

Μεσα Στον Κόσμο Η Νοοτροπία Της Καλοσύνης

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ



Κοινωνική
Ευαισθητοποίηση
Δεξιότητες σχέσεων

ΥΛΙΚΑ



Αυτοκόλλητο
χαρτάκι για
σημειώσεις και στυλό

ΧΡΟΝΟΣ



15 ΛΕΠΤΑ

1. Τί ?

- + Μια δραστηριότητα που καταδεικνύει ότι προσφέροντας την καλοσύνη σε κάποιον άλλον, ωφελεί άμεσα την ευημερία του αποδέκτη ενώ αυξάνει την ευτυχία του δότη.

2. Γιατί ?

- + Η καλοσύνη είναι μεταδοτική. Άνθρωποι που είναι γενναιόδωροι, που λένε καλά λόγια και προσφέρουν θετικές πράξεις, και βοηθάνε τους άλλους τακτικά, βγάζουν στην επιφάνεια το καλύτερο τους εαυτό καθώς και τα καλύτερα στις ζωές των άλλων.

3. Πως ?

- + Σε τουλάχιστον 14 αυτοκόλλητα χαρτάκια για σημειώσεις, ζητήστε από τους συμμετέχοντα/ες να γράψουν 'όσες πράξεις καλοσύνης μπορούν να φανταστούν.
- + Ζητήστε από τούς συμμετέχοντα/ες να διπλώσουν τα αυτοκόλλητα χαρτάκια και να τα τοποθετήσουν σε ένα δοχείο δίπλα στο κρεβάτι τους.
- + Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντα/ες να διαλέξουν ένα αυτοκόλλητο χαρτάκι όταν

ξυπνήσουν, και να προσφέρουν την πράξη της καλοσύνης σε όλη τη διάρκεια της ημέρας.

- + Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντα/ες να συνεχίσουν την δραστηριότητα επί δεκατέσσερις συνεχόμενες ημέρες.
- + Μόλις ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, εμπλέξτε τους συμμετέχοντα/ες σε διάλογο χρησιμοποιώντας τους εκκινητές συζητησεων ως σημείο εκκίνησης.

4. Εκκινητές Συζητήσεων

- + Τι σε εξέπληξε?
- + Τι σας εμποδίζει να διατηρήσετε μια νοοτροπία καλοσύνης, κάθε μέρα του χρόνου.

5. Βουτήξτε πιο βαθιά

- + Ποια ήταν η εμπειρία σας γράφοντας τις πράξεις καλοσύνης στα αυτοκόλλητα χαρτάκια ?
- + Τι προθέσεις μπορείτε να βάλετε σε μια πράξη καλοσύνης την ημέρα ?

Το Ηξερες

Τα θετικά αποτελέσματα της καλοσύνης βιώνονται στον εγκέφαλο οποιουδήποτε μαρτυρά την πράξη, βελτιώνει τη διάθεσή τους και τους κάνει σημαντικά πιο πιθανό να τη μεταδώσουν σε άλλους.