

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



**LEGYEN JOBB
VELÜNK A VILÁG!**



Mental Focus | Online
OKTATÁSI KÖZPONT | Tudástér

MŰHELY

Alkossunk!

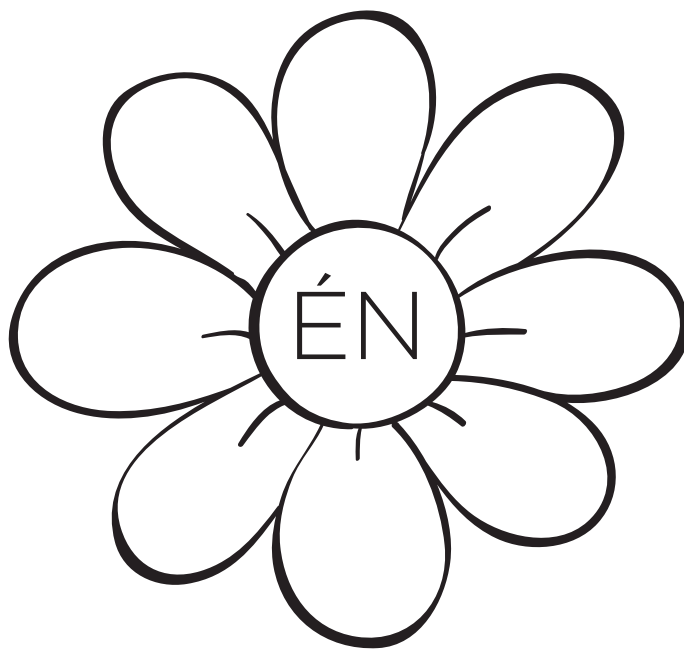
A jó cselekedetek hónapjának harmadik hetében ismét közös alkotásra hívunk benneteket, hogy a jóságotok, kedvességeitek kézzel foghatóvá, tapinthatóvá válhasson, és ezáltal okozzon örömet nektek és másoknak is.

Alkotás közben beszélgetsetek egymással arról, hogyan válik veletek is jobbá ez a világ!

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

1. A jó cselekedetek virága

Minél több embernek tudunk adni, annál jobban érezzük, hogy kivirágzik az életünk, de az is fontos, hogy önmagunkkal is tudjunk jót tenni. Ezért készítsétek el a saját jó cselekedetek virágotokat.



Írjátok bele a kör közepébe, hogy „én”, vagy rajzoljátok bele magatokat, esetleg fotót is ragaszthattok bele, majd a szirmokba fogalmazzátok meg röviden, mivel tudnátok a legjobbat tenni önmagatoknak. (Például: „Hamarabb lefekszem.” „Kevesebbet gépezem.” „Többet mozgok.”) Díszítsétek, dekoráljátok úgy, ahogyan nektek tetszik, majd helyezzétek ki a szobába, dolgozó sarokba, konyhába...

Elkészíthetitek a család jó cselekedet virágát is, aminek a közepén a CSALÁD legyen, és a családi kívánságok, vágyak kerüljenek a szirmokba. Mivel lepnétek meg magatokat? Mivel szereznétek örömet az egész családnak?

2. Jót tenni jó – társasjáték

Készítsetek egy családi társasjátékot, amelyben a jó cselekedetek témakörét járjátok körül.

Vegyetek egy nagyméretű kartont, rajzoljatok rá mezőket például szív alakban, és díszítsetek a játéktáblát kedvetek szerint.

Minden mezőre írjatok egy kérdést vagy feladatot a jó cselekedetekhez kapcsolódóan. Lehetnek a táblán bónusz mezők vagy olyan mezők is, amelyek miatt vissza kell lépnetek vagy kimaradtok egy körből (pl. megbántottál valakit és nem kértél még bocsánatot tőle).

Példák a mezőkön lévő feliratokra:

Mire vagytok a legbüszkébbek, amit valaki másnak/másért tettek meg?

Mit jelent a következő mondás: „A kedvesség megtérül.” ?

Ha találnátok 10 000 forintot, mit csinálnátok vele?

Miért fontos az adakozás?

Mit jelent a következő tanács: „Úgy bánj másokkal, ahogy te szeretnéd, hogy veled bánjanak.”?

Mit jelent a következő közmondás: „Jobb adni, mint kapni.” ?

Miért rossz önzőnek lenni?

Ha 1 millió forintot nyernél, és más emberre kellene költened, mit tennél?

Hogyan érzed magad, amikor megosztasz valamit a barátoddal?

Ha elkészültetek vele, próbáljátok ki, és mutassátok meg nekünk is.



3. Jó cselekedet kalendárium

Készítsetek jó cselekedet kalendáriumot, és helyezzétek ki a lakás egy központi részén.

Írjatok össze egy egész hónapra elegendő jócselekedetet, és dekoráljátok kedvetek szerint. Használhatjátok ezt a kalendáriumot úgy is, hogy mindenki megjelöli, amikor valamelyik jó cselekedetet végrehajtotta vagy családjilag közösen végigveszítetek a kalendáriumban lévő összes jó cselekedetet. Elkészíthetitek akár úgy is ezt a kalendáriumot, hogy ajándékdobozokat rajzoltok, és a hátoldalukra írjátok rá a jó cselekedetet, így csak akkor derül ki, hogy milyen jó tettet hajtottok végre aznap, amikor megfordítjátok a kis dobozkat.

A kalendáriumhoz ötleteket találtok a Grundban és a Napi ötletekben is!

