

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

13. Foglalkozás: A kedvesség 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 - 13 foglalkozás



A KEDVESSÉG ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: megérteni a kedvesség erősségét, felfedezni magunkban és másokban, egy hétig 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 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. Érdemes ezt neked is kipróbálnod!

1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Készíts szófelhőt (például <https://wordart.com/aqfz4bjitu2h/wort-art>) gondolatérképet (például <https://bubbl.us/>), vagy bármilyen, kreatív rajtot azokból a tulajdonságokból, amelyek a kedves emberek sajátjai! Beszéljétek meg, egytértek-e ezekkel a jellemzőkkel, és gondoljátok végig, mennyire érzitek őket magatokénak, illetve hol kellene még kicsit fejlődniük!

2. NÉZZÜK MEG!

1. Alakítsatok négy csoportot!
2. Két csoport nézze meg a CGI Animated Short Film: „Mr Indifferent” by Aryasb Feiz | CGMeetup animációs kisfilmet!
<https://www.youtube.com/watch?v=qLGNj-xrgvY>
Ha a szereplők beszélhének, mit mondanának? Írjátok meg a „szövegkönyvet”, milyen lenne, ha feliratos lenne a film?

A másik két csoport írjon egy frappáns párbeszédet történetet, amely a következő központi gondolatra épül: egy kedves gesztusunk (amikor valakivel jót tettünk) idővel visszatér hozzánk.

3. Akik a filmhez írtak szövegkönyvet a különböző szereplők „hangján” kísérik hangalámondással a filmet!
A másik két csoport olvassa el, hogy mi írt, a többiek fel-

adata pedig az, hogy megfogalmazzák a központi gondolatot. Ez után nézzétek meg közösen a Ripple - To The Good Samaritans In Our Lives: Thank You 5:46 perces filmet!
<https://www.youtube.com/watch?v=ovj5dzMxzm>

4. A csoportok fókuszja most megváltozik. Azok, akik eddig a Mr Indifferent filmmel dolgoztak, most a következő kérdéseket válaszolják meg:
 - „Mr Indifferent”: mit jelent a szó? Mennyiben illik a főszereplőre?
 - Hogyan jellemeznék a főszereplő férfit?
 - Miről árulkodik a testbeszéde?
 - Hol van a történet fordulópontja?
 - Hogyan változik meg a főszereplő?
 - Hány kedves, segítőkész momentumot fedeztek fel a történetben? Ezek közül melyik fordult elő már veled vagy a családdal?

Azok, akik eddig a Ripple című filmmel dolgoztak, most a következő kérdéseket válaszolják meg:

- „Ripple - To The Good Samaritans In Our Lives: Thank You” Mit jelent a mondat? Mennyiben illik a szereplőkre?
- Olvassátok el Lukács evangéliumából az Irgalmas szamaritánus történetét!
- Mit gondoltok, mi a kapcsolat az irgalom és a kedvesség között?
- Hogyan jellemeznék a főszereplő férfit?
- Ti mit tennétek (nagy)szülőként hasonló helyzetben, ha a kislányotok nagyon szeretne valamit, de nem tehetnétek meg anyagilag?
- Hol van a történet fordulópontja?
- Hány kedves, segítőkész momentumot fedeztek fel a történetben? Ezek közül melyik fordult elő már veled vagy a családdal?

5. Beszéljétek meg közösen a válaszokat!

3. ÉRDEMES TUDNI!

Az ember alapvetően társas lény, erős az igénye a másokkal való szociális kapcsolatra. Ha azonban mások szemében barátságtalan, elutasító, rideg, vagy akár ellenséges ember képét keltjük amiatt, mert túlságosan előtérbe helyezük saját magunkat, vagy éppen azért, mert a minket ért sérelmek, csalódások miatt bezárkózunk, bizony jóval nehezebbé tesszük nemcsak mások, de saját magunk számára is az életet. Sokkal szebb, békésebb lenne a világ, ha az őszinte, túlzás nélküli, egyszerű kedvesség, báj mint fontos emberi



13. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

tulajdonság ugyanakkora figyelmet kapna, mint például a kitartás, vagy a kreativitás.

Amikor kedves vagy, akkor elvárás és haszonlesés nélkül teszel jót másoknak. Ez az erő mások iránti tiszteletet is igényel, de magában foglalja a szeretetet, az empátiát és a szimpátiát is. Ilyenkor mások érdekeit éppen úgy szem előtt tartod, mint a sajátodat, sőt van úgy, hogy felülírodnak saját vágyaid és szükségleteid. Felelősséget érzel másokért. A kedves és nagylelkű emberek örömet találnak azáltal, hogy más embereknek segíthetnek, tekintet nélkül arra, hogy milyen kapcsolatban állnak veled (rokonok, barátok, kollégák vagy idegenek).

1. Mit jelenthetnek az alábbi bibliai idézetek?

„Legyetek . . . egymás iránt kedvessé” (Efézus 4:32)

„A vendégszeretetről [vagyis az idegenek iránti kedvességről] ne feledkeztek meg” (Héber 13:2)

„Boldogok a kedves emberek, mert velük is kedvesen fognak bánni. Boldogok a tiszta szívűek, mert látni fogják Istent” (Máté 5:7, 8)

2. Miből vesszük észre, ha valaki kedves hozzánk? Zavarhat minket mások kedvessége? Miért?

3. Miért lehet egyeseknek nehéz kedvesnek lenni?

4. Melyek azok az élethelyzetek, ahol fokozottan számít a kedvesség?

4. CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

Tipp!

Húzzanak a csoportok egy-egy cetlit, amin az alábbi kérdések szerepelnek. Többen is kaphatják ugyanazt a kérdést. Nézzétek meg ennek online változatát is:

<https://learningapps.org/view17195238>

- ? Szerinted milyen lenne az élet kedvesség nélkül?
- ? Mi nehezebb: adni vagy fogadni a kedvességet?
- ? Ha a kedvesség egy hang lenne, mi lenne? Mutasd meg!
- ? Amikor legutóbb kedves voltál másokhoz, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?
- ? Meséld arról, amikor legutóbb nagylelkű voltál!
- ? Sorolj fel két dolgot, amiről gondoskodtál már!
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a kedvesség erőssége!
- ? Milyen következményekkel járna, ha mindig mindenki kedvesen bánná egymással?
- ? Ha a kedvesség egy hely lenne, hol lenne?
- ? Milyen lenne az életed enélkül az erősség nélkül?
- ? Mit gondolsz, mások épp olyan fontosak, mint te maga?
- ? Minden ember egyenlően értékes?
- ? Szerinted, aki szenved, annak együttérzésre van szüksége?
- ? Fontos, hogy mindenkinek segítsünk, ne csak a családunk és barátoknak?
- ? Hogyan használhatnád a kedvesség 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. Nézzük meg a kedvességét!

Alulhasználat	Optimális használata	Túlhasználata
Közömbös vagy. Nem érdekelnek mások, leginkább magadra figyelsz. Vagy, épp ellenkezőleg, teljesen elveszíted magadat a másokra való odafigyelésben.	Szívesen teszel mások kedvére szívességek, kedvességek révén. Segítesz másoknak és törődsz az emberekkel. Nagylelkű és együttérző vagy. Saját magad felé is tudsz kedves lenni, azáltal, hogy magaddal is törődsz.	Túlságosan tolakodó vagy a segítségnyújtásban, nem hagyod, hogy mások saját maguk rendezzék a dolgaikat, illetve nem várod meg, hogy ők kérjék a segítségedet.

6. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – A kedvesség

Az itt látható feladatok közül válasszon legalább egyet minden diák!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)



Jobb Veled a Világ

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai>

13. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

7. REFLEKTÁLÓ

A virtuális térben: ki-ki mondja el a legutóbbi élményét, amikor a nagylelkűséggel találkozott, majd adja át a szót egy társának.

Személyesen: üljétek körbe! Az egyik önkéntes fogjon meg egy gombolyagot és mondja el a legutóbbi élményét, amikor a nagylelkűséggel találkozott. Majd fogja meg egy darabon a fonalat és dobja valakinek a gombolyagot! A kör végére érve a fonalszálak keresztbe-kasul fonódnak, miközben mindenki fogja egy darabját. Óvatosan álljatok fel és emeljétek minél magasabbra a „szövetet”, majd dobjátok el és gyorsan álljatok alá.

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

- 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 projekt munkákat 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.

HETI ÚTRAVALÓ

- Erősség profil munkalap - az erősség bevezetése kapcsán
- Titkos erősségfigyelő – véletlenszerűen kihúzott név alapján



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!