

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

19. Foglalkozás: Az alázat 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

AZ ALÁZAT



GONDOLD VÉGIG!

Tekinthetünk az erősségekre energizáló tényezőkként, de csak ritkán használjuk őket lehetőségként. Most tekints az alázaatra 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 fejleszted ezt az erősséget? Mi lesz az első tettered? Mikor? Kivel?

TEDD MEG!

Minden nap az elkövetkező héten használd ezt az erősséget egy új módon!
Ötletek az alázat erősségének új módokon való használatához:



1. Kérd meg nagyszüleidet, hogy meséljék el életük azon történetét, amikor nem kérkedtek az eredményeikkel, hanem hagyták, hogy azok beszéljenek maguk helyett! A környezetük hogyan értékelte az alázatos viselkedésüket? Miként érett meg ezen viselkedés gyümölcse? Meséld tovább az osztálytársaidnak is!
2. Kapcsolódj Andersen teáskanna meséjéhez és rajzold le a családodat, mintha mindenki egy teáskészlet egy-egy darabja lenne! Mi a te teáskannád története?
3. Írj össze egy listát a titkos jótettekről! Vidd véghez ezeket úgy, hogy váltson ki a tettered örömet, hálát és büszkeséget a környezetedből anélkül, hogy megszólalnál vagy elismerést kérnél! Mi is készítettünk neked egy [listát Titkos szolgálat névvel](#).
4. Alkossatok a családdal vagy társakkal közösen minél több szót a SZERÉNYSEG szóból! Ezek közül mely szavakat tudnátok a szerénység erősségéhez kapcsolni és miért?
5. Hallgass meg valakit türelmesen, csak rá figyelve ahelyett, hogy a saját véleményed akarnád tudtára adni!
6. Válassz egy társat, akivel beszéld meg a következőket: mikor tettél meg valamit más érdekében, nem számítva, nem kérve elismerést, jutalmat cserébe. Mit éreztél akkor? Milyen érzés most erről beszélni valakinek! Az érzéseid pontos megfogalmazásához használj érzelmi kifejező kártyákat vagy egy listát!
7. Ha elismerik a munkádat, köszönd meg és egészsídsd ki azzal, hogy kiknek a részvétele, támogatása kellett még ahhoz, hogy sikeresen véghez vidd, amit szerettél volna!
8. Kérdezd meg szüleidet, családtagjaidat, mi az, ami életük során alázaatra tanította őket!
9. Kérj egy megbízható barátodtól őszinte visszajelzést a gyengeségeidről, a fejlesztendő területeidről!
10. Mit nevezünk szerény öltözetnek? Ki szerint, melyik korban és kultúrában? Járj utána!
11. A sport alázaatra tanít címmel írd meg egy esszét vagy egy történetet!
12. Hogyan lehet szerényen bánni a környezeti erőforrásokkal? Mutasd be egy preziben vagy ppt-ben!
13. Vállalj önkéntes szociális munkát, ahol segíthetsz a nálad nehezebb helyzetben lévő embereknek!
14. Tölts el némi időt beszélgetéssel egy hajléktalannal az utcán (vagy valakivel, akiről tudod, hogy küzdelmesek a napjai). Ismerd meg egy kicsit a világát. Egy blogban vagy rövid írásban számolj be a tapasztalataidról.



19. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

15. Gondolj egy olyan alkalomra, amikor nem voltál alázatos. Írd le részletesen az adott helyzetet. Most gondold végig ugyanezt egy kívülről, egy megfigyelő szemszögéből, aki objektíven igyekszik rálátni a helyzetre. Mi a különbség a két történet között?
16. Gondolj egy legutóbbi élményedre, amikor elértél valamit! Írd le az érzéseidet, gondolataidat és cselekedeteidet még az előtt, hogy elértél volna valamit, a teljesítés alatt és az után, hogy elérted, amit szeretnél volna. Majd fontold meg, mit tehetnél volna az esemény előtt, alatt és után, ha alázatosan viselkedsz. Ne feledd képességeidnek és eredményeidnek a nagy képen belüli helyét.
17. Találj egy olyan helyzetet, amelyet a legtöbb ember negatívnak tart. Most pedig találj benne legalább három dolgot, ami miatt szerinted mégis értékes, értékelhető az a helyzet!
18. Nézz utána, hogy egyes szent szövegek mit mondanak a szerénységről és alázatról! Mi az, ami ezekből megragad téged?
19. Gyűjts olyan dalszövegeket, zenéket, amelyek az alázatról, szerénységről szólnak! Állíts össze belőlük egy mixet vagy egy listát!
20. Gyűjts idézeteket vagy történeteket ehhez az erősséghez és állíts össze belőlük egy dokumentumot!
21. Járd körül a fogalmat, majd alkossd meg a saját definíciódat az „alázat” szóra!
22. Találd ki te a szokatlan, újszerű kinyilvánítását az alázatnak!
23. Írj egy verset / dalt / esszét / párbeszédet a következő címmel: Szerény szerelem.



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!