

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

14. Foglalkozás: A társas intelligencia

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 - 14. foglalkozás

A TÁRSAS INTELLIGENCIA ERŐSSÉGE



A FOGLALKOZÁS CÉLJA: megérteni a társas intelligencia erősségét, felfedezni magunkban és másokban, egy hétig gyakorolni az újszerű használatát, továbbá építeni annak pozitív hatásaira.

JAVASLAT A FOGLALKOZÁSOK KEZDÉSÉHEZ:

Érdemes 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. Érdemes ezt neked is kipróbálnod!

1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Látogatás a börtönben

Alakítsatok két csoportot! Az egyik kimegy a folyosóra (vagy online térben csoportszobába), a másik bent marad (online térben egy másik csoportszobába). A bent lévők két papíra közül kihúznak egyet, a másik papírt a kinti csoport kapja. (Online térben húzás helyett választanak egy színt és az ahhoz tartozó instrukciókat elküldi nekik a pedagógus.)

A bent maradók feladata:

„Képzeljétek el, hogy börtönben vagytok, és két hónap után most látogathat meg benneteket az édesanyátok. Nagyon szeretnétek minél többet megtudni arról, mi újság otthon, de rövid az idő. Kérdezzétek meg: a kistesónak hogyan megy az iskola, eszik-e rendszeren a kutya, és hogy a nagynéninek fia született-e vagy lánya. Akkor kezdhettek majd beszélni, ha szólok.”

A kinti csoport feladata:

„Képzeljétek el, hogy a gyereketek börtönben van, és két hónap után most először engednek be hozzá. Rövid az idő, de szeretnétek minél többet megtudni arról, mi van vele. Kérdezzétek meg, kap-e eleget enni, jól kijön-e a cellatársaival,

és hogy legközelebb bablevest szeretne vagy brassóit. A beszélgetést akkor kezdhettek majd, ha szólok.”

Ezután a kinti a csoport visszamegy a terembe, a két csoport feláll páronként egymással szemben, és a pedagógus jelt ad a beszélgetés megkezdésére.

(Online térben mindkét csoport bejön a közös térbe, és a két csoport tagjaiból párok alakulnak. A párok szobában dolgoznak.)

A pedagógus két perc múlva leállítja a gyakorlatot.

Beszélgétek meg a feladatot! Sikerült-e minden kérdésre választ kapni? Könnyebb lett volna, ha tudjátok, hogy a másik is kérdezni fog? Milyen taktikával próbálkoztatok, hogy halljátok a másikat?

Forrás: Tóth Ibolya és Kádár Erika (2009): Szárnyalás – Játékgyűjtemény pedagógusoknak. Dobbantó Program. Diaktámogató füzetek 3. Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közalapítvány. In. https://fszk.hu/wp-content/uploads/2016/08/Diaktamogato_3.pdf nyomán, átalakítva.

2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg a „Ian” című animációs kisfilmet!

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

Mi az, ami megfogott a meséből?

Mi a mese üzenete?

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?

Ha a cím egy szójáték, mire utalhat?

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.



14. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

A *személyes intelligencia* abból áll, hogy képes vagy finomhangolással megközelíteni a saját belső világot, 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 „együttérzéseként” 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 „megtipplését”. 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 előbugygyannának a könnyek.

1. Az állatvilágban hol találkozunk a társas intelligencia megnyilvánulásával?
2. Miből vesszük észre, ha valaki ismeri a saját érzéseit?
3. Miért lehet nehéz felismernünk, hogy mások hogyan érezhetik magukat?
4. Mit jelent az intelligencia? Ki az intelligens?
5. Mit jelent a felelősségvállalás?
6. Vannak, akikből hiányzik az empátia, azaz mások érzéseinek felismerése? Hogyan tudjuk gyakorolni mások érzéseinek a felismerését és megnevezését?
7. Lehet vajon e nélkül az erősség nélkül élni?
8. Melyek azok az élethelyzetek, ahol fokozottan számít a társas intelligencia?

4. CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

Tipp!

Húzzanak a csoportok egy-egy cetlit, amin az alábbi kérdések szerepelnek. Többen is kaphatják ugyanazt a kérdést. [Nézzétek meg ennek online változatát is!](#)

- ? Szerinted milyen lenne az élet érzések nélkül?
- ? Szerinted milyen lenne az élet felelősségvállalás nélkül?
- ? Ha a társas intelligencia egy szín lenne, mi lenne?
- ? Ha az empátia egy íz lenne, mi lenne?
- ? Amikor legutóbb megvigasztaltál valakit, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?
- ? Amikor legutóbb együtt örültél mások sikerének, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?
- ? Meséld arról, amikor legutóbb felelősséget vállaltál valamiért!

- ? Sorolj fel két dolgot, amikor vállaltad és kimondtad, amit 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!
- ? Milyen következményekkel járna, ha mindig mindenki megértene a másik embert (érzéseit, motivációit)?
- ? Milyen lenne az életed enélkül az erősség nélkül?
- ? Szerinted, aki szenved, annak szimpátiára vagy empátiára van szüksége?
- ? Hogyan használhatnád a társas intelligencia 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. Nézzük meg a társas intelligenciáét!

Alulhasználat Optimális használat Túlhasználat

Nem érted mások érzéseit. Nem vagy érzékeny a társas helyzetekben, tompán és nyersen viselkedsz.

Tisztában vagy a motivációiddal, és másokéval is. Mindenféle társas helyzetben jól tudsz alkalmazkodni. Érted, hogy mi hajtja az embereket, és van megérzésed, rálátásod arra, hogy az emberek mit éreznek és gondolnak.

Túlanalizálsz az embereket és a viselkedésüket. Minden cselekvés mögött értelmet keresel. Képes vagy elfeledkezni arról, hogy neked mi a fontos, és teljesen ahhoz alkalmazkodsz, hogy mások mit akarnak.

6. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – A kedvesség

Az itt látható feladatok közül válasszon legalább egyet minden diák!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTVÁNY

14. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

7. REFLEKTÁLÓ

Gonosz vírus

Rejtélyes, gonosz vírus terjedése tizedeli az iskolák diákjait. A vírusfertőzés következtében az iskolában tanult készségek, képességek és erősségek feledésbe merülnek (olvasás, számolás, írás, problémamegoldás, kreativitás, énektudás, kedvesség, bátorság stb.). A védőoltás kifejlesztése megkezdődött, de egy oltóanyag csak egy problémát gyógyít. Ti most a védőoltás fejlesztői csapatába tartoztok. Minden csapat 5-5 tagból áll és azon dolgozik, hogy milyen sorrendben kezdjétek meg az oltóanyag kifejlesztését. Működjétek együtt, és 20 perc után közöljétek, hogy mire jutottatok az oltóanyagok sorrendjében és a problémákban, amiket gyógyítanak.

Tipp

A képességek listáját először közösen is meghatározhatjátok.

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. 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.



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!