

A gyakorlat címe	Megbirkózom
A gyakorlat típusa	problémamegoldó; kommunikációs; önismereti
Javasolt korcsoport	14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	20-30 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	csomagolópapír vagy tábla, írószer
A gyakorlat részletes leírása	<p>A gyakorlat célja a mindennapi élet bosszantó kihívásairól való közös gondolkodás, és pozitív megküzdési stratégiák megerősítése a résztvevőkben.</p> <p>A tanulók beszélgetéshez megfelelő módon helyezkednek el a térben. Sorban példákat mondanak olyan helyzetekre, amelyek zavarják őket, bosszúságot okoznak nekik a mindennapokban. A foglalkozás vezetője is egyenrangú partnerként kapcsolódhat be a körbe. Mindegyik problémát listázzák a táblán vagy egy nagy papíron.</p> <p>Ezután eldöntik, hogy melyek azok a jelenségek, amelyek a csoport legtöbb tagját bosszantják. Ezt a 2-3 dolgot külön is felírják úgy, hogy maradjon hely mellettük. A tanulók elmondják, hogy általában mit szoktak tenni, amikor ilyen helyzetekbe kerülnek. A reakciók listáját odaírják a megfelelő szavak mellé. Végül közösen eldöntik, hogy melyek lehetnek a leghatékonyabb megküzdési technikák. Ha kevés pozitív megoldás született, ötletbörze keretében ki lehet egészíteni a listákat.</p> <p>Szükség esetén a tanár megismertetheti a diákokat néhány egyszerű relaxációs vagy stressz-kezelési móddal, illetve hatékony kommunikációs technikával (szabályozott légzés, számolás, vizualizáció, mozgás, zenehallgatás/zenélés, tárgyalási technikák stb.).</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>Mi mindentől függ, hogy miként reagálunk egy bosszantó helyzetre?</p> <p>Befolyásolja-e magát a helyzetet az, ahogy reagálunk rá?</p> <p>Hogyan hat vissza saját magunkra az, ahogy a bosszantó helyzeteket fogadjuk?</p> <p>Melyek tekinthetők „pozitív megküzdési technikának” a beszélgetésben felmerültek közül? Miért?</p>
Kulcsszavak (címkék)	belső erőforrások, asszertivitás, problémakezelés
Forrás	F. Schrupp, S.Freiburg, D.Skadden: Life lessons, Research Press, Champaign, Illinois, 1993