

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



LEGYÜNK EGYÜTT JÓL!



Mental Focus | Online
OKTATÁSI KÖZPONT | Tudástér

MŰHELY

Alkossunk!

A pozitív kapcsolatok hónap harmadik hetében ismét közös alkotásra hívunk benneteket, hiszen e hónap témája alapján kiemelten fontos, hogy együtt, közösen alkossunk valamit, ami kifejezi a családotokat, vagy erősíti a kapcsolódásainkat.

EGYETLEN EGY

**A legfontosabb, hogy az alábbi ötlettárból válasszátok ki azt az egyet, amit ezen a héten megcsináltok a családdal!
Olvasd el a kreatív alkotói feladatokat,
majd döntsetek az egyik javaslat mellett!**

1. Családfa készítés

Készítsétek el a családotok családfáját. Rajzolhattok, fényképeket kereshettek hozzá, és felragaszthatjátok. Közben meséljétek azokról, akiknek éppen a fényképét ragasztjátok vagy akinek a képét rajzoljátok. **Meséljétek minél több családi történetet!** Ki kire hasonlít a családban? Gyermeketek kitől milyen külső vagy belső tulajdonságokat örökölt?



2. Családi mese

Írjatok mesét, amelynek ti vagytok a főszereplői. Elsőként “dolgozzátok ki” a karaktereket, akár csak egy hagyományos meseírásnál. Milyen tulajdonságokkal, erősségekkel rendelkezik apa? Hogyan néz ki anya? Hány évesek és milyen tulajdonságúak a gyerekek? Lépésről lépésre haladjatok.

Ezután írjátok meg, hol lakik ez a család, mit szeretnek csinálni, mi a legjobb ebben a családban?



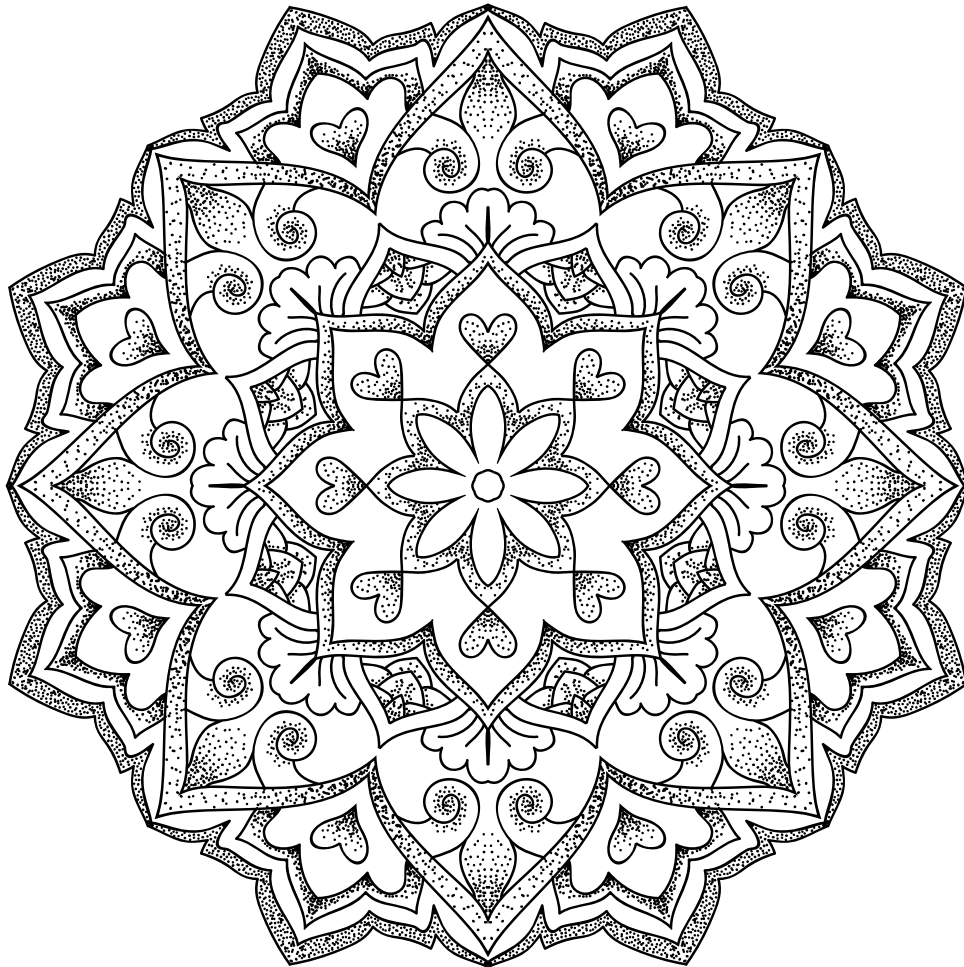
És ezután jöhet a történet. Vajon milyen kalandban venne részt ez a család legszívesebben? Merre indulnak? Mi történik velük az úton?

Ha inspirációra van szükségetek, elővehetitek a Szupererő kártyát vagy bármilyen más képes kártyát, amikor elakadtok, hogy továbbblendítsen benneteket a történetben.

3. Családi mandala

Az együttműködés fontosságát már a grund gyakorlatainál is kiemeltük. Ha esetleg múlt héten nem készítettétek el a család közös járművét, akár most is megtehetitek.

De elkészíthetitek közösen a családi mandalátokat is, amelyhez a letölthető, színezhető mandalát [itt találjátok >>](#)



Nyomtassátok ki a mandalát, majd üljétek körül sok-sok színes ceruzával, és együtt, közösen színezzétek ki, majd vágjátok ki, és tegyétek ki a lakás egy központi helyére.

Ha más színezőt szívesebben színeznétek együtt, akkor az interneten is találhattok sokféléet hozzá vagy kiszínezhettek közösen a Szupererő színező kapcsolódó erősségeinek valamelyikét is.

A lényeg, hogy együtt alkossatok.

4. Szeretkarkötő, barátságlánc

Vannak gyerekek, akiket nem kell sokáig biztatni, ha arról van szó, hogy kézműveskedjenek, és vannak olyanok is, akik nehezebben ülnek le ilyen tevékenységeket végezni.

A szeretetkarkötőt vagy barátságkarkötőt rendkívül sokféleképp lehet elkészíteni a gyerekek korának, habitusának megfelelően, így a legegyszerűbbek akár 10 perc alatt elkészülnek.



Készítsetek egymásnak szeretetkarkötőt, de készíthettek ilyet a nagyiknak vagy barátoknak is ajándékba. Az átadására is fordítsatok időt, energiát. Mondjátok el nekik, miért készítettétek neki ezt a kézműves ajándékot.

Néhány ötlet, különböző nehézségi szint:

https://www.youtube.com/watch?v=JjrE_UOWqw

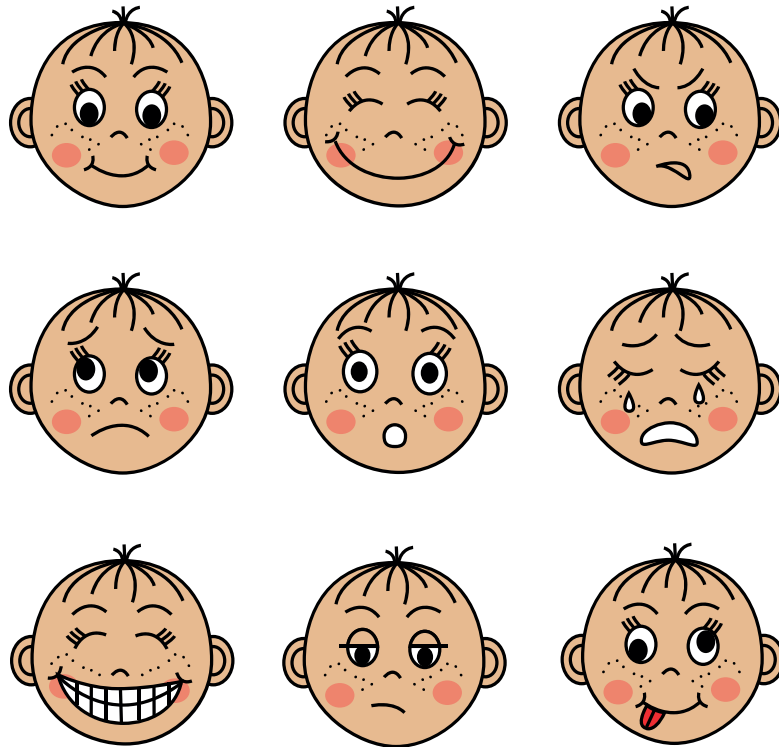
<https://www.youtube.com/watch?v=AsYoPOm432o>

<https://www.youtube.com/watch?v=cUs7YstiKqs>

https://www.youtube.com/watch?v=_FRBwRvRMHw

5. Érzések tudatosítása

Három olyan alkotási lehetőséget szeretnénk most mutatni nektek, amely a 2020-as tavaszi karantén ideje alatt került fel az Ötlettárunkba, hogy segítséget nyújtsunk az akkori helyzetben a szülőknek ahhoz, hogy hasznos, építő foglalkozásokkal tegyék szívesebbé a mindennapjaikat otthon.



Ez a három alkotási lehetőség az érzések fontosságát, tudatosítását segíti.

- Érzésmérő készítés ovisokkal
- ÉrzésActivity kisiskolásokkal és
- Érzések Talk Show kamaszokkal

A leírásukat itt találod >>> [Érzések tudatosítása](#)

Alkossatok együtt, és érezzétek jól magatokat közben!