

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



LEGYÜNK EGYÜTT JÓL!



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

GRUND

Irány a Grund!

A családban, szeretteink körében talán nincs is fontosabb, mint hogy építsük, ápoljuk és minél pozitívabbá tegyük társas kapcsolódásainkat. Nincs olyan boldogságfokozó technika, amiből kimaradhatna ez a szempont. Ezért nagyon könnyű olyan gyakorlatokat találni, amelyek pozitív kapcsolataink erősítését segíthetik, de mivel minden kapcsolódás egyedi, ezért az ajánlások közül a ti dolgotok lesz a számotokra legideálisabbat megtalálni, és magatokra szabni.

Emlékezzünk! Kapcsolatépítő gyakorlatokkal már találkoztunk a program során. Ilyen volt például az **Erősségek hónapjában** az erősségfókuszú visszajelzés vagy az erősségeink fájának elkészítése, ahol megismerhettük egymás erősségeit, a **Hála hónapjában** a hálánk kifejezése egymás felé vagy a "Hálalevél, hálaüzenet" írása, mellyel megerősíthettük egymásban a "jó, hogy vagy" érzést, és az **Optimizmus hónapjában** az "Időutazás a lehető legjobb jövőbeli életünkbe", ahol a család jövőbeli ideális életét képzelhettük el.



Ha csak a fent említett gyakorlatokat továbbviszitek, és szokássá teszik, hogy erősségfókusszal szemléltetik egymást, kifejezik a hálátokat egymás felé vagy gyakrabban beszélgettek optimistán jövőbeli terveitekről, vágyaitokról, már ezekkel is sokat tesznek a pozitív kapcsolódásért.

De – ahogyan minden hónapban – most is hoztunk nektek néhány ötletet elsősorban a családi pozitív kapcsolatok fenntartására fókuszálva. Keressétek meg köztük azt az egyetlen egyet most is, amely a leginkább illik a ti családotokhoz.

1. Hogy vagy ma? Mi tenne ma boldoggá? Milyen napod volt ma?

Használjátok ezeket az egyszerű kérdéseket arra, hogy őszintén érdeklődjetek egymás felől. Tanítókatok meg gyermekeiteknek is ezeket a mondatokat az adott szituációkban. Minél többször hallják töletek ezeket a mondatokat az őszinte érdeklődésük kifejeződésékképp, annál inkább beépülnek az ő szókincsükbe is. **A legfontosabb, hogy értő figyelemmel hallgassátok a választ is!**

Például amikor apa hazajön munkából, együtt kérdezzétek meg tőle: Milyen napod volt ma? Milyen érdekes dolog történt veled?

Amikor a gyermek végez az iskolában, óvodában, ne csak azt kérdezzétek meg tőle, "Mi volt ma az oviban/suliban?", hanem törekedjetek kreatívabban megtudni tőle, milyen érzéseket, milyen gondolatokat, milyen történéseket tapasztalt meg, amíg távol volt töletek. Adunk pár ötletet is hozzá. Ezeket a kérdéseket úgy állítottuk össze, hogy nem csak a gyermek felé, hanem a szülő felé is irányulhatnak, így ezekre válaszolva az egész család megoszthatja egymással a gondolatait, érzéseit.

- Mi volt a legviccesebb dolog a mai napodban?
- Milyen új dolgot tanultál ma?
- Milyen érdekes dolgot tapasztaltál ma?
- Mi az, amit a mai napodból lefotóznál és betennél egy albumba?
- Egy 10-es skálán milyennek értékelnéd a mai napodat?
- Kivel játszottál/beszélgettél ma egy jót?
- Mi volt ma a legjobb dolog, ami történt veled?
- Volt ma valami, ami miatt szomorú voltál?
- Tettél ma valakiért valami jó dolgot?
- Mi volt a mai napodban a legnehezebb?
- Voltál ma ideges valami miatt?
- Volt ma valami, amit sikerként éltél meg?



A kisebb gyermekek kedvéért készítettünk hozzá nektek egy letölthető játékot is, amelyet [innen tölthettek le >>](#)

Töltsétek le, nyomtassátok ki, majd vágjátok ki a korongot és a nyilat. Ezen kívül még egy milton kapocsra vagy jancsiszögre lesz szükségetek, amit a nyilon és a korong közepén átszúrva máris pörgethető lesz a nyilacska. A4-es nyomtatópapírral is elkészíthetitek, de ha szeretnétek tartósabbá tenni, akkor javasoljuk, hogy lamináljátok a papírt, vagy készítsétek picit vastagabb papírból. A korong és a nyíl helyettesíthető két dobókockával is. Ez esetben számozzátok be a táblán szereplő figurákat 1-12-ig, és amennyit dobtok, arra a kérdésre válaszoljatok.

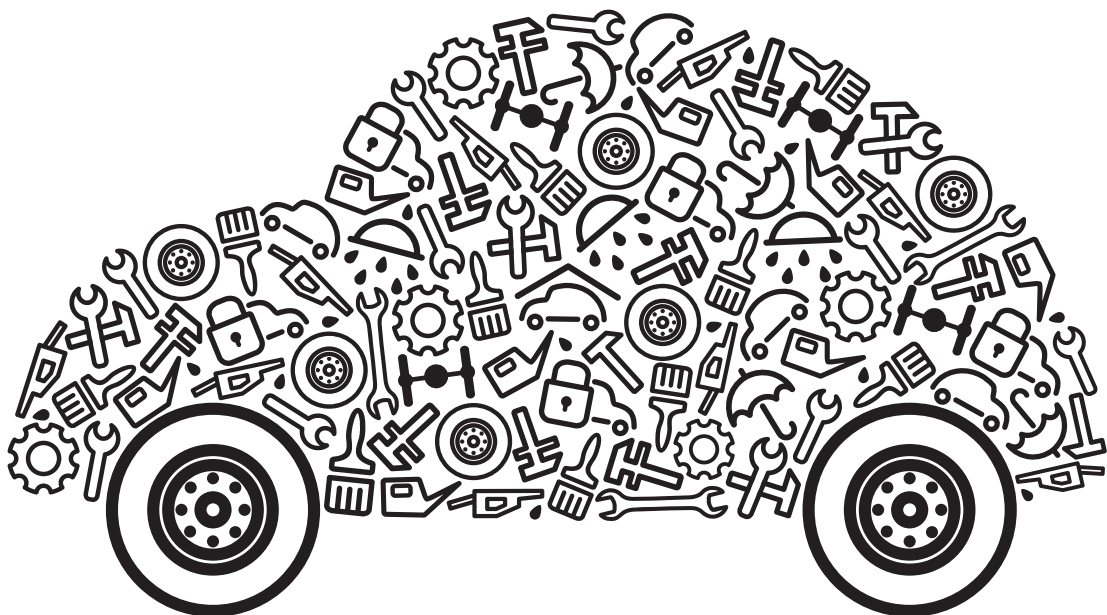
Próbáljátok ki! Dobjatok, pörgessetek, beszélgetsetek!

2. Csináljatok valamit közösen együttműködve

Minden család akkor tud jól működni, ha a családtagok egyenjogúak és mindenkinek megvan a saját szerepe, szerepköre, feladata. Fontos, hogy mindannyian megtaláljuk a családban önmagunkat, és tisztában legyünk saját fontosságunkkal.

A család olyan mint egy szerkezet, amelynek alkatrészei egyformán fontosak, és mindegyiknek jól kell működnie ahhoz, hogy az egész szerkezet, az egész család jól tudjon működni.

Rajzoljatok közösen egy járművet, ez fogja szimbolizálni a családotokat ebben a gyakorlatban. Ez lehet egy repülő, hajó, autó stb. Ha elkészültetek vele, beszéljétek meg, hogy **ki melyik része szeretne lenni ennek a járműnek,** és miért pont az. Ha mindenki megtalálta a megfelelő szerepet a rajzolt járművön, akkor tegyétek ki ezt a rajzot jól látható helyre, és tartsátok szem előtt, hogy ez a ti családotok járműve, ami csak akkor tud haladni, ha minden része jól működik, ha mindenki ellátja a feladatait, ha mindenki jól érzi magát.



Erősségfókuszú Boldogságóra Program – Legyünk együtt jó!

Akár egy utat vagy célpontot is rajzolhattok elé, és minden este megbeszélhetitek, hogy vajon, ma haladt-e a járművötök előre vagy dőcögött, esetleg elakadt az úton? Ki tehetne azért, hogy még egy kicsit jobban haladjatok? Ilyen és hasonló kérdéseket beszélhetek meg családirag a gyermeketek korához igazítva.

A rajz elkészülte után vagy attól függetlenül, **végezzetek együtt bizonyos tevékenységeket**. Például takarítsatok ki közösen egy helyiséget. **Beszélgétek meg, ki melyik területért vagy tevékenységért felelős**. Tűzzetek ki mondjuk fél órát, amit mindannyian aktívan ennek a helyiségnek a rendbetételével, takarításával töltötök. Viszont nagyon fontos, hogy tényleg állítsatok be egy stoppert, és tényleg ne takarítsatok tovább annál az időnél, amit megbeszéltetek. Inkább térjétek vissza később, ha szükséges, de a takarítási idő elteltével, **jutalmazzátok meg magatokat valamivel**. Például egy közös játékkal.



Egy négyfős család esetében például meséld el a takarítás elején, hogy a szoba kitakarítása neked 2 órát venne igénybe, ha egyedül csinálnád. De ha mind a négyen részt vesznek benne, akkor fél óra alatt végezhetek vele, és a maradék másfél órában közös programot tudtok csinálni.

Természetesen ezt szabjátok a saját családotokra a fenti gondolatmenet alapján.

Takarítás közben pedig hallgathattok zenét, egymás után mindig valaki más kedvencét, és további játékos ötletekkel színesíthetitek életkornak megfelelően. Például amíg rendrakás a feladat, mini kihívást is rendezhettek egymás közt, hogy ki az, aki több dolgot tud helyre rakni 1 perc alatt. Vagy egy rövid időre beköthetitek valakinek a szemét, és irányíthatjátok, miközben a helyére rak dolgokat.

A lényeg, hogy mindenki érezze a fontosságát otthon, és tegyétek örömtelivé és közös tevékenységgé az otthoni feladatokat is.

3. Az öt szeretetnyelv

Az öt szeretetnyelv fogalmát Gary Chapman amerikai író, párkapcsolati szakértő, házassági tanácsadó és lelkész alkotta meg 1992-ben, amely azóta pár- és pszichoterápiái fogalommá is vált.

Chapman szerint a szeretetnyelv az a mód, ahogyan az ember kifejezi, és megéli a szeretetet.

Az öt szeretetnyelv a következő:

- Elismerő szavak
- Minőségi idő
- Ajándékozás
- Szívességek
- Testi érintés

Ezek közül mindannyiunknak van egy elsődleges és egy másodlagos szeretetnyelve, amelyek mélyebben hatnak ránk az összes többinél.

Az elmélet szerint, ha ismerjük a másik elsődleges szeretetnyelvét, és azon kommunikálunk vele, akkor úgy tudjuk felé kifejezni a szeretetünket, hogy ő azt kellően érezze is.

Chapman elmélete szerint az emberek természetes módon úgy nyújtanak szeretetet, ahogyan másoktól is várják annak kifejezését. Ezért ha szeretnénk felfedezni, megismerni családtagjaink, gyermekeink szeretetnyelvét, figyeljük meg, ő hogyan fejezi ki a szeretetét mások felé, valamint mi az, amit leggyakrabban kér a másiktól, vagy amitől a legnagyobb örömet látjuk rajta.

Az öt szeretetnyelv megismerése és alkalmazása segíti, hogy jobb kommunikáció valósulhasson meg a családtagok között, hiszen így mindenki olyan szeretetnyelven tudja kifejezni a gondoskodását, amit a másik is megért.



Elsőként figyelj meg magadat! Te milyen módon fejezed ki leggyakrabban a szeretetedet? Melyik nyelven kommunikálsz a legjobban? Melyik szeretetnyelvet érted a legjobban? Melyiknek a hiánya a legrosszabb érzés számodra?

Ha rájöttél erre, meséld el a családtagjaidnak is. Nyugodtan hívd fel a figyelmüket rá, hogy te ezt a szeretetnyelvet érted a legjobban. Párossal is beszélgetsetek róla, ismerjétek meg egymás szeretetnyelvét.

Ezután figyelj meg, figyeljétek meg a gyermekeket is. Nekik vajon melyik szeretetnyelv a legfontosabb az ötből? Próbáld ki, melyik szeretetnyelvet érzi a legközelebb magához. Ehhez adunk ötleteket. Ha megismerted a családtagok saját szeretetnyelvét, kommunikálj velük azon.

Nézzük hát, melyik szeretetnyelv esetében milyen kifejezési módot tudsz találni.

Elismerő szavak

Akinek az elsődleges szeretetnyelve az elismerő szavak, annak különösen fontos a megfelelő dicséret, a konkrétumokon alapuló pozitív visszajelzés. Erről az erősségalapú visszajelzésnél is beszéltünk már. Ha úgy találsz, hogy gyermekednek ez az elsődleges szeretetnyelve, különösen figyelj arra, hogy hogyan dicséred meg őt.

Gyakoroljuk az elismerő szavak adását!

Így dicsérsz!

- **Legyél benne a dicséretben!** Mondd a saját nevedben a dicséretet, mi az, ami TÉGED lenyűgöz, aminek TE örülsz, amivel TÉGED elkápráztat, amire TE nagyon büszke vagy stb.
- **Legyél konkrét!** Ne általánosíts! Emelj ki legalább egy dolgot, amiért megdicséred. A szimpla "Ügyes vagy!" kevés, tedd hozzá, milyen konkrét dolog tetszik neked, amit kiemelnél.
- **Az erőfeszítést dicséred,** ne az adottságot vagy az eredményt!
- **És végül ne dicsérsz, ha nem jön őszintén!** De mindig dicsérsz, amikor csak úgy érzed, hogy ezt őszintén meg tudod tenni!



Minőségi idő

Akinek a minőségi idő a legfőbb szeretetnyelve, az a rá irányuló figyelem hatására érzi leginkább azt, hogy őt igazán szeretik. A kulcsszó: a teljes figyelem. Játék közben legyél jelen teljesen, beszélgetésnél, figyelj oda maximálisan. Próbáld félretenni az elintéznivalókat, ne nyomkodd a telefonodat stb.

Gyakoroljuk a minőségi idő adását:

- Nézz mélyen a szemembe!

Üljetek le egymással szembe! És nézzetek mélyen egymás szemébe némán 1 percig. Nagyobbakkal, szülők egymás közt több perc is lehet. Csodálatos élmény tud lenni.

- Értő figyelem

Üljetek le egymással szemben, kérd meg a gyermekedet, hogy meséljen egy pozitív élményéről, sikeréről, miközben te értő figyelemmel hallgatod, és erről biztosítod is őt. Ne kérdezzesd, csak hagyd, hogy magától azt mondja el, amit szeretne. Ha mondanál valamit, az maximum ez legyen: Folytasd! Értelek! Figyelek! Hm. Érdekes stb. Ha kérdeznél valamit, maximum ezt kérdezd: És van még valami erről?



Ajándékozás

Ez az ajándékozás, amely mint szeretetnyelv szerepel, nem azonos az anyagiassággal vagy a tárgyi ajándékok halmozásával. **Az ajándékozásban az a legfontosabb, hogy gondoltunk a másikra, és hogy meglepjük őt valami jelképes aprósággal a hétköznapiakban is.**

Gyakoroljuk az ajándékozást!

Csempéssz a gyermeked párnája alá valami apró ajándékot! Csempéssz a táskájába egyet a kedvenc nasijából! Készíts neki egy horgolt babát, vagy egy saját készítésű kisautót stb. Hogy mi az, ami számára a legnagyobb meglepetést okozhatja, csak te tudhatod!



Szívességek



Ezek olyan tevékenységek, amellyel megkönnyíthetjük a másik dolgát. Lehet, most azt gondold, hogy ez nekünk, szülőknek nagyobb érték. De bizony gyermekünknek is lehet ez a szeretetnyelve.

Gyakoroljuk a szívességek adását!

Ahogy gyermekünk egyre nagyobb és önállóbb lesz, egyre több saját feladata, dolga lesz neki is. És ez így helyes, de ha gyermekünknek a szívesség a szeretetnyelve, akkor attól fogja szeretve érezni magát, ha néha te törölgeted meg fürdés után, kifaragod a tolltartójában a ceruzákat, elpakolsz néhány dolgot utána. (Félreértés ne essék, nem kell mindent helyette megcsinálnod! Éljen az önállóság!)

Testi érintés

Akinek a testi érintés a legfőbb szeretetnyelve, annak egy érintés, a fizikai elérhetőség fontosabb minden szónál.

Gyakoroljuk a testi érintést!

Öleljétek egymást minél többet! Legalább 20 mp-ig, ennyi idő kell ahhoz, hogy a boldogsághormonjaink is működésbe lépjenek. Összebújva olvassatok mesét! Simogasd meg az arcát, amikor csak a közeledbe kerül. Simogasd meg a kezét finoman rajzolás vagy írás közben. Csak úgy adj egy puszit, amikor az íróasztala mellett még el, miközben ő épp a dolgát végzi.



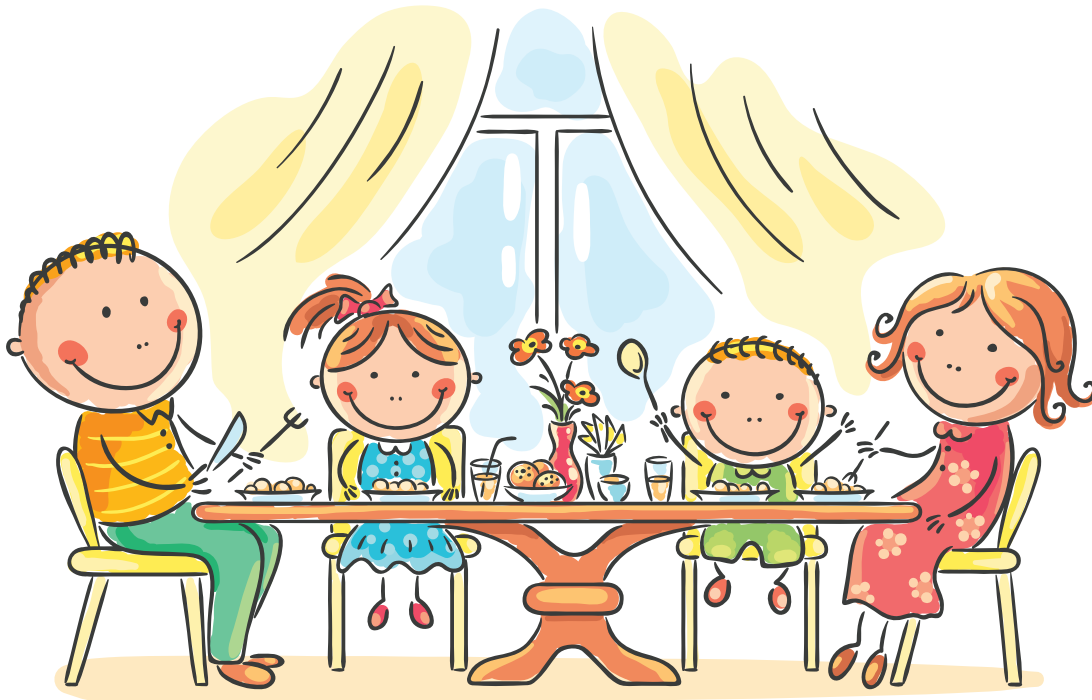
4. Bruce Feiler: Agilis módszer – a családnak

Szeretettel ajánljuk figyelmetekbe Bruce Feiler, a New York Times cikkírójának és **A boldog családok titkai** című könyv szerzőjének [TED előadását](#), amelyben radikális ötlettel áll elő: A modern családi élet stresszének leküzdésére használjuk az agilis módszert! Az agilis szoftverfejlesztési módszertan által inspirálva, Feiler olyan családi praktikákat vezet be, amelyek fokozzák a rugalmasságot, javítják a kommunikációt, csökkentik a stresszt és boldogabbá teszik a családot.

Ha tetszett az előadás, és hasznosnak gondoljátok, építsétek be ti is életetekbe a családi ellenőrző listát, a heti családi megbeszélést, ahol ti is megvizsgálhatjátok:

- mi működött jól a családban ezen a héten,
- mi nem működött jól,
- min fogtok változtatni?

Vagy fogalmazzátok meg a családotok küldetését, és tartsátok szem előtt.



Még egy nagyon fontos dolog előkerül Feiler előadásának végén. Ez pedig az a kutatás, amely során egy “tudod-e” kérdéssort állítottak össze gyerekek számára, amely azt hivatott kideríteni, hogy mennyire ismerik a gyerekek a családjukat, a régi családi történeteket. **Kiderült, hogy azok a gyerekek, akik a legmagasabb pontszámot érték el ezen a teszten, vagyis akik a legjobban ismerték a családjuk történeteit, sokkal kiegyensúlyozottabbak voltak, és magasabb volt az önbecsülésük, jobban tudták irányítani az életüket, mint azok a gyerekek, akik kevésbé ismerték a családjuk történeteit.**

Meséljétek hát ti is a gyerekeknek boldog családi történeteket, és meséljétek el azt is, hogy hogyan jutottatok túl egy-egy nehezebb helyzeten, időszakon.

5. Pozitivity Family

És ezen a ponton szeretnénk újra megemlíteni nektek a Pozitivity Family társasjátékot, amellyel jobban megismerhetitek családi történeteiteket, felidézhetitek közös élményeket, és átélhettek újakat.



Ha semmi mást nem tesztek ebben a hónapban, csak előveszitek ezt a játékot, és játszatok vele, már ezzel is sokat tettetek a családi kapcsolódásaitokért, és a gyerekek önbecsülésének növeléséért.

Részletes ajánlónkat a játékról [itt találjátok >>](#)