

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

24. Foglalkozás: Az optimizmus

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 - 24. foglalkozás

AZ OPTIMIZMUS ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: megérteni az optimizmus 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!

Elvárások plakátja

- Írjátok le cetlikre, név nélkül, mit reméltek, mit vártok az adott erősségtől ill. a közös munkától!
- A kártyákat közösen gyűjtsétek össze és csoportosítsátok!
- Mik a közös és eltérő vonások az elvárásaitokban?
A pedagógus ezután elmondja, hogy mit tervezett, és a diákok elvárásai közül melyeket tudja beilleszteni, ill. melyeknek igyekszik eleget tenni. Azt is elmondhatja, hogy mik az ő elvárásai saját magával és a témával kapcsolatban.

Tipp!

A kártyákból plakátot is készíthettek. A foglalkozás végén ellenőrizhetitek, mi az, ami megvalósult belőle.

2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg a [Hope, the Boat](#) (Remény, a hajó) című animációs kisfilmet!

- Milyen erősségeket fedeztek fel a kisfiúban és miket a papírhajóban?
- Vajon miben reménykedik a kisfiú?
- Miben reménykedik a papírhajó az egyes találkozásai során? (Pl. amikor az ablakpárkányra sodorja a szél, amikor a patkány megjelenik, amikor elered az eső, amikor felkapja a szél stb.)?



Hajtogassatok ti is egy csónakot, írjatok és/vagy rajzoljatok rá egy kívánságot, amiben nagyon bízotok és engedjétek útjára (akár segítséggel) egy patakban vagy folyóban!

3. ÉRDEMES TUDNI!

A remény, az optimizmus, a jövőorientáció magában foglalja a jövőbe tekintő kognitív, érzelmi és motivációs hozzáállásunkat. Ez az erősség megnyilvánul abban, amikor reményekkel telten gondolunk a jövőre; elképzeljük, hogy a vágyott események megvalósulnak; amikor olyan módon cselekszünk, hogy azzal elősegítsük a dolgok megvalósulását; és megnyilvánul abban is, amikor biztosra vesszük, hogy erőfeszítéseink megtérülnek. Mindezek már a jelenben jökedvre hangolnak és célorientált cselekvésre készítetnek.

Remény, optimizmus, és jövőorientáltság – ez a három fogalom reprezentálja a jövővel kapcsolatos pozitív hozzáállásunkat. Amikor a legjobbat várod a jövőtől, és ennek érdekében úgy dolgozol, hogy valóra váltsd az elképzelésidet, akkor a remény éltető erőt jelent számodra és fontos hajtóerő. A reményteljes egyének abban hisznek, hogy a jövőbeli célok elérése érdekében tett erőfeszítéseik eredményesek lesznek. Ez az erő arra készíteti az embereket, hogy a legjobbat várják el maguktól és másoktól.

- A természetben hol találkozunk a remény, optimizmus megnyilvánulásával?
- Miből vesszük észre, ha valaki optimista?
- Miért lehet egyeseknek nehéz fenntartani a reményt?
- Lehet vajon e nélkül az erősség nélkül élni?
- Melyek azok az élethelyzetek, ahol fokozottan számít az optimizmus?



24. 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!

- ? Ha a remény egy szín lenne, mi lenne?
- ? Ha az optimizmus egy hang lenne, mi lenne?
- ? Ha a remény egy hely lenne, hol lenne?
- ? Ha az optimizmus egy dallam lenne, mi lenne?
- ? Ha a remény hőmérséklet lenne, hány fokos lenne?
- ? Mutasd meg, hogyan sétál egy optimista!
- ? Mesélgj arról, amikor legutóbb optimistán tekintettel a jövőbe! Mit és hol éreztél a testedben?
- ? Szerinted milyen lenne az élet, ha mindenki optimistán gondolkodna?
- ? Milyen következményekkel járna, ha a pesszimizmus uralkodna az emberiségen?
- ? Amikor legutóbb reményt keltettek benned, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?
- ? Mesélgj arról, amikor legutóbb egy optimista élményben volt részed!
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked az optimizmus!
- ? Milyen lenne az életed enélkül az erősség nélkül?
- ? Hogyan használhatnád az optimizmus 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.

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!

Példa: Már a harmadik dolgozatod sikerül úgy, hogy egy ponttal maradsz le a jobb jegyről. Mit gondolsz és mit teszel?

Alulhasználat Optimális használata Túlhasználata

Negatív, cinikus vagy és hiányzik belőled a jövőbe vetett hit. Passzívvá válsz, amikor az erőfeszítéseid eredményét nem látod.	Optimista és jövőorientált vagy. A legjobbra számítasz és erőfeszítést is teszel annak érdekében, hogy valóra váltsd azt. Hiszed, hogy a jövő fényes lesz, különösen, amikor cselekvésre szánod magad.	Rózsaszín szemüvegen keresztül vizlatod a világot; naiv vagy.
--	--	---

6. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – Az optimizmus
Az itt látható feladatok közül válasszon legalább egyet minden diák!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

7. REFLEKTÁLÓ

Rózsa, rügy, tövis

Rózsa: Mi volt a mai alkalmon a legfontosabb / legérdekebb számodra?

Rügy: Mit szeretnél még tudni, tanulni róla?

Tövis: Mi a nehézséged, bökkenőd? Mit tehetnél annak érdekében, hogy a tövised hosszú távon ne legyen hatással rád? Így építsd fel a mondatodat: Ezen az alkalmon az én rózsám ... és az én rügyem ... volt. A tövisem pedig..., és annak érdekében, hogy ne szúrjon meg, azt tehetném, hogy...

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



24. 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!