



ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM

KERÜLJÜNK FLOW-BA!

Hogyan beszéljünk a gyerekekkel a témáról?

Eddig erről volt szó a Tudástérben:

- mi is valójában a flow élmény;
- hogyan tudjuk azt megteremteni a hétköznapokban;
- megismertük a flow jellemzőivel;
- megismertük azokat a szempontokat, melyeket érdemes figyelembe venni a családi flow élmény megteremtésekor;
- és arról is szót ejtettünk, hogy milyen erősségeket érdemes aktivizálni, amelyek segíthetnek abban, hogy a flow gyakoribb vendég legyen nálunk.

Ahogy azt talán már mind látjuk, a gyerekek, különösen a kisebbek számára a flow nem olyan állapot, amiről beszélni lehet, ők ösztönösen teszik, élik az áramlat élményt, szinte egész nap. Épp az abból való kizökkenés, kizökkenés az, ami olykor kihívás a szülők számára.

A flow élmény non-verbális. Beszéd helyett csinálni, próbálgatni, keresni érdemes, és ha megvan, minél inkább elmerülni benne, megbecsülni és örülni neki.

A tudatos flow teremtéshez segítségül hívhatjuk a flow jellemzőit, és ezek mentén, akár közösen gyermekünkkel (iskoláskortól föfelé) ránézhetünk a mindennapokra, arról tanakodva, hogy mit tehetünk azért, hogy az ilyen önfeledt, energetizáló és a saját képességeinkben megerősítő pillanatok minél gyakoribb vendégeink legyenek.

1. Legyen olyan a tevékenység, amelynek elvégzésére **képesek vagyunk** – kis erőfeszítésbe kerül, de nem haladja meg a képességeinket. Milyen tevékenységet, programot tudunk tervezni ebben a hónapban, ami segít bennünket ezt átélni?
2. **Fókuszált figyelemmel** legyünk jelen - milyen lépéseket tehetsz, tehetünk, hogy csökkentsük a kitartó figyelmet megzavaró tényezőket?
3. Legyenek **világos céljaink** - melyek ezek a következő hónapra? Olyan célokat keressetek, amelyek reálisak és izgatottsággal, örömmel töltenek el benneteket!
4. Adjunk/kérjünk **visszacsatolást** - adjunk pozitív visszajelzést minél változatosabb formában. Kérdezzük meg a gyermeket, neki mi esik jól? Milyen formában örülne a visszajelzésünknek? Puszi? Ölelés? Kedves üzenet? Pici meglepetés?
5. Cselekedjünk **lazán, ne erőlködjünk!** - Használjuk a humor erősségét!
6. **Tartsuk kézben** a dolgokat! - Mi segíti a saját felelősség érzetét a gyerekeknél? Mitől érzi, hogy ő irányítja a helyzetet?