

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

10. Foglalkozás: Az őszinteség 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 - 10 foglalkozás

AZ ŐSZINTESÉG ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: megérteni az őszinteség 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 Boldogságóra 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!

Felkérést kaptál egy rövid, két perces beszédre, amellyel kapcsolatban rögtönözned kell felkészülési idő nélkül.

Húzz egy papírt egy kalapból! A papíron szereplő témával kapcsolatban fejtsd ki véleményedet, álláspontodat, saját tapasztalataidat!

Ha lejárt az idő, következik egy másik társad.

Kié volt a legmeggyőzőbb előadás? Miért?
Mit tudtatok meg egymásról és a témákról?

Téma javaslatok:

- Tisztességesnek lenni
- A becsületesség azt jelenti, hogy...
- Becsületsértés
- Árulás
- Egy hiteles másolat
- Kegyes hazugság
- Egy korrekt jegy
- A szavahihető szomszéd
- Egyenesen beszélni
- Aki feddhetetlen...
- Sportszerűen viselkedni
- A hiteles tanár
- A hiteles szülő



2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg a The Honesty Box című animációs kisfilmet!
<https://www.youtube.com/watch?v=TK8DHIXTKhA>

- A mesét meg-megállítva beszéljétek meg, hogy milyen érzelmeken mehetett keresztül a tücsök!
- Mi a mese tanulsága számotokra?
- Hol találkoztatok már becsületkasszával? Nézzetek utána a becsületkassza eredetének!
- Mi a különbség ezek között a szavak között: füllentés, svindli, tréfa, lódítás, megtévesztés, blöff, elhallgatás, titkolózás, átverés, csúsztatás, lódítás?

3. ÉRDEMES TUDNI!

1. Miben segít az őszinteség képessége?
Őszintén és becsületesen viselkedünk akkor, amikor szóban és tettekben is összhang van bennünk. Amit gondolunk, azt mondjuk és annak megfelelően is cselekszünk.
2. Mikor hazudtál legutóbb? Hogyan érezted magad abban a helyzetben?
Amikor hitelesek vagyunk, nem játszunk meg magunkat. Ehhez sok esetben valódi bátorságra van szükség, hiszen van úgy, hogy félünk attól, mit szólnak majd mások, esetleg csalódnak bennünk, vagy éppenséggel mi nem akarunk megbántani másokat, netán éppenhogy mások elismerését szeretnénk kivívni, ezért inkább a (kegyes) hazugságot vállaljuk, esetleg nem mondunk semmit csak, hogy védjük magunkat.
3. Melyek azok az élethelyzetek, ahol fokozottan számít a tisztesség?

A tisztesség nem csak azt jelenti, hogy igazat mondunk, hanem azt is, hogy ilyenkor önmagunkat őszinte módon képviseljük. Sőt, ide tartozik saját vágyaink, indítékaink önmagunkkal szembeni őszinte elismerése, megvallása is.



10. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

4. CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

Tipp!

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

- ? Szerinted, ha az őszinteség egy arcvonás (mimika) lenne, hogyan nézne ki? Mutasd meg!
- ? Mikor voltál legutóbb őszinte és milyen érzések voltak benned? Hol érezted ezeket a testedben?
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked az őszinteség erőssége!
- ? Szerinted mi kell ahhoz, hogy valaki becsületes legyen?
- ? Idézz fel egy olyan helyzetet, amikor lódítottál! Szerinted mi lett volna, ha igazat mondasz?
- ? Mennyire jellemző rád, hogy kimondod azt, amit érzel? Milyen gyakran feleled azt, hogy „semmi”, arra a kérdésre, hogy mi a baj vagy, hogy mi történt? Mit mondanál a „semmi” helyett?
- ? Mi a nehéz abban, amikor igazat kell mondani vagy tenni?
- ? Neked mikor hazudtak utoljára, és mit? Mit éreztél akkor, és hol a testedben?
- ? Mi az őszinteség jutalma?
- ? Szerinted tudunk őszinteség nélkül élni?
- ? A párkapcsolat alapja az őszinteség?
- ? Mikor vagy összhangban magaddal?
- ? Milyen következményekkel járna, ha mindig minden helyzetben őszinte lennél?
- ? Ha az igazmondás egy tárgy lenne, mi lenne?
- ? Milyen lenne az életed enélkül az erősség nélkül?
- ? Hogyan használhatnád a hitelesség, tisztesség 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 középút az erősségek megfelelő használata, a megfelelő kontextusban, a megfelelő helyen és időben, illetve a megfelelő mennyiségben. A legutóbbi foglalkozáson már beszéltünk az aranyközépútról. Nézzük meg az őszinteségét!

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Hamisnak tűnhetsz. Mesterkéltségek és félrevezető, aki visszatartja az érzéseit és gondolatait.	Őszinte vagy, autentikus, azaz hiteles, és az integritás (azaz a feddhetetlenség) jellemzi a tetteidet. Az igazat mondasz. Felelősséget vállalsz a saját tetteidért és érzéseidért. Nem teszel úgy mintha az lennél, aki valójában nem vagy.	Mindig őszinte vagy, mások érzéseinek figyelembevétele nélkül, éppen ezért tűnhetsz gorombának, otrombának. Néha túlzottan erényes vagy.

6. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – Az őszinteség
Az itt látható feladatok közül válasszon legalább egyet minden diák!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

7. REFLEKTÁLÓ

Kaptok egy fénymásolatot és egy tollat. Írjatok fel rá legalább egy kérdést, problémát és/vagy gondot, amely a tárgyalt erősséghez kapcsolódik. Ha végeztél, gyűrd össze a papírt és dobd bele egy kosárba.

A fénymásolat egy A/4-es lapon:

Kérdés? Probléma? Gond?

Kérlek, egy perc alatt írd le a tárgyalt erősséghez kapcsolódó kérdést, problémát és személyes gondodat. Miután ezt megtetted, gyűrd össze a papírt és dobd egy kosárba! Ezután várd a további instrukciókat!

Amikor mindenki papírja a kosárba került, osztódjatok kisebb csapatokra. Minden csapattag részére vegyetek ki egy papírt a kosárból. 15 perctek van arra, hogy minden papírra a lehető legtöbb megoldást felírjátok. Csak ezután beszéljétek meg, hogy van-e ismétlődő kérdés, probléma a csoporton belül.

Amikor minden csapat elkészült, csapatonként egy szóvivő foglalja össze szóban a kérdéseket, problémákat és gondokat, amikkel foglalkoztatok, és osszátok meg válaszjavaslatokat a megoldásokkal együtt!

Felmerültek olyan új területek, amelyekkel érdemes még tovább foglalkoznotok?

HETI ÚTRAVALÓ

- Erősség profil munkalap - az erősség bevezetése kapcsán
- Titkos erősségfigyelő – véletlenszerűen kihúzott név alapján
- Erősség-napló vezetése – írjanak vagy rajzoljanak egy történetet, amikor ezt az erősséget 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.





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!