

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

**22. Foglalkozás: A szépség és
kiválóság értékelésének 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 - 22. foglalkozás

A SZÉPSÉG ÉS KIVÁLÓSÁG ÉRTÉKELÉSE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: Megérteni a szépség és kiválóság értékelésének rősségét, 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!

Képes képzelet

Vigyél be az órára színes képeket! (Ha fotózol, akkor lehetnek általad készített képek is, vagy a Dixit, a Last Letter kártya képeit is használhatod; online tanítás esetén pedig innen is választhatok képeket: <https://unsplash.com/>.)

A képeket terítsd szét a földön vagy az egyik asztalon és kérd meg a diákokat, hogy járjanak körbe és válasszanak egy olyan képet, ami nagyon megragadja őket, amit rendkívül különlegesnek tartanak, ami ámulattal tölti el őket, ami csodálatot vált ki belőlük! Miután mindenki választott, tedd fel nekik a kérdést: miért választott téged ez a kép? Vannak azonos szempontok abban, amit a társaitok mondanak egy-egy kép kapcsán?



2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg az „[Alike](#)” (hasonló) című 7 perces animációs kisfilmet!

1:30-nál állítsátok meg!

- Milyenek találjátok az apukát és a kisgyereket? Milyen színek dominálnak a városban és vajon miért? Nézzétek tovább 3:55-ig!
- Hogyan telik egy napja az apukának és a gyerekeknek? Milyen érzések lehetnek bennük, amikor az egyik dolgozik, a másik feladatlapot tölt ki?
- Vajon, ha így folytatódna a napjaik, mi fog velük történni? Nézzétek végig a filmet!
- Milyen erősségeket fedeztek fel az apukában és a kisfiúban?
- Mit gondoltok, vajon a felnőttek tényleg olyan szürkéek néha?
- Soroljátok fel, mi minden tud színt vinni az életükbe a mese alapján? A mesén kívül miket sorolnátok még fel?

3. ÉRDEMES TUDNI!

A szépség és kiválóság értékelése, nagyrabecsülése arra a készségre utal, amikor megtaláljuk, észrevesszük, és élvezzük a fizikai és szociális életben való szép és jó dolgokat. Ha benned is megvan ez az erősség, akkor gyakran esel ámulatba, érzel csodálatot, emelkedettséget, például mialatt az erdőben vagy a városban sétálsz, egy regényt vagy újságot olvasok, bepillantást nyersz mások életébe, vagy sporteseményeket, filmeket nézel. Akiben alacsony hőfokon izzik ez az erősség, az a hétköznapi életben szemellenzővel közlekedik, amely elrejtje előle a gyönyörű, megható dolgokat, illetve kevésbé érdeklődik az, ami mellett elhalad, „nem hatja meg” a tehetség felcsillanása, mások erősségeinek, erényeinek vagy éppen teljesítményének megnyilvánulása. A szépség és

22. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves



kiválóság értékelésében benne van az öröm is, amikor örvendünk a másik ember tehetségének, erényeinek, sikereinek.

Ma már tudjuk, hogy azok az emberek, akiknek nyitott a szíve a szépségre és a kiválóságra, több örömet találnak a hétköznapi életükben, többféle módon találnak értelmet a saját életükben, és több módon tudnak mély kapcsolatokon keresztül másokhoz közel kerülni.

A nagyrabecsülés számos egyéb erősséghez is kapcsolódik, különösen a kíváncsisághoz és a tanulás szeretetéhez (hiszen a szépség és kiválóság értékelésében erős emberek előszeretettel keresnek új élményeket, ahol az ámulatot újra át tudják élni), a hálához (hiszen ebben benne van, hogy meghat engem a másik ember nagylelkősége és az abból fakadó erkölcsi kiválóság), és a spiritualitáshoz (hiszen a spirituális emberek nagy valószínűséggel gyakran tapasztalnak ámulatot).

A szépséget és a kiválóságot bárhol fel lehet fedezni és bárki számára elérhetőek: a természetben, az egyszerű, hétköznapi emberek cselekedeteiben, de még az iskolai tankönyvekben is ott bujkálnak.

- Melyik mesehős, irodalmi vagy történelmi példa lehet ennek az erősségnek a példaképe?
- A növény- és állatvilágban hol találkozunk a szépség és kiválóság megnyilvánulásával?
- Miből vesszük észre, ha valaki érzékeli a szépséget?
- Miért lehet nehéz egyes embereknek, hogy megmondják, ha valamit vagy valakit sokra tartanak, elismernek?
- Bárhol és bármiben felfedezhetjük a kiválóságot?
- 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 a szépség egy szín lenne, mi lenne?
- ? Ha a tehetség, kiválóság egy hang lenne, mi lenne?
- ? Ha a szépség egy illat lenne, mi lenne?
- ? Mutasd a mimikáddal, hogy csodálkozol!
- ? Ha a kiválóság egy hely lenne, hol lenne?
- ? Ha a szépség egy anyag lenne, milyen tapintású lenne?
- ? Mutasd meg, milyen egy elismerő tekintet!
- ? Amikor legutóbb észrevetted a szépséget magad körül, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?
- ? Mesélj arról, amikor legutóbb ámulatba ejtett valami! Mi volt az?
- ? Mesélj arról, amikor valakitől nagyrabecsülést, elismerést kaptál!
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a szépség és kiválóság értékelése!

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.

Színező

Színezzétek ki a Szupererő színező szépség és kiválóság értékelésének képét és rajzolatok le egy saját élményt a másik oldalra!

Beszélgessetek arról, ki mit rajzolt és vajon optimálisan használta-e ezt az erősséget!

22. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

6. MESE A SZÉPSÉG ÉS KIVÁLÓSÁG ÉRTÉKELÉSÉRŐL

Készítsd elő a mesét azzal, hogy elhelyezkedtek a terem ablakai előtt!

AZ ABLAK

Két súlyosan beteg ember feküdt ugyanabban a kórteremben. Egyikük mindennap délután felült az ágyában egy órásckára, hogy ezzel megmozgassa a testét. Az ágya a kórterem egyetlen ablakához volt közel. A másik beteg ember egész nap csak feküdt az ágyában, és a plafont bámulta. Beszélgettek a családról, feleségről, gyerekekről, katona korról, a nyaralásairól, ahogy az szokásos ilyen helyzetben. Az az ember, aki az ablaknál feküdt, minden délután – amikor felült – azzal töltötte az időt, hogy elkezdte közvetíteni a másiknak, hogy mit lát az ablakon át a kinti világban.

A másik ágyon fekvő embert egy idő után szinte csak ezek a színes beszámolók tartották életben. Már alig várta azokat, s ez volt minden változatosság az életében. Az ablak egy kellemes tavacskával díszített parkra nézett. Vadkacsák és hatyúk úszkáltak a tavon, és gyerekek játszottak rajta távirányítós játékhajóikkal. Szerelmespárok üldögéltek a színes virágágyások mellett órákig, egymásba feledkezve. Miközben az ablak melletti beteg kimerítő részletességgel írta le a kinti világot, a másik – a folyton fekvő – behunyta a szemét, és maga elé képzelte a látványt. Egy meleg délutánon az ablak melletti ember egy – a parkon átvonuló karneváli menetéről beszélt. Bár a folyton fekvő ember nem hallotta a zenészeket, maga elé képzelte őket a másik érzéletes leírása alapján.

Néhányatok nézzen ki az ablakon és a többieknek, akik most kucorogjanak le és hunyják le szemüket, meséljétek el, hogy mit láttok odakint! Milyen hangokat hallhatunk, milyen ízek és illatok lennének nekünk elképzelhetőek ide bentről?

Teltek a napok és a hetek. Egy reggel a betegeket fürdetni készülő nővér az ablak melletti beteget holtan találta az ágyában, mert éjjel csendben elaludt örökre. Elszomorodva hívta a személyzetet, hogy vigyék ki az elhunytat.

Amint alkalom kínálkozott rá, a korábban a belső ágyon fekvő beteg kérte, hogy a másik ágyában fekhessen tovább. A nővér szívesen segített neki. Kényelembe helyezte őt az ágyon, majd magára hagyta. Ő pedig lassan, fájdalmaktól gyötörve az ablak felé fordult, és megdöbbenve látta, hogy az ablak egy tűzfalra nézett.

Megkérdezte a nővért, mi történhetett az eltávozott szobatársával, hogy olyan szépnek festette le az ablakon túli világot.

A nővér elárulta, hogy az az ember vak volt, nem láthatta a falat sem.

- Valószínűleg csak bátorítani akarta önt! – mondta a férfinak.

Milyen tulajdonságai lehetnek a vak embernek? Milyen erősségei lehetnek?

Mi mindennel tudnátok ti széppé tenni nagyszületek, születek napjait?

7. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon –

A szépség és kiválóság értékelése

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. június 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.





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!