

# ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

**24. Foglalkozás: Az optimizmus 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 OPTIMIZMUS



#### GONDOLD VÉGIG!

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

Most tekints az optimizmusra olyan erősségként, ami lehetőséggel jár a számodra!

Szerinted, hogyan, hol, miben tudna most segíteni téged?

Válaszd meg az alábbi kérdéseket, és találd egy új módot, ahogyan az elkövetkező 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 teted? Mikor? Kivel?

#### TEDD MEG!

Minden nap az elkövetkező héten használd ezt az erősséget egy új módon!

Ötletek az optimizmus erősségének új módokon való használatához:



1. Kérd meg nagyszüleidet, hogy meséljék el életük azon történetét, amikor nagyon reménykedtek valamiben és az megvalósult! Hogyan élték meg a reményteli időszakot? Hogyan érezték magukat? Meséld tovább az osztálytársaidnak is!
2. Gondolj egy nehézségedre! Rajzold le, milyen lenne, ha a legoptimistább dolog sülné ki belőle! Vond be egy barátodat is!
3. 1 perc alatt sorolj fel minél több dolgot, amit nagyon remélsz!
4. Alkoss valamit tetszőleges technikával, amelynek az a címe: Holnap még jobb leszl!
5. Készíts barátaiddal, családtagjaiddal biztató, színes megerősítéskártyákat optimista gondolatokból!
6. Ha azt látod, hogy valaki nagyon szomorú, miután empátiáskan meghallgattad és ő nyitott rá, nyújts neki vigaszt optimista gondolatokkal!
7. Tetszőleges technikával készíts egy képkeretet! Tegyetek bele olyan családi vagy baráti fotókat, amelyeken látszik, mennyire sugárzik rólátok az optimizmus!
8. Milyen édesanya vagy édesapa szeretnél majd lenni? Oszd meg egy társaddal gondolataidat!
9. Gondold át, mi minden lehet jó abban, ha segíteni kell otthon a házimunkában?  
Ha semmilyen jó film nincs a tévében?  
Ha a barátok nem jönnek át hozzád?  
Ha elmarad a hétvégére tervezett program?  
Ha nem sikerül az egyik dolgozatod?  
Ha esik az eső?  
Tedd fel ezeket a kérdéseket egy barátodnak vagy a családtagjaidnak! Figyelem! Valóban meg kell találniuk a dolgok lehetséges jó oldalát is!
10. Időnként állj meg és nézz át a lábaid között! Mit látsz? Írd le olyan pontosan, ahogyan csak tudod! Mondd el vagy olvasd fel az egyik társadnak, aki találja ki, mit láthattál, hol járhattál!
11. Gyűjts olyan dalszövegeket, zenéket, amelyek a szépségről, kiválóságról, valaminek az elismeréséről szólnak! Állíts össze belőlük egy mixet vagy egy listát!
12. Gyűjts idézeteket vagy történeteket ehhez az erősséghez kapcsolódóan és állíts össze belőlük egy füzetet!
13. Találd ki te egy szokatlan, újszerű kinyilvánítási formát ehhez az erősséghez!
14. Írj egy olyan közelmúltbeli eseményről, amelyben negatív eseményt éltél át! Írj arról, hogy milyen pozitív, nem azonnal látható következményekkel járt ez az esemény! Végül írd le és magyarázd el, hogy milyen jellemerőségeket katalizált ez az esemény!



## 24. FOGLALKOZÁS

### Korosztály: 10-20 éves

15. Optimista vagy pesszimista világszemlélet a kifizetődő?  
Vitakozz valakivel és készíts belőle hangfelvételt! Elemezd érveléstechnikailag! Az itt következő szempontok hangsúlyozása segít a helyes érvelés megvalósításában!
- Tanácsos kerülni a túlságosan szubjektív (pl. vallásos és politikai) témákat.
  - A pszichológiai elkötelezettség is befolyásolhatja tárgyilagosságunkat.
  - Fontos, hogy tudjunk győzni vagy nyerni, és elfogadjuk az eredményeket.
  - Maradjunk tárgyilagosaak és legyünk nyitottak mások véleményére!
  - Kerüljük a személyeskedést!
  - A kritikának a másik fél által előadott érvelésre vagy álláspontra kell irányulnia.
  - A témaváltás ne legyen radikális; elkalandozhatunk a tárgytól, de ne túl messzire.
  - Álláspontunkat ne váltogassuk egy adott szituációban!
  - Érdeemes a könnyebb érthetőség érdekében a konklúziót (végkövetkeztetés) az érvelés elején kimondani, ezáltal lehetőséget adunk a befogadónak, hogy az előadás sorrendjében értékelje minden egyes premissza (kiindulási tétel) fontosságát és súlyát.
  - Az érvelés formailag akkor helyes, ha a premisszái megfelelően támasztják alá a konklúziót.
  - Az érvelés tartalmilag akkor helyes, ha a premisszái igazak.
  - A vitatható ok hibáját követhetjük el, ha egy megtörtént eseménynek vagy ténynek nem kielégítő bizonyítékok alapján tulajdonítunk okot.
- Az általános meggyőződésre való hivatkozás hibáját követhetjük el, ha azt hozzuk fel egy állítás bizonyítására, hogy általában mások is ugyanígy gondolják.
  - Függetlenítsük magunkat vitapartnerünk személyétől, és ne őt, hanem érvelését kritizáljuk!
  - Próbáljuk meg az összes alternatívát megvizsgálni!
  - Ne hivatkozzunk a tekintélyelvre!
16. Beszélj valakinek személyes és tanulmányi céljaidról, és arról, hogy mi felé törekszel!
17. Ülj le valakivel, aki fontos neked és képzelj el a lehető legpozitívabb jövőtöket! Hogyan tudnátok mindketten értéket teremteni mások életében is az elképzeléseitekkel?
18. Jegyezd fel a negatív és pozitív gondolatmintáidat, és figyeld meg, hogyan befolyásolják a teljesítményedet! Kísérletezzon azzal, hogy gondolataidat pozitívabbá teszed, és nézd meg, javul-e a teljesítményed!
19. A pohár félig tele vagy üres? Miért?
20. Olvass olyasvalakiről, aki a nehézségek és kudarcok ellenére is sikeres tudott lenni! Mi volt a titka? Készíts róla egy prezit vagy ppt-t!
21. Tervezz meg egy optimista szemüveget, amelyet, ha valaki felvesz, megláthatja az élet napos oldalát!



Jobb Veled a Világ  
ADULTKÖR



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!