

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

14. Foglalkozás: A társas intelligencia 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 TÁRSAS INTELLIGENCIA



GONDOLD VÉGIG!

Tekinthetünk az erősségekre energizáló tényezőkként, de csak ritkán használjuk őket lehetőségként.

Most tekints a társas intelligenciára 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 teted? Mikor? Kivel?

TEDD MEG!

Minden nap az elkövetkező héten használd a társas intelligencia erősséget egy új módon!



Ötletek a társas intelligencia erősségének új módokon való használatához:

1. Kérd meg nagyszüleidet, hogy meséljék el életük azon történetét, amikor váratlanul tapasztalták azt meg, hogy valaki nagyon megértő volt velük. Meséld tovább az osztálytársaidnak is!
2. Készítsétek el otthon közösen az otthoni együttműködést támogató szabályokat plakát formájában! (Pl. Amikor valaki megérkezik, személyesen is üdvözljük, étkezés előtt kezet mosunk stb.)
3. Ha te készítenéd el az iskolai Házirendet, miről szólna, milyen pontokat tartalmazna? Írd meg önállóan, vagy párban, vagy csoportban!
4. Nézz utána az érzések és érzelmek közötti különbségeknek és készíts róla egy egyoldalas összefoglalót (pl. ppt, mindmap) vagy kvízt! Ismerj meg minél több érzelme-kifejező szót! Használd ezeket bátran!
5. Készíts el a tenyérnyomatodat (festékre, ecsetre, papírra és ollóra lesz hozzá szükséged) és írd vagy rajzolj bele valami bátorítót. Ha látod, hogy valaki szomorú, add oda neki, hogy megvigasztalódjon. Amit még megtehetsz, ha egy társad szomorú: tedd a vállára a kezedet, öleld meg, azaz fejezd ki felé, hogy együtt érzel vele, számíthat rád.
6. Rajzold le, kikre számíthatsz, amikor nehéz a lelked (pl. amikor a szüleid veszekednek, amikor büntetést kapsz, csalódsz valakiben stb.). Rajzolj le egy családtagot, egy barátot és valaki mást is!
7. Először figyelj meg az egyik ujjbegyedet és rajta a barázdákat! Tudtad, hogy mindenkinek egyedi ujjlenyomata van? Majd rajzold le vagy festékebe mártva készíts egy nyomdaképet az ujjbegyedről! Írd rá a nevedet a lapra! Ezt követően a családtagok / osztálytársak cserélik ki egymás között az ujjlenyomatot papírokat. Akinek az ujjlenyomata hozzád került, annak gyűjtsd össze azon tulajdonságait, amelyeket különlegesnek / fontosnak / szerethetőnek tartasz benne. Rajzold vagy írd le és add vissza a lapot a tulajdonosának! Olvassátok el, beszélgetsetek róla!
8. Válogassatok otthon olyan képeket újságokból, amelyekkel az elismeréseket, buzdításokat tudnátok kifejezni! Vágjátok ki és adjátok oda annak az osztálytársatoknak, családtagotoknak, aki valami szép, helyes dolgot vitt véghez (pl. ügyesen felelt földrajz / történelem órán).



14. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

9. Írjatok egy-egy papírlapra olyan befejezetlen mondatokat, mint pl. „annak örülök..., attól tartok..., attól félek..., arra vágyom..., az aggaszt..., az bosszant...”. Majd dobjátok be őket egy kalapba. Rázzátok össze, húzzatok belőle és egészítsétek ki a mondatokat!
10. Engedd előre az embereket – különösen a lányokat, hölgyeket és az időseket – járműre való le- és felszállásnál. Légy Te az, aki nem nyomul.
11. Ha valaki leejt valamit, vedd fel neki, ha elhagy valamit, segíts megtalálni, ha cipekedik, segítsd őt tehermentesíteni.
12. Ha veszel egy elviteles teát vagy kávé, és megteheted, akkor vegyél egyet pluszban, és ajándékoz meg vele valakit (pl. barátot, egy hajléktalant).
13. Ha valaki rossz kedvű, adj kezébe egy cetlit ezzel a felirattal: „elmúlik!”
14. Hogy jól induljon szüleidnek a reggel, lemosható filccel vagy szappannal írd a tükörre egy kedves üzenetet, pl. „szép vagy!”
15. Ha bezárt a kedvenc színházad, mozi, éttermed, találkozóhelyed, vigyél egy matricát, mosolygó arcot, vagy szívet, és tudasd velük, hogy fontosak, hogy hiányoznak, hogy szereted őket.
16. Menj el azon osztálytársaid, szeretteid lakóhelyéhez, akikkel jó ideje nem találkoztál már. Állj meg az ajtójuk előtt és hagyj ott egy üzenetet, tudasd velük, hogy fontosak, hiányoznak és szereted őket.
17. Találj ki te egy szokatlan, újszerű kinyilvánítását a társas intelligenciának!



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!