BAJORSZÁG - ÉRZELMI INTELLIGENCIA FEJLESZTÉSE

**1. „Bajkövet” rajz:**
Rajzold le saját „bökkenődet” vagy „gubancodat” mesebeli lényként! Adj neki nevet, majd írd le, milyen helyzet szokta ezt a „bajt” előidézni!

**2. Bajlátogatás napló:**
Képzeld el, hogy Bajországban vagy, és hozzád is bekopog egy kis baj. Írd le naplóformában, hogyan fogadod, miket érzel, amikor meglátogat!

**3. Kibeszélő kör:**
Igaz, hogy néha könnyebb „a szőnyeg alá söpörni” a bajt, mint szembenézni vele? Beszélgessetek arról, ti mit szoktatok tenni kellemetlen helyzetekben!

**4. Segítségkérő üzenet:**
Írj egy rövid sürgönyt, amit elküldenél, ha bajban vagy. Kihez fordulnál, és mit kérnél? Miért lehet nehéz segítséget kérni?

**5. Baj-gyűjtő játék:**
Gyűjtsetek össze minél többféle „bajfajtát” (pl. elrontott dolgozat, veszteség, családi vita, félreértés baráttal). Csoportosítsátok, melyeket könnyebb, melyeket nehezebb megoldani – mi ennek az oka?

**6. Szembenézés a gubanccal:**
Mi történik a mesében, amikor valaki szembenéz a gubancával? Mikor volt, hogy te is „kibújtál a homokból” és bevállaltad a nehézséget? Írd le vagy meséld el!

**7. Bátorító szó:**
Találd ki, mit mondhatnál valakinek, aki éppen bajban van és nagyon egyedül érzi magát! Oszd meg a többiekkel és beszéljétek meg, mit tehetünk egymásért!

**8. Bajparádé – szerepjáték:**
Játsszatok el egy rövid szituációt, amiben a szereplők különbözőképp fogadják a „bajkövetet”: van, aki rögtön sír, van, aki viccel, van, aki kiabál stb. Beszéljétek meg, melyik viselkedés hogyan hat a „bajra”!

**9. Megoldás-lánc:**
Írjatok csoportban egy listát arról, mi mindent lehet tenni, ha baj van (pl. beszélni róla, segítséget kérni, leírni az érzéseinket, sportolni stb.). Válasszatok ki egyet, és próbáljátok ki egy hétig – számoljatok be az eredményekről!

**10. „Bajból erő” – alkotás:**
Készítsetek plakátot vagy rövid mottót arról, hogy a bátor szembenézés a bajokkal hogyan tehet minket erősebbé, ügyesebbé vagy empatikusabbá!