

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

18. Foglalkozás: A megbocsátás 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 - 18. foglalkozás

A MEGBOCSÁTÁS ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: Megérteni a megbocsátás 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 puszta néhány perc is elég ahhoz, hogy pozitív üzemmódba kapcsoljon, amelynek következtében könnyebben elő tudjuk hívni az információkat a memóriánkból. Érdeemes ezt neked is kipróbálnod!

felkúszik a karotokba, a mellkasotokba, a nyakatokba, majd le, a hasatokba, a lábatokba. Hagyjátok magatokat meglepni, amikor ezt a kellemes meleget valóban egyszerre érzitek szétáradni a testetekben (kb. 1-2 perc). Lassan a meleg újra a kezetekbe koncentrálódik, s ahogy kinyitjátok a szemeket, és a kezek eltávolodnak egymástól, ezt az áramlást már csak a kezetek őrzi.

Óvatosan rázzátok meg a kezeteket, köszönjétek meg egymásnak a játékot, és forduljatok vissza a körbe, hogy meghallgathassunk benneteket, mi történt veletek a játékban.

Hogyan érezted meg az áramlatot?

Hogyan áradt szét benned a meleg?

Hogyan adta át az áramlást a kezed a társadnak?

Forrás: Göbel Orsolya (2012): Tanulni, örülni, szeretni. L'Harmattan Kiadó, Budapest, 94. alapján

1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Meleg áramlat

Keressetek magatoknak egy olyan párt, akinek más hónapban van a születésnapja, mint nektek vagy akire egyszer már megharagudtatok valami miatt az elmúlt hónapok / évek során.

Üljetek le egymással szemben, és csendesen figyeljétek egymásra. Tegyétek a párotok bal tenyerére a ti jobb tenyereketek (rakjátok keresztbe a kezeiteket), és ugyanígy, a párotok rakja az ő jobb tenyerét a ti bal tenyerekre. Tartsátok egészen lazán a tenyereketek, ne nyomjátok össze őket.

Vegyetek egy mély lélegzetet, és amikor kifújjátok a levegőt, akár le is csukhatjátok a szemeket. Képzeljétek el, hogy egy meleg áramlat elkezd lassan mozogni a ti tenyereitek és a párotok tenyere között. Először talán nagyon-nagyon gyengén érzitek, aztán talán egyre erőteljesebben... Képzeljétek el, hogy ez a kellemes meleg

2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg a „[Watch your feelings](#)” (Figyeld az érzéseidet) című animációs kisfilmet több részletben!

0:24 Mit láttunk eddig? Miért dobta vajon Rene az érmet (a zöld érmen az áll: „megpróbáltad”) a fiókba?

0:58 Rene naplót vezet és gyakran írta bele azt, hogy „utálok a testvéremet”. Mi történik, amikor becsukja a naplóját? Mit gondoltok, mik lehetnek azok a fekete „pacák”? Mi kelhetett életre Rene naplójából?

1:55 Lassan megérkezik Rene testvére, Sunny. Milyen a két helyszín színvilága: milyen színek dominálnak bent, a lakásban és odakint a kertben?

2:31 Mire jött rá Rene? Hogyan, mivel tünteti el a szörnyet? (A következő szavakat illesztette össze a naplójában, „megbocsátok”, „szeretlek”, „sajnálom”).

Mit gondoltok, mi fog ez után történni?

A mese végén: hogyan változott, ha változott Rene érzésvilága?



18. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves



Ti mit tesztek olyankor, amikor féltékenyek vagytok másokra, haragudtok valakire vagy csalódtok valakiben?
Előfordult már veletek, hogy ezen érzelmek úgy megnőttek bennetek, mint a szörny a mesében?
Hogyan, mivel lehet legyőzni ezt a szörnyet?

3. ÉRDEMES TUDNI!

A megbocsátás az egyénen belül bekövetkező proszociális változások sorát jelenti, amelyek akkor bukkannak fel, amikor megbántanak, megsértenek minket. Amikor megbocsátunk, a bántónk iránti alapvető motivációnk és tetteink inkább pozitívabbak lesznek (pl. jószándékú, kedves, nagylelkű viselkedés jellemez minket), és kevésbé negatívak (értve ez alatt a bosszúvágyást vagy az bántalmazó elkerülését). Fontos megkülönböztetni egymástól a megbocsátásra való készséget és a megbocsátást. A megbocsátás tulajdonképpen egy pszichológiai változás a bűnössel és a büntettel szemben. A megbocsátás az irgalom egy speciális formája – ez egy általánosabb koncepció, amelyben benne van a kedvesség, az együttérzés, az elnézés az elkövetővel, a hatalmat gyakorlóval szemben.

- Melyik mesehős, irodalmi vagy történelmi példa lehet ennek az erősségnek a példaképe?
- Az állatvilágban hol találkozunk a megbocsátás megnyilvánulásával?
- Miből vesszük észre, ha valaki megbocsátott nekünk?
- Miért lehet nehéz megbocsátani másoknak (vagy magunknak)?
- 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.

- ? Ha a csapatmunka egy szín lenne, mi lenne?
- ? Ha a csapatmunka egy hang lenne, mi lenne?
- ? Ha a csapatmunka egy hely lenne, hol lenne?
- ? Ha a csapatmunka egy tárgy lenne, mi lenne?
- ? Ha a sikeres csapatmunka egy gesztus lenne, mi lenne? Mutasd meg!
- ? Amikor legutóbb csapatban dolgoztál, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a csapatmunka!

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 megbocsátás képét és rajzoljatok le egy saját élményt a másik oldalra! Beszélgetsetek arról, ki mit rajzolt és vajon optimálisan használta-e ezt az erősséget!

Milyen esetekben tudsz megbocsátani? Színezd ki azokat a lufikat, amikor úgy véled, sikerül megbocsátanod! Tudd, időről időre, személy és helyzetfüggő módon változhatnak ezek bennünk. Érdemes lehet máskor is elővenni a lufikat.

[Kattints a linkre a lufik letöltéséhez!](#)

6. MESE A MEGBOCSÁTÁSRÓL

Készítsd elő a mesét az erősségek aranyközéputjáról történő beszélgetéssel!

Figyeljétek meg a mesében, hogy találtok-e olyan szereplőt, aki optimálisan, vagy túl-, esetleg alulhasználja ezt az erősséget!

MESE A KIS SÜNRŐL, AKI MÁS, MINT A TÖBBI

Egyszer volt, hol nem volt, amikor még köszönt egymásnak az utcán ismerős és ismeretlen egyaránt, élt egy kicsiny sündisznó. E sündisznócskát Pitének hívták, és egy apró tisztáson élt. Szeretetre méltó kis állat volt a maga különc módján, csakhogy nem voltak tüskéi: csupasz testtel született. Naplót vezetett, és magában beszélt, de igazán kedves volt. Egyetlenegy problémája volt csupán, azonban ez nagyon bántotta: nem voltak barátai. Tüskés társai kiközösítették, ellenségesen bántak vele. Előre megírték, pusztán kinézete alapján.

Pite mindent megtett, hogy barátokat szerezzen: megosztotta velük almáját, hazakísérte őket, és egyszer még a Süni-diszkóba is elment. De mindhiába, a Tüskés Sünök Társasága nem fogadta be. Kihagyták őt mindennemű közös programból, és a józú nevetésekből is.

Egy napon azonban minden megváltozott. Egy kislány sétálgatott a tisztáson, és meglátta a sündisznókat. Hirtelen odaszaladt Pitéhez, és megsimogatta őt. A többi sün irigyen tekintett a szerencsés kivételezettre. A sünik egyre



Jobb Veled a Világ
ALAPITVÁNY

18. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

féltékenyebbek lettek Pitére, mert a kislány minden nap meglátogatta újdonsült barátját, megsimogatta csupasz testét, és almát is hozott neki. Az irigy tüskések megalégték a helyzetet, és hogy elrontsák jó kedvét, elhatározták, hogy ellopják a naplóját, és visszaélnék vele. Beosontak szobájába, elvették apró falevél párnája alól a könyvecskét, és hangosan olvasni kezdték.

„Homokba kell írni a szót, ami annyira fáj, s hagyni kell, hadd vigye a szél” – olvasták a bölcs gondolatot, és máris nem volt olyan jó kedvük. „A megbocsátás az az illat, amelyet az ibolya hint arra a virágra, amely eltapossa őt.” Pite egyre szimpatikusabbá vált számukra és nagyon elszégyellték magukat. „Hiszen Pite még csak nem is haragszik ránk, mindent megbocsát nekünk!” – mondta ki egyikőjük a mindenkiben megfogalmazódott gondolatot. És milyen jó humora van! – fedezte fel egy másik tüskés. Most már nagyon sajnálták, hogy ilyen csúnyán viselkedtek a csupa szív sünnivel. Visszarakták a helyére féltett titkai könyvét, és közös erővel kigondolták, bocsánatot kérnek tőle, befogadják, és ezentúl barátságosak lesznek Pitével. „Varrjunk neki tüskéket!” – pattant ki egyikőjük fejéből. „Milyen jó ötlet!” – csatlakoztak a többiek is, és máris munkához láttak. Ollót, tűt és cérnát ragadtak és egy óra múlva már kész is volt a csodaszép tüskejelmez. Piknikhez terítettek az erdő közepén és elindultak megkeresni Pitét. Meg is lelték, épp egy mondókát írt a nárcisznak. Bocsánatot kértek tőle, és megkérdezték beköthetik-e a szemét. A kis sünn nem tudta mire vélni a hirtelen kedvességet, így azt hitte, a szembekötödsdi is csak hecc lesz. Ennek ellenére hagyta magát. Mikor a tisztásra értek, és levették Pite szeméről a kendőt, igen nagy volt az öröm. A sünni szárnyalni tudott volna örömeiben, hiszen már neki is voltak tüskéi. Perdült fordult, meghempergőzött az avarban, és akivel csak találkozott, mindenkit megölelt. A tüskések is boldogok voltak, örültek újdonsült barátjuk örömeinek. Ezentúl békében élt csupasz, tüskés, barátságban, szerelemben... Hiszen kis főhősünk időközben beleszeretett a tüskések legszebbikébe, Tüskés Pannába. Boldogan éltek, míg meg nem haltak, és ezernyi tüskés és csupasz sünnük született. Az ő meséjükről azonban

már csak Csukás István bácsi Sünn Balázs című versében olvashattok.

Forrás: <http://tollal.hu/mu/mese-a-kis-sunrol-aki-mas-mint-a-tobbi>

Rajzoljátok le Pitét, amint naplót ír magának!

Játsszátok el a mesét!

7. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – A megbocsátás

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 – íratok 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.



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!