

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

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



Karaktererősségek új módon

A KITARTÁS

GONDOLD VÉGIG!

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

Most tekints a kitartásra olyan erősségként, ami lehetőségekkel jár a számodra!

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

Válaszd meg az alábbi kérdéseket, és találd meg az 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 a kitartás erősségét egy új módon!

Ötletek a kitartás erősségének új módokon való használatához:

1. Gyűjts a kitartással és a szorgalommal kapcsolatos közmondásokat, szólásokat! Mit jelentenek ezek? Igaznak gondolod őket? Alkoss ezek felhasználásával egy párbeszédű összefüggő történetet!
2. Nézz utána a havasi gyopárnak! (Hol él, milyen legendák fűződnek hozzá, mi köze lehet a kitartáshoz, tudományos latin nevét miért kapta?) Hogy néz ki? Készíts róla egy rajzot!
3. Rajzold le a nem szeretem feladataidat és ezek közül válassz ki egyet! (Például elolvasni egy tananyagot, megcsinálni a házi feladatot, elrakni a holmijaidat stb.) Azt az egyet minél hamarabb mégis csak csináld meg! Meséld el társaidnak, hogy sikerült!



4. Figyeld meg szüleid, családtagjaid mi minden tevékenységben mutatnak kitartást! Kérdezd meg őket, hogy ők mennyire gondolják, hogy kitartóak, amikor azt éppen csinálják!
5. Ha tudod, hogy vannak olyan feladataid, amiket szívesen halogatnál, akkor dönts el, hogy a mai nap csak azért is kitartasz és halogatás helyett, szorgalmasan elvégzed a teendőidet! A nap végén írd le naplóbejegyzés-szerűen, hogy milyen érzés volt időben végezni!
6. Kérdezd meg nagyszüleidet, hogy mesélik el életük azon történetét, amikor nagy kitartásra volt szükségük, hogy célt érjenek, ám nem adták fel és sikerült nekik!
7. Oldjatok meg a családdal közösen egy problémát! Addig dolgozzatok a megoldáson, míg sikerélményetek nem lesz!
8. Írj egy dalt, aminek ez legyen a refrénje: „biztatlak, hogy ne add fel”! Add elő és rögzítsd kamerával!
9. Azt mondják, hogy „lusta lajhár”. Vajon tényleg lusta a lajhár? Nézz utána!
10. Rakjatos ki az osztállyal vagy a családdal egy 500 darabos puzzle-t! Hány nap alatt sikerült és hányan vettek benne részt?
11. Gondolj egy helyzetre, egy tevékenységre, amelyet korábban feladtál! Írd le, hogy mire és mire (pontos eszköz, támogatás, külső és belső erőforrások stb.) lett volna szükséged ahhoz, hogy végig vidd! Mit gondolsz, hogyan segíthet téged ez a lista más esetben is, amikor úgy gondolsz, hogy legszívesebben feladnád?
12. Gyűjts olyan dalokat, amelyek a kitartásról szólnak! Állíts össze belőlük egy mixet!
13. Készíts olyan kártyákat, amiken egy-egy kép mellett egy megerősítő, biztató üzenet is szerepel! Gondolj arra, hogy ezeket a kártyákat nem csak az osztálytársaid, hanem fiatalabb gyerekek is szívesen vihessék magukkal támogatásképpen!

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!