

# ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

**19. Foglalkozás: A szerénység 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 - 19. foglalkozás

### A SZERÉNYSÉG ERŐSSÉGE

**A FOGLALKOZÁS CÉLJA:** Megérteni a szerénység 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!

##### Szerény ember utcája

Egy gondolat vagy elmetérkép formájában rajzoljátok meg, hogy kik mehetnek be a Szerény ember utcájába! Milyen tulajdonságokkal, viselkedésmóddal kell bírnia annak, aki bemehet?

#### 2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg a „Partly Cloudy” (részben felhős) című animációs kisfilmet először 3:58-ig!

Állítsd meg 3:58-nál és beszéljétek meg az alábbi kérdéseket: Mi a különbség az esőfelhő és a többi felhő munkája között? Hogyan végezte a gólya a munkáját szerintetek? Milyen erősségeket fedeztek fel a gólya viselkedésében? Mít gondoltok, hogyan folytatódik ez után a mese?

Fejazzétek be a mesét, majd beszéljétek át ezeket a kérdéseket: Mi a különbség az esőfelhő és a többi felhő munkája között? Miért fontos mindegyik felhő feladata? Hogyan végezte a gólya a küldetését szerintetek? Milyen erősségeket fedeztek fel a gólya viselkedésében?

#### 3. ÉRDEMES TUDNI!

Az alázatos emberek őszinték magukkal kapcsolatban és elfogadják saját korlátaikat, beismerik, ha hibáznak vagy tévednek. Akinek ez erőssége, az hagyja, hogy a cselekedetei beszéljenek helyette. Nem tekinti magát másoknál értékesebbnek és nem is mutatja magát többnek, mint ami. Szerény. Nyitott is, mert tudja, hogy mindig van mit tanulnunk és tovább fejlődnünk az élet minden területén.

- Melyik mesehős, irodalmi vagy történelmi példa lehet ennek az erősségnek a példaképe?
- Az állatvilágban hol találkozunk a szerénység megnyilvánulásával?
- Miből vesszük észre, ha valaki szerény?
- Miért lehet nehéz hagyni, hogy büszkélkedés helyett az eredményeink beszéljenek helyettünk?
- 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.

- ? **Mutasd magad! Milyen az, amikor szerény vagy!**
- ? **Ha szerénység egy szín lenne, mi lenne?**
- ? **Ha a szerénység egy illat lenne, mi lenne?**
- ? **Ha a szerénység egy hang lenne, mi lenne?**
- ? **Ha a szerénység egy hely lenne, hol lenne?**



## 19. FOGLALKOZÁS

### Korosztály: 6-10 éves



- ? Ha a szerénység egy anyag lenne, milyen tapintású lenne?
- ? Amikor legutóbb visszafogtad magad, hogy büszkélkedj valamivel, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?
- ? Meséj arról, amikor legutóbb alázatosan, szerényen viselkedtél egy helyzetben!
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a szerénység!

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.

##### Adj visszajelzést!

Jelezd vissza a gyerekeknek, amikor azon kapod őket, hogy szerényen, alázatosan (az aranyközéputon) viselkednek! Adj énközlő pozitív megerősítést, ha azt látod, hogy megfelelő használják ezt az erősségüket!

##### Színező

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

#### 6. MESE A SZERÉNYSÉGRŐL

Készítsd elő a mesét egy teáskannával. Hol találkozotok már ezzel? Mire használjuk és mire lehetne még használni a megszokott dolgon kívül?  
Tudtátok, hogy minden teáskannának megvan a maga története?

##### HANS CHRISTIAN ANDERSEN: A TEÁSKANNA

Volt egyszer valahol egy rátarti teáskanna. Majd felvetette a büszkeség, mert finom porcelánból égették, mert hosszú csőre és széles füle volt, méghozzá elől a csőre és hátul a füle. Ez egész ritka dolog, emlegette is a teáskanna, hacsak tehetne. Hanem a födeléről nem beszélt soha. Tudta, mért nem: a födele törött volt, s ha megragasztották is, csorba maradt. Minek beszéljen hát az ember a hibáiról, mikor azt úgyis megteszik helyette mások? A csészék, a tejszínes kancsó meg a cukortartó – a teáskészlet többi tagja – úgyis többet gondolnak csorba

födelére, többet is beszélnek róla, mint szépen ivelő füléről és pompás csőréről. Ezt a teáskanna nagyon jól tudta.

- Ismerem őket! – sóhajtotta. – Ismerem a hibáimat is, be is látom, s éppen ezért vagyok szerény és alázatos. De hát nemcsak hibái – erényei is vannak az embernek. A csészéknek fülüik van, a cukortartónak födele, de nekem ez is, az is, s ráadásul még valami, ami nekik nincs: csőröm. Ezért vagyok én a teáasztal királynője. A cukortartó és a tejszínes kancsó inkább csak a jó ízlést szolgálja, de az adakozó, az uralkodó én vagyok. Áldás lehetek a szomjazó emberiségre! Az ízetlen forró víz bennem dolgozza fel zamatos itallá a kínai leveleket.

Gondtalan, vidám ifjúságában így elmélkedett magában a teáskanna. Ott díszelgett a terített asztalon, s a legszebb kéz emelgette; de a legszebb kéz ügyetlen volt, s elejtette a rátarti kannát.

Ott hevert a teáskanna ájultan a földön, a forró víz szétfolyt belőle, letörött a csőre, letörött a füle – a födeléről ne is beszéljünk, arról már elég szó esett. Rettenetes csapás volt ez neki, s ami a legszörnyűbb: mindenki rajta nevetett, rajta, s nem az ügyetlen kézen.

- Sohasem felejttem el azt a pillanatot! – sóhajtotta a teáskanna, amikor később elbeszélte élete történetét. – Azt mondták rólam, hogy rokkant vagyok, félreállítottak egy sarokba, másnap aztán odaajándékoztak egy szegény asszonynak, aki zsírt kunyerált a konyhán. Koldusbotra jutottam, nem volt tartalma az életemnek, nagyon elkeseredtem. És mégis – akkor kezdődött az én igazi életem.

##### Mit gondoltok, mit történhetett a teáskannával ez után? Milyen lehetett az ő igazi élete?

Mert a világon mindenki máshová ér el, mint ahova elindult. Belém földet tömtek, s ez egy teáskannának annyi, mintha eltemetnék. De a földbe aztán virághagymát dugtak, hogy kicsoda, nem tudom, ajándékba kaptam, a kínai levelekért meg a forró vízáért kárpótlásul, meg hogy elfelejtsem letört csőrömet, letört fületem. A földem befogadta a hagymát, s az az anyém lett, a szívemmé vált, eleven szívemmé – addig, tudjátok, nem volt szívem. De akkor élet támadt bennem, élet és erő. Nedvek keringtek a bensőmben: a hagyma csírába szökkent, aztán virágot bontott, s én hordoztam, én voltam a bölcsője. Néztem, nem tudtam betelni a szépségével – boldog voltam, mert boldog, aki másnak tudja áldozni az életét! A virág nem mondott köszönetet nekem, nem is gondolt velem. Mindenki megcsodálta, mindenki megdicsérte. Én meg örültem – bizony, megérdemli a dicséretet a szépséges virág! Egy nap aztán azt mondta valaki: „Jobb cserépet érdemelne!”

Akkor kettétörték, ami nagyon fáj, de a virág sokkal szebb cserépbe került, s ez megvigasztalt. Most itt heverek a szemétdombon, törött cserép vagyok. De az emlékeimet nem veheti el tőlem senki.



Jobb Veled a Világ  
ALAPÍTVÁNY

## 19. FOGLALKOZÁS

### Korosztály: 6-10 éves

Mi volt szerintetek a teáskanna legfőbb erőssége?  
A teáskanna milyen erősségeit ismeritek még fel?

Rajzoljátok le a teáskannát, amiből egy virág nőtt ki!

#### 7. GAMIFICATION FELADAT

**Karaktererősségek új módon – A szerénység**

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 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](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



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!