

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

11. Foglalkozás: A vitalitás 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 - 11 foglalkozás

A VITALITÁS ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: megérteni a vitalitás erősségét, felfedezni magunkban és másokban, egy héti 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 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. Érdeemes ezt neked is kipróbálnod!

1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Ezt a játékot egy fás-bokros területein is játszhatjátok, de ha nincs a közelben elegendő fa vagy bokor, akkor egy-egy tárgy lerakásával jelölhetitek ki a pontokat. Minden játékos álljon egy fa mellé, kivéve egy valakit, aki egy fagylaltra éhes diák, és szeretné tudni, hol méri a fagylalatot. Odamegy az egyik fához és megkérdezi az ott állót: „komámasszony, hol méri a fagylalatot?” Erre a megkérdezett valamelyik diáktárs nevét mondja és odamutat pl. „Zsuzsinál!”. A fagylaltra éhes diák most Zsuzsihoz megy és megismétli a kérdést. Eközben a többiek helyet cserélnek egymással vigyázva arra, nehogy az éhes diák odajöjjön a fához. Aki először megérinti a fát, az marad ott. Járkálás közben a kérdező állandóan figyel, mikor marad üresen egy fa, hogy lefoglalja magának. Ha ez sikerül neki, a fa nélkül maradt gyerek lesz a fagylaltra éhes diák és a játék tovább folytatódik. Akkor lesz érdekes és változatos, ha mindenki lehetőleg gyakran cseréli a helyét, mert csak így nyílik alkalom a gyakori szerepcserére.



2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg a „The Box” című animációs kisfilmet!

<https://www.youtube.com/watch?v=20evunLzSgk>

- A mesét meg-megállítva beszéljétek meg, hogy mikor melyik szereplő mutat több vitalitást! Miből derül ez ki pontosan?
- Mit üzen nektek a történet?
- Milyen egyéb erősségeket fedeztek fel a történet szereplőinél?

3. ÉRDEMES TUDNI!

1. Mit jelent az, hogy „spiritusz van benne?”
2. Miben segít a vitalitás erőssége?
A vitalitás a jóllétnek a dinamikus aspektusát jelenti, mentális és fizikai életerőt jelent. Ilyenkor az energia és étellel teliség jellemez bennünket: fizikai szinten egészségesek, aktívak, élénkek vagyunk, pszichológiai szinten lendületesség, életkedv, éberség, tetterő és lelkesedés uralkodik bennünk.
3. Mikor voltál legutóbb kedvetlen, enervált? Mi az, ami szerinted akkor energetizált volna?
A vitalitás egy kedvelt emberi létállapot és gyakran keressük is azokat a helyzeteket, ahol visszanyerhetjük életerőnket és vitalitásunkat. Ennek egyik példája a természettel való kapcsolódás, ami hatással van a szubjektív vitalitásra, vagy a szabadban végzett tevékenységek, a zene, művészet vagy a társas események lélekemelő hatása. A vitalitás abban különbözik az elégedettségtől, hogy nagyobb pszichológiai és élettani aktivációt foglal magában. Nem minden elégedettség jár lelkesedéssel, de minden lelkesült állapot elégedettséggel is jár.
4. Melyek azok az élethelyzetek, ahol fokozottan számít a vitalitás?



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 a vitalitás egy gesztus lenne, hogyan nézne ki? Mutasd meg!
- ? Mikor voltál legutóbb életerős, energikus és milyen érzések voltak benned? Hol érezted ezeket a testedben?
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a vitalitás erőssége!
- ? Szerinted mi kell ahhoz, hogy valaki vitális legyen?
- ? Mennyire jellemző rád, hogy alig férsz a bőrödbe, annyira fel tudsz lelkesülni egy-egy dolog kapcsán?
- ? Mik azok a dolgok, élmények, helyzetek, amelyek energiával töltenek fel?
- ? Mit teszel olyankor, amikor tudod, hogy lelkesedést kellene, illene mutatnod valami iránt (pl. kaptál egy ajándékot), de nem megy (az ajándék nem tetszik)?
- ? Előfordult már, hogy sikertelenül próbáltál meg lelkesíteni valakit? Ma mit tennél másképp?
- ? Szerinted van élet vitalitás nélkül?
- ? Mi a te hajtóerőd?
- ? Milyen következményekkel járna, ha mindig minden helyzetben energikus lennél?
- ? Ha a vitalitás egy hely lenne, mi (hol) lenne?
- ? Milyen lenne az életed enélkül az erősség nélkül?
- ? Hogyan használhatnád a vitalitás 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 a vitalitását!

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Unalmasnak tűnsz, hiányzik cselekedeteidből a szenvedély.	Energikus vagy. Nem félszívelve vagy passzívan csinálod dolgokat, hanem egészen odaadva, beleadva magad, aktívan. Az életre úgy tekintesz, mint egy kaland, lelkes vagy és élettel teli.	Hiperaktív lehetsz, legszívesebben mindent egyszerre csinálnál, sok dolgot kipróbálnál, éppen ezért gyakran kevés teret hagysz másoknak az érvényesülésre.

6. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – A vitalitás

Az itt látható feladatok közül válasszon legalább egyet minden diák!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

7. REFLEKTÁLÓ

Az egyikőtök önként jelentkeznek arra, hogy ha kap egy szót, azt lerajzolja a táblára (online óra esetén egy papírra érdemes rajzolni, amire ráirányítod a kamerát), míg a többieknek ki kell találnia, mi az.

Az önként jelentkező társatok menjen ki, egyikőtök vagy a pedagógus pedig a tárgyalt erősséghez kapcsolódóan válasszon ki egy olyan kifejezést, amit sugjon az önkéntes fülébe.

Az önkéntes jöjjön vissza és kezdjen el rajzolni a táblára. Szigorú szabály, hogy nem szólhat és nem adhat jelzéseket sem, nem írhat fel számokat, sem betűket.

Találjátok ki, mit takarhat a rajz!

Van olyan téma, amiről szerettel volna részletesebben hallani vagy tanulni, de nem került elő?

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.



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTVÁNY



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!