

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

8. Foglalkozás: A hősiesség 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 - 8 foglalkozás

A HŐSIESSÉG ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: megérteni a hősiesség 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!

3-6 fős csoportokban üljetek körbe. A csoporttagok személyiségük teljes eszköztárát bevetve válaszoljanak az alábbi kérdésekre (amikor egy beszél, a többi figyelmesen hallgatja):

Mit mersz?

Mit szeretsz?

Mit bírsz?

Mit tudsz?

Mire vagy képes?

Milyen szeretnél lenni?

A mit bírsz egy gyakorlati kategória. A mit szeretsz az igények szintjét jelöli, erkölcsi-akaratú kategória. A mit tudsz az ismeretek és készségek kategóriája.

Csoporttagként ezekre a kérdésekre először aktuális éned szerint válaszolj. Majd felállva kell beszélnetek méghozzá úgy, hogy közben imitálnotok kell a nagyzási hóbortot, egy másik kérdésre adott válaszotok esetében pedig a kisebbrendűségi érzést. Előtte mindenki kaphat pár perc felkészülési időt.

Forrás: Dr. Koncz István (1994): Kamaszkapaszkodó, Ego Training School, Szentendre, 132–133.



Tipp a pedagógusnak

Kérdésenként érdemes maximum 90 másodpercet adnod egy-egy résztvevőnek, így biztosítani tudod a feladat dinamikusságát és a diákoknak is fegyelmezettebben kell jelen lenniük, ha szeretnétek minden fontos dolgot elmondani. Ha letelt a 90 másodperc, kiáltsd el magad, hogy „csere, a tőled jobbra / balra ülő folytassa!” Tovább variálhatod a köröket, ha minden kör elején más-más kezdi a beszédet. Például: „most az kezdje, aki a legkiadósabban reggelizte ma reggel!” Miután gyorsan leegyeztették, hogy ki mit evett, kezdődhet a mesélés, csoportonként egyszerre!

2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg Khalid - My Bad című animációs kisfilmet!

<https://www.youtube.com/watch?v=Y-M4OaLA3Fk>

Miről szól a film szerintetek?

Hogyan sikerült bizonyítania a kiskutyának, hogy ő is méltó arra, hogy vakvezető kutya váljon belőle?

Ki az, aki találkozott már vakvezető kutyával? Ki az, aki találkozott már látássérült emberrel? Mit gondoltok, miben kell nagyon bátornak lennie egy látássérültnek?

Most mi is vegyünk részt bátorságpróbán! Ki az, akinek van mersze bevallani, hogy fél a sötétben? Van kedvetek legyőzni ezt a félelmet? Álljatok fel és válasszatok magatoknak egy párt azok közül, akik nem félnek a sötétben! (Ha kevesebben vannak, akik bátrak, akkor több félős társuknak fognak segíteni.)

Egyszerre csak két gyermek játszik. Aki fél, annak egy szép kendővel bekötjük a szemét. A társa lát mindent és segíteni fog eljutni a szoba másik részébe. Óvatosan megfoghatjátok a bekötött szemű társatok kezét, vállát. A többiek egyre erősödő hangú vagy gyorsuló tempójú hangokkal, dallamokkal (pl. szélzúgás, hangszerek megszólaltatása, tapsolás, dúdolás) jelezzék, hogy egyre közeledtek a cél felé.

Utána beszéljétek meg, ki hogyan érezte magát a játék közben.



8. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

3. ÉRDEMES TUDNI!

A hősiesség, bátorság erősségével nem húzódsz el a fenyegetettség, a félelem, a kihívások, a nehézségek vagy a fájdalom elől. Felemeled a szavad a jó érdekében, még akkor is, ha ezt mások nem nézik jó szemmel.

Olyan tulajdonságok jellemeznek, mint a belső kontrol megtartása, önbizalom. Tolerárod a bizonytalanságot vagy a kétértelműséget, képes vagy felmérni a kockázatot, képes vagy reflektálni a tetteidre, nem a jutalomért cselekszel, képes vagy másokkal magas minőségű kapcsolatot teremteni és fenntartani, észt veszel társadalmilag fontos ügyekben. Fontos kritérium, hogy

- a bátor tettek önkéntesnek kell lennie, nem lehet kényszerített
- a bátorságnak az ítélőképességet is magában kell foglalnia – tisztában kell lenned a kockázattal, és a cselekvésed következményeivel
- a bátorsághoz jelen kell, hogy legyen a veszély, veszteség, kockázat vagy a sérülés lehetősége. Ezek nélkül nincs bátorság a cselekedetben.
- A bátorság inkább a félelem megfelelő kezelését foglalja magában, mint a félelem nélkülséget.

1. Minden kultúrának megvannak a saját ünneptelt hősei. Kiket hoznátok fel példaként? Mit gondoltok, mi jellemzi azokat az embereket, akik hősiések?
2. Melyek azok a munkakörök, ahol fokozottan számít a bátorság?
3. Miben segít a hősiesség, bátorság képessége?
4. Mit jelent számodra a hősiesség, vitézség, merészség, szilajság és vakmerőség?

4. CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

Tipp!

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

- ? Melyik állat jut eszedbe a hősiességről? Miért?
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a hősiesség, bátorság erőssége!
- ? Mi számít hőstettnek szerinted és miért?
- ? Idézz fel egy olyan helyzetet, amikor megmondtad a véleményedet, akkor is, amikor büntetés járt volna érte!
- ? Mennyire jellemző rád, hogy visszahúzódsz és nem állsz ki magadért?
- ? Mi szerinted a 3 legnagyobb hőstett, amit a világban eddig végrehajtottak?
- ? Szoktál másokért bátran kiállni? Meséj el egyet ezek közül!
- ? Milyen lenne az életed enélkül az erősség nélkül?

? **Hogyan használhatnád a hősiesség, bátorság erősségét, hogy megoldj egy számodra kihívást jelentő helyzetet? Mennyire tölt fel energiával ennek az erősségnek a használata? A 10 a nagyon, az 1 az egyáltalán nem. 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 hősiességét!

Alulhasználat Optimális használata Túlhasználat

Gyáván viselkedhetsz, hagyod, hogy mások végezzék el a nehéz munkát, másokra hagyod a dolgok nehezét, és hagyod, hogy a félelem vezessen a döntéseidben.	Nem húzódsz el a fenyegetettség, a félelem, a kihívások, a nehézségek vagy a fájdalom elől. Felemeled a szavad a jó érdekében, még akkor is, ha ellenállásba ütközöl. A hited/meggyőződésed szerint cselekszel, még akkor is, ha ez nem népszerű, vagy ellenállás, netán értetlenkedés övezi.	Arrogánsnak és erőszakosnak tűnhetsz, mintha az összes bölcsességgel te rendelkeznél
--	---	--



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

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

8. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

6. GAMIFICATION FELADAT

Az itt látható feladatok közül válasszon legalább egyet minden diák!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

7. REFLEKTÁLÓ

Bátor, vakmerő, gyáva?

Ehhez a gyakorlathoz használjatok három különböző feliratú sapkát: Bátor, Vakmerő, Gyáva.

Három önként jelentkező vegye fel, és játsszátok el a következő szituációkat a sapkátnak megfelelően. A többszereplős szituációknál válassz magad mellé társ előadókat!

Mit tesz Bátor, Vakmerő, Gyáva?

Szituáció 1: Kergetőztetek az iskola folyosóján és az egyik sarkon véletlenül fellöktetek egy tanárt.

Szituáció 2: Az uszodában szabadon használhatók a rajtkövek. Azon gondolkodsz, le merjél-e ugrani a 3 m magas állványról.

Szituáció 3: Dolgozatírás alatt használni szeretnéd a puskát, amit a padra írtál fel. Úgy érzed azonban, hogy a tanár hátulról is éppen téged figyel.

Szituáció 4: A sulis udvarán észreveszed, hogy egy nagyobb gyerek egy nála kisebbet bánt.

Szituáció 5: Világjárvány fenyeget, ami miatt karanténra vagy ítélve már harmadik hónapja. Nagymamád másnap a 70. születésnapját ünnepli és nagyon várja, hogy unokáját személyesen is láthassa.

Szituáció 6: Barátaiddal egy buliban vagytok, akik füves cigivel kínálnak. Te nem dohányzol, ám ők zrikálni kezdenek téged.

Szituáció 7: Rossz jegyet kaptál, amiért otthon úgy hiszed, fejmosás jár, ha elmondod.

Adjátok tovább a sapkákat, hogy a többiek is sorra kerüljenek!

Milyen érzés volt eljátszani ezeket a helyzeteket, illetve látni a többiek játékát? Van olyan helyzet, amikor a kívülől gyávanak tűnő tett valójában nagyobb bátorságot igényel? Mondjatok rá példát!

Hogyan tudna az életben segíteni a hősiesség, bátorság erőssége?

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 crossegek 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
ALAPÍTMÁNY

<https://boldogsagora.hu/crossegek-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!