

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

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



Karaktererősségek új módon

A KEDVESSÉG



GONDOLD VÉGIG!

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

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

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

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

Ötletek a kedvesség erősségének új módokon való használatához:

1. Kérd meg nagyszüleidet, hogy meséljék el életük azon történetét, amikor azt tapasztalták meg, hogy valaki nagyon kedves volt velük, pedig úgy érezték, hogy ezt ők meg sem érdemlik. Meséld tovább az osztálytársaidnak is!
2. Családoddal fogadjatok örökbe egy állatot, például az állatkertből vagy a WWF révén! Ha bármilyen élő állatot fogadsz be otthonra, vezess róla naplót rajzzal, képekkel tarkítva, hogy nyomon követhesd fejlődését, a családdal közös élményeit.
3. Segíts otthon a testvérednek és/vagy a szüleidnek! Kérdezd meg: „Miben segíthetek?”
4. Ossz meg valamit az osztálytársaidal, illetve a családtagjaidal! Lehet ez egy tárgy, étel stb.
5. Reggelente „jó reggelt puszival” vagy valamilyen vidám kézmozdulattal (pl. pacsí) köszöntsd a családtagjaidat!
6. Nyisd ki az ajtót a lányok előtt, ha fiú vagy! Köszönj meg minél több udvarias gesztust, ha lány vagy.
7. **Akinek nagy volt a lelke** címmel írd egy mesét!
8. Készíts egy idegennek egy ajándékot és add oda neki egy felnőtt közreműködésével!
9. Beszélj valakivel telefonon, akivel már legalább két hete nem beszéltél!
10. „Köszönöm!”, „Gratulálok!”, „Légy szíves!” – használd ezt a három szót, ha veled tesznek jót, ha mással történik valami jó, illetve, ha kérésed van mások felé!
11. Vigyél véghez hetente három véletlenszerű kedvesség cselekedetet azokkal kapcsolatban, akiket ismersz (pl. ide tartoznak, ha kisebb kedvezményeket, segítő gesztusokat teszel a barátok, szomszédok számára).
12. Ha elmúltál 18 éves és több, mint 50 kg vagy, adhatsz vért másoknak is! Buzdíthatod erre családtagjaidat is.
13. Főzz vagy süss valamit szeretteidnek.
14. Csak úgy! Ajándékozz élményt egy barátodnak, osztálytársadnak! Készíts egy olyan meglepetést, ami várhatóan kellemes lesz számára, mert az élmény róla és neki szól. Lehet, hogy neked óriási élményt jelentene, hogy felemelkedhess egy hőlégballonnal, míg a barátodnak tériszonya van. Tedd mindezt csak úgy, ne várj egy ünnepre, hanem tedd ünneppé te ezt a napot!
15. Készíts leltárt a könyveidről, ruháidról, papírjaidról, díszeidről stb. Azt tartsd meg, amire feltétlenül szükséged van, a többit adományozd tovább. (Nézz utána a különböző adományozási lehetőségeknek.)
16. Kedvesebben, udvariasabban és lágyabban válogasd meg a szavaidat, amikor e-mailben kommunikálsz, levelet írsz, chatelsz, illetve telefonon beszélgetsz.
17. Adományozd oda az idődet és a figyelmedet, amikor mások számára ez fontos lehet.
18. Amikor másokat üdvözölsz, mosolyogj hozzá (lehetőleg szívből)! Figyeld meg, mi történik!
19. Segíts valakinek megszerelni, bekötni, megjavítani, felépíteni valamit!
20. Kérdezd meg, „hogyan vagy?”, majd várd is meg a választ. A másik mondanója végén mondj valami kedveset, például „köszönöm, hogy megosztottad velem, a legjobbat kívánom neked”.



13. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

21. Néhány társaddal ismerkedjétek meg a 19. századi illemmel! Válasszatok ki egy hozzátok közel álló illedelmes viselkedést, amit hitelesen, túlzások nélkül tudtok utánozni. Majd alkalmazzátok minél több helyzetben! Vezessetek róla naplót!
22. Kommentálj biztatóan és kedvesen egy bejegyzést egy online közösségi oldalon, amelynek tagja vagy!
23. Vedd észre, amikor szigorú és kemény vagy magadhoz! Finomítsd a modorodat és légy megértőbb, elfogadóbb önmagadhoz!
24. Légy kedves a Föld bolygóhoz és takarékoskodj a vízzel, árammal, gázzal!
25. Készíts egy életgörbét arról, hogy melyik életszakaszokban milyen kedvességet tettek meg érted!
26. Vegyél két virágmagot/virághagymát és ültess el őket külön-külön! Az egyikről gondoskodj kitüntetett figyelemmel, a másikkal törődj kevesebbet vagy szánj neki kisebb figyelmet. Fotókkal is dokumentáld, hogy pontosan mikor mit teszel és melyik mag hogyan fejlődik!
27. Tarts 24 óra online és digitális kütyü-mentességet! (Ide értve digitális zsúrkocsin: tévé, videó, laptop, internet, számítógép, projektor, erősítő, hangfal, mikrofon, VHS, SVHS, DV, DVD, rack-ek, kamera/webcamera, e-book olvasó, okostelefon, érintőképernyős táblagép, iPad, tablet stb.) Tapasztalataidat, a 24 órás „mentességet” megélve írd meg esszét vagy készíts egy rajzot!
28. Közterek helyett adj empatikus megerősítéseket másoknak szóban és/vagy írásban:

Közhely vagy hirtelen kibuggyanó mondat	Empatikus megerősítés
„Ugyan már, ne rágódj (annyit) rajta!”	„Írd le nekem / Mondd el nekem, mit érzel. Figyelek.”
„Kicsivel több vidámságot / figyelmet, ha lehet!”	„Látom, hogy komoly stresszt okoz neked ez a helyzet, van valami, ami tehetnék érted?”
„Ebben az esetben a hibázás nem opció.”	„A hibázás a fejlődés és a siker része.”
„Tévedni emberi dolog.”	„Mit gondolsz, mit tanultál ebből a tévedésből? Mi az, ami előnyödre vált abban, hogy tévedtél?”
„Minden jó, ha jó a vége. / Végül minden jóra fordul.”	„Az alapján, amit most megtudtam, ez nagyon nehéz helyzet, gondolok rád. Szólj, ha tudok valamiben segíteni.”
„Légy már pozitív!” / „Na, nevsz már! / Fel a fejvel!”	„Itt vagyok veled jóban és rosszban.”





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!