

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

24. Foglalkozás: Az optimizmus 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 - 24. foglalkozás

AZ OPTIMIZMUS ERŐSSÉGE



A FOGLALKOZÁS CÉLJA: Megérteni az optimizmus erősségét, felfedezni helyét, szerepét a játék során, a mesékben és a minket körülvevő világban, továbbá építeni annak pozitív hatásaira.

JAVASLAT A FOGLALKOZÁSOK KEZDÉSÉHEZ:

Érdekes 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. Érdemes ezt neked is kipróbálnod!

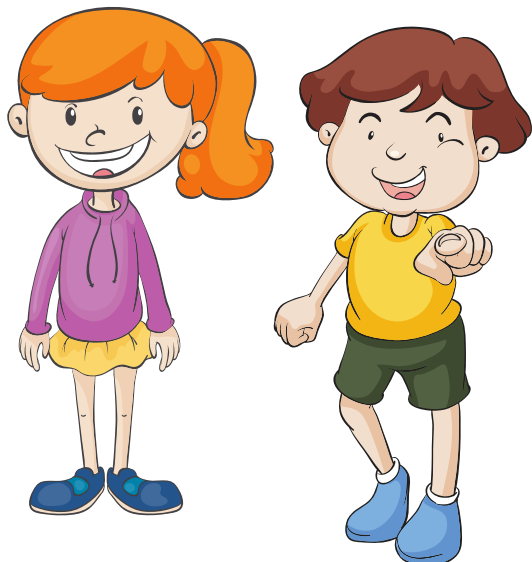
1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Reményláda

Láttatok már kelengyész ládát? Nevezik még menyasszonyi ládának, tulipános ládának, a palócoknál pedig rózsás ládának. A menyasszonyi kelengyészének, hozományának tárolására szolgált. Értékes bútornak számított, amely gyakran több generáción keresztül öröklődött. Anyaga, díszítettsége, formája árulkodott a készítés helyéről és használója társadalmi helyzetéről.

Az angol szó ugyanezt fejezi ki, ám szó szerinti fordítása reményláda (hope chest). A kifejezés a házasságban való reményt szimbolizálja. Eredendően maga a reményláda egy fontos edény volt, amelyet egy frissen házasodott nő egy napon a saját lányának adhat át.

Ha lenne nektek egy reményládátok, amelyet majd tovább adhatnátok másnak, mit tennétek bele? Rajzoljátok le!



2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg a [Hope, the Boat](#) (Remény, a hajó) című animációs kisfilmet!

- Milyen erősségeket fedeztek fel a kisiúban és miket a papírhajóban?
- Vajon miben reménykedik a kisiú?
- Miben reménykedik a papírhajó az egyes találkozásai során? (Pl. amikor az ablakpárkányra sodorja a szél, amikor a patkány megjelenik, amikor elered az eső, amikor felkapja a szél stb.)?

Hajtogassatok ti is egy csónakot, íratok vagy rajzolatok rá egy kívánságot, amiben nagyon bízotok és engedjétek útjára (akár segítséggel) egy patakban vagy folyóban!

3. ÉRDEMES TUDNI!

A remény, az optimizmus, a jövőorientáció magában foglalja a jövőbe tekintő kognitív, érzelmi és motivációs hozzáállásunkat. Ez az erősség megnyilvánul abban, amikor reményekkel telten gondolunk a jövőre; elképzeljük, hogy a vágyott események megvalósulnak; amikor olyan módon cselekszünk, hogy azzal elősegítsük a dolgok megvalósulását; és megnyilvánul abban is, amikor biztosra vesszük, hogy erőfeszítéseink megtérülnek. Mindezek már a jelenben jókedvre hangolnak és célorientált cselekvésre készítetnek.

Remény, optimizmus, és jövőorientáltság – ez a három fogalom reprezentálja a jövővel kapcsolatos pozitív hozzáállásunkat. Amikor a legjobbat várod a jövőtől, és ennek érdekében úgy dolgozol, hogy valóra váltsd az elképzeléseidet, akkor a remény éltető erőt jelent számodra és fontos hajtóerő. A reményteljes egyének abban hisznek, hogy a jövőbeli célok elérése érdekében tett erőfeszítéseik eredményesek lesznek. Ez az erő arra készíti az embereket, hogy a legjobbat várják el maguktól és másoktól.

- Melyik mesehős, irodalmi vagy történelmi példa lehet ennek az erősségnek a példaképe?
- Az állatvilágban hol találkozunk az optimizmus megnyilvánulásával?
- Miből vesszük észre, ha valaki optimista?
- Miért lehet nehéz egyeseknek fenntartani a reményt?
- Lehet vajon e nélkül az erősség nélkül élni?

24. 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 kapathatják ugyanazt a kérdést.

- 🔍 **Mutasd meg, milyen egy optimista tekintete és testmozgása!**
- 🔍 **Mutasd meg, hogyan sétál egy optimista!**
- 🔍 **Most tegyétek össze a két dolgot: egy optimista tekintetű sétálót mutassatok be!**
- 🔍 **Ha a remény egy szín lenne, mi lenne?**
- 🔍 **Ha a remény egy illat lenne, mi lenne?**
- 🔍 **Ha az optimizmus egy hang lenne, mi lenne?**
- 🔍 **Ha a remény egy íz lenne, mi lenne?**
- 🔍 **Ha az optimizmus egy hely lenne, hol lenne?**
- 🔍 **Amikor legutóbb optimistán tekintettél a jövőbe, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?**
- 🔍 **Mesélj arról, amikor legutóbb nagyon remélted, hogy megtörténik valami!**
- 🔍 **Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked az optimizmus!**

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.

Színező

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

Ideális Jövő Bál

Szervezzétek meg az Ideális Jövő Bálotokat! 10 év múlva találkoztok. Játsszátok el! Mindenki jelen időben beszéljen a 10 évvel későbbi önmaga nevében!

6. MESE AZ OPTIMIZMUSRÓL

Ki melyik évszakot várja nagyon és miért? Vezesd be a diákokat a mesék birodalmába!

KÁNYÁDI SÁNDOR: TAVASZKERESŐK

Jól itt felejtette magát a tél. Húzza a csendest vastag hópaplan alatt. Eszébe sem jutott fölkelni, továbbállni, pedig már hóvirágok csiklandozták a talpát, verebek csipdesték a fülét, cinkék huzigálták megcirmosodott bajuszát, szakállát.

Mert a tél hófehér szakállal, bajusszal születik, s ahogy öregszik, vénül, bajsza, szakállja szürkül, barnul. Olyan lesz, mint a cirmos cica bundája. Míg nem egy szép napon egészen megfeketedik vagy megbarnul.

– Hát az idén nem lesz tavasz, mint a tavaly volt? – kérdezte a kisfiú egyik reggel öltözködés közben.

– Hogyne lenne, megjön az nemsokára – mondta a kisfiú édesanyja. – Hát már nem szereted a telet?

– Szeretem, csak sokat kell öltözködni. Azt nem szeretem. És szaladgálni sem lehet igazán ennyi ruhában.

– Szaladgálhatsz majd eleget. Nemsokára – igazította a kisfiú hátára a súlyos táskát az édesanyja.

Köszöntek s indultak, a kisfiú s a nagyfiú, kéz a kézben.

– Mikor lesz az a nemsokára? – kérdezte a kisfiú, alighogy lérték az utcára.

– Nemsokára – mosolygott rá a nagyfiú.

– Holnap? Vagy holnapután?

– Nemsokára.

– Jó, de mikor. Egy hét múlva?

– Nemsokára.

A kisfiú kihúzta a kezét a nagyfiúéból. Megharagudott.

– Lehet, hogy még egy hét sem kell, és itt lesz.

– A tavasz? – fogta meg újra a nagyfiú kezét a kisfiú.

Nevettek mind a ketten.

– Már érzem, hogy közeledik – mondta a nagyfiú.

– Miről érzed?

– Csak úgy, a levegőből. A szellőből. Közel már a tavasz, valahol itt ólalkodik a város körül, a dombokon vagy éppen a kertekben.

– Akkor menjünk elébe! – lelkesedett a kisfiú. – Keressük meg a tavaszt!

– Keressük meg! – egyezett bele a nagyfiú. – Holnap úgyis vásárnap. Kimegyünk és megkeressük. Reggeli után nekivágtak tavaszkereső útjuknak.

De azért még jól felöltöztek. Ám alighogy kiérték volna



24. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

a városból, ki kellett bújniuk az egyik pulóverből, mert a nap is velük volt. S olyan jóindulatúan s olyan nagy kedvvel segédkezett a két fiúnak a tavasz keresésében, hogy már-már azt hitték, meg is találták.

Fölálltak egy halmocskára, s ott mondták ketten egyszerre: A nap tüze látod, a fürge diákot a hegyre kicsalta: a csúcsra kiállt.

De amint továbbmentek, itt is, ott is, az északos domboldalokon meg a sánccmartokon amott szürkéllett még a hó, s ha véletlenül tenyérynyi felhőcske suhant a napra, még a tavaszi száraz fűszálak is megborzongtak egy kicsit.

– Addig megyünk, amíg meg nem találjuk – biztatta a nagyfiú a kisfiút.

Ekkora buzgalom láttán a felhő is ellibbent a nap arcáról. Kicsit távolabbról egy patak csalogatta őket. Oda is mentek. Zsenge fű sarjadt már a buzgólkodó vidám kis patak napsütötte martján.

– Ez már a tavasz nyoma – állapította meg a nagyfiú.

– Hát ez? – mutatott a patak fölé hajló fűfácskák hegyére a szemfüles kisfiú.

– Barka, cicus-picus barka! – ujjongtak mind a ketten.

– Ebből egyet viszünk édesanyjának is – mondta a nagyfiú. De aztán sajnálták letörni.

– Keressünk inkább ibolyát. Hátha akad már.

Nem is kellett sokat keresgélniük. Egy délre néző kőénybokor alján egész kis csokorravalót találtak.

– Ugye, mondtam, hogy itt van már a tavasz.

– Meg a nemsokára – nevetett a nagyfiú szavába a kisfiú.

– De nézd csak, ott jön igazában a tavasz – mutatott a közeli kis lapályra a nagyfiú.

Egy kis csikó állt ott szétvetett lábakkal. Kukkra tartott farokkal. S nézte őket. Kicsit odább, ott prüszkölt a kiscsikó anyja is. Úgy látszik, ők is a tavaszt keresték. Állt a kiscsikó a két fiú. Nézték egymást. Lassan elindultak egymás felé. De amikor ujjuk begye már-már a kiscsikó finom orrcimpájához ért volna, szügybe szegte csillagos kis fejét a kiscsikó. Ugrott egy nagyot, és odatáncolt az anyja mellé. Onnan nézte őket. A két fiú meg elkezdett nevetni, kacagni tiszta szívből, akár csak a patak mögöttük. A nap is mosolygott, s még lépett is egyet fölfelé, hogy minél többet láthassák s érezzék örömét.

Ha gondolkodni vagy éppenséggel beszélni tudna a nap, azt gondolta-mondta volna:

– Ez a két fiú, a kiscsikó meg a tavasz alighanem testvérek.

Építsétek fel a meséből megismert tavaszhoz vezető utat és a jeleket, amelyek a várt, remélt évszak beköszöntét jelezték!

7. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererőségek új módon – Az optimizmus

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 – 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!