

**Összeállította:** Vigh Noémi iskolapszichológus, Esztergom-Budapest Főegyházmegye, Szent Gellért Katolikus Általános Iskola és Gimnázium

Kedves Kollégák!

Szerettem volna nektek egy kis támogatást küldeni a visszatérés kihívásához, ahhoz, hogy ne csak fizikailag, hanem lelkileg is segítsük a diákokat visszatérni az osztályközösségbe, az iskola világába.

Álljon itt néhány javaslat, hogy mi az, amit talán érdemes lenne az osztályotokkal, a diákokkal átbeszélni, megcsinálni.

A következőkben egy gyakorlatsort állítottunk össze, ami sorvezető lehet az első osztályfőnöki órákon. Használjátok annyira, vagy olyan formában, ami benneteket segít.

A visszatérésre felkészülni, ráhangolódni gondolatban és lélekben a következő anyagok i segíthetnek nektek is:

- Podcast: <http://educast.hu/>
- Ofoe cikk: <https://osztalyfonok.hu/6057/>
- Alsósoknak visszatéréshez gyakorlatok: [https://www.spiribuuu.com/hu/blog/vissza\\_az\\_iskolaba\\_letoltheto\\_segedlettel](https://www.spiribuuu.com/hu/blog/vissza_az_iskolaba_letoltheto_segedlettel)

Szép közös időt kívánok nektek!

Noémi

### **Osztályfoglalkozás a visszatéréskor:**

#### **Kapcsolódó kör**

*Ez egy funkcionális és szimbolikus gyakorlat. Úgy kezdjük a közös időt, hogy mindenkire ránézünk, hallunk tőle egy mondatot, és mindezt olyan formában, amihez szükségünk van a fizikai jelenlétre és össze is kapcsolódunk egy egységgé.*

**Instrukció:** Gondoljátok végig, hogy milyen reményekkel, vágyakkal tértek vissza az iskolába! Milyen érzés újra itt lennetek együtt, az iskola padokban?

Egy nagy körbe fogunk most beállni, és- hogy a járványbiztonságra is figyeljünk - csak a könyökünkkel összeérni.

Aki szívesen elkezd, válasszon egyet a végiggondolt érzésekből, ossza meg velünk, és álljon fel a kör első embereként!

A következő ember, aki azt érzi, hogy neki is van hasonló érzése, mondja, hogy hogyan tud kapcsolódni, mennyiben ismerős neki az előzőleg hallott gondolat/ érzés, és osszon meg egy sajátot, miközben odaáll az első ember mellé, úgy hogy a csípőre tett kezük könyöke összeérjen!

A következő vállalkozó szintén így járjon el, mondja el, hogy hogyan kapcsolódik, mi a saját

**Összeállította:** Vigh Noémi iskolapszichológus, Esztergom-Budapest Főegyházmegye, Szent Gellért Katolikus Általános Iskola és Gimnázium

érzése, és a könyökével összeérve csatlakozzon a körhöz, és így tovább, amíg mind egy kört alkotunk!

## **Páros beszélgetések**

*Ez a gyakorlat lehetőséget ad arra, hogy az osztály olyan tagjai is beszéljenek egymással, akik spontán nem tennék, így is segítve az egymásra hangolódását a diákoknak.*

### **Instrukció:**

Az egy nagy kör után, formáljunk egy koncentrikus külső és belső kört, a két kör tagjai forduljanak szembe egymással!

Minden párosnak, 2 perce lesz beszélgetni a megadott témáról, utána a belső kör tagjai egyel arrébb lépnek és a következő témáról a külső kör következő tagjával beszélgetnek.

Ajánlott témák:

- Mivel töltöttem sok időt otthon?
- Meséljetez egymásnak egy jó emléket az otthon töltött időről!
- Meséljetez egymásnak, valamit, ami nehéz volt az otthonlétben!
- Milyen új szokást alakítottál ki ebben az időszakban?
- Milyen szokást szeretnél tovább vinni?
- Mi fog hiányozni a karantén időszakból?
- Mi hiányzott igazán az iskolából?
- Mire szeretnél a tanév hátralévő idejében még mindenképp figyelni, vagy sort keríteni?
- stb.

## **Írásos egyéni gyakorlat**

*Teremtsünk alkalmat arra, hogy a diákoknak legyen lehetősége kicsit végiggondolni néhány témát, leírni, anélkül, hogy ezt kötelező lenne megosztani. Ez segíti őket abban, hogy tudatosuljanak az érzéseik, vágyaik, félelmeik.*

### **Instrukció:**

A következő kérdésekről, most lesz néhány perccel gondolkodni, és hogy ne kószáljanak el a gondolataitok is, írástok le a válaszaitokat, de nem kell majd megosztani, legyetek őszinték!

- A legjobb és legrosszabb dolog az online tanulásban
- A legkedvesebb emlékem
- Milyen veszteségek értek (betegem töltött idő? valakinek az elvesztése? eltávolodtam a barátaimtól? osztálykirándulás? )
- Milyen erőforrásaim vannak? Újak és régiek?
- Mitől félek az iskola újrakezdése kapcsán?
- Minek örülnék, ha lenne lehetőségem rá az iskolában?

**Összeállította:** Vigh Noémi iskolapszichológus, Esztergom-Budapest Főegyházmegye, Szent Gellért Katolikus Általános Iskola és Gimnázium

## **Vezetett osztály-beszélgetés**

*Érdeemes tudatosítani a jelen helyzet specialitását, kihívásait, ebbe segíthet, ha beszélgetünk kicsit róla, meghallgatjuk egymás gondolatát, véleményét.*

Az osztályfőnökök dobhatják fel a következő témákat, amikről lehet beszélgetni, akinek van gondolata, kérdése az beszélhet róla.

- Mi történt az „emberekkel” a járvány ideje alatt? Milyen veszteségek értek embereket? Mire lehetett jó ez az időszak?
- Mi következik most? Mi lesz különleges a „visszatérésben”? Mitől nem igazi VISSZATérés ez?
- Iskolai keretek: mik a félelmeink, mit várunk a tanároktól, önmagunktól  
*Fontos, hogy itt az osztályfőnök részéről valamennyi tájékoztatás is legyen, hogy mire számíthatnak a diákok a jelenléti oktatásban, az iskolai életben.*

## **Zsákjaink:**

*Nagyon jótékony lehet „kitenni az asztalra”, hogy „miből főzünk”. Mik azok a veszteségek, amik meghatározzák, hogy hogy vagyunk, és mik azok az erőforrások, amikből gazdálkodhatunk.*

Rajzoljunk a táblára 2 nagy zsákot, az egyik a veszteségeké, a másik az erőforrásoké!

## **Instrukció:**

Az osztályunknak mik a veszteségei, és mik most az erőforrásai?

Mondjanak a gyerekek mindegyik zsák tartalmaként dolgokat, és ezeket írjuk bele a zsákokba.

## **Maszkos osztályfénykép**

Készítsünk egy osztályfényképet, amin mindenki maszkban van, hogy emléket állítsunk ezeknek a történelmi időknek!