arról, milyennek látjuk magunkat. (Hívjuk fel a játszók figyelmét arra, hogy a leírások lépjenek túl a fizikai adottságok, a külső ismertetésén.) Ezután a játékvezető összeszedi a kártyákat, majd megkeverve kiosztja azokat. A résztvevők sorban felolvassák a hozzájuk került kártyán található szöveget, majd megpróbálják kitalálni, ki írhatta azt. Ha nem sikerült, bárki segíthet a csoportból utolsóként a kártya tulajdonosa.

##### **Pantomim: Valami, amit szívesen csinállok**

**Cél:** Pozitív megerősítés, azonosságtudat fejlesztése

**Leírás:** A résztvevők körben ülnek, a játékvezető jelentkezés alapján választja ki a gyerekeket, akik pantomimszerűen bemutatják, hogy mit szeretnek csinálni. (pl. kerékpározni, úszni, táncolni, enni stb.) A többieknek ki kell találniuk, mi az a „valami”.

Variáció: párokban vagy kiscsoportban zajlik a bemutatás.

##### **Könyvjelző**

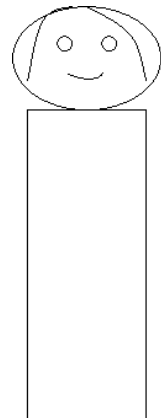
**Cél:** Önismeretfejlesztés, önbecsülés

**Eszközök:** Előzetesen elkészített, könyvjelzőnek alkalmas, kerek fejben végződő keménypapír formák (fiú-lány).

**Leírás:** Egyéni kézműves munkát követően a gyerekek feladata az lesz, hogy keresztnevéük betűit függőlegesen írják egymás alá a könyvjelző törzsének bal szélére. Ezt követően minden kezdőbetűvel írjanak magukról egy-egy jó tulajdonságot!

Amennyiben a gyerekek szókincs hiányában vagy félreértelmezett szerénységből nem találnak magukra illő pozitív jelzőt, a figurákat adjuk körbe, s kérjük a csoporttársak segítségét a megerősítésben.

Ha mindenki elkészült, kérdezzük meg, kit ajándékoznának meg legszívesebben ezzel a könyvjelzővel? Ha szeretnék megtartani, javasoljuk, hogy szüleiknek, vagy barátjuknak is készítsenek hasonlót. (természetesen a megfelelő nevekkal.)



## Szociális és társas kompetenciák fejlesztése A Tan Kapuja Buddhista Gimnáziumban -foglalkozásterv és feladatgyűjtemény-

### 2. foglalkozás

#### **Címerek**

**Cél:** Önismeret- és kreativitásfejlesztés, az én-azonosság erősítése

**Eszközök:** üres címeres rajz valamennyi résztvevő számára, biztosítótűk.

**Leírás:** A játékvezető röviden ismerteti, hogy mi a címer célja, haszna. Ezután mindenki kap egy lapot, melyen egy címerkörvonal látszik, melyet vízszintes és függőleges vonalak 4 mezőre osztanak. A címer alá kerül a név és mottó. A mezőkbe: 1. az illető számára legfontosabb esemény, 2. az adott év legboldogabb pillanata, 3. amit különösen jól tud, 4. amin javítania kell. Ha a résztvevőknek idejük és kedvük van, ki is színezhetik a címet. A rajzok fel kerülnek a falra, és az egyes címertulajdonosok elmagyarázzák a saját képeiket, kérdéseket tesznek fel egymásnak ezekkel kapcsolatban.

#### **Ilyen vagyok?**

**Cél:** Társismeret, önkép, milyennek látnak mások

**Leírás:** A kitaláló a többieknek háttal helyezkedik el. Kiválasztunk valakit a csoportból, s megpróbáljuk közösen leírni arcának jellemző vonásait. A kitalálónak azt kell megmondania, kiről beszélnek a többiek. A megfejtésig tart a játék egy menete. Ha nem járt sikerrel a kitaláló, akkor visszafordulhat, s megpróbálhatja így kiválasztani, kinek az arcáról beszélünk (nem célja a játéknak, hogy kudarcélményhez juttassuk csoportunk tagjait).

**Megjegyzés:** Csoportja válogatja, lehet, hogy érdemes a játék előtt bemutatót tartani, mennyi apró vonás fedezhető fel egy ember arcán, milyen sok szavunk, kifejezésünk van felfedezésünk leírására. A kitaláló számára gyanús lehet, ha valaki nem szólalt meg, az a játékos is mondhat egy-két mondatot, akinek az arcáról beszélünk éppen. A játék megkezdése előtt adjunk időt arra, hogy mindenki megszemlélhesse (rögzíthesse) a többiek arcát.

#### **Tulajdonság-vásár**

**Cél:** Önismeret, együttműködés, kommunikáció fejlesztése

**Leírás:** Minden résztvevőnek rendelkezésére áll 66 tallér. A 66 tallért a piac nyitva tartása alatt költheti el. A piac megnyitása előtt minden résztvevőnek össze kell írni minimum 10 saját tulajdonságát. A piac 20 percig van nyitva, ez alatt az idő alatt, mindenkinek, mindenkítől, legalább 1 tulajdonságot kell vásárolnia. Olyan tulajdonságot vegyen, amilyen neki nincs, de úgy érzi, hogy jó lenne, ha ő is rendelkezne olyannal. Pl. ha úgy érzi, hogy nincs kellő türelme és van valaki, aki türelmet árul, akkor vásároljon magának olyat. A piacon szabadon lehet alkudni.

Mindenki jegyezze fel, hogy milyen tulajdonságot vásárolt és mennyiért és mit adott el, mennyiért. Csak a kiadás a fontos, nem vehet többért mint 66 tallér, de az eladott árucikk ára nem növelheti a tallérok számát. Fontos, hogy ezen a különleges piacon semmi nem fogyhat el. Tehát el lehet adni ugyanazt többször is.

#### **A játék értékelése:**

A gyakorlatvezető a résztvevőktől egyesével megkérdezi:

Milyen tulajdonságot vásárolt?

Mit adott el legtöbbször?

Melyik árucikke nem fogyott? (Lehet, hogy a vidám árucikkből túlkínálat volt.)

A legkeresettebb árucikket a játékvezető felírja a papírra, majd végignézve kialakul az a tulajdonság lista, ami a csoportra a leginkább jellemző.

### 3. foglalkozás

#### **A nagyravágyó feketerigó**

**Cél:** Reális önértékelés, önbizalom, empátia fejlesztése

**Eszköz:** Lázár Ervin: A nagyravágyó feketerigó című meséje

**Leírás:** A csoportvezető felolvassa, esetleg mindenkinek kezébe adja a mesét. Utána meg lehet beszélni, hogy mi okozza a feketerigó problémáját, és hogy milyen hatást kelt a viselkedésével a többiekben. Feltétlenül érdemes beszélni arról, hogy érezte-e már valamelyikük úgy magát, mint a mesében szereplő feketerigó.

Variációk: A gyerekek- esetleg kiscsoportokban - írásban is gyűjthetnek jó tanácsokat a feketerigónak. Ha szívesen teszik, érdemes eljátszani vagy elbábozni a mesét.

#### **A NAGYRAVÁGYÓ FEKETERIGÓ**

A feketerigó a ligetben élt. Sárga csőre volt, ragyogó cipőgomb szeme-és persze fekete volt, mint a szurok. Azért is hívják feketerigónak.

Nem tudom. Ki hogy van ezzel a fekete színnel. Nyilván van, akinek nem tetszik, mert hiszen a narancssárga sokkal vidámabb, a türkizkékről és a meggypirosról nem is beszélve.

De aki jobban odafigyel, annak a fekete is tetszik, ebben bizonyos vagyok. Hiszen annyiféle fekete van. Kékesen fénylő fekete, puha fekete, éjfelete, játékos fekete, és ki tudja még hány.

A feketerigó fénylő fekete volt.

És nem tetszett neki a fekete szín.

Se fénylőn, se puhán. Dühösködött. Egy darabig még csak nem is fütyörészett-mert még vidámnak gondolná valaki. Azt mondogatta mérgesen: „Cskcskcsk!” Olyan szép piros tollakat akart, mint a vörösbecs, zöldeket, mint a gyurgyalagé, fehérret, mint a kócsagé s olyan cifrát, mint a papagájé.

Ezért volt dühös. Úgy hitte, ő a legrútabb madár a ligetben.

Bánata akkor vált mégis szívbe markolóvá, amikor a kisfiú eljött a ligetbe, és azt mondta a madaraknak:

-Kellene nekem egy barát. Egy madár barát. Aki reggelenként megkocogtatná az ablakomat, és mindennap megajándékozhatnám kenyérmorzsával meg kölessel.

-Aha!- mondták a madarak.

Egyedül az uhu mondta, hogy „uhu”. Talán azért, mert nem szereti a kölest meg a kenyérmorzsát, de az is lehet, azért, mert mást nem tud mondani.

A barátság nem könnyű dolog. Mert jó, a kisfiúnak szüksége volt egy madár barátára. Csak hát olyan madár nélkül, akinek viszont éppen egy kisfiú barátára lenne szüksége, ez nem megoldható. A madarak legtöbbször volt már barátja. A barázdabillegetőnek a szőriszarka, a gyurgyalagnak a szalakóta, a gólyának a kanalas gém, a búbos vöcsöknek a bölömbika. Csak a macskabagolynak meg a szürke varjúnak nem volt barátja, de ők igen mogorvák, nincs is szükségük barátára.

Na és persze a feketerigónak sem volt barátja, mert szégyellte a színét, s emiatt fönn hordta az orrát. Furcsa dolog, de így volt. Mással is megesik: szégyell valamit, és azt hiszi, csak úgy tudja elviselni szégyenét, ha fönn hordja az orrát.

**Szociális és társas kompetenciák fejlesztése A Tan Kapuja Buddhista Gimnáziumban  
-foglalkozásterv és feladatgyűjtemény-**

Így aztán nem talált baráttra a kisfiú. Pedig ott lapult a fűben a feketerigó, és azt gondolta magában: „Én szívesen lennék barátja ennek a kisfiúnak. Nagyon szeretem a kenyérmorzsát meg a kölest-s kis szünet után még azt is hozzágondolta -és a kisfiút is nagyon szeretem”.

De mégsem mert előbújni. „Éppen én kellenék neki- morfondírozott-, amikor ilyen csúnya vagyok! Fekete!”

Barát nélkül ment el a kisfiú, majdnem sírva fakadt, de megpróbálta a liget széléig visszatartani. Nem szeretett mások előtt sírni. De azért a madarak észrevették, hogy lefelé görbül a szája, és nagyon megsajnálták. Tulajdonképpen szerették a kisfiút. Akik barátokra vágnak és elgyalogolnak érte a ligetbe, azokat szeretni kell. Egyikük utána kiabált:

-Gyere vissza egy hét múlva!

Talán ha az öreg festőművész nem lakik a közelben, minden másképpen alakul. De ott lakott a liget mellett. Nagyon vidám, mosolygós öregúr volt, csak éppen a szakálla volt furcsa, ezerszínű - mert abba szokta törölgetni az ecsetjeit. A feketerigónak eszébe jutott a tarka szakállú festő meg a sok szép festék, röppent egyet, s már ott is volt a festékesdoboz mellett. „Majd ragyogok én egy hét múlva”- gondolta, s mivel a zöld festéktubus volt legközelebb, kifestette magát zöldküllőnek.

Hát elég furcsa zöldküllő volt,, azt meg kell hagyni! Mert a zöldküllő nem egyszínű zöld-és a csőre meg különösen nem az, de a kis feketerigó nagy buzgalmában még a csőrét is zöldre mázolta. „Na, most jöhet a kisfiú”- gondolta, s úgy óvta magán a zöld festéket, hogy egy hétig enni is elfelejtett.

Eltelt a hét, semmi különös nem történt, csak a tarka szakállú festő pingált lila fákat meg lila mezőt – mivelhogy szőrén-szálán eltűnt a zöld festéke. Megjött a kisfiú, köréje sereglettek a madarak, bízatták:

-Ne félj, most lesz valaki!

-Én szívesen lennék a barátod – mondta ekkor elváltoztatott hangon a zöldre festett feketerigó, és elősétált egy bokor mögül.

Hirtelen szóhoz sem jutott a sok madár, tátva maradt a csőrük. A feketerigó (azazhogy zöldrigó, nem is tudom, hogyan nevezzem) meg a nagy peckesen sétált a tisztáson abban a hitben, hogy ő a legszebb madár a ligetben.

A vándorsólyom ocsúdott fel elsőnek.

-Nicsak – mondta -, egy uborkamadár.

Nevettek, ahogy a torkukon kifért.

-Vagy netántán egy nagyra nőtt szöcske – toldotta a búbos banka, s szegény feketerigó legszívesebben elsüllyedt volna szégyenében.

A kisfiú is mosolygott, s szelíden nehogy megbántsa ezt az uborkamadarat vagy kicsodát, azt mondta:

-Ne haragudj, de én nem ilyen madárra gondoltam.

Huss! Elröppent gyorsan a feketerigó.

„Cskcskcsk – korholta magát mérgesen -, mert ostoba módon szintiszta zöldre kentem magam, pedig a zöldküllő nem is egyforma zöld. Kétféle zöld is van rajta (mert a zöld sem egyforma, éppen úgy, mint a fekete), a feje teteje meg piros, a szárnya vége meg fehér pettyes fekete. Na de majd legközelebb! A jövő héten már ügyesebb leszek!”

Hát nem sokkal lett ügyesebb! Hogy, hogy nem, az jutott eszébe, hogy gólyának festi magát. Sok fekete meg fehér festéket kent magára, és a lábát meg a csőrét pirosra festette.

**Szociális és társas kompetenciák fejlesztése A Tan Kapuja Buddhista Gimnáziumban**  
**-foglalkozásterv és feladatgyűjtemény-**

Eszébe sem jutott, hogy a gólya legalább tízszer akkora, mint ő. Ki látott már ilyen kicsi gólyát, rövid lábút, rövid csőrút. (Arról nem is beszélve, hogy a hátán átütött a zöld festék a fehérén!)

Ritkán látott a liget olyan viháncolást, mint amikor a gólyának álcázott feketerigó odaállt a kisfiú elé.

-Te meg miféle szerzet vagy? – kérdezte a kisfiú.

-Nem látod, gólya vagyok – mondta kicsit ijedten a feketerigó, mert akkor már sejtette, nem nagyon sikerült ez a gólyává alakulás.

-Még hogy gólya! Talán golyhót akartál mondani – mondta a gólya, és olyan nevetőgörcsöt kapott, hogy ki kellett hívni a mentőket.

Bizony, ez a gólyahistória is csúfos vétet ért, mert a kisfiú nagy sajnálkozva megint azt mondta.

-Ne haragudj, nem ilyen madárra gondoltam.

A feketerigó fél évre elbujdosott bánatában. Hiába jött a kisfiú, hiába keresett madár barátot.

A feketerigónak meg fájt a szíve: „Hej, csak szebb madár lennék, akkor biztosan barátjává fogadna a kisfiú!”

A kisfiú egyre szomorúbb lett.

-Most már az uborkamadár sem akar velem barátkozni mondta.

A madarak vigasztalni próbálták, de neki barát kellett volna. Hogy lehetne megvigasztalni azt, aki nem talál barátot!

A feketerigó legalább olyan bánatos volt, mint a kisfiú, ha nem bánatosabb. Magát is, meg a kisfiút is sajnálta. Magát talán jobban.

Ezért aztán fél év elteltével elhatározta: újra próbálkozik. De most már nagyon gondosan látott munkához. Egy telje napig tanulmányozta a sárgarigót. „A sárgarigó a legszebb madár – gondolta-, még a latin neve is a legszebb a madárnevek közül, úgy hívják, hogy Oruolus Oriolus” (mert minden madárnak van latin neve is). Eszébe sem jutott, hogy őt meg Turdus Merulának hívják latinul, s az semmivel sem csúnyább, mint az Oruolus Oriolus. Talán még szebb is.

És elkezdte magát sárgarigónak festeni. Egy hétig tartott a festés, de ez aztán tökéletesen sikerült. A feketerigó olyan lett, mint egy igazi sárgarigó. Talán csak az alakja különbözött kicsit a sárgarigóétól, de ahhoz igazán jó szem kellett, hogy ezt észrevegye valaki.

Azon a héten is eljött a kisfiú barátot keresni. Nem csüggedhetett, tudta, barátot kell találnia.

A sárgarigónak festett feketerigó elősétált a bokrok közül. A madaraknak elállt a lélegzetük a gyönyörűségtől.

-Nicsak, egy csodálatos sárgarigó – mondták.

A kisfiú elámulva nézte a szép madarat, s szíve hangosan dobogott. Csak az igazi sárgarigó gyanakodott. „Valami nagyon furcsa ezen a madáron” – gondolta, és oda is szólt neki:

-Fütyents egyet!- Nem fütyentek-mondta nyeglén a feketerigó. Persze, hiszen a sárgarigó azt is ki tudja fütyülni, hogy „huncut a bíró” meg „fütyül a rigó”, a feketerigó meg csak annyit tud: „tiutu”. Ez legalább olyan szép, mint a sárgarigó éneke, de mégis más. Én biztos vagyok benne, hogy a sárgarigó nagyon szeretné néha azt fütyülni, hogy „tiutu”, de nem megy neki. Ő csak azt tudja: „huncut a bíró”.

Csak hogy megszólalt a kisfiú:

## Szociális és társas kompetenciák fejlesztése A Tan Kapuja Buddhista Gimnáziumban -foglalkozásterv és feladatgyűjtemény-

-Ne haragudj!- mondta elszomorodva -, te valóban csodálatosan szép madár vagy, de én egy másik barátira gondoltam. Láttam valamikor egy nagyon kedves madarat. Nem volt ilyen tarka, mint te, de nekem ő kellene barátnak. Az a madár fénylő fekete volt, csak a csőre volt sárga. Azt hiszem, úgy hívják, feketerigó. Megértheted, hogy ki kell tartanom mellette, hátha egyszer megjön és akkor ki lesz a barátja?

A feketerigó keserves sírásra fakadt, hullottak a könnyei, mint a záporosó. A kisfiú nagyon megsajnálta.

-Miért sírsz? Ne sírj- mondta neki.

-Azért sírok-zokogta a madár-, mert a feketerigó én vagyok.

Ámulva néztek rá, nem akarták hinni, de akkor a madár könnyei már lemosták a melléről a sárgarigó sárga, a gólya fehér és zöldküllő zöld színét- előtűnt az igazi fekete.

-Istenem, de buta madár vagy te - mondta boldogan a kisfiú, fölkapta, és sokáig mosdatta a feketerigót a patakban. De a sok szín nem egykönnyen jött le róla: amikor hazaindultak, még akkor is zöld, sárga meg fehér foltok éktelenkedtek a madáron. Nem is volt olyan, mint egy igazi feketerigó.

-Mit gondolsz, lekopik? Leszek én még igazi szép fekete? Kérdezte a madár.

-Biztos- mondta a kisfiú, azután elmosolyodott; arra gondolt, hogy már fél éve lenne barátja, ha ez a számár feketerigó nem pingálja magát.

### 4. foglalkozás

Teszt

## Játékok, gyakorlatok a társas kompetenciák fejlesztésére

### 5. foglalkozás

#### **Kinevetős**

**Cél:** Koncentráció, társismeret, csoportismeret

**Leírás:** Egymással szemben helyezkedik el a két csapat. Az egyik a komolyak csapata. Nekik nem szabad nevetniük, még mosolyogniuk sem. A másik a vidámak csapata. Feladatuk, hogy a komolyakat megnevetessék. Ennek érdekében a jó ízlés határain belül -, a másik csapat játékosainak megérintése nélkül, minden eszközt igénybe vehetnek. Aki a komolyak közül elnevette magát, kiáll a sorból. Ha a komolyak valamennyien elnevelték magukat, akkor a vidámak győztek. Ezután csere: a vidámoknak hirtelen meg kell komolyodniuk és fordítva.

**Megjegyzés:** A játék egyaránt fontos tapasztalatokat adhat a humor valamint a társak természetére vonatkozóan. A játék után beszélgetéssel folytathatjuk: *a neveltségestől a humorosig...*

#### **Találd meg az állat-párod**

**Cél:** Együttműködés párban

**Eszköz:** A résztvevők számának megfelelő papírdarab állatnevekkel

**Szociális és társas kompetenciák fejlesztése A Tan Kapuja Buddhista Gimnáziumban  
-foglalkozásterv és feladatgyűjtemény-**

**Leírás:** Papírdarabokra állatneveket írunk, minden állatnév kétszer szerepel. Minden gyerek kap egy cédulát, amit nem mutat meg a többieknek. Ezután eljátssza a cédulán szereplő állatot, közben társát keresve. Ha ketten megtalálni vélik egymást, egyeztetik a cédulákat, helyesen választottak-e.

Változatai: Hangok nélkül.

6. foglalkozás

**Milyen állat vagyok?**

**Cél:** Együttműködés

**Eszköz:** Állatképek és biztosítótűk

**Leírás:** Minden játékos hátára rátűzünk egy állatképet. A játékosok eldöntendő kérdéseket tesznek fel egymásnak, és ennek alapján megpróbálnak rájönni, milyen állat van a saját hátukra tűzve.

Változatai: Állatok helyett tűzzünk fel környezet-, épület- vagy emberfajtaikat.

**Megjegyzés:** Kezdjük könnyebbekkel, és figyeljünk oda rá, hogy a játékosok keveredjenek, miközben kérdezősködnek.

**Szülinapi köszöntő**

**Cél:** Empátia, a sokféleség elfogadása és kezelése

**Eszköz:** Minden résztvevőnek azonos méretű, de különböző színű lapocskák, toll, ceruza, egy nagy kartonlap, ragasztó

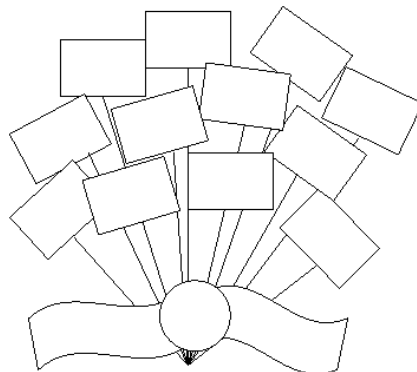
**Leírás:** Az osztály minden tagjának születésnapjára a közösség „virágcsokrot” készít. A csokor virágai kis színes cédulák, melyekre mindenki felír egy-egy pozitív üzenetet:

„Kedvellek, mert .....

„Az tetszik benned, hogy .....

„Jó hogy köztünk vagy, mert .....” stb.

A kis lapokat felragasztjuk egy kartonra, ceruzával pedig kiegészítjük csokorrá. Így adjuk át az ünnepeltnek.



**Szociális és társas kompetenciák fejlesztése A Tan Kapuja Buddhista Gimnáziumban  
-foglalkozásterv és feladatgyűjtemény-**

7. foglalkozás

**Kép kettesben**

**Cél:** Együtműködés

**Eszköz:** Páronként egy rajzlap és egy filctoll

**Leírás:** A gyerekek párosával ülnek az asztaloknál és az a feladatuk, hogy ketten fogjanak meg egy filctollat, és anélkül, hogy szólnának egymáshoz, közösen rajzoljanak egy házat, egy macskát és egy virágot. Amikor a kép elkészült, mindketten aláírják. Ezután a párok megmutatják a képet az osztálynak.

**A játék értékelése:** A tanulók mondják el, hogyan sikerült az együtműködés: Mindig ugyanaz vezetett, vagy váltottak? Hogyan értették meg egymást szavak nélkül? Elégedettek az eredménnyel? Emlékeztet-e ez a gyakorlat olyan helyzetekre, amelyeket már átéltek?

**Kedves szavak, barátságos állatok**

**Cél:** A sokféleség elfogadása és kezelése

**Eszköz:** Minden tanulónak írólap, ceruza, toll

**Leírás:** A gyerekeket arra kérjük, hogy közösen állítsanak össze egy listát „kedves szavakból”. Ezután barátságos és nem igazán kedvelt állatokból is állítsanak össze egy listát. Mindezeket felírjuk a táblára.

A gyerekeket csoportokra osztjuk, a csoportok 1-1 barátságos és ellenszenves állatot választanak, majd arra kérjük őket, hogy foglalják listába mindazokat a tulajdonságokat, amelyek az általuk képviselt állatokat szimpatikussá teszik. (Használják a „kedves szavakat”, de más is írhatnak.)

A rokonszenves tulajdonságok némelyike minden állatnál közös lesz, de bizonyára sikerül pozitív tulajdonságot találni még akkor is ha „borzongató” állatkáról van szó. (Pl: giliszta – porhanyóssá teszi a földet, ezért hasznos, érdekesen közlekedik, stb.)

Ezután a gyerekek könnyebben, kevésbé feszélyezetten tudnak majd egymásról is beszélni.

8. foglalkozás

**Ilyenek? Milyenek?**

**Cél:** A létező előítéletek tudatosítása, felülvizsgálata

**Eszköz:** Tábla, kréta vagy csomagolópapír, filctoll

**Leírás:** Három tacepaora a következők kerülnek:

1. „A lányok ..... (milyenek?)” „A lányok képtelenek .....
2. „A fiúk ..... (milyenek?)” „A fiúk képtelenek .....
3. „Az öregek.....(milyenek?)” „Az öregek képtelenek.....”

A csoport tagjai sorban befejezik a mondatokat. Mindent felírnak, ami a jelenlevőkben felmerül. A véleményeket itt nem szabad minősíteni (brainstorming). Azt követően megvitatják, hogy mely kijelentések nem felelnek meg a valóságnak. Közben meg lehet beszélni azt is, hogy vajon miért alakultak ki ilyen sommás vélemények (pl. a lányokról, hogy képtelenek csendben maradni, a fiúkról, hogy durvák, az öreg emberekről, hogy nem jól látnak stb.)



## Szociális és társas kompetenciák fejlesztése A Tan Kapuja Buddhista Gimnáziumban -foglalkozásterv és feladatgyűjtemény-

Ezután az erre önként vállalkozók eljátszhatnak olyan szituációkat, amelyek az ítéletek (előítéletek) hamis voltát igazolják.

### A mi házunk

**Cél:** Együttműködés, csoportkötődés

**Eszköz:** Nagyobb méretű papírlapok, filctollak

**Leírás:** A gyerekeket csoportokra osztjuk, *minden csoport egy család*. Megkérjük őket arra, hogy rajzolják le a házuk alaprajzát – legalább 5-6 szobával. Ezeket a szobákat a következő „berendezésekkel” kell megtölteni:

- a házban lakó összes családtag (csoporttag ) nevei,
- az ott lakó, általuk szeretett állatok
- valami, amiben mindenki ügyes
- valami, amit örömmel végeznek együtt
- valami, ami mindenkire jellemző
- valami, amit mindenki szeret
- valami, ami egy csomó problémát okoz
- bármi egyéb, amit a csoport szempontjából fontosnak tartunk

**A játék értékelése:** a csoportok mutassák be a házukat, s mondják el, van-e még hely náluk másoknak? Milyen családtagokat várnának szívesen maguk közé?

### 9. foglalkozás

#### **Bosszant engem az osztályban...**

**Cél:** Konfliktuskezelés, önérvényesítés

**Eszköz:** A5 formátumú papírok és ceruza mindenki részére

**Leírás:** Beszéljük meg a gyerekekkel, hogy milyen sok minden adódhat, ami miatt az ember bosszankodik akár otthon, akár az iskolában – néha mindig ugyanazon. Ebben a gyakorlatban ezekről a bosszantó helyzetekről van szó.

Minden gyerek felír a lapjára egy szituációt, amelyen az osztályban vagy az iskolában ismételten bosszankodott. Azután továbbadja a lapot, s ha a szomszédjának van javaslata, írja le, hogy mit lehet tenni ebben a helyzetben. Az egyetlen szabály az, hogy a javaslat mások számára sem lehet bántó. Ha nem tud javaslatot, továbbadja a lapot a következőnek. Mire minden lap körbeér, bizonyára legalább egy megoldás lesz minden bosszantó dologra.

Végül a gyerekek felolvassák a leírt szituációkat és a megoldási javaslatokat. Tanács: gyűjtse össze a papírlapokat, és használja fel a helyzeteket későbbi szerepjátékok anyagául.

### 10. foglalkozás

Teszt

## Játékok, gyakorlatok a személyes kompetenciák fejlesztésére II.

### 11. foglalkozás

#### **Azért szeretem.....**

**Cél:** Önismeret, társismeret

**Leírás:** Mindenki párt választ magának, majd arra kérjük őket, hogy mutassák be egymást azzal a mondat kezdettel, hogy „azért szeretem (pl.Pannit), mert ő .....”. A gyerekeket segítsük abban,hogy tulajdonságokat nevezzenek meg, ne konkrét cselekedeteket. Ez a feladat nagyfokú önbizalomra épül, nem minden gyerek vállalja. Segítsük őket azzal, hogy a kimaradókat az osztály, a csoport mutassa be, pl.: Anna még nem érzi magát egészen felkészülve arra, hogy Julcsát bemutassa; mit mondanánk róla mi, ha nekünk kellene ezt megtenni? Julcsát azért szeretjük, mert ő .....”. Fontos, hogy minden gyerek kerüljön sorra.

**A játék értékelése:** A tevékenységet követő beszélgetésben megkérdezhethetjük, meglepődtek-e azon, amit mondtak róluk? Milyen érzés jót hallani magunkról? Elégedtnek kell-e mindig lennünk önmagunkkal?

#### **Kitalálások: Kire illik?**

**Cél:** Egymás megismerése, az énazonosság-tudat erősítése

**Eszköz:** Minden résztvevőnek papír és íróeszköz.

**Leírás:** A gyerekek jellemző dolgokat írnak magukról (pl. érdeklődésükről, hobbyjukról): „szemem színe kék”, „szeretem a zenét” stb. Ha kész, összehajtják és a játékvezetőnek adják. A társaknak kell kitalálniuk, hogy melyik papírt ki írta.

### 12. foglalkozás

#### **Névjegykártya II.**

**Cél:** Önkép, önjellemzés, társismeret

**Eszköz:** papírlap, íróeszköz minden játékos számára.

**Leírás:** Minden játékos készít magáról egy névjegykártyát. A szokástól eltérően a kártya nem tartalmazza a nevet, címet, telefonszámot. Olyan névjegykártyát kell írniuk magukról, amely senki máséval sem téveszthető össze, amin a saját személyiségükkel kapcsolatos *különlegességek* vannak. (Nem csak a pozitív vonások írhatók fel...)

Ezután a játékvezető összeszedi a kártyákat, majd megkeverve kiosztja azokat. A résztvevők sorban felolvassák a hozzájuk került kártyán található szöveget, majd megpróbálják kitalálni, ki írhatta azt. Ha nem sikerült, bárki segíthet a csoportból utolsóként a kártya tulajdonosa.

#### **Tulajdonság bolt**

**Cél:** Önismeret, egymás megismerése

**Leírás:** A különleges boltban tulajdonságokat lehet adni-venni, és a tanár az eladó (cserélő). Minden gyerek vásárolhat bármilyen tulajdonságból bármilyen mértékben, de valamivel fizetnie kell. Azzal a tulajdonságával fizethet, amelyik szerinte felesleges, vagy amitől szívesen megszabadulna (hátrányos tulajdonság). Mozgalmas, színes gyakorlat során szinte vásári könnyedséget teremtve bukkanhatnak elő önmagukkal szemben megfogalmazott



## Szociális és társas kompetenciák fejlesztése A Tan Kapuja Buddhista Gimnáziumban -foglalkozásterv és feladatgyűjtemény-

A legjobb barátod.(3 perc)

A legnagyobb ellenséged (3 perc)

Három kívánságod. (4 perc)

Amitől nagyon rettegsz. (4 perc)

**Megjegyzés:** A játékvezetőnek figyelnie kell arra, hogy nem érint-e a téma komoly érzékenységeket. Ha valaki nem kíván az adott témáról beszélni, kiléphet a körből. Ő dönti el, hogy a következő témánál visszaáll-e vagy végleg kimarad. Ha valaki ilyen módon pár nélkül maradna, a játékvezető áll be.

**A játék értékelése:** Mi volt könnyebb: beszélni vagy meghallgatni a másikat? Melyik téma okozott nehézséget, és miért? Milyen érzés volt beszélni benső dolgainkról? Milyen érzés volt mások benső dolgairól hallani?

### Kínai Suttogás

**Cél:** Együttműködés fejlesztése

**Leírás:** A résztvevők álljanak, vagy üljenek egymás mögé. A sorban hátul lévőknek adjunk egy papírt, melyen egy körbe rajzolt egyenlőszárú háromszög van; a sorban elől lévőknek pedig üres papírt és ceruzát. Az ábrát úgy kell továbbítani, hogy ujjukkal rárajzolják azt az előttük ülő hátára. Ez a résztvevő továbbrajzolja az előtte ülő hátára, amit érzett, és így tovább, amíg elér a sor elejéig. Az első sor ekkor rajzolja le azt az ábrát, amit a hátán érzett. Vessük össze a rajzot az eredetivel. Fontos, hogy a gyakorlat ideje alatt csend legyen.

### 16. foglalkozás

#### A három testőr

**Cél:** A sokféleség elfogadása és kezelése

**Eszköz:** Egy-egy munkalap minden hármas csoport részére

**Leírás:** Bevezetésül magyarázza el: ez a gyakorlat arra való, hogy megállapítsák, mi a közös egyes gyerekekben és mi az, amiben különböznek. Ossa fel az osztályt hármas csoportokba; mindegyik csoport kap egy munkalapot. Beszéljék meg, hogy a válaszok ne csak a külsőségekre vonatkozzanak, minthogy itt az a céljuk, hogy új dolgokat tudjanak meg egymásról. Kérje meg a fiatalokat, hogy mondjanak példákat. Például: „Mindannyian szeretjük a spagettit”, „Egyikünk sem szeret takarítani”, „És más vagyok, mert X helyen születtem”. Fontos: személyeskedni nem szabad (pl. „mi utáljuk Z.-t”).

A csoportok közösen töltik ki a munkalapot. Minden egyes kiscsoportnak egyetértésre kell jutni valamennyi válaszban. Ha mindenki készen van, akkor a kiscsoportok ismét körbe ülnek az osztályban, és bemutatkoznak munkalapválaszaik alapján.

**A játék értékelése:** Kérdezze meg a tanulókat, hogy adódtak-e meglepetések, tehát hogy olyasmit is megtudtak-e, amit korábban nem tudtak vagy nem sejtettek.

**Szociális és társas kompetenciák fejlesztése A Tan Kapuja Buddhista Gimnáziumban  
-foglalkozásterv és feladatgyűjtemény-**

Munkalap: *A három testőr*

Három dolog, amit mindnyájan szeretünk:

1.

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

Három dolog, amit egyikünk sem szeret:

1.

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

Amiben különbözünk:

Név:

\_\_\_\_\_

Én más vagyok, mert:

\_\_\_\_\_

Név:

\_\_\_\_\_

Én más vagyok, mert:

\_\_\_\_\_

Név:

\_\_\_\_\_

Én más vagyok, mert:

\_\_\_\_\_

**Szociális és társas kompetenciák fejlesztése A Tan Kapuja Buddhista Gimnáziumban  
-foglalkozásterv és feladatgyűjtemény-**

**Mik a következmények?**

**Cél:** Konfliktuskezelés

**Eszköz:** Kártyalapok helyzetleírásokkal

**Leírás:** Az osztály négy-öt gyerekből álló csoportokat alkot. Mindegyik csoport húz egy kártyalapot, melyen a mindennapi életből vett szituációk leírása található. A csoportok feladata, hogy a helyzetek lehetséges következményeit fontolják meg és írják le. Ezt követően minden csoport ismerteti a megoldásokat. Érdekes a megbeszélés során több lehetséges érintett szempontjából is megvizsgálni a következményeket.

*Példák helyzetleírásokra:*

- *Kati reggel, amikor iskolába indult, otthon felejtette a lakáskulcsát. Mik a lehetséges következmények?*
- *Péter kölcsönadta valakinek nővére magnókazettáját, anélkül, hogy erre engedélyt kért volna a nővérétől.*
- *Norbi tegnap Dávidnál járt látogatóban. Dávid apja este részegen ment haza – ezt Norbi elmeséli a többieknek az osztályban.*
- *Nóra elmeséli barátainak, hogy látta, amikor Verát az anyja megverte.*

17. foglalkozás

Teszt

**Játékok, gyakorlatok a személyes kompetenciák fejlesztésére III.**

18. foglalkozás

**Versfaragás**

**Cél:** Önismeretfejlesztés

**Eszköz:** Papírlap, íróeszköz minden tanuló számára.

**Leírás:** Mit mondanál el magadról egy négysoros versben? Olvassátok fel egymásnak, hogy ki mit írt!

**Életút-térkép**

**Cél:** Önbemutató, önkép, társismeret

**Eszköz:** Tárgyi igény: papírlap minden játékos számára valamint tollak, filcek, egyéb író- és rajzeszközök

**Leírás:** Térképet kell készíteniük eddigi életükről. Minden térképnek tartalmaznia kell valamilyen formában a jó helyeket. (a csúcokat, a látványos pontokat, a nyílt utakat stb.), a rossz helyeket. (betegség, kórház, nagy kudarcok, bukások stb.), az akadályokat, a kerülőutakat, a sorompókat valamint a jelenlegi haladás fő irányát is. Tartalmazhatja a térkép a jövő tervezett útjait is.

**Megjegyzés:** A térképeink elkészülte után bemutathatjuk azokat párokban vagy kiscsoportokban (10-15 fős csoportlétszám esetén az egész társaságnak).

Használhatjuk úgy is a térképeket, hogy összegyűjtjük, (teljes) csoportunk számára miféle események jelentették a legnagyobb akadályokat, milyen sorompókkal állták utunkat stb.

**Szociális és társas kompetenciák fejlesztése A Tan Kapuja Buddhista Gimnáziumban  
-foglalkozásterv és feladatgyűjtemény-**

19. foglalkozás

**Hirdetés**

**Cél:** Önkép, önjellemzés, társismeret

**Eszköz:** Papírlap, íróeszköz minden tanuló számára.

**Leírás:**

a) Üres papírlapokat osztunk ki. A résztvevők feladata, hogy rövid, néhány mondatos hirdetést írjanak, amelyben társat keresnek, ki-ki olyan társat (például barátot, útitársat, férjet, feleséget, szülőt stb.), amilyent akar. A játék előtti instrukcióban történjen utalás arra, hogy a vágy megfogalmazása nem elég, magukról is írjanak a játszóknak. Ezután felolvassuk valamennyi hirdetést, és megpróbáljuk kitalálni, melyiket ki írhatta.

b) Maximum 25 szavas hirdetéseket lehet feladni, amelyekben magunkat ajánljuk, mint barátot, szülőt, tanárt, testvért, szerelmezt stb.

**Megjegyzés:** A b) változatnál hívjuk fel a játszóknak figyelmét, gondolják meg, miért választanák őket valaki barátként, testvérként stb., s hogy ezt fogalmazzák meg a hirdetésükben.

**Névjegykártya III.**

**Cél:** Önkép, önjellemzés, társismeret

**Eszköz:** Tárgyi igény: papírlap, íróeszköz minden játékos számára.

**Leírás:**

Minden játékos készít magáról egy névjegykártyát. A szokástól eltérően a kártya nem tartalmazza a nevet, címet, telefonszámot. Olyan névjegykártyát kell írniuk magukról, amely senki máséval sem téveszthető össze, amin a saját személyiségükkel kapcsolatos

20. foglalkozás

**Életvonal**

**Cél:** Önismeret

**Eszköz:** Minden résztvevőnek rajzlap, vonalzó, ceruza

**Leírás:** A tanulók húznak egy vonalat a keresztbe fektetett rajzlapon, és bejelölnék rajta néhány fontos dolgot, ami velük történt életük során. Először kijelölik a számegyenesen az éveket, majd nyilazzák az eseményeket a megfelelő korszakhoz.

Ezt követően az azonos vagy egymást követő jegyben születettek csoportokat alkotnak és megbeszélik „életük fontos eseményeit”. Mik a hasonlóságok? Mik a különbségek?

**Kötött mondatkezdések**

**Cél:** Önismeret, csoportismeret

**Eszköz:** Cédulák befejezetlen mondatokkal

**Leírás:** A befejezetlen mondatok folytatása. A lehetőségeket korántsem kimerítve két példával szolgálunk:

a) .A legjobb dolog, ami ezen a héten történt velem.... Foglalkozásaink visszatérő eleme lehet a fenti mondatkezdéssel futtatott kör. A játék előtt talán érdemes elmondani a csoport tagjainak, hogy a fenti mondat befejezése nem csak nagy, izgalmas esemény lehet... Ugyanígy

## Szociális és társas kompetenciák fejlesztése A Tan Kapuja Buddhista Gimnáziumban -foglalkozásterv és feladatgyűjtemény-

beszélhetünk a hét legrosszabb eseményeiről is. S miért ne bízhatnánk a résztvevőkre a választást a legjobb és/vagy a legrosszabb heti élmények ismertetésében...

b) Egy kalapba (sapkába, dobozba stb.) bedobunk annyi papírlapot, ahányan játszunk. Előtte mindenki ráír a saját lapjára egy kevésbé körvonalazott, befejezetlen, és lehetőleg érzésekre utaló mondatot. Például Attól tartok, hogy.... .Az aggaszt, hogy.... Annak örülnék.... Attól félnék.... .Azt szeretném.... Ezután azt az instrukciót adjuk a játzóknak, hogy húzzanak ki egy-egy cédulát és fejezzék be a rajta található mondatot.

Hívjuk fel a figyelmet: nem nyelvi játékról van szó, próbálják azokat az érzéseiket beírni, amelyek itt és most, vagy általában gyakran foglalkoztatják őket.

**Megjegyzés:** A b) változathoz: a felolvasás után játékról beszélgetésre válhatunk. A játékból adódó témák lehetnek például a félelmek, a vágyak, célok stb.

### 21. foglalkozás

Teszt

## Játékok, gyakorlatok a társas kompetenciák fejlesztésére III.

### 22. foglalkozás

#### Hallani és látni

**Cél:** Annak megfigyelése, mennyire látjuk vagy halljuk a másikat igazán, illetve mennyire befolyásolnak bennünket előfeltevéseink és figyelmetlenségünk

**Eszköz:** A megfigyelőlap másolata – résztvevőként egy, tollak és stopper

**Leírás:** A résztvevők alkossanak párokat. Mindenki beszéljen két percig egy adott témáról a partnerének. A témát a gyakorlatvezető adja meg, például: legutóbbi nyaralásod, milyen volt az ideutazás, kedvenc filmed, menekültek, drogok, gyermekkorod stb.

Kérjük meg a párokat, hogy üljenek távolabb a többiektől. Kezdjük el a gyakorlatot, két perc múlva szóljunk a pároknak, hogy cserélhetnek, majd a négy perc leteltével, hogy fejezzék be a beszélgetést.

Végül kérjük meg a párokat, hogy üljenek egymásnak háttal, és adjunk nekik egy-egy megfigyelőlapot. Hagyjunk időt a lap kitöltésére, de figyeljünk, hogy ne forduljanak meg, és ne beszéljenek egymással.

Kérjük, hogy fejezzék be az írást, és akár egymásnak háttal, akár szembefordulva olvassák fel, milyen válaszokat adtak a kérdésekre. (A továbbiakban már nem írhatnak a papírra!) Kijavíthatnak néhány dolgot, és megbeszélhetik.

#### A játék értékelése:

A nagycsoportnak tegyük fel a következő kérdéseket:

- Hány helyes választ adott a többség?
- Voltak-e általánosan egyszerűbb válaszok?
- Mit gondolnak, többet vagy kevesebbet vettek észre, mint általában?



**Szociális és társas kompetenciák fejlesztése A Tan Kapuja Buddhista Gimnáziumban  
-foglalkozásterv és feladatgyűjtemény-**

- Ha igen, miért történhetett így?
- Nehéz volt-e két percig beszélni?
- Nehéz volt-e ennyi ideig hallgatni anélkül, hogy félbeszakítanák a másikat?
- Mit mond el ez a feladat a valódi figyelemről?
- Milyen következtetések vonhatók le a személyes interakciókból?

**MEGFIGYELŐLAP**

**Mit figyeltem meg, amikor a partneremet hallgattam?**

Válaszolj az alábbi kérdésekre anélkül, hogy hátrafordulnál, vagy bármit kérdeznél a beszélgetőtársadtól!

Milyen színű a párod haja? .....

Milyen hosszú haja van?.....

Észrevetted-e valamilyen kézmozdulatot a partnerednél?.....

Ha igen, mi az?.....

Milyen színűek a szemei?.....

Milyen cipőt visel?.....

Milyen színű a zoknijja?.....

Hogyan ült? .....

Megváltoztatta-e a helyzetét? Ha igen, írd le, hogyan!.....

Írd le az ékszert, amit a partnered visel!.....

Észrevetted-e bármilyen arckifejezést?.....

Írd le a hangját, és bármit, amit megfigyeltél azzal kapcsolatban, hogyan használja!

.....

**Szociális és társas kompetenciák fejlesztése A Tan Kapuja Buddhista Gimnáziumban**  
**-foglalkozásterv és feladatgyűjtemény-**

23. foglalkozás

**Székek, ülések**

**Cél:** Személyközi kapcsolatok kezelése

**Eszköz:** Egy nehéz szék, szituációs kártyák

**Leírás:** Kérjünk meg egy jelentkezőt, hogy üljön egy székre közepén, a csoport előtt. Majd kérjünk egy másik jelentkezőt. A második jelentkezőnek az a feladata, hogy rávegye az első résztvevőt, hogy felálljon a székről. Meg kell jelenítenie azt a helyzetet, ami a szituációs kártyán szerepel (lásd alább). Nem érhet hozzá a széken ülő személyhez, de mondhat bármit, amit jónak lát. A széken helyet foglaló magától dönti el, mikor akar felállni.

Válasszunk újabb párt a jelentkezőkből, és játszunk el egy másik szituációt.

**A játék értékelése:** Az értékelő beszélgetés során adjunk lehetőséget mindenkinek, hogy elmondhassa az érzéseit, élményeit, benyomásait. Ezután a csoport próbálja meg azonosítani a gyakorlat során alkalmazott vitatechnikákat, meggyőzőési módszereket.

Melyikről gondolták, hogy hatására feláll az ülő résztvevő? Miért? Olyan meggyőző módszereket alkalmaztak, amelyeket maguk is szívesen elviselnének másoktól? Ki melyiknek engedett volna? Gyűjtsünk össze a csoporttal további lehetőségeket egy-egy szituáció feloldására. Vizsgáljuk meg, került-e valaki erőszakos cselekmény veszélyébe a gyakorlat során. Elemzzük, hogy a résztvevők milyen nonverbális kommunikációs technikákat alkalmaztak.

**Változatok:** Az összes szituációs lapot egyszerre kioszthatjuk a csoportnak, így párokban valósíthatják meg a feladatot.

Szituációs kártyák:

- A színházban valaki elfoglalta a helyed.
- A vonaton visszatérsz a csomagodhoz, de valaki elfoglalta a helyed.
- Az iskolában/képzésen más ült a jól megszokott helyedre.
- Főpincérként megpróbálsz bezárni az éttermet.
- Takarítóként az irodában a munkádat akarod elvégezni.
- Idős emberként le kell ülnöd a metrón.
- Anyaként vacsorához hívod gyermeked.
- Kórházi nővérként vissza kell hívnod a beteget az ágyába.
- Egy kényszerleszállást végrehajtó repülőgépen utazol.
- Kerekesszékes vagy.
- Matróz vagy a süllyedő Titanic egy mentőcsónakjában.

24. foglalkozás

**Jóságos manó**

**Cél:** Az empátia, az érzelmek és a felelősség egyeztetése. A segítő attitűd kialakítása.

**Leírás:** Mindenki felírja a nevét egy cédulára. Összehajtva berakjuk egy dobozba és ebből húz mindenki egy nevet, amelyet nem árulhat el. A cédulát meg kell őrizni. Ezután következik a játék magyarázata: mindenki annak a jóságos manója lesz, akinek a nevét húzta. Egy hétig vigyáz a „védencére”, jelét adja törődésének, segíti, megvédi. Különösen törődik vele.

Célszerű, hogy a csoportvezetőnek legyen egy listája a jóságos manóról és társaikról, hogy meg lehessen figyelni a heti eseményeket.

Egy hét múlva megbeszélés. Ki mit érzett, rájött-e, hogy ki volt az ő jóságos manója.

**Szociális és társas kompetenciák fejlesztése A Tan Kapuja Buddhista Gimnáziumban**  
**-foglalkozásterv és feladatgyűjtemény-**

Hatás: Az érzelmi feszültség, a rokonszenv-ellenszenv tudatosítása és kezelése, a tevőleges szeretet, törődés tudatos gyakorlása.

### **Szókokacukor**

**Cél:** Kreativitás fejlesztése, a közös tevékenység eredményességének megtapasztalása, szókincsfejlesztés

**Eszköz:** 1/2 kg kockacukor, filctoll

**Leírás:** A résztvevők 6-12 fős csoportokat alkotnak. A csapatok játékosonként 3-3 kockacukrot kapnak. A játékosok a kapott kockacukorra 1-1 betűt írhatnak, azután továbbadják. Egy kockára tehát 6 különböző személy által írt betű kerül. További megkötés, hogy egy játékos egy betűt csak egyszer használhat függetlenül attól, hogy hány kockacukorra ír.

Ha már minden kocka minden lapján van betű, akkor a csoport körbe ül egy asztalt. Az egyik játékosnak bekötik a szemét. Ő az építő. A feladat az, hogy a bekötött szemű játékosnak a társak szóbeli instrukciói alapján az asztalon lévő kockacukrokból egy oszlopot kell felépíteni úgy, hogy legalább az egyik oldalán értelmes szó jöjjön ki. A csoport tagjai felváltva adják az utasítást. Annál jobb a megoldás, minél magasabb az oszlop – minél hosszabb a szó –, illetve ha az oszlop többi oldalán is értelmes szó jön létre. Egy menet addig tart, amíg elkészül egy szókokacukoroszlop. A menet végét jelenti az is, ha ledől egy kocka. Ekkor új építőt választanak és a játék folytatódik.

**Megjegyzés:** A játékot nehezíti, ha kikötjük, hogy az építő csak az egyik kezét használhatja. A csoportok gyakran igénylik, hogy újraindítsuk a játékot, mert akkor a betűk elhelyezésében más módszert követnek. Az ilyen igénynek érdemes helyt adni, ha pedig nem merül föl, akkor rákérdezni a problémára.

## 25. foglalkozás

### **Kívülállók az osztályban**

A következőkben egy osztály kívülállóinak viszonylag szokványos eseteit követhetjük nyomon. Ezek után ítélik meg, hogy az A, B, C ,D reakció közül melyik a legcélravezetőbb! Azt is beszéljük minden egyes reakció típus alá, vajon elősegíti-e azt, hogy a kívánt viselkedés ne forduljon újból elő, és kezelhető-e általa az adott probléma!

#### **1. eset: PROVOKÁCIÓ**

Géza számára a verés otthonról hozott természetes nevelési eszköz. Miután anyja elválik agresszív férjétől, Géza skinhead barátait tekinti mintaképeinek, a férfiasság követendő megtestesítőinek. Az osztályban lekopaszított fejével gúny tárgya lesz, „tarfejűnek” csúfolják. Egy alkalommal Géza megtorolja a köztökdést, megvárja az egyik nagyhangú társát a tanítás után, és úgy elveri, hogy kórházba kell szállítani.

#### **A: ÖNBÍRÁSKODÁS**

Néhány fiú összefog, és elnászpángolják Gézát. „Érezze saját testén, mivel jár az erőszak!”

Ítéld meg:

Megoldódik-e így ténylegesen a probléma?

Vége szakad-e ezáltal az erőszak folyamatának?

Jobb belátásra jut-e Géza a verés után?

#### **B: KEMÉNY BÜNTETÉS**

**Szociális és társas kompetenciák fejlesztése A Tan Kapuja Buddhista Gimnáziumban**  
**-foglalkozásterv és feladatgyűjtemény-**

Gézát kicsapják az iskolából, és bíróság elé állítják. Mivel egyszer már rajtacsípték egy verekedésen, mint visszaesőt börtönbüntetésre ítélik.

Ítéld meg:

Javít-e a büntetés a helyzeten?

Hogyan hathat a börtön Géza további fejlődésére?

**C: ELFOJTÁS**

Az igazgatónak kínos az eset, mert félti az iskola hírnevét a botránytól. Megpróbálja eltussolni az ügyet, és arra hivatkozik, hogy a verekedés az iskolán kívül történt.

Ítéld meg:

Elfogadható-e ez a megoldás?

Megelőzhető-e így az eset megismétlődése?

Sor került-e a probléma kezelésére?

D: (Írj egy jobb megoldást!)

26. foglalkozás

**A farkas, akit hírbe hoztak**

**Cél:** Félreértéseket tudatosítani.

**Leírás:** Olvassa fel a történetet. Ez egyébként ismert történet, itt azonban más szempontból kerül elő.

Vitassa meg az osztállyal a következő kérdéseket:

A történetre vonatkozóan: Miben különbözik a történet attól, amit jól ismertek? Milyen félreértések fordultak elő a történetben? Mik voltak a következményeik? Miként lettek volna elkerülhetők?

A hétköznapi életre vonatkozóan: Milyen félreértéseket tapasztaltatok a családban, a baráti körben, az iskolában?

Milyen hatással voltak ezek a félreértések a kapcsolataitokra? Hogyan kerülhették volna el őket?

Ki tud olyan szituációról beszámolni, amelyben másként ítélte meg a körülményeket vagy a személyeket, mint valaki más? Hogyan oldotta meg a helyzetet?

**Változatok:** E gyakorlat folytatásaként az osztály más ismert történeteket vagy meséket is átírhat, vagy újramesélhet, mondjuk a Hamupipókéét a mostohaanyja nézőpontjából. Erre többféle lehetőség van, például körbe megyünk, és mindenki hozzátesz egy mondatot (passzolni is szabad), vagy kiscsoportok kitalálnak és újraírnak egy történetet, és később előadják a többieknek.

**A FARKAS, AKIT HÍRBE HOZTAK**

Az erdőben éltem. Ez volt az otthonom, amelyről gondoskodtam. Szüntelenül azon munkálkodtam, hogy rendben és tisztán tartsam.

Egy szép napsütéses napon, miközben eltakarítottam a szemetet, amit a kiránduló emberek hagytak szanaszét, lépteket hallottam. Ahogy kinéztem egy fa mögül, hát látok ám egy kislányt jönni az úton, kosárral kezében. Azonnal gyanúsak tűnt fel számomra, mivel olyan furcsán volt öltözve, teljesen pirosba, a feje is befedve, mintha nem akarná, hogy felismerjék.

**Szociális és társas kompetenciák fejlesztése A Tan Kapuja Buddhista Gimnáziumban  
-foglalkozásterv és feladatgyűjtemény-**

Nos, azt persze tudom, hogy az embereket nem szabad külsőségek alapján megítélni, de az én erdőmben járt, így hát helyénvalónak találtam, hogy valamicskével többet tudjak meg róla. Megkérdeztem tehát, kicsoda ő, honnan jön – csupa ilyen dolgokat. Előbb ridegen azt válaszolta, hogy idegenekkel nem áll szóba. Idegenekkel? És ezt éppen nekem mondta, akinek az egész családja az erdőben nőtt fel. Ezután egy kissé megnyugodott, és elmesélt nekem egy történetet a nagyanyjáról, aki beteg, és a kosárban neki visz ebédet. Tulajdonképpen tisztességes személynek látszott, de úgy gondoltam, meg kellene már egyszer tanulnia, hogy nem illő gyanús és nem megfelelő öltözékben másnak az otthonában kujtorogni.

Útjára engedtem, de megelőztem, és előresiettem a nagymama házához. Amikor ezt a derék öregasszonyt megláttam, elmagyaráztam neki a helyzetet, és ő egyetértett velem abban, hogy az unokája egy kis tapintatot tanulhatna. Megegyeztünk, hogy nem mutatkozik, amíg nem szólítom, és csakugyan elbújt az ágy alá.

Amikor megjött a kislány, behívtam a hálószobába, ahol a nagymama ruhájába bújva az ágyban feküdtem. Bejött piroszposzgásan és sértő megjegyzést tett a nagy fülemre. Egyszer már megsértett, ezért most jó képet igyekeztem vágni a dologhoz, és azt mondtam, hogy a nagy fülem segít abban, hogy jobban halljam őt. Hát azt akartam ezzel kifejezni, hogy szeretem őt, és nagyon oda akarok figyelni arra, amit mond. De még egy epés megjegyzést tett a nagy szememre. Bizonyára el tudjátok képzelni, hogy miként kezdtem érezni e kislány iránt, aki első pillantásra olyan barátságosnak tűnt, valójában mégis nagyon kiállhatatlan perszóna volt. Mivel azonban már megtanultam, hogy a mérgeket csendben lenyeljem, csak annyit mondtam, hogy a nagy szemem segít abban, hogy jobban lássam.

A következő sértésével végül csakugyan nagyon messzire ment. Amúgy is problémám van a túl nagy fogaimmal, és ennek a kislánynak nincs jobb dolga, mint hogy rögtön kipécézzé. Tudom, hogy fékezni kellett volna magam, de ehelyett kiugrottam az ágyból, és azt morogtam, hogy a fogaim segítenek majd, hogy könnyebben felfaljam!

De a félreértéseket elkerülendő: soha egyetlen farkas sem falna fel egy kislányt. Ez az ostoba gyerek azonban elkezdett ordítva rohángálni a házban. Én utána futottam, és megpróbáltam megnyugtatni. Levettem a nagymama gönceit. De a helyzet ettől csak rosszabbodott. Ekkor hirtelen felpattant az ajtó, és ott állt egy majd két méter magas erdészlegény, fejszével a kezében. Ránéztem, és mindjárt felfogtam, hogy nagy bajban vagyok. Mögöttem volt a nyitott ablak, hát gyorsan kiugrottam.

Szép is lenne, ha ezzel a történetnek vége volna. A nagymama azonban sajnos soha sem említette a történet másik oldalát, az én szempontjaimat. Nemsokára széltiben – hosszában beszélni kezdték, hogy én milyen félelmetes teremtés vagyok, akiben nem szabad megbízni.

Nem tudom, hogy hogy ment tovább a kislány sora a nevetséges piros gönceivel, de én a magam részéről sanyarú sorsra jutottam.

## 27. foglalkozás

Teszt

## 28-36. foglalkozás

Düh és konfliktuskezelés/melléklet/