

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

5. Foglalkozás: A nyitott gondolkodásmód 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



Erősségek Bajnokai - 5. foglalkozás

A NYITOTT GONDOLKODÁS ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: megérteni a nyitott gondolkodás erősségét, felfedezni magunkban és másokban, egy hétig gyakorolni az újszerű használatát, továbbá építeni annak pozitív hatásaira.

JAVASLAT A FOGLALKOZÁSOK KEZDÉSÉHEZ:

: Érdemes egy rövid, pár perces relaxációval kezdeni, például Bagdy Emőke villámrelaxációs gyakorlatai közül választva, 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. Érdemes ezt neked is kipróbálnod!

1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Valamikor réges-régen volt egy falu, ahol csak vak emberek éltek. Egy szép napon távoli földről egy utazó érkezett hozzájuk elefántháton. Amikor elmondta az embereknek, hogy merről és milyen állat hátán érkezett, mindenki nagyon elcsodálkozott, mert soha nem hallottak még elefántról. Megkérték hát az utazót, hogy a falu hat legbölcsebb, sokat tapasztalt vénjének mutassa meg az állatot, hogy azok a többieknek elmesélhessék, hogy miféle teremtmény az elefánt. Az utazó az elefánthoz vezette hát a bölcseket, hogy azok alaposan megtapogathassák azt. A bölcsek dolguk végeztével aztán visszatértek a falu népéhez, hogy elmeséeljék, hogy milyen is az elefánt.

Az első, akinek a tapogatás közben az elefánt füle akadt a kezébe így szólt:

- Nos, könnyen elmondhatom, hogy milyen az elefánt; olyan, mint egy hatalmas levél, vagy még inkább, mint egy folyton mozgolódó gyapjuszőnyeg.

A második, aki az elefánthoz érve annak agyarában akadt meg, rögtön felháborodva közbevágtott:

- Ezt a badarságot! Hiszen az elefánt olyan, mint egy hatalmas dárd!

De be sem fejezhette a mondatot, mert felkiáltott az a bölcse is, amelyiknek az elefánt ormánya jutott:

- Már ne haragudjatok, de bölcse létekre hallatlan ostobaságokat beszéltek! Hiszen az elefánt kétségtelenül egy óriáskígyó!

A következő bölcse, aki az elefánt farkával ismerkedett, dörögve szólásra emelkedett:

- Azért tudós társam túloz egy kicsit, mert az elefánt nem óriáskígyó, inkább csak olyan, mint egy hosszú kötél.

Ezen a ponton az ötödik bölcse, aki az elefánt egyik lábát ölegette, szintén kikelt magából: - Ennyi tévedést! Ahányan vagytok, annyi sületlenséget beszéltek! Az elefánt vitán felül olyan, mint egy hatalmas fatörzs!

Ezt már a hatodik, aki az elefánt oldalát tapogatta, sem állhatta meg szó nélkül: - Még ilyet! Tudatlanok vagytok, mint egy gyermek! Még a “vak is láthatja”, hogy az elefánt egy hatalmas mozgó hegy!

A bölcsek egyre nagyobb vitába mélyedtek, mindegyikük védte a maga által tapasztalt valóságot. Szó szót követett, és így eshetett meg, hogy a vak bölcsek bölcselkedés helyett végül ököllel estek egymásnak, hogy érvényt szerezzenek az “igazságnak”! Talán azóta is csépelik egymást, ha közben bele nem haltak. A vakok falujában pedig soha senki sem tudhatta meg, hogy miféle teremtmény az elefánt.



5. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

Szerintetek mi a történet tanulsága?

Mint az elefánt tanmesében is láthattuk, a bölcsek azért vitakoztak azon, hogy mi az az elefánt, mert ugyanazon dolog különböző oldalát szemlélték. A nyitott gondolkodás lényege, hogy egy történet, tapasztalat különféle oldalait járjuk körbe és ne csak egy aspektusból szemlélve azt hozzunk ítéletet.

Ha egy dologgal kapcsolatban valamilyen meggyőződésre jutunk, abban hajlamosak vagyunk megcáfolhatatlanul hinni, hiszen meggyőződésünk, hogy amire a logikus gondolkodás alapján jutottunk el, az helytálló. Csakhogy az elménk a saját ismereteinkből és tapasztalatainkból von le következtetéseket, amit befolyásolnak a meggyőződéseink, a beállítottságunk, még a hangulatunk is, ennél fogva soha nem lehetünk egyértelműen biztosak abban, hogy amit állítunk, az valóban igaz. Amikor egy-egy ilyen következtetésből kialakul egy meggyőződés, attól már nem szívesen térünk el. Ha meghoztunk egy döntést, vagy van már egy jól kialakult következtetésünk, akkor azon nem szívesen változtatunk. Legtöbbször nem tesszük fel magunknak a kérdést: mi van, ha ezúttal tévedünk? A munkában, és az élet minden területén szinte mindennapos az előítéletek gyártása és az általánosítás, amit a megélt tapasztalatainkra alapozva hozunk meg, pedig a valóság gyakran nem olyan, vagy nem teljesen olyan, mint amit mi érzékelünk belőle. Két ember valósága teljesen eltérhet egymástól még akkor is, ha ugyanaz az esemény történik velük. Az egyik legjobb szemléltető példa erre az elefánt története, ami nagyszerű analógia arra, hogy mindannyian másképp értelmezzük ugyanazokat a dolgokat.

2. ÉRDEMES TUDNI!

A nyitott gondolkodásmód, az ítélőképesség, a kritikus gondolkodás a dolgok átgondolását és megvizsgálását jelenti lehetőleg minél több oldalról. Ez magában foglalja a hajlandóságot a saját véleményünktől eltérő nézetek megfontolására. Ilyenkor nem vonunk le elhamarkodott következtetéseket és bizonyítékok hatására képesek vagyunk megváltoztatni a véleményünket.

1. A nyitott gondolkodás az a készség, hajlandóság, hogy a kedvelt, bevált hiedelmeink, terveink, céljaink ellenében is képesek vagyunk aktívan befogadni dolgokat, bizonyítékokat, szempontokat és ezeket igazságos módon mérlegre tesszük, amikor rendelkezésünkre állnak. Ellentét az egyoldalúság, részrehajlás, ami a jelen álláspontomat támogató gondolkodást jelenti (Greenwald, 1980).
2. Kutatások szerint, akinél fejlett ez az erősség, arra jellemző a jó problémamegoldó képesség, a magas szintű kognitív képességek, az ellenáll a külső befolyásnak és manipulációknak, hatékonyan lép fel a stresszel való megküzdésben, továbbá jól viseli a változásokat és a nehezebb időszakokat.

3. A nyitott gondolkodásmód egy olyan korrekciós erő, amely ellensúlyozza a hibás gondolkodásmódot: igazságosan igyekszik mérlegelni az elérhető bizonyítékokat.
4. Meggyőződéseink nagyobb része tűnik igaznak, mint hamisnak, ezért aztán – kizárólag erre alapozva – azt gondoljuk, hogy joggal hihetjük, hogy minden hiedelem inkább igaz. Az ilyen részrehajlást korrigálja a nyitott gondolkodás.

3. CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

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

- **Milyen helyzetekben esik nehezedre racionálisan gondolkodni?**
- **Mikor ítéletet alkotsz valakiről, hajlamos vagy mások véleményére hagyatkozni? Esetleg utána jársz jobban, hogy a kialakult kép mögött valójában milyen ember az, akiről szó van és mi vezetett el egy bizonyos viselkedés megnyilvánulásáig?**
- **Mondj példát arra, amikor legutóbb elhamarkodottan hoztál ítéletet valamiről, vagy valakiről! Mondj egy példát arra is, amikor alapos megfontolás alá vettél valamit vagy valakit!**
- **Előfordult már veled, hogy elhamarkodottan hoztál meg döntést valamivel kapcsolatban? Utólag, átgondoltabbban, már máshogy döntenél?**
- **Szerinted, hogyan érhetjük el, hogy a teljes képet figyelembe vegyük egy döntéshozatalnál? Gondolj az elefánt és a bölcsek esetére!**
- **Fel tudsz idézni egy negatív hiedelmet önmagaddal kapcsolatban? Mit gondolsz, a nyitott gondolkodásmód hogyan tudna segíteni ennek felülírásában?**
- **Mennyire tölt fel energiával ennek az erősségnek a használata? A 10 a nagyon, az 1, az egyáltalán nem. Mondj egy példát rá!**



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTVÁNY

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

5. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

4. ARANYKÖZÉPÚT – TALÁLD MEG AZ EGYENSÚLYT AZ ERŐSSÉGEIDBEN!

A legutóbbi foglalkozáson már beszéltünk az aranyközéputról. Nézzük meg a nyitott gondolkodásé

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Meggondolatlanak, szeleburdinak, naivnak tűnsz.	Ésszerű vagy, kritikusan gondold át a dolgokat, nem vonsz le gyorsan következtetéseket, ha kell képes vagy megváltoztatni a véleményedet.	Szűklátókörű vagy, beleragadsz a problémákba, negativizmusba, cinikus vagy.

Optimális használat: Megvan a képességed arra, hogy kritikusan gondold át a dolgokat. Nem vonsz le elhamarkodott következtetéseket és képes vagy megváltoztatni a véleményedet. Nem választasz oldalt. Objektív vagy és igazságosan kezeled a bizonyítékokat.

Túlzott használat: Elveszel abban, hogy csapdákat és problémákat keresel. Talán megragadsz a negativizmusban és a cinizmusban. Szűk látókörűvé válhatsz.

Gyenge használat: Nem reflektálsz a saját és más emberek viselkedésére. Naivnak tűnhetsz.

GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – Kreativitás

Az itt látható feladatok közül válasszon egyet minden diák!
[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

6. REFLEKTÁLÓ

Üljetek körbe. Mondjátok el egy mesés történeten keresztül, hogy mi mindent tanultok a nyitottság erősségével kapcsolatban! A következő mesemondó ott folytatja, ahol társa abbahagyta.

Tipp!

Így is játszhatjátok:

- Minden résztvevő csak 2 mondatot tesz a történethez,
- mindenkinek mondat közben kell megállnia,
- a mesemondó labdadobással jelöli ki azt, akinek folytatnia kell a történetet.

Az aktivitásodra visszagondolva mit tennél másként, ha ismét ezt az erősséget tanulmányoznátok?

Mit tanultál magadról ezeken a foglalkozásokon?

Hogyan látod most az osztályodat?

Mi az, ami a legnagyobb siker volt számodra a foglalkozáson?

Melyek voltak a számodra leghasznosabb elemzési kérdések? Miért?

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 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!