

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

25. Foglalkozás: A humor

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 - 25. foglalkozás

A HUMOR ERŐSSÉGE



A FOGLALKOZÁS CÉLJA: megérteni a humor 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 Boldogságóra 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!

Humor stílus kérdőív

Bevezető kérdések:

- Ki otthon nálatok a „mókamester”?
- Milyen karakterű a családod?
- Alapvetően humoros beállítódásúak a szüleid, testvéreid?

Rendezzétek úgy át a termet, hogy legyen elég hely arra, hogy egy félkört alkotva minél többen elférjete! A pedagógus 7 számot rak le a földre egyesével, minden szám egy-egy lapon szerepel.

A számok jelentése a következő:

- 1 = egyáltalán nem értek egyet
- 2 = inkább egyet értek
- 3 = kis mértékben nem értek egyet
- 4 = nem tudok állást foglalni / semleges vagyok
- 5 = kis mértékben egyetértek
- 6 = inkább egyetértek
- 7 = teljesen egyetértek

Tipp!

Kisebbségnél 5-ös skálát is használhatunk.

A Humor stílus kérdőív 32 állítása közül válaszd ki a számodra legérdekesebb 5-6-ot!

Melyik mondat áll hozzád közel? Kérlek, válaszolj minél

őszintebben és állj oda a megfelelő számhoz! Lehetőleg láss rá a többiekre is, különösen az azonos számot választó társaidra!

Érdeemes egy-egy állításra konkrét példát is mondanotok! Ha egy kérdés után elhelyezkedtetek a többieknek van módja arra, hogy egymás pozíciójával kapcsolatban erőszakmentes véleményt formáljatok. Illetve kérhettek egymástól egy-egy konkrét példát is a pontosabb megértés miatt.

Például: „Bálint, én inkább a 6-os skálára tolnálak, ha tehetném, mert nekem több olyan élményem van veled kapcsolatban, amikor hibáztam és gyakran ugrattál.” Bálint dönthet úgy, hogy erre válaszol valamit egyesszám első személyben vagy egyszerűen csak megköszöni az észrevételt és mentek tovább.

Például: „Értem, amit mondasz Zsófi és köszönöm a visszajelzésedet. Lehet, hogy igazad van. Ezt még átgondolom.”

1. Általában nem nevetek vagy viccelődöm sokat másokkal.
2. Ha levertséget érzek, humorral általában fel tudom vidítani magam.
3. Ha valaki hibázik, gyakran ugratom emiatt.
4. Többször hagyom, hogy nevéssenek rajtam vagy mulatságosnak találjanak, mint kellene.
5. Nem kell sokat fáradoznom azon, hogy másokat megnevettesek – természetemnél fogva humoros személy vagyok.
6. Ha magamban is vagyok, gyakran szórakoztatnak az élet abszurditásai.
7. Az embereket soha nem támadja vagy bántja humorérzésem.
8. Gyakran én is gúnyolódok magamon, ha ez a családomat és a barátaimat megnevetteti.
9. Ritkán sikerül másokat megnevettetnem rólam szóló mókás történetekkel.
10. Hogyha ideges vagy szomorú vagyok, általában próbálok valami vicces dolgot felfedezni a szituációban, hogy jobban érezzem magam.
11. Ha vicceket vagy mulatságos dolgokat mondok, általában, nem érdekel, hogy mások hogyan fogadják.
12. Gyakran próbálom az emberekkel megkedveltetni magam azáltal, hogy vicces dolgokat mondok a gyengeségeimről, baklövéseimről vagy hibáimról.
13. Sokat nevetek és viccelődöm a barátaimmal.
14. A humoros életfelfogásom megvéd attól, hogy túlságosan ideges vagy depressziós legyek a dolgok miatt.



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

25. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

15. Nem szeretem, amikor az emberek a humort mások kritizálására vagy megalázására használják.
16. Ritkán mondok mulatságos dolgokat, hogy megalázzam magam.
17. Általában nem szeretek vicceket mesélni vagy az embereket szórakoztatni.
18. Ha magam vagyok és szomorú, megpróbálok valami mulatságosra gondolni, hogy felvidítsam magam.
19. Néha valami olyannyira mókás dologra gondolok, hogy muszáj elmondanom, még akkor is, ha ez nem a helyzethez illő.
20. Gyakran túlzásba viszem saját magam megalázását, amikor próbálok viccelődni vagy mókás lenni.
21. Szeretem megnevettetni az embereket.
22. Hogyha szomorú vagy ideges vagyok, általában elvesztem a humorérzékeimet.
23. Soha nem nevetek ki másokat, még akkor sem, ha minden barátom ezt teszi.
24. Hogyha családdal vagy barátokkal vagyok, gyakran én vagyok az egyetlen, akivel mások viccelődnek vagy akit ugratnak.
25. Ritkán mesélünk vicceket a barátaimmal.
26. Tapasztalatom szerint egy helyzet szórakoztató oldalát nézni hatékony problémamegoldó eszköz.
27. Ha nem kedvelek valakit, gyakran megalázás céljából viccelődöm rajta vagy ugratom őt.
28. Ha problémáim vannak vagy boldogtalan vagyok, gyakran palástolom tréfálkozással, ezért a legközelebbi barátaim sem tudják igazán, mit érzek.
29. Általában nem jut eszembe semmi szellemes dolog, ha társaságban vagyok.
30. Nem szükséges, hogy emberekkel legyek körülvéve ahhoz, hogy jól szórakozzak – általában találok dolgokat, amelyeken nevetni tudok, még ha egyedül is vagyok.
31. Még ha valami nagyon mulatságosnak is tűnik, nem nevetek rajta és nem viccelődöm vele, ha ezzel valakit megbántok.
32. Azért hagyom, hogy mások nevessenek rajtam, mert ilyen módon tudom családomat és barátaimat felvidítani.

Milyen új dolgokat tudtatok meg egymásról?
Beszélgetsetek néhány felmerülő helyzetről és a humorhoz való viszonyotokról!

Forrás: Tisljár Roland (2011): A humor szerepe és szerveződése a társas

kapcsolatokban. Evolúciós modellek tesztelése. Doktori értekezés. Pécs, 3. sz. melléklet

<https://pea.lib.pte.hu/bitstream/handle/pea/15278/tisljar-roland-phd-2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg a [Lifted](#) (Felemelve) című animációs kisfilmet!

- Hogyan jellemeznétek a mese két szereplőjét: a vizsgázató, tapasztaltabb úrlényt és a tanoncot?
- Alakítsatok párokat és 5 perc alatt gyűjtsétek ki a meséből a humoros elemeket! Melyik pár mennyit talált? Csoportosítsátok őket közösen! (Pl. jellem- és helyzetkomikum vagy egyéb szempont alapján.)
- Előfordult már veletek, hogy valamit elrontottatok, de azt más humorosnak találta és jót derült rajta? Hogyan éreztétek akkor magatokat?
- Fordítva is megtörtént már veletek: valaki valamit rosszul csinált, és az kacagtató volt számotokra?
- Szerintetek mi könnyebb: nevetni mások bakiparádján vagy a sajátunkon? Miért?

3. ÉRDEMES TUDNI!

Komikum, szellemesség, móka, képtelenség, szarkazmus, gúny, szatíra, irónia – a humornak számos válfaját ismerjük. A valódi humor összetett, többretegű fogalom. Azon kevés karaktererőségek közé tartozik, amely függ a kortól, kultúrától, az életkortól, a nemtől, az ízléstől, a személyiségtől, a fizikai- és lelkiállapottól, sőt még a körülményektől is. Bagdy Emőke úgy fogalmaz, hogy „a bántás és fájdalom nélküli neveltségesség, azaz amikor az élet dolgainak, történéseinek össze nem illései, eltolásai, túlzásai, különösségei, hibái, kontrasztjai, ütköztetései, átszerkesztései, értelmetlenségei vagy többértelműségei, azaz az elvárás és a valóság meg nem felelései ártalmatlan feszültséget keltenek, és e feszültség oldódását boldog, örömteli állapot kíséri.” Ha képes vagy másokat mosolyra, nevetésre fakasztani, akkor a humor erősségét használod.

A humor megnöveli a csoport tagjai közötti kapcsolatokat, a közös öröm, élvezet ugyanis növeli a közösség tagjai között az együvé tartozás érzését. Ilyen értelemben nagyon hasonlít a játékra, ahonnan lehetséges, hogy eredeztethető a humor, hiszen a játék is összehoz különböző embereket és szinkronizálja azok tevékenységét.

1. A természetben hol találkozunk a humor megnyilvánulásával?
2. Miből vesszük észre, ha valaki vidám?
3. Miért lehet nehéz egyeseknek játékosnak lenniük?
4. Lehet vajon e nélkül az erősség nélkül élni?
5. Melyek azok az élethelyzetek, ahol fokozottan számít a humor?



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai>

25. 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 humor egy szín lenne, mi lenne?
- ? Ha a játékoság egy hang lenne, mi lenne?
- ? Ha a vidámság egy hely lenne, hol lenne?
- ? Ha a humor egy dallam lenne, mi lenne?
- ? Ha a vidámság hőmérséklet lenne, hány fokos lenne?
- ? Mesélj arról, amikor legutóbb megtréfált valaki! Mit és hol éreztél a testedben?
- ? Szerinted milyen lenne az élet, ha mindenki humorizálna másokkal?
- ? Milyen következményekkel járna, ha nem kihalna a humorérzék az emberekből?
- ? Amikor legutóbb megtréfáltál valakit, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?
- ? Mesélj arról, amikor legutóbb egy humoros élményben volt részed!
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a humor!
- ? Milyen lenne az életed anélkül az erősség nélkül?
- ? Hogyan használhatnád a humor 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: Nagyon jól indul a reggeled, amit még a késve érkező tömegközlekedési eszköz sem tud megzavarni. Vidám és fellobogott hangulatban érkezel az iskolába, éppen hogy csak csöngetés előtt beesve a terembe. Az ajtóban hirtelen megtorpansz, mert síri csend fogad és láthatóan gözerővel tanul és lapozgat mindenki a percekben belül bekövetkező röpdolgozatra. Hogy oldj egy kicsit a merev hangulaton és magadra vond

a figyelmet, mit mondasz vagy gondolsz magadban? Tegyük fel, hogy senki nem reagál rád, mintha meg se hallottak volna. Mit teszel ez után?

Alulhasználat Optimális használat Túlhasználat

Túl komoly és merev vagy; a játékoság nem a te asztalod.	Vidám, jókedélyű vagy és imádsz nevetni és viccelődni. Megtudsz nevetetni másokat és képes vagy megmutatni az élet napos oldalát is másoknak. Anélkül viccelődsz, hogy az mások számára élces vagy gúnyos lenne. Könnyedén veszed az életet.	Semmit nem veszel komolyan. Gúnyolódsz és pimaszkodsz másokkal.
--	--	---

6. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – A humor

Az itt látható feladatok közül válasszon legalább egyet minden diák!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)



Jobb Veled a Világ

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai>

25. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

7. REFLEKTÁLÓ

Állj meg és cserélj!

1. Írjatok le öt dolgot, amit megtanultatok az erősségről! (2 perc)
2. Válassz valakit a többiek közül, akivel 2 perc alatt osszad meg, beszélj arról, hogy mit tanultál!
3. A 2. perc leteltekor a pedagógus felkiált és tapsol, hogy „csere!” Ekkor a társad mondhatja el 2 percen azt, amit megtanult, de nem ismételhet meg semmit, amit te mondtál.
4. A 2. perc végén a pedagógus elkiáltja magát, hogy „csere!”. Most menj oda egy másik diáktársadhoz! Ugyanaz a feladatot: mondd el, hogy mit tanultál az erősségről, de nem ismételheted meg, amit a másik mondott, azonban most már csak egy percig teheted meg!
5. 1 perc után „csere”!, a társadon a sor.
6. Most 30 másodperc alatt írjatok le gyorsan egy mondatot, ami összefoglalja, hogy mit tanultat meg mindhármatok!

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

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!