

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

8. Foglalkozás: A hősiesség 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 - 8. foglalkozás

A HŐSIESSÉG ERŐSSÉGE



A FOGLALKOZÁS CÉLJA: megérteni a hősiesség 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 körbe, majd kérdezd meg a gyerekektől: Mit gondoltok, bárkiből lehet hős?

A válaszok után konkrétan nevezd meg őket, hogy szerintük Petiből, Éviből, Karcсібől, Jutkából is lehet hős? Mit kellene ahhoz tenni szerintetek, hogy valakiből hős váljon?

Ismertem egy olyan lurkót, ismertem egy olyan lányzót... Mondj el mindenkiről egy-egy rövid történetet, amikor hősiessnek, bátornak találd a viselkedését. Ismertem egy

olyan lurkót / lányzót, aki... A többiek feladata kitalálni, hogy kiről, melyik társukról szólhat a „meséd”.

2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg Khalid - My Bad című animációs kisfilmet!
<https://www.youtube.com/watch?v=Y-M4OaLA3Fk>

Miről szól a film szerintetek?

Hogyan sikerült bizonyítania a kiskutyának, hogy ő is méltó arra, hogy vakvezető kutya váljon belőle?

Ki az, aki találkozott már vakvezető kutyával? Ki az, aki találkozott már látássérült emberrel? Mit gondoltok, miben kell nagyon bátornak lennie egy látássérültnek?

Most mi is vegyünk részt bátorságpróbán! Ki az, akinek van mersze bevallani, hogy fél a sötétben? Van kedvetek legyőzni ezt a félelmet? Álljatok fel és válasszatok magatoknak egy párt azok közül, akik nem félnek a sötétben! (Ha kevesebben vannak, akik bátrak, akkor több félős társuknak fognak segíteni.)

Egyszerre csak két gyermek játszik. Aki fél, annak egy szép kendővel bekötjük a szemét. A társa lát mindent és segíteni fog eljutni a szoba másik részébe. Óvatosan megfoghatjátok a bekötött szemű társatok kezét, vállát. A többiek egyre erősödő hangú vagy gyorsuló tempójú hangokkal, dallamokkal (pl. szélzúgás, hangszerek megszólaltatása, tapsolás, dúdolás) jelezzék, hogy egyre közeledtek a cél felé. Utána beszéljétek meg, ki hogyan érezte magát a játék közben.



8. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

3. ÉRDEMES TUDNI!

A hősiesség erősségével nem húzódsz el a fenyegetettség, a félelem, a kihívások, a nehézségek vagy a fájdalom elől. Felemeled a szavad a jó érdekében, még akkor is, ha ezt mások nem nézik jó szemmel.

- Melyik mesehős, irodalmi vagy történelmi példa lehet ennek az erősségnek a példaképe? Mit gondoltok, mi jellemzi azokat az embereket, akik hősiiesen viselkednek?
- Mit gondolhat egy hős, amikor fél? Mi adhat neki erőt ahhoz, hogy nagy dolgokat vigyen véghez?
- Mi mindent érzünk olyankor, amikor legyőzzük a félelmünket? Hol érezzük ezeket a testünkben, mutasátok 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 hősiesség egy állat lenne, milyen állat lenne? Rajzold le!
- ❓ Szerinted milyen színű a hősiesség, bátorság?
- ❓ Mutasd meg, hogyan mozog egy bátor ember!
- ❓ Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a bátorság!
- ❓ Szerinted mi a különbség a bátor és a vakmerő 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.

Tulajdonságvonal

Állítsd fel a félelem – bátorság – vakmerőség tulajdonságvonalát. Húzz egy képzeletbeli egyenest, és jelöld ki a három ellentétes tulajdonság helyét rajta, középen a bátorsággal.

Félős – bátor – vakmerő: kérd meg a gyerekeket, hogy előbb álljanak oda, ahová illőnek ítélik magukat. A csoportoknak módjukban van átrendezni a vonalbelieket, ha meg tudják indokolni szándékukat.

Amiként azoknak is jogukban van visszaállni az eredeti vagy akár egy módosított helyre is.

Ezt követően mondj egymás után különböző szituációkat, amelyekben ki-ki álljon arra a pontra, ahogyan a szituáció hőse viselkedett.

Példák szituációkra:

Szüleidtől egy új színes ceruzát kapsz ajándékba, amit azonban sosem veszel ki a tolltartódból, nehogy megsérüljön, ha valamelyik osztálytársad kölcsönkérné.



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

8. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves



Rossz jegyet kaptál az iskolában, amit a szüleid elé állva töredelmesen bevallasz.

Megtudod, hogy ma egy rég nem látott, nagyon szeretett rokonod jön érted az iskolába, ezért az utolsó csengetés után rohansz is kifelé, a karjaiba, körül sem nézve a zebrán, hogy jöhet-e egy autó.

Kettest kaptál az iskolában, amit szégyellsz elmesélni otthon.

Azt is megnézhetitek, hogy ti hogyan viselkednétek az adott helyzetben.

Például: Még sosem mentél mozgólépcsőn, de a fővárosba érve azt látod, hogy mindenki gondtalanul használja. Most rajtad a sor, hogy lelépj rá. Mit teszel?

Mindegyik helyzetkedésnél érvényes, hogy a többi ponton (csoportban) állóknak módjában áll átrendezni a vonalbelieket, ha meg tudják indokolni szándékukat. Amiként azoknak is jogukban van visszaállni az eredeti vagy akár egy módosított helyre is.

Ez a típusú játék élénk beszélgetést eredményez, a diákok önnitogató közlésének lehetünk tanúi, amely fontos információkat nyújt a gyermek személyiségét alakítani kívánó pedagógusnak is. Minél több alkalommal élük meg együtt ezt az önismereti játékot, annál pontosabb lesz az én-képük.

6. MESE A HŐSIESSÉGRŐL

Játékkal készítsd elő a mesehallgatást! Például utazatok hullámvasúttal a mesék birodalmába. Fogjátok meg egymás vállát, majd a legelső gyermek guggoljon le, álljon fel, és ezt követően a mögötte álló gyermek is guggoljon le, álljon fel, egészen addig haladjatok így, míg a sorban utolsó álló is feláll. Nehezíthetitek, ha közben lépkedtek is előre.

Ti mit tennétek, hogy ne tévedjete el a sötét erdőben? Hogyan előzhetnétek meg a bajt?

AZ ELTÉVEDT TESTVÉREK

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer két testvér, egy királyfi és egy királylány. Egy nap a palota melletti erdőben sétálgattak, és úgy belefeledkeztek a nézelődésbe, hogy elfelejtettek időben hazaindulni. Beesteledett. Nem találták a hazafelé vezető utat. Nagyon megijedtek, egész este bolyongtak. Éhesek voltak és fáradtak.

Céltalanul kóboroltak, egyszer csak észrevettek egy házikót, amelynek nyalókából volt a kerítése. Odamentek, törtek az

édességből és elkezdték falatozni. Ahogyan ropogtatták, a zajra kijött a házból egy rémisztő, fogatlan öregember. Jól megijedtek tőle, de ő kedvesen behívta őket a házába. Mikor azonban bekerültek, belülről elfordította a kulcsot a zárban, és azt mondta:

– Annyi ennyivalót kaptok, amennyit csak akartok, cserébe sosem hagyjátok el ezt a házat. Segítetek nekem, hiszen már öreg vagyok. Főztök, mostok, takarítotok.

Ezzel a csúf öreg lefeküdt aludni. A ház kulcsát a párnája alá tette. A testvérek hiába lopakodtak a közelébe, hogy megszerezzék, recsegett a padló, és az öregember mindig felriadt, ha megközelítették álmában.

A királyfinak volt egy egérke a zsebében. Azt küldték hát oda, hogy vegye el a kulcsot. Az ő apró lába alatt nem recsegett a padló. Meg is szerezte a kulcsot. Azonban, amikor a testvérek kinyitották az ajtót, az megnyikordult, és az öreg felébredt. De nekik sem kellett sok, szaladtak, ahogy csak a lábuk bírta. Az öregember azonban a sötétben nem látott az orráig sem, így nem futott utánuk. Ehelyett egy átok-hálót dobott utánuk. A háló szerencsére nem érte el a királyfit, de elérte a királylányt. És vele szörnyű dolog történt: kutyává változott.

Másnap továbbindultak abban a reményben, hogy hazatalálnak. Amint mentek, egyszer csak megláttak a messziségben egy palotát. Megörültek, és elindultak az irányába: most végre hazatalálnak! Azonban, amikor a közelébe értek, rájöttek, hogy egy másik királyságba jutottak el. De azt gondolták, ha már ott vannak, bemennek. A palotában egy szomorú királyt találtak. A királyfi megkérdezte, miért bánatos.

– Elment a leányom, és nem jött vissza. Az erdőbe ment sétálni tegnap, és azóta nem láttam. – kesergett vigasztalhatatlanul.

A királyfi és a kutyává vált királylány továbbindultak, hátha megtalálják az otthonukat. Ahogyan mentek tovább az erdőben, a kutyává lett királylány ismerős illatot érzett. Olyat, amelyet utoljára a szomorú király palotájában. Követte a szag irányát, ami egy odvas fához vezetett az orrát. A fa odvából sírás hallatszott. Benéztek, és láss csodát, az eltévedt királylány zokogott bent. Megvigasztalták, és visszavitték a király palotájába. Nagyon megörült a király. Hozzá is adta a szép királylányt a királyfihoz és ott éldegéltek tovább a palotában.

Mindenki boldog volt, kivéve a kutyává lett királylányt. A legjobb falatokat kapta, pihe-puha fekhelye volt, mégis szomorkodott, mert újra ember akart lenni. Nagy szomorúságában egy nap, mikor senki sem figyelt, megszökött a palotából. Elhatározta, hogy megkeresi a gonosz öregembert, és megkéri, hogy – kerül, amibe kerül – változtassa vissza emberré. Bolyongott már egy ideje, amikor megérezte a nyalókák illatát. Követte az irányát, és hamarosan el is jutott a



Jóbb Vél a Világ
Alapítvány

8. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

házikóhoz. Összeszedte minden bátorságát és bekopogtatott. Az öregember ajtót nyitott, és csodálkozva nézett rá.

– Hát te ki vagy és mit keresel itt?

– Egy szegény királylány vagyok, akit kutyává változtattál egy éjszaka. Kérlek, változtass vissza emberré. Cserébe megteszem, amit csak kérsz. Itt maradok, főzök, mosok, takarítok. – kérlelte a királylány.

Az öreg elgondolkozott, és a lány olyan szomorú szemmel nézett rá, hogy megesett rajta a szíve, ami még sosem fordult elő vele. Így hát elkezdett tanakodni, a szívében különleges érzés volt. Végül úgy döntött, visszaváltoztatja kutyából királylánnyá. De abban a pillanatban vele is varázslatos dolog történt: gonosz öregemberből átváltozott szép királyfi-vá. Mert rajta is átok ült. Egy tündér változtatta hajdanán öregemberré, mert mindig gonosz volt másokkal. Most, hogy végre jót cselekedett, az ő átka is megtört. A nyalókaházikó pedig óriási palotává változott.

Állt hát egymással szemben egy szép királylány és egy királyfi, akiknek csak a szeme ismerte egymást. Mindkettő csak nézte, nézte a másikat.

– Nem kérem cserébe, hogy főzz, moss, takaríts. Egy dolgot kérek: légy a feleségem – szólalt meg a királyfi.

A királylány igent mondott. Így összeházasodtak és még ma is élnek, ha meg nem haltak.

Forrás: <https://segitomesek.wordpress.com>

Rajzoljátok le a királylány varázslatos átalakulást előbb kutyává, majd vissza királylánnyá!

A mese egy-egy jelenetét csak mozdulatokkal, szavak nélkül játsszátok el csoportokban. Minden csoport kap egy részletet a meséből. A többiek vagy a következő csoport próbálja kitalálni, melyik részt játszottátok el.



7. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – A hősiesség

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 történetet, amikor a hősiesség 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.



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!