

# ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

**7. Foglalkozás: A perspektíva 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 PERSPEKTÍVA



### GONDOLD VÉGIG!

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

Most tekints a perspektívára olyan erősségként, ami lehetőséggel 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 erősségedet?

?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 erősségedet? Mi lesz az első teted? Mikor? Kivel?

### TEDD MEG!

Minden nap az elkövetkező héten használd a perspektíva erősségét egy új módon!

Ötletek a perspektíva erősségének új módokon való használatához:

1. A „rövidlátó” gondolkodás a pillanatnyi eseményekre fókuszálja a figyelmet, a perspektivikus gondolkodás a nagy egészet nézi és az értelemet, összefüggéseket keresi. Keresd meg a veled történt dolgok értelmét, jelentését, azokban a helyzetekben, ahol elakadtál. Írd le őket! Akkor csinálsz jól, ha azt tapasztalod, hogy az új nézőpontból (teljesen) megváltozik a dolgok értelme.
2. A kritikát fogadd a perspektivikus szemlélet egy részeként: fedezd fel benne az új megközelítést, meglátást és a tanulás lehetőségét magadról és a világról. Vezess erről naplót!

3. Ha valaki megsért, próbáld meg legalább egy pozitív elemet találni az indítékai között. Vedd fontolóra azokat az okokat, amelyek miatt sértő a viselkedése.
4. Gyűjts a bölcsességről szóló idézeteket, készíts belőlük egy tablót! (És próbáld meg azok szerint élni, viselkedni.)
5. Készíts SWOT analízist magadról, válassz ehhez egy fókuszot! Pl. „én és a tanulás”, „én és a barátság”, „a jövőképem” stb. címmel. Vedd figyelembe a belső tulajdonságaidat, a tőled függő dolgokat (erősségek és gyengeségek), illetve a külső, tőled független tényezőket is (lehetőségek és veszélyek)!
6. Készíts bölcsességtálcát! A díszek közé tegyél fel ehhez az erősséghez kapcsolódó jókívánságokat!
7. Készíthettek egy osztályfát, amire a szülők, a többi pedagógus is írhat üzeneteket azon tetteitekről, mondataitokról, amikor bölcsnek mutatkoztatok.
8. Gyűjts olyan filmrészleteket, ahol megjelenik a perspektivikus, bölcs látásmód!
9. Figyeld meg szüleid, családtagjaid mi mindenre szeretnének megtanítani!
10. Kérd meg szüleidet, hogy írjanak neked egy levelet, amiben gyűjtsék össze rólad, hogy mi mindenben vagy előrelátó, figyelmes!
11. Kérd meg szüleidet és/vagy tanáraidat, hogy képzeljék el, milyen lennél 2-5 év múlva! Milyen erősségeket, pozitív tulajdonságokat látnak benned? Írják meg egy levélben! Őrizzétek meg ezt jól és 2-5 év múlva vegyétek elő, olvassátok el. Vajon jól látták a jövődet?
12. Mi lenne, ha lenne egy olyan kapszula, amit, ha bekapunk, akkor olyan emberré válunk, aki szinte mindenre tudja a helyes választ? Játsszad el társaiddal! Készítsetek belőle egy filmet!

**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!