

Beszámoló

Február – A megküzdési stratégiák

Meg tudunk küzdeni a mindennapi kihívásokkal, veszélyekkel? Le tudjuk-e győzni a túlzott aggodást, félelmet? Tudjuk-e, hogyan viselkedjünk szorult helyzetben? Melyek azok a stratégiák, amik megkönnyítik a konfliktusokkal, kudarcokkal való szembenézést? Februárban, a „Megküzdés” hónapjában ezekre a kérdésekre kerestük a választ.

A mesék most is, mint mindig, a segítségünkre siettek. Megnéztük a Pip című rövidfilmet. A kiskutya kitartása, akaratereje, bátorsága jó példával szolgált. Eljátszottuk a Kecsketonaság című népmesét. Megláthattuk, hogy szegény fiúnak a sorsa hogyan fordul jobbra az akaratának, kitartásának, a magába vetett hitének köszönhetően. Elolvastuk, tovább szőttük a „Ki tudja, ez jószerecse vagy balszerecse?” című mesét is. Ebben a hónapban kezdtem olvasni osztályommal Csukás István: A téli tücsök meséi-t. Igazi „Boldogságórák szemmel” követjük a kis történeteket. A kedves kis szereplőink példát adnak nekünk: elfogadás, hála kifejezése, optimizmus, barátság, kihívásokkal, konfliktusokkal való megküzdés terén.

A stresszoldó mozgásos játékok is a megküzdési stratégiákhoz tartozhatnak. Megvalósítottuk az „Állati állapotok” című játékot. Az iskolaudvaron erős farkasként haladtunk, riadt, félős nyusziként ugráltunk vagy óvatos rókaként lopódtunk. Megtanultuk a „Királylány, sárkány, királyfi” csapatjátékot. Vidám perceket adott számunkra, szabadidőben, testnevelésórán is többször eljátszottuk.

Megismertük a „Szorult helyzetben” című feladatot, és eljátszottuk az ajánlott szituációk közül néhányat, kerestük a megoldásokat, hogyan oldhatnánk a helyzetből adódó feszültséget. A hónap során tudatosan figyeltünk azokra a „szorult pillanatokra”, amikor valaki váratlanul, nehéz helyzetbe került. Például, ha valaki otthon felejtette az úszófelszerelését, kiöntötte az innivalóját a padra, elkésett, összeveszett a társával. Tanácsokkal segítettünk megkönnyíteni a helyzet kezelését. Bátorító kifejezéseket tanultunk: Képes vagyok rá! – Meg tudom oldani! – Előbb vagy utóbb sikerül! – Minden rendbe jön!

A hónapban jelképesen megépítettük a „Megküzdés várát”. Mindenkinek úgy kellett megterveznie a vár „tégeláját”, hogy színében, mintázatában tükrözze azt az erőfeszítést és érzelmet, amellyel győzedelmeskedhetünk a problémák felett. Ez a vár díszítette havi faliújságunkat.

„Nomen est omen” tartja a mondás. Utánanéztünk, hogy osztályunkban kinek mit jelent a keresztnéve. Megbeszéltük, ösztönözhet-e bennünket a nevünkben rejlő erő. A mi kis csapatunk nevei: csillag, hadisten, akarat, bölcsesség, tökéletesség, bölény, oroszlan... hogyan védelmezhetnek, erősíthetnek bennünket. Mindenki lerajzolhatta a nevének megfelelő, vagy az általa elképzelt bátorító lényt. „Együtt egymásért” kifejezéseként egymás mellé rendeztük a rajzokat. A gyerekek mesélhettek a rajzaikról, és az életre hívott lényekről.

Ez a hónap sok feladatot, de sok vidámságot is tartogatott számunkra. Megtanultuk, hogy a jókedv, a vidámság is sok problémán átsegíthet bennünket. A farsangon nagyon jól éreztük magunkat.

Ha mégis maradt bánatunk, azt is megtanultuk, hogy az is jó megküzdési módszer lehet, ha a problémánkat leírjuk. Mindenki kis papírra írhatta, „ami a szívét nyomja”. A kis cetlit alaposan összegyűrtük és a „Bánat-zsákba” dobtuk.

Egy kihívás is várt ránk a hónapban. Az osztályunk egy kis műsorral lépett fel a Suliváros programon, erre kellett alaposan felkészülnünk. Kitartásra, együttműködésre volt szükség. Elértük célunkat, sikeresen szerepeltünk.

A hónap ajánlott nevezetes napjai közül február 29-ét ünnepeltük meg. Kiemeltük különlegességét, mivel csak 4 évente találkozhatunk vele.









