

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

12. Foglalkozás: A szeretet 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 - 12. foglalkozás

A SZERETET ERŐSSÉGE



A FOGLALKOZÁS CÉLJA: Megérteni a szeretet 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. Érdemes ezt neked is kipróbálnod!

1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Tükörszoba

Képzeld el, hogy egy jótündér házában vagy. A tündér a születésnapod alkalmából meghívott magához, hogy Téged megörvendeztessen. Kinyitja neked egy barátságos szoba ajtaját, amiben öt nagy, földig érő tükör van, amikben megnézheted Magad. Amikor a tündér Magadra hagy ebben a szobában, észreveszed, milyen kellemesen érzed Magad itt. A hely meleg és hívogató. Érzed, hogy ez egy különleges szoba. A tükörök varázstükörök. Minden tükör mutat belőled valamit, ami igazán értékes.

Menj nyugodtan az első tükörhöz, nézd meg a tükörképedet. A kép egy szép tulajdonságodat mutatja meg. Koncentrálj erre a tulajdonságra. Érzed, milyen jó, hogy

észrevetted ezt a tulajdonságodat. Adj Magadnak időt, hogy élvezd, amit látsz Magadból.

Ha megnézted ezt a tulajdonságodat, menj a következő tükörhöz, és nézd meg a tükörképedet. Megint egy csodálatos részt látsz Magadból. Évezd, hogy észrevetted ezt a részletet. Nagyon örülhetsz neki.

Menj a harmadik tükörhöz, és koncentrálj arra a képességedre, amit itt látsz. Milyen jó is észrevenni ezeket a dolgokat Magadban.

Ha itt kigyönyörködted Magad, menj a negyedik tükörhöz. Itt újra egy értékes részedet fedezheted föl. Adj Magadnak időt, hogy élvezd, amit látsz.

Amikor úgy érzed, eleget csodáltad ezt a képességedet, menj az ötödik tükörhöz. Nézd meg, mit mutat az ötödik tükör. Nagyon elégedett lehetsz, mert nagyon sok szép és jó képességed, tulajdonságod van, és igazán megbecsülheted Magad, büszke lehetsz Magadra. Szeretheted Magad. Jó volt a tündér vendége lenni. Hagyd, hogy a tündér elbúcsúzzon Tőled, talán Te is szeretnél mondani neki valamit, vagy meg akarsz neki köszönni valamit.

Azután gyere vissza ide közénk, és pihenj kicsit a földön. Aztán kérlek, ülj fel a körbe, és én mindenkit meghallgatom, hogyan érezte magát a látogatás után.

Osszátok meg élményeiteket:

- Milyen volt a tükörszoba?
- Mi történt Veled? Mesélj!
- Milyen tulajdonságaidat mutatták meg a tükörök?

Forrás: Göbel Orsolya (2012): Tanulni, örülni, szeretni. L'Harmattan Kiadó, Budapest.



12. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg a „Az első karácsony” című animációs kisfilmet!
<https://vimeo.com/304810288>

Hogyan fejezték ki a süni társai a szeretetüket?

Elfogadta a feléje áradó szeretetet a süni? Hogyan, mivel mutatta ki?

Ti hogyan, hányféle módon tudjátok kifejezni egymás felé az osztályban és a családban a szereteteket?

3. ÉRDEMES TUDNI!

A szerető egyének értékelik a másokkal fennálló szoros, meghitt kapcsolatokat, különösen azokat, amelyekben a mély és kitartó érzelmek viszonzást nyernek. A szeretetet kifejezheted azok iránt, akiktől függsz valamilyen módon, érezhetsz romantikus vonzalmat, és vonzódhatsz eszmékhez, elvont fogalmakhoz is. Ez az erő lehetővé teszi, hogy bizalmat építsünk egymás között, odaadók és elégedettek legyünk. Vannak, akiknek könnyebben meggy szeretetet adni, mint elfogadni, míg mások pont fordítva vannak ezzel. A szeretetre (adásra és elfogadásra) való képességünk a többi erősséghez hasonlóan fejleszthető.

- Melyik mesehős, irodalmi vagy történelmi példa lehet ennek az erősségnek a példaképe?
- Az állatvilágban hol találkozunk a szeretet megnyilvánulásával?
- Miből vesszük észre, ha valaki nagyon szeret? És ha szeretve van, akkor mit látunk rajta?
- Miért lehet egyeseknek nehéz kimutatni a szeretetüket?
- Lehet vajon e nélkül az erősség nélkül élni?

4. CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

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

- **Mutasd meg, milyen az, amikor nagyon szeretsz! Válg mozdulatlan szoborrá!**
- **Amikor legutóbb szeretve voltál, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?**
- **Sorolj fel két dolgot, amit szeretsz önmagadban!**
- **Sorolj fel két dolgot, amit szeretsz az iskolában / családdoban!**
- **Ha a szeretet egy szín lenne, milyen lenne?**
- **Rajzold le, ti hogyan szeretitek egymást a családban!**
- **Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a szeretet!**

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.



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTVÁNY

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

12. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

Színező

Színezzétek ki a Szupererő színező szeretet képét és rajzoljátok le egy saját élményt a másik oldalra!

Család kerestetik

Alakítsatok családokat, vagyis kis létszámú csoportokat. Az osztály létszámától függően 4-5 családfőt jelölhetünk ki. A családfők elindulnak, és a teremben zenére mozgó, sétáló, táncoló közül szemkontaktus alapján kiválasztják párjukat. A már egymásra talált csoporttagok kézen fogva mennek, keresnek további családtagokat. Kiválasztják a család többi tagját, amíg el nem fogynak a választhatók. Ha kész a család mutassátok be a többieknek, hogy kikből áll!

6. MESE A SZERETETRŐL

Játékkal készítsd elő a mesehallgatást!

MÓRA FERENC: A DIDERGŐ KIRÁLY

Mese, mese, mátká, pillangós határba:
Volt egyszer egy király Nekeress országba.
Nevenincs királynak nagy volt a bánata,
Csupa siralom volt éjjele, nappala.
Hideg lelte-rázta, fázott keze-lába.
Sűrű könnye pergett fehér szakállába:
„Akármit csinálók, reszketek és fázom,
Hiába takargat aranyos palástom!
Aki segít rajtam: koronám, kenyerem
Tőle nem sajnálom, véle megfelezem!”

Százegy kengyelfutó százket felé szaladt,
Tökszárdudát fújtak minden ablak alatt:
„Ki tud orvosságot a király bajáról,
Hol az a bölcs ember, aki jót tanácsol?”
Adott is ezer bölcs ezeregy tanácsot.
De együtt se ért az egy falat kalácsot.
Didergő királynak csak nem lett melege,
Majd megvette szegényt az Isten hidege.
Körmét fúvogatta, keserűn köhintett,
Bölcs doktorainak bosszúsán legyintett:
„Bölcssekkel az időt ne lopjuk, azt mondom,
Hívjátok elő az udvari bolondom!”

„Hallod-e, te bolond, szedd össze az eszed,
Adj nekem tanácsot, akárhonnnan veszed.”
„Teli van énnálam ésszel a szelence:
Hideg ellen legjobb a meleg kemence.
Gyűjtass be csak, komám” - nevetett a bolond,
S nevetett köntösén a sok arany kolomp.

Kergeti a király ki a sok léhűtőt:
Hozzák fülönfogva az udvari fűtőt!
„Hamar cédrusfával a kandallót tele,
Urunk-királyunknak attól lesz melege!”
Nagy volt a kandalló, akár egy kaszárnya,
El is égett benne vagy száz cédrusmáglya.
Sergett is a király előtte, megette,
Utoljára mégis csak azt dideregte:
„Fűtsetek, mert megvesz az Isten hidege,
Már a szakállam is csak úgy reszket bele!”

Nyöszörög a fűtő: „Felséges királyom,
Életem-halálom kezédbe ajánlom,
Most dobtam bele az utolsó forgácsot,
Jó lenne hívatni az udvari, ácsot!”

Nekibúsult erre a didergő király,
Szigorú paranccsal a kapuba kiáll:
„Vágjátok ki kertem minden ékességét,
A szőlő szőlőnek arany venyigéjét,
A mosolygó almát, a csengő barackot,
Hányjátok a tűzre minden kis harasztot!
Széles ez országban amíg erdőt láttok,
Kandallóm kihűlni addig ne hagyjátok.
Jaj, mert mindjárt megvesz az Isten hidege,
Csak úgy kékelik már az ajkam is bele!”

Csattognak a fejszék, sírnak erdők, berkek,
Recsegnek, ropognak a gyümölcsös kertek.
Sok lakójuk fejét bujdosásnak adta,
Fészket ezer madár jajgatva siratta.
A rengeteg fákból egy szál se maradt ott,
Aranyos kandallón mind elparazsallott.
Didergő királynak de minden hiába,
Nyögve gubózik be farkasbőr bundába:
„Fűtsetek, mert megvesz az Isten hidege,
Csak egy fogam van már, az is vacog bele!”



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

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



12. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves



Nekeresdországban van is nagy kopogás,
Ripegés-ropogás, siralom, zokogás.
Dolgozik a csákány, fűrész, balta, horog -
A király ajtaja egyszer csak csikorog.
Betipeg egy lányka, icike-picike,
Gyöngyharmat tündöklök lenvirágszemibe.
Az ajaka kláris, a foga rizskása,
Csacsog, mint az erdő zengő muzsikása:

„Ejnye, de rossz bácsi vagy te, király bácsi!”
Megfordul a király: „Ácsi, kislány, ácsi!
Azt se tudom, ki vagy, soha se láttalak,
Mért haragszol reám? Sohse bántottalak!” -
Kerekre nyitotta a csöppség a szemét:
„Minek szedetted le a házunk tetejét?
Hó is hullongázik, eső is szemezik,
A mi padlásunkra az most mind beesik;
Elázik a bábum kimosott ruhája,
Vasárnap délután mit adok reája?”

Mint amikor nap süt a jeges eresze,
A király jégszive harmatot ereszte.
Szemében buggyan ki szívének harmatja,
Szöghaját a lánynak végigsimogatja:
„Ne félj, a babádat ruhátlan nem hagyom,
Bíborköntösömet feldaraboltatom.
Bársonyrokolyája, selyem főköttője,
Lesz ezüstkötője, aranycipellője!”

Most már meg a kislány mondta azt, hogy „ácsí!
Mégiscsak jó bácsi vagy, te király bácsi!”
Örömben ugrált, tapsikolt, nevetett -
S didergő királynak nyomban melege lett!
A tükörlakot sarokra nyitotta,
Városa lakóit összekurjantotta:
„Olyan meleg van itt, hogy sok egymagamnak,
Juttatok belőle, aki fázik, annak!”

Tódult is be nyomban a sok szegény ember,
A márvány-téglákon nyüzsgött, mint a tenger.
Ki is szorult tőlük király a konyhára,
Rájuk is parancsolt mindjárt a kuktákra:
„Asztalt terígetni, ökröt sütögetni,
Fussatok a hordót csapra ütögetni,
Ily kedves vendég még nem járt soha nálam,
Mint a saját népem - nagy Meseországban...”

Rajzoljátok le a didergő királyt és a szöghajú leányt!
Egy önként vállalkozó gyermek legyen a didergő király. Üljön le az osztállyal szemben. A többieknek kérdéseket kell feltenniük neki a mesében tanúsított viselkedésével és történetekkel kapcsolatban. A kérdésekre úgy kell a székben ülőnek felelnie, hogy csak igazat válaszolhat.

A feladat alkalmas arra, hogy mélyebben feltárjuk a mese adott szereplőjének motivációit, magatartásának valódi okait.

7. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – A szeretet

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 használjátok
- 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!