

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

25. Foglalkozás: A humor 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 - 25. foglalkozás

A HUMOR ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: Megérteni a humor 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!

Humorbonbon

Gyűjtsetek össze minél több bonbonos, csokoládés, cukorkás papírt és dobozt!

A/5-ös vagy A/6-os méretű lapokra rajzoljatok, esetleg írjatok olyan üzeneteket, amelyek megnevetethetnek másokat!

Csomagoljátok be a bonbonos és egyéb édesség papírokbá és adjátok oda valakinek! Kérjétek meg, hogy feltétlenül csomagolja ki, mert van benne valami édes. Figyeljétek, mi történik! Vajon célba ér a humorotok? A nevetés ugyanis édes tud lenni!

Vagy alkossatok ezen színes és különböző alakú papírokból egy humoros posztert!



2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg a [Lifted](#) (Felemelve) című animációs kisfilmet!

- Hogyan jellemeznétek a mese két szereplőjét: a vizsgáztató, tapasztaltabb úrlényt és a tanoncot?
- Alakítsatok párokat és 5 perc alatt gyűjtsétek ki a meséből a humoros elemeket! Melyik pár mennyit talált?
- Előfordult már veletek, hogy valamit elrontottatok, de azt más humorosnak találta és jót derült rajta? Hogyan éreztétek akkor magatokat?
- Fordítva is megtörtént már veletek: valaki valamit rosszul csinált, és az kacagató volt számotokra?
- Szerintetek mi könnyebb: nevetni mások bakiparádéján vagy a sajátunkon? Miért?

3. ÉRDEMES TUDNI!

Komikum, szellemesség, móka, képtelenség, szarkazmus, gúny, szatíra, ironia – a humornak számos válfaját ismerjük. A valódi humor összetett, többretegű fogalom. Azon kevés karaktererősségek közé tartozik, amely függ a kortól, kultúrától, az életkortól, a nemtől, az ízléstől, a személyiségtől, a fizikai- és lelkiállapottól, sőt még a körülményektől is. Bagdy Emőke úgy fogalmaz, hogy „a bántás és fájdalom nélküli nevetésség, azaz amikor az élet dolgainak, történéseinek össze nem illései, eltolásai, túlzásai, különösségei, hibái, kontrasztjai, ütköztetései, átszerkesztései, értelmetlenségei vagy többértelműségei, azaz az elvárás és a valóság meg nem felelései értelmetlenül feszültséget keltenek, és e feszültség oldódását boldog, örömteli állapot kíséri.” Ha képes vagy másokat mosolyra, nevetésre fakasztani, akkor a humor erősségét használod.

A humor megnöveli a csoport tagjai közötti kapcsolatokat, a közös öröm, élvezet ugyanis növeli a közösség tagjaiban az együvé tartozás érzését. Ilyen értelemben nagyon hasonlít a játékra, ahonnan lehetséges, hogy eredeztethető a humor, hiszen a játék is összehoz különféle embereket és szinkronizálja azok tevékenységét.

- Melyik mesehős, irodalmi vagy történelmi példa lehet ennek az erősségnek a példaképe?
- Az állatvilágban hol találkozunk a humor megnyilvánulásával?
- Miből vesszük észre, ha valaki vidám?
- Miért lehet nehéz a felnőtteknek megőrizni a játékoságukat?
- Lehet vajon e nélkül az erősség nélkül élni?

25. 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, amikor tréfás kedvedben vagy!
- ☝ Ha a humor egy szín lenne, mi lenne?
- ☝ Ha a játékoság egy illat lenne, mi lenne?
- ☝ Ha a humor egy hang lenne, mi lenne?
- ☝ Ha a játékoság egy íz lenne, mi lenne?
- ☝ Ha a humor egy hely lenne, hol lenne?
- ☝ Amikor legutóbb vidám voltál, hol érezted a testedben?
- ☝ Mesélj arról, amikor legutóbb megtréfált valaki és te is neveltél ezen!
- ☝ Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a humor!

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 humor képét és rajzoljatok le egy saját élményt a másik oldalra! Beszélgetsetek arról, ki mit rajzolt és vajon optimálisan használta-e ezt az erősséget!

6. MESE A HUMORRÓL

Készítsd elő a mesét olyan képekkel, amelyeken különböző csenkesz fűfélék szerepelnek!
Találjátok ki, hogy mi lehet ezeken a képeken!

Mit gondoltok, vajon miért hoztam ennyi képet egy zárwatermő növényről?

Ejtsd ki gondosan a következő kérdés eszperente szavait: Mely eleven szervezet, de nem ember kedvelt eledele lehet e csenkesz? A megfejtés a mesében lesz.

LÁZÁR ERVIN: A NYÚL MINT TOLMÁCS

A tisztás szélén egy kerek képű Ūritők vigyorgott. Nagyon tehetséges volt ebben a műfajban. Istenien tudott vigyorgolni. Persze ez nem túlságosan lényeges. Mivelhogy a tisztáson éppen a Kecske reggelizett. Ő sem túl lényeges, de róla akarok mesélni.

A mese kezdetén, tehát most, egyidőben a nem túl lényeges Ūritők mesteri vigyorgásával, a Kecske azt mondta:

- Mek-mek.

Nos, ha tudnék kecskéül, ezen nyomban mondanám is, mit jelentett ez a mek-mek. A bökkenő az, hogy nem tudok kecskéül. Így hát jelenthette azt is, hogy: „Hej, de jó ez a friss réti csenkesz!”, de azt is, hogy: „Mindig csak ez a vacak réti csenkesz! Unom.” Ez azonban most már sohasem derül ki, már csak azért se, mert az erdőből kilépett a Ló, megállt a tisztás szélén, és jó hangosan azt mondta:

- Nyihaha.

A Kecske fölkapta a fejét, egy darabig bámult a Lóra, mint borjú az új kapura. Aztán olyan nemtudomformán széttárta a két első lábát, jelezvén, hogy ebből a nyihahából egy kukkot sem ért.

- Mek-mek – majd kis gondolkodás után még hozzátette –, mek.

A Ló megrántotta a vállát, egyúttal a fejét is rázta, s azt mondta:

- Nyihaha.

Ami jelenthette azt is, hogy „nem értem”, de esetleg azt is, hogy „jó napot”. Nem tudom. Sajnos, nem tudok lóul. Nagyobb baj, hogy a Kecske sem tudott. Közelebb léptek egymáshoz.

- Nyihaha, nyihaha – magyarázta a Ló.

- Mek-mek – próbálkozott a Kecske. Jó lassan, tagoltan mondta, hátha így megérti a Ló.

De nem értette.

A Kecske búsan vakarta a feje búbját, a Ló meg minden erejét összeszedve gondolkodott. Ettől még a szokásosnál is jobban



25. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

kétfelé állt a füle. Aztán felderült a képe. Rájött, hogy tud egy kicsit számáru.

- I-ó, i-ó – mondta. A kiejtése nem volt ugyan tökéletes, de aki tud számáru, azért megértheti.

A Kecse azonban számáru sem tudott. De ha már a Ló idegen nyelven beszélt, ő sem akart szégyenben maradni, megszólalt birkáru, azaz ahogy az előkelőbbek mondják: juhul.

- Beee – mondta.

A Ló rázta a fejét. Nem tudott birkáru.

Már-már úgy tűnt, sohasem vergődnek zöldágra. Ekkor az Úritök észrevette a Nyulat, és kiáltozni kezdett neki. Úritökü. Erre az időre még a vigyorgást is abbahagyta.

A Nyúl, tekintve, hogy a legműveltebb állatok közé tartozott az erdőben (lám, úritökü is tudott), azon nyomban megértette, miről van szó, és méltóságtejes léptekkel közelebb jött. Legszívesebben futott volna, de hát ilyen nagy tudású állathoz, ugye, nem illik az ugrifüles futkározás.

- Na, csak mondjátok – mondta –, szerencsére én minden nyelven beszélek.

Ebbe a mondatba kicsit belepirult, mert az az igazság, hogy őzül éppen hogy csak makogott valamit, és sárgarigóru meg pacsirtáru nem tudott egy kukkot sem.

De azért rendes kis állat volt, legalább elpirult, ha hazudott.

A Ló meg a Kecse nagyon megörült neki.

- Nyihaha – mondta a Ló.

- Mik-mek? Mik-mek? – kérdezte izgatottan a Nyulat a Kecse.

- Azt mondja, hogy mek-mek – tolmácsolta a Nyúl.

A Kecse arca földerült, és boldogan mondta:

- Mek-mek, mek-mek.

- Nyiha? Nyiha? – kérdezte most a Ló.

A Nyúl fordított.

- Azt mondja a Kecse, hogy nyihaha – világosította fel a Lovat.

A Ló meg a Kecse összenevettek, és barátságosan lapogatták egymás lapockáját.

Ezt a Kecse unta meg előbb. Karon fogta a Lovat, odaballagtak az Úritökhez, és megették.

„Vajon jól fordítottam?” – tündődött a Nyúl, és a homlokát ráncolta.

Mi lesz a válasz arra, hogy mely eleven szervezet, de nem ember kedvelt eledel lehet e csenkesz?

Gyűjtések ki a vicces momentumokat a meséből!

Rajzoljátok le a mese szereplőit!

Bábozzátok el a mesét!

7. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererőségek új módon – A humor

Az itt látható feladatok közül kedvetekre választhatok! Adjátok 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 erossegekabajnokai@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!