



**A kiegyensúlyozott tanár-
stresszkezelés az iskolában,
konfliktushelyzetek feloldása,
én-határok védelme**

Ismerkedés:

- Egyenként mondjuk a nevünket és mutatunk hozzá egy gesztust. pl: Orsi vagyok és elkezdek táncolni. A többiek ugyanígy, ritmikailag pontosan utánam csinálják, tehát mindenki Orsi lesz.
- Mindenki elindul körbe és bemutatkozik: Orsi -Péter, neveinket kicseréljük, és a másik nevével megyünk körbe
- interjú készítése: Párokban dolgozunk. Kérdezed a párod, majd a végén neked kell az ő nevében bemutatkoznod
- a legjobb barátod: a teremben körbe sétálunk. Stop szónál megállunk. Beszélgettek egy pár mondatot a másikkal, ki kell találni egy köszönési formát majd megy tovább a kör és ha találkozol a barátoddal neki úgy kell köszönni.. És így tovább 2-3 kör.

Statikus szobor- személyiségek és érzelmek

Ez a gyakorlat segít a
nonverbális kifejezésben
és az érzelmek
felismerésében.

Testtudatosság,
nonverbális
kommunikáció, empátia,
önismeret.



Mindfulness alapok:

- Tudatos evés
- Tudatos séta

A drámajátékok és a mindfulness gyakorlatok jól kiegészítik egymást, és számos olyan játék létezik, amely ötvözi a kettőt. A mindfulness segít a jelen pillanatban maradni, csökkenti a stresszt és növeli az önismeretet, míg a drámajátékok kreativitást, empátiát és kapcsolódást építenek.

- Energia kör
- egy szavas történet
- hogy vagy?-kör
- csinálj A-t, O-t, házat, létrát, csillagot stb...

Tudatos Érzékelés (Az 5-4-3-2-1 Gyakorlat)

Ez egy gyors, földelő gyakorlat, amit bárhol, bármikor elvégezhetsz, ha túlterheltnek vagy szorongónak érzed magad.

Időtartam: 1-2 perc

Hogyan csináld: Lassan, tudatosan vedd számba a következőket a környezetedben:

5 dolog, amit láatsz: Nézz körül, és nevezd meg öt tárgyat. (Pl.: egy lámpa, egy toll, a kezed, egy repedés a falon, egy pók a sarokban.)

4 dolog, amit érzel: Figyelj a testi érzetekre. (Pl.: a szék a hátad mögött, a ruhád a bőrödön, a talpad a padlón, egy enyhe szellő.)

3 dolog, amit hallasz: Csendesedj el és figyelj. (Pl.: a számítógép zúgása, egy autó hangja kintről, a saját lélegzeted.)

2 dolog, amit szagolsz: Szippants a levegőbe. (Pl.: a kávé illata, a szoba illata, a friss levegő.)

1 dolog, amit ízlelsz: Figyelj a szád ízére. (Pl.: a fogkrém maradéka, a kávé utóíze, vagy egyszerűen csak a saját szád íze.)



***Asszertív
Kommunikációs
Gyakorlatok
Játékos Formában:***

Nem mondása:

Hogyan működik: Álljunk párba, az egyik fél mondjon kéréseket pl: "Segítenél nekem költözni vasárnap?", "Túlóráznál ma este?", "Kölcsönadnád a jegyzeteidet az egész félélévről?". P
A másik válaszol:

Tisztázás: "Megértem, hogy...,

Határozott "nem": "Sajnálom, de nem tudok segíteni.,,

Rövid magyarázat (nem kifogás!): "Már van más tervem." vagy "Túl sok dolgom van most." (Nem kell indokolni, de egy rövid magyarázat néha segíthet.)

Alternatíva felajánlása (opcionális): "De tudok javasolni valakit, aki talán ráér." vagy "Talán egy másik napon tudok segíteni.,,

"Én-üzenetek" Bárhol:

Az én-üzenetek az asszertív kommunikáció alapjai, mert az érzéseidre és a saját igényeidre fókuszálnak, nem pedig a másik hibáztatására.

Hogyan működik: Minden nap próbálj meg legalább háromszor "én-üzeneteket" használni különböző helyzetekben. Ez lehet a párodnak, egy barátnak, egy kollégának, vagy akár a boltban is.

Példák:

Ahelyett, hogy "Mindig rendetlenséget hagysz magad után!", mondd azt: "**Én** frusztráltnak érzem magam, amikor rendetlenséget látok, mert úgy érzem, nekem kell elpakolnom.,,

Ahelyett, hogy "Soha nem hallgatsz meg!", mondd azt: "**Én** úgy érzem, nem figyelnek rám, amikor félbeszakítasz.,,

Ahelyett, hogy "Ez egy borzalmas ötlet!", mondd azt: "**Én** aggódom, hogy ez az ötlet nem fog működni, mert...,,

Határhúzás Szerepjáték

Ez a játék segít gyakorolni a határok kijelölését és azok kommunikálását.

Hogyan működik: Egy baráttal vagy családtaggal játsszátok el. Egyikőtök egy olyan személyt alakít, aki átlépne egy határt (pl. túl sokat kér, nem tartja be az ígéretét, tiszteletlenül beszél). A másikatok feladata asszertívan közölni a határt.

Példák Forgotókönyvekre:

Kolléga: Mindig rád akarja sózni a saját feladatait.

Barát: Késik minden találkozóról.

Családtag: Kéretlen tanácsokat ad a magánéleteredől.

Játék:

- 1. kör:** A határt átlépő személy kezdi.
- 2. kör:** A határt kijelölő személy asszertívan kommunikálja a határt. Használj tiszta, konkrét nyelvezetet.
- 3. kör:** A határt átlépő személy reakciója (lehet értetlenség, sértődés, vagy megértés).
- 4. kör:** A határt kijelölő személy álljon ki a határa mellett, ismételje meg, ha szükséges, vagy ajánljon fel alternatívát.

Variáció: Cseréljétek szerepet, hogy mindkét perspektívát megtapasztaljátok.

Bókok Fogadása és Adása

Az asszertivitás nem csak a "nem" mondásról szól, hanem arról is, hogy kényelmesen fogadjuk el a bókokat és dicséreteket, és őszintén adjunk is.

Hogyan működik: Gyakorold, hogy "köszönöm" szóval elfogadod a bókokat, anélkül, hogy lekicsinyelnéd magad, vagy tagadnád azokat.

Játék:

Fogadás: Kérj meg valakit, hogy adjon neked bókokat (pl. "Nagyon jól néz ki ez a ruha rajtad!", "Ügyesen megoldottad ezt a feladatot!"). A te feladatod, hogy csak annyit mondj: "Köszönöm." Próbáld elkerülni az olyan válaszokat, mint: "Á, dehogy!", "Ez már régi.", "Csak szerencsém volt."

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

