

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

4. Foglalkozás: A kreativitás 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

4. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves



Erősségek Bajnokai - 4. foglalkozás

A KREATIVITÁS ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: megérteni a kreativitás 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 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!

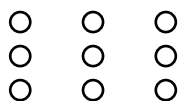
Vegyetek elő egy A/4-es lapot és rajzoljatok fel rá körzővel 20 azonos kört 5x4-es elosztásban, vagy öltsetek le innen a mintapéldányt.

Egészítsd ki a köröket valami mássá! Erre maximum 8 perced van.

Nézzétek meg egymás képeit! Milyen hasonlóságokat és különbségeket fedeztek fel? Van, aki több kört is összekapcsolt egy képhez? Van, aki az összes kört egy képbe illesztette? Hogyan bántatok a körök határvonalával? egy-egy képnek hol a határa?

Ezt a gyakorlatot Ellis Paul Torrance-ról nevezték el, aki a 60-as években többek között hiányos ábrákat, illetve üres köröket adott a pácienseinek, akiknek be kellett fejezniük a képeket, majd címet adni nekik. Az itt szereplő feladatnak most nem célja megmérni és részletes visszajelzést adni a diákoknak a kreativitásuk szintjéről. Ennél sokkal fontosabb az, hogy megnézzék, mennyire gondolkodtok a kis körökön belül vagy pedig mertek több kört is összekapcsolni (nagyobb kreativitásra utaló jel), netán az egész képet egyetlen kompozícióban láttátok (kiemelkedő kreativitásra utaló jel). Érdeemes arra buzdítani őket, hogy nincs határ a körvonalak ellenére sem. Ez utóbbit még hatásosabban szemlélteti a következő feladat.

Haladj át mind a 9 ponton 4 egyenes vonallal, anélkül, hogy felemelnéd a ceruzádat!



SEGÍTSÉG: Gondolj a Mátrix film egyik jellegzetes mondatára: „Nincs kanál!”, a 9 pont körül nincs semmiféle vonal, ez nem egy négyzet. Lépj ki a képzeleted kereteiből!

2. NÉZZÜK MEG!

Kattints a linkre egy animációs rövidfilm megtekintéséhez [La Cour - ESMA 2016](#)

Melyik erőssége(ke)t fedeztek fel a filmben?

Mit gondoltok, a két szereplő közül ki a kreatívabb és miért?

Milyen esetekben jelenthet hátrányt a kreativitás?

Mi sült ki abból, ha valakiben túlteng vagy valakiből hiányzik ez az erősség?

3. ÉRDEMES TUDNI!

A kreativitással, az eredetiséggel, találékonysággal jellemezhető személy újfajta és hatékony módokon tudja megszervezni és megtenni a dolgokat. Leleményes, szeret új módszereket kitalálni feladatai elvégzéséhez, nagy képzeletereje van, kreatív a problémamegoldásban. A kreativitás magában foglalja a művészi teljesítményt is, de nem korlátozódik arra.

1. Ki jut eszetekbe, amikor a kreativitásra gondoltok? Nézzetek körül! Az asztal, a szék, a labda, a tolltartó, a toll, a ceruza, minden egyes tárgy egy-egy ember fejéből pattant ki egyszer. Egy kreatív személy ötleteket teremt, és ezek az ötletek pozitív értékkel járulnak hozzá mind a személy-, mind a körülötte élők életéhez.

Nézzétek meg ezeket a gémkapcsokat! Mire lehetne használni őket? És még?

2. Akinél fejlett ez az erősség, arra jellemző a kognitív rugalmasság, nyitottság az új élmények, tapasztalok felé. A témában elvégzett kutatások igazolják, hogy a kreativitás elősegíti a szokásostól eltérő problémamegközelítés képességének fejlesztését.

3. A kreativitás fejleszti a magabiztosságot, az önismeretet, és segít könnyebben alkalmazkodni a különböző helyzetekhez, kihívásokhoz, változásokhoz.

4. A kreatitásnak két alapvető összetevője van: először is a kreatív személy ötletének vagy viselkedésének **eredetinek** kell lennie, másodsor pedig **adaptív**nak (azaz alkalmazhatónak). Ahhoz, hogy adaptív legyen, a kreatív ötletnek pozitív módon kell hozzájárulnia az egyén vagy mások életéhez.

4. CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

Tipp!

Húzzanak a csoportok egy-egy cetlit, amin az alábbi kérdések szerepelnek. Többen is kaphatják ugyanazt a kérdést.



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTVÁNY

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

4. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves



- ? Milyen lenne az életünk, ha nem lenne kreativitás?
- ? Lehet rossz is, jelenthet hátrányt is, ha kreatívak vagyunk? Mondjatok rá példát is!
- ? Mi sül ki abból, ha valakiben túlteng vagy valakiből hiányzik ez az erősség?
- ? Hogyan nyilvánul meg a kreativitás az életedben vagy bizonyos élethelyzetben?
- ? A kreativitás hogyan tud segíteni egy probléma megoldásában?
- ? Tudsz felsorolni 3 dolgot, amit alkottál és valaki javát szolgálta?
- ? Milyen lenne az életed, ha nem lenne kreativitás?
- ? Milyen kreatív önkifejezési formát szeretnél kipróbálni? Mi tart vissza tőle?
- ? Hogyan használhatnád a kreativitás erősségét, hogy megoldj egy számodra kihívást jelentő helyzetet?
- ? Mit gondolsz, időnként használod ezt az erősséged? Mondj egy példát!

5. ARANYKÖZÉPÚT – TALÁLD MEG AZ EGYENSÚLYT AZ ERŐSSÉGEIDBEN!

A legutóbbi foglalkozáson már beszéltünk az aranyközépről. Nézzük meg a kreativitásét!

Alulhasználat Optimális használat Túlhasználat

Konformista vagy, nem újítasz	Eredeti ötleteid vannak, amelyek pozitív módon járulnak hozzá a saját vagy mások életéhez.	Túl különösek, hóbortosnak tűnsz.
-------------------------------	--	-----------------------------------

Optimális használat: Más, új módokat is használsz a szituációk vagy a dolgok megvizsgálására. Ezt alkalmazva új termékeket és ötleteket hozol létre. Felfedezed az innovatív lehetőségeket a helyzetekkel kapcsolatban. A kreativitás megmutatkozik az eredeti ötletekben, a dolgok máshogyan gondolásában és máshogyan csinálásában, a művészi kreativitásban és a találékonyságban is.

Túlzott használat: Kirísz a nem jó helyen, nem jó időben helyzetekben is, ahol túl különlegesnek vagy furcsának tűnsz.

Gyenge használat: A jól ismert ösvényhez igazodsz és nem újítasz.

6. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – Kreativitás

Az itt látható feladatok közül válasszon egyet minden diák!

[Kattints ide a letöltéshez!](#)

7. REFLEKTÁLÓ

Szükség van egy önként jelentkezőre! Az önként jelentkező menjen ki a többiek elé és gondoljon valamire, ami az elmúlt napok, hetek erősség témáihoz kapcsolódik, de ne árulja el, mire gondolt.

A többiek összesen 10 kérdést tehetnek fel a dolog meghatározására. A diák csak igennel vagy nemmel válaszolhat a kérdésekre.

Ha kitaláltatok, mire gondolt a társatok, vagy már feltették a 10 kérdést, akkor valaki más következik.

A feladatot először közösen végezzétek el, majd folytassátok 4-5 fős csoportokban.

Milyen tanulsága volt a foglalkozásnak?

Mit viszel magaddal?

Hogyan tudna a tanulásban segíteni ez az erősség?

HETI ÚTRAVALÓ

Erősség profil munkalap - az erősség bevezetése kapcsán Titkos erősségfigyelő – véletlenszerűen kihúzott név alapján Erősség-napló vezetése – írjanak vagy rajzoljanak egy történetet, amikor a kíváncsiság erősségét használták 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. április 30-ig 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!