

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

14. Foglalkozás: A társas intelligencia erőssége

Korosztály: 6-10 éves

2020/21



Jobb Veled a Világ
Alapítvány



Jobb Veled a Világ Alapítvány

1145 Budapest, Columbus u. 37.
erossegekbajnokai@gmail.com



Erősségek Bajnokai - 14. foglalkozás

A TÁRSAS INTELLIGENCIA ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: Megérteni a társas intelligencia erősségét, felfedezni helyét, szerepét a játék során, a mesékben és a minket körülvevő világban, 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!

lesz a válasz. Ennek a társad örülhet, mert végre megtalálta régóta keresett Goofie-ját. Most végre kinyithatja ő is a szemedet, megfoghatja Goofie kezét, mert ő is részévé vált.

Goofie csak a két végén képes növekedni, ezért ha két kéz ragadja meg kezedet, ez azt jelenti, hogy Goofie-val valahol a közepén találkoztál Tapogatózz tehát valamelyik irányba tovább, amíg valaki nem figyelmeztet téged, hogy a sor végére értél.

Ha az utolsó keresgélő is csatlakozott Goofie-hoz, a játék véget ért. Talán valamivel közelebb is kerültetek egymáshoz.

Forrás: <http://jatek.gyujtemeny.net/jatekszabaly/470.php>

Empátia kirakó

Töltsd le az [empátia kirakót](#) és vágd ki őket. Keverd össze és a gyerekekkel együtt találjátok meg a kiinduló eseményben (bal szélső puzzle darab) szereplőnek az érzését (középső puzzle darab), majd pedig azt, hogy mi lehet rá az empátikus, segítőkész reakció (jobb szélső puzzle darab). Több megoldást is találhattok, mind az érzésre, mind pedig a helyes viselkedésre!

1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Goofie

Álljatok fel laza csoportban, csukjátok be a szemeteket és kezdjétek el vándorolni körbe-körbe.

Ha találkozol valakivel, rázzátok meg egymás kezét és kérdezzétek meg: „Goofie?”. Ha egy kérdő „Goofie?”-t kapsz válaszul, akkor nem volt szerencséd, nem találkoztál vele.

Csukott szemmel keress tehát tovább.

Mialatt mindenki kéz rázogatta körbevándorol, és Goofie után kérdezősködik, a pedagógus az egyik gyerek fülébe súgja, hogy ő Goofie. Mivel Goofie tud látni, ezért ez a gyermek kinyithatja a szemét. Goofie azonban sajnos néma, ezért, ha vándorlásai közben olyasvalakivel találkozik, aki megrázza a kezét, annak kérdésére néma csend

2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg a „Ian” című animációs kisfilmet!

<https://www.youtube.com/watch?v=KsjVUJMWzks>

Mi az, ami megfogott a meséből?

Mi lehet a főszereplő kisfiú vágya?

Kik segítenek neki elérni ezt a vágyat?

Mit gondolsz a gyerekek viselkedéséről?

Melyik szereplő viselkedésével értesz egyet, melyikkel nem?

Szerinted a kerítés miért tűnt el a mese végén?



14. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

3. ÉRDEMES TUDNI!

Társas vagy szociális intelligencia akkor jellemző rád, ha tisztában vagy a saját és mások érzelmeivel, illetve szándékaival. Őszinte vagy magaddal és másokkal szemben, vállalod a felelősséget érzéseidért és gondolataidért, aminek következtében egészséges, stabil alapokon nyugvó kapcsolatokat tudsz kialakítani másokkal.

A szociális intelligencia az a képesség, hogy észreveszed az emberek különbözőségét, például temperamentumukban, motivációikban, hangulatukban, céljaikban, majd pedig viselkedésedet ezekhez igazítod. A személyes intelligencia abból áll, hogy képes vagy finomhangolással megközelíteni a saját belső világodat, és megérted önmagadat, amely megértés fényében kedvezőbb irányba tudod irányítani a viselkedésedet. Ez az erősség szükséges ahhoz is, hogy jó csapatkapitányok (vezetők) legyünk vagy kedvesek tudjunk lenni másokhoz.

Van ennek az erősségnek egy másik aspektusa is. Ha fejlett a társas intelligenciád, akkor a magad számára kedvezőbb módon tudod megtalálni a helyedet a világban, legyen szó iskoláról, társas kapcsolatokról vagy a kikapcsolódásról.

Az empátiánál egy picit időzzünk el. A kifejezéssel a magyar fordításban „együttérzésként” találkozunk. Azonban tudnunk kell, hogy ezt nem szó szerint kell értenünk. Az empátia valójában „megértést” jelent, a másik ember érzéseinek felismerését és visszatükrözését, visszajelzését, helyes „megtippelését”. Az empátia nem egyenlő a szimpátiával. Amikor szimpátiát érzünk valaki iránt, akkor például, ha sír, mi is sírva fakadunk. Az empátia esetében felismerjük a másik szomorúságát és képesek vagyunk rákérdezni, a másik szükséglete szerint megölelni vagy másképp cselekedni anélkül, hogy szemünkből is előbugyannának a könnyek.

- Melyik mesehős, irodalmi vagy történelmi példa lehet ennek az erősségnek a példaképe?
- Az állatvilágban hol találkozunk a társas intelligencia megnyilvánulásával?
- Miből vesszük észre, ha valaki ismeri a saját érzéseit?
- Miért lehet nehéz felismernünk, hogy mások hogyan érezhetik magukat?
- Mit jelent az intelligencia? Ki az intelligens?
- Mit jelent a felelősségvállalás?
- Vannak, akikből hiányzik az empátia, azaz mások érzéseinek felismerése? Hogyan tudjuk gyakorolni mások érzéseinek felismerését és megnevezését?
- Lehet vajon e nélkül az erősség nélkül élni?

4. CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

Párban vagy 3 fős csoportban húzzanak a gyerekek egy-egy cetlit, amin az alábbi kérdések szerepelnek. Többen is kaphatják ugyanazt a kérdést.

- **Rajzold le az egyik lapra azt, akit kevésbé szeretsz és egy másik lapra a legjobb barátodat. Találd meg, mi a közös bennük!**
- **Ha a társas intelligencia egy szín lenne, mi lenne?**
- **Ha az empátia egy íz lenne, mi lenne?**
- **Amikor legutóbb megvigasztaltál másokat, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?**
- **Amikor legutóbb együtt örültél mások sikerének, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?**
- **Mesélj arról, amikor legutóbb felelősséget vállaltál valamiért!**
- **Sorolj fel két dolgot, amikor vállaltad és kimondtad, hogy mit éreztél!**
- **Mutogasd el és mutasd az arcoddal, amikor megérted, amit a másik mond neked!**
- **Ha a társas intelligencia egy hely lenne, hol lenne?**
- **Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a társas intelligencia!**

Mennyire tölt fel energiával ennek az erősségnek a használata? Mutasd a kezeiddel egy skálán! Ha a füled mögé emeled, fel, a magasba, akkor nagyon feltölt energiával, ha a tested mellé leengeded, akkor egyáltalán nem tölt fel energiával. 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. Használhatjuk az erőseinket túlzott mértékben vagy éppen gyengén. A következő gyakorlatok az egyensúly játékos megtapasztalásában segítik a gyerekeket.

Színező

Színezzétek ki a Szupererő színező társas intelligencia képét és rajzoljatok le egy saját élményt a másik oldalra!

Melyik a legjobb?

Töltsd le [ezt](#) a feladatlapot és találd meg a problémát, gondot, amit írsz vagy rajzolj le középre!

Színezd ki azokat a megoldásmódokat, amelyek szerinted helyesek, jóra vezetők lehetnek! Egy társaddal beszéljétek meg először ketten, majd az osztállyal közösen csoportosítsátok a problémákat és beszéljétek meg a célravezető megoldásokat!

6. MESE A TÁRSAS INTELLIGENCIÁRÓL

Készítsd elő a mesét egy egérfogóval!

Ki ismeri fel a tárgyat? Vajon mi célt szolgálhat?

Milyen egérfogókat ismertek még?



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

14. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

ARANYOSI ERVIN: EGÉR ÉS AZ EGÉRFOGÓ

Hazatért a paraszt,
s kezében csomagja.
Hívja feleségét,
és elébe rakja.

Bontogatják szépen,
s az egér a lyukból,
lesi mi kerülhet
elő csomagjukból.

Kíváncsi az egér,
szemét nagyra tátja,
s az új egérfogót
szörnyülködve látja.

Szabad az udvarra,
rémülten kiáltoz.
– Ez az egérfogó
én reám halált hoz!

Szabad hát a tyúkhöz,
s el kezdi mesélni.
Ám a tyúk leint:
– Nekem nincs mit félni!

Szabad a disznóhoz,
a rémült egérke.
Kíváncsi, hogy vajon
aggódik-e érte?

Ám a disznónak sincs
oka aggódásra,
magával törődik,
nem is figyel másra.

Szabad az egérke
tovább, a tehénhez,
– de az egérfogó
csak egérrel végez.

Így hát a tehénnek
sincs félni valója.
Csak az egérnek rossz,
ha “süllyed hajója”.

Nem is talál senkit,
aki lelkét szánná,
aki az egeret
kicsit megsajnálja.

Szomorúan tért hát
haza az egérke,
nincsen itt a háznál,
ki aggódna érte.

S lám az egérfogó,
éjjel lecsapódott,
hangja a sötétben,
hatalmassat szólott.

Szaladt a gazdasszony,
megnézni mit fogott,
aztán felsikoltott,
s nagyot káromkodott.

Mert az egérfogó
mérge kigyót rejtett,
amit lecsapódva
rögtön foglyul ejtett.

Sötétben az asszony
lábát az megmarta,
mégét kiengedni
ily módon akarta.

Beteg lett az asszony,
magas lett a láza,
gyógyítja a város
közeli kórháza.

Hogy gyorsan gyógyuljon,
a gazda tyúkot vág,
egy jó tyúklevessel,
jobbítja a dolgát.

Haza is engedték,
ha már haza vágyott,
a paraszt meg hívta
a nagy rokonságot.

Jött sok barát, s rokon,
mind segítenének,
de két ápolás közt,
valamit ennének.

Disznót vág a paraszt,
hogy legyen mit enni,
ám a feleség
nem segített semmi.

Meghalt hát az asszony,
s mert temetni kéne,
a gazda sort kerít,
a szegény tehénre.

A halotti torra,
bizony sokan jöttek,
így hát keletje volt
a marhapörköltnek.

Az egér a tort már
szomorúan nézte,
az udvar lakóit
sorra felidézte.

Mi hát a tanulság?
Most elmondom máris:
– Okuljon belőle mind,
aki normális!

Igen önző ember,
aki csak azt mondja,
nem tartozik rá más
problémája, gondja.

Mert őt nem érinti,
reá nincs hatással,
– csak magának “kapar”,
s nem törődik mással.

De te gondoldj arra,
azt az utat járod,
amit ember társad
és felebarátod.

Ezt a közös utat
úgy hívják, hogy ÉLET!
Senki ne higgye hát,
hogy csak az övé lett!

Mindenki és minden,
egy nagy szöttek része,
összefügg mindennel
a világ egésze...



Jobb Veled a Világ
Iniciatíva

14. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

4-5 fős csoportokban találjatok ki a mesével kapcsolatban 4 állítást. Egyik kijelentés legyen a kakukktojás, ami nem igaz. Adjátok elő a mondatokat és szólítsatok fel valakit a többi csoportból, hogy kitálálja a kakukktojást. Az a csoport folytatja, amelyik megtalálta a hamis mondatot.

Gondoljatok ki egy kérdést a mesével kapcsolatban, amire tudjátok a választ. Álljatok fel kettős körbe. A belső kör kezdi a kérdést, és ha megválaszolta a külső körön álló párja, akkor ő is kérdezzen. Dicsérjétek meg egymást egy „felső pacsival”, segítsétek a társatokat, ha nem tudja a választ.

7. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – A társas intelligencia
Az itt látható feladatok közül kedvetekre választhattok! Adjatok egy példányt a szülőknek is és javasoljátok nekik, hogy családon belül próbáljanak ki ezek közül minél többet!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

HETI ÚTRAVALÓ

Erősség profil munkalap - az erősség bevezetése kapcsán
Titkos erősségfigyelő – véletlenszerűen kihúzott név alapján

Erősség-napló vezetése – írjatok vagy rajzoljatok egy történetet, amikor ezt az erősséget használjátok

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. április 30-ig** az erossegekbajnokai@gmail.com e-mail címen.

Az elkészült művek közül a legjobb alkotásokat díjazni fogjuk!

Tipp: ez a munka részleteiben akár gamification opcióként is megajánlható a diákoknak.





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!