

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

20. Foglalkozás: Az óvatosság 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 - 20. foglalkozás

AZ ÓVATOSSÁG ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: Megérteni az óvatosság 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!

Óvatosan

Óvatosan játsszátok el a következőket (párban vagy egyedül):
Peti, Marcsi stb.

- Óvatosan menjen át a zebrán!
 - Óvatosan húzza föl a lyukas harisnyáját!
 - Óvatosan fusson fel a lépcsőn!
 - Óvatosan szálljon ki a buszból!
 - Óvatosan adja át a teli vizeskancsót!
 - Óvatosan kötözze be egyik társa sebes ujját!
 - Óvatosan simogassa meg a fűjtató macskát!
- Bővítsd tovább a példákat saját ötleteid szerint!

2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg az „Ice Pepper” (jégpaprika) című animációs kisfilmet!

Szerintetek elég mértékletesen viselkednek a pingvinek? Körültekintően beosztják a csipős paprikát és a halat?

Hozzatok rá példát, amikor van olyan pingvin, aki megfontoltan és előrelátóan cselekszik és amikor nem!

Milyen volt a film elején a pingvinek világa és milyen a film végén? Mi okozta a változást?

Hogyan bánhattak volna megfontoltabban, óvatosan az erős paprikával?

Szerintetek mi okozta a jégvilág pusztulását: az erős paprika vagy amire használták a pingvinek?

3. ÉRDEMES TUDNI!

A körültekintés, óvatosság segít minket abban, hogy a hosszú távú céljainkat minél hatékonyabban elérjük. A körültekintő emberek távolbalátóak és alaposan megfontolják a cselekvéseik és döntéseik következményeit, sikeresen ellenállnak olyan impulzusoknak és rövid távú lehetőségeknek, amik csak rövid távú célokat szolgálnák. A mindennapi életben a körültekintésre jó példa a megtakarítás, az előre tervezés a váratlan vagy a várt történésekre, a korábban hirtelenszerű cselekvésekre készítő helyzetek elkerülése, a különböző életdöntések meghozatala úgy, hogy mérlegre tesszük az előnyeiket és a hátrányait is.

- Melyik mesehős, irodalmi vagy történelmi példa lehet ennek az erősségnek a példaképe?
- Az állatvilágban hol találkozunk az óvatosság megnyilvánulásával?
- Miből vesszük észre, ha valaki megfontoltan cselekszik?
- Miért lehet könnyebb egyes embereknek hirtelen ötlettől vezérelve, vagy hirtelen haragból, fellángolásból cselekedni? Milyen baj származhat ebből a hirtelenségből?
- Milyen érzésekre van szükségünk ahhoz, ha óvatosak, körültekintőek akarunk lenni?
- Lehet vajon e nélkül az erősség nélkül élni?



20. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves



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 az óvatosság egy szín lenne, mi lenne?
- ? Ha az óvatosság egy hang lenne, mi lenne?
- ? Ha az óvatosság egy hely lenne, hol lenne?
- ? Ha az óvatosság egy tárgy lenne, mi lenne?
- ? Ha az óvatosság egy gesztus lenne, mi lenne? Mutasd meg!
- ? Amikor legutóbb megfontoltan, óvatosan bántál valammal, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked az óvatosság!

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.

Bot

Tegyetek le a földre egy partvisnyelet vagy egy hosszú botot. Álljatok fel két sorban úgy, hogy egymás felé néztek, cipőtök orránál pedig ott fekszik a bot. Tegyétek mutatoujjatokat a bot alá és csak az ujjatokkal emeljétek fel a botot lassan, majd tegyétek vissza. Ha lebillen vagy valaki rámarkol, másik kézzel is segít, akkor előlről kell kezdenetek a játékot!

Mi mindenre kellett figyelnetek ahhoz, hogy fel tudjátok emelni és le tudjátok rakni a botot? Mennyire voltatok óvatosak? Megfontoltátok-e, hogy ki hogyan viselkedjen, hogyan tartsa az ujját stb.?

Színező

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

6. MESE AZ ÓVATOSSÁGRÓL

Milyen lehet, hogyan nézhet ki az a virág, amelyet úgy hívnak, hogy „Hétszínvirág”? Rajzoljátok le, illetve gyerekek a táblához és rajzoljátok fel ide is!

Hasonlítsátok össze az elkészült Hétszínvirágokat! Alkossatok nyolc csoportot és üljétek le távolabb a többi csoporttól. Hallgassátok meg Hétszínvirág meséjét!

V. KATAJEV: HÉTSZÍN VIRÁG

Volt egyszer egy kislány, úgy hívták, hogy Annuska. Édesanyja elküldte peracet venni. Vásárolt is hét peracet: két köménymagosat apának, két mákosat anyának, két cukrosat saját magának és egy kis rózsaszínűt Öcsinek, Pavliknak. Fogta a fűzerbe főzött pereceket, s hazafelé indult. Megy, mendegél, elbáméskodik, megszámolja a varjakat, elolvassa a cégtáblákat. Azalatt odasomfordál egy ismeretlen kutya, s fölfalja a pereceket, egyiket a másik után: apa köménymagosait, anya mákosait, Annuska cukrosait. Érzi ám Annuska, hogy könnyebbedik a perecfűzer. Odanéz, hát üres a fonál, a kutya épp az utolsókat ropogtatja – Öcsi rózsaszínű peracét. Még a száját is megnyalta utána.

- Jaj, te rossz kutya – kiabált Annuska, s a kutya után eredt. Szaladt, szaladt, de csak nem érte utol, s végül el is tévedt. Nézi, nézi, micsoda idegen helyre vetődött. A nagy házak eltűntek, s csupa kis viskó van körülötte. Megijedt Annuska, s keservesen sírva fakadt. Hát csak ott terem egy anyóka.

- Kislány, kislány, miért sírsz?

Annuska elmesélte hogy járt.

Megsajnálta az anyóka Annuskát, bevezette a kertjébe, s így szólt hozzá:

- Ne sírj, ne rj, majd én segítek a bajodon. Percem, igaz, nincsen, és pénzem sincs. De nő az én kertemben egy virág, a neve: Hétszínvirág, az mindent megtehet. Látom, te jó kislány vagy, ha szeretsz is elbáméskodni az utcán. Odaadom neked a Hétszínvirágot, az majd segít rajtad.

S ezzel letépett a tövéről egy nagyon szép virágot, s odaadta Annuskának. Olyanfőle volt az, mint a margaréta, csak épp hogy minden szirma más-más színű: sárga, vörös, kék, zöld, narancssárga, ibolyaszín meg égszínkék.

- Ez a virág nem közönséges virág ám. Teljesítheti minden kívánságodat. Csak tépd le valamelyik szirmát, dobd el, s mondd el ezt a verset:

Szívem szirma, szeretlek,
szállj nyugatról keletnek,
északról meg délfele,
szállj el, szállj el százfele!
Földet, ha érsz kis szírom,
legyen úgy, mint akarom,
tedd meg nekem, szépen kérlek -
aztán megmondod, hogy mit kívánsz, s nyomban teljesül.



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTVÁNY

20. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

Emlékeztek, milyen színű szirmai vannak Hétszínvirágnak? A történet tovább folytatódik. Minden csoport megkap egy részletet a meséből, amihez tartozik egy feladat. Oldjátok meg, aztán közösen felolvassuk a mesét a megfelelő sorrendben.

Legyen nálatok színes ceruza és papír!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

Olvassuk fel a mesét, tudjuk meg, milyen kalandokban volt Annuskának része. Ott hagytam abba, hogy Annuska megkapja a virágot az anyókatól és megtudja a varázsigt. Kinél van a mese folytatása? Olvassátok fel! Miután az egyes csoportok felolvasták a mesét, mutassák meg a hozzá kapcsolódó feladatukat is a többieknek!

A mese végére értünk. Ki tudja elmondani, hogy milyen sorrendben veszítette el Hétszínvirág a szirmait? Mit gondoltok, mennyire volt Annuska megfontolt, amikor a szirmoktól megvált? Hány meggondolatlan dolgot tett, számoljátok össze! Annuska jól tette, hogy elhasználta az utolsó szirmot is? Mit gondoltok a mese végéről?

7. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererőségek új módon – Az óvatosság
Az itt látható feladatok közül kedvetekre választhattok!



Adjátok 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.



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!