

# ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

**24. Foglalkozás: Az optimizmus 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



## Karaktererőségek új módon

### AZ OPTIMIZMUS



#### PRÓBÁLD KI!

Ötletek az optimizmus erősségének új módokon való használatához

1. Kérd meg nagyszüleidet, hogy meséljék el életük azon történetét, amikor nagyon reménykedtek valamiben és az megvalósult! Hogyan élték meg a reményteli időszakot? Hogyan érezték magukat? Meséld tovább az osztálytársaidnak is!
2. Gondolj egy nehézségre! Rajzold le, milyen lenne, ha a legoptimistább dolog sülné ki belőle! Vond be családtagjaidat is!
3. 1 perc alatt sorolj fel minél több dolgot, amit nagyon remélsz!
4. Rajzolj egy képet, amelynek az a címe: Holnap még jobb lesz!
5. Készíts barátaiddal, családtagjaiddal biztató, színes meg-erősítéskártyákat optimista gondolatokból!
6. Ha azt látod, hogy valaki nagyon szomorú, vigasztald meg!
7. Tetszőleges technikával készíts egy képkeretet! Tegye-tek bele olyan családi fotókat, amiken látszik, mennyire sugárzik rólatok az optimizmus!
8. Rajzold le, milyen apuka vagy anyuka szeretnél majd lenni!
9. Rajzold le, mi minden lehet jó abban, ha segíteni kell anyunak a házimunkában?  
Ha semmilyen jó film nincs a tévében?  
Ha a barátok nem jönnek át játszani hozzád?  
Ha elmarad a hétvégére tervezett kirándulás?  
Ha nem sikerül az egyik dolgotod?  
Ha esik az eső?  
Tedd fel ezeket a kérdéseket egy barátodnak vagy a családtagjaidnak! Figyelem! Valóban meg kell találniuk a dolgok lehetséges jó oldalát is!
10. Időnként állj meg és nézz át a lábaid között! Mit láatsz? Írd le olyan pontosan, ahogyan csak tudod! Mondd el vagy olvasd fel az egyik társadnak, aki találja ki, mit láthattál, hol járhattál!





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!