



ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM

**LEGYÜNK
EGYÜTT JÓL!**

Eddig erről volt szó a Tudástérben:

- miért fontosak a pozitív kapcsolatok
- milyen testi-lelki hatása van a pozitív kapcsolatoknak az életünkre
- milyen erősségek aktivizálása támogatja a pozitív kapcsolatokat
- mi az a 3:1
- mi kell a támogató családi légkörhöz

A pozitív kapcsolatok építése, ápolása már egészen kicsi kortól kezdve lehet **kiemelt fókusz-pontja a családi nevelésnek, együttélésnek.** Fontos mintát adnak a szülők, és ahogy a gyerekek egyre nagyobbak lesznek, egyre több impulzussal találkoznak a kortárs kapcsolati közösségekben is. Saját bőrükön tapasztalják meg a kapcsolati rendszerek sokszínűségét, olykor átláthatatlan, szövevényes dinamikáját. Amikor a kapcsolatokról beszélgetünk velük, az alábbi kérdések segíthetnek a téma kifejtésében:

- Mesélj a barátodról! Mit szeretsz benne?
- Kivel szeretsz együtt lenni az oviban/suliban? Miért?
- Szerinted ki a jó barát?

Kisebbségekkel érdemes közösen rajzot készíteni, és közben beszélgetni a kapcsolatokról. Rajzolatok le a családot, rajzolja le a barátait. Hol vannak? Mit csinálnak? Ki hol tartózkodik?

Mesélj arról, amikor...

- ... segített neked egy barátod
- ... te segítettél valakinek
- ... megvigasztaltál valakit, aki szomorú volt
- ... megélted, hogy összetartoztok valakivel/valakikkel
- ... átélted a közös játék örömét
- ... megölelted a másikat
- ... téged ölelt meg valaki
- ... kifejezted a háládat a másinak
- ... neked fejezte ki valaki a háláját
- ... valakitől pozitív megerősítést kaptál (dicséretet, jó szót, biztatást, elismerést)
- ... valakinek pozitív megerősítést adtál