

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

12. Foglalkozás: A szeretet 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



Karaktererősségek új módon

A SZERETET



GONDOLD VÉGIG!

Tekinthetünk az erősségekre energizáló tényezőkként, de csak ritkán használjuk őket lehetőségként. Most tekints a szeretetre olyan erősségként, ami lehetőségekkel jár a számodra! Szerinted, hogyan, hol, miben tudna most segíteni téged? Válaszd meg az alábbi kérdéseket, és találd egy új módot, ahogyan az elkövetkezendő 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 tettered? Mikor? Kivel?

TEDD MEG!

Minden nap az elkövetkező héten használd a szeretet erősségét egy új módon!
Ötletek a szeretet erősségének új módokon való használatához:

1. Készíts el egy újságrészletet az [itt](#) található Apák Lapja mintájára valamelyik szerettedről! Érdemes az elkészült munkákat az osztályban összegyűjteni, belőlük kiállítást szervezni a szerzői nevek letakarásával. Kérjétek meg az édesapákat, hogy a kép, a szöveg és a személyleírás alapján találják meg a szerzőt! Ez online is kivitelezhető.
2. Kérd meg nagyszüledet, hogy meséljék el életük azon történetét, amikor úgy érezték, hogy nagyon szeretnek és/vagy nagyon szeretve vannak valaki által! Számolj be róla osztálytársaidnak is!
3. Gondolj valakire, akit nagyon szeretsz, aki nagy hatással van az életedre (lehet szülő, rokon, barát, a szerelmes párod)! Írj meg egy őszinte, szeretetedet kifejező levelet vagy szerelmeslevelet. Mondd el, mit, hogyan és miért szeretsz a másokban, utalj közös élményekre is, tárd fel saját érzéseidet benne.
4. Hallgass meg értő, figyelmes módon valakit, akinek nehéz napja volt vagy elkeseredett valamiért! Anélkül, hogy tanácsot adnál neki, csak hallgasd meg.
5. Válassz ki valakit, akivel kapcsolatban ezt a feladatot elvégzed! Egyik nap fejezd ki a szeretetedet csak test-

beszéddel, másik nap csak rajzzal, harmadik nap csak szóban, negyedik nap csak leírt szavakkal, ötödik nap csak dalban, hatodik és hetedik nap találd ki te magad! Mely kifejezőmódnak örült a legjobban a választottad? Számolj be a tapasztalataidról!

6. Simítsd meg a testvéredet vagy más szerettedet, amikor elhaladsz mellette!
7. Kézmosás közben küldj egy rövid fohászt egy szerettedért!
8. Lemosható filccel írd egy szívhez szóló üzenetet egy tükörre, pl. „szép vagy!”!
9. A szeretet fegyver címmel írd egy esszét!
10. Készíts 10 darab cédulát és írd rájuk pozitív üzeneteket! Tedd bele mindet egy borítékba vagy egy dobozba és add oda egy idegennek, miközben a szemébe nézel és rá mosolyogsz!
11. Adj egy szál virágot az eléd kerülő legelső idegennek és kíváncsi neked, hogy mi az, ami szerinted mások számára a legszerethetőbb benne, és mi az, amit szeretne magában megváltoztatni!
12. Készíts riportot valakivel, aki arról mesél, hogy mi az, ami szerinted mások számára a legszerethetőbb benne, és mi az, amit szeretne magában megváltoztatni!
13. Hogyan fejeznéd ki szeretetedet azok iránt, akik ellenségesen bánnak veled? Gyűjtsd ötleteidet és alkalmazz belőlük néhányat!
14. Töltsd ki Gary Chapman [Szeretetlenly](#) tesztjét és tudatosan alkalmazd az elsődleges szeretetlenlyedet! Nézzétek meg osztályszinten is, hogy mi az osztály vezető szeretetlenlye!
15. Gyűjt olyan idézeteket, amelyek a szeretetről szólnak!
16. Állíts össze egy mixet olyan dalokból, amelyek a viszonozott, elért szeretetről, szerelemtől szólnak!
17. Gyűjts olyan filmrészleteket, amelyekben a szeretet megtartó, felemelő, vagy akár sorsfordító oldalát láthatjuk!
18. Újságokból kivágott képekből készítsd el a Te szeretet plakátodat! Mi az, amit szeretsz magad körül, másokban és magadban?
19. Készítsétek el a barátság erősség fáját! Milyen erősségeket birtokoltok összesen? Mi mindenre tesz ez titeket képessé?
20. Készítsd el a Szeretet Facebook profilját!
21. Szeresd a tested és csökkentsd a napi cukorbevittelt! Figyeld meg, hogyan érzed magad egy hét múlva!
22. Készíts mindmapot (elme térképet) a szeretetkapcsolataidról!

Milyen módon fejlesztheted a jelenlegi életszakaszodban ezt az erősséget? Válassz egy módot, ahogy alkalmazod! Hogyan fogod egész pontosan ezt csinálni? Legyél konkrét!





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!