

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

15. Foglalkozás: A korrektség 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 - 15. foglalkozás



A KORREKTSÉG ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: megérteni a korrektség erősségét, felfedezni magunkban és másokban, egy hétig 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 Boldogságóra 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!

Vendég-barkochba

1. Először kérjünk fel két önként jelentkezőt; ők lesznek a vendégek, az osztály többi tagja pedig a házigazdák.
2. A vendégeket küldjük ki a szobából, azzal, hogy egy percen belül elmondjuk, mi lesz a dolguk.
3. Miután a vendégek kimentek, mondjuk el a házigazdák-nak, hogy hamarosan vendégeik jönnek. A házigazdák szerepe, hogy fogadják a vendégeket, és kíváncsi emberek lévén, kérdéseket tegyenek fel nekik arról, honnan és miért jöttek, meddig maradnak, illetve a hazájuk kultúrájáról. Különösen a vendégek kulturális szabályairól, szokásairól, viselkedéséről igyekezzenek megtudni minél többet.
4. Egy szabály van: a házigazdák kizárólag eldöntendő (tehát „igen”-nel vagy „nem”-mel megválaszolható) kérdéseket tehetnek fel. Például az „Európai országba valók vagytok?” jó kérdés, míg a „Hova valósiak vagytok?” nem megengedett. A vendéglátóknak ezután hagyjunk időt, hogy megtervezzék, hogyan fognak kérdezni, és előkészítsék a kérdéseiket.
5. Ezután menjünk a kinn várakozó vendégekhez, és mondjuk el nekik, hogy eldöntendő kérdések sokaságát fogják nekik feltenni, melyekre „igen”-nel vagy „nem”-

mel felelhetnek, a következő szabályok szerint: 1. szabály. A vendégek felosztják maguk között a csoportot, például X vendég fog válaszolni, ha a kérdezőn farmer van, és Y vendég fog válaszolni, ha a kérdezőn nem farmer van. (Ez lehet cipő, szemüveg, haj stb.) 2. szabály. Ha a kérdező arcán mosoly van a kérdezés közben, a válasz mindig IGEN, ha nincs mosoly, a válasz mindig NEM.

6. A szimuláció időtartama kb. 10 perc. Eleinte minden jól fog menni, idővel azonban a házigazdák tapasztalni fogják, hogy a vendégek nyilvánvalóan ellentmondásos válaszokat adnak. A vendéglátók ekkor megpróbálnak rájönni, miféle szabályokat követnek látogatóik, de ritkán járnak sikerrel. Ha a házigazdák kezdenek kifogyni a kérdésekből, és kezdenek unatkozni, vagy idegesek lesznek, állítsuk le a tevékenységet.

Feldolgozás:

Hogyan éreztétek magatokat a tevékenység során? – A válaszokat írjuk fel a táblára.

Milyen véleményt alkottatok a vendégeitekről? – A válaszokat írjuk fel a táblára.

Ezután kérjük meg a vendégeket, hogy magyarázzák el a szabályaikat. Mondjuk meg a házigazdák-nak, hogy a vendégek hozzájuk hasonló külseje alapján azt hitték, azok hasonlóan is fognak viselkedni, és a házigazdák szabályainak megfelelő, „normális” válaszokra számítottak. Csakhogy a vendégek szabályai mások voltak. Valójában mindannyian a tulajdon kulturális szűrőnkön keresztül érzékeljük a többi kultúrát és alakítjuk ki róluk a benyomásainkat, melyek bizonyulhatnak teljesen tévesnek is.

Előfordulhat, hogy téves információkon alapuló percepciók nyomán ítélünk elhamarkodottan.

- a kezdeti benyomások lehetnek félrevezetőek
- a viselkedés különféleképpen értelmezhető
- sokszor eltérő szabályok működnek a háttérben
- ami számunkra normális, más kultúrák számára esetleg nem az.

Forrás: https://tudastar.menedek.hu/sites/default/files/similar_io2_treninganyag_hun_final.pdf



15. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg a „Snack Attack” (Süti támadás) című animációs kisfilmet két részletben!

https://www.youtube.com/watch?v=38y_1EWIE9I

1:45 Eddig hogyan jellemeznétek az idős hölgy viselkedését? Mit gondoltok, mi járhat az ő fejében és milyen érzések lehetnek benne?

2:25 Hogyan jellemeznétek a zenét hallgató fiú viselkedését? Mit gondoltok, mi járhat az ő fejében és milyen érzések lehetnek benne?

3:16 Melyik szereplő viselkedését találjátok helyénvalónak és miért?

A mese végén: hogyan változott, ha változott a szereplők érzésvilága?

Mire jött rá a néni?

Ti mit tettetek volna a néni / fiú helyében? Mutassátok be!

3. ÉRDEMES TUDNI!

Az igazságosság, méltányosság, korrektség, becsületesség – ezek a fogalmak mind ehhez az erősséghez tartoznak.

1. Magyarázzátok el saját szavaitokkal, hogy mit jelentenek ezek!

A méltányosság azt jelenti, hogy mindenkit az egyenlőség és az igazságosság egyetemes eszményei szerint kell kezelni, bőrszínétől, nemétől, származásától, életkorától, külsejétől, egészségétől függetlenül. Aki tisztességes azokkal, akik valamiben különböznek tőle, az nem hagyja, hogy személyes érzései torzítsák másokkal szembeni erkölcsi vagy etikai döntéseiket, és nem hagyja, hogy a másik kárára viselkedjen.

Az igazságosság magában foglalja mind az erkölcsi iránymutatások tiszteletben tartását, mind pedig a mások gondozása, védelme iránti együttérző megközelítést. Ez az erő alkalmazható a társadalom minden szintjén, ahogyan az osztálytársainkkal, családtagjainkkal, és ahogyan az idegenekkel bánunk.

1. Az állatvilágban hol találkozunk a korrektség megnyilvánulásával?
2. Miből vesszük észre, ha valaki méltányosan bánik velünk?
3. Miért lehet nehéz felismernünk, hogy egyes helyzetekben mi a helyes viselkedésmód?
4. Lehet vajon e nélkül az erősség nélkül élni?
5. Melyek azok az élethelyzetek, ahol fokozottan számít a korrektség, méltányosság, igazságosság?

4. CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

Tipp!

Húzzanak a csoportok egy-egy cetlit, amin az alábbi kérdések szerepelnek. Többen is kaphatják ugyanazt a kérdést. Készítsd el ennek online változatát vagy vonj be ehhez egy diákot / pedagógus kollégát!

- ? Szerinted milyen lenne az élet „fair játék” nélkül?
- ? Szerinted milyen lenne az élet előítéletek nélkül?
- ? Ha a korrektség egy íz lenne, mi lenne?
- ? Amikor legutóbb igazságos voltál, milyen érzés volt benned? Hol éreztél a testedben?
- ? Meséj arról, amikor legutóbb korrekten viselkedtél valakivel szemben!
- ? Amikor legutóbb együtt játszottál azzal, akit a többiek kiközösítettek, milyen érzés volt benned? Hol éreztél a testedben?
- ? Amikor legutóbb együtt játszottál azzal, akit a többiek kiközösítettek, milyen érzés volt benned? Hol éreztél a testedben?
- ? Ha az igazságosság egy hely lenne, hol lenne?
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a korrektség!
- ? Milyen következményekkel járna, ha mindig mindenki korrekt és igazságos lenne a másik emberrel?
- ? Milyen lenne az életed enélkül az erősség nélkül?
- ? Szerinted, miért jó, ha nem hagyom, hogy az előítéleteim vezessenek?
- ? Szerinted milyen lenne, ha a világon mindenki egyenlő esélyeket kapna?
- ? Hogyan használhatnád a korrektség 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 korrektségét!

Alulhasználat Optimális használat Túlhasználat

Döntesz és valamelyik oldalra állsz, vagy hagyod, hogy az egyéni preferenciáid vezessenek, befolyásoljanak.

Mindenkit azonos módon kezelsz, egyformán bánsz az emberekkel, igazságos módon. Nem engeded, hogy részrehajló döntéseket hozzál másokkal kapcsolatban a személyes érzedeid miatt. Mindenkinek egyenlő esélyeket adsz.

Döntesz és valamelyik oldalra állsz, vagy hagyod, hogy az egyéni preferenciáid vezessenek, befolyásoljanak.



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTVÁNY

15. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

6. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – A korrektség

Az itt látható feladatok közül válasszon legalább egyet minden diák!

[Kattints a linke a letöltéshez!](#)

7. REFLEKTÁLÓ

A becsületesség olyan, mint...

Vegyetek elő hat darab A/5-ös papírt! Számozzátok be őket!

- 1) Az egyik papírra írájatok fel, majd fejezzétek be az alábbi mondatot: „A becsületesség olyan, mint Mert...”
- 2) A második papírra rajzoljátok le azt a képet, amely először eszetekbe jut a becsületességről!
- 3) A harmadik papírra írájatok fel, majd fejezzétek be a mondatot: Ha a becsületesség egy állat lenne...
- 4) A negyedik papírra írájatok fel, majd fejezzétek be a mondatot: Ha a becsületesség egy szín lenne...
- 5) Az ötödik papírra írájatok fel, majd fejezzétek be a mondatot: Ha a becsületesség egy növény lenne...
- 6) A hatodik papírra írájatok fel, majd fejezzétek be a mondatot: Ha a becsületesség egy jármű lenne...

Számok szerint egy-egy asztal sarkára tegyétek le a papírokat. Válasszatok magatoknak egy „kupacot”, és üljetek köré! Csoportosítsátok, összegezzétek a kapott válaszokat, azaz a befejezett mondatokat!

Hány azonos és különböző hasonlat, metafora és rajz keletkezett?

Foglalják össze a csoportok az eredményt!

A feladat online is kivitelezhető egy Google űrlap segítségével.

A „becsület” kifejezést többféle értelemben is használhatjuk. Beszélhetünk például becsületességről, ami megbízhatóságot, őszinteséget és szavahihetőséget jelent; megbecsülésről és megbecsültségről, ami a mások általi elismerést jelenti, illetve arról, hogy valaki becsületből tesz meg valamit, azaz ragaszkodik valamilyen viselkedéshez.

A becsületből való cselekvés olyan tettek végrehajtásához való ragaszkodást foglal magába, amelyek végrehajtása valamilyen más alapon már a közösség elismerésével, azaz megbecsüléssel jártak együtt. A civil világban megbecsülés jár az igazmondásért, az őszinteségért és a megbízhatóságért; ezért a becsületből való cselekvés az igazmondáshoz, az őszinteséghez és a megbízhatósághoz való ragaszkodást foglalja magában. Ezzel szemben a „betyárvilágban” megbecsülés jár például a társak el nem árulásáért vagy fedezéséért, ezért a bűnözők esetében a (betyár)becsületből elkövetett cselekvés a hatóságok felé mutatott kitartó hallgatásban, a hatóságok folyamatos félrevezetésében áll. Végül, a katonai cselekvés során tipikusan, de nem kizárólag, a bátor cselekvés hoz megbecsülést, és így a becsületből való cselekvés a bátor tettekhez való ragaszkodást jelenti.

Van olyan téma, amiről szeretnél 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 kezdhetitek 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!