

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

24. Foglalkozás: Az optimizmus 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 - 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.

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

1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

A remény hajója

Üljetek körbe és mondja el mindenki, hogy ki mit remél (pl. remélem, hogy anyu ma korán haza jön, Zsuzska ma megeszti az ebédet stb.).

Mit vinnétek ezek közül magatokkal egy hajókirándulásra?

A „remény hajója” elindul, majd hamarosan süllyedni kezd. A süllyedő hajót csak akkor tudjuk megmenteni, ha sorra kidobjuk a csomagjainkat. Azonban egy darabot mindenki magánál hagyhat. Mi lenne az, és miért?

2. MESE AZ OPTIMIZMUSRÓL

Készítsd elő a mesét kövekkel, kavicsokkal!

Mit tudtok a kövekről? Milyen formájúak, színűek és súlyúak lehetnek?

Mi mindent tudunk csinálni egy kővel?

Egy kő mi mindenre lehet képes?

Nézzük meg, hogy a következő mese miként szól róla!

MESE A KŐRŐL, AKI MINDIG ELÉGEDETT VOLT

Volt odafenn a hegyen, félig belemélyedve a földbe egy nagy kő. Ez a kő mindig elégedett volt. Mióta lehetett már ott, maga sem tudta...

Reggel harmattól frissen ébredt, délben a nap megforrósította és este, mielőtt elaludt, rózsaszínű és lila árnyalatokba öltözött.

Naphosszat a tájat nézte, és nem unatkozott. Hiszen ott voltak a szomszéd hegyek, melyek nagy köpenybe burkolt óriásokra hasonlítottak, akik azért gyűltek össze, hogy meséket mondjanak el egymásnak. Azután ott voltak a völgyek mélyedéseiben a házak kis csomócskái, fehérek, mint a fészekben a tojások, és a templom, akár egy kövér tyúk, úgy feküdt a közepükben. S ott volt még egészen távol, lent a síkságon ez a nagy ragyogó kígyó, a folyó.

Kövünk sok mindent látott a saját hegyén is: a legelőket, a csordák jövés-menését. Nyomukban csengettyűszó szállt. Majd lejjebb az erdőt, a sötét fenyőket. Ha a szél meghajlította ágaikat, olyan mozgással és zajjal elevenedtek meg, mint a tenger. Körülötte hollók keringtek kiáltozva, és bogarak zizegtek a száraz fűben. Az eső és a napfény úgy vonult át a kövünkön, hogy a békéjét nem zavarta.

Márpedig a hegy rossz szelleme nem szerette a boldog embereket, sem a nyugodt tárgyakat.

Azt mondta a kőnek:

- Örülsz, hogy itt lehetsz?

- Igen – felelte a kő –, jól megvagyok itt.

- Úgy?! Örülsz! No, majd én kiköltöztetlek innen, és elgurítlak messzire.

- Micsoda szerencse! – mormolta a kő. – Utazni fogok. Szörnyűséges földomlás keletkezett: a kő levált és elszabadult, lejtőről lejtőre bukkott, majd begurult egy mély szakadékba.

- Milyen finom hűvösség van itt! – mondta, amint leérkezett.

Ez a vizek birodalma volt: mohaszálak és fodorkák alatt megbújva, kis források csörgedeztek a sziklák között. Oda-hallatszott tompa moraja egy vízesésnek, melyet a fák és bokrok elrejtettek a szem elől: a szakadék legmélyén pedig egy hegyi patak játszott bakugrást a sziklákon.

Kövünk egy hegyi patak medrébe esett.

Amikor az esés szédületéből magához tért, érdeklődve figyelte környezete életét: fehér hasú, fekete pöttyös hátú pisztrángok siklottak körülötte, bújócskát játszva. Apró rákok másztak feléje, visszafelé járva, és őalatta rejtőztek el... Mindez roppant mulatságos volt.



24. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 3-6 éves

- Még mindig elégedett vagy? – kérdezte fütyörészve a rossz szellem.

- Igen – felelte.

A szellem erre dühösen kiáltotta:

- Majd megmutatom én neked! Elvitetlek egészen a tengerig! „Micsoda szerencse! – gondolta a kő. – Még sosem láttam a tengeret!”

És a hegyi patak megdagadt, zúgott, félelmetessé vált: magával sodorta a követ, az vele bukdácsolt egészen a folyóig. A folyó belevetette a folyamba, és egy szép reggelen megérkezett a tengerhez.

A kő utazása alatt megszabadult a földtől, mely beszorozta. Megcsiszolódt, és most szép gömbölyű volt, fényes, sima, mint a márvány, és oly kellemes tapintású is. Az emberek felvették, ujjukkal simogatták, és nézegették.

- Milyen szép lettem! – mondta a kő. – Igazán örülök, hogy gömbölyű lehetek.

A rossz szellem ezt is meghallotta. Belegurította az óceánba, egyenesen egy sziklahalom közepébe. Egész nap követte a hullámok mozgását, melyek a szirtekhez csapkodták: ekkor összetört, szétmorzsolódott, és kis kavicsokként a partra hullott.

- „Milyen kellemes itt!” – gondolta magában, míg a fürdőzőket nézte. Gyerekek körében élt, akik parányi ásójukkal kivájták a homokot, vagy süteményeket készítettek. Addig taposódott, mígnem lágy, aranysárga homokká lett, mely vízként folyt alá az ujjak között.

- Érzem, hogy könnyűvé válok, oly könnyűvé... – mondta még mindig örömmel.

A rossz szellem végül is megfedkezett róla. Visszatért a hegyekbe, hogy más élőlényeket és más tárgyakat gyötörjön.

A kő pedig boldog időket ért meg: a gyerekek nagyon szerették napszínű homokját.

Azután egy este, mikor már nem volt több, mint egy csipetnyi aranylő por, könnyű szél járt arra: végigsimítva a virágzó orgonabokrokon, magával vitte őt egy illatos fuvallatban.

Így tűnt el a kő, aki mindig elégedett volt.

Forrás: Marie-Louise Vert - Mese a kőről, aki mindig elégedett volt

Hogyan viselkedett a rossz szellem és a kő a mesében? Játsszátok el a mesét egy kő segítségével!

Hogyan érezhette magát a kő, amikor a tengerhez ért? Fessétek meg az arcát egy-egy kőre!

IDŐBŐSÉG ESETÉN

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

A) Színezzetek és rajzoljatok!

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

B) Adj visszajelzést!

Jelezd vissza a gyerekeknek, amikor azon kapod őket, hogy reménytelen, optimistán fogalmaznak, például, ha nem várt gondjuk adódik, elesnek vagy csüggedésre okot adó helyzettel találkoznak. Adj énközlő pozitív megerősítést, ha azt látod, hogy megfelelő módon 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

2021. június 30-ig az erossegekbajnokai@gmail.com címen. 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!