

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

7. Foglalkozás: A bölcsesség 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 - 1. foglalkozás

A BÖLCSESSÉG ERŐSSÉGE



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

JAVASLAT A FOGLALKOZÁSOK KEZDÉSÉHEZ:

Érdeemes 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. Érdeemes ezt neked is kipróbálnod!

1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Üljetek le és adjatok körbe egy bohócsipkát! Egyszerre csak az beszéljen, akinél a sipka van.
Szerinted kire mondjuk, hogy bölcs ember? Ki jut eszedbe róla?
Ha a kör végére értetek, ötleteljétek, vajon miért pont egy bohócsipka volt a kezetekben?
Rajzoljátok körbe a bohócsipkát és rajzoljatok rá annyi csöngettyűt, ahány bölcs eszetekbe jutott és írjátok bele a nevüket!



2. RAJZOLJUNK!

Kire mondjuk, hogy „nem látja a fától az erdőt?” Mit gondoltok, hogyan láthatná? Rajzoljátok le!

3. ÉRDEMES TUDNI!

A bölcsesség erősségével meglátjuk a fától az erdőt és képesek vagyunk megérteni események közötti összefüggéseket. Mások szívesen fordulnak hozzánk tanácsért is, és kérik ki a véleményünket, mert bíznak tudásunkban, képességeinkben.

1. Melyik mesehős, irodalmi vagy történelmi példa lehet ennek az erősségnek a példaképe? Mit gondoltok, mi jellemzi azokat az embereket, akik bölcssek?
A perspektívát az ember személyes tapasztalatai alakítják. Akinél fejlett ez az erősség, jellemző rá a sikeres idősebb, élettel való elégedettség, érettség, nyitott szemlélet, kiegyensúlyozott karakter, barátkozó természet, társas intelligencia.
2. Mi mindent gondolhat egy bölcs ember? Morfondírozatok hangosan!
Úgy látja a világot, hogy az magának is másoknak is értelemmel bír.
3. Mi mindent érzünk olyankor, amikor a mi tudásunkra kíváncsiak, amikor hozzánk fordulnak tanácsért? Hol érezzük ezeket a testünkben, mutassátok meg!

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 bölcsesség egy állat lenne, milyen állat lenne? Rajzold le!
- Szerinted milyen ízű a bölcsesség?
- Mutasd meg, milyen, amikor hozzád fordulnak mások tanácsért!
- Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a bölcsesség!
- Szerinted mi a különbség bölcs és okoskodó ember között?

Mennyire tölt fel energiával ennek az erősségnek a használata? Mutasd a kezeiddel egy skálán! Ha a füled mögé emeled, fel, a magasba, akkor nagyon feltölt energiával, ha a tested mellé leengeded, akkor egyáltalán nem tölt fel energiával. Mondj egy példát!

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.

- Készítsetek el három különböző méretű „távcsövet” kartondobozok segítségével! Kettő-négy gyerek lesz a játékos, a többiek a megfigyelők. A megfigyelők helyezkedjenek el a távcsövek mögött. Akik játszanak kevés beszéddel és nagy gesztikulálásokkal adjanak elő egy rövid történetet!

Ki mit látott a távcsöve mögül és mit értett meg a történetből?

Ügyelj arra, hogy megfelelő távolságba helyezkedjenek el egymástól a játékosok is és a távcsövek is. A szűk nyílású távcsőből csak keveset lehessen látni, a közepes méretűből jól lehessen látni a történeteket, a nagy nyílásúval pedig be lehessen fogni szinte az egész teret.

Jó, ha tanulságképpen kiderül, hogy az sem jó, ha túl szűk nyíláson át szemléljük a világot, mert akkor kevesebb információhoz jutunk. Az sem jó, ha mindent be-látunk, mert nehéz rendet tenni a sok elénk táruló dolog között. Az már sokkal jobb, ha látunk egy nagyobb képet, és pontosan meg tudjuk figyelni az eseményeket.

6. MESE A BÖLCSESSÉGRŐL

Játékkal készítsd elő a mesehallgatást! Például készítsetek aranytallérokat, amiket kreatívan beépíthettek a mesébe. A lány és a számár találkozása előtt állj meg és tegyél fel kérdéseket az addig elhangzottakkal kapcsolatban! Majd az „Eszébe jutott, mit mondott az öreg” mondat után állj meg és kérdezd meg a gyerekektől, hogy mit gondolnak, mit mondott a bölcs öreg.



Jobb Veled a Világ
Alapítvány



A BÖLCS ÖREGEMBER (NÉPMESE)

Élt egyszer egy szegény legény. Alig múlt el a lagzija, elvitték katonának. Három évig szolgálta a császárt, de szabadságra egyetlenegyszer sem engedték haza. Búsult is eleget. Azt sem tudta, él-e, hal-e az ő kedves, szép felesége.

Telt-múlt az idő, majd három év múltával azt mondták neki, hogy mehet, letelt a szolgálat. Ment nagy boldogan hazafelé. Gyalogolt rengeteget a végtelen országúton, nagyon elfáradt. Jól esteledett is már, hát úgy gondolta, szállást kér. Meglátott egy kis házat a falu szélén, bent égett a petróleumlámpa.

Bekopogtatott.

- Adjon isten jó estét!

- Adjon isten, vitéz úr, magának is!

- Gazduram, nagyon messziről jövök, és nagyon messzire visz az utam, adjanak szállást éjszakára, mert rám esteledett. Meg a csizma is feltörte a lábamat.

- Jól van, vitéz úr, kerüljön beljebb! Törölj neki, asszony, helyet, kínáld meg szalonnával, kenyérrel, vereshagymával!

- Elfogadom a szíves kínálást, mert bizony éhes is vagyok. Ahogy eszegettek, beszélgettek erről- arról. Egyszer csak észrevette, hogy egy öregember ül a sámlin a kályha mellett, de meg sem szólal. Rácsodálkozott a katona.

- Gazduram, az öreg talán néma, hogy meg se mukkan?

- Hej, vitéz úr, vitéz úr, dehogy néma! Ő csak pénzért szól, egy aranyért mond egy mondatot.

- Hű, még ilyet sem hallottam, hogy valaki csak aranyért beszéljen!

Kotorászott a zsebében, megtalált egy aranyat. Odanyomta az öreg markába.

- No, öreg, itt az arany, mondjon érte valamit!

- Hát, édes fiam, kinek mi szép, szép az annak.

- Hm, hm, igaz lehet ez a bölcs mondás.

Nyúlka a zsebébe, megint kivett egyet.

- No, öreg, mondjon ezért is valamit!

- Édes fiam, amid van, soha el ne tagadd!

„Hm - gondolta a katona -, szép, szép a mondás, de egy aranyamba került”

Eltöprengett rajta.

„Mindegy, odaadom az utolsót is. Aranyam még lehet, de hátha ilyen bölcs emberrel már soha nem találkozom.” Azt is a markába nyomta az öregnek.

- No, öregem, mondjon még valamit az utolsó aranyamért!

- Édes fiam, az esti haragot hagyd reggelre!

- No, öregem, ez is bölcs mondás. Ha volna még aranyam, adnék én többet is.

- Édes fiam, elég ez a három mondás neked egy életre.

Azzal lefeküdtek.

Reggel folytatta a fiatalember az útját, iparkodott, hogy mielőbb hazaérjen, megláthassa a feleségét, akit három éve otthagyt. Egyszer hogy, hogy nem, egy szép virágos réten keresztül vezetett az útja. Hát mit lát a rét közepén? Egy lon-

csos fülű, nagy szamarat meg egy szép lányt. Az a szép lány ott simogatta, ölegette, csókolgatta a szamarat. Bosszankodott erősen.

- Hogy ölelhet ez a szép lány ilyen csúf állatot? Megússem, megriasszam őket? Ej, nem teszem!

Eszébe jutott, mit mondott az öreg: kinek mi szép, szép az annak. Menne tovább, a samár meg utána, de nyomban királyfinak változott.

- Hallod-e, katona, nagyon rendes ember vagy. Nem bántottál, mint a többi utas. Ők bizony ütöttek, csúfoltak bennünket. Itt egy zacskó arany, legyen a tiéd, mert én elvarázsolt királyfi voltam, a te jószágod szabadított fel.

A szegény fiatalember annyira elcsodálkozott, hogy meg sem köszönte az aranyakat, ment tovább. Egy nagy, rengeteg erdőn keresztül vitt az útja. Már jól sötétedett, mikor rablók kerültek az útjába. Azt mondják:

- Mit viszel, katona? Mi van a tarisznyádban?

- Arany.

- Hahaha! - kacagtak, dőltek erre, dőltek arra, hogy egy szegény bakának honnan lenne aranya. Elengedték. Örült a katona, mert eszébe jutott az öregember második mondása: amid van, el ne tagadd. Nagyon örült, hogy hallgatott a tanácsra, nem hallgatta el az aranyat.

Mire hazaért, besötétedett. Égett a lámpa a házában, ő meg bekukucskált az ablakon. Hát mit látott, mint a feleségét, ahogy egy takaros fiatalembert ölegetett, csókolgatott. Ráadásul az ő régi jó puskáját nekiadja.

- Hű, a lelkére kötöttem, hogy őrizze meg a puskámat, senki-nek a világért oda ne adja... Mit csináljak? Belőjek?

Dühöngött magában, ette a méreg, de hopp, eszébe jutott az öregember harmadik tanácsa: az esti haragot hagyd reggelre. No, ezzel lecsillapodott. A fiú meg bentről kihussant az ajtón, szaladt a puskával.

Bement a katona, a felesége mindjárt a nyakába borult.

- Drága, édes uram, csakhogy megjöttél!

Csókolta jobbról, csókolta balról, de a katonának mégsem lett jókedve.

- Nagyon fáradt vagyok, hagyjál pihenni, nagyon fáradt vagyok.

- Jól van, fekiüdj le! De eszel-e?

- Nem, csak pihenni akarok.

Még az evéstől is elment a kedve, ahogy a fiatalembert látta. Korán reggel kelt, mert nem tudta lehunyni a szemét, nem tudott aludni.

Odaszólt a feleségének:

- Édes feleségem, megvan-e még a puskám?

- Jaj, édes uram, este adtam oda az öcsémnek, hogy rejtse el, dugja el, nehogy valaki itt találja nálam.

No, akkor ölelte a feleségét, és eszébe jutott az öregember harmadik mondása:

az esti haragot hagyd reggelre. Talán még ma is csókolja, ha bele nem fáradt.



7. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

Rajzolókatok meg a mese szereplőit és történeteit! Ezeket a képecskéket keverjétek össze. Ki szeretné sorrendbe tenni a képeket, hogy mindenki lássa? A többiek segíthetnek. Mondjátok el, mi van egy-egy képen!

Tipp a pedagógusnak

Ha jó rajzoló vagy, önállóan is készíthetsz a meséhez illusztrációkat, maximum 16 képet.

7. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – A bölcsesség

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!](#)

HETI ÚTRAVALÓ

Erősség profil munkalap - az erősség bevezetése kapcsán
Titkos erősségfigyelő – véletlenszerűen kihúzott név alapján
Erősség-napló vezetése – írjanak vagy rajzoljanak egy tör-

ténetet, amikor a bölcsesség 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.

A BÖLCSESSÉG ERÉNYÉNEK VÉGÉHEZ ÉRKEZTÜNK. FOGLALJÁTOK ÖSSZE AZ ÁTÉLT PILLANATOKAT, ÉLMÉNYEKET, TANULSÁGOKAT ÉS TÁNCOLJÁTOK, KACAGJÁTOK SOKAT!

LELKESEN FOLYTASSUK TOVÁBB EGYÜTT A KÖVETKEZŐ ERÉNY TÉMÁNKAT. BÁTORSÁGRA FEL!



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!