

# ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

**21. Foglalkozás: Az önkontroll 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](mailto:erossegekbajnokai@gmail.com)



## Karaktererősségek új módon AZ ÖNKONTROLL



### GONDOLD VÉGIG!

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

Most tekints az önkontrollra 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 fejlesztetted 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 önkontroll erősségének új módokon való használatához:



1. Kérd meg nagyszüleidet, hogy meséljék el életük azon történetét, amikor nagy önuralomra volt szükségük ahhoz, hogy célt érjenek. Meséld tovább az osztálytársaidnak is!
2. Készítsetek a családdal közösen napi rutin kártyákat (pl. sajátkezü rajzzal) és pl. blue tack segítségével rögzítsetek a falon egymás alatt sorrendben. Ha elvégeztetek egy tevékenységet a listából, vegyétek le és tegyétek az utolsó rutin alá. Figyeljétek meg, mennyi idő kell ahhoz, hogy már fejből, automatikusan is tudjátok, mi következik például felébredés után!
3. Rajzold le, mennyi és milyen gyümölcsöket ettél a hét egy-egy napján!
4. Amikor legközelebb idegesnek vagy haragosnak érzed magad, lélegezz be és ki tízszer, lehetőleg egyre lassabb tempóban. Figyeld meg, mi történik!
5. Válassz egy dolgot, amit minden egyes nap ugyanabban az időben teszel meg és gyakorold következetesen (pl. beágyazok akkor is, ha rohannom kell).
6. Csökkentsd a cukor bevitelét úgy, hogy nézz utána, melyik étel, ital mennyi cukrot tartalmaz. Add össze 7 napon keresztül, hogy egy nap, hány gramm cukor kerül be a szervezetedbe. Majd egy hét elteltével figyelj oda, hogy csökkentsd le egészen napi maximum 25 grammra. Szakemberek szerint a 2 és 18 éves kor között a napi hozzáadott-cukor-fogyasztásunk mértékének ez a maximuma.
7. Meddig bírod nemmel? Beszélgetsetek otthon arról, hogy mi tesz jót a szervezetnek és mi nem – ide értve a táplálkozást, mozgást, alvást, az érzelmek átélését, és a megtapasztalt élményeket is! Írjátok ezeket össze egy táblázatban (jót tesz nekem, nem tesz jót nekem) és értékeljétek 1-5-ig terjedő skálán, hogy milyen gyakran tesztitek meg őket. Két példa a skálára:  
1 = szinte soha, 2 = csak ritkán, 3 = néha, 4 = gyakran, 5 = szinte mindig.  
1 = évente, 2 = 3-6 havonta, 3 = havonta, 4 = hetente, 5 = naponta.  
Amiről azt állapítjátok meg, hogy nem tesz jót, fogalmazzatok meg azt is, hogy miért nem tesz jót, és mit segítetek az- zal elő, ha csökkentitek a gyakoriságát! Találjátok egy vonzó hosszú távú célt és annak érdekében 4 héten át mondjatok nemet! Ki bírja tovább az önfegyelmet?
8. Találd meg a saját módszeredet arra, hogyan kerülhetsz nyugodt, fegyelmezett állapotba!  
Példáért [kattints ide a letöltéshez!](#) Jelöld be, amelyik bevált!
9. Ismered a jelzőlámpa módszert? Rajzolj egy A/3-as méretű jelzőlámpát és vágd ki kartonból! Írjatok vagy rajzoljatok többféle problémát, majd ezeket helyezétek rá a megfelelő színű lámpára:



Jobb Vele a Világ  
Alapítvány

## 21. FOGLALKOZÁS

### Korosztály: 10-20 éves

A piros lámpa azt jelenti, hogy Állj meg, mielőtt cselekednél és kérd felnőtt segítségét!

A sárga jelzés azt jelenti, hogy Lassíts! Gondold át a lehetőségeidet, melyek segíthetnek és melyek nem! Ki az, aki segíthet? A zöld lámpa azt jelenti, hogy Irány a megoldás, ezt meg tudod csinálni! Válaszd a legjobb lehetőséget, ami segít érzelmeid kezelésében és a helyes lépések megtételében!

Példák a zöld lámpára: Valaki véletlenül nekem ütközött; nem kerültem be a focicsapatba; kevesebb pénzt kaptam vissza a pénztárnál, mint kellett volna.

Példák a sárga lámpára: A barátom álhírt terjesztett rólam; nincsen órai felszerelésem; valaki csal abban a játékban, amelyet játszunk.

Példák a piros lámpára: Két gyerek a játszótéren verekedik; tűz van a teremben; valaki bántalmaz engem.

10. Mire van ráhatásod, mi az, amit szabályozni tudsz a mindennapokban? Fedezd fel a testedet és a környezetedet és meséld el társaidnak, mire bukkantál!
11. Kérdezd meg szüleidet, családtagjaidat, mi az, ami életük során önuralomra tanította őket!
12. Ön. Kontroll. címmel írv egy esszét vagy egy történetet!
13. Hogyan lehet kontrollálni a környezeti erőforrások felélését? Mutasd be egy preziben vagy ppt-ben!
14. Taníts meg szelíden valakit arra, hogy nagyobb önuralmat gyakoroljon egy helyzetben! Mutass példát, ahelyett, hogy a másikat kényszerítenéd!
15. Gondolj egy olyan alkalomra, amikor tisztító módon eluralkodtak rajtad az érzéseid. 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. Nézz utána, hogy egyes szent szövegek mit mondanak az önuralomról és fegyelemlről! Mi az, ami ezekből megragad téged?
17. Gyűjts olyan dalszövegeket, zenéket, amelyek az önuralomról és fegyelemlről szólnak! Állíts össze belőlük egy mixet vagy egy listát!
18. Gyűjts idézeteket vagy történeteket ehhez az erősséghez és állíts össze belőlük egy dokumentumot!
19. Járd körül a fogalmat, majd alkossd meg a saját definíciódat az „önfegyelem” szóra!
20. Találd ki te a szokatlan, újszerű kinyilvánítását az önkontrollnak!
21. Írv egy verset / dalt / esszét / párbeszédet a következő címmel: Ön Kontroll?
22. Tedd az életed minden nap jobbá! Pl. szobatarítás, mosás, mosogatás, rendrakás, elpakolás, kevesebb áramfogyasztás, és ellenőrizd, hogy teljesítetted-e a feladatokat.
23. Távolítsd el a zavaró alkalmazásokat (telefon, TV, számítógép), miközben egy adott feladatra összpontosítasz!
24. Legyen stratégiád arra, hogyan kerül el a kísértések tárgyait (diéta esetén - egyen egészséges ételeket; alkohol esetén - kerülj a bárokat és a kínálókat; dohányzás esetén - cseréld fel a cigarettát ráógumival; vásárlás esetén - vigyél magaddal kevesebb pénzt)!
25. Kerüld, hogy bárkiről is pletykálgodj!
26. Tegyél határidőket a feladataid befejezéséhez és figyeld meg, mihez sikerült tartanod magad és miért! Érd utol magad!
27. Nézz utána a szervórának és táplálkozz egy hónapig ez alapján!
28. Baráttal vagy családdal iktass be egy mozgásformát minden nap!
29. Gyűjts jellegzetes káromkodási módokat a XIV-XIX. század irodalmából! (Pl. Alexandre Dumas három testőre közül D'Artagnan visszatérő szavajárása volt „az ántiját!”) Hogyan hangzanak ezek a mai kor emberének? Többségében milyen hangok és hangzók alkotják ezeket a szitokszavakat? A meglévő káromkodás repertoárod melyikre cserélnéd le szívesen? Próbáld ki és figyeld meg a hatását! Melyik vezet gyorsabb önuralomhoz? Melyiket tolerálja jobban a környezeted?
30. Tegyük fel, hogy temetésen vagy, és találkozol egy régi barátal, akit öt éve nem láttál. Nagyon szerettél volna kapcsolatba lépni vele, de elvesztetted az elérhetőségét és sehogy sem bukkantál nyomára. Rájössz a temetésen, hogy a barátoddal töltött idő is véges lehet. Mit teszel: a) elemzed a lehetőségeidet, mert a mostani helyzet kevésbé kedvez annak, hogy örömdben a nyakába ugorj és vársz. b) Megengeded, hogy lelkesedésed és energiád felszabadultan kitörjön és hangos kiáltással odarohansz, hogy elmondod neki, mennyire hiányzott neked.
31. Boldog ember nem trollkodik! Értelmezd, ez mit jelent!
32. Amikor valaki haragot fejez ki irántad, tarts szünetet néhány lassú lélegzéssel, ahelyett, hogy viszonzásul indulattal reagálnál. Lásd a másik ember emberségét és azt, hogy szenved, fél.
33. Ami a szívemen, az a számon! – ha te is megmondó ember vagy, mielőtt megszólalnál, gyakorold, hogy végig gondold, vajon a másik hogyan érezheti magát attól, amit mondanál neki! Ha arra a döntésre jutsz, hogy a másik elsírná magát, szomorúságot érezne és bezárna előtted, szégyent érezne, netán megharagudna és megszakítaná veled a kapcsolatot, akkor mindenképpen fontold meg, hogy valóban most, azt és úgy kell-e mondanod, ami kitörne belőled? Ha van más út, akkor mi lenne egy őszinte, de kedvesebb módja annak, hogy megmondod, amit gondolsz, ami a szívedet nyomja?
34. Ismerd meg a Odüsszeusz történetét! Hány helyzetben állt ellen a kísértéseknek? Odüsszeusz példáját követve, sorold fel olyan óvintézkedéseket, amelyek sükettesznek téged vagy egy társadat a szirének énekére.
35. Nézd meg egy társaddal a Kontroll című magyar filmet! Egyikőtök gyűjtse ki belőle azokat a helyzeteket, amikor a szereplők sikeresen urai voltak egy-egy helyzetnek! Hogyan és mivel érték el? A másik gyűjtse ki belőle azokat a helyzeteket, amikor a szereplők nem voltak urai egy-egy helyzetnek! Mit kellett volna másképp tenniük? Vitassátok meg!
36. Találd fel a káromkodás ellenszerét!



Jól 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!