



A gyakorlat tíme problémamegoldó; kommunikációs; önismereti Javasolt korcsoport Időigény 10-30 perc Helyigény tanteremben megvalósítható Eszközigény A gyakorlat részletes leírása A tanulók néhány perc alatt összeállítanak egy listát arról, hogy mik azok a dolgok, amikkel mások a legkönnyebben fel tudják dühíteni őket, amit a legnehezebben tudnak szó nélkül eltűrni. Ezután 3-4 fős csoportok alakulnak, és egyesítik az egyéni listák tartalmát. Majd a szóvivők megosztják a dühítő dolgok jegyzékét a többiekkel – miközben készül egy nagy közös lista is, amelyen már minden bosszantó jelenség csak egyszer szerepel. A tanulók, kiválasztva azt a három dolgot, ami számukra a legnehezebben viselhető el, húznak egy-egy vonalat mellé. Amelyik jelenséget a legtöbben ítélték bosszantónak, arra gondolva kezdenek el beszélgetni: milyen módon tudja csökkenteni a feszültséget magában az ember az ilyen helyzetekben? Ötletbörze keretében gyűjtenek viselkedési javaslatokat, amiket felírnak a táblára. Aki már kipróbálta az önmérséklés valamelyik felvetődött módszerét, beszámolhat róla a többieknek. Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok Milyen helyzetek váltanak ki türelmetlenséget, indulatokat belőlünk? Fontos-e, hogy tisztában legyünk ezzel? Mitől függ az, hogy szabadjára engedhetjük-e az indulatainkat a különféle helyzetekben? Hogyan hat az emberre, ha uralni akarja az indulatait? Kulcsszavak (címkék) önismeret, önreflexió, belső erőforrás, elfogadás, szabálykövetés, konfliktuskezelés		T
Javasolt korcsoport Időigény 20-30 perc Helyigény Eszközigény A gyakorlat részletes leírása A tanulók néhány perc alatt összeállítanak egy listát arról, hogy mik azok a dolgok, amikkel mások a legkönnyebben fel tudják dühíteni őket, amit a legnehezebben tudnak szó nélkül eltűrni. Ezután 3-4 fős csoportok alakulnak, és egyesítik az egyéni listák tartalmát. Majd a szóvivők megosztják a dühítő dolgok jegyzékét a többiekkel – miközben készül egy nagy közös lista is, amelyen már minden bosszantó jelenség csak egyszer szerepel. A tanulók, kiválasztva azt a három dolgot, ami számukra a legnehezebben viselhető el, húznak egy-egy vonalat mellé. Amelyik jelenséget a legtöbben ítélték bosszantónak, arra gondolva kezdenek el beszélgetni: milyen módon tudja csökkenteni a feszültséget magában az ember az ilyen helyzetekben? Ötletbörze keretében gyűjtenek viselkedési javaslatokat, amiket felírnak a táblára. Aki már kipróbálta az önmérséklés valamelyik felvetődött módszerét, beszámolhat róla a többieknek. Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok Milyen helyzetek váltanak ki türelmetlenséget, indulatokat belőlünk? Fontos-e, hogy tisztában legyünk ezzel? Mitől függ az, hogy szabadjára engedhetjük-e az indulatainkat a különféle helyzetekben? Hogyan hat az emberre, ha uralni akarja az indulatait? Kulcsszavak (címkék) önismeret, önreflexió, belső erőforrás, elfogadás, szabálykövetés, konfliktuskezelés	A gyakorlat címe	Vörös posztó
Időigény Bezközigény A gyakorlat részletes leírása A tanulók néhány perc alatt összeállítanak egy listát arról, hogy mik azok a dolgok, amikkel mások a legkönnyebben fel tudják dühíteni őket, amit a legnehezebben tudnak szó nélkül eltűrni. Ezután 3-4 fős csoportok alakulnak, és egyesítik az egyéni listák tartalmát. Majd a szóvivők megosztják a dühítő dolgok jegyzékét a többiekkel – miközben készül egy nagy közös lista is, amelyen már minden bosszantó jelenség csak egyszer szerepel. A tanulók, kiválasztva azt a három dolgot, ami számukra a legnehezebben viselhető el, húznak egy-egy vonalat mellé. Amelyik jelenséget a legtöbben ítélték bosszantónak, arra gondolva kezdenek el beszélgetni: milyen módon tudja csökkenteni a feszültséget magában az ember az ilyen helyzetekben? Ötletbörze keretében gyűjtenek viselkedési javaslatokat, amiket felírnak a tábbieknek. Aki már kipróbálta az önmérséklés valamelyik felvetődött módszerét, beszámolhat róla a többieknek. Milyen helyzetek váltanak ki türelmetlenséget, indulatokat belőlünk? Fontos-e, hogy tisztában legyünk ezzel? Mitől függ az, hogy szabadjára engedhetjük-e az indulatainkat a különféle helyzetekben? Hogyan hat az emberre, ha uralni akarja az indulatait? Kulcsszavak (címkék) önismeret, önreflexió, belső erőforrás, elfogadás, szabálykövetés, konfliktuskezelés	A gyakorlat típusa	problémamegoldó; kommunikációs; önismereti
Helyigény tanteremben megvalósítható Eszközigény papírok, írószerek, tábla A gyakorlat részletes leírása A tanulók néhány perc alatt összeállítanak egy listát arról, hogy mik azok a dolgok, amikkel mások a legkönnyebben fel tudják dühíteni őket, amit a legnehezebben tudnak szó nélkül eltűrni. Ezután 3-4 fős csoportok alakulnak, és egyesítik az egyéni listák tartalmát. Majd a szóvivők megosztják a dühítő dolgok jegyzékét a többiekkel – miközben készül egy nagy közös lista is, amelyen már minden bosszantó jelenség csak egyszer szerepel. A tanulók, kiválasztva azt a három dolgot, ami számukra a legnehezebben viselhető el, húznak egy-egy vonalat mellé. Amelyik jelenséget a legtöbben ítélték bosszantónak, arra gondolva kezdenek el beszélgetni: milyen módon tudja csökkenteni a feszültséget magában az ember az ilyen helyzetekben? Ötletbörze keretében gyűjtenek viselkedési javaslatokat, amiket felírnak a táblára. Aki már kipróbálta az önmérséklés valamelyik felvetődött módszerét, beszámolhat róla a többieknek. Milyen helyzetek váltanak ki türelmetlenséget, indulatokat belőlünk? Fontos-e, hogy tisztában legyünk ezzel? Mitől függ az, hogy szabadjára engedhetjük-e az indulatainkat a különféle helyzetekben? Hogyan hat az emberre, ha uralni akarja az indulatait? Kulcsszavak (címkék) önismeret, önreflexió, belső erőforrás, elfogadás, szabálykövetés, konfliktuskezelés	Javasolt korcsoport	14-16 éves, 17-20 éves
Eszközigény A gyakorlat részletes leírása A tanulók néhány perc alatt összeállítanak egy listát arról, hogy mik azok a dolgok, amikkel mások a legkönnyebben fel tudják dühíteni őket, amit a legnehezebben tudnak szó nélkül eltűrni. Ezután 3-4 fős csoportok alakulnak, és egyesítik az egyéni listák tartalmát. Majd a szóvivők megosztják a dühítő dolgok jegyzékét a többiekkel – miközben készül egy nagy közös lista is, amelyen már minden bosszantó jelenség csak egyszer szerepel. A tanulók, kiválasztva azt a három dolgot, ami számukra a legnehezebben viselhető el, húznak egy-egy vonalat mellé. Amelyik jelenséget a legtöbben ítélték bosszantónak, arra gondolva kezdenek el beszélgetni: milyen módon tudja csökkenteni a feszültséget magában az ember az ilyen helyzetekben? Ötletbőrze keretében gyűjtenek viselkedési javaslatokat, amiket felírnak a táblára. Aki már kipróbálta az önmérséklés valamelyik felvetődött módszerét, beszámolhat róla a többieknek. Milyen helyzetek váltanak ki türelmetlenséget, indulatokat belőlünk? Fontos-e, hogy tisztában legyünk ezzel? Mitől függ az, hogy szabadjára engedhetjük-e az indulatainkat a különféle helyzetekben? Hogyan hat az emberre, ha uralni akarja az indulatait? Kulcsszavak (címkék) önismeret, önreflexió, belső erőforrás, elfogadás, szabálykövetés, konfliktuskezelés	Időigény	20-30 perc
A gyakorlat részletes leírása A tanulók néhány perc alatt összeállítanak egy listát arról, hogy mik azok a dolgok, amikkel mások a legkönnyebben fel tudják dühíteni őket, amit a legnehezebben tudnak szó nélkül eltűrni. Ezután 3-4 fős csoportok alakulnak, és egyesítik az egyéni listák tartalmát. Majd a szóvivők megosztják a dühítő dolgok jegyzékét a többiekkel – miközben készül egy nagy közös lista is, amelyen már minden bosszantó jelenség csak egyszer szerepel. A tanulók, kiválasztva azt a három dolgot, ami számukra a legnehezebben viselhető el, húznak egy-egy vonalat mellé. Amelyik jelenséget a legtöbben ítélték bosszantónak, arra gondolva kezdenek el beszélgetni: milyen módon tudja csökkenteni a feszültséget magában az ember az ilyen helyzetekben? Ötletbőrze keretében gyűjtenek viselkedési javaslatokat, amiket felírnak a táblára. Aki már kipróbálta az önmérséklés valamelyik felvetődött módszerét, beszámolhat róla a többieknek. Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok Milyen helyzetek váltanak ki türelmetlenséget, indulatokat belőlűnk? Fontos-e, hogy tisztában legyűnk ezzel? Mitől függ az, hogy szabadjára engedhetjük-e az indulatainkat a különféle helyzetekben? Hogyan hat az emberre, ha uralni akarja az indulatait? Kulcsszavak (címkék) önismeret, önreflexió, belső erőforrás, elfogadás, szabálykövetés, konfliktuskezelés	Helyigény	tanteremben megvalósítható
leírása hogy mik azok a dolgok, amikkel mások a legkönnyebben fel tudják dühíteni őket, amit a legnehezebben tudnak szó nélkül eltűrni. Ezután 3-4 fős csoportok alakulnak, és egyesítik az egyéni listák tartalmát. Majd a szóvivők megosztják a dühítő dolgok jegyzékét a többiekkel – miközben készül egy nagy közös lista is, amelyen már minden bosszantó jelenség csak egyszer szerepel. A tanulók, kiválasztva azt a három dolgot, ami számukra a legnehezebben viselhető el, húznak egy-egy vonalat mellé. Amelyik jelenséget a legtöbben ítélték bosszantónak, arra gondolva kezdenek el beszélgetni: milyen módon tudja csökkenteni a feszültséget magában az ember az ilyen helyzetekben? Ötletbőrze keretében gyűjtenek viselkedési javaslatokat, amiket felírnak a táblára. Aki már kipróbálta az önmérséklés valamelyik felvetődött módszerét, beszámolhat róla a többieknek. Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok Milyen helyzetek váltanak ki türelmetlenséget, indulatokat belőlűnk? Fontos-e, hogy tisztában legyünk ezzel? Mitől függ az, hogy szabadjára engedhetjük-e az indulatainkat a különféle helyzetekben? Hogyan hat az emberre, ha uralni akarja az indulatait? Kulcsszavak (címkék) önismeret, önreflexió, belső erőforrás, elfogadás, szabálykövetés, konfliktuskezelés	Eszközigény	papírok, írószerek, tábla
gondolva kezdenek el beszélgetni: milyen módon tudja csökkenteni a feszültséget magában az ember az ilyen helyzetekben? Ötletbörze keretében gyűjtenek viselkedési javaslatokat, amiket felírnak a táblára. Aki már kipróbálta az önmérséklés valamelyik felvetődött módszerét, beszámolhat róla a többieknek. Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok Milyen helyzetek váltanak ki türelmetlenséget, indulatokat belőlünk? Fontos-e, hogy tisztában legyünk ezzel? Mitől függ az, hogy szabadjára engedhetjük-e az indulatainkat a különféle helyzetekben? Hogyan hat az emberre, ha uralni akarja az indulatait? Kulcsszavak (címkék) önismeret, önreflexió, belső erőforrás, elfogadás, szabálykövetés, konfliktuskezelés	= :	hogy mik azok a dolgok, amikkel mások a legkönnyebben fel tudják dühíteni őket, amit a legnehezebben tudnak szó nélkül eltűrni. Ezután 3-4 fős csoportok alakulnak, és egyesítik az egyéni listák tartalmát. Majd a szóvivők megosztják a dühítő dolgok jegyzékét a többiekkel – miközben készül egy nagy közös lista is, amelyen már minden bosszantó jelenség csak egyszer szerepel. A tanulók, kiválasztva azt a három dolgot, ami számukra a legnehezebben viselhető el, húznak egy-egy
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok Milyen helyzetek váltanak ki türelmetlenséget, indulatokat belőlünk? Fontos-e, hogy tisztában legyünk ezzel? Mitől függ az, hogy szabadjára engedhetjük-e az indulatainkat a különféle helyzetekben? Hogyan hat az emberre, ha uralni akarja az indulatait? Kulcsszavak (címkék) önismeret, önreflexió, belső erőforrás, elfogadás, szabálykövetés, konfliktuskezelés		gondolva kezdenek el beszélgetni: milyen módon tudja csökkenteni a feszültséget magában az ember az ilyen helyzetekben? Ötletbörze keretében gyűjtenek viselkedési javaslatokat, amiket felírnak a táblára. Aki már kipróbálta az önmérséklés valamelyik felvetődött
kérdések, feldolgozási szempontok belőlünk? Fontos-e, hogy tisztában legyünk ezzel? Mitől függ az, hogy szabadjára engedhetjük-e az indulatainkat a különféle helyzetekben? Hogyan hat az emberre, ha uralni akarja az indulatait? Kulcsszavak (címkék) önismeret, önreflexió, belső erőforrás, elfogadás, szabálykövetés, konfliktuskezelés	lava salt vaflavita	
szempontok Mitől függ az, hogy szabadjára engedhetjük-e az indulatainkat a különféle helyzetekben? Hogyan hat az emberre, ha uralni akarja az indulatait? Kulcsszavak (címkék) önismeret, önreflexió, belső erőforrás, elfogadás, szabálykövetés, konfliktuskezelés		
Kulcsszavak (címkék) önismeret, önreflexió, belső erőforrás, elfogadás, szabálykövetés, konfliktuskezelés		Mitől függ az, hogy szabadjára engedhetjük-e az indulatainkat
szabálykövetés, konfliktuskezelés		
Forrás	Kulcsszavak (címkék)	
	Forrás	

