

# ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

18. Foglalkozás: A megbocsátás erőssége

Korosztály: 3 - 6 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.

**Tipp:** Érdeemes egy rövid, pár perces relaxációval kezdeni, például Bagdy Emőke villámrelaxációs gyakorlatai közül válogatva, amelyeket a Boldogságóra kézikönyvekben találsz.

### 1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

#### Vándor játék

Üljetek körbe! Különböző dolgok vándorolnak körbe. Vándor puszi, vándor simi (simogatás), vándor pisze (piszézés), vándor mosoly, vándor köszönöm, vándor sajnálom, vándor bocsánatot kérek, de lehet akár ritmus is, ami körbejár. Lehet szó mély hangon ejtve, lassan, vagy gyorsan mondva, esetleg ezekből átmenetet képezve. De vándorolhat a csak a képzeletünkbe a tenyerünkben lévő puha kismadár, csúszós béka, tüskés sün.

A pedagógus indítja a kört és nála ér véget, később azonban a gyermekekre is rábízhadjuk az indítást.

Ezek a játékok rengeteget segítenek a gátlások leküzdésében, egymás elfogadásban, a nemek közötti feszültség oldásában, illetve kialakulásának megakadályozásában.

### 2. A CSAPATMUNKA ERŐSSÉGE

A gyermekekkel beszéljünk arról, hogy amikor csaldottak, haragosak, akkor mit és hol éreznek a testükben! Használhatsz hozzá érzelem kártyákat is (pl. Maci kártya, Érzelmi kártya és memory, Érzelmese).

A vándor játék élményei közül mivel lehet oldani bennünk a feszültséget?

### 3. MESE A MEGBOCSÁTÁSRÓL

Vezesd be a gyerekeket a Mesék birodalmába egy pár cipővel! Meséld el Czukás István itt következő rövidített meséjét!

CSUKÁS ISTVÁN: CIVAKODÓ CIPŐIKREK

Az egész Gombóc Artúrral, a dagadt madárral kezdődött! Vagyis Gombóc Artúr megint elnézte a naptárt, s mire elindult volna Afrikába, már lekészt minden járművet. Bánatosan nézett az utolsó hajó után.

– Lóttek az afrikai utazásnak! – morogta. – Hacsak nem úszok odáig! Brrr! Mi vagyok én? Kacsa? Avagy hal? Avagy gumicsónak? Nem, nem! Én nem szeretek úszkálni összevissza! Maradok én, itt a parton. A tél meg jön a nyakamba! Brrr!

Gombóc Artúrnak bizony szembe kell nézni egy-két dologgal. De nem elég a szembenézés, egy-két apróságot be is kell szereznie télire. Ahogy slattyogott hazafele, sorra vette, hogy mire van szüksége.

– Lássuk csak, mi kell a télhez? Kell egy esernyő! Azután kell egy csíkos sapka, lehet pöttyös is, úgyse látszik, ha ráesik a hó. Azután kell egy csomó csokoládé, mindegy, hogy milyen mintájú! Mi kell még?

Ahogy idáig jutott a gondolkodásban meg a töprengésben, már hullt is a havas eső, csupa sár lett az utca meg locspocs.

Ekkor rögtön eszébe jutott Gombóc Artúrnak, hogy mi kell télire. Fázósan dörgölte egymáshoz, meg kapkodta a lábát.

– Ez a locspocs! Caplathatok ebben a hideg latyakban! Mivel én az utóbbi időben csak gyalog járok, világos, hogy feltétlenül kell egy pár cipő.

De előbb még megvette az esernyőt, meg a sapkát, meg a sálát, s mikor már fent jó melege volt, elindult, hogy a lábára is vegyen valamit.

A cipőboltban egy mosolygós eladó fogadta nyájasan.

– Hogyne! Van cipő! És van tavalyi nyári cipő, vagyis szandál, van tavalyelőtti sárcipő, van kétéves vászon, van tízéves valódi műanyag talpú!

– Nekem téli kell! – morogta Gombóc Artúr. – A kora nem számít.

Az eladó tovább mosolygott, nem lehetett zavarba hozni.

– Van téli is! Éppen egy pár! Ezt még nem tudtam eddig senkinek sem eladni. Már szinte a szívemhez nőtt!



## 18. FOGLALKOZÁS

### Korosztály: 3-6 éves

De amint látom, uraságodnak éppen egy pár lába van, melegen tudom ajánlani. És nézze csak, milyen szép pöttyös cipő! Illik a sapkához!

Gombóc Artúr azonnal megvette a pöttyös cipőt, felhúzta a lábára, és elégedetten elindult haza. Most már nem fázott se alul, se felül, se oldalt, se középen!

Otthon szépen elrakott mindent. Az esernyőt az esernyőtartóba, a sapkát és a sálát a fogasra, a cipőt meg az ágy két végébe.

– Ide teszem a balt. Ide meg a jobbot! Hogy ne hogy összekeverjem őket! Ez a bal, ez a jobb!

Lefeküdt a nagy bevásárlás után, s rögtön elaludt.

Ekkor megszólalt az egyik cipő gúnyosan:

– Na, most magad is hallhattad, te csámpás, hogy én vagyok a jobb!

A másik cipő tátogott, meg hápogott mérgében.

– Mindjárt megpukkadok! Meg szétrepedek! Még hogy te vagy a jobb! Te tyúkszemdörzsölő! Te kaptafapusztító! Azzal odament, és dühösen elrugdosta helyéről a jobb cipőt.

– Most én vagyok a jobb! Meg az erősebb is!

A jobb cipő éppen vissza akart vágni, amikor Gombóc Artúr egy nagyot horkantott és felébredt. Ugyanis éppen azt álmodta, hogy elfelejtett csokoládét venni.

– Ennek a fele se tréfa! A nagy éhezéstől már mindent elfelejtetek. Azonnal vásárolnom kell egy csomó csokoládét!

Sietve beledugta a lábát először az egyik cipőbe, azután a másikba, nyakára csavarta a sálát, fejébe csapta a sapkát, kinyitotta az esernyőt és kirohant.

Rohanás közben érezte, hogy valami furcsa van a lábával. Lassított, hogy jobban megfigyelje, mi az a furcsa. Hát az volt a furcsa, hogy mikor a jobb lábával lépett, úgy érezte, hogy a ballal lép.

– Ejnye! – motyogta. – Lehet, hogy még nem ébredtem fel? Vagy nem tudom, hogy melyik a jobb lábam meg a bal lábam?

Épp ezért vezényelni kezdett magának hangosan, mint a katonák:

– Bal! Jobb! Bal! Jobb!

És amikor a balt mondta, a jobb lába lódult előre. Mikor a jobbot mondta, akkor meg a bal.

Megállt, megvakarta a fejét, majd lenézett a lábára. Először a jobbra, másodszor a balra. Hát ahogy lenézett, különös dolgot látott. Össze volt cserélve a lába!

– Húha! – motyogta rémülten. – Összekeveredett a lábam! A bal helyén van a jobb, a jobb helyén meg a bal.

De nem elég, hogy össze volt keveredve a lába, hanem az egyik cipő hirtelen meglódult, és nagyot rúgott a másik cipőbe!

– Jaj, a bokám! – nyögte Gombóc Artúr, mivel a lába benne volt a megrúgott cipőben.

Erre a másik cipő hátrált egy kicsit, és nekifutásból sarkon akarta rúgni az egyik cipőt.

– Jaj! – nyögte megint Gombóc Artúr, mivel a lába kiszaladt alóla, ő meg a földre tottyant.

Ahogy ott ült meg nyögött, látja ám, hogy a két cipő a levegőben is rugdossa egymást! Egyúttal persze Gombóc Artúr bokáját is.

– Na, ebből elég! – dühödött meg Gombóc Artúr. – Átkozott civakodó cipők! Le velük!

Azzal lerúgta a cipőt, s mérgesen bedobta egy kukába.

– Most rugdossátok egymást! Vacak méregzsákok!

Majd lenézett fázós lábára, s elcsodálkozott.

– Jé! Most a helyén van mind a kettő!

S már rohant is meztláb csokoládét venni, csak úgy fröccsent a hólé meg a sár.

### Mit gondoltok gyerekek, mi történt a kukában a civakodó cipőikkel?

A kukában egy kis ideig csönd volt, megszeppent csönd.

Majd megszólalt az egyik cipő:

– Jaj, jaj, mi lesz velünk?

Megszólalt a másik is:

– Itt pusztulunk el a szemeteskukában!

Éppen arra ugrált Órurugógerincű Felpattanó, s meghallotta a siránkozást meg sóhajtozást. Kinyitotta a kuka fedelét.

– Nini, egy pár cipő! – mondta. – Ti sóhajtoztatok? És miért?

– Jaj, jaj! – mondta egyszerre a két cipő. – Kidobott minket Gombóc Artúr!

– És miért dobott ki? Talán nyomtátok a tyúkszemét?

– Veszekedtünk! Meg civakodtunk! Azért dobott ki.

– És min veszekedtetek? És min civakodtatok?

A bal cipő szepegve felelt:

– Ő azt mondta, hogy ő a jobb! Pedig én is vagyok olyan jó! Órurugógerincű Felpattanó akkorát nevetett, hogy a cserepep lepotyogtak a háztetőről.

– Hihihhi! Hahaha! Ilyen buta cipőket még nem láttam!



## 18. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 3-6 éves

Ti vagytok a legostobább cipők a világon! Persze hogy az egyiket balnak hívják, a másikat meg jobbnak! De ez nem azt jelenti, hogy jobb vagy rosszabb. Hanem azt jelenti, hogy melyik oldalon viselnek! Hahaha! Mert különben olyan egyformák vagytok, mint az ikrek! És ha megígéritek, hogy nem fogtok veszekedni, kiszedlek innen benneteket.

– Ígérjük, ígérjük! – mondták a cipőikrek.

Órarugógerincű Felpattanó kiszedte őket a kukából, kicsit letörölte róluk a port, a szemetet, s így szólt hozzájuk:

– Ha nem akarjátok, hogy az egész világ, sőt az egész kerület rajtatok nevéssen, ne civakodjatok! Különben arra ment a gazdátok!

A cipőikrek megfogadták, hogy soha többé nem civakodnak. Majd futásnak eredtek, s nemsokára utol is érték a mezítláb csattogó Gombóc Artúrt. Elébe álltak szépen, mégpedig a jobb a jobb láb elé, a bal meg a bal láb elé.

– Nini! – örvendezett Gombóc Artúr. – Ezek az én cipőim! Hát utánam jöttetek? És nem fogtok többé rugdosni? Meg civakodni?

– Soha! Csak bocsáss meg! – mondták a cipőikrek.

Gombóc Artúr belelépett a cipőbe.

– Érdekes! Milyen kényelmes és milyen jó benne a járás! És milyen gyönyörű cipő! A bal is! Meg a jobb is! Egyformán gyönyörű mind a kettő. Régen volt ilyen pompás cipőm! Ügyelt is rájuk Gombóc Artúr, esténként kipucolta őket. A cipőikrek pedig vidáman játszadoztak, bújósckáztak a szobában és soha többé nem civakodtak!

**Rajzoljátok körbe egymás cipőcskéit, majd rajzoljátok meg a civakodó cipőikreket!**

### IDŐBŐSÉG ESETÉN

Az itt látható feladatokat különösen akkor javasoljuk, ha jut rá időtök. Hosszú távon mindenképpen hasznos beépítendő valamely foglalkozásba.

#### A) Nézzétek meg!

Nézzétek meg Csukás István [meséjét](#) Petrik József előadásában!

#### B) Építsetek!

Építsetek meg a megbocsátás hídját két olyan társatok között, akik haragudnak egymásra! Segítsetek nekik kibékülni!

#### C) Színezzetek és rajzoljatok!

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

### ÉVES PROJEKTMUNKA

Az éves pilot program során sokféle alkotás fog születni.

A 24 erősség bármelyikéhez várunk tőletek alkotásokat

3 kategóriában **2021. április 30-ig** az

[erossegekbajnokai@gmail.com](mailto:erossegekbajnokai@gmail.com) címen.

Az elkészült művek közül a legjobb

alkotásokat díjazni fogjuk!





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!