

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

21. Foglalkozás: Az önuralom 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 - 21. foglalkozás

AZ ÖNURALOM ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: Megérteni az önuralom 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!

Mire jó egy radírgumi?

Mi mindent lehet csinálni egy radírgumival? Készítsetek erről párban egy napocska formájú pókabrát!

Miután megbeszéltétek, vegyetek elő egy üres A/4-es lapot és vízszintesen tegyétek magatok elé. Rajzoljátok körül egymás mellé a bal és a jobb kezeteiket! Pötyözzétek be színessel, ezek fogják a kezükre rakódott koszt jelenteni. Minél több a pötty, annál koszosabb a kezünk.

A pároddal döntsétek el, kinek a kezével kezdetek! Tegyétek magatok elé a papírt, és válasszatok magatoknak a jobb és bal kéz közül. Ahányat dobsz a két dobókockával (add össze az értékeket), annyi pöttyöt radírozhatsz le. Ha elfogytak a pöttyeid, előveheted a másik lapot, de most a másik kézen folytasd a radírozást (ha eddig a jobb kezetről radíroztad le

a koszt, akkor most a lapon a bal kezét válaszd). Kinek lett először tiszta mindkét keze?

Nehéz vagy könnyű tisztán tartanunk a kezünket?

Irány a mosdó, tényleg mossuk meg szappannal és vízzel a kezünket!

Eszközök: A/4-es fehér lap, ceruza, színes ceruza, 2 dobókocka páronként, radírgumi.

2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg A [Choice](#) (választás) című animációs kisfilmet 1:30-ig!

Mit láttatok eddig, mi történt a főszereplővel?

Miből áll a napi rutinja, gyűjtsük össze!

Mit evett reggelire és vacsorára az egyik és a másik?

Mit hallgatott egyikük az autórádióban és mit a másikuk hangoskönyv formájában?

Hogyan kezdett neki a munkának az egyik és a másik?

Mit tett egyik és a másik, amikor levélírás / munka közben a barátjuk hívta telefonon?

Mit gondoltok, vajon így fogja továbbra is folytatni a napjait a jobb oldali és a bal oldali figura is?

Mi lesz az egyiknek és a másiknak a következménye?

Ha így folytatják, akkor előbb-utóbb milyen lesz a megjelenésük, az arcuk, milyen lesz az egészségük, milyen lesz a kedvük?

Nézzétek meg végig a történetet!

A bal vagy a jobb oldali figura gyakorolt több önuralmat?

Milyen területeken tette ezt és hogyan?

Mire mondott igent és mire nemet a bal oldali és a jobb oldali figura? A pedagógus egy táblázatban összegyűjti, amit mondtok (pl. a bal oldali nemet mondott a zöld-



21. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves



ségre és a gyümölcsre, míg a jobb oldali ezekre igent mondott és a cola, chipsre mondott nemet).
Mennyi jó származik tehát abból, ha pillanatnyi vágyainkat visszafogjuk, illetve, ha odafigyelünk magunkra és arra, amit el szeretnénk éni?
Mit jelent a mese címe: választás?

3. ÉRDEMES TUDNI!

Az önuralom azt jelenti, hogy szabályozzuk vágyainkat, uralkodunk magunkon, például a hirtelen haragunkon, olthatatlan vágyunkon édesség után, vagyis a reakciónkon stb. Késleltetjük vagy visszaszorítjuk átalakítjuk ezen vágyainkat egy számunkra fontos cél érdekében, vagy azért, hogy bizonyos elvárásoknak (normáknak, erkölcsi parancsoknak) megfeleljünk. Az önfegyelem is kapcsolódik az önuralomhoz, amikor például valaki nem tud minket rávenni olyasminek a megtételére, amit nem akarunk megtenni, vagyis ellenállunk a kísértésnek.

Van, hogy megtartóztatjuk magunkat és van – ez is az önuralomhoz tartozik –, hogy ösztönözzük magunkat valaminek a megtételére, mint amikor álmosan bár, de mégis csak felkelünk az ágyból egy hideg reggelen.

- Melyik mesehős, irodalmi vagy történelmi példa lehet ennek az erősségnek a példaképe?
- Az állatvilágban hol találkozunk az önuralom megnyilvánulásával?
- Miből vesszük észre, ha valaki jól tudja szabályozni a hirtelen vágyait?
- Miért lehet nehéz egyes embereket önuralomra bírni?
- 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 az önuralom egy szín lenne, mi lenne?
- ? Ha az önuralom egy hang lenne, mi lenne?
- ? Ha az önuralom egy hely lenne, hol lenne?
- ? Ha az önuralom egy tárgy lenne, mi lenne?
- ? Ha az önuralom egy gesztus lenne, mi lenne? Mutasd meg!
- ? Amikor legutóbb nem etted meg a csokit vagy cukrot, pedig megtehetted volna, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?
- ? Amikor legutóbb nem gerjedtél haragra vagy nem ütöttél meg valakit, pedig megtehetted volna, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked az önuralom!

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 erőseinket túlzott mértékben vagy éppen gyengén. A következő gyakorlatok az egyensúly játékos megtapasztalásában segítik a gyerekeket.

Színező

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

Radírozás

Ezzel a gyakorlattal a mese feldolgozását is előkészítheted.

Vegyétek kezetekbe a rádiótokat! Ki szeret rádiózni? Miért olyan jó rádiózni?

Alkossatok párokat és beszéljétek meg társatokkal a következő kérdéseket:

- Hogyan lehet túlzásba vinni a rádiózást?
- Mi mindent lehet kirádiózni?
- Mi az, amit nem lehet kirádiózni?
- Ha tehetnéd, hogy csak egy dolgot rádiózz ki, mi lenne az?

Tipp: Azt is teheted, hogy annyi kérdést írsz, ahány gyerek van a csoportodban és mindenki azt a kérdést válaszolja meg nagykorban, amelyiket véletlenszerűen kihúzza egy kalapból.



Jobb Vele a Világ
Alapítvány

21. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

6. MESE AZ ÖNURALOMRÓL

FEHÉR KLÁRA: A CSODÁLATOS RADÍRGUMI

Kaptam apukától egy rádiógumit, szép zöldet. Ha ceruzával írok valamit, és el akarom tüntetni, csak jól, jól, jól meg kell dörzsölni: és volt írás, nincs írás. Mint a varázslatban. Csak nagyon kell vigyázni: nem szabad túl sokat rádiózni vele, mert kilyukad az írka. De én olyan csodálatos rádiót szeretnék, amivel nemcsak azt lehet kiradiózni, amit leírtam, hanem azt is, amit kimondtam.

Mert ha volna egy ilyen rádiórom, akkor kiradióznám, hogy Ferinek azt mondtam: te utálatos hülye. Meg: te irigy kutya. És azt is kiradióznám: nem fogok játszani veled, és add vissza a focimat! De az ilyen csodálatos rádiógumival se szabad nagyon sokat rádiózni, nehogy kilyukadjon a barátság.

*Ha ki lehetne rádiózni az elhangzott szavainkat, a beszédünket, te kiradióznál valamit? Miért?
Gondolj egy legutóbbi dologra, amit nagyon bánsz!
Rajzold vagy írd le és óvatosan rádiózd ki!*

7. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – Az óvatosság

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 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



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!