

# ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

Tantárgyspecifikus ötletek

**Korosztály: 10 - 20 éves korig**

2020/21



*Jobb Veled a Világ*  
Alapítvány



**Jobb Veled a Világ Alapítvány**

1145 Budapest, Columbus u. 37.  
erossegekbajnokai@gmail.com

# Tantárgyspecifikus ötletek

## 21. foglalkozás - ÖNKONTROLL

Az itt látható feladatokat egy vagy több tantárgyhoz is megajánljuk. Használd fel, alakítsd át kreatívan és bátran a legkülönbözőbb tantárgyak esetében is, amelyekre mi esetleg most nem is gondoltunk. Sőt, a játékosítás során pontot, jelvényt vagy bármi mászt érhet, ha a gyerekek megcsinálják őket.

### A) Teszt

#### Az önkontrollszint felmérése

Töltsd ki ezt a tesztet és beszéljétek meg a hozzá kapcsolódó kérdéseket!

**Idő:** 10 perc

**Tantárgyi kapcsolódás:**

etika, osztályfőnöki

**Módszer, munkaforma:**

egyéni és közös

**Eszközigény:** teszt

### B) Így fejleszd!

#### Elég Önfegyelmed Van? - Így Fejleszd Nap Mint Nap!

Nézd meg ezt a 8 perces filmet!

Próbáld ki a technikákat és 2-4 hét múlva készíts egy vlogot a bevált praktikáidról!  
Párban is dolgozhattok!

**Idő:** 10 perc

+ vlogra szánt idő

**Tantárgyi kapcsolódás:**

mozgókép, osztályfőnöki

**Módszer, munkaforma:**

egyéni vagy pármunka

**Eszközigény:** internet, mobiltelefon vagy kamera



Jól Veled a Világ

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai/>

## C) Támogasd a diákod!

### Lehúzó gondolatok helyett

Segíts a diákoknak erősségközpontú gondolatokra cserélni a negatívakat, azáltal, hogy rámutatsz a negatív irányba torítzó gondolkodására és az erősség-raktáira. Például:

- Mit gondolsz a gondolataidról? Szerinted mennyire hasznosak ezek a gondolatok? Úgy gondolod, hogy valóban igazak? Mi bizonyítja ezt? Mi bizonyíthatja az ellenkezőjét?
- Érdekes, amit a gondolataidról mondasz. Én úgy látom, hogy nem ilyen vagy, amikor... (sorolj fel olyan dolgokat, amelyeket a diák jól és örömmel csinál).
- Emlékszel arra a ... dolgotra, amelyik jobban sikerült, mint vártad? Én büszke voltam rád. Akkor miben volt más a gondolkodásod?
- Mesélj nekem egy olyan alkalomról, amikor az imént leírt negatív érzések nélkül jutottál túl a ...leckén. Mit csináltál vagy gondoltál akkor?
- Nekem is nehéz volt egy időben a ... tantárgy. Én annak idején gyakran éreztem így a ...-vel kapcsolatban. Lehet, hogy gyorsabb és látványosabb sikereket érsz el a ... tantárgyban, mint ebben, lehet, hogy az könnyebb neked. Most azonban még jobban megnehezítetted a saját helyzetedet azzal, hogy ezeket a negatív dolgokat mondogatod magadnak. Lássuk, mi mást tudnál mondani magadnak, ami segítené könnyebben túljutni rajta!

### Tipp!

Ezt a gyakorlatot érdemes megtanítani a diákoknak és arra buzdítani őket, hogy egymással kapcsolatban is gyakorolják, amikor konfliktust érzékelnek társaikban.

**Idő:** 5 perc / alkalom

**Tantárgyi kapcsolódás:**  
bármikor

**Módszer, munkaforma:**  
egyéni

**Eszközigény:** -



Jól Velek a Világ

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai/>



## D) Zongoraóra

### Zongoraóra

*Húsz éven át jártam rá.*

*Álmomban gyakran veszem a gyűrött kottalapokat ma is, és indulok. Ideges vagyok ilyenkor, hiszen alig gyakoroltam, lehet, hogy egy vak hangot sem, nem tudom még mindig kotta nélkül Czernyt, összegabalyodnak a Wohltemperiertes mákos kottájából fűzött fűgáindák a kezem alatt.*

*De azért megyek, hisz menni kell.*

*Délután van.*

*Fáradt az ember, nincsen kedve menni.*

*Otthonról kell kerekedni újra, fél óráska gyaloglás után, esetleg, de gyakrabban az iskolából, edzésről, szakkörrel, napköziből vonul át az ember, ismertem valakit, furcsa neve volt, úgy hívták, hogy E. Soroky Rója, aki még egyetemista korában is útba ejtette hetente kétszer a konzervatórium Nagymező utcai patinás épületét vagy kedves tanárnőjének Visegrádi utcai lakását. Jópofa dolog lehetett kocsmázó, nagypofájú, szakállas bölcsészként a sárga isipadba, igazi gimnazisták közé be-beülni, és hallgatni Sólyom tanár úr előadását Don Giovanniról...*

*Ha házhoz megy a pesti gyerek zongoraórára, az Újlipótváros felé veszi útját többnyire.*

*Ott van Fürst is, a barátságos zeneház, kerületi zeneiskola amúgy, ahová több mint egy évtizeden át járt*

*E. Soroky Rója. E. Soroky sokfelé járt zongoraórára, hogy a szolfézsról, összhangról és egyéb kellemetlen kísérőjelenségről már ne is beszéljünk, wekerlei olajszagú alkonyórák, Gutenberg téri gyerekzsivajjal átszőtt húsleves-illatú pianínókurzusok ködlenek elő az emlékezetből.*

*De zongoraórára igyekezve elsősorban mégiscsak szirénahanggal száguldó szovjet troli peronjának fogantyúján dobogják a suta balkéz ujjai a trillákat.*

*Jobb napokat látott Pozsonyi úti, Visegrádi vagy Kresz Géza utcai, portásfülkés úri lépcsőházban surransz föl sebesen. Cipődet leveszed az előszobában, a dobozból kikeresed a papucsodat.*

*Bevonulsz a szobába, leülsz hátul csöndesen, tapintatosan tűröd társad ténykedését, és nézegeted Beethovent a szöttesek közt a falon, ahogy homlokát ráncolva haragszik szüntelen.*

*Aztán te következzel, nekiülsz és nekiállsz, és dolgozol azon a fene hangos, nagy fekete dobozon, és átkozod magadban azt a ki tudja miért és mire oly vidám földművest, aki az istennek se képes hazakeveredni...*





*Csináld ezt hetente kétszer hosszú-hosszú éveken át, görcsös virgácsaiddal kotorászol az elefántcsontlapokon, és gondolod, hogy tanulni kéne inkább, oldani példát, bambulni tévét, angolt magolni, biciklizni, focizni, bármit csinálni inkább, de ez az egész nem jó semmire.*

*Nincs belőle hasznos hozadék.*

*Azt hiszed, mert hülye vagy.*

*De megöregszel egyszer, és ráeszmélsz, hogy mire volt jó a zongora.*

*Mindenre.*

*Miközben kínlódba görnyedsz a karikaszéken, mögötted érezve Manyi néni melegét, belédívódnak észrevétlenül korok, művek, nevek, századok, stílusok, nem veszed észre, de megtanulod, mi a ritmus, mi a dallam, az összhang, megszokod azt is, hogy darabokból áll a világ, hogy minden egész tagozódik, egy-két-hár, egy-két-hár, egy-két-hár...*

*Megtanulod a zongoraórán, hogy mindennek íve, rendje, ritmusa van, rendje van a kezdeteknek, s rendje a végnek.*

*Megtanulod, hogy a kezed közé keveredett anyagot szívós munkával kell formálni sokáig, vagy ahogy szakmai berkekben mondani szokták: mindenből csak annyi a tanulság, hogy gyakorolni kell.*

*Aki sokáig jár zongoraórára, belézongorázódik abba a rend.*

*Nem túl fontos, de magáról is megtud egyet mást a zongorára járó, ha tetszik, ha nem, de kiderülnek a dolgok, türelmetlen vagy nem végigcsináló, vagy unalmas, szürke és üres akár a köd, vagy gorombán csapkod csupán bele az egész átkozott világba.*

*Sok mindent megtanul az ember, ha zongoraórára jár... feltéve persze, hogy szerencséje van, és nem lesz zongorista belőle.*

Forrás: Bächer Iván, „Zongoraóra”, In. Elindulni három nővel (Budapest: Göncöl Kiadó, 2000), 243–245.

**Milyen lehet a zenészeknek, sportolóknak, versenyzőknek, orvosoknak az élete, akiknek az elért eredményekhez rengeteg gyakorlásra van szükségük?**

**Adjátok el a történetet**

- monológként
- némajátékként
- két szereplővel hangosan!

**Idő:** 20-30 perc

**Tantárgyi kapcsolódás:**

dráma és tánc

**Módszer, munkaforma:**

csoportos

**Eszközigény:** szöveg



Jól Vél a Világ

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai/>



## E) Tanmese

Idő: 15 perc

Tantárgyi kapcsolódás:  
nyelvtan, idegen nyelv

Módszer, munkaforma:  
közös és egyéni

Eszközigény: ppt, prezí

Olvassátok el a következő tanmesét!

### A hírhozó

*Böles uram! Tudod mit hallottam a szomszédodról?*

– *Na várjál csak! Mielőtt bármit is mondanál, a hírednek át kell mennie a hármasszűrő próbáján! Mielőtt elmondod a szomszédodról hallottakat, szűrjük meg azt, amit mondani akarsz!*

*Az első szűrő az Igazság. Teljesen biztos vagy abban, hogy amit hallottál, az a színtiszta igazság?...*

– *Nem. Tulajdonképpen csak úgy hallottam!*

– *Szóval nem tudod, hogy a hír igaz-e vagy sem. Akkor lássuk a második szűrőt, a Minőséget. Amit hoztál, az valami jó hír?*

– *Nem! Sőt! Éppen ellenkezőleg! Rossz hír!*

– *Szóval akkor te valami rosszat akarsz mondani a szomszédodról, amiről azt sem tudod, hogy igaz-e vagy sem?”*

*Az ember vállat vont és egy kicsit már szégyellte magát.*

*De a Böles folytatta.*

– *Még mindig van esélyed arra, hogy a próbát kiállod, ha a híred átmegy a Hasznosság szűrőjén. Tehát, amit a szomszédodról hallottál, abból van-e neked valami hasznom?”*

– *Hát, nem hiszem, hogy hasznos neked.*

– *Nos, ha így áll a dolog, hogy a híred nem is biztos, hogy igaz, nem is jó, és nem is hasznos, akkor miért kellene akárkinek is elmondanod?”*

*Erre a szeleburdi ember kissé zavarodottan és szégyenkezve odébbállt.*

Így szűrj meg Te is a híreket, de még inkább a rossz híreket. Amiről nem tudod, hogy az igazságot takarja, vagy rossz hír, illetve nem hoz Neked hasznot, azt engedd el a füled mellett, ne tömd vele az agyad!

*Forrás: a történet eredetije Szókratészről, egy ismerőséről és Diogenészről szól.*

**Készítsd el a tanmese digitális változatát animációkkal!**

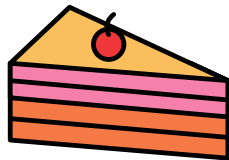
**Használjátok fel a szöveget idegen nyelv vagy magyar nyelvtan órán!**



Jobb Vele a Világ

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai/>

## F) Kisértéseink



### Vajon ti hogyan reagáltok a kísértésekre?

Mondj egy számot 1-7 között!

Megkapod a számhoz tartozó „kísértést leíró” szituációt. Játssz el a szituációt, illetve folytasd azt. A többieknek ki kell találniuk, mi volt a kísértés!

### Helyzetkártyák

1. A bevásárlóközpontban van találkozód. Miután vége lett, befordulsz a ruhabolt felé, pedig nem szabadna több ruhát vásárolnod.....
2. Anyukád nem engedi, hogy több sütit egyél ma, de te közben kinyitod a hűtőszekrényt...
3. Büntetésképpen nem használhatod az okostelefonodat egy hétig. Az egyik este a szüleid nincsenek otthon...
4. Már hónapok óta van komoly barátod/barátnőd, de mosolyogva közeleg feléd egy neked tetsző lány/fiú....
5. Elhívott a barátod moziba, de még nem készítettél el a házi feladatodat, és csak ebben az órában lenne rá időd....
6. Nagyon szereted az internetes játékokat, és a barátaid várnak az egyik online felületen játszani. Ám neked a szobádat kellene kitakarítanod...
7. Már hónapok óta spórolsz, és nem sok pénz kell, hogy meg tudj venni egy nagyon drága könyvet, amire régóta vágyasz. Ám lehetőséget kapsz, hogy a barátaiddal elmenj egy fesztiválra, ami igen sok pénzbe kerül....

Beszélgétek meg ez után, hogy mennyire tudott ellenállni a kísértésnek a szereplő?

Az, hogy ellent tudott állni/nem tudott ellenállni az adott kísértésnek hogyan hat majd a jövőjére?

Milyen kísértésekkel találkozhatunk a családunkon belül? (Például függőségek, fogyókúra, alkoholizálásstb.).

### Csoportalkotási tipp személyes részvétellel:

Álljatok nagy körbe, csukjátok be a szemeteket! A körön kívül a tanár körbejár és mindenki hátára tesz egy-egy post-itet: 4 féle szín közül pl. rózsaszín, kék, piros, zöld; Egy post-itet használva minden diák hátán kialakul a rózsaszín, kék, piros és zöld „hátúak” csoportja.

Keresd meg azokat, akivel egy csoportba tartozol, úgy, hogy nem szólalhatsz meg!

A csoport tagjaival együtt kell működnöd, hogy ki tudjanak alakulni a csapatok. Játsszátok el a húzott szituációt!

Idő: 15 perc

Tantárgyi kapcsolódás:  
etika

Módszer, munkaforma:  
egyéni

Eszközigény: -



Jobb Veled a Világ

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai/>



## G) Pillecukorteszt

**Idő:** 15 perc

**Tantárgyi kapcsolódás:**

idegen nyelv

**Módszer, munkaforma:**

közös és egyéni

**Eszközigény:** internet

**Nézzétek meg a következő kísérletről szóló 3,5 perces filmet: The Marshmallow Test | Igniter Media | Church Video!**

Szerinted mi volt a kísérlet célja?

Szerinted mi lett a kísérlet eredménye?

**Nézzétek meg Joachim de Posada 2009-es TED előadását! (5:46)**

Mi történt Kolumbiában?

Milyen következtetéseket lehet levonni a kísérletekből?

Csináld meg a tesztet a környezetekben különböző életkorúakkal! Ha hozzájárulnak, rögzítsd kamerával is!

### **Tudtad?**

Walter Mischel, a Columbia Egyetem Pszichológia Tanszékének professzora a hatvanas években végezte el ezt vizsgálatát négyéves gyerekekkel. A gyerekeket választás elé állították: megehetik a tányérra helyezett pillecukrot azonnal, vagy ha várnak vele tizenöt percet, akkor a vizsgálatvezető visszatértekor kettőt fognak kapni. A kutatók arra voltak kíváncsiak, hogy a gyerekek ebben a korban mekkora önfegyelmre képesek, illetve, hogy ki tudja-e előre számítani, hogy melyik esetben járnak kedvezőbben. Továbbá azt is szerették volna tudni, hogy ha megértették az összefüggést, akkor vajon képesek-e késleltetni a cukor megevésének készletését, a későbbi nagyobb jutalom érdekében.

A kísérlet itt még nem ért véget, mert tizennyolc éven keresztül nyomon követték a résztvevő gyerekek sorsának alakulását. Az összegyűjtött adatok alapján pedig azt állapították meg, hogy azok a gyerekek, akik elegendő önuralommal rendelkeztek ahhoz, hogy kivárják a második pillecukor megérkezését, évekkel később sikeresebbek voltak a tanulmányaik során, magasabb pontszámot értek el az egyetemi felvételin, szilárdabb volt az önbecsülésük, könnyebben kezelik a stresszt, és elégedettebbek voltak az életükkel. Eredményeik alapján azt a messzemenő következtetést is levonták, hogy a gyermekkori akaraterő és késleltetési képesség, bejósolhatja az életben való boldogulás alakulását.

Ám dr. Tyler Watts és munkatársai a New York Egyetem pszichológia tanszékéről megismételték a kutatást majdnem ezer gyerek részvételével 2018-ban pedig publikálták is eredményeiket. Kritikai észrevételeik szerint Mischel alanyai kevesen voltak, ráadásul a világ egyik legjobb egyetemének óvodájából kerültek ki. Wattsék éppen ezért a lehető legkülönbözőbb társadalmi csoportokból választották ki a gyerekeket, akiket tizenöt éves korukig követtek nyomon. Eredményeik alapján az eredetitől jelentősen eltérő összefüggés rajzolódott ki a háttérben. Az, hogy megállta-e egy kisgyerek a cukor megevését, elsősorban azzal állt összefüggésben, hogy milyen anyagi helyzetű családból származott, milyen kognitív képességekkel rendelkezett és milyen otthoni környezetben élte mindennapjait. Tehát a korai kognitív képességek, a családi háttér és a társadalmi státusz volt alapvető befolyással a későbbi előmenetel alakulására. A szegényebb körülmények között felnövő gyermekek pedig amiatt nem képesek türelmesen várni a későbbi nagyobb jutalomra, mert korábbi tapasztalataik nem biztosítanak számukra garanciát ennek megvalósulására. Nem biztos, hogy mindennap lesz mit enniük, éppen ezért számukra kockázatos várakozni. A jobb anyagi körülmények között élő gyermekek tapasztalatai azonban általában nem adnak okot erre a bizalmatlanságra, nem aggódnak amiatt, hogy másnap lesz-e vagy sem mit enniük, éppen ezért nyugodtabban késleltetik a jutalmat.

Forrás: Zsidik Zsófia (2018): Átíródik a pszichológiatörténet – a pillecukorteszt eredményei is megkérdőjeleződtek.



Jobb Veled a Világ

<https://boldogagora.hu/erossegek-bajnokai/>



# H) Agymanók



**Nézzétek meg a Pixar, 2015-ös Agymanók (Inside Out) című rajzfilmjét és dolgozzátok fel kupaktanács módszerrel az alábbi szempontok mentén!**

- Mi jellemzi a főhóst, Rileyt a film cselekményének kezdetén?
- Milyen előzetes viszonya az új iskolához?
- Milyen a társadalmi, szociokulturális állapota?
- Mit tudunk a családjáról, a szüleiről?
- Milyenek a kapcsolatai az osztályon belül, kikkel barátkozik?
- Milyen motivációi vannak, mit szeret és mit nem szeret?
- Milyen korábbi emlékképei vannak?
- Hogyan és miknek a hatására változik Riley?
- Hányféle érzelm jelenik meg a filmben?
- Mi ezeknek az érzelmeknek a dolguk?
- Hogyan jellemeznéd ezeket az érzelmek a film alapján?
- Miben segítik és miben gátolják az érzelmek Rileyt?
- Mit jelent szerinted az érzelmi egyensúly?
- Hogyan lehetünk érzelmileg kiegyensúlyozottak?
- A filmbeli Bánat hogyan viselkedik, amikor szomorúnak lát valakit?

## Tudtad?

Paul Ekman és Wallace V. Friesen 1971-es kutatásai feltárták, hogy van hat olyan alapérzelm, amelyet kultúráktól és országoktól függetlenül mindenki képes felismerni egy fotó alapján is. Bárhonnan is származunk, legalább hat érzelmi területet (más kutatók szerint hét, nyolc alapérzelmünk is lehet, a mai napig vita tárgyát képezik), ugyanúgy, mindannyian átélünk. Ezek az úgynevezett alapérzelmek: a düh, a szomorúság, az öröm, a meglepetés, az undor és a félelem. A tanult érzelmeket azonban már egyáltalán nem egyszerű felismerni például egy fotón látott arckifejezés alapján.

Próbáld ki a hálát kifejezni csak mimikával és kérdezd meg a padtársadat, hogy ő milyen érzelmet lát kiülni az arcodra!

Egy 2014-es kutatás úgy találta, hogy azok, akik az érzelmek szélesebb skáláját élik meg mind pozitív, mind negatív irányba, mentálisan egészségesebbek, mint azok, akik szűkebb érzelmi spektrumon mozognak, vagyis akik nem elég változatos érzelmeket tudnak átélni és felismerni. Barbara Fredrickson eredményei arra utalnak, hogy túl sok pozitív érzelm – a negatív érzelmek kárán – meggátol abban, hogy adaptív módon alkalmazkodjunk a velünk szembejövő kihívásokhoz.

**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!**



Jobb Veled a Világ  
ALAPÍTVÁNY

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai/>