

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

20. Foglalkozás: A körültekintés

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 - 20. foglalkozás

A KÖRÜLTEKINTÉS ERŐSSÉGE



A FOGLALKOZÁS CÉLJA: megérteni a körültekintés 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 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. Érdeemes ezt neked is kipróbálnod!

1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Gyufaszál

A pedagógus kezdje el a gyakorlatot, saját példát hozva. Gondolj egy olyan élményedre, amikor lehetőleg volna körültekintőbb is! Vegyél elő egy gyufaszálat és gyújtsd meg! Amíg a gyufa leég, meséld el ezt a többieknek. Amikor a gyufa leégett, hagyd abba a történetet, bárhol is tartasz benne és mondd el, ha ma újra kezdheted, mit csinálnál másképp? Haladjatok körbe, hogy mindenki sorra kerüljön.

2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg az „[Ice Pepper](#)” (jégpaprika) című animációs kisfilmet!

Pármunkával dolgozzátok fel a következő szempontokat: Állítsd meg 3:58-nál és beszéljétek meg az alábbi kérdéseket:

- Hozzatok rá példát, amikor van olyan pingvin, aki megfontoltan és előrelátóan cselekszik és amikor nem!
- Milyen volt a film elején a pingvinek világa és milyen a film végén? Mi okozta a változást?

- Hogyan bánhattak volna megfontoltabban, óvatosan az erős paprikával?
- Szerintetek mi okozta a jégvilág pusztulását: az erős paprika vagy amire használták a pingvinek? Válaszodat indokold is meg!

A párok alakuljanak 4 fős csoportokká és egyeztessék válaszait! Majd a 4 fős csoportok egyesüljenek másik 4 fős csoporttal és így már 8-an egyeztessék válaszaitokat! Végül közösen mutassátok be a pedagógusnak, mire jutottatok!

3. ÉRDEMES TUDNI!

A körültekintés, óvatosság segít minket abban, hogy a hosszú távú céljainkat minél hatékonyabban elérjük. A körültekintő emberek távolbalátóak és alaposan megfontolják a cselekvéseik és döntéseik következményeit, sikeresen ellenállnak olyan impulzusoknak és rövid távú lehetőségeknek, amik csak rövid távú célokat szolgálnak, rugalmas és szerény módon közelítenek az élethez, és az egyensúlyt keresik a céljaik és a lehetőségeik között.

A mindennapi életben a körültekintésre jó példa a megakarítás, az előre tervezés a váratlan vagy a várt történésekre, a korábban hirtelenszerű cselekvésekre készítő helyzetek elkerülése, a különböző életdöntések meghozatala úgy, hogy mérlegre tesszük az előnyeit és a hátrányait is.

Ha óvatosak vagyunk, előrelátóan gondolunk, törődünk a jövőnkkel, terveinkkel. Képesek vagyunk arra, hogy ellenálljunk az önromboló impulzusoknak.

1. Az állatvilágban hol találkozunk az óvatosság megnyilvánulásával?
2. Miből vesszük észre, ha valaki megfontoltan cselekszik?
3. Miért lehet könnyebb egyes embereknek hirtelen ötlettől vezérelve, vagy hirtelen haragból, fellángolásból cselekedni? Milyen baj származhat ebből a hirtelenségből?
4. Milyen érzésekre van szükségünk ahhoz, ha óvatosak, körültekintőek akarunk lenni?
5. Lehet vajon e nélkül az erősség nélkül élni?
6. Melyek azok az élethelyzetek, ahol fokozottan számít az óvatosság, körültekintés?



20. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

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 diákat / pedagógus kollégát

- ? Szerinted milyen lenne az élet óvatlan pillanatok nélkül?
- ? Szerinted milyen lenne az élet megfontoltság nélkül?
- ? Ha az óvatosság egy íz lenne, mi lenne?
- ? Ha az óvatosság egy hang lenne, mi lenne? Mutasd be!
- ? Ha az óvatosság egy hely lenne, hol lenne?
- ? Amikor legutóbb körütekintő voltál, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?
- ? Mesélj arról, amikor legutóbb óvatosan viselkedtél valakivel vagy valamivel szemben!
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a körütekintés!
- ? Milyen következményekkel járna, ha mindig mindenki óvatos és megfontolt lenne a döntéseiben?
- ? Milyen lenne az életed enélkül az erősség nélkül?
- ? Szerinted milyen lenne, ha a világon senki nem tenne meggondolatlan dolgokat?
- ? Hogyan használhatnád a körütekintés 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.

Hozz egy elgondolkodtató szituációt (a legjobb egy sajátélményed), és azon keresztül beszéljétek meg, hogy mi lenne az optimális, illetve az alul/túlhasználata ennek az erősségnek!



Alulhasználat Optimális használata Túlhasználat

Gondolkodás nélkül cselekszel, túl nagy kockázatot vállalsz, keresed a veszélyt.	Óvatos vagy a döntéseidben. Nem vállalsz fölösleges kockázatot, meggondoltan cselekszel. Nem teszel vagy mondasz olyat, amit később megbánhatsz. Diszkrét vagy.	Aggódó lehetsz, vagy túlfélted, túlaggódod a dolgokat.
--	---	--

6. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – A körütekintés

Az itt látható feladatok közül válasszon legalább egyet minden diák!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

7. REFLEKTÁLÓ

Hüvelykujj – barométer

A csoport körbe áll vagy a virtuális térben is elvégezhető a feladat.

Mindenki előre nyújtja a mutatóujját és becsukja a szemét. Az értékelés így válik anonimé. A pedagógus állít valamit, a csoport tagjai pedig csukott szemmel szavaznak: Fölfelé mutató ujj: „Egyetértek!”

Lefelé mutató ujj: „Nem, ezt én másként látom!”

Mutatóujj középen: „Igen, valahogy így!”

Példák az állításokra:

- A mai órán nem tettem semmilyen meggondolatlan dolgot.
- A mai nap megfontoltabb vagyok a szokásosnál.
- Derekasán kivettem a részem a mai beszélgetésekből ezen a foglalkozáson.
- Ha valaki mondott valamit, odafigyeltem arra, amit mond.
- Úgy vélem, ma közelebb kerültem a többiekhez.
- Úgy vélem, ezek a gyakorlatok segítenek a körütekintés erősségében fejlődnöm.

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

20. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

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 kezdhettek 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

<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!