

# ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

**13. Foglalkozás: A kedvesség 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 - 13. foglalkozás

### A KEDVESSÉG ERŐSSÉGE

**A FOGLALKOZÁS CÉLJA:** Megérteni a kedvesség 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 Boldogságra kézikönyvekben találsz.

**Tipp!** Barbara Fredrickson, a pozitív érzelmek világhírű kutatója felméréséből kiderül, hogy azok a diákok, akikkel dolgozatírás 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!

A Mesterségem címere játékhöz hasonlóan játszatok el a Kedvességem címerét! Tehát egy-egy foglalkozás helyett most egy-egy kedves gesztust, jó cselekedetet kell elmutogatnotok némajátékkal, test-és kézmozdulatokkal. A többiek feladata kitalálni, milyen kedvességre gondolhattok a másik.

#### 2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg a CGI Animated Short Film: „Mr Indifferent” by Aryasb Feiz | CGMeetup animációs kisfilmet!

<https://www.youtube.com/watch?v=qLGNj-xrgvY>

Hogyan jellemeznétek a főszereplő férfit?

Miről árulkodik a testbeszéde?

Hol van a történet fordulópontja?



Hogyan változik meg a főszereplő?

Hány kedves, segítőkész momentumot fedeztek fel a történetben? Ezek közül melyik fordult elő már veled vagy a családdal?

#### 3. ÉRDEMES TUDNI!

Amikor kedves vagy, akkor elvárás és haszonlesés nélkül teszel jót másoknak. Ez az erő mások iránti tiszteletet is igényel, de magában foglalja a szeretetet, az empátiát és a szimpátiát is. Ilyenkor mások érdekeit éppen úgy szem előtt tartod, mint a sajátodat, sőt van úgy, hogy felülíródnak saját vágyaid és szükségleteid. Felelősséget érzel másokért. A kedves és nagylelkű emberek örömet találnak azáltal, hogy más embereknek segíthetnek, tekintet nélkül arra, hogy milyen kapcsolatban állnak veled (rokonok, barátok, kollégák vagy idegenek).

- Melyik mesehős, irodalmi vagy történelmi példa lehet ennek az erősségnek a példaképe?
- Az állatvilágban hol találkozunk a kedvesség megnyilvánulásával?
- Miből vesszük észre, ha valaki kedves hozzánk?
- Miért lehet egyeseknek nehéz kedvesnek lenniük?
- Mit jelent a nagylelkűség?
- Mit jelent a gondoskodás?
- 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 kaphatják ugyanazt a kérdést.

- ? Rajzolj egy kedves szörnyet! Magyarázd el, mit rajzoltál!
- ? Ha a kedvesség egy szín lenne, mi lenne?
- ? Amikor legutóbb kedves voltál másokhoz, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?

## 13. FOGLALKOZÁS

### Korosztály: 6-10 éves

- ? Meséj arról, amikor legutóbb nagylelkű voltál!
- ? Sorolj fel két dolgot, amiről gondoskodtál már!
- ? Rajzold le, milyen kedves gesztusokat tesznek egymás felé a családtagjaid!
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a kedvesség!

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 kedvesség képét és rajzoljátok le egy saját élményt a másik oldalra!

#### Jó tett

- Osztály szinten tegyetek jót, kedves dolgot valakivel!
- Szervezzetek otthon vagy az iskolában jó cselekedetek napot!



### 6. MESE A KEDVESSÉGRŐL

#### Készítsd elő a mesét véleményvonallal!

Mennyit tudsz a katicabogárról? Becsüld meg a tudásod és álljatok be úgy egymás mellé, hogy a terem egyik pontján legyen, aki nagyon sokat tud, a másik pontján pedig, aki még nem annyit. 100% a legtöbb, kérdezd a melletted lévőket! Gyűjtsétek össze, mit tudtok a katicabogarakról!

#### Szakértői mozaik

1. Alakuljanak 4 fős csoportok! A történet szövegét oszd négy részre, jelöld meg ezeket négy különböző színnel, kooperatív szerepek (pl. Nyomolvasó, Jegyző, Bátorító, Időfelelős) szerint az egyéni differenciálást elősegítve. A részleteket először önállóan olvassák el magukban a gyerekek.
2. Minden csoportban az azonos szöveggel bírók feláll, ők alkotják a Szakértői csoportokat és félrevonulnak, hogy megbeszéljék az elolvasott szövegrészt. Ehhez rajzos jegyzet is készíthetnek.
3. Ha végeztek, az Időfelelős jelzésére visszaülnek az eredeti csoportjukba. Mindenki 3 korongot kap, hogy elmondja az általa olvasott rész lényegét. Kérdésekkel pontosítják a hiányosságokat, összefoglalják az olvasottakat. A 3 korong szerepe:
  - Ha valaki hozzá akar szólni, egy korongot le kell tennie az asztal közepére.
  - Addig senki sem kap újra szót, amíg a csoport minden tagjának a korongja az asztal közepére nem került.
  - Akinek a korongja elfogyott, nem szólhat többé hozzá.



Jobb Veled a Világ  
ALAPÍTVÁNY



## 13. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

4. A gyerekek egyéni jegyzetlapjukra leírják ismereteiket a bogárról, a hangyáról, a méhecskéről, a káposztalepkéről és a pókról, az olvasmány és az előzetes tudásuk alapján.
5. A Jegyző visz a csoportoknak egy színes lapot. A szerepe szerinti színét használja mindenki! (Azt a színt, ami a szöveglapon is szerepel.) Rajzoljatok 4+1 részre osztott ablakot a lapra és számozzátok meg az egyes részeket. (1,2,3,4, a középső rész üresen marad). A megfelelő számmal ellátott részbe jegyzi fel a csoport azt a véleményt, tulajdonságot, dolgot, tényt, amit 1,2,3, illetve 4 csoporttag gondol. A középső részbe a konszenzussal hozott csoportvélemény kerül.
6. A Bátorító kezdje el ismertetni az egyéni jegyzetét a bogárról és a tőle balra ülő írja be az ismereteket ahhoz a számhoz az ablakba, ahányan leírták.
7. Közös ellenőrizték, ki mit írt!

### RUMY ÁGNES: A TIZENEGY PETTYES KATICABOGÁR

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy kicsi katicabogár. Ez a katicabogár messze ismert volt az erdőben, ahol lakott, karcsú alakjáról, fényes kitinpáncéljáról, égőpiros színéről, fűre lábairól, ügyes csápjairól, és legfőképpen arról, hogy pontosan tizenegy egyforma ébenfekete pötty díszítette kabátját. Nem tudni, hogy miért is volt pontosan tizenegy darab pötty rajta, a katicabogár már így született. Illetve így kelt ki báb alakjából. Nagy valószínűséggel ilyenek tervezte őt a Jóisten.

Ámbár, nem igazán tudta ezt a bogárka! Tizenegy kis pöttye igencsak megkeserítette az életét. Mindennap, mikor felkelt, szaladt a tóhoz, hogy megnézzze magát a vízben és megszámlolja pöttyeit, hátha az éjszaka folyamán eltűnt belőlük egy-kettő. De hiába, a pöttyök minden reggel pontosan tizenegyen voltak. Ábrándozva nézegette otthon családtagjait, testvéreit, akik fényes piros kabátjukon pontosan hét pöttyöt hordoztak. Vágyakozva figyelte társait az iskolában is, ahogy hét kis pettyükkel szaladgáltak, mászókáztak, tanultak, nevettek. Rajta kívül mindenkinek csak hét pettye volt. – Miért kell nekem másnak lennem...? – szomorkodott gyakran.

Az osztályban úgy hívták csak, Tizenegyeske. Nem szeretete ezt a becenevet sem. Mindenki ismerte sok pöttyének a hírét, így gyakran ráköszöntek a boltban, utána kiabáltak az

utcán, vagy odamentek hozzá megcsodálni tizenegy pöttyét. Ő ilyenkor csak menekült volna. Nem szerette a vizlató tekinteteket, inkább lett volna névtelen, egy hét pettyes gyerek a sok közül!

Anyira bántotta a kis katicát mássága, hogy egyik reggel úgy határozott, iskola helyett világgá megy. Össze is szedte otthon a legfontosabb dolgait: kedvenc játékeit, könyveit, puha fű-kispárnáját és csomagolt magának élelmet is. Csöndben búcsút intett családjának, és útnak indult. Mélabúsan ballagott a keskeny erdei ösvényen. Egyszer csak egy nagy puffanás-zörrenés ütötte meg a fülét.

– Áú, áú! – jajgatott valaki – A lábam!

A katicabogár odasietett. Egy méhecske feküdt az avarban. Éppen lerázta magáról a leveleket, majd fölrepült a magasba. Egyenesen egy fatörzsére szállt, de puff, lepottyant róla. – Mi a baj, méhecske? – hajolt az avar fölé a kis katica. – Nem tudok megkapaszkodni a lábammal – kesergett a méhecske. – Akárhányszor odaszállok valamire, folyton lepottyanak róla. Sajnos nincsenek a lábamon tapadókorongok! – hüppögte.

– Hát ez igazán szomorú – értett egyet a katica. – De milyenek is azok a tapadókorongok? Én még sosem láttam olyanokat – töprengett.

– Hasonlóak, mint a pöttyök a hátadon – mondta a méhecske.

A katica elcsodálkozott, majd hirtelen, maga sem tudta honnan, eszébe jutott valami!

– Méhecske, mi lenne, ha az egyik pöttyömet odaadnám neked? Amint látod, nekem van sok belőle. Az lehetne a te tapadókorongod! Megpróbálok leszedni, hátha lejön. Azzal a katica óvatosan megpróbálta lehúzni az egyik pöttyét. Sikerült neki! Odaadta a méhecskének. Az kis csápjával kettévágta a pöttyöt, majd felragasztotta a jobb és a bal lábára. Párat topogott az avarban, majd felrepült a fa törzsére. Lába teljesen megtapadt és nem esett le többé!

– Hurrá, hurrá! – ujjongott. – Köszönöm drága katicabogár, hogy segítettel nekem! Nem felejttem el sosem a kedvességedet – mondta, majd búcsút intettek egymásnak a katicával. A kis bogárkának kicsit jobb lett a kedve. Tíz pöttyével mendegélt tovább. Egyszer csak hangos jajveszékésre lett figyelmes.

– Jaj, jaj, mi lesz most velünk? – sírdogáltak többen is. A bokor mögül jött a hang, így hát a katicabogár bekukkantott az ágak mögé. Egy hangycsalád állt ott és kesergett. – Mi a baj, hangyák, mi történt? – kérdezte a katica.



Jobb Veled a Világ  
ALAPÍTVÁNY

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



## 13. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

– Jajj, nagy a baj! Nemrég építettük a várunkat, és lett egy lyuk a tetején. Be fog esni az eső rajta!

– Ajjaj, hát az tényleg nagy baj – csóválta a fejét a katica. – Mekkora az a lyuk, nagy? – kérdezte a hangyákat.

– Pont akkora, mint a pöttyök a hátadon! – felelték a hangyák.

Hirtelen a katicának eszébe jutott valami!

– Mi lenne kis hangyák, ha az egyik pöttyömet odaadnám nektek? Nekem van elég. Azzal befoldozhatnátok a lyukat a váratokon.

Azzal a katica óvatosan lehúzta az egyik pöttyét. A hangyák közös erővel felcipelték a lyukhoz és betapasztották azt. Nem volt többé rés a váron!

– Hurrá, nem fog többé beesni az eső! – ujjongtak a hangyák. – Köszönjük drága katica a segítségedet! Nem felejtjük el soha a kedvességedet – hálálkodott az egész hangyaboly, és búcsút intettek a katicának.

A kis bogárkának megint jobb lett a kedve. Kilenc pöttyével mendegélt tovább. Ahogy haladt előre, egyszer csak szipogást hallott. Megnézte ki sírdogál. Egy nagy fehér lepke ült lehajtott fejjel az egyik kövön. Ő volt a káposztalepke.

– Miért sírsz káposztalepke? – kérdezte a katicabogár.

– Hüpp, hüpp... azért sírok, mert csúnyák a szárnyaim!

Nincsen rajtuk semmi díszítés. Mások kékek, pirosak, arany színűek, de én csak egyszerű fehér vagyok. Még egy pötty sincs rajtam...

– Szegény lepke – mondta a katica. – Milyen pötty illene a fehér szárnyadra? – kérdezte a lepkét.

– Hmm... pont olyan ébenfékete, mint amik a hátadon vannak! – mutatott oda a lepke.

A katicának hirtelen eszébe jutott valami!

– Káposztalepke, mi lenne, ha odaadnám neked az egyik pöttyömet? Nekem úgyis van elég.

Azzal a katica óvatosan lehúzta az egyik pöttyét. A káposztalepke csápjával kettévágta azt, és a két félkört felragasztotta a jobb és a bal szárnyára. Ahogy rájuk sütött a nap, csodásan tündököltek a fényben.

– De gyönyörűek! – ujjongott a lepke. – Köszönöm drága

katicabogár! Nem felejem el sosem a kedvességedet.

A káposztalepke és a katicabogár búcsút intett egymásnak. A katicának egyre jobb kedve lett. Nyolc pöttyével mendegélt tovább. Lassan beesteledett. A katicabogár úgy döntött, álmra hajtja a fejét. Éppen ráfeküdt volna fűpárnájára, mikor vacogást hallott valahol a közelben. Körülnézett. Egyszer csak meglátott egy icipici pókot, aki a hálójában üldögélt és igencsak didergett! Odament hozzá.

– Kis pókocska, mi a baj? – kérdezte.

– Kedves katica, nagyon fázom! Hideg az éjszaka, és sajnos nincsen takaróm.

– Szegény pókocska – csóválta a fejét a katica. – Mekkora takaróra lenne szükséged? – nézett körül a katica.

– Egy akkora elég lenne, mint amekkorák a pöttyök a hátadon – mondta a pókocska.

A katicának hirtelen eszébe jutott valami!

– Mi lenne pókocska, ha az egyik pöttyömet odaadnám neked? Nekem van elég. Be tudnál vele takarózni.

Azzal a katica óvatosan lehúzta a hátáról a nyolcadik pöttyét. A pötty pont akkora volt, hogy a pókocska be tudta takarni vele a potrohát és a lábait. Már nem fázott többé.

– De jó meleg van! – mosolygott. – Köszönöm drága katicabogár! Nem felejem el sosem a kedvességedet.

A pókocska és a katica búcsút intett egymásnak. A katica visszament a fekhelyére és lehajtotta a fejét fű-párnájára.

Hirtelen nagyon boldog lett! Rádöbent arra, hogy nem véletlenül született sok pöttyel! Ez az ő feladata volt, hogy segítsen a méhecskének, a hangyáknak, a káposztalepkének és a pókocskának. Jóléso melegség töltötte el.



## 13. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

– Milyen jó, hogy ilyen sok pöttyel születtem! – tette össze hálásan a kezét.

Többé már nem akart világgá menni, hanem inkább új és új, neki szánt feladatokat akart találni. Miközben lassan elnyomta az álom, családja képe lebegett a szeme előtt, és az, hogy holnap hazamegy!

Így tért nyugovóra a kis katicabogár békével a szívében és pontosan hét darab ébenfekete pöttyel a hátán...

Hangos olvasással olvassátok fel a meserészleteteket. A Nyomolvasó kezdje. Figyeljete a párbeszéd részek hangsúlyozására.

Alkossatok párokat! A pár egyik tagja a katicabogár, másik a hangya / káposztalepke / méhecske / pók. Játsszátok el a párbeszéd részeket! Majd cseréljétek szerepet!

### 7. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererőségek új módon – A kedvesség Az itt látható feladatok közül kedvetekre választhattok! Adjatok egy példányt a szülőknél 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 – íratok vagy rajzolatok 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](mailto: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!