

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

12. Foglalkozás: A szeretet 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 - 12 foglalkozás

A SZERETET ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: megérteni a szeretet erősségét, felfedezni magunkban és másokban, egy héti gyakorolni az újszerű használatát, továbbá építeni annak pozitív hatásaira.

JAVASLAT A FOGLALKOZÁSOK KEZDÉSÉHEZ:

Érdemes 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 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. Érdemes ezt neked is kipróbálnod!

1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Nyolc képet találtak a terem különböző pontjain kihelyezve. A képeket letöltheted [innen](#).

Alakítsatok 5 csoportot a képekből! (Anyai/Apai szeretet, Felebaráti szeretet, Önszeretet, Szerelem, Isten szeretete.)

Mit gondoltok, melyik szeretetre mi jellemző?

1. Felebaráti szeretet

Erich Fromm szerint:

„az egyéni szeretet nem nyújt kielégülést, ha hiányzik az embertársunk iránti szeretet képessége, a valódi alázat, bátorság, hit és fegyelem.”

A felebaráti szeretet az összes típus bázisának tekinthető, amely felelősségérzetet jelent az emberek és a társadalom iránt. Alapja, hogy mindnyájan egyek vagyunk, gondoskodással és tisztelettel fordulunk egymás felé.

2. Szerelem

Az erotikus töltettel rendelkező szeretetfajta jellemzője a vágyódás a teljes egybeolvadásra. Hátterében komoly döntés áll, amely elköteleződést feltételez. A valódi szerelem több, mint egy erős, katartikus érzés, feltétele a kizárólagosság.

3. Önszeretet

Saját magunk szeretete éppen annyira fontos, mint a mások iránt érzett érzelmeink összessége. Az önszeretet



azonban nem önzőséget jelent, sőt, Fromm szerint ellentétes a két fogalom.

4. Anyai szeretet

Nélkülözhetetlen eleme a fejlődésnek, mivel az „élet szeretetét” bontakoztatja ki. Jellemzője az egyenlőtlenség, míg az egyik ad, a másik csupán elfogad.

5. Isten szeretete

Az adott vallástól függően elengedhetetlen, hogy egy legfőbb értéket tudjunk szeretni. Kulcsfontosságú elem az elkülönültség legyőzéséhez, hiszen tartalmazza az egybeolvadást a Teremtővel.

Erich Fromm német származású amerikai pszichoanalitikus és társadalomfilozófus szerint *„szeretve lenni és szeretni, ehhez bátorság kell, az a bátorság, hogy bizonyos értékeket mindennél előbbre valónak ítéljük, és – vállalva a kockázatot – mindent föltegyünk ezekre az értékekre.”*

Nézetei szerint a modern ember izolálódott, nem képes egységet alkotni a természettel, társaival, önmagával. Elkülönültsége a világ formálásának tehetetlenségében nyilvánul meg, amely ellen folyamatosan próbál küzdeni.

A *szeretet művészete* című munkájában megfogalmazza, hogy szeretet nélkül nem tudnánk fenntartani emberi mivoltunkat, illetve elérni szubjektumunk integritását.

Fromm szerint *„a szeretet nem érzelem, amelyben akárki könnyűszerrel elmerülhet”,* hanem művészet, amely éppúgy elsajátítható, mint egy hangszer megszólaltatása. A szeretet erőforrás az ember számára, amelynek segítségével úgy képes legyőzni az elkülönültséget, hogy közben megőrzi identitását. Tevékeny, dinamikus folyamatról van szó, amelynek lényege az adás. Elemei a következők:

- törődés,
- felelősség,
- tisztelet,
- ismeret.

Fromm megfogalmazza, hogy aki *„nem igyekszik teljes személyiségét minden erejéből gyümölcsözővé fejleszteni, szükségképpen kudarcot vall”.* Erre a tanulási folyamatra utal a szeretet ismeret eleme, amely a másik személy illúziómentes befogadása mellett saját magunk pontos megismerését jelenti.

Fromm elméletét megismerve mit gondolsz, számodra melyik szeretet a legjelentősebb?

Miként éled meg mindennapjaidban ezeket a különböző szeretettípusokat?



12. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg a „Cupid Love is Blind” animációs kisfilmet!
<https://www.youtube.com/watch?v=jbjc00-5Bw0>

- Ki volt Cupido?
- Mit gondoltok, Cupido mennyire eredményesen végzi munkáját?
- Van olyan, hogy meglátni és megszeretni? Mennyire tartósak ezek a szeretet kapcsolatok?
- Hogy hívjuk azt, amikor valaki nagyon önhitt, már-már önmagába szerelmes? (Nárcizmus)

3. ÉRDEMES TUDNI!

A szeretet sokarcú jelenség. Kamarás István szociológus szerint „olykor derűs, kritikus, erotikus. Olykor világot megváltó, izgalmas, játékos, alkotó, harcot vívó. Örömteli, megerősítő és megrendítő – és végül is a végesben a végtelent mégiscsak megvalósító.”

A szerető egyének értékelik a másokkal fennálló szoros, meghitt kapcsolatokat, különösen azokat, amelyekben a mély és kitartó érzelmek viszonzást nyernek. A szeretetet kifejezheted azok iránt, akiktől függsz valamilyen módon, érezhetsz romantikus vagy szexuális vonzalmat, és vonzódhatsz eszmékhez, elvont fogalmakhoz is. Ez az erő lehetővé teszi, hogy bizalmat építsünk egymás között, odaadók és elégedettek legyünk. Vannak, akiknek könnyebben megy szeretetet adni, mint elfogadni, míg mások pont fordítva vannak ezzel. A szeretetre (adásra és elfogadásra) való képességünk a többi erősséghez hasonlóan fejleszhető.

1. Mit jelentenek a következő szólások: „szeresd felebarátodat, mint (ön)magadat”, „Ha a szegénység benyit [bejön] az ajtón, a szeretet [a szerelem] kiszáll az ablakon”, „A szerelem a bölcslet is vakká teszi”, „Szerелеmből nem lehet megélni”, „A feltétel nélküli szeretet az igazi”.
2. Az állatvilágban hol találkozunk a szeretet megnyilvánulásával?
3. Miből vesszük észre, ha valaki nagyon szeret? És ha szeretve van, akkor mit látunk rajta?
4. Miért lehet egyeseknek nehéz kimutatni a szeretetüket?
5. Melyek azok az élethelyzetek, ahol fokozottan számít a szeretet?

4. CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

Tipp!

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

- ? Szerinted lehet szeretet nélkül élni?
- ? Ha a szeretet egy mozdulat lenne, hogyan nézne ki? Mutasd meg!
- ? Amikor legutóbb szeretve voltál, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?

- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a szeretet erőssége!
- ? Szerinted mi kell ahhoz, hogy valaki szeretni tudjon?
- ? Ha a szeretet egy fegyver lenne, mi lenne? Rajzold le!
- ? Szerinted mi kell ahhoz, hogy valaki el tudja fogadni a feléje áramló szeretetet?
- ? Előfordult már veled, hogy visszaéltek a szíveddel? Mi az, ami ilyenkor segíthet?
- ? Szerinted a szívünket vagy az eszünket jobb követni?
- ? Mik azok a dolgok, élmények, helyzetek, amelyek feltöltik a szeretet tartályodat?
- ? Mi a te szeretetnyelved?
- ? Milyen következményekkel járna, ha mindig mindenkit szeretnél?
- ? Ha a szeretet egy hely lenne, hol lenne?
- ? Milyen lenne az életed enélkül az erősség nélkül?
- ? Hogyan használhatnád a szeretet 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 szeretetét!

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Érzelmileg elszigetelődés és zárkózott vagy. Nem feded fel a lelkedet.	Képes vagy szeretni és szeretet elfogadni. Nagyon meghatározóak számodra a mély kapcsolatok olyanokkal, akik sokat jelentenek a számodra. A kölcsönösség fontos neked: a megosztás és a törődés. Szívesen vagy közel másokhoz, szeretsz kapcsolódni.	Nagyon gyorsan megnyílsz mások előtt, még akkor is, amikor ez nem helyénvaló és bajod eshet belőle.



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTVÁNY

12. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

6. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – A szeretet

Az itt látható feladatok közül válasszon legalább egyet minden diák!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

7. REFLEKTÁLÓ

Alkossatok párokat! Olvassátok el az alábbi dalszöveget, és beszéljétek meg társatokkal, hogy miről szól számotokra.

... milyen jó nekem, hogy vagy nekem ...
Mikor elfutott az utolsó ló,
S olyan üres már az egész lelátó,
És a vagyonom egy tízes lesz,
Te majd kézen fogsz, és hazavezetsz.
Mikor elgurult az utolsó forint,
És a saját fiam csak úgy rám legyint,
Mikor senkim nincs, és nem is lesz,
Te majd kézen fogsz, és hazavezetsz.
... milyen jó nekem, hogy vagy nekem ...
Mikor senkinek se kell a melóm,
És csak úgy össze-vissza lóg a karom,
És a szorongás úgy elővesz,
Te majd kézen fogsz, és hazavezetsz.
Mikor túl sok volt a bor meg a sör,
S az élet szétizél meg agyongyötör,
Mikor egyáltalán nem szeretsz,
Mégis belém karolsz, s hazavezetsz.
... milyen jó ...
... milyen jó nekem, hogy vagy nekem ...
... milyen jó, milyen jó ...
... milyen jó, milyen jó ...
... milyen jó nekem, hogy vagy nekem ...
Mikor túl nagy lesz a saját ruhám,
És a családomnak nincs ideje rám,
És a ténfergésből elég lesz,
Te majd kézen fogsz, és hazavezetsz.
De ha elhagysz engem, meghalok,
Vagy ami még rosszabb, tán' megmaradok.
S akkor mindörökre elveszek,
S többé nem kell, aki hazavezet.
... milyen jó ...
... milyen jó ...
... milyen jó nekem, hogy vagy nekem ...
... milyen jó, milyen jó ...
... milyen jó nekem, hogy vagy nekem ...

Hallgassátok meg a dalt:

<https://www.youtube.com/watch?v=-J1-s3L11WE&list=P-L7OrJI3rPFPetHcWu1OZ5NqY45eqPqzvB&index=2>

Van olyan téma, amiről szerettél volna részletesebben hallani vagy tanulni, de

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 erossegek bajnokai@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!