

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

26. Foglalkozás: A spiritualitás 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



Erősségek Bajnokai - 26. foglalkozás

A SPIRITUALITÁS ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: megérteni a spiritualitás 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 neked?” 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!

Szimbólumok

Nézzétek meg ezeket a képeket, amelyek szimbolizálnak és valamit! [Itt találsz példákat a kártyákra.](#)

Mit tudtok az egyes szimbólumok jelentéséről?

Hol találkoztatok már ezekkel?

Alkossatok párokat villámkártya módszerrel! Párosítsátok össze a képeket a többi kártyával, amelyeken szavak vannak! Mindenki húz egy kártyát és megkeresi a párját! Ha végeztetek, ellenőrizzétek!

Tipp!

Egyes szimbólumoknak több jelentése is lehet, illetve a szimbólumok össze is kapcsolódhatnak egymással, így akkor is tudtok vele dolgozni, ha páratlanul vagytok. Ezen kártyák helyett készíthetsz számokra az erősséggel kapcsolatos fogalmakat és definíciókat is.

Zinnbauer és Mattis munkája azt sugallta, hogy mind a vallásosság, mind a spiritualitás az élet transzcendens dimenziójának létezésébe vetett hitet jelöli.

Gyakran nem tudjuk hogyan is kapcsolódik össze a spiritualitás és a vallásosság. Ennek járunk most utána!

- Üljetek egymás mellé!

- 2 post-it-et vagy üres kártyákat kap minden pár. Keressetek és írjatok fel minél több kifejezést, fogalmat a vallásosságra – ezt írjátok az egyik post-it-re – és a spiritualitásra – ezt pedig a másik post-it-re írjátok!
- Vallásosságra példa: advent, pap, áldás, apáca, biblia, Bibliai nevek stb.
- Spiritualitásra példa: természetfeletti dolgok, meditáció, guru stb.
- Beszéljétek meg közösen, hogy ki mit írt!
- Csoportosítsátok a post-iteket – melyik tartozik egyik és másik kategóriához?
- Egyesítsétek a gondolataitokat, és szűrjétek ki az azonos/különböző tulajdonságokat!

Tipp!

Támpont a vallásosság megértéséhez, amely magába foglal:

- egy sajátos szociális és erkölcsi viselkedésmódot,
- meghatároz egy értékrendet
- tantételeket hordoz magában
- általában egy csoporton belül megosztják: közös hitrendszer, közös gyakorlatok.

A spiritualitás középpontjában a transzcendens áll, azzal a feltételezéssel, hogy az élet több annál, mint amit látunk vagy megértünk.

2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg a [Jacob](#) (Jákob) című 2,5 perces animációs kisfilmet!

Dolgozzátok fel diákkvartett módszerrel!

Alkossatok 4 fős csoportokat! A csoport minden tagja kap egy számot. Ha több időt szánátok a feladatra, akkor minden diák más-más számot kapjon!

1. Válaszoljatok a pedagógus kérdéseire!
2. A csoporttagok beszéljék meg, dolgozzák ki a választ! Minden csoporttag aktivitása számít!
3. Ellenőrizzétek egymást, hogy mindenki tudja-e a helyes választ!
4. A pedagógus véletlenszerűen választ egy számot. Akinek a számát mondja, az lesz a válaszadó.



26. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

Kérdések:

- 1) Miről szól a történet?
- 2) Mi történik az öregemberrel a film végén?
- 3) Te hogyan folytatnád a történetet?
- 4) Honnan indulhatott el Jákob?
- 5) Mit gondolsz, mi történhetett Jákob családjával?
- 6) Milyen helyszínen kezdődik a történet?
- 7) Mi hull alá az égből?
- 8) Mit gondolsz, hol lehet Jákob?
- 9) Ki a történet hőse?
- 10) Milyen bibliai párhuzamot fedeztek fel a filmmel?
- 11) Mit tudtok a történet hősről?
- 12) Milyen álmot látott a bibliai Jákob?
- 13) Mit jelképez Jákob lajtorjára?
- 14) Ki volt Jákob és Rákhel elsőszülött fia?
- 15) Melyik erősséghez kapcsolódhat a történet?

Tipp!

Egészítsd ki saját kérdéseiddel a feladatot!

3. ÉRDEMES TUDNI!

A spiritualitás és a vallásosság olyan hiedelmekre és gyakorlatokra utalnak, amelyek abból a meggyőződésből fakadnak, hogy az életnek van egy transzcendens (nem fizikai) dimenziója. Ezek a hiedelmek meggyőzőek, áthatóak és stabilak. Ezek adnak útmutatást az embereknek abban, hogy hogyan gondolkodjanak, milyen jelentéseket, értelmet adjanak dolgoknak, hogyan gondozzák a kapcsolataikat.

A spiritualitás univerzális. Bár a spirituális hiedelmek tartalmukban különbözhetnek, minden kultúrában van egy végső, transzcendens, szent, isteni erő. Továbbá minden vallásnak az a célja, hogy segítsen az embereknek megbirkózni alapvető egzisztenciális nehézségekkel (például az élet céljának és értelmének kérdéseivel), szabályokat és értékeket állít fel, amelyek terelgetik az egyéneket a kapcsolatokban, és az étellel való küzdelemben.

Akinek fejlett a spiritualitás erőssége, annak fontos a vallásosság megtapasztalása és gyakorlása, a hit valamiben, az élet céljának elfogadása és az értelem keresése és megélése a világban.

Lelkiség, vallásosság, hit, cél. Erős és koherens hited van a világegyetem értelmébe és magasabb rendű céljában? Azt érzed, tudod, hogy egy nagyobb rendszer része vagy? Hited alakítja cselekedeteidet, és ez vigaszod forrása is? Van artikulált életfilozófiád, amelynek helye lehet a tágas univerzumba? Értelmet nyer az életed az által, hogy kapcsolatban vagy valami nálad nagyobbal?

1. A természetben hol találkozunk a spiritualitás megnyilvánulásával?
2. Miből vesszük észre, ha valaki vallásos?
3. Miért és mikor lehet nehéz hinni Istenben vagy másban?
4. Lehet vajon e nélkül az erősség nélkül élni?
5. Melyek azok az élethelyzetek, ahol fokozottan számít a spiritualitás?

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 spiritualitás egy szín lenne, mi lenne?
- ? Ha a vallásosság egy hang lenne, mi lenne?
- ? Ha a hit egy hely lenne, hol lenne?
- ? Ha a spiritualitás egy dallam lenne, mi lenne?
- ? Ha a hit hőmérséklet lenne, hány fokos lenne?
- ? Meséld arról, amikor legutóbb spirituális élményben volt részed! Mit és hol éreztél a testedben?
- ? Szerinted milyen lenne az élet, ha mindenki ugyanabban hinne?
- ? Milyen következményekkel járna, ha senki nem hinne semmiben?
- ? Mit jelent neked a hit, cél és értelem?
- ? Meséld arról, amikor legutóbb erős volt a hited valamiben!
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a spiritualitás!
- ? Milyen lenne az életed enélkül az erősség nélkül?
- ? Hogyan használhatnád a spiritualitás 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:

Képzeljétek el, hogy az 1989 előtti Magyarországon, a spiritualitás az egy tiltott terület volt az állampolgárok számára. A vallások gyakorlásával szemben az ateizmus volt támogatott és elvárt ideológiája a rendszernek. A vallási ünnepeket is próbálta profanizálni, pl. a Mikulás helyett télapó ünnepet, karácsony helyett fenyőfa ünnepet propagált. Te hogyan reagáltál volna, ha abban a korban élsz?



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTVÁNY

26. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

Alulhasználat Optimális használat Túlhasználat

Nem vezérelnek erős értékek és erények az életutadon. Értelmetlennek, jelentéktelennek látod az életet.

Látod az élet értelmét, jelen-téstiteliségét. Van egy koherens elképzelésed egy magasabb rendű cél létezéséről, az élet és az univerzum értelméről, amely köthető pl. valláshoz, filozófiához vagy azon értékekhez / erényekhez, amelyek mentén élsz. Ez a hit segít neked abban, hogy ennek megfelelően alakítsd a viselkedésedet és vigaszt is nyújt neked

Fanatikus vagy bizonyos dolgokban és legszívesebben másokat is a hitedre térítenél. Világnézeted merev és elzárkózik mások (ellentétes) nézetei előtt.

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 erossegek bajnokai@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.

6. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – A spiritualitás

Az itt látható feladatok közül válasszon legalább egyet minden diák!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

7. REFLEKTÁLÓ

Metaforatechnika

Mindenki kap egy-egy lapot, amelyre felírhatja a válaszát, de szóban is végiggondolhatjátok.

1. Ki-ki önállóan gondolja át a hasonlat befejezését! A mondat első fele így hangzik (többet is választhattok):
A spiritualitás olyan, mint...?, A vallásosság olyan, mint...? A hit olyan, mint...
(Például a hit nekem olyan, mint levesben a só, mert számomra ez ad igazi ízt a dolgoknak.)
2. Alakítsatok párokat és értelmezzétek a metaforákat, kölcsönösen reflektáljatok egymás hasonlataira!
3. Elemezzétek közösen a metaforák segítségével a diákok spiritualitáshoz fűződő gondolatait, érzelmeit!
4. Az elhangzott metaforákból tetszőleges technikával alkotatok közösen egy képet!
5. Mit mutat ez az osztály ezen erősséghez fűződő kapcsolatról?

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



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!