

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

3. Foglalkozás: A kíváncsiság erőssége

Korosztály: 6 - 10 éves

2020/21



Jobb Veled a Világ
Alapítvány



Jobb Veled a Világ Alapítvány

1145 Budapest, Columbus u. 37.
erossegekbajnokai@gmail.com



Erősségek Bajnokai - 3. foglalkozás

A KÍVÁNCISISÁG ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: megérteni a kíváncsiság erősségét, felfedezni magunkban és másokban, egy hétig gyakorolni az újszerű használatát, továbbá építeni annak pozitív hatásaira.

JAVASLAT A FOGLALKOZÁSOK KEZDÉSÉHEZ:

Érdemes egy rövid, pár perces relaxációval kezdeni, például Bagdy Emőke villámrelaxációs gyakorlatai közül válogatva, amelyeket a Boldogságóra kézikönyvekben találsz.

Tipp! Barbara Fredrickson, a pozitív érzelmek világhírű kutatója felméréséből kiderül, hogy azok a diákok, akikkel dolgoztatás előtt egy rövid „Most éppen mi jó nekem?” vizualizációs gyakorlatot végeztek el, sokkal jobban teljesítettek. Ennek oka az, hogy az agyunknak pusztán néhány perc is elég ahhoz, hogy pozitív üzemmódba kapcsoljon, amelynek következtében könnyebben elő tudjuk hívni az információkat a memóriánkból. Érdemes ezt neked is kipróbálnod!

1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Üljetek körbe és meséljétek el, mi történt veletek az elmúlt héten! Miután egyvalaki elmondta, a többiek tegyenek fel minél több kérdést neki. Például: Bábszínházban voltam. (Többiek): Mit néztél meg a bábszínházban? Milyen bábokat láttál? Kik szerepeltek benne? Miről szólt a mese? Kivel mentél el? Melyik nap mentél el? Milyen járművel utaztatok a színházba? Hogy tetszett a mese? Vicces volt az előadás? Mikor értél haza?



Tipp! Ez az a pont, ahol elővezetheted a pilot év kerettörténetét, ami lehet egy nagy mese is, illetve bármi, amihez illeszteni tudod a gamification módszerének óvodai megfelelőjét.

2. NÉZZÜK MEG!

Kattints az alábbi linkre a Pixar film megtekintéséhez >>

<https://www.youtube.com/watch?v=qAIRXIckfMA>

Hogyan jellemeznétek a főhős kismadarat?

Mit gondoltok, kíváncsi volt a kismadár? Miért?

Szerintetek miért jó, ha kíváncsiak vagyunk?

Szerintetek lehet rossz is, jelenthet hátrányt is, ha kíváncsiak vagyunk? Mondjatok rá példát is!

Mi sül ki abból, ha valakiben túlteng vagy valakiből hiányzik ez az erősség?

3. ÉRDEMES TUDNI!

Kutatások szerint, akinek fejlett ez az erőssége, arra jellemző a kreativitás, vágyik a kihívásra az iskolában, a munkában és a játékban egyaránt. Azok a lehetőségek vonzzák, amelyek a növekedést szolgálják, éppen ezért céljait is ehhez igazítja.

1. A kíváncsiság mindenhol jelen van, még a hétköznapi tevékenységekben is megjelenik.

Hol találkoztatok már vele?

Ki jut eszedbe, amikor a kíváncsiságra gondolsz?

Melyik mesében találkoztál már vele?

Szerinted miért jó kíváncsinak lenni?



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai>

3. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6 - 10 éves korig

2. A kíváncsi személy sokféle történés iránt mutat érdeklődést. Szeret felfedezni, megismerni új dolgokat, izgalmasnak talál bizonyos területeket, amelyekben szeret elmélyedni. Erős vágyat érez arra, hogy bővítse a saját tudástárát.

Ti miről szeretnétek többet megtudni? Mire vagytok kíváncsiak?

3. A kíváncsiság szorosan kötődik az élettel való elégedettséghez, kapcsolatban van a boldogsággal, az egészséggel, a hosszabb élettartammal és a pozitív társas kapcsolatokkal. Szerintetek miért lehetünk boldogabbak és egészségesebbek, ha kíváncsiak vagyunk?

Mit gondoltok arról a mondásról, hogy aki kíváncsi, hamar megöregszik? Miért lehet ez a mondás hamis?

4. CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

Párban vagy 3 fős csoportban húzzanak a gyerekek egy-egy cetlit, amin az alábbi kérdések szerepelnek. Többen is kaphatják ugyanazt a kérdést.

? Mivel kapcsolatban vagy a legkíváncsibb?

? Ha egy felfedező lennél, mit kutatnál fel? Mit szeretnél megtudni?

? Szerinted milyen állat a kíváncsiság?

? Szerinted milyen színű a kíváncsiság?

? Mutasd meg, milyen vagy, amikor kíváncsi vagy!

? Volt már olyan, hogy nem voltál kíváncsi? Hogy éreztet magad akkor? Mit csináltál olyankor?

5. ARANYKÖZÉPÚT – TALÁLD MEG AZ EGYENSÚLYT AZ ERŐSSÉGEIDBEN!

Arisztotelész volt az első filozófus, aki azt állította, hogy a kíváncsi mód az élet megélésére nem más, mint az egyensúly megtalálása a túl sok és a túl kevés között. A fogalma az „arany középút”-ról alkalmazható a karaktererősségekkel kapcsolatban is. Az arany középút az erősségek megfelelő használata, a megfelelő kontextusban, a megfelelő helyen és időben, illetve a megfelelő mennyiségben.

Használhatjuk az erősségeinket túlzott mértékben vagy éppen gyengén.

A következő gyakorlatok az egyensúly játékos megtapasztalásában segítik a gyerekeket.

✓ Álljatok fél lábon, mint a gólya! Szemetek először legyen nyitva, aztán cseréljétek lábat és próbáljátok ki a gyakorlatot csukott szemmel is! Melyik feladat ment könnyebben?

✓ Talicskázunk párban!

Ha nem a tornateremben vagytok, akkor alakítsd át a termet biztonságos közeggé, hogy legyen elegendő hely a gyakorlathoz. Készíts ki a terem egyik végében néhány tárgyat, amit takarj le egy kendővel vagy lepedővel. A gyerekek feladata, hogy a terem egyik végéből talicskázva (a térdhajlatnál vagy bokánál fogva a társatokat) elmenjenek a terem másik végébe, ahol a letakart holmik vannak és tapogassanak ki egy tárgyat! Találják ki, mi lehet, majd párcsere! A játék végén mondják el, ki mit tapogatózott ki a lepel alatt, majd fedd fel a titkot előttük!

6. MESE A KÍVÁNCISISÁGRÓL

Olvasd fel az itt következő mesét a gyerekeknek! Időnként állítsd meg a mesét és kérdezd meg a gyerekektől, ők is kíváncsiak-e arra, amire a legény?

A KÍVÁNCSI FIÚ

Volt egyszer egy ember és annak három fia, de a fiain kívül aztán igazán semmiye se volt ezen a világon. Mondta is nekik, amikor már annyira felnőttek, hogy keressenek valami szolgálatot, mert otthon csak az éhenhalás várja őket. A szegény ember házatól vagy fél napi járóföldre volt a király palotája. Annak a palotának az ablaka előtt egy tölgyfa olyan magasra nőtt, úgy elterebélyesedett, hogy elfogta a napvilágot, a szobák, a termek örökös árnyékban voltak miatta. A király gazdag jutalmat ígért annak, aki a fát kivágja, de senki se boldogult vele, mert, ha egy szilánkot lehasítottak róla, menten kettő nőtt azon a helyen. Volt még egy kívánsága a királynak: olyan kutat szeretett volna, amelyikből sohase fogy ki a víz. A szomszédainál mindenütt volt ilyen kút, ami télen-nyáron vizet adott, és szégyellette, hogy éppen az ő udvaráról hiányzik. Csakhogy a palota egy magas sziklahegy tetején állott, és alig ástak le egy-két



3. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6 - 10 éves korig



hüvelyknyire az udvaron, kemény sziklát ért a csákány meg az ásó. Mindegy, a király nem nyugodott, megparancsolta, hogy ahány templom csak van az országa földjén, mindenikben hirdessék ki, mi az ő királyi kívánsága, és hogy aki ezt a két kívánságot teljesíti – a nagy fát kivágja, és a télen-nyáron vizes kutat megássa –, azé lesz a király lánya meg a fele birodalma. Sokan próbáltak szerencsét, gondolhatjátok, de hiába csattogtak a fejszék, hiába kopogtak a csákánykapák, a fa törzse csak vastagodott, és a kőszikla se akart megpuhulni.

Egyszer aztán felkerekedett a szegény ember három fia is. A legkisebbet, akit bátyjai csak Hamupipóknak csúfoltak, először nem akarták magukkal vinni, de az addig erősködött, hogy ő bizony nem marad otthon, míg végül mégiscsak beleegyeztek. Az apjuk örült, magában olyasmit gondolt, hogy a király lányát meg a fél országot aligha kapja meg egyikük is, de valami szolgálatot bizonyosan találnak, és ő ezzel is beérte volna. A fiúk hát feltarisznyáltak, és útnak indultak. Alig mentek egy darabon, sűrű fenyveserdőhöz értek, az erdő felett kopár hegytető állt. Egyszer csak hallják, hogy valami csittog-csattog odafönn a tetőn. Azt mondja Hamupipók:

– Jaj, de kíváncsi vagyok, mi lehet az, ami így csattog odafönn!
– Csakhogy megint kíváncsi vagy valamire! Te mindig csak kíváncsiskodsz! Mi ez? Mi az? Mi lenne? Egy favágó dolgozik ott. Van is mit csodálni rajta!
– Jó, lehet, hogy favágó, lehet, hogy nem az. Miért ne nézzem meg, ha kedvem telik benne?
A legkisebb testvér fogta magát, és elindult föl a hegynek.
– Hát csak kíváncsiskodj, dugd oda az orrodát mindenüvé, míg egyszer rá nem koppintanak! – kiáltották utána a bátyjai, de ő nem törődött velük, szaladt fel a hegyoldalon, árkon, berken, bozótton keresztül. Mikor odaért, ahonnan a csattogást hallotta, hát egy fejszét látott, ahogy vág, újra meg újra lesújt egy fenyőfa tövére.

– Jó napot adjon isten! – köszönti a legény a fejszét. Hát te csak így magadban vágsz, magadban csattogsz itt?
Az meg feleli:
– Száz esztendeje itt csattogok, itt vágok, éppen terád várok!
– Hát most itt vagyok – mondta Hamupipók, aztán fogta a fejszét, és a tarisznájába tette, külön a fejét, külön a nyelét. Mikor leért az útra bátyáihoz, azok megint kinevették:
– No, megláttad a világraszóló csodát, mi?
– Csak egy fejsze csattogott, azt hallottuk.

Mentek megint együtt, hárman. Kevés idő múlva egy bércfok alá értek, és hallották, hogy valami áskál, kopácsol a magasan a fejük felett.
– Jaj, de kíváncsi vagyok, mi lehet az, ami ott kopácsol! – mondta Hamupipók.

– Csakhogy megint kíváncsi vagy valamire, te nagyokos!
– gúnyolták a bátyjai. Sose láttál még harkálymadarat, amelyik a fán kopácsol, mi?
– Jó, de mért ne nézzem meg közelebbről, ha kedvem telik benne? – mondta Hamupipók, és már ott se volt. Kiáltozhattak utána, csúfolódhattak, nem bánta, felkapaszkodott a meredeken. Mikor a szirtfokhoz ért, hát látta ám, hogy egy csákány dolgozik ott, áskál, kapál.
– Jó napot adjon isten, kedves csákány! Hát te csak magadban áskálsz, kopácsolsz itt?
Mire az így felelt:
– Száz esztendeje, hogy itt kapálok, ások, éppen terád várok!
– Hát most itt vagyok – felelte a legény, és fogta a csákányt, a tarisznájába tette, külön a fejét, külön a nyelét. Aztán leereszkedett a meredeken, visszament a bátyáihoz. Azok csúfolták, nevették:
– No, megláttad a világraszóló csodát fönn a bérceken, mi?
– Egy csákány kopácsolását hallottuk – felelte a legény.

Mentek tovább, hárman együtt, mígnem egy patakhöz értek. Szomjasak voltak, hát lehasaltak, és úgy kortyolták a friss vizet. Azt mondja a legkisebb:
– Jaj, de kíváncsi vagyok, honnan ered ez a patak!
– Mi meg arra vagyunk kíváncsiak, nem hiányzik-e egy ke-reked, te golyhó! Abba bolondulsz bele, hogy mindent tudni akarsz. Honnan jön a patak? Sose láttál még vízeret, amelyik a földből szivárogoz fel?
– Jó, de miért ne nézzem meg, ha kedvem telik benne? – mondta az öccsük, és hiába nevették, hiába csúfolták, nem bánta.

Elindult felfelé a patak mentén, többet futott, mint ballagott. Ahogy tovább-tovább ért, a patak egyre kicsinyedett, éppen hogy csoronkált. Aztán, hogy még ment egy darabon, meglátott egy nagy diót a kövek között, abból folyt ki a víz.
– Jó napot adjon isten, te dió! Hát te csak magadban csordogálsz, folydogálsz itt?
Mire az így felelt:
– Száz esztendeje itt csorgok, csordogálok, éppen terád várok!
– Hát most itt vagyok – mondta a legény, azzal felmarkolt egy csomó mohát, betömte a lyukat a dión, hogy ne folyhasson ki a víz, aztán diót a tarisznájába tette.

Visszament a bátyáihoz.
– No, megláttad, honnan jön a patak? Szemed-szád elállt a csodálkozástól, mi?
– Egy kis lyukból folyik ki. De nem sajnálom, hogy megnéztem – felelte Hamupipók, mire még csúfondárosabban nevettek rajta.



Jóbb Veled a Világ
Alapítvány

3. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6 - 10 éves korig

Most már nem messze voltak a palotától, hamarosan oda is értek. Igen ám, de mivel országszerte kihirdették, hogy aki a fát kivágja, és a kutat megássa, az megkapja a király lányát és fele országát, mindenfelől odacsődült a sok szerencsepróbálóból, és a fatörzs kétszer olyan vastag volt, mint azelőtt, hiszen, ha egy szilánkot lehasítottak róla, menten kettő nőtt a helyén. A király is látta, hogy ez így nem lesz jó, és szigorúan megbüntette azokat, akik hiába csapkodták fejszékkel a tölgyet. Mindet megvesszőzték, aztán kitették őket egy magányos szigetre. A Hamupipók bátyjai nem ijedtek meg a büntetéstől, kevélykedtek, fogadkoztak, hogy ha más nem is, ők elbánnak a nagy fával. Előbb az öregebbik próbált szerencsét, de bizony úgy járt, mint a többi kontár. Mehetett ő is a szigetre. Öccse is ugyanarra a sorsra jutott. Már Hamupipókon volt a sor. A király haragudott rá a bátyjai miatt, úgymint megkérdezte:

– Hé, te legény, ne veressek máris huszonötöt a talpadra, ha mindenáron erre a kitüntetésre vágysz? Így legalább a fáradságot megtakarítod.

De Hamupipók azt felelte:

– Én mégis megpróbálnám inkább, hátha nekem sikerül. Elővette tarisznyájából a fejszét, beütötte a nyelvébe, és megparancsolta neki:

– Vágj magad!

No, a fejsze vágni kezdett, csak úgy repkedett a forgács, nem sok időbe telt, és a nagy fa megadta magát a sorsának, és kidőlt.

Mikor ezzel megvolt a legény, elővette a csákányt, beillesztette a nyelét, és megparancsolta neki:

– Áss magad!

Mire a csákány nekiállt, ásta, kapálta a kemény földet, sziklát, szállt a por meg a sok kődarab. Mikor már elég mély volt a gödör, a legény fogta a diót, betette a gödör alján egy sarokba, aztán kivette a mohát, amivel a lyukat betömte volt, és ráparancsolt:

– Csordogálj, folydogálj!

A dió szót fogadott, előbb szivárgott, csordogált belőle a víz, aztán már dőlt, habzott, zuhogott, egykettőre teli lett a kút. Hamupipók teljesítette a király kívánságát, kivágta a tölgyfát, és kiásta a kutat. Meg is kapta a királylányt és a fél országot. Aki nem hiszi, legyen kíváncsi, és járjon utána!

Forrás: Bajzáth Mária (2018): Én senki segítség. Népmesék a világ minden tájáról 9 éves kortól. Kolibri Kiadó, Bp.

Melyek voltak a mese jellegzetes tárgyai? Hol találkoztok már ezekkel? Hogy nézhetnek ki pontosan? Játsszátok el a történetet!

GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – Kíváncsiság

Az itt látható feladatok közül kedvetekre választhattok! Adjatok egy példányt a szülőknak is és javasoljátok nekik, hogy családon belül próbáljanak ki ezek közül minél többet!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

HETI ÚTRAVALÓ

Erősség profil munkalap - az erősség bevezetése kapcsán Titkos erősségfigyelő - véletlenszerűen kihúzott név alapján

Erősség-napló vezetése - írjanak vagy rajzoljanak egy történetet, amikor a kíváncsiság erősségét használták

Hála köszöntés - ezzel kezdhettek vagy zárhatjátok is a foglalkozásokat.

ÉVES PROJEKTMUNKA

Az éves pilot program során sokféle alkotás fog születni. A tanév során készült éves projektmunkákat 3 kategóriában várjuk **2021. április 30-ig** az erossegekbajnokai@gmail.com e-mail címen.

Az elkészült művek közül a legjobb alkotásokat díjazni fogjuk!

Tipp: ez a munka részleteiben akár gamification opcióként is megajánlható a diákoknak.





Fontos! A program minden írott és szóbeli anyaga jogvédett! Az ebben a dokumentumban található anyagnak a felhasználása a foglalkozásokon kívüli más nyilvános eseményeken vagy továbbadása harmadik félnek kizárólag a Jobb Veled a Világ Alapítvány előzetes engedélyével lehetséges!