

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

21. Foglalkozás: Az önuralom 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 - 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.

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

1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Hol a labda?

Álljatok kör alakzatba, hátrattett kézzel szorosan egymás mellé. Egyikötök álljon a kör közepére. A körben állók egy ismert dal éneklése közben egy kisebb labdát adogasanak kézről kézre. Aki a kör közepén áll, annak ki kell találnia, hogy hol van a labda. Ha tudod, hogy hol van a labda, kiálts „állj”-t! Ekkor az éneklés befejeződik, a közepén álló gyerek pedig megnevezi, kinél van a labda. Ha eltalálta, akkor helyet cserélnek.

2. AZ ÖNURALOM ERŐSSÉGE

A gyors váltás kontrollja

Feküdjetek le a földre, és tegyetek úgy, mintha aludnátok. Ahogy körbe-körbe sétálsz mondogasd a gyerekeknek: „alszanak a gyerekek, alszanak a gyerekek”. Majd egyszer csak mondd erőteljesebben: „ha felébrednek, kiskutyákká válnak”. Ekkor pattanjon fel minden gyerek, és kezdje el utánozni a kiskutyákat: hanggal, mozgással, bármivel. Amikor azt mondd nekik, hogy „alszanak a gyerekek”, akkor gyorsan le kell feküdni mindenkinek, és csendben úgy tenni, mintha aludnátok.

3. MESE AZ ÖNURALOMRÓL

Helyezz el különböző alakú és nagyságú kicsi babbal, kukoricával, vagy rizszel töltött zsákcscskákat (streszslabdákat) a csoportszobában vagy az udvaron (ott, ahol a mesét hallgatjátok). Használjátok mezítláb ráállva, egyensúlyozó mozdulatokat végezve, kézzel morzsolgatva mesehallgatás vagy más tevékenység végzése közben.

FÉSŰS ÉVA: MÓKUS PÉTER KISKERTJE

A napos, déli domboldalon már kinyitotta sok sárga ernyőjét a som, amikor Mókus Bence bácsi egy szép napon az odúablakon kinézett...

Ó, mennyi szépet látott! A nedves ágakon ezernyi napsugár táncolt! A parti füzekon sok kis bozontos barka bolyhosodott, mint megannyi icipici nyuszi farka!

Kék ibolya és sárga kankalin virult a réten meg a tavaszi vizek partjain. Vidáman énekeltek a hazatért madarak.

- Gyerekek! Ki az ágyból! – kiáltotta Bence bácsi. – Jó volna ott lent egy kiskertet csinálni, hogy barátságosabb legyen az odunk tája!

A három kismókus ujjongva, kiabálva dobálta le a mohapaplant. A lusta Peti is tüstént felpattant:

- Kertet? Pompás! Ugye most mindjárt megcsináljuk? Az özeknek, rókáknak leesik majd az álluk, ha erre járnak!

A kis Balázs már magyarázta anyukának, hogy ő milyen szép kertet kerekít. Alig bírta izgalmában lenyelni a finom reggelit.

Az okos kistestvérke, Mókus Panna, tüstént keresni kezdte: van-e locsolókanna, ásó, kapa, gereblye.

- Van ám, kicsim, eredj le a fa alatti mély gyökérpincébe! – felelte Bence bácsi, mert arra volt kíváncsi, hogy fél-e a kislánya a sötétben.

Nem félt az! Okos volt! Lement, és hozta szépen a kiskapát, kisásót. Addigra Peti is, meg Balázs is lemászott a nagy fa derekáról. Szaladtak ki a napra, keresték, hol van egy jó földdarabka, hogy kiskertnek felássák.

Mosolygott Bence bácsi, mozgatta bajuszkiáját. A mókuskák szorgalma neki is tetszett.

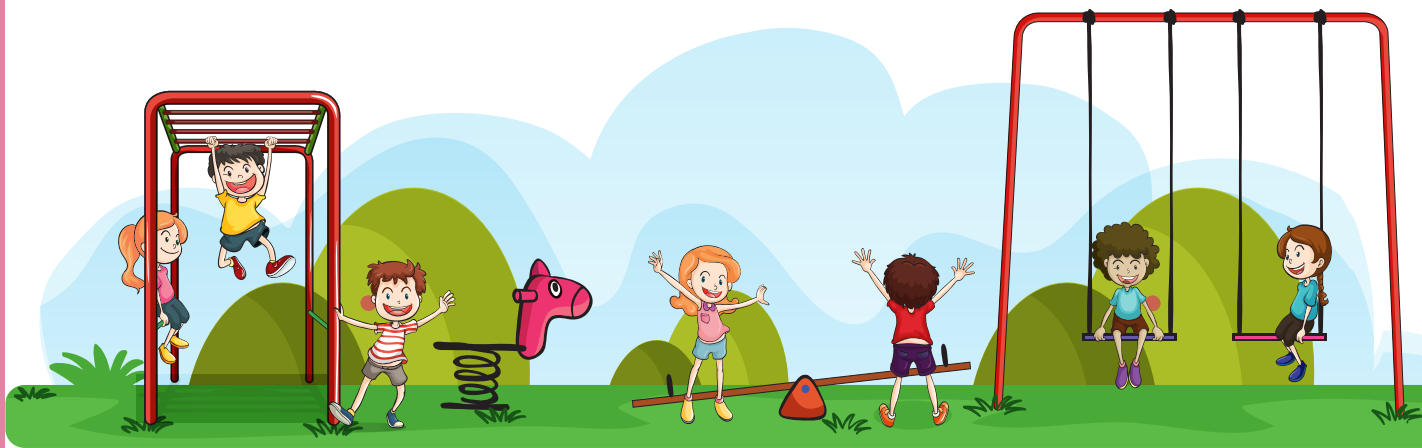
- Meglátjuk, kié lesz a legszebb!

- Itt legyen Petié! – és mindjárt kijelölte a kert helyét egy pálcikával.

Ez lesz Pannié – most legalább meglátom, hogy milyen ügyes a kislányom!

- Itt meg a tiéd, nézd, Balázska!

- Tündérkert lesz az, akárki meglássa! – mondta büszkén a legkisebbik, és mindjárt nekilátott, hogy elkészüljön estig.



21. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 3-6 éves

Válasszátok ki a különböző (25 darab) érzelemkártyák közül, hogy Mókus Péter hogyan érezheti most magát? **Türelmetlen, bosszús, mérges, unott, aggódó, bizonytalan, csalódott, elkeseredett, feszült, megdöbben, tanácstalan, fáradt, vidám, kalandvágyó, lelkes, izgatott, bizakodó, elégedett, jókedvű, kipihent, várankozó, boldog, energikus, érdeklődő, örömteli**

Forogtak a kisások, fordult a sok rögcse, de Peti tenyerét az ásó nyele törte, hamar melege lett, s a bükkfa árnyékában pihent egy keveset. Lám, nem is hitte volna, hogy egy kertésznek ilyen sok a dolga!

Ezalatt Pannika az édesanyját kérte, hogy adjon sok virágmagot a köténye zsebébe, rezedát, violát, petúniát. Azokat elültette szépen sorba, utána friss vízzel meg is locsolta, és tulipánhagymát is rakott a puha földbe vagy egy tucatot.

Peti látta, hogy mit csinált, de ajkát biggyeszttve legyintett:

- Mikor lesz abból még virág?!

A kis Balázs megállt egy percre. Ő is elfáradt már.

- No, persze! Csinálhatnánk ezt okosabban is! - És nagyot nevetett a kis hamis.

- Tudom már, Péter! A kertésznek is ész kell, s mindjárt virul a tündérkertje! Minek megvárni, míg a mag kikel? A réten ezrivel hajlik a sok virág a szélbe, csak el kell menni érte!

Máris szaladt, ahogy csöpp lába bírta:

- Apu! Hol a talicska?

Ráfektetett kisását, kikapát, s hajrá! Tolta is ki a rétre... Tengeri virágot talált! A legszebbeket szépen körülásta, és gyökereitől kiemelte, úgy rakta fel a talicskára.

A nagy munkát hümmögve nézte Péter. Nem! Ez sem jó! A sok sáros gyökérrel szép bundácskáját kente össze, és kétszer annyit ázott a kisöccse! Minek is az a sok piszkos föld alatti ág-bog?

Anélkül sokkal szebbek a virágok!

És homlokára koppintott vidáman:

- Ohó, butuskák! Csak fáradjatok! Estére fájni fog a hátatok, de bezzeg én már kitaláltam, hogy mit kell tenni!

Válasszátok ki a különböző (25 darab) érzelemkártyák közül, hogy Mókus Péter hogyan érezheti most magát? **Türelmetlen, bosszús, mérges, unott, aggódó, bizonytalan, csalódott, elkeseredett, feszült, megdöbben, tanácstalan, fáradt, vidám, kalandvágyó, lelkes, izgatott, bizakodó, elégedett, jókedvű, kipihent, várankozó, boldog, energikus, érdeklődő, örömteli**

Gyorsan hazaszaladt, hozott egy jó nagy kerek kosarat, és sebbel-lobbal, ahogy érte, a sok réti virágot mind letépte. Szedett kökört, habszegfűt, fehér virágú tözükét, egy korai árvácskát sem kímélt, aztán a sárga mezei tyúktaraj is belekerült a kosárba. Vitte a sok virágot, remegő rezedát nagy diadalmasan a napos réten át.

Csöppet sem fáradt, inkább dudorászott. Örült, hogy milyen jó dolgot csinált, aztán vágott magának egy hosszú pálcikát. Kiskertje földjét azzal mind kifúrta, s a virágokat sorba beledugta. Virult a kert egy pillantás alatt!

A fél erdő összeszaladt, és Panni összecsapta kis kezét:

- De szép! Peti, ezt hogy csináltad?

Peti dőlyfösen nézte, hogy Panni kiskertjében semmit se mutatnak a virágágyak, a kis Balásznak meg hátra van még rengeteg sok munka, nagyon szuszog, piheg, talán már meg is unta.

- Gyere, apu! - kiáltott Mókus Péter - az én kertem a legszebb, nem is mérhető össze senkiével!

Bence bácsi tüstént odajött, de csodálatosképpen egy szót sem szólt, csak hümmögött. Peti unszolta:

- Apu, szólj!... Nem értem, a kiskertemet miért nem dicséred?

Az öreg mókus bácsi furcsán nézett, pici szemei gyanúsan ragyogtak, míg végül így szólt:

- Kisfiam, majd holnap!

- Holnap?

- Az ám! A rendes munka nem egy napra készül!

Válasszátok ki a különböző (25 darab) érzelemkártyák közül, hogy Mókus Péter hogyan érezheti most magát? **Türelmetlen, bosszús, mérges, unott, aggódó, bizonytalan, csalódott, elkeseredett, feszült, megdöbben, tanácstalan, fáradt, vidám, kalandvágyó, lelkes, izgatott, bizakodó, elégedett, jókedvű, kipihent, várankozó, boldog, energikus, érdeklődő, örömteli**

Mit gondoltok, mi lett Mókus Péter virágokertjéből másnapra?

Volt izgalom, míg másnap a piros hajnal nappallá nem sápadt, s a rigó ébresztőt nem fütyörészett! Akkor Peti a kiskertjére nézett, s a lélegzete is elállt! Azt hitte, rosszat álmodik - meg is csípte magát! - de mindhiába, mert hervadtan feküdt a kert minden virága.



21. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 3-6 éves

A hős kertésznél eltörött a méces, kis mancsát nyomkodta könyves szeméhez:

- Gonosz varázsló tette ezt! – zokogta –, biztosan belebújt egy nagy bokorba, s amint aludni mentem, virágaimat lekaszáltá menten!

A testvérek hallgatták szívszorongva. Balázs részvéte jeléül az ujjacskáját szopta, míg meg nem szólalt Bence bácsi:

- A lustaságod volt a rossz varázsló, mert lám, a hamar munka sohasem igazán jó! A leszedett virág csak egy napig, ha él, elhervad, szárad, elviszi a szél. Hiába szép, hiába illatos... kell az a maszatos, erős, kis földbe markoló gyökér! Szavaira szepegő csend lett. A pajkos rigó sem füttyentett, úgy figyelte, hogy mi is történt? De Peti szépen letörölte könnyét, és irulva-pirulva, de zokszó nélkül újra munkához látott. Most már magot rakott a puha földbe, nem letördelt virágot...

Egyszer később, amikor arra jártam, tulajdon két szememmel láttam, hogy a magocska mind kikelt, s egy vidám, hosszú nyáron át virágozott a pompás kicsi kert...

Válasszátok ki a különböző (25 darab) érzelmekártyák közül, hogy Mókus Péter hogyan érezheti most magát?

Türelmetlen, bosszús, mérges, unott, aggódó, bizonytalan, csalódott, elkeseredett, feszült, megdöbben, tanácstalan, fáradt, vidám, kalandvágyó, lelkes, izgatott, bizakodó, elégedett, jókedvű, kipihent, várakozó, boldog, energikus, érdeklődő, örömteli

IDŐBŐSÉG ESETÉN

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

A) Játsszátok el!

Játsszátok el röviden a mesét!

B) Színezzetek és rajzoljatok!

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

C) Adj visszajelzést!

Jelezd vissza a gyerekeknek, amikor azon kapod őket, hogy fegyelmezetten, érzéseiken uralkodva viselkednek! Adj énközlő pozitív megerősítést, ha azt látod, hogy megfelelő használják ezt az erősségüket!

ÉVES PROJEKTMUNKA

Az éves pilot program során sokféle alkotás fog születni.

A 24 erősség bármelyikéhez várunk töletek alkotásokat 3 kategóriában:

- maximum 3 perces filmet az adott erősségről
- vers, mondóka vagy dal az adott erősségről
- rajz az adott erősségről

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!