

18. óra Derűre ború



Erkölcstan

szerep

önismeret

felelősség

család

szabály

szeretet

BLZS[©]



Jelölések:

BLZS[©]

- Színjelölés

(Mindig csak a pirosakat kell leírni...



- Házi feladat

(HF ellenőrzésé és új feladatok)



- Tankönyv

(Könyvek, jegyzetek rövid kivonatai...)



- Önálló munka füzetbe

(Az adott kérdések feldolgozása füzetbe)



- Képek

(Az adott témával kapcsolatos képekhez találj ki címet)



18. óra Derűre ború

HF! Ellenőrzés



- Emelj ki három olyan elemet a lecke anyagából, amelyről úgy gondolod, hasznosítani tudod saját kapcsolataidban! (Nem feltétlenül párapcsolatban.) Milyen helyzetben használnád a kiemelt ötleteket, kérdéseket?
- Fogalmazd meg rövid írásban azt, milyen módokon ismerhetjük meg jól a társunkat!

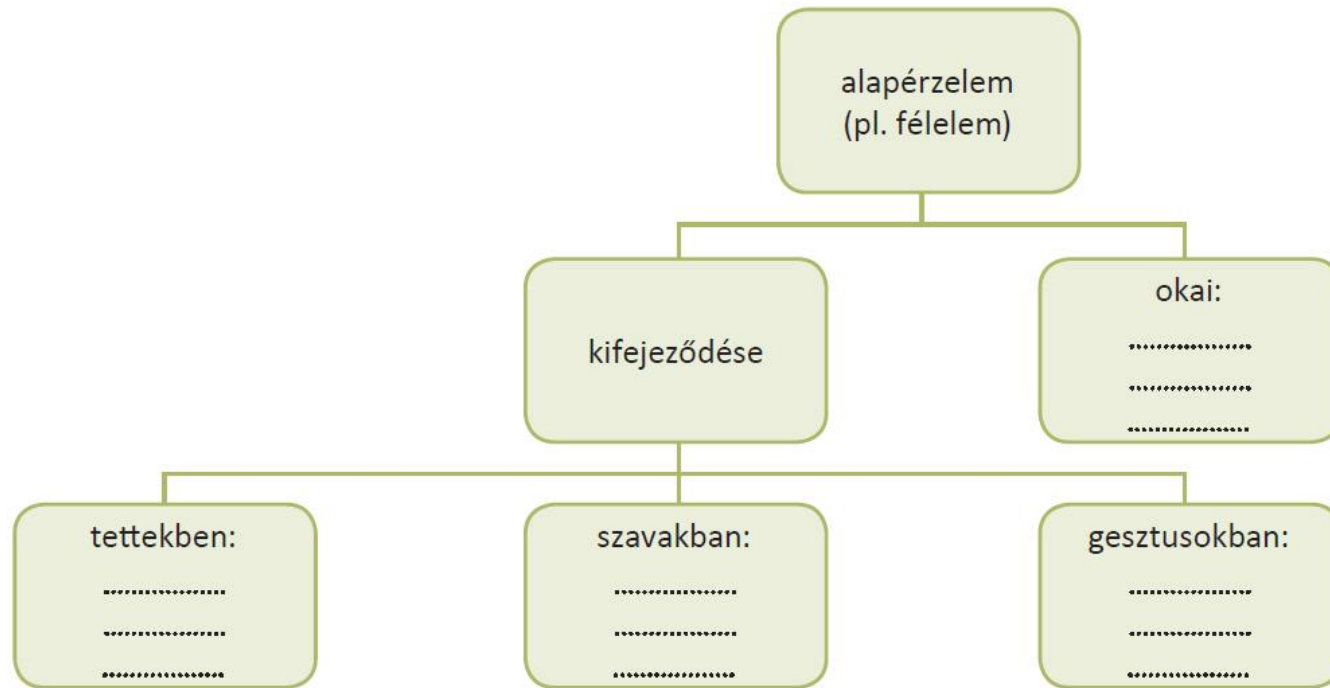


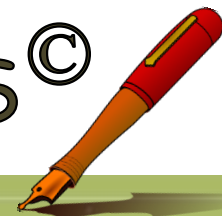
18. óra Derűre ború



HF! Az öröm és bánat szavakhoz

Készítsetek a mintához hasonló gondolattérképet valamelyik alapérzelemről!





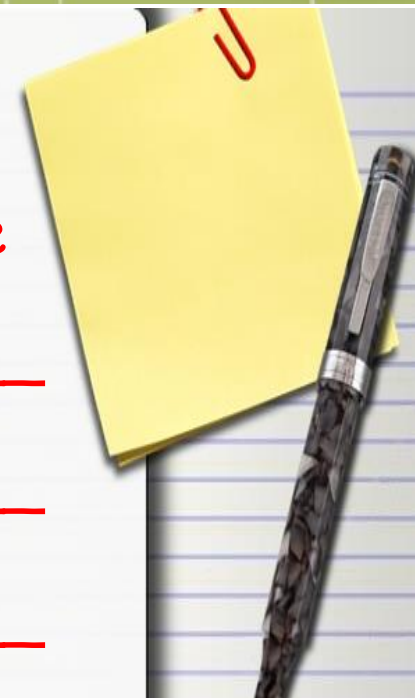
Derűre ború

- Mondjátok el egyetlen mondatban, mi történhetett a vers hőisével az ábrázolt pillanat előtt! És mi fog történni utána? Találjátok ki vidám és szomorú befejezéseket is!

itt állok én e kerge hős
kabátom vízlepergetős
a szmájli számra ráfagyott
ha nem szeretsz hát ne szeress
ez itt csak egy teszt sms
hogy nyomkodom tehát vagyok

Varró Dániel: sms #4

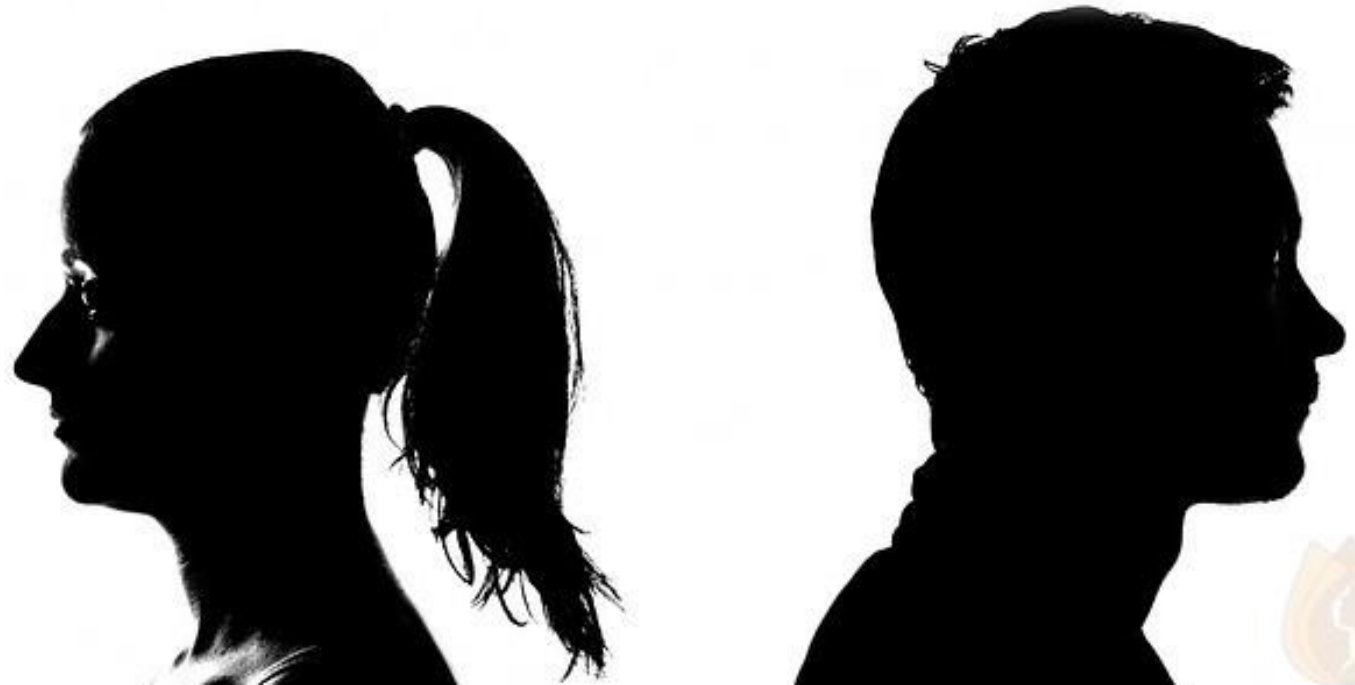
Füzetedbe válaszolj a kérdésekre



18. óra Derűre ború



A konfliktus (latin confligo „összevet, (fegyveresen) összecsap, megütközik, perlekedik”) **egyének vagy társadalmi csoportok közötti olyan ütközés,**



18. óra Derűre ború



amely mögött igények, szándékok,
vágyak, törekvések, érdekek,
szükségletek, nézetek, vélemények,
értékek **szembenállása húzódik meg.**



18. óra Derűre ború



Harcra, összeütközésre akkor kerül sor, amikor a felek viselkedése akadályozza egyikük vagy másikkuk igényeinek érvényesítését, vagy értékrendjük különböző.



18. óra Derűre ború



A versengés konfliktust előidéző tényező,
az együttműködés a konfliktusok
megoldását segíti elő.

A személyközi kapcsolatokban a versengés
ölthet tisztességes és tisztességtelen
formát.



18. óra Derűre ború



2. Hogyan változnak érzelmeink?

Milyen érzelmek jelenhetnek meg a következő helyzetekben? Mi okozza ezeket? Hogyan folytatódhatnak a történetek?

Találjatok ki olyan eseteket, amelyekben a fenti szöveg érzelmek megjelennek!

Kiderül, hogy kedvesed nélküled ment el egy buliba, és ott mással csókolózott.

A barátnődnek nem tetszik a fiú, akivel jársz, és folyton csúfolódik rajtad.

A párod mindennap el szeretne menni valahova, de neked ehhez kevés a zsebpénzed.

Ha kettesben vagytok, a társad kedves veled, de ha a barátai is ott vannak, átnéz rajtad.

18. óra Derűre ború



3. Alapérzelmeink

Paul Ekman amerikai kutató az 1960-as években arra a következtetésre jutott, hogy hat érzelem: az **öröm** – **bánat** – **harag** – **félelem** – **meglepetés** – **undor** kultúrától függetlenül mindenütt felismerhető és azonosítható. Ezért ezeket egyetemes emberi alapérzelmeknek nevezte el.

Az alapérzelmelek, bár egyetemesek, kifejezési módjai egy adott kultúra által meghatározottak. Ez azt jelenti, hogy például a mi kultúránkban még mindig „férfiatlan” érzelmenek tartják a szomorúságot, külső megjelenési formái közül pedig különösképp a sírást. A haragot és annak kifejeződéseit ugyanakkor „nőhöz méltatlannak” értékelik. Ezért a nők időnként akkor is sírnak, amikor valójában haragosak, a férfiak pedig ritkán engedik meg maguknak, hogy könnyes legyen a szemük.

Az alapérzelmelek gyakran kapcsolódnak valamely szükségletünk sérüléséhez vagy éppen kielégítéséhez. Ilyen szükséglet például: *önbecsülés, kényelem, önállóság, biztonság, nyugalom, odafigyelés, igazságosság, szabadság, szeretet, törődés.*



18. óra Derűre ború



4. Mit válasszak?

Figyeljétek meg a képregényen látható helyzetet!



- Mi a pár problémája? Mit érezhetnek? Milyen szükségleteik sérülnek egyik vagy másik választás esetén?
- Hogyan folytatódna a történet az egyik vagy másik választás esetén?
- Játsszátok el a jelenetet! Megoldódott-e a helyzet? Hogyan?

18. óra Derűre ború



5. „Persze, neked semmi sem jó...”

Sokszor előfordul, hogy valaki támadó, hibáztató, érzelmmel teli hangnemben szól a társához, amikor valamilyen szükséglete hiányt szenved. Ilyenkor könnyen alakul ki konfliktus, hiszen a társ erre esetleg hasonló hangnemben reagál vagy védekezni kezd. Ezért fontos az, hogy ha ilyen módon szól valaki hozzánk, megpróbáljuk felfedezni valódi szükségletét, és ezt visszajelezzük neki. Ezt nevezik semleges-



be fordításnak. Sokszor ez is elég ahhoz, hogy az érzelmek lecsillapodjanak, hiszen ez azt jelzi számára, hogy szeretnénk őt megérteni.

- Próbáljatok a következő helyzetek és közlések alapján rájönni, mit érezhetett a beszélő és milyen szükségletét szeretné kielégíteni!

18. óra Derűre ború



	Érzés	Szükséglet
„Én állandóan csak takarítok, te meg...”		
„Neked semmi sem jó, akármit teszek!”		
„A fene ebbe az örökös klimpírozásba!”		

- Figyeljétek meg azt, hogyan fordítja a beszélgetőtárs semlegesbe az első közlést!
 - *Én állandóan csak takarítok, te meg...!*
 - *Fontos volna neked, hogy mindig rendet tartsak itthon?*
 - *Nem az a lényeg, hiszen megcsinálom én...*
 - *Akkor azt szeretnéd látni, hogy értékelem, mennyit dolgozol a lakás rendjéért?*
 - *Igen, akkor nem érezném úgy, hogy takarítógépnek tartasz...*
- Párokban fejtsétek meg az alábbi mondatok mögött álló érzéseket és szükségleteket, majd fordítsátok semlegesbe őket! Ha szükséges, alkossatok hosszabb párbeszédet! A párok mutassák be egymásnak a létrehozott dialógusokat! Beszéljétek meg, milyen különbségeket tapasztaltatok a megoldások között!

18. óra Derűre ború



6. Nyertes vagy vesztes?

Konfliktusainkon túllépve érezhetjük úgy, hogy „alulmaradtunk” vagy úgy, hogy „legyőztük” a másikat. Habár néhány ilyen alkalom még nem terheli a kapcsolatot, ha túlsúlyba jut valamelyik, sérülhet a kapcsolat. Az alábbi kifejezésekről döntsétek el, melyik megoldáshoz vezetnek! A kimaradt kifejezéseket hová sorolnátok?

vesztes

Háát, az a helyzet, hogy...

Na ne csináld már...

Nekem szükségem lenne arra, hogy...

Kizárt dolog, hogy elmenjek...

Tudom, hogy anyukádnak nagyon fontos...

Na jól van, ha ennyire akarod...

győztes