

# ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

**23. Foglalkozás: A hála 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

### A HÁLA



#### GONDOLD VÉGIG!

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

Most tekints a hálára olyan erősségként, ami lehetőségekkel jár a számodra!

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

Válaszd meg az alábbi kérdéseket, és találd meg az 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 a hála erősségnek

új módokon való használatához:

1. Kérd meg nagyszüleidet, hogy meséljék el életük azon történetét, amikor nagyon hálásak voltak valakinek! Meséld tovább az osztálytársaidnak is!
2. Készíts családdal, szerelmeddel vagy barátaiddal sárkányrepülőt! Rajzoljatok és íratok rá minél több dolgot, amért hálásak vagytok és eregessétek a szabadban!
3. Hálából készíts valamit egy osztálytársadnak / barátodnak / tanárodnak és lepd meg vele!
4. Írd fel barátaiddal közösen azon személyek nevét, akiknek hálásak vagytok! Dobjátok be egy kalapba! Akit kihúztok, azt a személyt el kell mutogatnotok, hogy a többiek kitalálják, ki ő.
5. Mondj el egy-egy verset azon rokonaidnak, barátaidnak, tanáraidnak, akiknek hálás vagy!
6. Magokból fűzzél hálanyakláncot és akaszd azok nyakába, akiknek hálás vagy valamiért! Mondd meg azt is, amikor átadod a hálanyakláncot, hogy pontosan miért érzel hálát vele kapcsolatban!

7. Milyenek lehetnek a hálás álmok? Kérdezz meg erről nálad kisebbeket és gyűjtsd ki a legkülönösebb vagy legmulatságosabb ötleteket!
8. Egyezz meg abban valakikkel, hogy a köszöneteket másképp fogjátok kifejezni 2 napon keresztül, akivel csak találkoztok! Például, ha nálad fiatalabb fiúnak mondanád azt, hogy köszönöm, mosolyogi helyette! Ha lánynak, akkor hajolj meg előtte! Ha apukádnak, akkor fogj vele kezét! Ha anyukádnak, akkor dobj neki puszit! Ha a testvérednek, akkor csikizd meg! Ha valamelyik nagyszülődnek, akkor simogasd meg a kezüket!
9. Mit jelent az áldás? Ki adhatja kinek? Járj utána és meséld el társaidnak is, amit megtudtál!
10. Mielőtt eljőnnél az iskolából, hagyjál egy üzenetet a tanítódnak/tanárodnak vagy egy osztálytársadnak, amiért hálás vagy neki aznap!
11. Hány nyelven / nyelvjárásban tudsz köszönetet mondani? Vedd fel kamerával!
12. Gondold át, hogy ez az állítás hogyan írja le a te szokásos mentális állapotodat: „A nyugodt elme látja, mi a jó és mi a jelen. A nyugtalan elme azt látja, ami negatív és hiányzik.”
13. Te le tudod állítani az elmédet? Milyen az, amikor nem gondolsz semmire?
14. Lefekvés előtt számolj össze három áldást (jó dolgot, ami történt veled)! Írd le ezeket egy naplóba! Érdemes elővenned, amikor levertnek vagy szomorúnak érzed magad.
15. Fejezd ki háládat valakinek, akinek még nem mondtad el, lehetőleg személyes látogatás útján. Figyeld meg, hogy a hála kifejezése hogyan hat mindkettőtökre!
16. Felébredés után írd le maximum három aggodalmat! Mielőtt lefekszel, írd le három jó dolgot, ami történt veled, és azt is, hogy miért. Ezután értékeld a reggeli aggodalmadat a jó dolgok fényében!
17. Tetszőleges technikával készíts hálabeftöttet valakinek! Tedd bele egy befőttesüvegbe azon gondolataidat, üzenetidet, képeidet, amelyek kifejezik, hogy kinek és miért vagy hálás!
18. Gyűjts olyan dalszövegeket, zenéket, amelyek a háláról szólnak! Állíts össze belőlük egy mixet vagy egy listát!
19. Gyűjts idézeteket vagy történeteket ehhez az erősséghez kapcsolódóan és állíts össze belőlük egy füzetet!
20. Találd ki te egy szokatlan, újszerű kinyilvánítási formáját ennek az erősségnek!





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!