

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



**TEREMTS ÉRZELMI JÓLLÉTET
A HÁLA SEGÍTSÉGÉVEL!**



Mental Focus | Online
OKTATÁSI KÖZPONT | Tudástér

MŰHELY

Alkossunk!

A hálahónap harmadik hetében ismét közös alkotásra hívunk benneteket. Válasszatok az alábbi alkotások közül legalább egyet, amelyet közösen elkészítetek a családdal! A kreatív tevékenységek által kiváló alkalmat teremtünk arra is, hogy családi kapcsolataink gazdagodjanak, erősödjenek.

1. Hálabefőtt

Keressünk egy szép tároló üveget, dobozkat, és díszítsük ki úgy, ahogyan mindannyiunknak tetszik. Az üveget festhetjük üvegfestékkel, köthetünk rá egy egyszerű, színes szalagot, a dobozkat festhetjük, szalvétatechnikával dekorálhatjuk.

Ha elkészült, helyezzük el a nappaliban, és tegyünk mellé sok színes üres cetlit. **Kérjük meg a családtagokat, hogy amikor valami jó dolog történik velük, írják fel azt egy-egy kis cetlire, és dobják bele az üvegbe.** Kitűzhetünk egy dátumot, amikorra szeretnénk megtölteni ezt az üveget hálacetlikkel, és valami közös élményjutalmat is megbeszélhetünk. Ekkor kiborítjuk az üveg tartalmát, és felolvassuk a benne lévő üzeneteket. Csodálatos érzés lesz visszaemlékezni, újra átélni ezeket a jó dolgokat.



2. Hálaszív

Vágjunk ki egy szívformát nagyméretű kartonból, és ragasszuk ki a hűtőre. **Kérjük meg a családtagokat, hogy mindig, amikor eszükbe jut egy hálájuk, írják fel erre a táblára.** Megköszönhetünk valakinek valamit ezen a táblán, kifejezhetjük hálánkat valamilyen eseménnyel kapcsolatban. A legkisebbek rajzolhatnak rá vagy kérhetnek segítséget a nagyobb tesóktól, szülőktől.

Töltsük meg szívünket hálával!

3. Hálakenyér / Hálásüti

A konyhában együtt tevékenykedni, alkotni a családdal igazán összekovácsoló élmény tud lenni. Az alábbi alkotói folyamathoz, hálagyakorlathoz több ötletet is adunk:

Találjátok ki, hogy kinek, kiknek sütnétek hálásütit. Tegyétek ki a lisztet a konyhapultra, és gondolatok azokra, akiknek a sütit készítitek. Tegyetek egy üres tálba egy mérlegre. Ebbe fogjátok kimérni a lisztet.

Az összes családtag fogjon egy kanalat. Mindenki egymás után mondjon valamit, amiért hálás annak, akinek a süti készül. Minden hála elmondásánál vegyen egy kanál lisztet, és tegye a tálba. Addig soroljátok a háláitokat, amíg a receptnek megfelelő mennyiségű liszt összegyűlik a tálban. Ezután készítsétek el a sütit, és adjátok át annak, akinek szántátok, és meséljétek el neki, mennyi szeretetet sütöttetek bele.



Süthettek hálakenyeret a saját családotoknak. Ebben az esetben egymásnak mondjátok el a háláitokat, saját napotokból, hetetekből meséljétek el hálás történeteket. Vagy ha korábban már elkészítettétek a hálabefőttet, hálásívet, ott meg is számolhatjátok, eddig hány hálát gyűjtöttetek. Annyi kanál liszt megy a tálba. Ha kevés a mennyiség, akkor jöhetnek még történetek. Ezután süssétek meg a kenyeret, és amikor majd a családi vacsoránál elfogyasztjátok, gondolatok arra, mennyi mindenért lehettek hálásak egymásnak. Illetve másnap ebből készülhet a hálászendvics a suliba...

Ti hogyan valósítanátok meg ezt az ötletet a saját családotokban?

4. Hálakavics

Ezt az ötletet már biztosan nem először halljátok, látjátok... de akkor épp itt az ideje megvalósítani. **Keressetek egy szép követ, és fessétek ki kedvetek szerint.** Mindenkinek legyen egy hálaköve, hálakavicsa. És hogy mit tegyetek vele ezután? Tegyétek az ágyatok mellé, és este vegyétek a kezetekbe, és soroljátok fel három hálát vagy csinálhatjátok ezzel a Három hála gyakorlatot.

Elmesélek egy történetet, amikor egy mesés szülinapi zsúr egyik eleme volt a hálakavics. Elmeséltem a gyerekeknek, hogy varázskavicsokat találtam, amelyek képesek arra, hogy amikor a kezükbe veszik őket, eszükbe juttatja, hogy mi mindenért lehetnek hálásak. Így segít nekik, amikor nehéz helyzetben vannak, vagy épp lefekvés előtt elaludni... Igen ám, de ezt a kavicsot aktiválni kell azzal, hogy mindenki hangosan kimondja egy háláját. Volt egy kis patak a szülinap helyszínén, amin átívelt egy kis fahíd. Felsorakoztak a gyerekek a szülinapos mögött, mindenki választott magának egy kavicsot, és amikor felleptek a hídra, mindenki hangosan elmondta egy háláját. Egy gyermek nem szerette volna elmondani, neki úgy aktiváltuk a kavicsát, hogy magában erősen gondolt rá. Ezután a varázskavics működött bármikor, amikor csak a kezükbe vették.