

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

23. Foglalkozás: A hála 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 - 23. foglalkozás

A HÁLA ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: Megérteni a hála 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!

Háladomb

Rengetegen kidobunk olyan dolgokat, amelyek feleslegessé vagy megunttá váltak, és úgy döntünk, nincs többé szükségünk rá. Ha nekünk nem is fontos többé, lehet, hogy akadna valaki, aki örülne neki, csak még nem tudunk róla.

Ki mitől vált meg az elmúlt egy hónapban?

Alkossatok 6 fős csoportokat a szerint, hogy ki mit dobott ki az elmúlt hónapban! A hasonló / azonos dolgokat kidobók egy csoportba kerültek.

A padokon találtok egy-egy nagy méretű csomagolópapírt és színes ceruzákat. Készítsetek egy közös rajzot, aminek közepén egy nagy domb van. Erre a dombra rajzoljátok fel minél több olyan dolgot, ami lehet, hogy elsőre haszontalannak, fölöslegesnek tűnik, de ha más kezébe kerülne, boldogan használná valamire!

A végén adjatok címet a képnek!

Közösen beszéljétek meg, ki mit rajzolt és miért!

2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg [Made With Love](#) (szeretettel készült) című animációs kisfilmet!

- Milyen erősségeket fedeztek fel az egyes szereplőkben?
- Ki mindenki érezhetett hálát a mesében és miért?
- Rajzoljátok fel a mese hálátérképét!
- Hajtogassatok ti is egy állatfigurát és ajándékozzatok meg vele valakit!
- Milyen dolgokért vagytok hálás?

3. ÉRDEMES TUDNI!

A hála egyfajta köszönetteliség egy örömteli válasz, amikor ajándékot kapunk, legyen az valami kézzelfogható egy számunkra fontos személytől, vagy csak egy jó szó, vagy a természet szépségéből fakadó áldott, békés pillanat. A latin gratia jelentése kegyelem, malaszt, kellem, szívesség, háláérzet. Érdekessége, hogy ennek a latin szótőnek minden származéka kapcsolatban van a kedvességgel, a nagylelkűséggel, az ajándékokkal, az önzetlen adás-elfogadás szépségével.

Bárkinek és bárminek hálásak lehetünk: embereknek, állatoknak, növényeknek, eseményeknek, Istennek, a bolygónak stb.

- Melyik mesehős, irodalmi vagy történelmi példa lehet ennek az erősségnek a példaképe?
- Az állatvilágban hol találkozunk a hála megnyilvánulásával?
- Miből vesszük észre, ha valaki hálás?
- Miért lehet nehéz egyeseknek kifejezni mások felé a hálájukat?
- Lehet vajon e nélkül az erősség nélkül élni?



23. 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 kap-hatják ugyanazt a kérdést.

- ? Ha a hála egy szín lenne, mi lenne?
- ? Ha a hála egy hang lenne, mi lenne?
- ? Ha a hála egy hely lenne, hol lenne?
- ? Ha a hála egy tárgy lenne, mi lenne?
- ? Ha a hála egy növény lenne, mi lenne?
- ? Mutasd be mozdulattal, milyen az, amikor hálás vagy!
- ? Amikor legutóbb hálás voltál, hol érezted a testedben?
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a hála!

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 középút 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.

Pontosan mit?

Gyakran csak úgy röpködnek a köszönömök, vagy ellenkezőleg, ritkák, mint a fehér holló. Éppen ezért fontos, hogy a megfelelő alkalommal mondjuk és legyünk egyértelműek. Amikor hálát érezték, megörültek valaminek, vagy valakinek megköszönnétek valamit, tegyék hozzá, hogy pontosan mit köszöntök meg neki! (Pl. „köszönöm, hogy felszólítottál Kati néni, mert már az óra eleje óta jelentkezek”, „köszönöm, hogy kölcsön adtad a rádiódat”) Mi az, ami nehezebb ebben? Mi az, ami könnyebb?

Színező

Színezzétek ki a Szupererő színező hála képét és rajzolatok le egy saját élményt a másik oldalra! Beszélgetsetek arról, ki mit rajzolt és vajon optimálisan használta-e ezt az erősséget!

6. MESE A HÁLÁRÓL

Írjatok fel olyan szavakat (pl. a táblára), ahol nagyon számít, hogy van-e ékezet vagy nincs, hosszú-e az ékezet vagy rövid a magánhangzón! Például tör-tör-tor, alom-álom, gaz-gáz, korom-köröm, fáj-faj, ágy-agy, bab-báb, bór-bór stb.

A HANGYÁK HÁLÁJA (KÍNAI MESE)

Volt egyszer egy fiú, úgy hívták Lu Jin. Messze lakott a várostól, s amikor elérkezett a vizsgák ideje, jókor felkerekedett, hogy idejében beérjen az iskolába. Amint ment, mendegélt, nagy zápor kerekedett. Az esőzés megduzzasztotta az útját keresztező hegyi patakokat, s amikor odaért, azt látta, hogy a megáradt pataokban egy egész bolyra való hangya vergődik, egyre távolabb sodródva a parttól. Bár nagyon sietős volt az útja, azt gondolta: nem hagyja nyomorultul elpusztulni a hangyákat. Nagy sietve letört egy vesszőt, s bedugta a vízbe. A hangyák felkapaszkodtak a rögtönzött hídra, s valamennyien partra jutottak. De amint megmenekültek, máris eltűntek a szeme elől.

„Ej – gondolta magában Lu Jin –, igazán megköszönheték volna fáradozásomat.” De azután nem törődött többé a dologgal, hanem folytatta útját. Idejében be is ért az iskolába. Nekiült a feladatnak, minden tudását összeszedve írt. Igen ám, de az egyik szót hibásan írta. „Öröm”-et akart írni, de elfelejtette az o betűkre kitenni a pontokat. Így az „öröm”-ből „orom” lett, ami egyáltalán nem ugyanaz. De nem vette észre a hibát, s átnyújtotta feladatát a tanítónak. Abban a szempillantásban, honnan, honnan nem, ott termett négy hangya. A fiú nem akart hinni a szemének, oly csodálatos dolog történt. A négy hangya odatelepedett a két o betű fölé, s az oromból egyszeriben öröm lett. A tanító nem is vett észre semmit, s Lu Jin kitűnőre vizsgázott.

Így hálálták meg a segítséget a hangyák, Lu Jin pedig megtanulta, hogy nagyon kell ügyelni a kicsi pontokra is.

Forrás: Bajzáth Mária (2018): Én senki segítség. Népmesék a világ minden tájáról 9 éves kortól. Kolibri Kiadó, Budapest

Játsszátok el a mesét!



23. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

7. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – A hála

Az itt látható feladatok közül kedvetekre választhattok! Adjatok 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. 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.



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!