

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

22. Foglalkozás: A szépség és kiválóság értékelése

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 - 22. foglalkozás

A SZÉPSÉG ÉS KIVÁLÓSÁG ÉRTÉKELÉSÉNEK ERŐSSÉGE



A FOGLALKOZÁS CÉLJA: megérteni a szépség és kiválóság értékelésének 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!

Beleborzongás

Hunyd be a szemed egy pillanatra és idézz fel egy olyan élményt, amikor úgy érezted, megállt veled az idő és beleborzongtál valami szépbe... dalba, filmbe, egy szóba, egy eredménybe, egy képbe...!

- Hogy érzed most magadat?
- Nézzetek körbe, mit láttok egymás arcán?
- Kinek milyen területhez kötődött az emléke?

2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg az „[Alike](#)” (hasonló) című 7 perces animációs kisfilmet!

1:30-nál állítsátok meg!

- Milyennek találjátok az apukát és a kisgyereket? Milyen színek dominálnak a városban és vajon miért?

Nézzétek tovább 3:55-ig!

- Hogyan telik egy napja az apukának és a gyerekeknek? Milyen érzések lehetnek bennük, amikor az egyik dolgozik, a másik feladatlapot tölt ki?
- Vajon, ha így folytatódna a napjaik, mi fog velük történni? Nézzétek végig a filmet!
- Milyen erősségeket fedeztek fel az apukában és a kisfiúban?
- Mit gondoltok, vajon a felnőttek tényleg olyan szürkeké néha?
- Soroljátok fel, mi minden tud színt vinni az életükbe a mese alapján? A mesén kívül miket sorolnátok még fel?
- Mi az, ami színt visz a te életedbe?

3. ÉRDEMES TUDNI!

Magyarázzátok el saját szavaitokkal, hogy mit jelent a szépség és kiválóság értékelése!

A szépség és kiválóság értékelése, nagybecsülése arra a készségre utal, amikor megtaláljuk, észrevesszük, és élvezzük a fizikai és szociális életben való szép és jó dolgokat. Ha benned is megvan ez az erősség, akkor gyakran esel ámulatba, érzel csodálatot, emelkedettséget, például mialatt az erdőben vagy a városban sétálsz, egy regényt vagy újságot olvasok, bepillantást nyersz mások életébe, vagy sporteseményeket, filmeket nézel. Akiben alacsony hőfokon izzik ez az erősség, az a hétköznapi életben szemellenzővel közlekedik, amely elrejtje előle a gyönyörű, megható dolgokat, illetve kevésbé érdeklődik az, ami mellett elhalad, „nem hatja meg” a tehetség felcsillanása, mások erősségének, erényeinek vagy éppen teljesítményének megnyilvánulása. A szépség és kiválóság értékelésében benne van az öröm is, amikor örvendünk a másik ember tehetségének, erényeinek, sikereinek.

Ma már tudjuk, hogy azok az emberek, akiknek nyitott a szíve a szépségre és a kiválóságra, több örömet találnak a hétköznapi életükben, többféle módon találnak értelmet a saját életükben, és több módon tudnak mély kapcsolatokat keresni másokhoz közel kerülni.

A nagybecsülés számos egyéb erősséghez is kapcsolódik, különösen a kíváncsisághoz és a tanulás szeretetéhez (hiszen a szépség és kiválóság értékelésében erős emberek előszeretettel keresnek új élményeket, ahol az ámulatot újra át tudják élni), a hálához (hiszen ebben benne van, hogy meghat engem a másik ember nagylelkűsége és az abból fakadó erkölcsi kiválóság), és a spiritualitáshoz (hiszen a spirituális emberek nagy valószínűséggel gyakran tapasztalnak ámulatot).

A szépséget és a kiválóságot bárhol fel lehet fedezni és bárki számára elérhetőek: a természetben, az egyszerű, hétköznapi emberek cselekedeteiben, de még az iskolai tankönyvekben is ott bujkálnak.

1. Magyarázzátok el saját szavaitokkal, hogy mit jelent a szépség és kiválóság értékelése!
2. A természetben hol találkozunk a szépség és kiválóság megnyilvánulásával?
3. Miből vesszük észre, ha valaki érzékeli a szépséget?
4. Miért lehet nehéz egyes embereknek, hogy megmondják, ha valamit vagy valakit sokra tartanak, elismernek?
5. Lehet vajon e nélkül az erősség nélkül élni?
6. Melyek azok az élethelyzetek, ahol fokozottan számít a szépség és kiválóság értékelése?



22. 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, vonj be ehhez egy diákot /kollégát!

- ? Szerinted milyen lenne az élet szép dolgok nélkül?
- ? Szerinted milyen lenne az élet tehetséges személyek és kiemelkedő dolgok nélkül?
- ? Ha a szépség egy íz lenne, mi lenne?
- ? Ha a kiválóság egy hang lenne, mi lenne?
- ? Ha a kiválóság egy hely lenne, mi lenne?
- ? Ha a szép dolgok nagybecsülése egy anyag lenne, milyen tapintású lenne?
- ? Amikor legutóbb észrevetted a szépséget magad körül, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?
- ? Mesélj arról, amikor legutóbb ámulatba ejtett valami!
- ? Mesélj arról, amikor valakitől nagybecsülést, elismerést kaptál! Milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a szépség és kiválóság értékelése!
- ? Milyen következményekkel járna, ha mindig mindenki értékelné azt, ami szép és csodálatraméltó?
- ? Milyen lenne az életed enélkül az erősség nélkül?
- ? Hogyan használhatnád a szépség és kiválóság értékelésének 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. Nézzük meg a korrektségét!



Példa: Legszívesebben állandóan csak egy tevékenységgel foglalkoznál és lehetőleg odabent a szobádban, ha esik, ha fúj, ha süt a nap. Egyik szülődet ez már nagyon idegesíti és mindent megtesz, hogy kirángasson a kényelmes kuckódból, pl. ígéret, fenyeget, hízeleg, parancsol stb., csak menj már ki végre a természetbe! Magad sem tudod, hogyan, de egyszer csak kidugod az orrod és a lábfejed a szabadba. Tényleg hallani a madarakat, és tényleg van vagy 20 fok. Hogyan tovább?

Alulhasználat Optimális használat Túlhasználat

Nincs szemed a jóra, szépre. Nem érint meg, nem mozgat meg az a szépség, amivel találkozol.

Könnyen észre tudod venni a szépséget a dolgokban, legyen az a természet, művészet vagy bármilyen más. Értékeled a jó és egyszerű teljesítményt az élet bármely területén. Értékeled, nagyra becsüled, ami jó, helyes és szemet gyönyörködtető, miközben megéled az áhítatot.

Perfekcionista vagy, jellemző rád a sznobizmus vagy elitizmus. Túl nagy igényekkel vagy magad vagy mások felé.

6. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – A szépség és kiválóság értékelése

Az itt látható feladatok közül válasszon legalább egyet minden diák!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

7. REFLEKTÁLÓ

Hógolyózás

Írja mindenki egy papírra a saját gondolatait az erősség-foglalkozásról, majd mindenki gyúrja golyóvá a papírját, és dobja el a teremben! Mindenki vegye fel valaki más hógolyóját, és hangosan olvassa fel a gondolatait!

Tipp!

Ez a játék úgy is módosítható, hogy a diákok bókákat írjanak egymásnak, vagy tegyenek fel egymásnak kérdéseket a papíron.

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

22. 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. június 30-ig** az erossegekbajnokai@gmail.com e-mail címen.

Az elkészült művek közül a legjobb alkotásokat díjazni fogjuk!

TIPP: ez a munka részleteiben akár gamifikáció 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!