

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

10. Foglalkozás: Az őszinteség 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 - 10. foglalkozás

AZ ŐSZINTESÉG ERŐSSÉGE



A FOGLALKOZÁS CÉLJA: Megérteni az őszinteség erősségét, felfedezni helyét, szerepét a játék során, a mesékben és a minket körülvevő világban, 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!

Igazat mondok-e?

Körben ülve adjatok körbe egy csengettyűt. A játék szerint, abban az esetben, ha valaki igazat szól, a többieknek meg kell szólaltatniuk az előtte levő csengettyűt. A pedagógus kezd, például azt állítja: az óra előtt a terembe érve, Peti jött be utánam elsőként a terembe. / Csodálkozva húztam fel a szemöldökömet, amikor Lili, azt mondta, hogy...

A csengettyű a pedagógus előtt van, és a gyerekek csak akkor nyúlnak hozzá, ha az állítás szerintük igaz. Majd a soron következő mindig a tőle jobbra ülő elé teszi a csengettyűt.

Mit gondoltok, mi szükséges ahhoz, hogy eldöntsük valakiről, hogy igazat mond-e vagy sem?

2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg a The Honesty Box című animációs kisfilmet!
<https://www.youtube.com/watch?v=TK8DHIXTKhA>

A mesét meg-megállítva beszéljétek meg, hogy milyen érzelmeken mehetett keresztül a tücsök!

Mi a mese tanulsága számotokra?

Hol találkoztatok már becsületkasszával?

3. ÉRDEMES TUDNI!

Őszintén és becsületesen viselkedünk akkor, amikor szóban és tetteinkben is összhang van bennünk. Amit gondolunk, azt mondjuk és annak megfelelően is cselekszünk.

Hitelesek vagyunk, ilyenkor tehát nem játszunk meg magunkat. Ehhez sok esetben valódi bátorságra van szükség, hiszen van úgy, hogy félünk attól, mit szólnak majd mások, esetleg csalogdnak bennünk, vagy éppen séggyel mi nem akarunk megbántani másokat, netán éppen hogy mások elismerését szeretnénk kivívni, ezért inkább a (kegyes) hazugságot vállaljuk, esetleg nem mondunk semmit.



10. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

A tisztesség azonban nem csak azt jelenti, hogy igazat mondunk, hanem azt is, hogy ilyenkor önmagunkat őszinte módon képviseljük. Sőt, ide tartozik saját vágyaink, indítékaink önmagunkkal szembeni őszinte elismerése, megvallása is.

- Melyik mesehős, irodalmi vagy történelmi példa lehet ennek az erősségnek a példaképe?
- Kire és mire mondjuk, hogy „hiteles”?
- Hol találkozunk az állat- és növényvilágban a megtévesztéssel?
- Van különbség füllentés és hazugság között?
- Mi a nehéz abban, amikor igazat kell mondani vagy tenni?
- Mi mindenben elengedhetetlen, hogy őszinték legyünk?
- Mi az őszinteség jutalma?

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 az őszinteség egy arcvonás (mimika) lenne, hogyan nézne ki? Mutasd meg!
- ? Mikor lódtóttál legutóbb és mit mondtál? Szerinted mi lett volna, ha igazat mondasz?
- ? Neked mikor hazudtak utoljára, és mit? Mit éreztél akkor, és hol a testedben?
- ? Ha az igazmondás egy tárgy lenne, mi lenne?
- ? Amikor legutóbb őszinte voltál, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked az őszinteség!

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.

Színező

Színezzétek ki a Szupererő színező őszinteség képét és rajzoljatok le egy saját élményt a másik oldalra!

Kirakó

Nézzetek körül a teremben! Milyen formákból lehetne kirakni az ŐSZINTESÉG betűit? Például az ő egy kártya, fölötte két labda a pont. Rakjátok ki minél többféle módon, majd járjátok körbe a formák határvonalai mentén. Egy tapsra fállábon ugráljatok körül egy-egy betűt, két tapsra szökellve! Közben a színező versikéjét is elmondhatjátok.

6. MESE AZ ŐSZINTESÉGRŐL

Játékkal készítsd elő a mesehallgatást! A gyermekek körben ülnek. Sietve érkezik kintről a pedagógus kezében egy nagyméretű borítékkal.



Jobb Veled a Világ

10. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves



- Gyerekek, most hozta a postás bácsi ezt a levelet! Vajon kinek küldték?

A borítékon az osztály neve, száma látható, ami alapján a gyerekek kitalálják, hogy a levél nekik szól. A pedagógus kiveszi a levelet a borítékból és hangosan felolvassa.

- Felhívás! A Tisztesség birodalmának királyaként keresem azokat a gyermekeket, akik a legbecsületesebbek. Megparancsolom, hogy minden élő ember induljon Meseországba megtalálni ezen gyerekeket! Aláírás a Tisztesség Királya.
- Mit csináljunk most, merre keressük ezeket a becsületes gyerekeket? A Kerek erdőben, az Üveghegy irányában, vagy az Óperenciás tengeren, netán a Három hegy mögött?

A gyerekek ötletei alapján négy csoportot alakítunk és minden csoportnak adunk egy nagyméretű csomagolópapírt és rajzoló eszközt, hogy lerajzolják azokat a helyszíneket, amerre keressük majd a becsületes gyerekeket.

Az elkészült rajzok megcsodálása után repüljétek Meseországba!

A KISFIÚ MEG AZ ÜRES VIRÁGCSERÉP (KOREAI NÉPMESE)

Egyszer régen élt egy bölcs és boldog király. Egy bánata volt csupán: hogy nem születtek gyermekei. Sokat törte a fejét, hogyan segíthetne magán, míg egyszer remek ötlete támadt:

„Kiválasztom az ország legbecsületesebb gyermekét és örökbe fogadom.” Nyomban megparancsolta a szolgáinak, hogy minden gyermeknek adjanak virágmagvakat, és kihirdette:

- Aki ezekből a magvakból a legszebb virágokat neveli, azt fiammá vagy lányommá fogadom!

A gyerekek buzgón nekiálltak az ültetésnek, öntözésnek, hiszen mindannyian szerettek volna a bölcs király foga-

dott gyermekeként élni. Szon Il is szorgalmasan öntözte a magvakat, de hiába teltek a hetek, bizony semmi eredmény nem mutatkozott: a magvak csak nem akartak kicsírázni.

„Milyen különös” – álmélkodott Szon Il, s végül az édesanyjához fordult segítségért.

- Mi lehet az oka, hogy nem csíráznak ki a magvaim? – kérdezte.

- Talán másik földre kellene átültetned őket – tanácsolta anyja.

Szon Il átültette a magvakat, de ott sem indultak fejlődésnek. Hamarosan felvirradt a nap, amikor a királynak meg kellett tekintenie a virágokat. Díszbe öltözött az egész város, a sok-sok gyerek meg az utcára tódult, és szorongatták a szebbnél szebb virágokat. A király sorra elhaladt előttük, de bizony egy szikrányi öröm se látszott az arcán. Az egyik ház előtt azonban megpillantotta a pityergő Szon Ilt, aki üres virágcsereppel álldogált az utcán. Halvány mosoly derült föl a király arcán, és maga elé hívatta a kisfiút:

- Hát te meg mit állsz itt ilyen búsan ezzel az üres virágcsereppel? – kérdezte tőle.

Szon Il hüppögve mesélte el, hogyan ültette el a magvakat, hogyan öntözte, gondozta, de azok mégsem indultak fejlődésnek.

A király ennek hallatára karjába kapta Szon Ilt, és boldogan kiáltotta:

- Ez az én becsületes kisfiam!

Az emberek értetlenül nézték, mi történik, és egyikük lármázni kezdett:

- Miért fogadod örökbe ezt a fiút az üres virágcsereppel?

A király ekkor így szólt:

- Minden virágmag, amit a gyermekeknek kiosztottam, főtt mag volt. Egy sem csírázhatott ki közülük.

Az emberek erre helyeslően bólogattak, a gyermekek pedig, akik a pompás virágokat szorongatták, igencsak elszégyellték magukat hiszen valamennyien más magvakat ültettek el.



Jobb Vele a Világ
Alapítvány

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



10. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

Ti is kövessétek a király kihirdetését, csíráztassatok magokat! Figyeljétek meg, mennyi gondoskodással fejlődnek!

7. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – Az őszinteség

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 – írjatok vagy rajzoljatok egy történetet, amikor ezt az erősséget használtátok
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!