



ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM

**TEREMTS ÉRZELMI JÓLLÉTET
A HÁLA SEGÍTSÉGÉVEL!**

Eddig erről volt szó a Tudástérben:

- miért fontos a hála
- milyenek a hálás emberek
- milyen hatással van a hála rendszeres gyakorlása az életünkre

Hogyan beszéljünk a gyerekekkel a témáról?

Ha az apró hétköznapi pozitív pillanatok felidézését, azok ízlelgetését szokásként beépítjük a családjunk életébe, azzal már nagyon sokat tettünk gyermekeink és önmagunk szemléletformálásáért.

Néhány kérdés, amelyek mentén beszélgethetünk a témáról a gyerekekkel:

- Minek örültél ma? Mi csalt mosolyt az arcodra?
- A testedben hol érzed a hálát? Mutasd meg!
- Ha a hála egy állat lenne, mi lenne az?
- Ha a hála egy növény lenne, mi lenne az?
- Szerinted milyen színű a hála?
- Milyen szavakat tudsz még mondani a hálára? Miket érzünk még, amikor hálásak vagyunk?
- Mikor fejezted ki utoljára a háládat valakinek?
- Mikor kerültél olyan helyzetbe, hogy ki akartad fejezni, de nem tetted?
- Mikor voltál olyan helyzetben, amikor jólesett volna, ha a másik kifejezi neked a háláját?
- Milyen módokon lehet a hálánkat kifejezni?
- Hozzád melyik mód áll a legközelebb?
- Mit szeretnél, legközelebb hogyan fejezzem ki feléd, ha hálás vagyok neked valamiért?
- Van-e olyan a holnapi napodban, amiért már előre hálát tudsz adni?
- Történt-e veled mostanában olyan rossz dolog, ami akkor nagyon rossz volt, de kicsit később megláttál benne valami jót? Tudsz-e azért hálát adni?