

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



**LEGYEN JOBB
VELÜNK A VILÁG!**



Mental Focus | *Online*
OKTATÁSI KÖZPONT | *Tudástér*

GRUND

Irány a Grund!

“Jött helyébe jót várj”- hangzik a mesebeli mondás. A mesében azáltal, hogy főhősünk jót tesz egy másik szereplővel, cserébe valami jutalmat kap tőle. De hogyan is értelmezzük mi ezt a mondást itt, a Pozitív Nevelés Programban? :)

Amikor jót teszel, bizony várhatod a jót, de ne a másiktól, hanem belülről, hiszen ahogyan a Tudástérből is megtudhattad, tudatos jó cselekedeteinknek boldogságfokozó, jóllétnövelő hatása van. Azt is megtudhattátok, hogy hogyan érdemes odafigyelni az időzítésre és a változatosságra is ahhoz, hogy ez a hatás a legjobban tudjon érvényesülni.

A Grund hetében arra hívunk benneteket, hogy váljatok tudatos jötevők az önmagatok és mások életében is, és tegyétek a jó cselekedeteket a hétköznapjaitok részévé.

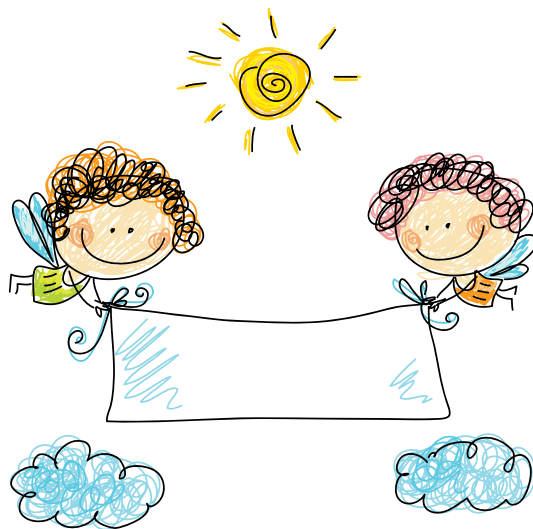
Válasszatok ki egyet-kettőt a gyakorlatok, játékok közül, amelyek a legközelebb állnak a családotokhoz, vagy váltogassátok őket, csak használjátok rendszeresen a jó cselekedetek jóllétfokozó hatását.

1. Angyalkázás

Egy kedves szokást vezethettek be a családotokban az angyalkázással.

Minden családtag húzza ki egy másik családtag nevét, és aznap kedveskedjen neki valamivel. Rajzolhat neki ajándékba, segíthet neki valamiben stb. Csinálhatjátok titkosan, és úgy alakítva a helyzeteket, hogy minél észrevétlenebb legyen a másik felé irányuló jó cselekedet, de el is árulhatjátok, hogy ki kinek kedveskedik aznap.

Nagyon fontos, hogy önmagunkkal is kedvesek legyünk, kedvesen beszéljünk, önmagunk szükségleteire és vágyaira is oda tudjunk figyelni. Ezért ha valaki saját magát húzza ki, akkor önmagának találjon ki valami kedvességet aznapra, ami örömet okoz neki. Angyalkázatok rendszeresen!



2. Megszólalnak a tárgyak

Ezzel az egyszerű beszélgetős játékkal a kisgyermekkel tudtok közelebb kerülni a jó cselekedetek témájához. Válasszatok néhány tárgyat a lakásban. Minél hétköznapibb, annál jobb! Mi lehet az adott tárgy számára jó cselekedet, aminek örülhet? Vagy épp fordítva, az adott tárgy hogyan szolgál bennünket?

Például:

Párna: rám ül valaki, a feje alá tesz valaki

Lábtörölő: rám lép valaki, belém törli a lábát valaki

Szék: leül valaki a hátamra, ölembe

Építőköcska: magas tornyot építenek belőlem



3. Hogyan kedveskedjünk?

Egy a gyermek számára kedves tárgy, plüss vagy báb érdeklődjön a gyermektől és a többi családtagtól is, hogy számára mi számít kedvességnek, jó cselekedetnek.

Például:

Nekem az a kedvesség, ha...

... megsimogatnak

... előre engednek az ajtóban

... játszik velem, akit kérek

... játsszák velem a kedvenc játékomat

... megsimogatják a hajamat.



4. Én így kedveskedek



Mindenki rajzolja le vagy írja le egy papírdarabra, ahogyan ő kedveskedne a család többi tagjának. Lehetőleg a másokra jellemző dolog legyen, aminek tudjuk, hogy örülne, vagy valami olyan, ami már megtörtént, vagy rendszeresen megtörténik. A papírlapokat egy dobozba, zsákba tesszük, majd húzunk belőle, és megpróbáljuk kitalálni, ki kinek rajzolhatta, írhatta. Kiterjeszthetjük a jó cselekedetek körét távolabbi családtagokra, nagyszülőkre, barátokra is. Így több rajzból, írásból lehet találgatni.

5. Jót tennék vele. De kivel?

Gondoljatok egy számotokra kedves mesehősre, irodalmi alakra, történelmi személyre, híres emberre. Életkornak, érdeklődési körnek megfelelően. Lehetőleg olyan legyen, akit a család többi tagja is ismer. Gyűjtsetek olyan jó cselekedeteket, aminek ez a híres ember, mesefigura stb. örülne, majd mondjátok el a család többi tagjának, hogy milyen jó cselekedeteket adnátok az illetőnek, és a többiek találgassák ki, vajon kiről lehet szó.



6. A kedvesség is számít

Figyeljete tudatosan arra, hogyan növelhetnétek a kedvességet tettekkkel, szavakkal, gesztusokkal magatok körül!

Végezzétek egy héten át ezt a gyakorlatot:

Számoljátok, hogy az adott napon hány alkalommal voltatok kedvesek! Amikor letelt a hét, tervezzete be a következő héttől kezdve egy hónapon át heti egy kedvességnapot! Ezen a napon emeljétek meg a szokásos kedvességadagotokat! Figyeljete meg, milyen változásokat hoz ez az emberi kapcsolataitokban, de leginkább bennetek, magatokban! A tapasztalataitokról számoljátok be egymásnak!



7. Kedvességem címere

A Mesterségem címere játékhoz hasonlóan játsszátok el a Kedvességem címerét! Tehát egy-egy foglalkozás helyett most egy-egy kedves gesztust, jó cselekedetet kell elmutogatnotok némajátékkal, test- és kézmozdulatokkal. A családtagok feladata kitalálni, milyen kedvességre, jó cselekedetre gondolhatott a másik.



8. Titkos szolgálat

Írjatek össze egy listát titkos jótettekről! Vigyéte véghez ezeket úgy, hogy váltsanak ki a tetteitek örömet, hálát és büszkeséget a környezetetektől anélkül, hogy megszólalhatótok vagy elismerést várnátok.

Itt egy ötletadó lista:

1. Ágyazz be valakinél (pl. szüleid, testvéred szobája) és paskold meg jól a párnákat!
2. Hajtogass össze és rakj el néhány ruhát a szárítóról.
3. Rakj virágot egy vázába és tedd egy jól látható helyre!
4. Rajzold le, akit nagyon szeretsz!
5. Etesd meg a háziállatot!
6. Írj valami kedveset az egyik tanárodnak, családtagodnak, barátodnak!
7. Fogmosás után menj időben ágyba!
8. Mosogass el egy edényt!
9. Teregess ki pár ruhát!

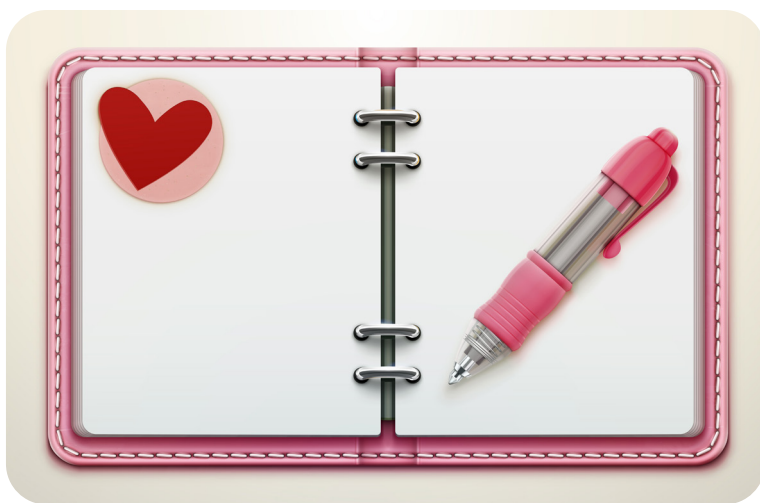


10. Hagyj egy kedves üzenetet valakinek a párnája alatt!
11. Tartsd a szobádat egész héten tisztán!
12. Vidd ki a szemetet!
13. Kérés nélkül csináld meg a házi feladatodat!
14. Pucold ki a csapot, kádat és WC-t!
15. Tegyéél egy kedves rajzot vagy üzenetet a szomszéd postaládájába!

9. Erősségalapú jó cselekedetek

Vegyétek elő az 5 fő erősségetek listáját, az erősségfátokat, amelyet még a program első hónapjában készítettetek, és beszélgetsetek arról, hogy milyen jó cselekedeteket hajthattok végre az 5 fő erősségetek használatával.

Készítsetek erősségalapú jó cselekedet akcióttervet a következő hétre, hónapra. Hogyan tudtok az erősségeitek segítségével jól tenni másokért?



10. Egyszerű jó cselekedet tippek

Tegyetek jót, kedves dolgot valakivel! Szervezzetek jó cselekedetek napot!

Ültessetek virágot, fát, bármilyen növényt a kertben vagy a lakásban. Készítsetek gondozási tervet, és gondoskodjatok róla közösen!

Fogadjatok örökbe egy állatot, például az állatkertből vagy a WWF révén!

Ha bármilyen élő állatot fogadtok be otthonra, vezessetek róla naplót rajzzal, képekkel tarkítva, hogy nyomon követhessétek a fejlődését.

Segítsetek másoknak! Kérdezzétek meg: „miben segíthetek neked?”

Tanítsd meg a gyermekeidet különféle kedves gesztusokra! Például nyisd ki az ajtót a lányok előtt, ha fiú vagy! Köszönj meg minél több udvarias gesztust, ha lány vagy. Adjátok át a helyet az idősebbek számára a tömegközlekedési eszközökön.

Ha autóval közlekedtek, mutass példát a kedves autózézetésre. Például engedj be valakit magad elé az úton!

Készítsetek ajándékot egy idegen számára és adjátok oda neki!

„Köszönöm!” és „Gratulálok!” – használjátok ezt a két szót, ha veletek tesznek jót, illetve, ha mással történik valami jó!

Okozzatok meglepetést valakinek!

Jó tett kihívás: hajtsatok ma végre 5 jó cselekedetet! Szedjétek fel az utcán a szemetet, és dob-

játok ki! Mondjatok ma valami kedveset azoknak, akikkel talákoztatok! Hallgassátok meg figyelmesen azt, akivel beszélgettek! Beszélgetsetek arról, saját magatoknak mivel tudnátok jót tenni!

Csináljatok meg valamit, amivel másnak örömet okoztok, anélkül, hogy kérne rá!

Köszönjétek meg a gondoskodást annak, akitől természetesnek tűnik!

Tervezzétek meg, milyen jó cselekedeteket fogtok véghez vinni mostanában!

Amikor valaki szomorú, sír, megbántották, használjátok a kedvesség erősségét! Legyetek empátikusak, együttérzőek egymással!

A jó cselekedetek sora végtelen, folytassátok a saját ötleteitekkel... és tapasztaljátok meg magatokon a jó cselekedetek boldogító hatását!

További tippeket találtok a Napi ötletek sorozatunkban.