

# ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

**3. Foglalkozás: A kíváncsiság erőssége**

**Korosztály: 10 - 20 éves**

**2020/21**



*Jobb Veled a Világ*  
Alapítvány



**Jobb Veled a Világ Alapítvány**

1145 Budapest, Columbus u. 37.  
[erossegekbajnokai@gmail.com](mailto:erossegekbajnokai@gmail.com)

### 3. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10 - 20 éves korig



## Erősségek Bajnokai - 3. foglalkozás

### A KÍVÁNCISISÁG ERŐSSÉGE

**A FOGLALKOZÁS CÉLJA:** megérteni a kíváncsiság erősségét, felfedezni magunkban és másokban, egy hétig gyakorolni az újszerű használatát, 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 Boldogságra kézikönyvekben találsz.

#### TIPP!

Barbara Fredrickson, a pozitív érzelmek világhírű kutatója felméréséből kiderül, hogy azok a diákok, akikkel dolgozatírás 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!

Üljetek körbe és meséljétek el, mi történt veletek az elmúlt héten! Miután egyvalaki elmondta, a többiek tegyenek fel minél több kérdést neki. Például: Tollaslabda versenyen voltam. (Többiek): Mióta tollasozol? Mennyit készültél rá? Hol volt a verseny? Kivel versenyeztél? Hogy történik a pontozás? Milyen helyezést értél el? Mennyire izgultál előtte? Hogyan ünnepelted meg? Mi kell ahhoz, hogy valaki profi tollasozó lehessen? Ki a kedvenc sportolód ebben a sportágban?

#### 2. NÉZZÜK MEG!

Kattints az alábbi linkre a Pixar film megtekintéséhez >>

<https://www.youtube.com/watch?v=qAIRXlckfMA>

Ki melyik erőssége(ke)t fedezi fel a rövidfilmben?  
Mit gondoltok, mikor előnyös, ha valaki kíváncsi?  
Milyen esetekben jelent hátrányt a kíváncsiság?  
Mi sül ki abból, ha valakiben túlteng vagy valakiből hiányzik ez az erősség?

A film alapján gyűjtsétek össze az előrevivő kíváncsiság jeleit!

#### 3. ÉRDEMES TUDNI!

A kíváncsi személy sokféle történés iránt mutat érdeklődést. Szeret felfedezni, megismerni új dolgokat, izgalmasnak talál bizonyos területeket, amelyekben szeret elmélyedni.  
Erős vágyat érez arra, hogy bővítse a saját tudástárát.

1. A kíváncsiság mindenhol jelen van, még a hétköznapi tevékenységekben is megjelenik, és teljesebbé teszi az életünket. Mit gondoltok, hogyan?

2. Kutatások szerint, akinek felejt ez az erőssége, arra jellemző a kreativitás, vágyik a kihívásra az iskolában, a munkában és a hobbiiban egyaránt. Azok a lehetőségek vonzzák, amelyek a növekedést szolgálják, éppen ezért céljait is ehhez igazítja.

3. A kíváncsiság szorosan kötődik az étellel való elégedettséghez, kapcsolatban van a boldogsággal, az egészséggel, a hosszabb élettartammal és a pozitív társas kapcsolatokkal. Szerintetek miért?

Gondoljatok arra, hogy a kíváncsiság erősségét gyakran használó személy többet fedez fel a körülötte történő világból, gazdagabbnak, élménydúsabbnak éli meg a mindennapjait, mindenhol fog találni lehetőséget, hogy valami újat felfedezzen. Ez az erősség szorosan összekapcsolódik a tanulás szeretetével, ami szintén hozzájárul a jóllétszintünk növekedéséhez.

Ezek a személyek nagyobb érdeklődést mutatnak embertársaik felé, érdeklí a hoglétük, ami a pozitív kapcsolatok kialakulásában nagy szerepet játszik.

Az erősséghez tartozó fogalmak tisztázása röviden  
A kíváncsiság erősségének több dimenziója van, mint az érdeklődés, újdonság keresése és az élményekre való nyitottság.

**Kíváncsiság vagy érdeklődés:** aktív célorientált viselkedés. Például figyelmesen hallgatni egy új dalt, lelkesen elolvasni egy emailt, egy film cselekményében elmerülni.

**Specifikus kíváncsiság:** az ember tudásának növelése egy adott területen.

**Az újdonság keresés** az egyén hajlandóságát jelenti arra vonatkozóan, hogy keresse az újat, az izgalmas élményeket.

**Az élményekre való nyitottság** egy magasabb fokú személyiségi dimenziót nyit meg, amelyben benne van az új fantáziákra, érzésekre, ötletre, értékekre való befogadókészség.

Az ember magas szinten lehet a nyitottságban akkor is, amikor hajlandó megérteni önmagát, és nyitottnak maradni, késznek a kihívásokra és képes önmagát tágitani, kihívások elé tenni.



Jobb Veled a Világ  
ALAPÍTVÁNY

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai>

### 3. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10 - 20 éves korig



**Fontos!** Bár a kíváncsiság, az újdonság keresés és a nyitottság számos pozitív kimenetelnek lehet oka, az újdonság keresésnek negatív következményei is lehetnek, ha illegális szerhasználatban, rizikós szexuális tevékenységben vagy hasonlóknak nyilvánul meg.

#### 4. CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

**Tipp:** Húzzanak a csoportok egy-egy cetlit, amin az alábbi kérdések szerepelnek.

?Mivel kapcsolatban vagy a legkíváncsibb?

?Gyerekként kíváncsian fedezzük fel a körülöttünk lévő világot. Most mennyire jellemző rád a gyermeki kíváncsiság? Milyen területen kamatoztatod?

?Hogyan nyilvánul meg a kíváncsiságod bizonyos életterületeken (család, iskola, barátok, társas kapcsolatok)?

?Ha egyszer már elvesztetted az érdeklődésedet valami iránt, miért volt?

?Mit gondolsz, időnként használod ezt az erősségedet? Mondj egy példát!

?Miben tudna most segíteni téged a kíváncsiság erőssége?

?A kíváncsiság hiánya milyen tapasztalatoktól, lehetőségektől foszt meg téged?

?Szerinted mi a kapcsolat a kíváncsiság és a boldogság között?

#### 5. ARANYKÖZÉPÚT – TALÁLD MEG AZ EGYENSÚLYT AZ ERŐSSÉGEIDBEN!

Arisztotelész volt az első filozófus, aki azt állította, hogy a kívánatos mód az élet megélésére nem más, mint az egyensúly megtalálása a túl sok és a túl kevés között. A fogalma az „arany középut”-ról alkalmazható a karaktererőségekkel kapcsolatban is. Az arany középut az erősségek megfelelő használata, a megfelelő kontextusban, a megfelelő helyen és időben, illetve a megfelelő mennyiségben.

**Használhatod az erősséged túlzott mértékben vagy éppen gyengén.**

**Honnan tudhatod, hogy egy erősséget túl- vagy alulhasználtál-e?**

A legjobb módja, ha valamilyen problémát, konfliktust próbálsz meg úgy megközelíteni, hogy vajon melyik erősségedet vitted túlzásba, vagy éppen nem érvényesítetted megfelelőképpen.

**Próbálgatók ki az alábbi gyakorlatot:**

A karaktererőségek pozitív tulajdonságok, de ez nem jelenti azt, hogy mindig jól működnek. Túlzásba eshetünk

a használatukkal, vagy túl keveset használhatjuk ezeket. Az ideális célunk az egyensúly és az arany középut megtalálása. Ez a feladat segíthet észrevenni, amikor kibillensz az erősségeid egyensúlyából.

1. Válassz egy helyzetet, ahol elégedetlen voltál azzal, ahogyan viselkedtél vagy ahol azt érezted, hogy jobban is teljesíthetnél volna!
2. Nevezd meg pontosan, hol voltál, és mi történt, mit csináltál, mi zavar magaddal kapcsolatban ebben a történetben.
3. Nézd sorra a 24 karaktererőséget! Szerinted, melyik erőssége(ke)t használtad túl nagy vagy túl kis mértékben?

**Fontos! Minden rendben van veled. Minden ember kibillenhet az egyensúlyából. Ez természetes. Viszont minden ügyetlen és nemkívánatos viselkedésednek van pozitív eleme vagy pozitív tanulsága. Mit gondolsz, a te történetedben, milyen pozitív érték mutatkozik meg? Például, ha megszólítottál valakit, mert szerettél volna vele beszélgetni, de az illető valamiért elutasított, lehet kudarcként élted meg, de értékeld a bátorságod és a kezdeményező készséged, ami megmutatkozik ebben a helyzetben, és amely erősségek az életben nagy segítségére lesznek, hogy sikereket érh el.**

Most nézzük meg a kíváncsiság aranyközéputját:

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Közönyös vagy, elvesztetted az érdeklődésedet	Keresed az újdonságot, felfedezel ismeretlen dolgokat.	Minden lében kanál” vagy.

**Optimális használat:** Kíváncsi vagy a(z új) tapasztalatokra csak pusztán a tapasztalat miatt. Mindenféle téma le tud nyugtázni téged. A kíváncsiság arról szól, hogy felfedezed az ismeretlen dolgokat. Nyitott vagy afelé, amit nem ismersz és érdeklődsz a világ iránt. Gyakran kérdezel, nyitott vagy a tapasztalatok felé, élvezed a felfedezést.

**Túlzott használat:** Kíváncsiskodó vagy, vagy elveszel a részletekben.

**Gyenge használat:** Nem érdeklődsz és nem vagy nyitott az új dolgok felé.



Jobb Veled a Világ  
ALAPÍTMÁNY



### 3. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10 - 20 éves korig

#### 6. REFLEKTÁLÓ

Válasszatok magatoknak egy-egy fonalat, majd üljetek le a földre egy kört alkotva. Egy önként jelentkező kezdi a játékot, nála van egy guriga is. Aki a játék során megkapja a gurigát, annak egyenletes, lassú tempóban fel kell tekernie az egyik ujjára a nála lévő fonalat, ezt követően pedig le kell tekernie. Amíg fel- és letekeri a fonalat, addig beszélhet magáról, és csak addig. Olyan információkat kell elmondania, amely feltehetően érdekelhet másokat, és eddig még nem osztotta meg nagy körben magáról és az erősséghez kapcsolódóan.

Ha a fonalat letekered az ujjadról, azonnal be kell fejezned a beszédet! Amikor befejezted, kösd hozzá a saját fonalat a gurigán levő előző fonálhoz és tekerd fel a tiedet is rá. Ezt követően add tovább a gurigát annak, aki még nem szólalt meg. Most rajta a sor, hogy meséljen és tekerjen!

**Eszközanyag:** különböző színű 40 cm fonál résztvevőnként, egy guriga, elegendő hely

**Forrás:** Besnyi Szabolcs és Nagy Gábor Mápó (szerk., 2019): *A Játék nem játék! OptimusTréning, Budapest, Orbán Imola játéka alapján.*

Milyen tanulása volt számotokra a foglalkozásoknak?  
Mit gondoltok, hogyan használhatnátok fel a kíváncsiság erősségét a tanulásban?  
Mit vizstek magatokkal ebből az erősségből?

#### GAMIFICATION FELADAT

##### Karaktererősségek új módon - Kíváncsiság

Az itt látható feladatok közül válasszon egyet minden diák!  
Kattints a linkre a letöltéshez!

#### HETI ÚTRAVALÓ

Titkos erősségfigyelő – véletlenszerűen kihúzott név alapján  
Erősség napló vezetése – legalább egy történetet írjanak bele, amikor a kíváncsiság erősségét használták  
Napi 3 hála vezetése – opcionális, a kutatási eredmények miatt javasold nekik.

#### ÉVES PROJEKTMUNKA

A projekt bevezetésekor a 24 erősséget felosztottátok az osztályban. A tanév folyamán a 3 kategóriában készült éves projektmunkákat 2021. április 30-ig várjuk az **erossegek bajnokai@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!