

## KEDVESSÉG – alsósoknak

### Előkészületek + egy tanóra (45p)

A kedvesség intervenció nevű foglalkozást alsós osztályoknak (főleg harmadik és negyedik osztályok) hoztuk létre. A kedvesség fogalma a pozitív pszichológia megközelítésében Martin Seligman nevéhez köthető, aki létrehozta a Values In Action (VIA) Institute on Character-t. A karaktererőségek és erények rendszerében a 6 erényterületen megjelenő 24 univerzális karaktererősség közül a **kedvesség** az emberségesség erényterületen belüli karaktererősség.

Mivel ezek a karaktererőségek kultúrafüggetlenül minden emberben megtalálhatóak különböző arányban és fejleszthetőek, jó módszer lehet a gyerekekkel megismertetni őket már iskoláskoruktól kezdve, és eszköztárat biztosítani nekik, hogy ezeket az erősségeket hogyan tudják magukban felismerni, tudatosan alkalmazni, és felismerni, ha valamelyiket túl-, egy másik erősséget pedig alulhasználnak. Az karaktererőségek és erények tudatosítása és használata hozzájárulhat az egyéni és közösségi jóllétükhöz.

Az óratervezetet 6 feladatot tartalmaz, de ezeket tetszőlegesen lehet az osztályra szabni. Az óra fő célja a pozitív érzelmek kiváltása, mivel ezek erősítik a kapcsolódást és növelik az általános elégedettséget. Az erősségekre fókuszálás pedig növeli az önbecsülést és a közösséghez tartozás érzését. Minél nagyobb az osztály, a 6 feladat valószínűleg annál inkább nem fér bele egy 45 perces órába, ezért javasolunk egy dupla órás foglalkozást.

A foglalkozásra javaslunk előkészületeket:

- A titkos angyalka feladathoz: foglalkozás előtti héten a klasszikus angyalkázáshoz hasonlóan mindenki húz egy nevet. Egy héten keresztül a húzott gyermek kedvesség-angyalkája lesz és próbál apró gesztusokkal, pl. kedves szavakkal, segítségnyújtással, közös játékkal a kedvében járni. A gyerekeknek ötletet adhat a teremben kifüggesztett plakát, amit készítettünk (lásd az összefoglaló végén). Az angyalkák a foglalkozás napján fedik fel magukat.
- A mit rejt a boríték feladathoz: A titkos angyalkához hasonlóan, a foglalkozás előtt egy héttel egy osztályban található parafatáblára vagy szekrényre kifüggeszt/kiragaszt az osztályfőnök 1-1 színes borítékot a gyerekek neveivel. Akár egy technikaórán is elkészíthetik és kidíszíthetik gyerekek a saját borítékukat. Egy héten keresztül mindenki dobhat bele kedves üzeneteket, bókákat. Mivel ez felvetheti azt a problémát, hogy a kiközösített/kevés barátokkal rendelkező gyerekek nem kapnak ilyen üzenetet, célszerű úgy megadni a feladatot, hogy pl. a padtársáról írjon mindenki 3 dolgot, amiben ügyes vagy néhány jó tulajdonságot, de izgalmasabb, ha mindenki az előtte/mögötte ülő osztálytársról ír. Ezen kívül célszerű, hogy a tanító néni nézze át a borítékokat, hogy a gyerekek nem tettek-e bele valami bántót, illetve hogy aki nem kapott még semmit, bátorítsa a gyerekeket, hogy neki is írjanak. Az intervenció napjának végén a kedves üzeneteket tartalmazó borítékot a gyerekek ajándékba kapják.

**FONTOS!** Ha a tanító úgy látja, hogy az osztályközösségben ez a feladat csak viszályokat szítana, hagyja ki ezt a feladatot és csak az angyalkázást csinálják meg közösen.

- Ezen kívül az alábbi táblázatban említett eszközök beszerzése. A hála fája feladathoz célszerű a levelet előre, pl. egy technikaórán kivágni a gyerekekkel, de a tanító is előkészítheti, ha az időhatékonyabb.
- Mivel több olyan feladat is lesz, amihez körben célszerű állni vagy ülni, illetve mozgásos rész is lesz, a szünetben célszerű félretolni a padokat, hogy legyen elég hely ezekhez, de a gyerekek tudjanak is valahol ragasztani és írni, akár egy összetolt padnál. Ha nem mozgathatóak a székek, jó, ha van szőnyeg vagy párna, amire körben le tudnak ülni.

Feladatok	Idő	Eszközök
1. Buborékok	10 perc	Buborékfújó
2. Titkos angyalka	20 perc	-
3. A hála fája	10 perc	Kartonlap a fatörzsszel, előre kivágott színes levelek, olló, ragasztó, ceruza
4. Kedvesség küldetés	20 perc	-
5. Mozgáshullám	20 perc	-
6. <i>Mit rejt a boríték - opcionális</i>	<i>10 perc</i>	<i>Korábban elkészített borítékok</i>

### 1. Buborékok – bemelegítés

A gyerekek körben állnak vagy ülnek. A feladat: mindenki fújjon egy buborékot, majd adja oda a társának a buborékfújót. A tanító (feladatvezető) minden továbbadás után mondja, hogy vidám vagy szomorú buborék. A feladat, hogy ki kell találni, mikor vidám, és mikor szomorú a buborék. A vidámság/szomorúság megállapítása az alapján történik, hogy a gyerek megköszönte-e a buborékfújót annak, aki átadta neki. Ez egy rávezető gyakorlat az óra témájára, ami a kedvesség. Megfelelő nyitógyakorlat, bemelegítés arra, hogy az előző tanórából megérkezzenek a foglalkozásra. A gyakorlat célja a bevonódás támogatása és a pozitív, vidám légkör megteremtése.

### 2. Titkos angyalka – beszélgetés

Üljetek körbe, és kérjétek meg a gyerekeket, hogy mondják el, kinek voltak az angyalkái és hogy mondjanak egy dolgot, milyen módon próbáltak kedvesek lenni az osztálytársukkal. Ha az idő engedi, azt is elmondhatják, hogy esett nekik a kedvesség, vagy egyéb módon ki lehet nyitni a beszélgetést.

### 3. A hála fája – kreatív

Az előző feladathoz kapcsolódva, minden gyerek kap színes, levél alakú lapokat, amelyekre felírhatja azokat a dolgokat, amik neki jól estek az angyalkájától vagy amiért hálás nekik. Egy kartonlapra rajzolt fatörzssre felragaszthatják ezeket, mint a fa levelei. Ezt a gyakorlatot tovább lehet bővíteni később is, például minden alkalommal, amikor valaki úgy érzi, kedvességet tapasztalt, felírhatja egy levél formájú papírra, és felragaszthatja a fára. Egy idő után nézzétek meg együtt, mennyire "kivirágzott" az osztály kedvességfája. A pozitív viselkedés észlelése és megerősítése növeli annak gyakoriságát és a közösséghez tartozás érzését.

### 4. Kedvesség-küldetés – kiscsoportos

Minden csapat kap egy szituációt, amit együtt megbeszélnek. Hogyan lehet ezt eljátszani? Szereposztás: pl. egy ember legyen a "szomorú osztálytárs". A többiek lehetnek azok, akik segíteni próbálnak neki (kisebb csoport vagy pár ember). A többiek improvizáljanak: hogyan vennék észre, és mit tennének, hogy megvigasztalják? Mutassanak példát kedves cselekedetekre, pl. Megkérdezzük: "Mi a baj?" Meghívják, hogy játsszon velük vagy beszélgessenek. Dicsérjének meg valamit, amit jól csinált.

Lezárás: Miután a jelenet véget ért, kérdezzétek meg a "szomorú társ" szereplőt: "Hogy éreztetted magad, amikor figyeltek rád és kedvesek voltak veled?" Kérdezzétek meg a többieket: "Milyen érzés volt segíteni valakinek, aki szomorú?"

Javasolunk 4 szituációt, amit a gyerekek eljátszhatnak:

1. csapat – "Új gyerek az osztályban"

Egy új gyerek érkezett az osztályba, és félénk, nem beszél sokat. Hogyan segíthetnétek neki, hogy jól érezze magát, és barátokat szerezzen?

2. csapat – "Valaki egyedül játszik"

Látjátok, hogy a szünetben valaki gyakran egyedül játszik. Mit tehetnétek, hogy bevonjátok őt a játékba, és érezze, hogy ő is a közösség része?

3. csapat – "Szomorú osztálytárs"

Az egyik osztálytársatok ma szomorúnak tűnik, és csendben ül a helyén. Hogyan segíthetnétek neki, hogy jobban érezze magát?

4. csapat – "Valaki fél a dolgozattól"

Egy társad nagyon fél egy dolgozattól, mert azt gondolja, hogy nem fog neki jól sikerülni. Hogyan tudnátok bátorítani és támogatni őt, hogy magabiztosabb legyen?

## **5. Mozcáshullám – mozcásos**

A gyerekek álljanak körbe. Mondjuk el, hogy most egy "energia-hullámot" fogunk létrehozni, amiben mindenki mozoghat, ugrálhat, megmutathatja, hogy jól érzi magát. Első kör: Indítsátok el a "hullámot", ahol minden gyerek egy egyszerű mozcduletot végez, például felemeli a kezét, vagy felugrik-legugol.

Második kör: A gyerekek egy viccesebb mozcduletot adnak hozzá (pl. ugrálás, integetés, forgás). Mindenkinek utánoznia kell a mozcduletot, ahogy a hullám továbbmegy.

Harmadik kör: A gyerekek saját kreatív mozcduletot találnak ki, amikor rájuk kerül a sor, és a többiek követik.

Nehezítés (ha idő és energia van): Több "hullámot" indíthatok el egymás után, például a kör két végéről, hogy a mozcás kaotikusabb és viccesebb legyen. Alkalmazhattok egy "lassítás" vagy "gyorsítás" szabályt is. Pl. tapsnál mindenki lassítva, néha extra gyorsan végzi el a mozcduletokat.

## **6. Mit rejt a boríték - ajándék**

Ha a tanító az előző héten úgy döntött, hogy a borítékos feladatot is alkalmazni fogja, akkor ez az utolsó feladat, ha nem, akkor a mozcáshullám. A foglalkozás végén az előző hét során kifüggesztett, pozitív üzenetekkel teli, névre szóló színes borítékot a gyerekek ajándékba kapják. Ez a gyakorlat izgalmas lezárása az alkalomnak, illetve előnye, hogy a gyerekek kézzel fogható, személyes ajándékkal is gazdagodnak majd.

## Miért jó ez a foglalkozás?

- **Mozgásos gyakorlat:** A mozgás és a játékos tevékenységek fenntartják a gyerekek figyelmét és jól kezelheti a nap során felgyűlt feszültséget.
- **Pozitív fókusz:** Az erősségekre, kedvességre és együttműködésre koncentráció növeli a pozitív érzelmek felismerésének, megélésének és kiváltásának képességét.
- **Kézzelfogható eredmény:** A "hála fája" és a "mit rejt a boríték" kézzelfogható nyomai a foglalkozásnak, amik erősítik a pozitív érzelmi hatást.
- **Társas készségek:** A gyerekek gyakorolhatják az empátia átélését és a közös problémamegoldást.
- **Önértékelés növelése:** Azzal, hogy a gyerekek egymásról és magukról is kapnak visszajelzést, illetve megértik, hogy a tetteik hatással vannak másokra, nőhet az önbecsülésük és pozitív önképük megerősödhet.
- **Közösségépítés:** A közös alkotás és problémamegoldás erősíti az osztály összetartását.

# TITKOS ANGYALKA

Rajzolj vagy írd egy kedves üzenetet, és csúsztasd be a társad padjába!

Segíts a húzott társadnak, ha látod, hogy nehezen megy neki valami.

Mondj neki valami kedveset, például: „Szép a rajzod!” vagy „Ügyes voltál a szünetben!”

Bátorítsd titokban, ha nehéz dolga van, például suttyogd oda neki: „Meg tudod csinálni, ügyes vagy!”

Hívd be a szünetben játszani, ha látod, hogy egyedül van!

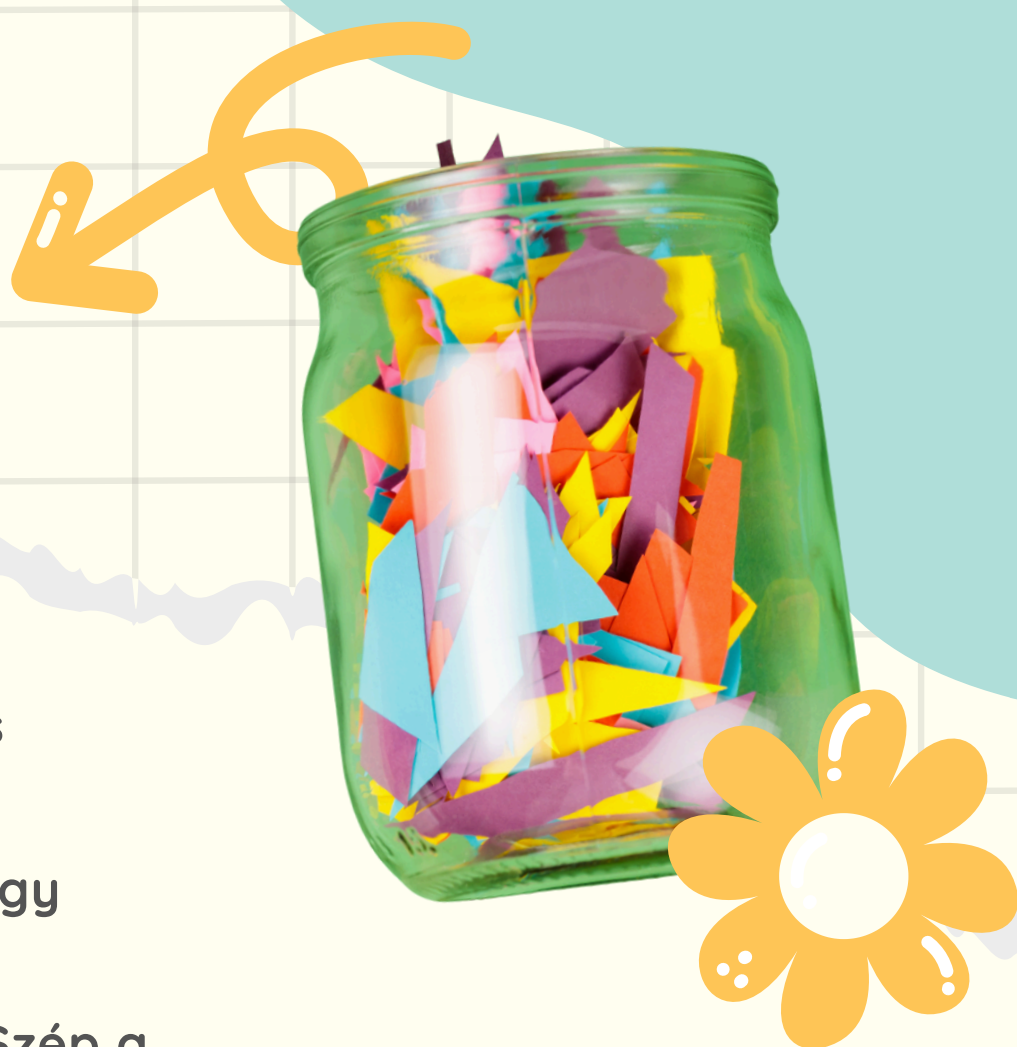
Készíts neki valami apróságot, például egy egyszerű karkötőt vagy könyvjelzőt.

Segíts neki az átöltözésnél!

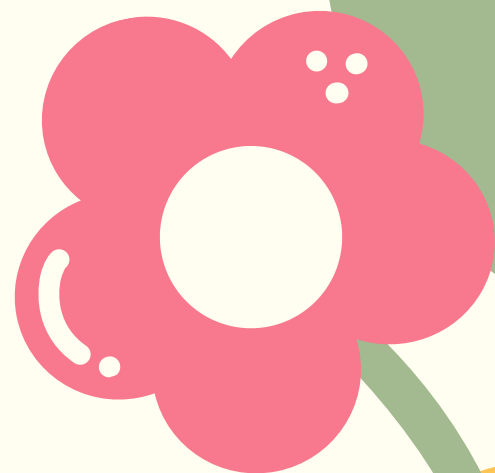
# MIT REJTI A BORITÉK

Írd egy kedves üzenetet az osztálytársaidnak, vagy írd le nekik, mit szeretsz bennük!

Használd a kihelyezett színes cetliket és csúsztasd a borítékjába annak, akinek az üzeneted szánod!



ÖTLETEK



KEDVESSÉG-ÓRA:  
SZERDA 4-5. ÓRA



# KEDVESSEG INTERVENCIÓ

ALSÓS OSZTÁLYOKNAK

GALGÁN ANNA  
SZABÓ TAMARA

# AZ ÓRA FELEPÍTÉSE



1. BUBORÉKOK

2. TITKOS  
ANYGALKA

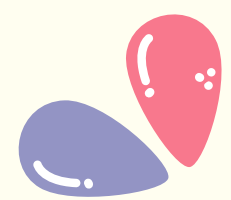
3. A HÁLA FÁJA

4. KEDVESSÉG-  
KÜLDETÉS

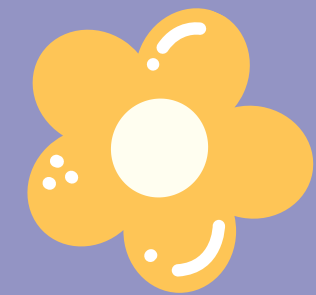
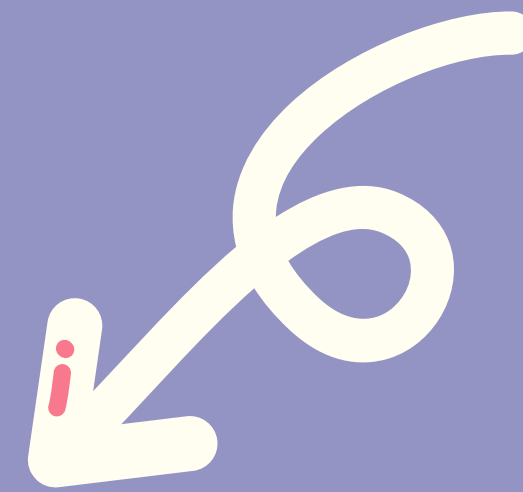
5. MOZGÁS-  
HULLÁM

6. MIT REJT A  
BORÍTÉK

Az óratervezetet a pozitív pszichológia elméletei alapján állítottuk össze alsós osztályok számára. 6 feladatot tartalmaz, de ezeket tetszőlegesen lehet az osztályra szabni. Az óra fő célja a pozitív érzelmek kiváltása, mivel ezek erősítik a kapcsolódást és növelik az általános elégedettséget. Az erősségekre fókusztétel pedig növeli az önbecsülést és a közösséghez tartozás érzését. Mind a 6 feladat valószínűleg nem fér bele egy 45 perces órába, ezért javasolunk egy dupla órás foglalkozást.



# ELŐKÉSZÜLETEK AZ ÓRARA

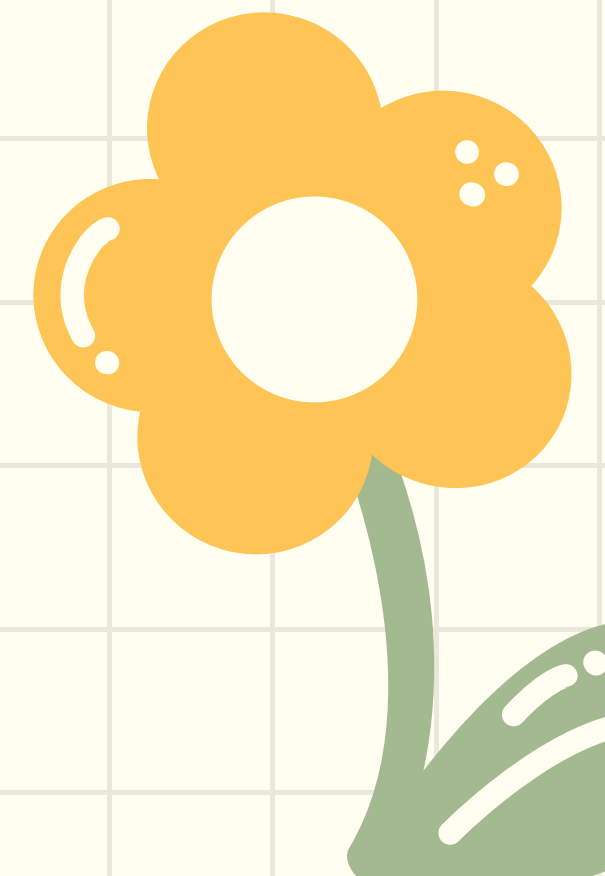


## TITKOS ANGYALKA

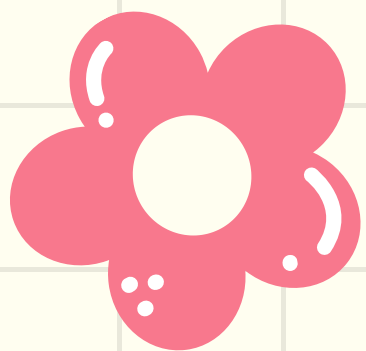
A foglalkozás előtti héten a klasszikus angyalkázáshoz hasonlóan mindenki húz egy nevet. Egy héten keresztül a húzott gyermek kedvesség-angyalkája lesz és próbál apró gesztusokkal a kedvében járni. A gyerekeknek ötletet adhat a teremben kifüggesztett plakát, amit készítettünk. Az angyalkák a foglalkozás napján fedik fel magukat.

## MIT REJT A BORÍTÉK

A titkos angyalkához hasonlóan, a foglalkozás előtt egy héttel parafatáblára kifüggeszt az osztályfőnök 1-1 színes borítékot e gyerekek neveivel. Egy héten keresztül mindenki dobhat bele kedves üzeneteket, bókákat. Akár egy technikaórán is elkészíthetik és kidíszíthetik gyerekek a saját borítékukat. Az intervenció napján a kedves üzeneteket tartalmazó borítékot a gyerekek ajándékba kapják.







# BUBORÉKOK

**BEMELEGÍTÉS**

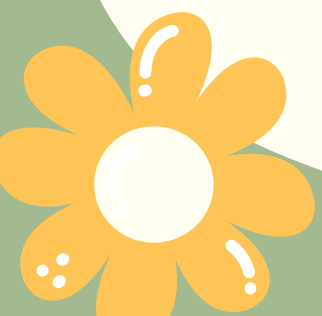
**10 perc**

A gyerekek körben állnak vagy ülnek. A feladat: mindenki fújjon egy buborékot, majd adja oda a társának a buborékfújót. A tanító néni (feladatvezető) azt mondja, hogy vidám vagy szomorú buborék, az alapján, hogy a gyerek megköszönte-e a buborékfújót annak, aki átadta neki. Rávezető gyakorlat az óra témájára, ami a kedvesség. Megfelelő gyakorlat, hogy az előző tanórából megérkezzenek a foglalkozásra. A gyakorlat célja a bevonódás támogatása és a pozitív, vidám légkör megteremtése.



**ESZKÖZ:  
BUBORÉKFÚJÓ**

01

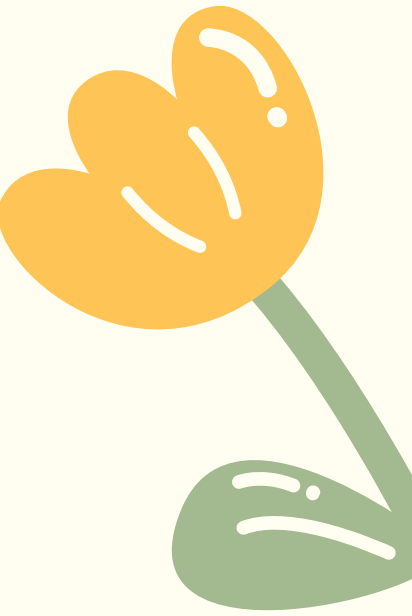
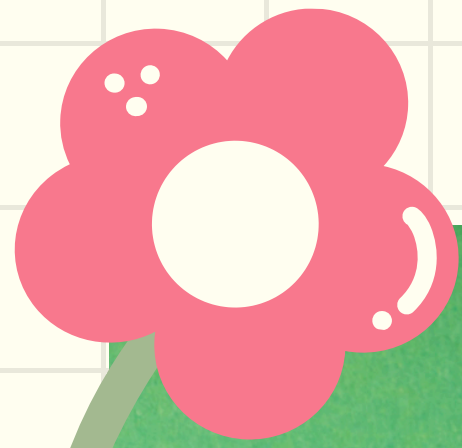
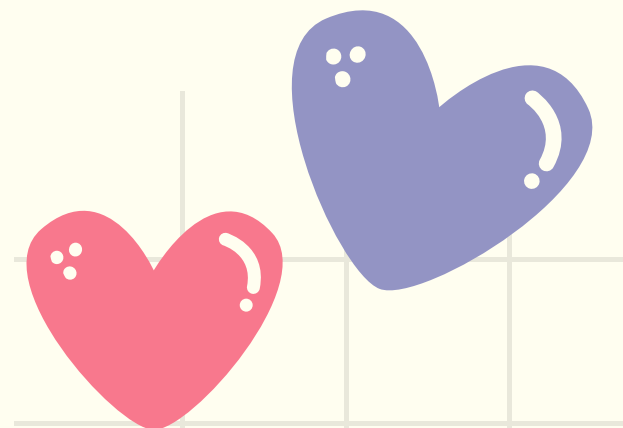
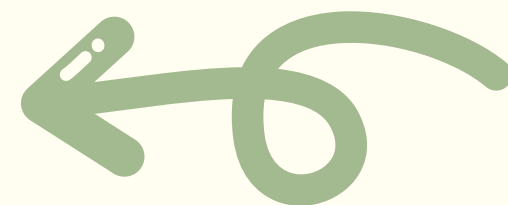


# TITKOS ANGYALKA

BESZÉLGETÉS

20 perc

Üljetek körbe, és kérjétek meg a gyerekeket, hogy mondják el, kinek voltak az angyalkái és hogy mondjanak egy dolgot, milyen módon próbáltak kedvesek lenni az osztálytársukkal.



# A HÁLA FÁJA

KREATÍV

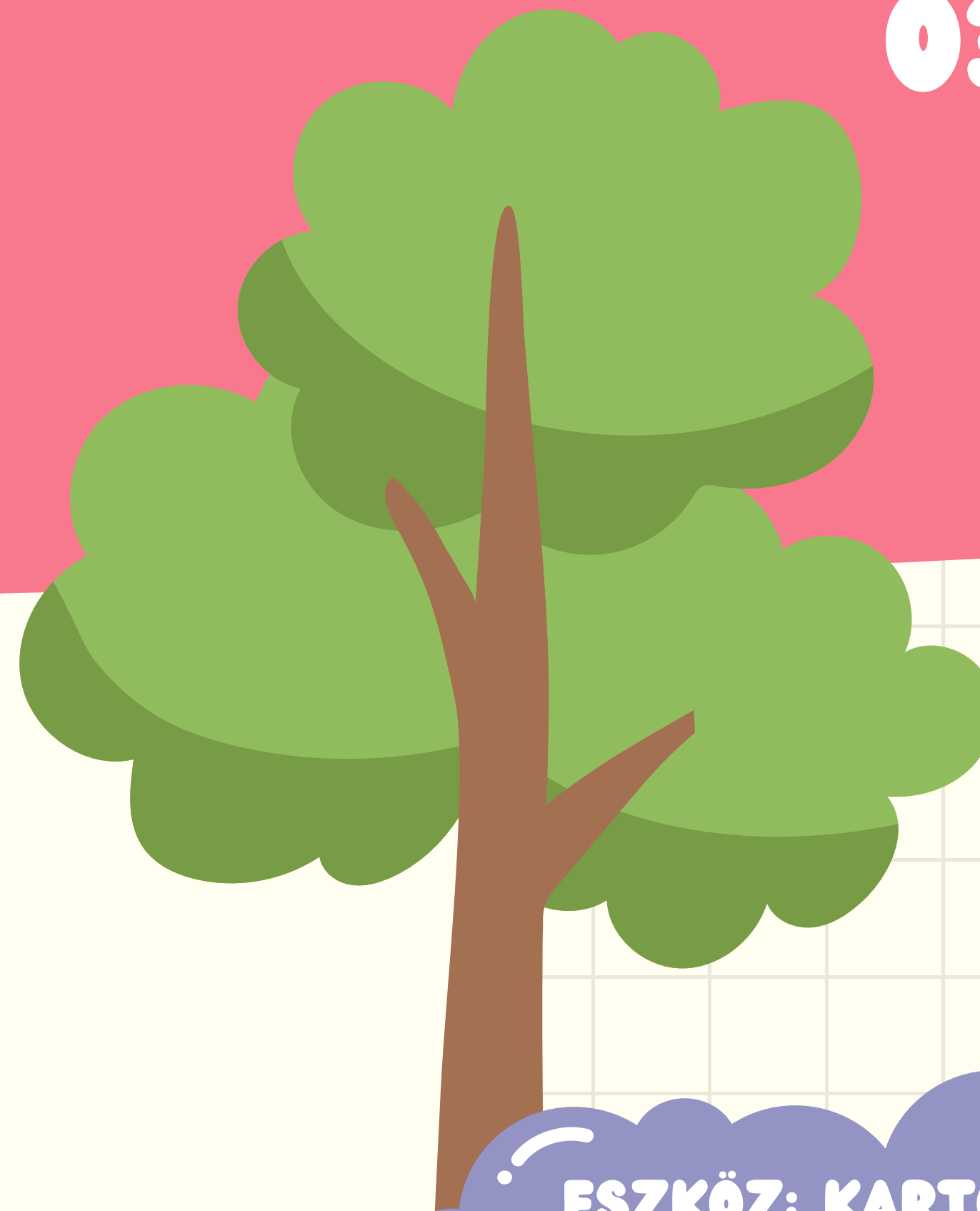
10 perc



03

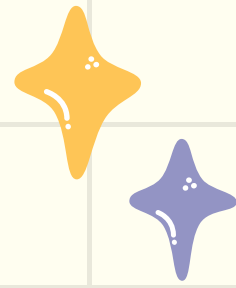
Az előző feladathoz kapcsolódva, minden gyerek kap színes, levél alakú lapokat, amelyekre felírhatja azokat a dolgokat, amik neki jól estek az angolkájától vagy amiért hálás neki.

Egy kartonlapra rajzolt fatörzsre felragaszthatják ezeket, mint a fa levelei. Ezt a gyakorlatot tovább lehet bővíteni később is. Minden alkalommal, amikor valaki úgy érzi, kedvességet tapasztalt, felírhatja egy levél formájú papírra, és felragaszthatja a fára. Egy idő után nézzétek meg együtt, mennyire "kivirágzott" az osztály kedvességfája. A pozitív viselkedés észlelése és megerősítése növeli annak gyakoriságát és a közösséghez tartozás érzését.



**ESZKÖZ: KARTONLAP,  
PAPIR LEVELEK,  
RAGASZTÓ, OLLÓ**

# KEDVESSEG- KÜLDETÉS



04

KISCSOPORTOS

20 perc

Minden csapat kap egy szituációt, amit együtt megbeszélnek.

Hogyan lehet ezt eljátszani?

- Szereposztás: pl egy ember legyen a "szomorú osztálytárs". A többiek lehetnek azok, akik segíteni próbálnak neki (kisebb csoport vagy pár ember).
- A többiek improvizáljanak: hogyan vennék észre, és mit tennének, hogy megvigasztalják?
- Mutassanak példát kedves cselekedetekre, pl.:
  - Megkérdezik: "Mi a baj?"
  - Meghívják, hogy játsszon velük vagy beszélgessenek.
  - Dicsérjenek meg valamit, amit jól csinált.

Lezárás:

- Miután a jelenet véget ért, kérdezzétek meg a "szomorú társ" szereplőt: "Hogy érezted magad, amikor figyeltek rád és kedvesek voltak veled?"
- Kérdezzétek meg a többieket: "Milyen érzés volt segíteni valakinek, aki szomorú?"



### **1. csapat – "Új gyerek az osztályban"**

Egy új gyerek érkezett az osztályba, és félénk, nem beszél sokat. Hogyan segíthetnétek neki, hogy jól érezze magát, és barátokat szerezzen?

### **2. csapat – "Valaki egyedül játszik"**

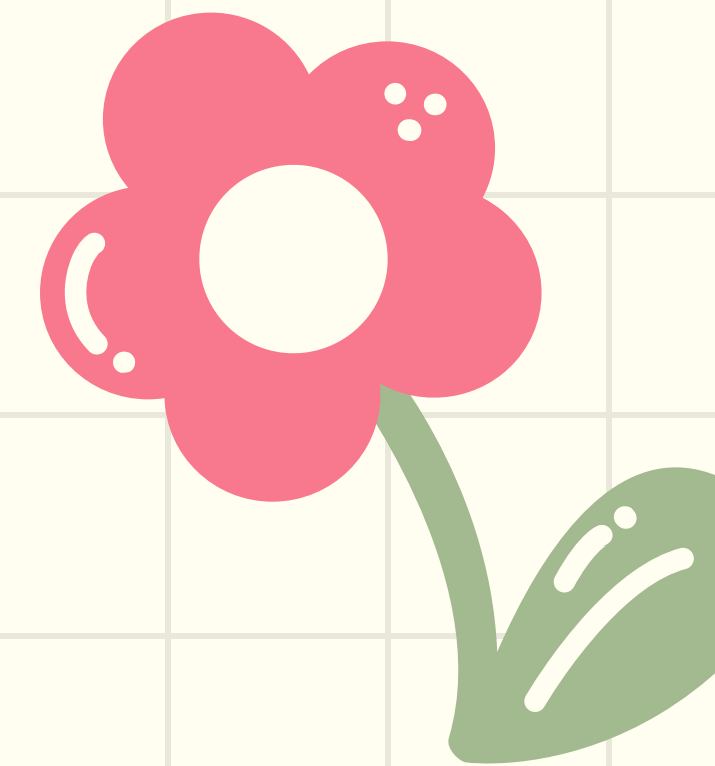
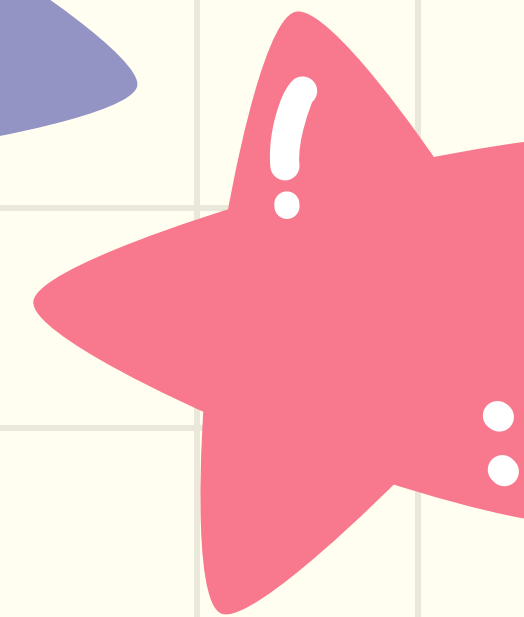
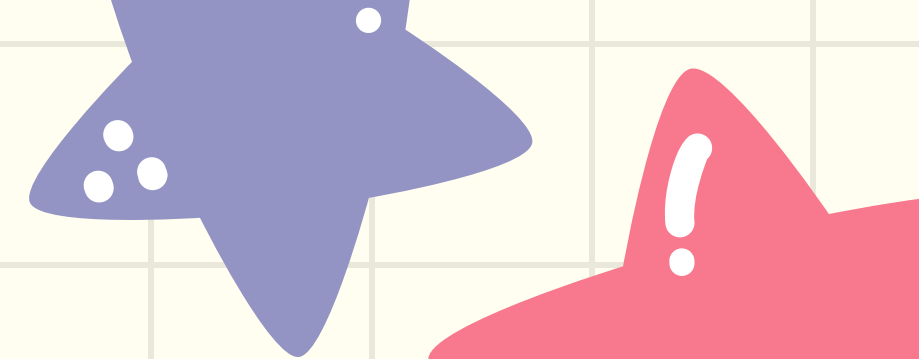
Látjátok, hogy a szünetben valaki gyakran egyedül játszik. Mit tehetnétek, hogy bevonjátok őt a játékba, és érezze, hogy ő is a közösség része?

### **3. csapat – "Szomorú osztálytárs"**

Az egyik osztálytársatok ma szomorúnak tűnik, és csendben ül a helyén. Hogyan segíthetnétek neki, hogy jobban érezze magát?

### **4. csapat – "Valaki fél a dolgozattól"**

Egy társad nagyon fél egy dolgozattól, mert azt gondolja, hogy nem fog neki jól sikerülni. Hogyan tudnátok bátorítani és támogatni őt, hogy magabiztosabb legyen?



# MOZGÁS- HULLÁM

MOZGÁSOS

20 perc



05

A gyerekek álljanak körbe. Mondjátok el, hogy most egy "energia-hullámot" fogunk létrehozni, amiben mindenki mozoghat, ugrálhat, megmutathatja, hogy jól érzi magát.

Első kör:

Indítsátok el a "hullámot", ahol minden gyerek egy egyszerű mozdulatot végez, például felemeli a kezét, vagy felugrik-legugol.

Második kör:

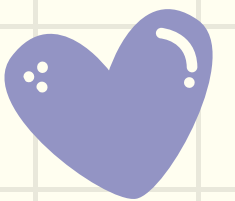
A gyerekek egy viccesebb mozdulatot adnak hozzá (pl. ugrálás, integetés, forgás). Mindenkinek utánoznia kell a mozdulatot, ahogy a hullám továbbmegy.

Harmadik kör:

A gyerekek saját kreatív mozdulatot találnak ki, amikor rájuk kerül a sor, és a többiek követik.

Nehezítés (ha idő és energia van):

Több "hullámot" indíthattok el egymás után, például a kör két végéről, hogy a mozgás kaotikusabb és viccesebb legyen. Alkalmazhattok egy "lassítás" vagy "gyorsítás" szabályt is. Pl. tapsnál mindenki lassítva, néha extra gyorsan végzi el a mozdulatokat.



# MIT REJT A BORITÉK

**AJÁNDÉK**

**10 perc**

A foglalkozás végén az előző hét során kifüggesztett, pozitív üzenetekkel teli, névre szóló színes borítékot a gyerekek ajándékba kapják.

Ez a gyakorlat izgalmas lezárása az alkalomnak, illetve előnye, hogy a gyerekek kézzel fogható, személyes ajándékokkal is gazdagodnak majd.



06

# MIÉRT JÓ EZ A FOGLALKOZÁS?

**Mozgásos gyakorlat:** A mozgás és a játékos tevékenységek fenntartják a gyerekek figyelmét és jól kezelheti a nap során felgyűlt feszültséget.

**Pozitív fókusz:** Az erősségekre, kedvességre és együttműködésre koncentráció növeli a pozitív érzelmek felismerésének, megélésének és kiváltásának képességét.

**Kézzelfogható eredmény:** A "hála fája" és a "mit rejt a boríték" kézzelfogható nyomai a foglalkozásnak, amik erősítik a pozitív érzelmi hatást.

**Társas készségek:** A gyerekek gyakorolhatják az empátia átélését és a közös problémamegoldást.

**Önértékelés növelése:** Azzal, hogy a gyerekek egymásról és magukról is kapnak visszajelzést, illetve megértik, hogy a tetteik hatással vannak másokra, nőhet az önbecsülésük és pozitív önképük megerősödhet.

**Közösségépítés:** A közös alkotás és problémamegoldás erősíti az osztály összetartását.



# HANDOUT AZ OSZTÁLYTEREMBE

## TITKOS ANGYALKA

Rajzolj vagy írd egy kedves üzenetet, és csúsztasd be a társad padjába!

Segíts a húzott társadnak, ha látod, hogy nehezen megy neki valami.

Mondj neki valami kedveset, például: „Szép a rajzod!” vagy „Ügyes voltál a szünetben!”

Bátorítsd titokban, ha nehéz dolga van, például suttogd oda neki: „Meg tudod csinálni, ügyes vagy!”

Hívd be a szünetben játszani, ha látod, hogy egyedül van!

Készíts neki valami apróságot, például egy egyszerű karkötőt vagy könyvjelzőt.

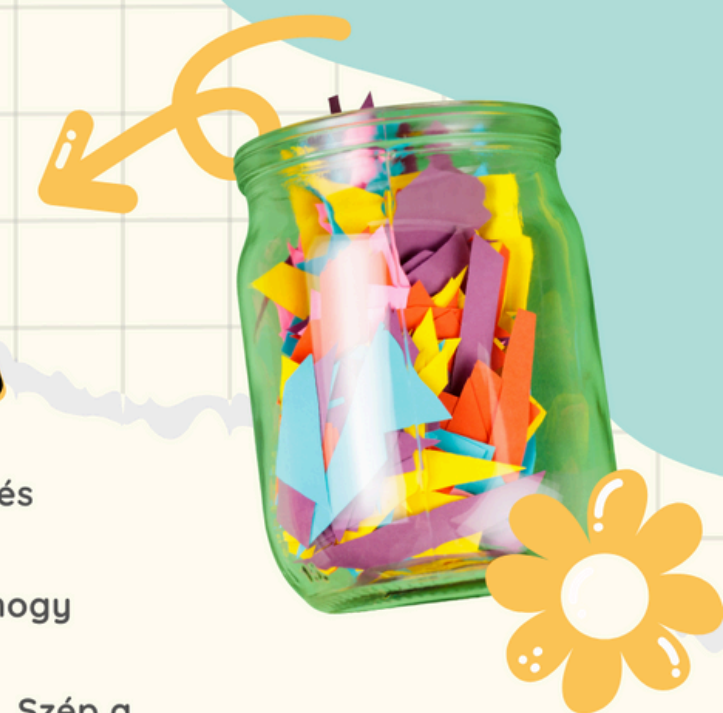
Segíts neki az átöltözésnél!

## MIT REJT A BORITÉK

Írd egy kedves üzenetet az osztálytársaidnak, vagy írd le nekik, mit szeretsz bennük!

Használd a kihelyezett színes cetliket és csúsztasd a borítékjába annak, akinek az üzeneted szánod!

KEDVESSÉG-ÓRA:  
SZERDA 4-5. ÓRA



ÖTLETEK

