

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

6. Foglalkozás: A tanulás szeretetének 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 - 6. foglalkozás



A TANULÁS SZERETETÉNEK ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: megérteni a tanulás szeretetének 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!

Álljatok körbe! Akinek a labdát dobják, mondja meg, mit szeretne megtanulni az életében! Jegyezzétek meg, ki mit mondott. Ehhez használjatok valamilyen memóriafogás technikát.

[A memóriafogásokhoz itt találtok segítséget.](#)

Dobjátok visszafelé a labdát! El tudjátok mondani visszafelé is, hogy ki mit szeretne megtanulni?

2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg az alábbi közel 10 perces videót, ami [5 tanulási módszert](#) mutat be.

Mi az, amit már alkalmaztatok ezek közül?

Mi az, amit már holnap szívesen kipróbálnál ezek közül?

3. ÉRDEMES TUDNI!

A tanulás szeretetének az erősségével igyekszünk új ismereteket szerezni, és kedveljük azokat a helyzeteket, ahol, illetve amiből csak tanulhatunk. Lételemünk a fejlődés.

1. Melyik filmhős, irodalmi vagy történelmi példa lehet ennek az erősségnek a példaképe? Mit gondoltok, mi jellemzi azokat az embereket, akik szeretnek új és új dolgokat megtanulni?

Kutatások eredményei igazolják, hogy akinél fejlett ez

az erősség, arra jellemző az autonómia, a leleményesség, a lehetőségekre való nyitottság, az önbizalom, a csökkent stressz szint, az egészség, a produktív időszedés, továbbá érzékenyebb van a nehézségek kezelésében, így nagyobb valószínűséggel keresi és fogadja el a kihívásokat.

2. Mikor voltatok nagyon motiváltak arra, hogy megtanuljatok valamit? Mi volt az?

Motivációs következményei vannak az erősségnek, hiszen segít az embereknek kitartani a nehézségek, sőt a negatív visszajelzések idején is.

3. Ha megnézik az erősségek táblát, szerintetek melyik erősség járhat kéz a kézben a tanulás szeretetével? Milyen erősségekre van szükségünk ahhoz, hogy a tanulás szeretetében jeleskedjünk?

A kíváncsiság és a tanulás iránti szeretet az egyik legszorosabban összefűződő erősség. Míg a kíváncsiság egy motiváció az új információk keresésére, addig a tanulás szeretete egy vágy arra, hogy ez az információ elmélyüljön, megmaradjon.

4. Mi mindent érzünk olyankor, amikor elmélyedünk tanulás közben? Hol érezzük ezeket a testünkben, mütassátok meg!

Amikor valaki rendelkezik ezzel az erősséggel, akkor kognitív szinten nagyon elfoglalt. Tipikus, hogy pozitív érzéseket tapasztal, miközben új készséget sajátít el.

4. CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

Tipp!

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

Mennyire tölt fel energiával ennek az erősségnek a használata? A 10 a nagyon, az 1 az egyáltalán nem. Mondj egy példát!

? Melyik állat jut eszedbe a tanulás szeretetéről? Miért?

? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a tanulás szeretete!

? Milyen témákban szereted leginkább mélyíteni a tudásodat? És milyen módszerekkel, eszközökkel? Mi az, amit most éppen tanulsz?

? A fejlődés hiánya milyen tapasztalatoktól, lehetőségektől foszt (vagy fosztana) meg téged?

? Sorold fel 1 percen belül, mi mindent köszönhetsz a tudásodnak!

? Hogyan befolyásolja a tudásod, vagy a tanulásra való nyitottságod az életed fejlődését, a kapcsolataidat?

? Miben lenne jó most fejlődöd, hogy előrébb juss?



6. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

? Milyen célod van a közeljövőben, amit szeretnél elérni?

A tanulás szeretete miben tudna segíteni téged, hogy sikeresen célba éj?

? Mennyire tölt fel energiával ennek az erősségnek a használata? Mutasd a kezeiddel egy skálán: ha a fejed fölé emeled a magasba, akkor nagyon feltölt energiával, ha a tested mellé leengeded, akkor egyáltalán nem tölt fel energiával. Mondj egy példát!

5. ARANYKÖZÉPÚT – TALÁLD MEG AZ EGYENSÚLYT AZ ERŐSSÉGEIDBEN!

Az arany középut az erősségek megfelelő használata, a megfelelő kontextusban, a megfelelő helyen és időben, illetve a megfelelő mennyiségben. A legutóbbi foglalkozáson már beszéltünk az aranyközéputról. Nézzük meg a tanulás szeretetét!

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Nem fejleszted megad, ugyanazokat a köröket futod	Szisztematikus mélyítéd a tudásodat, fejlesztéd magad.	A „mindentudás” téveszméjében élész.

Optimális használat: Fejleszteti szeretnéd a képességeidet, bővíteni a tudástárad mind a tanulmányaidban, mind a hobbidban. Szeretsz új dolgokat tanulni, fejleszteni önmagadat vagy elsajátítani egy bizonyos készséget.

Túlzott használat: Egy mindent tudó embernek tűnhetsz vagy valakinek, aki tudni akar minden apró részletet arról, hogy hogyan működik valami.

Gyenge használat: Nem fejlesztéd magad és ismétlődően ugyanúgy csinálod a dolgokat, amely távol tart attól, hogy keményebben próbálkozz vagy új dolgokat próbálj ki.

6. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – A tanulás szeretete
Az itt látható feladatok közül válasszon legalább egyet minden diák!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

7. REFLEKTÁLÓ

Üljetek le egy nagy körben, kivéve egy önként jelentkező, a játékot elkezdő diákot, aki állva marad a kör közepén, ülőhely nélkül. A kezdő játékos mondjon magáról egy igaz állítást, ami a tanuláshoz, tudáshoz, iskolához valamilyen módon kapcsolható. A mondat minden esetben ugyanúgy kezdődik: „Én még sosem...” Az összes tanuló, akire igaz

ez az állítás, tehát például sosem végzett egyedül kémiai kísérletet, vagy sosem írt verset, feláll és új helyet kell keresnie. A többiek ülve maradnak. Akinek nem sikerül új helyet találnia, folytatja a játékot.

A játékot addig folytassátok, amíg szívesen csináljátok, illetve, amíg az időtök engedi.

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 tanulás szeretetének 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!