

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

26. Foglalkozás: A spiritualitás 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 - 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.

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

1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Fohász

Kezdjétek ezt az alkalmat imaélménnyel, akár spontán imák, zene vagy relaxáció segítségével. Ha többféle hitbeli hagyományból gyermek van a csoportban, osszanak meg néhányat imáikból.

Mondjatok könyörgő, örvendő és hálát adó imákat, amelyekben Isten segítségét kéritek / hálátokat fejezitek ki felé, hogy szeretetteljes és könyörületes legyen.

Keresés

Jézus a jó pásztor, az elveszett juh képének, jelképének mintájára is játszhatjátok a következőt:

- Egy gyerek hátat fordít vagy kimegy, és a többiekkel elrejtünk egy tárgyat (például egy pásztor. egy bot, bárány stb. képét), amit a csoport „hideg-meleg” vagy egy ének „halk-hangos” útbaigazítása alapján kell megtalálni.
- Kösd be egy gyerek szemét, ő a pásztor. A többiek elbújnak, ők a bárányok. A pásztor azt kérdezi: „Báránykáim, hol vagytok?”, a bárányok pedig bégetnek: „Bee-bee”. Akit megtalált, követi a pásztort vagy leül a helyére.

2. MESE A SPIRITUALITÁSRÓL

Vezesd fel a mesét egy közös fohással, imával, ami szívetekből jólesően jön.

Most gyertek, üljünk körbe és hallgassátok meg, hogy a most következő mesében micsoda erővel bírt az ima!

MÓRA FERENC: ANGYALOK KERTJE

Sohase felejtem el azt a nyári estét, amikor Gáspár úr megmondta Matykónak, hogy búcsúzzon el tőlünk, mert a kastélyban nincs tovább helye a csintalanságai miatt.

- A városba adlak iskolába a Biczók mester keze alá, aki fűzfavesszővel szelidíti a rakoncátlan gyereket. Megmondtam neki, hogy ne sajnálja tőled a virgácsot, ha te se sajnálsz engem, és szégyent hozol a nevemre a rosszasággoddal.

Matykó elsápadt, de nem szólt egy szót se, csak összeszorította dacosan a száját. Öhelyette Petykó szólalt meg:

- Hát énvelem mi lesz, édesapám?

- Te itt maradsz mellettem, mert te vagy minden örömöm és büszkeségem. Teneked meg Dióbélnék tanítót hozatok a kastélyba.

Matykó még sápadtabb lett, Petykó azonban elvörösödött a füle hegyéig. A szelíd, félénk gyerek kihúzta magát, és odaállt az apja elé.

- Édesapám, tessék nekem megengedni, hogy én is Matykóval mehessek – csengett a hangja bátran. – Édesapám, én nem válok el a testvéremtől.

Már akkor ott is állt mellette, és akármilyen durcásan vonogatta a vállát Matykó, átölelte a két karjával. Én is odalopództam hozzájuk, de én csak álltam szerényen a kis uraságaim mellett, mint a vadalmahajtás a rózsabokrok közt.

- Nekem mindegy – vont vállat Gáspár úr komoran –, akkor elmehettek mind a hárman.

Aztán magunkra hagyott bennünket, de előbb olyan melegen szorította a szívére Petykót, mintha ki se akarná többet eresztetni a karjából.

- Drága jó fiam – csókolgatta a kipirult orcáját –, maradj mindig ilyennek.

Nekem is nyomott egy barackot a fejem búbjára: – Álmodj szépeket, kis Dióból – hanem Matykóhoz nem volt egy szava se. Úgy tett, mintha nem is látná.

Ahogy kifelé indult a szobából, Matykó rántott egyet magán, mintha utána akarna szaladni, de aztán fölvgátta a fejét, mint a dacos csikó, és bement a gyerekszobába.



26. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 3-6 éves

Kisvártatva már olyan vígan fütyörészett, mintha sárgarigók iskolájába készülne.

Hogyan érezheti most magát Matyko és Petykó? Mutassátok meg egy szoborképben!

Hanem azért nehezen ment az elalvás azon az éjszakán mind a hármunknak. A két testvér valahogy mégiscsak álomba forgolódtá magát, de én akármilyen szorosan lefogtam a szememet, csak kipattant az mindig. Forgottam előre-hátra, odabújtam a jó hideg falhoz, fejemre húztam a vánkos sarkát: mind nem ért az semmit. „Hátha odakint röpködnek az álomtündérek” – gondoltam magamban, s a nyitott ablakon kihajoltam a kertbe.

Csodaszép nyárej volt, csöndes és meleg. Nem hallatszott semmi nesz. A fülemülék már aludtak, a fecskék még nem ébredtek föl. A szellő oly halkán ringatta az ágakat, hogy az alvó levelek meg se zördültek bele. Csak a jázminbokrok virágai libegtek szelíden, ezer meg ezer fehér pille gyanánt. Ahogy így nézelődök az ablakpárkányra bókolva, mintha csak aludnék, egyszer csak valami világosság kezd derengeni a kert közepén. „Szentjánosbogarak” – gondoltam magamban. De olyan erős lett a világosság, hogy millió szentjánosbogártól se telne olyan, és csöndes muzikaszó kezdett zsongani a levegőben. Olyan halk, mintha a csillagok közül jönne, s mégis olyan csodálatos erejű, hogy táncolni kezdek raja a füvek és virágok. Az öreg birsek lassan ringatták koronájukat, a rózsák gallyai gyorsabban verődtek össze, s az álmukból fölriadt pillék vidáman csapongták körül a liliomok bókoló kelyhét. Még a szökőkút vize is szinte ütemre szökött a magasba, s én magam is táncra illetem a titkos muzsika dallama szerint.

Mit gondoltok, vajon mitől lehetett olyan világosság a kertben?

Egyszerre olyan kápráztató lett a világosság, hogy be kellett hunyni a szemem. Mire kinyitottam, tele volt a kert angyalkákkal. Virágok kelyhéből nőttek-e, csillagok sugarán szálltak-e, én nem tudom, de annyian voltak, hogy nem győztem őket megolvasni. Azt hiszem, a Jóisten engedte meg nekik, hogy ezen a gyönyörű éjszakán leszálljanak a földre, s kimulassák magukat idelent jó gyerekek módjára. Szó ki nem mondhatja, milyen szépen játszadoztak. A jegenyék hajlós sudarán hintáztak, a liliomok tölcseireiből mézet szörpöltek, a pillangókkal cicamacáztak. A fűszál nem hajolt meg apró lábacskájuk alatt, ha jártak. Nevetésük csengett, mint az ezüstcsengettyű. Utoljára bújócskát játszottak a tuják közt, csakúgy, mint a földi gyerekek szoktak. A legkisebbiküknek, aranyhajú, kék szemű angyalkának csíkos pántlikafüvel bekötötték a szemét, s odaállították hunyni az ezüstlevelű olajfa alá.

Ebben a percben megszólalt az eresz alatt a fecske:

- Dicsértessék, csicseri, aki megnyugasztott, dicsértessék, ficseri, aki felvirrasztott!

- Pittypalatty, pittypalatty, szőke hajnal felvirradj! – felelte rá a másik sarokból a fürjecskénk.

Egyszerre elsötétült a kert, elhallgatott a muzsika, s egy szempillantásra úgy elrepültek az angyalkák, mint az álom. Nem maradt ott közülük, csak a bekötött szemű. Azt hitte szegényke, azért lett olyan nagy csend, mert elbújtak a pajtásai, s várta türelmesen, mikor kiáltják már: „Szabad!” Egyszer aztán elfogyott a türelme, lekapta a szeméről a pántlikafüvet, s egyszerre elpityeredett, mikor észrevette, hogy itt hagyták a többiek.

Mi lesz most már ővele? Ki mutatja meg neki az utat az égbe? Ki vezeti vissza a Jóisten térdire?

- Virág testvérekém, mutassátok meg az utat az égbe! – tördelte lecsüggedt szárnyal kezeckéjét.

A virág testvéreké azonban már megint elszunnyadtak. Rózsák kelyhe, liliomok tölcse, jázminok csillaga összeborult, úgyis keveset aludtak az éjszaka.

Az angyalka a nyárfához fordult sírva és jajgatva:

- Te olyan nagy vagy, olyan messze látsz, te mondd meg, hogy merre kell a Jóistenhez menni!

- Föfelé, föfelé! – felelte ezüstlevelei zörgésével, karcsú orma ingásával a jegenye.

- Istenkém, az ég olyan nagy, a csillag olyan tömegtelen sok: melyik mellett visz el a sok közül a mennyek útja?

Nem tudta senki, senki. Pedig már kezdett mosolyogni a hajnal, tülkölt az utcán a csordás, ébredezett a falu. A hátam mögött pedig hirtelen fölcsendült a Matyko hangja, aki térdepelve imádkozott az ágyban:

- Édes jó Istenkém, én úgy szeretlek téged, szeress te is engem, és engedd, hogy az édesapám engem is úgy szeressen, mint Petykó testvérkémet szereti.

Az imádság szállt, szállt mellettem kifelé az ablakon, és aranynyíl módjára futott fel a mennybe.

Az itt felejtett angyalka pedig nevetve csattantotta össze a szárnyát:

- A tiszta szívű gyerekek imádsága egyenesen az Úristenhez száll. Tudom már az utat a mennybe!

S azzal repült az imádság nyomában, hasadó hajnal rózsafelhőin keresztül, halványuló csillagok között fel a Jóistenhez.

Minek köszönhette az angyal, hogy hazajuthatott? Rajzoljátok le a bekötött szemű angyalkát és az imádkozó Matykót!

Fogjatok egy zsákot és tegyétek bele – képzeletben vagy lerajzolva – azokat a dolgokat, amelyekre emlékeztek a meséből! (Pl. kastély, vánkos, liliom, ágy, ablak, angyal, csillagok, kert, ima stb.) Húzd elő egyesével ezeket, és amilyen sorrendben húzod ki őket, úgy adjátok elő / meséljétek el közösen a történeteket.



26. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 3-6 éves

IDŐBŐSÉG ESETÉN

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

A) Színezzetek és rajzoljatok!

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

B) Adj visszajelzést!

Jelezd vissza a gyerekeknek, amikor valamilyen módon megnyilvánul bennük és köztük a spiritualitás, vallásosság, a céltudatosság, célkitűzés, az értelemkeresés erőssége! 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 tőletek 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!



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!