

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

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



Karaktererősségek új módon AZ ŐSZINTESÉG ERŐSSÉGE



GONDOLD VÉGIG!

Tekinthetünk az erősségekre energizáló tényezőkként, de csak ritkán használjuk őket lehetőségként.

Most tekints az őszinteségre olyan erősségként, ami lehetőséggel jár a számodra!

Szerinted, hogyan, hol, miben tudna most segíteni téged?

Válaszd meg az alábbi kérdéseket, és találd egy új módot, ahogyan az elkövetkezendő héten tudatosan fogod használni ezt az erősségedet!

? Mikor használtad már ezt az erősséget?

? Milyen kihívással, feladattal nézel szembe jelenleg akár a suliban, akár a magánéletben? (Nem ezzel az erősséggel kapcsolatban.)

? Hogyan használhatnád ezt az erősséget ezzel a feladattal vagy kihívással kapcsolatban? Alkoss különböző ötleteket!

? Válassz egy módot, ahogy alkalmazod az erősséged: Hogyan fogod egész pontosan ezt csinálni? Legyél konkrét. Ötleteket meríthetsz a Tedd meg! gyakorlatokból!

? Tervezd meg most: milyen módon fejlesztetted ezt az erősséget? Mi lesz az első teted? Mikor? Kivel?

TEDD MEG!

Minden nap az elkövetkező héten használd az őszinteség erősségét egy új módon!

Ötletek az őszinteség erősségének új módokon való használatához:

1. Gyűjts az őszinteséggel kapcsolatos közmondásokat, szólásokat! Mit jelentenek ezek? Igaznak gondolod őket?
2. Készíts egy keresztrejtvényt, aminek a megoldása: „őszinteség”!
3. Gyűjts olyan dalokat, amelyek az őszinteségről szólnak! Állíts össze belőlük egy mixet!
4. Készíts el egy becsületesség dobozt vagy más néven becsületkasszát és találd ki a társaiddal vagy a családdal közösen, hogyan fogjátok használni!
5. Kérd meg nagyszüleidet, hogy meséljék el életük azon történetét, amikor nagyon nehéz volt őszintének lenniük, de mégiscsak megértte!
6. Próbáld ki, hogy 2 napig csakis és csakis a szintiszta igazat mondod, bármit is kérdeznek tőled!

7. Képzeld el, osztálytársad születésnap partit szervez, amelyre meghív téged is. Hogyan tudod megmondani őszintén és kedvesen, hogy a sütemények szerinted nem sikerültek túl jól? Meséld el társaiddal az ötleteidet!
8. Gyűjtsd össze azon reklámokat, amikor véleményed szerint igazat mondva próbálnak eladni valamit a gyerekeknek!
9. Gyűjts magazinokból mosolygós képeket! Állapítsd meg, melyek bírnak ezek közül őszinte mosollyal! Ehhez nézz utána a Duchenne mosolynak!
10. Mi a különbség szerinted ezen fogalmak között: füllentés, svindli, tréfa, lódtítás, megtévesztés, blöff, elhallgatás, átverés, csúsztatás, lódtítás? Nézz utána a szavak eredetének is, és ellenőrizd magad!
11. Írj egy verset, amely gondolataidat tükrözi!
12. Oszd meg a sebezhetőségedet valakivel, akiben megbízol.
13. A hazugságot tudatunk sokszor a víz különböző képeihez hasonlítja (pl. mély víz, tenger, özönvíz, áradat, folyóvíz stb.). Gyűjts ezzel kapcsolatos mondásokat, idézeteket, majd pedig találd egy képet a hazugság ellentétére!

Milyen módon fejlesztheted a jelenlegi életszakaszodban ezt az erősséget? Válassz egy módot, ahogy alkalmazod! Hogyan fogod egész pontosan ezt csinálni? Legyél konkrét!





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!