

# ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

**21. Foglalkozás: : Az önkontroll**

**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 - 21. foglalkozás

## AZ ÖNKONTROLL ERŐSSÉGE



**A FOGLALKOZÁS CÉLJA:** megérteni az önkontroll 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!

#### Napi rutin

Gondolj a legutóbbi hetedre!

Írd le magadnak egy pókábrában a napi rutintevékenységeidet a felkeléstől a lefekvésig! Jegyezd le a következőket is:

- általában mit reggelizel, ebédelsz, vacsorázol, nasizol napközben,
- ha zenét hallgatsz, azok miről szólnak, milyen stílusúak,
- ha tévét nézel, milyen műsorokat nézel,
- mikre keresel rá az interneten,
- milyen játékokat játszol,
- milyen témájú írásokat olvasol (könyv, hír stb.)!

Milyen visszatérő momentumokat találsz benne?

Mi az, amin változtatnál?

Milyen cél érdekében változtatnál bármin is?

Kire számíthatsz, hogy a sikeres változást elérd? Kinek a segítségét kérnéd?

### 2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg A [Choice](#) (választás) című animációs kisfilmet 1:30-ig!

- Mit láttatok eddig, mi történt a főszereplővel?
- Miből áll a napi rutinja, gyűjtsük össze!
- Mit evett reggelire és vacsorára az egyik és a másik?
- Mit hallgatott egyikük az autórádióban és mit a másikuk hangoskönyv formájában?

- Hogyan kezdett neki a munkának az egyik és a másik?
- Mit tett egyik és a másik, amikor levélírás / munka közben a barátjuk hívta telefonon?
- Mit gondoltok, vajon így fogja továbbra is folytatni a napjait a jobb oldali és a bal oldali figura is?
- Mi lesz az egyiknek és a másiknak a következménye?
- Ha így folytatják, akkor előbb-utóbb milyen lesz a megjelenésük, az arcuk, milyen lesz az egészségük, milyen lesz a kedvük?

Nézzétek meg végig a történetet és beszéljétek meg szófor-  
góval a következő kérdéseket:

- A bal vagy a jobb oldali figura gyakorolt több önuralmat?
- Milyen területeken tette ezt és hogyan?
- Írjátok táblázatba: mire mondott igent és mire nemet a bal oldali és a jobb oldali figura!
- Mennyi jó származik abból, ha pillanatnyi vágyainkat visszafogjuk, illetve, ha odafigyelünk magunkra és arra, amit el szeretnénk éni?
- Mit jelent az animáció címe: választás?

### 3. ÉRDEMES TUDNI!

Az önuralom, önkontroll azt jelenti, hogy szabályozzuk vágyainkat, uralkodunk magunkon, például a hirtelen haragunkon, olthatatlan vágyunkon édesség után, vagyis a reakcióinkon stb. Késleltetjük vagy visszaszorítjuk átalakítjuk ezen vágyainkat egy számunkra fontos cél érdekében, vagy azért, hogy bizonyos elvárásoknak (normáknak, erkölcsi parancsoknak) megfeleljünk. Az önfegyelem is kapcsolódik az önuralomhoz, amikor például valaki nem tud minket rávenni olyasminek a megtételére, amit nem akarunk megtenni, vagyis ellenállunk a kísértésnek.

Az önszabályozásban a saját válaszreakcióink felülbírlása, felülírása vagy megváltoztatása különösen fontos. Így is folyamatosan reagálunk a külső és belső készletésekre, de hogy minden készletésre cselekedjünk is, az nem lenne optimális. Ezért aztán előfordul, hogy a gondolkodásunkat más irányba tereljük, mint amerre azok természetes módon mennének, lehet, hogy megkíséreljük megváltoztatni az érzelmi reakcióinkat, és az is lehetséges, hogy korlátozzák vágyaink kielégítését. Lehet, hogy megpróbálunk jobban teljesíteni, mint eredetileg tettük volna, például úgy, hogy kitartunk egy nehéz feladatban. Van, hogy megtartóztatjuk magunkat és van – ez is az önkontrollhoz tartozik –, hogy ösztönözzük magunkat valaminek a megtételére, mint amikor álmosan bár, de mégis csak felkelünk az ágyból egy hideg reggelen.



## 21. FOGLALKOZÁS

### Korosztály: 10-20 éves

1. Az állatvilágban hol találkozunk az önuralom megnyilvánulásával?
2. Miből vesszük észre, ha valaki önkontrollal bír?
3. Miért lehet nehéz egyes embereknek, hogy háttérbe szorítsák pillanatnyi vágyaikat, feltörő érzéseiket?
4. Lehet vajon e nélkül az erősség nélkül élni?
5. Melyek azok az élethelyzetek, ahol fokozottan számít az önkontroll?

#### 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, vonj be ehhez egy diákot / kollégát!

- ? Ha az önkontroll egy szín lenne, mi lenne?
- ? Ha az önkontroll egy illat lenne, mi lenne?
- ? Ha az önkontroll egy hang lenne, mi lenne?
- ? Ha az önkontroll egy hely lenne, hol lenne?
- ? Ha az önkontroll egy íz lenne, mi lenne?
- ? Ha az önkontroll egy gesztus lenne, mi lenne
- ? Szerinted milyen lenne az élet, ha senki nem kontrollálná az érzéseit, vágyait?
- ? Milyen következményekkel járna, ha mindig mindenki kontrollálná saját magát?
- ? Mikor gyakoroltál legutóbb önuralmat és miért?
- ? Amikor legutóbb nem etted meg a csokit vagy cukrot, pedig megtehetted volna, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?
- ? Amikor legutóbb nem gerjedtél haragra vagy nem ütötél meg valakit, pedig megtehetted volna, milyen érzés volt benned?
- ? Mesélj arról, amikor legutóbb fegyelmezetten viselkedtél egy helyzetben!
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked az önuralom!
- ? Milyen lenne az életed enélkül az erősség nélkül?

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 használat Túlhasználat

Kontrollálatlan, impulzív vagy az érzelmeidben és a cselekedteidben, öntelt módon gondolsz magára, önmagadat kényezteted.	Képes vagy kontrollálni, amit teszel, mondasz és érzel. Fegyelmezt vagy. Képes vagy arra, hogy kezeld az érzéseidet, birtokában vagy az önkontrollnak. Felül tudsz kerekedni a hibáidon.	Túlmész a határaidon, átléped a korlátaidat, túlfeszíted a húrt és nem engedsz semmiféle lazaságot. Magadhoz is kemény vagy ahelyett, hogy kedves vagy gyengéd módon fordulnál.
---	--	---

#### 6. GAMIFICATION FELADAT

##### Karaktererősségek új módon – Az önkontroll

Az itt látható feladatok közül válasszon legalább egyet minden diák!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

#### 7. REFLEKTÁLÓ

##### Ajtók és kapuk

A pedagógus olyan képeket gyűjt össze, amelyeken új és régi, fából vagy vasból stb. készült kapuk / ajtók vannak. Valamivel többet gyűjtünk össze, mint ahány diákunk van. Minden résztvevő választ egyet, amelyiket a legközelebb érzi a lelkiállapotához.

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

Ezután a diákok leírják vagy elmondják, hogy milyen helyzetben vannak, és elképzelik, mi van az ajtó mögött, mi történhet. Pl.: a vaskaput nehéz kinyitni, a fából készült ajtó új lehetőségeket nyit meg. Az ajtó a cél felé mutató utat jeleníti meg.

Kérdések a közös megbeszéléshez:

- Ha átmész ezen a kapun vagy ajtón, milyen célhoz érsz?
- Ahhoz, hogy elérd a célodat, van olyan terület, ahol önuralmat kellene gyakorolnod?
- Pontosan mit kellene tenned, hogy épségben átmenj a kapun és elérd a célodat?

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



Jobb Veled a Világ  
ALAPÍTVÁNY

## 21. 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](mailto: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!