

# **Boldogságóra**

**IV. osztály**

**Február**

Tanító: Földes Ildikó

Iskola: Hám János Római Katolikus Teológiai Líceum

Téma: Megküzdési stratégiák

**Mondatok gyűjtése:** Mi segít?

Mi nyújt vigaszt neked?

**Mese feldolgozása:** A bugyelláris, a pipa meg a süveg

**Feladatok:** szereplők csoportosítása: Segítő ← → Rosszakaró

**Csodálatos segítők:**

Akihez fordulhatok

Akik hozzám fordulhatnak

**Hol érzem a feszültséget?**

**Képregény készítése**

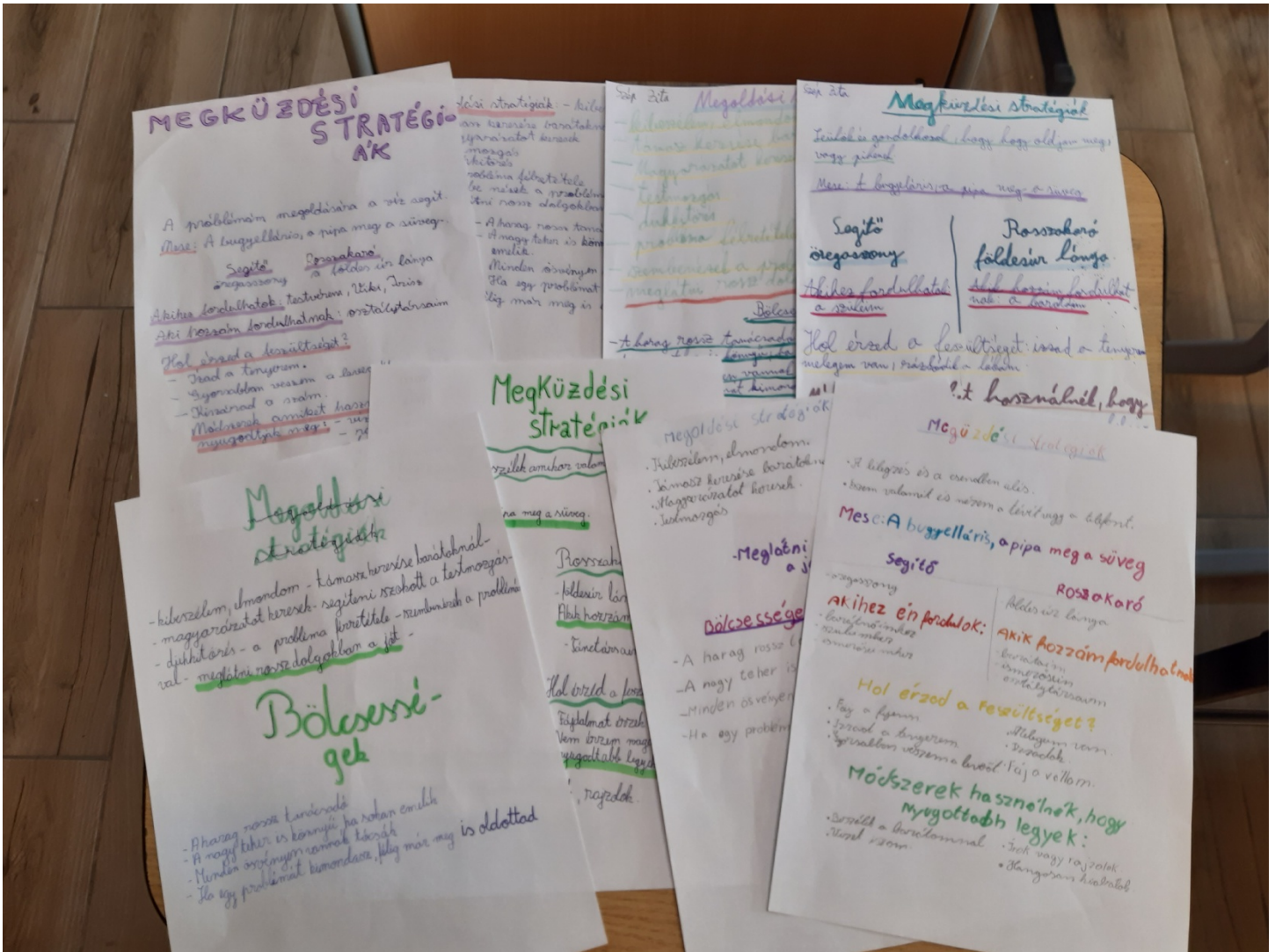


# 10 módszer melyet szívesen használsz, hogy nyugodtabb legyél

## Bölcsességek

### Megerősítések nehéz időkre

- pozitív mondatok, melyek problémák idején a segítségére lehetnek



## Megoldási stratégiák

- \* kibontani, elmondani
- \* támasz keresése barátoknál
- \* magyarázatot keresni
- \* test mozgatás
- \* átkibírás
- \* a probléma felejtése
- \* meglátani minden rosszban a jót
- \* Szembesítés a problémával

## Bölcsességek:

- \* A harag rossz tanácsadó
- \* A nagy töher is könnyű, ha sokan emelik
- \* Minden ösvényen vannak töcskék
- \* Ha egy problémát kimondasz már felét megoldad

## Megküzdési stratégiák

Nekem a legrosszabb problémám az, hogy kiderül kezdtek tanulni mi miatt kéne az apukám mindig segít nekem

**Mese:** A bugyelláros, a pipa meg a szög

Segítő	Rosszakaró	Akikhez fordulhatok	vikis barátok
örögasszony	Földes úr lány	család	család

Hogy érezek a rosszságot?

- \* Nem vagyok kénytelenem
- \* Fáj a szívem
- \* Fáj a szemem
- \* Fáj a fejem

Módszerek amiket használok, hogy megküzdjek

## Megoldási stratégiák

- kibontani, elmondani
- támasz keresése barátok
- magyarázatot keresni
- testmozgás
- átkibírás
- a probléma felejtése
- szembenézni a problémával
- meglátani rossz dolgokban a jót

- Bölcsességek**
- A harag rossz tanácsadó
  - A nagy töher is könnyű, ha sokan emelik
  - Minden ösvényen vannak töcskék
  - Ha egy problémát kimondasz már felét megoldad

## Megküzdési stratégiák

A probléma megoldására a sport nyugtató vizsgálat

Mese: A bugyelláros, a pipa meg a szög

Segítő	Rosszakaró	Akikhez fordulhatok	vikis barátok
örögasszony	Földes úr kánya	család	család

Hogy érezek a rosszságot?

- \* Nem vagyok kénytelenem
- \* Fáj a szívem
- \* Fáj a szemem
- \* Fáj a fejem

Módszerek amiket használok, hogy megküzdjek

**Megoldási stratégiák**

- kibontani, elmondani
- támasz keresése barátoknál
- magyarázatot keresni
- testmozgás
- átkibírás
- a probléma felejtése
- szembenézni a problémával
- meglátani rossz dolgokban a jót

**Bölcsességek**

- A harag rossz tanácsadó
- A nagy töher is könnyű, ha sokan emelik
- Minden ösvényen vannak töcskék
- Ha egy problémát kimondasz már felét megoldad

# MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK

A probléma megoldására a sport nyugtató vizsgálat

Mese: A bugyelláros, a pipa meg a szög

Segítő	Rosszakaró	Akikhez fordulhatok	vikis barátok
örögasszony	Földes úr kánya	család	család

Hogy érezek a rosszságot?

- \* Nem vagyok kénytelenem
- \* Fáj a szívem
- \* Fáj a szemem
- \* Fáj a fejem

Módszerek amiket használok, hogy megküzdjek

## Megküzdési stratégiák

A probléma megoldására a sport nyugtató vizsgálat

Mese: A bugyelláros, a pipa meg a szög

Segítő	Rosszakaró	Akikhez fordulhatok	vikis barátok
örögasszony	Földes úr kánya	család	család

Hogy érezek a rosszságot?

- \* Nem vagyok kénytelenem
- \* Fáj a szívem
- \* Fáj a szemem
- \* Fáj a fejem

Módszerek amiket használok, hogy megküzdjek

- Megoldási stratégiák:**
- kibontani, elmondani
  - támasz keresése barátoknál
  - magyarázatot keresni a problémával
  - testmozgás
  - átkibírás
  - a probléma felejtése
  - szembenézni a problémával
  - meglátani rossz dolgokban a jót