

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

5. Foglalkozás: A nyitott gondolkodásmód 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 - 5. foglalkozás

A NYITOTT GONDOLKODÁS ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: megérteni a nyitott gondolkodás 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 választva, 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!

Valamikor réges-régen volt egy falu, ahol csak vak emberek éltek. Egy szép napon távoli földről egy utazó érkezett hozzájuk elefántháton. Amikor elmondta az embereknek, hogy merről és milyen állat hátán érkezett, mindenki nagyon elcsodálkozott, mert soha nem hallottak még elefántról. Megkérték hát az utazót, hogy a falu hat legbölcsebb, sokat tapasztalt vénjének mutassa meg az állatot, hogy azok a többieknek elmesélhessék, hogy miféle teremtmény az elefánt. Az utazó az elefánthoz vezette hát a bölcseket, hogy azok alaposan megtapogathassák azt. A bölcsek dolguk végeztével aztán visszatértek a falu népéhez, hogy elmeséljék, hogy milyen is az elefánt.

Az első, akinek a tapogatás közben az elefánt füle akadt a kezébe így szólt:

- Nos, könnyen elmondhatom, hogy milyen az elefánt; olyan, mint egy hatalmas levél, vagy még inkább, mint egy folyton mozgolódó gyapjuszőnyeg.

A második, aki az elefánthoz érve annak agyarában akadt meg, rögtön felháborodva közbevágott:

- Ezt a badarságot! Hiszen az elefánt olyan, mint egy hatalmas dárda!

De be sem fejezhette a mondatot, mert felkiáltott az a bölcs is, amelyiknek az elefánt ormánya jutott:

- Már ne haragudjatok, de bölcs létekre hallatlan ostobaságokat beszéltek! Hiszen az elefánt kétségtelenül egy óriáskígyó!

A következő bölcs, aki az elefánt farkával ismerkedett, dörögve szólásra emelkedett:

- Azért tudós társam túloz egy kicsit, mert az elefánt nem óriáskígyó, inkább csak olyan, mint egy hosszú kötél.

Ezen a ponton az ötödik bölcs, aki az elefánt egyik lábát ölelte, szintén kikelt magából: - Ennyi tévedést! Ahányan vagytok, annyi sületlenséget beszéltek! Az elefánt vitán felül olyan, mint egy hatalmas fatörzs!

Ezt már a hatodik, aki az elefánt oldalát tapogatta, sem állhatta meg szó nélkül: - Még illet! Tudatlanok vagytok, mint egy gyermek! Még a „vak is láthatja”, hogy az elefánt egy hatalmas mozgó hegy!

A bölcsek egyre nagyobb vitába mélyedtek, mindegyikük védte a maga által tapasztalt valóságot. Szó szót követett, és így eshetett meg, hogy a vak bölcsek bölcsekedés helyett végül ököllel estek egymásnak, hogy érvényt szerezzenek az „igazságnak”. Talán azóta is csépelik egymást, ha közben bele nem haltak. A vakok falujában pedig soha senki sem tudhatta meg, hogy miféle teremtmény az elefánt.



5. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves



Szerintetek mi a történet tanulsága?

Mint az elefánt tanmesében is láthattuk, a bölcsék azért vitatkoztak azon, hogy mi az az elefánt, mert ugyanazon dolog különböző oldalát szemlélték. A nyitott gondolkodás lényege, hogy egy történet, tapasztalat különféle oldalait járjuk körbe és ne csak egy nézőpontból szemlélve hozunk ítéletet.

Két ember valósága teljesen eltérhet egymástól még akkor is, ha ugyanaz az esemény történik velük. Az egyik legjobb szemléltető példa erre az elefánt története, ami nagyszerű analógia arra, hogy mindannyian másképp értelmezzük ugyanazokat a dolgokat.

2. RAJZOLJUNK!

- Készítsetek el egy rajzot az előbb hallott meséhez!
- Adj a gyerekeknek egy-egy példányt a [mellékelt sablonból](#)! Vágjátok ki a képeket! Mit gondoltok, melyik lehet a nyúl és melyik a kacsa? Rajzoljátok meg őket, színezzétek ki, majd ragasszátok össze! Egy hurkapálcát alulról közéjük ragasztva, készen van egy kacsa-nyúl forgó!

3. ÉRDEMES TUDNI!

A nyitott gondolkodásmód, az ítéloképesség, a kritikus gondolkodás a dolgok átgondolását és megvizsgálását jelenti lehetőleg minél több oldalról. Ez magában foglalja a hajlandóságot a saját véleményüktől eltérő nézetek megfontolására. Ilyenkor nem vonunk le elhamarkodott következtetéseket és bizonyítékok hatására képesek vagyunk megváltoztatni a véleményünket.

1. Kire mondjuk, hogy nyitott ember? Kinek lehet nyitott a gondolkodásmódja?
2. Szerintetek, aki nyitottan áll az élet dolgaihoz, az boldogabb ember lehet? Aki nyitott, az vajon könnyen becsapható? Aki nyitott, az könnyedén viseli a változásokat?

Kutatások szerint, akinél fejlett ez az erősség, arra jellemző a jó problémamegoldó képesség, a magas szintű kognitív képességek, az ellenáll a külső befolyásnak és manipulációknak, hatékonyan lép fel a stresszel való megküzdésben, továbbá jól viseli a változásokat és a nehezebb időszakokat.

3. Melyik mesehős lehet ennek az erősségnek a példaképe? A nyitott gondolkodásmód egy olyan korrekációs erő, amely ellensúlyozza a hibás gondolkodásmódot: igazságosan igyekszik mérlegelni az elérhető bizonyítékokat.

4. Előfordult már veled, hogy valakiről megváltozott a véleményed? Mikor és minek a hatására?

Meggyőződéseink nagyobb része tűnik igaznak, mint hamisnak, ezért aztán – kizárólag erre alapozva – azt gondol-

juk, hogy joggal hihetjük, hogy minden hiedelem inkább igaz. Az ilyen részrehajlást korrigálja a nyitott gondolkodás.

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.

?Szerinted, ha a nyitott gondolkodás egy növény lenne, milyen növény lenne?

?Szerinted milyen színű a nyitott gondolkodás?

?Mutasd meg, milyen vagy, amikor nyitott vagy!

?Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban először negatív véleményen voltál, de aztán ez pozitívrá fordult!

?Milyen lenne az életünk, ha mindenki csak rosszat gondolna a másiktól?

?Milyen lenne az életünk, ha mindenki nyitottan fordulna a másikhöz?

?Mondj egy példát, amikor nagyon hirtelen döntöttél, és aztán megbántad. Ha újra dönthetnél, mit csinálnál másképp?

5. ARANYKÖZÉPÚT – TALÁLD MEG AZ EGYENSÚLYT AZ ERŐSSÉGEIDBEN!

Az arany középut 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.

- Véletlenszerűen osszad a csoportot két részre, gólyákra és nyulakra. A nyulak fussanak el a gólyák elől. A gólyák mindeközben kezeikkel szárnyakként verdesve kergetik a nyuszikat és ha elkapnak egyet, átölelik. Amikor tapsolsz egyet, akkor a nyusziknak összegömbölyödve, a gólyáknak pedig félre lábon állva kitért karokkal kell megállniuk. Újabb tapsra folytatódik a játék.
- Képzeljétek el, hogy egyik osztálytársatok – itt lehet egy önként jelentkező – nagyon szeretne egy mókust kapni karácsonyra. Az anyukája szerint – itt legyen egy másik önként jelentkező – ez nem jó ötlet. Szerintetek mi lehet a gyerek és mi lehet az anyuka nézőpontja? Indokoljátok is meg őket! Játsszátok el a párbeszédet! A többiek ötletekkel segíthetik a szereplőket!



Jól Veled a Világ
Alapítvány

6. MESE A NYITOTT GONDOLKODÁSRÓL

OLVASD FEL AZ ITT KÖVETKEZŐ MESÉT A GYEREKEKNEK!

KRUPPA ÉVA: MACKÓ KERTJE – MESE AZ AUTIZMUSRÓL

Egyszer volt, hol nem volt, kerekerdő közepén, a völgyi tó szélén, élt egy hatalmas medve. Neki mindig vidám volt a kedve, hiszen méz és málna bőven termett a kertben. Az ő telke volt a legeslegszebb a határban, messze nem akadt párja egész erdőországban. Termett a kertjében paradicsom, répa, cékla, káposzta, a kerti munka volt a kedvenc elfoglaltsága. Mikor végzett a munkával, leült a közeli cseresznyefa árnyékába és megpihent a hintaágyában. Ez volt a kedvenc helye az egész világon, itt nyugalom és béke honolt, ez nyugtatta neki a legnagyobb biztonságot. Itt még egy madárfüttty sem volt, csak a hinta egyenletes nyikorgása törte meg a csendet, de ezt kimondottan szerette. Oly kedvesen szólt a hangja, de mindig csak akkor, amikor ő akarta. Mikor ott üldögélve elunta magát, utánozni kezdte a hangját: Csün-csün, csün-csün, csün-csün.

Így telt-múlt az idő, előre-hátra hintázva. Mikor a Nap a legmagasabban járt az égen, megszólaltak a déli harangok, s ekkor elfutotta a méreg. Hogy meri megzavarni az ő hintázását e templomtornyai ének?! Morgott, perelt dühöngve: -Hallgass már el! – kérte üvöltve. Mikor a tizenkettőt is megkongatta a harang, a nagy zaj végre abbamaradt. Újra csend szállt a helyére, s ekkor a szomszéd, Nyuszi néni lépett hozzá illatos, frissen sült kenyérrel.

-Tapsi néni, megint kongatott az a harang! Úgy utálok! – gyűlt benne újra a harag, s fenyegetően mutatott a templomtorny irányába.

-Ne is mondd, fiacskám, belefájdul még az én fejem is a kolompolásába – pedig Nyuszinét egyáltalán nem zavarta, csak a mackót nyugtatgatta. - Ne is törődj vele! Inkább ide süss! Hoztam neked cipőcskát meg egy mézes itókát. Hamar, hamar mossál kezet, és gyorsan asztalhoz vele!

Dúlt-fúlt még medvekoma, de várt reá az úri lakoma, így gyorsan megterített és Nyuszinének még egy széket is kerített.

-Parancsolj, foglalj helyet, hosszú fülű néni! – s szemét nem bírta levenni róla, csak a fülét nézte, és arra gondolt közben: „Te jó ég! Ez az egekig ér!”

-Megint nőtt a füled? – kérde bohókásan tőle.

-Nőtt, bizony. A sok répalé teszi, amit iszok.

-Répalé? – kerekedett a mackó szeme. – Ha még akad egy kevés, hoznál nekem?

-Hozok, persze, akad abból bőven inni, de most már állj neki enni.

-Hát ez igazán kedves tőled, meg is töltöm jól a bendőmet.

„Csün-csün, csün-csün” – szórakoztatta magát evés közben. Nyuszi néni csak mosolygott, boldog volt, ha sikerült furfanggal rávennie a medvét, új finomságokhoz meghozni a kedvét. Azelőtt mindig csak málnát evett, de Nyuszinak köszönhetően mára már sok más növényt is ültetett. Más nem beszélt a medvével, mindenki félt tőle a környéken. Féltetek, hiszen történt egyszer, hogy a harang tizenkettő helyett tizenhármat kongatott, s a medve ettől úgy forrongott-lázongott, hogy azóta nemhogy szomszéd, de még madár se jár arra gondért. Csak Nyuszi néninek esett meg a szíve a medvén, csak ő segíthet a mackó dörmögő kedvén. Másnap is elment hozzá déltájban, de már messziről hallotta, hogy nagy baj van a mackóházban. Még dél sem volt, hogy a harangra essen a medve haragja, de már üvöltve szólt keserves hangja.

-Mi az fiacskám? Mi történt ideát? – futott hozzá Nyuszi néne.

-A kertem! Senki nem engedte be őket! Hogy képzelik, hogy ide bejönnek? – mutogatott a kert felé öklével fenyegetően. S akkor látta Nyuszi néni, hogy a zöldségeket jókora fehér hernyók eszik.

Próbálta a mackót leültetni maga mellé, de az ellökte magától. Mikor azonban kezdett elfáradni haragjától, leült, de nem a hintaágyra, hanem Nyuszi néni lábára. Az a nagy medve próbált úgy beelbújni az ölébe, mint egy kis bocs anyja köntösébe. Végül Nyuszi néni susogó hangja és a hinta csün-csün hangja megnyugtatta.

-Megeszik a zöldségeim! – mondta sírva.

-Megeszik, bizony, mert olyan finom, s nincs a környéken, ki elűzze, megegye őket. Nézd meg! Egy madár sincs, mert elijesztetted a haraggal mind. S most félnek, nem mernek visszajönni szegények. Pedig lenne itt nekik bőven munka, s akkor nem veszne kárba a sok kertimunka.

-De én csak egy kis nyugalomra vágytam, folyton csak énekeltek a cseresznyefában! – válaszolt Mackó undokul.

Nyuszi néni csak megcirógatta a fejét, és tovább ringatta.

Másnap ismét füttyszó töltötte be a kertet, és a sok hernyónak mind nyoma veszett. A mackó egész éjszaka madárete-tőt ácsolt, s reggelre az lógott a cseresznyefa minden ágáról. A finom falatokért és a szép otthonért cserébe a madarak a harangnál is hangosabban énekeltek minden délben. Az ő hangjukat már egészen megkedvelte, a harangoka azonban még mindig nem szívelte.

Így volt, mese volt, Nyuszi néne örökre Mackó barátja volt.

Forrás: Kruppa Éva: Mackó kertje – mese az autizmus-ról. In. Napos mesék. Ismerj meg és fogadj el! Katica-Könyv-Műhely, Pécel, 2017, 61–63.



Jóbb Veled a Világ
ALAPÍTVÁNY

5. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

Mit tettek, mit gondolhattak, mit érezhettek az állatok?
Ki volt már hasonló helyzetben és mit tett, gondolt, érzett akkor?

Üljetek körbe! Beszélgetéssel tárgjátok fel a mese meghatározott szereplőjének érzéseit, viselkedésének okait.

A jelentkező gyerekek közül válaszd ki az első játékost, majd beszélj meg vele, hogy a mese melyik szereplője lesz a továbbiakban. A gyermek fejére tegyél egy kalapot, ezzel jelezzük a szerepbe lépést. A te és a többiek kérdéseire a szereplő szemszögéből kell válaszolnia.

„Van egy bűvös kalapom, aki ezt a fejére teszi, a mesénkben találja magát. Ki szeretné a fejére tenni a kalapot? Leszel az első, Zsuzsi? A Mackó kertje meséből legyél te a Mackó. Mackó, elmondod, hogy mit éreztél, amikor a harang megkondult?... Ki szeretne kérdezni a mackótól? Mire vagytok még kíváncsiak?”

A játékot a mese különböző szereplőivel egymás után többször is eljátszhatjátok.

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 nyitott gondolkodás 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.

7. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – Kíváncsiság

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

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

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



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!