

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



ÉLVEZZÜK AZ ÉLET APRÓ ÖRÖMEIT!



Mental Focus | Online
OKTATÁSI KÖZPONT | Tudástér

MŰHELY

Alkossunk!

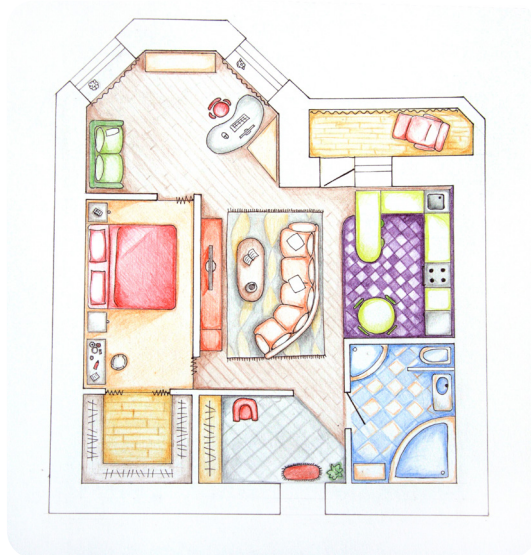
Az apró örömök hónapjának harmadik hetében ismét közös alkotásra hívunk benneteket. Itt magában az alkotásban is megélhetitek apró örömeiteket, például amikor a gyerekeknek pontosan sikerül kivágni valamit, vagy szépre sikerül az alkotás, vagy csak az együttlét öröme, látniuk anyát vagy apát is alkotni... ezek mind-mind apró örömök lehetnek mindannyiunk számára. Ezekre a pillanatokra is figyeljétek, éljétek meg őket és beszélgetsetek róluk.

Válasszatok az alábbi alkotások közül legalább egyet, amelyet közösen elkészítetek a családdal!

1. Apró örömök otthona

Rajzoljátok meg a lakások alaprajzát, és rajzoljátok bele a különböző területeket, bútorokat stb. Nevezzétek el a lakás különböző részeit azokról az apró örömekről, amelyek számotokra ezekhez a helyekhez kötődnek. Hol milyen örömforrást találtok, milyen örömteli élményt tudtok megélni?

Beszélgetsetek róla, majd mint egy kincses térképet, rajzoljátok meg a lakás térképét is sok-sok örömforrás fel tüntetésével.



2. Vedd észre!

Készítsetek "Vedd észre!" táblácskákat, és tegyétek ki különböző helyeken, ahol szeretnétek, hogy időnként rápillantva emlékeztessen benneteket arra, hogy észrevegyétek a pillanatban lévő szépséget, örömforrást, élményeket.



3. Családi örömnapló

Készítsetek családi örömnaplót, ahová összeírhatjátok a napi örömeiteket, a kisebbek rajzoljanak, színezzenek, nagyobbak gyűjthetik, ragaszthatják bele a belépőket, apró kincseket, amelyek visszaidéznek az örömteli pillanatot, amit esetleg újra és újra érdemes majd átélni.

Ezt a naplót készíthetitek tematikusan is, az aktuális helyzethez igazodva, például nyári vakációhoz kapcsolódva vagy a sulihoz, munkahelyhez, hobbihoz, családhoz, barátokhoz.

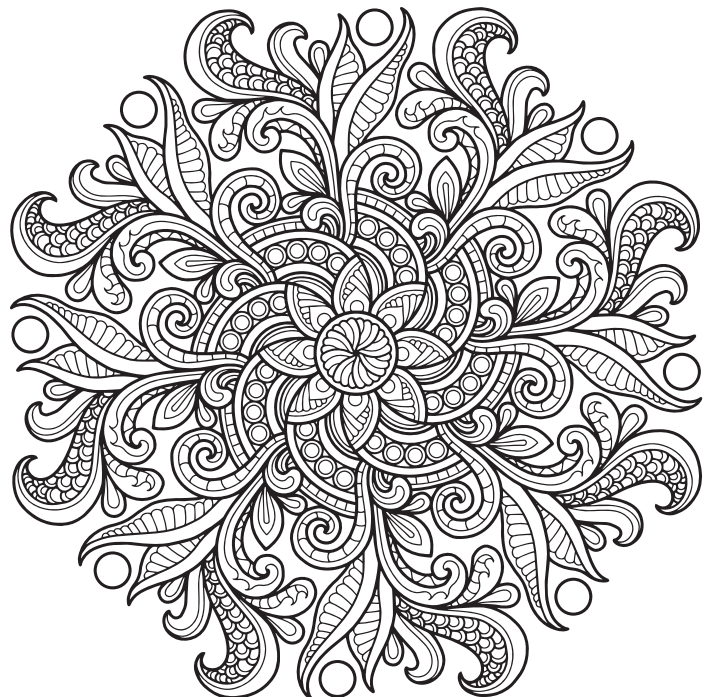
Készítsétek el úgy, ahogyan számotokra a legnagyobb örömet nyújtja!



4. Örömmandala

A pozitív kapcsolatok hónapjában már ajánlottuk nektek, hogy készítsétek el közösen a család mandaláját. Ha akkor nem kerítettetek erre sort, most készítsétek el a család örömmandaláját.

Mindenki kapjon belőle egy szeletet, amit kedvére színezhetsz, vagy a számára legörömtelibb színnel színezz benne. A lényeg, hogy amikor majd ránéztek, örömet okozzon mindannyiótoknak!



Innen letölthettek egy színezhető mandalát, de saját magatok is megrajzolhatjátok.

Örömmandala >>