

# ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

26. Foglalkozás: A spiritualitás 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 - 26. foglalkozás

### A SPIRITUALITÁS ERŐSSÉGE

**A FOGLALKOZÁS CÉLJA:** Megérteni a spiritualitás 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!

**Szimbólumok**

Alkossatok párokat villámkártya módszerrel! Párosítsátok össze a kártyákon látható szavakat! (Pl. készíthetsz számukra az erősséggel kapcsolatos fogalmakat és definíciókat.) Mindenki húz egy kártyát és megkeresi a párját!

[Itt találsz példákat a kártyákra.](#)

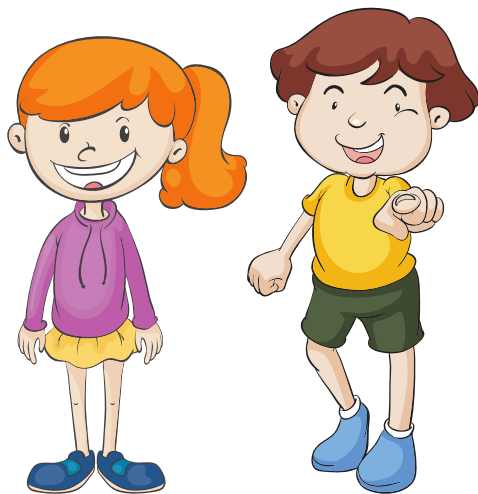
**Tipp!**

Egyes szimbólumoknak több jelentése is lehet, illetve a szimbólumok össze is kapcsolódhatnak egymással, így akkor is tudtok vele dolgozni, ha páratlanul vagytok.

**Mit tudtok az egyes szimbólumok jelentéséről?**

**Hol találkoztatok már ezekkel?**

**Az üres kártyákra ti is rajzoljatok spirituális szimbólumokat és írjátok le, mit jelentenek!**



#### 2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg a [Jacob](#) (Jákob) című 2,5 perces animációs kisfilmet!

Dolgozzátok fel diákkvartett módszerrel!

Alkossatok 4 fős csoportokat! A csoport minden tagja kap egy számot. Ha több időt szánátok a feladatra, akkor minden diák más-más számot kapjon!

1. Válaszoljatok a pedagógus kérdéseire!
2. A csoporttagok beszéljék meg, dolgozzák ki a választ! Minden csoporttag aktivitása számít!
3. Ellenőrizzétek egymást, hogy mindenki tudja-e a helyes választ!
4. A pedagógus véletlenszerűen választ egy számot. Akinek a számát mondja, az lesz a válaszadó.

Kérdések:

- 1) Miről szól a történet?
- 2) Mi történik az öregemberrel a film végén?
- 3) Te hogyan folytatnád a történetet?
- 4) Honnan indulhatott el az öregember?
- 5) Mit gondolsz, mi történhetett az öregember családjával?
- 6) Milyen helyszínen kezdődik a történet?
- 7) Mi hull alá az égből?
- 8) Hogy hívjuk, amit Jákob a kezében tart?
- 9) Minek mehetett neki háttal az öregember?
- 10) Mit gondolsz, hogy most hol lehet?
- 11) Ki a történet hőse?
- 12) Mit tudtok a történet hősről?
- 13) Milyen álmot látott a bibliai Jákob?
- 14) Mit jelképez Jákob lajtorjára? (Krisztus mennybemenetelének előképe)
- 15) Ki volt Jákob és Rákhel elsőszülött fia? (József)
- 16) Melyik erősséghez kapcsolódhat a történet?

#### 3. ÉRDEMES TUDNI!

A spiritualitás és a vallásosság olyan hiedelmekre és gyakorlatokra utalnak, amelyek abból a meggyőződésből fakadnak, hogy az életnek van egy transzcendens (nem fizikai) dimenziója. Ezek a hiedelmek meggyőzőek, áthatóak és stabilak. Ezek adnak útmutatást az embereknek abban, hogy hogyan gondolkodjanak, milyen jelentéseket, értelmet adjanak dolgoknak, hogyan gondolják a kapcsolataikat.

A spiritualitás univerzális. Bár a spirituális hiedelmek tartalmukban különbözhetnek, minden kultúrában van egy végső, transzcendens, szent, isteni erő. Továbbá

## 26. FOGLALKOZÁS

### Korosztály: 6-10 éves



minden vallásnak az a célja, hogy segítsen az embereknek megbirkózni alapvető egzisztenciális nehézségekkel (például az élet céljának és értelmének kérdéseivel), szabályokat és értékeket állít fel, amelyek terelgetik az egyéneket a kapcsolatokban, és az étellel való küzdelemben.

Akinek fejlett a spiritualitás erőssége, annak fontos a vallásosság megtapasztalása és gyakorlása, a hit valamilyen, az élet céljának elfogadása és az értelem keresése és megélése a világban.

Lelkiség, vallásosság, hit, cél. Erős és koherens hited van a világegyetem értelmébe és magasabb rendű céljában? Azt érzed, tudod, hogy egy nagyobb rendszer része vagy? Hited alakítja cselekedeteidet, és ez vigaszod forrása is? Van artikulált életfilozófiád, amelynek helye lehet a tágas univerzumba? Értelmet nyer az életed az által, hogy kapcsolatban vagy valami nálad nagyobbal?

- Melyik mesehős, irodalmi vagy történelmi példa lehet ennek az erősségnek a példaképe?
- A természetben hol találkozunk a spiritualitás megnyilvánulásával?
- Miből vesszük észre, ha valaki vallásos?
- Miért és mikor lehet nehéz hinni Istenben vagy másban?
- 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.

- ☞ Milyen egy spirituális ember? Állj szoborképből!
- ☞ Ha a vallásosság egy szín lenne, mi lenne?
- ☞ Ha a hit egy illat lenne, mi lenne?
- ☞ Ha a spiritualitás egy hang lenne, mi lenne?
- ☞ Ha a vallásosság egy íz lenne, mi lenne?
- ☞ Ha a hit egy hely lenne, hol lenne?
- ☞ Amikor legutóbb spirituális élményben volt részed, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?
- ☞ Mesélj arról, amikor legutóbb hittél valamiben (pl. kis Jézus)!
- ☞ Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a spiritualitás!

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 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 spiritualitás képét és rajzoljatok le egy saját élményt a másik oldalra!

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

#### 6. MESE A HUMORRÓL

Készítsd elő a mesét egy titokkönyvvel! Üljetek körbe! Vegyél elő egy nagy és üres lapokból álló füzetet vagy könyvet!

Gyerekek, ez a könyv a mi titkaink könyve, amelyet senki nem mondhatunk, le nem írhatunk, de gondolatainkkal ebbe a könyvbe belevarázsolhatunk. Kinyithatod valahol, bele is lapozhatsz, a homlokodhoz is emelheted, ahogyan szeretnéd, úgy forgathatod. Csak egyre vigyázz! Amint a fontos és mély titkodra gondolsz, hunyd be a szemed és mondd ki magadban, gondolatodat a titokkönyvbe küldve!

Kezdd te a titkod „beolvasztását” a könyvbe, majd adjátok körbe azt! ha végére értetek, kezdődhet a mese.

##### LÁZÁR ERVIN: AZ ÉLET TITKA

*Gyerekkoromban, az alsórácégresi nagyszederfa alatt hallottam egy történetet. Nem hinném, hogy abban a pillanatban, amikor elhangzott, megértettem volna minden ága-bogát. De a gyerekkorban hallott történetek együtt növekszenek velünk: virágot hoznak, kiteljesednek, gyümölcsöt érlelnek. Semmi más nem kell hozzá, csak meg kell őrizni őket. Én őrizgettem máig, éppen itt az ideje, hogy elmondjam.*

*Élt Rácégresen két család. Rácégresiek és Pácegresiek. Mind a két családnak tizenkét fiúgyermek volt, úgy nagyjából egyidősek. Csak a természetük volt nagyon különböző, mert Rácégresieké jókedvű, összetartó család volt, csak úgy zengett a házuk a nevetéstől. Pácegresieké meg ordító, tohonya, csak úgy zengett a házuk a veszekedéstől. Egy bizonyos napig. Mert azon a napon maga elé hívatta mind a tizenkét fiát Rácégresi is, meg Pácegresi is.*



## 26. FOGLALKOZÁS

### Korosztály: 6-10 éves

Azt mondta Rácegresi a tizenkét fiának:

– Ahhoz, hogy derék emberek legyetek, nem árt megtudni, mi az élet titka. Az élet titkát az Óperenciás-tengeren túl őrzi egy nagyszakállú öregember. Az Üveghegy tetején lakik egy háromszázhatvanöt tornyú várban. Oda kell eljutnotok. De ezer veszély leselkedik rátok, csak akkor juthattok el hozzá, ha nem hagyjátok cserben egymást soha.

Közben a másik házban Pácegresi beszélt a fiaihoz:

– Az élethez szerencse és sok kincs kell – mondta nekik. S a szerencse és kincsek tudója egy nagyszakállú öregember az Óperenciás-tengeren túl. Ott lakik az Üveghegyen egy háromszázhatvanöt tornyú várban, őhozzá kell eljutnotok minden áron, s azután már semmi gondotok se lesz, éltek, mint Marci Hevesen. Csak hát nehéz odajutni, nem ártana összefognotok, legalább arra a kis időre, amíg odaértek.

Akkor aztán egyenként elővették a fiaikat, és mind-egyiknek elmondták a feladatát. Nem állt sokból. Tizenkét elágazása van az erdőn át vezető útnak, az első fiú megjegyzi, hogy merre kell menni az első elágazás után, a második a másodikát kapja, és így aztán mind a tizenkét elágazásnál tudja valaki, hogy merrefelé kell továbbmenni. Egyszerű ez, nem? Minden fiú kapott egy szerszámot, mindegyik tartsa rendben a magáét, ne hagyja megrozsdásodni, elkallódnai, mert amikor odaérnek az Óperenciás-tengerhez, akkor bizony ott hajót kell építeni, s akármelyik szerszám hiányzik, nem sikerülhet a hajóépítés. Aztán áthajózni az Óperenciás-tengeren, elgyalogolni az Üveghegyig. S ott csak akkor nyitja ki a kaput a nagyszakállú öreg, ha elénekelnek neki egy dalt. A tizenkét fiú megtanult a dalból egy-egy sort, nem lesz ott hiba, ha odaállnak a várkapu elé, tizenketten el tudják énekelni az egészét.

Na, nekiindult mind a két csapat, a Pácegresiek már a második elágazásnál összeveszttek. Mit is mondott az apám? – ráncolta a homlokát a második gyerek – Jobbra vagy balra? Valamerre csak nekiindultak. De az egyik fiú ivócimborákat talált egy kocsmában, velük maradt, a másik lakodalmas nép közé keveredett, a harmadik elment zsoldosnak. Már csak kilencen vagyunk – mondta dühösen a legidősebb, és eldobta a nehéz kalapácsot, amit rábízott az apja, és sorsára hagyta testvéreit. Sose jutottak el nem az Üveghegyig, az Óperenciás-tengerhez sem. De a Rácegresi gyerekek nem hagyták magukat. Tudták az utat, megbirkóztak éhséggel, szomjúsággal, felépítették a hajót, tépték őket viharok, szelek, de átjutottak a tulsó partra, ha valamelyikük megbetegedett, ápolták, aki elvesztette reményét, azt megvigasztalták – s egyszer csak ott álltak az Üveghegy előtt, a háromszázhatvanöt tornyú vár előtt. Nekifogtak énekelni, az első elénekelte az első sort, a második a másodikát, mikor a dal végére értek, újrakezdték, harmadik éneklésre tudták mindannyian az egész dalt, énekeltek boldogan. A kapu kitérült, ott álltak a nagyszakállú öreg előtt.

Az alsórácegresi nagyszederfa alatt abbahagyta az öregember a mesélést. Mert amíg el nem felejttem, el kell mondanom, hogy ezt a mesét az alsórácegresi nagyszederfa alatt egy nagyszakállú öregember mesélte nekünk.

– És mi volt az élet titka? – kérdeztük tőle kórusban.

– Ezt kérdezték a fiúk is, de az öregember azt mondta nekik: „Hiszen már tudjátok!”

– Akkor legalább a dalt énekelje el – kérleltük ott a nagyszederfa alatt, de csak mosolygott – csak jól jegyezzétek meg azt az egy sort – mondta.

Ebből gondoltam, hogy egyszer majd nekem is ott kell állnom az Üveghegy előtt, és el kell énekelnem azt az egy sort.

Most már, idők múltával azt is tudom, hogy arról szólt a mese, hogy a világban mindenkire rá van bízva valami. Valami nagyon fontos, amivel el kell jutni az Üveghegy elé, s aki az Üveghegy elé akar jutni, annak ismernie kell testvérét, anyját, nagyapját, tudnia kell, hogy az Üveghegy vára mindenki előtt nyitva áll, csak szeretet és tiszta szív kell hozzá. Most elmondok néhány történetet, a történelem fátyolán sejtelmesen átködlöt, hátha segít benne, hogy tudd azt a sort, az Üveghegy előtt.

**Mit gondoltok, mi lehetett az az egy sor, ami az élet titkát árulja el?**

## 7. GAMIFICATION FELADAT

**Karaktererőségek új módon – A spiritualitás**

Az itt látható feladatok közül kedvetekre választhatok! 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](mailto: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!