

# ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

9. Foglalkozás: A kitartás 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 - 1 foglalkozás

## A KITARTÁS ERŐSSÉGE

**A FOGLALKOZÁS CÉLJA:** megérteni a kitartás 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 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!

Rajzoljátok le az egyik kezeteket egy lapra! Mindenki írjon magáról 10 belső jó tulajdonságot a megrajzolt kezekbe! Az egyszavas jelzők helyett igyekezzetek bővebben kifejezni őket.

Ha végeztetek, adjátok tovább a lapot egy-két társatoknak. A többiek a kéz köré, kívülre írjanak annyi jó tulajdonságot, amennyit látnak abban, akitől a lapot kapták. Kerüljenek vissza a lapok a tulajdonosukhoz! Olvassátok el, mit írtak rólatok a többiek!

- Milyen érzés ezt olvasni?
- Mennyire felelnek meg a többiek visszajelzései a saját magatokról írt tulajdonságlistának?
- Melyek azok a tulajdonságok, amiket mások észrevettek, te pedig nem is gondoltál rá?
- Jelezd egy csettintéssel, ha szerepel a lapon a kitartás, a bizalom vagy a szorgalom kifejezése!

### 2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg Never Give Up, Traditional Cheese Shop című animációs kisfilmet!

<https://www.youtube.com/watch?v=jfqj7Qs-9Is>



Mit üzen neked a film? Beszeld meg egy választott társaddal, párban!

Milyen tulajdonságokkal tudnátok leírni a női szereplőt? Minek volt köszönhető, hogy nyertek a sajtversenyen? Készítsetek hangos narrációt a történethez!

### 3. ÉRDEMES TUDNI!

#### 1. Miben segít a kitartás képessége?

A kitartás esetében önként hajtunk végre egy cselekvéssort, még akkor is, ha számos felmerülő akadállyal találjuk magunkat szembe. Könnyű kitartani olyan feladatokban, amiket élvezettel csinálunk, ám igazán csak akkor méretetünk meg kitartásunk, ha adódnak nehézségek, amiken felül kell kerekedjünk.

#### 2. Mikor hibáztál legutóbb? Hogyan érezted magad abban a helyzetben? Visszavetett vagy erőt adott ez az eset neked?

Komoly fejlődést mutathatunk a kitartásban (és a feladat teljesítményben is), amikor megtanulunk felelősséget vállalni a hibákért, és a hibákhoz kapcsolódó hiányos erőfeszítésekért.

#### 3. Kire és mire mondjuk azt, hogy „szívós”? Melyek azok az élethelyzetek, ahol fokozottan számít a kitartás?

Aki kitartó, az szívós is és kellő szorgalommal áll neki egy helyzetnek, hogy célt érjen. A kitartás nem jelent megszállott törekvést elérhetetlen célok után. Ahogy Martin Seligman fogalmaz: az igazi igyekvő ember rugalmas, realista és nem perfekcionista. Lehetsz tehát ambiciózus, de úgy, hogy mások határait is tiszteletben tartod.



## 9. 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 a kitartás egy mozdulat lenne, hogyan nézne ki? Mutasd meg!
- ? Ha megkérdezném a legjobb barátodat, hogy miben vagy következetes és kitartó, szerinted mit mondana?
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a kitartás erőssége!
- ? Szerinted mi kell ahhoz, hogy valaki szorgalmas legyen?
- ? Idézz fel egy olyan helyzetet, amikor nagyon rezgett a lécd alattad, de nem adtad fel és sikerült, amibe belefogtál!
- ? Mennyire jellemző rád, hogy könnyen feladod, mert tehetetlennek érzed magad?
- ? Mi az, ami szerinted serkentheti, hogy kitartó maradj nehéz időkben is?
- ? Szoktál másokat kitartásra buzdítani? Mesélj el egyet ezek közül!
- ? Milyen lenne az életed enélkül az erősség nélkül?
- ? Hogyan használhatnád a kitartás, szorgalom 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 kitartásért!

#### Alulhasználat    Optimális használat    Túlhasználat

Könnyen feladod. A nehézségek, hátráltató tényezők könnyen elveszik a kedvedet. Tehetetlennek érzed magad és úgy is viselkedsz, mintha áldozata volnál a szituációnak, amibe kerültél.	Képes vagy befejezni, amit elkezdted, kitartasz addig, amíg a feladatot elvégzed. Az akadályok nem tartanak vissza attól, hogy a célodért tegyél, azaz nem adod fel egykönnyen. Ilyenkor szorgalmas és türelmes is vagy. Elégedettséggel tölt el, amikor befejezel egy feladatot.	Megszállott lehetsz. Nehezedre esik feladni vagy elengedni, még akkor is, amikor az lenne a megfelelő megoldás.
--	---	---

### 6. GAMIFICATION FELADAT

#### Karaktererősségek új módon – A kitartás

Az itt látható feladatok közül válasszon legalább egyet minden diák!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

### 7. REFLEKTÁLÓ

Alkossatok egy kört a székeken ülve. Meséljtek el összefüggő történetet az adott erősséghez kapcsolódóan. Kezdje az egyikőtök, miközben a pedagógus méri az időt. Harminc másodperc elteltével megállítja a beszélőt, és a tőle jobbra ülő folytassa. Harminc másodperc elteltével állítsa meg és a tőle jobbra ülő folytassa. Így menjetek körbe. A mesélés legyen folyamatos, szünet nélküli, és senki nem ismételt meg egyetlen már elhangzott részt sem a harminc másodperc alatt, azaz mindig mondjatok valami újat!

Miért találják egyesek nehéznek ezt a gyakorlatot?

Miért találják egyesek könnyűnek ezt a gyakorlatot?

Mi segíthet oldani a feszültséget?

### 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](mailto: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!