



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA



CSALÁD-, IFJÚSÁG- ÉS  
NÉPESEDÉSPOLITIKAI INTÉZET

Családi Életre Nevelés Program  
Esztergomi Otthon Segítünk Alapítvány  
2016.

Lukács Anikó

Bálint Zsuzsanna

A kiadvány az Emberi Erőforrások Minisztériuma  
támogatásával  
és a Család- Ifjúság- és Népesedéspolitikai Intézet  
közreműködésével valósul meg.

ESZTERGOMI CSALÁDOKÉRT -  
CSP-CSBO-15-A-22672  
Esztergomi Otthon Segítünk Alapítvány

## **Tájékoztató a Családi Életre Nevelés programról és a család-órákról**

Az Esztergomi Otthon Segítünk Alapítvány önkéntesei 2001 óta segítenek kisgyermekes családoknak, munkánk során sok családdal beszélgettünk és azt tapasztaltuk, hogy a fiatal szülők gyakran találják magukat olyan váratlan helyzetekben, amelyek megoldására nincsenek felkészülve. Számos ismeretük van a különböző tudományágak terültéről, rengeteg információjuk a világban zajló eseményekről ugyanakkor sokszor elbizonytalanodnak, ha férjként, feleségként vagy éppen szülőként kell helytállniuk.

A mai családok között már ritka a többgenerációs együttélés, sokszor az egyik vagy mindkét szülő, munkájából adódóan kevés időt tölt az otthonában, szaporodott a csonka családok és a válások után újra rendeződő családok száma. Mindezek hatására kevés lehetőség adódik a családi szerepek átadására, ezért egyre nagyobb szükségét érezzük a családi életre való tudatos felkészítésnek. A kisgyermekes szülőkkel beszélgetve, egy-egy problémára a megoldást keresve, gyakran fogalmazódott meg bennünk és a szülőkben egyaránt: De jó lett volna, ha erről már sokkal korábban hallanak! De rögtön ezután felmerült az a kérdés is, hogyan, milyen módon, lehetne ezekről már gyerekkorban szót ejteni. Kerestük a lehetőségeket és rátaláltunk a Családi Életre Nevelés című komplex programra.

A 2008/2009-es tanévben alapítványunk támogatásával 8-an végeztük el a Sapientia Szerzetesi és Hittudományi Főiskola Családpedagógiai Intézetének az Egészséges életmódra és családi életre nevelés oktatására felkészítő tanfolyamát. 2010 óta tartunk család-órákat Esztergomban, Dorogon és Nyergesújfaluban és alkalmanként a környező településeken, általános és középiskolákban, főiskolán, eddig kb. 2500 főnek. A programot gyerekek és tanárok egyaránt örömmel fogadják, évek óta kevesebb osztályba jutunk el, mint amennyire igény lenne. Ennek leginkább finanszírozási okai vannak.

## A család-órák céljai

- A gyerekek önismeretének, önértékelésének, kommunikációs és konfliktus megoldási készségeinek növelése.
- Felelős döntésekre és azok közösség előtti vállalására való felkészítés.
- A legfontosabb értékek felismertetése és megerősítése, a házasság, család, gyermek, élet, barátság, hűség, közösség értékek középpontba helyezése.
- Ismereteket adni és elgondolkodtatni a gyerekeket a férfi és női szerepek, a szerelem, a párválasztás, a házasságra való felkészülés, a házaseset, a családtervezés, a szülői szerepek és gyermeknevelés kérdésköreiben.
- Közösség megerősödése.

Úgy gondoljuk, hogy a családi életre nevelésben továbbra is a szülőknek és a családnak van a legnagyobb szerepe, mi a tevékenységünkkel csak arra tudunk vállalkozni, hogy ebben támogassuk őket.

Olyan osztályokban indítjuk a programot, ahol az osztályfőnökök igényt tartanak erre és évente 3-8 osztályfőnöki vagy más tanórát tudnak erre biztosítani. A foglalkozásokat két fő tartja, akik a témákat az osztályfőnökökkel egyeztetik. Fontosnak tartjuk, hogy az osztályfőnökök is részt vegyenek ezeken az órákon, egyrészt mert tanítványaik más oldalukról mutatkozhatnak meg itt, másrészt, hogy a gyerekek között megindult beszélgetéseket a későbbiekben együtt tudják folytatni.

A témából adódóan ezek a foglalkozások interaktívak, sok gondolatébresztő játékot használunk és az egyes témákat gyakran beszéljük meg kiscsoportban. Fontosnak tartjuk, hogy a gyerekek elmondják saját véleményüket, vitakultúrájuk fejlődjön.

A Családi Életre Nevelés (CSÉN) programról tanárok számára is tartunk részletesebb ismertetőt.

## **Témakörök a családi életre nevelés programban**

1. Önismeret , önértékelés, kapcsolatom magammal.
  - Amit értékesnek tartunk, csak arra vigyázunk igazán
  - Az vagyok, akinek mások mondanak? Milyen vagyok, milyennek látnak a többiek
  - Személyiségtípusok
  - Értékek, lehetünk érték-semlegesek?
  - A jellem műhelye
  - Tisztelet, felelősségvállalás
  - Döntések előtt állsz! Pályaválasztás, párkapcsolat, tanulás-buli
  
2. Kapcsolatok, kapcsolatok mélysége.
  - Kapcsolati piramis, kapcsolati rendszereink
  - Barátság, életre szóló barátságok, milyen e jó barát
  - Ismerjük el egymás értékeit! Dicséret, megerősítés
  - Empátia
  
3. Konfliktuskezelés
  - Mondjuk meg, de hogyan?
  - Szeretetlenelvek
  
4. Családban élni jó!
  - Kiscsalád , nagycsalád. A család értékei.
  - Mi az ami igazán fontos a családban
  
5. Egészséges párkapcsolat
  - Igazi férfi, igazi nő
  - Az igazi bensőséges kapcsolat
  - Alá-fölrendeltségi viszonyok, van ilyen?

## 6. Párválasztás

- Felkészülés és várakozás az igazi társra. Van „igazi”?
- Építsd magad, hiszen a kapcsolatnak te leszel az egyik pillére.
- Ez szerelem, vagy valami más?
- Mit kell megfigyelni a kapcsolatunkban, a jó döntéshez

## 7. Szimpátiától a házasságig

- Bátorság? Vakmerőség? Akarati döntés?
- Hogyan lehet építeni egy kapcsolatot?
- Mit lehet tenni, hogy egy kapcsolat hosszú távon se romoljon meg?

## 8. Felelős szexualitás

- Felvilágosítás - kicsit másként
- A nemi identitás
- A korai szexuális kapcsolat következményei

## 9. Gyermekvállalás szépségei

- Felelősség? Teher? Ajándék? Lehetőség? Mit tanulhatunk ?
- Milyen szülő szeretnék lenni? (levél Önmagamnak)

## 10. Drogprevenció (társasjáték)

## 11. Együttműködési játékok, közösségformálás

Egy-egy osztályban a gyerekek érdeklődésének megfelelő témák, a koruknak megfelelő mélységben kerülnek feldolgozásra.

## **Minta programok**

Néhány gyakran választott program összeállítás:

1-4. osztály

Az én családom

Hogyan tudok örömet szerezni

Mit tennél, ha... - konfliktusok

Együttműködési játékok

5-6. osztály

Én és a családom

Barátság

Konfliktusok az iskolában

Együttműködési játékok

7-8. osztály - Pályaválasztás

Milyen vagyok? Miben vagyok jó?

Értékrend – értéklicit

Álmaink - hogyan képzeled az életed 20 év múlva

Nézzük meg közelebbről az egyes szakmákat

7-8. osztály Barátság – szerelem

Milyen a jó barát?

Szeretetnyelvek

Ideális nő – ideális férfi

Konfliktusok a kapcsolatokban

9-12. osztály

Időgazdálkodás

Női, férfi szerepek

Párválasztás

Konfliktusok a kapcsolatokban

## A foglalkozások felépítése

A foglalkozások legtöbbször iskolai órák keretében, de az iskolai órákon nem megszokott formában zajlanak. Ennek megfelelően a terem elrendezése az aktuális feladatoknak megfelelően változik, körben, csoportokban, szétszórta vagy párosan helyezkednek el. Az aktuális témához képeket, tárgyakat, kreatív eszközöket viszünk be, ezek segítenek a ráhangolódásban és felkeltik az érdeklődést. Gyakran már az órát megelőző szünetben nézegetik ezeket és próbálják ezek alapján kitalálni, mi fog történni az elkövetkező 45 percben.

- A foglalkozást egy bemelegítő un. Jégtörő játékkal vagy történettel kezdjük, ami már valamilyen módon kapcsolódik az aznapi témához.
- Ezután a gyerekek az adott témával egy játék, feladat, teszt, történet, gyakorlat során ismerkednek, párosával, kiscsoportban vagy az egész osztály együtt. Ekkor lehetőségük nyílik tapasztalatokat szerezni önmagukról és a társaikról is, megismerik és ütköztetik a véleményeket, kipróbálhatnak új helyzeteket.
- A tapasztalatok megbeszélése. Kérdésekre válaszolva vagy szabad beszélgetésben összefoglaljuk közösen a témával kapcsolatos felismeréseket, új gondolatokat.

Az órák során a gyerekek megtapasztalhatják, hogy ugyanazon problémára többféle jó megoldás létezik, hogy a közös gondolkodás során új szempontokat kapnak és tudnak örülni az együtt elért eredménynek. Megtanulják elmondani a saját véleményüket, meghallgatni és megérteni a másik véleményét, a társuk minősítése nélkül vitatkozni.

Hisszük, hogy ezeken a foglalkozásokon olyan gondolatok, tapasztalatok, élmények születnek, amelyeket a jelenlegi helyzetükben is tudnak használni, ugyanakkor a felnőtté válás és a felnőttkor problémáinak megoldásában is segítséget jelenthetnek.

Az órákon azt tapasztaljuk, hogy a gyerekek örülnek a lehetőségnek, hogy elmondhatják egy-egy témáról a gondolataikat, megmutathatják egy másik, esetleg eddig kevésbé ismert oldalukat, (ilyenkor nem feltétlenül azok a legaktívabbak, akik a normál iskolai órákon, gyakran érik meglepetések az osztályfőnököket), szívesen vállalkoznak különböző szerepekre, óriási energiával vetik bele magukat az egész osztálynak szóló feladványok megoldásába.

Nagy gondot fordítunk arra, hogy minél több pozitív visszajelzést adjunk az egyes gyerekeknek és az osztály egészének. Célunk, hogy a ráirányítsuk a figyelmüket a pozitívumokra. Kiemeljük a jó gondolatokat, ötleteket, különleges megoldásokat. Minden foglalkozás végén összefoglaljuk, miben voltak ma különösen sikeresek, ill. szerintünk milyen viselkedésük segíthette őket a siker elérésében. Gyakran kérjük őket is, hogy fogalmazzák meg a pozitívumokat, amiket egy-egy feladat megoldása közben észrevettek.

Az órákat két fő vezeti, ez jó alkalmat ad arra is, hogy a gyerekek egy mintát lássanak az együttműködésre. Az egyes osztályokba mindig ugyanaz a két ember megy, hogy kialakulhasson egy személyes, bizalmas kapcsolat is a gyerekekkel.

Az osztályfőnökök lehetnek külső megfigyelői szerepben, de dönthetnek úgy, hogy a feladok egy részébe bekapcsolódnak csoporttagként. Mindkét esetben sok új információval gazdagodnak a gyerekekről.



## Minta óravázlat – Barátság 5-6. osztály

1. Asszociációs játék – Milyen a jó barát?

Szavak gyűjtése óriás papírra.

Melyik igaz rád is?

2. Szavazz a lábaddal! Milyen vagyok én egy barátságban? A terem két végében állunk, mi vagyunk a „hőmérő” két vége, Mindenki odaáll, amennyire igaznak érzi magára az állítást.

- Bármire képes lennék, hogy barátot szerezzek.
- A barátom kedvéért hazudni sem bűn.
- Ami a szívemen, az a számon. Nem titkolom a véleményemet.
- Képes vagyok elismerni, ha barátom jobb valamiben, mint én. Meg is szoktam dicsérni.
- Meg tudom bocsátani mások ellenem elkövetett hibáit.
- Könnyen be tudok illeszkedni egy új társaságba.
- Szeretem, ha én kerülök a társaság középpontjába.
- Annak örülök, ha észrevétlen maradhatok.

3. Szituációk, kiscsoportban: Mit érzel? Mit gondolsz? Mit teszel?

- A barátod fél órát késik a veled való találkozásról és elfeledkezik arról, hogy aznap van a születésnapod.
- A barátod felhív, hogy mégsem ér rá veled találkozni. a buszról később meglátod, hogy egy másik osztálytársatokkal biciklizik.
- Barátod lemásolja rólad a házi feladatot. amikor a tanár ezt kéri, ő elsőként jelentkezik. A tanár megdicséri, 5-t ad neki.
- Barátod arra kér, hogy ha szülei kérdeznak, ne beszélj az egyes magyar dolgozatról, mert ő nem akarja megmondani otthon.
- Barátodnak egy fotóalbumot adsz ajándékba. Egy év múlva ugyanezt kapod tőle vissza születésnapodra.

4. Osztályszintű megosztás a szituációk tapasztalatairól

## **Játék és tanulás, játéktanulás, a játék tanulás?**

### **Tanári program**

Munkatársaink 6 éve tartanak interaktív órákat általános és középiskolákban és különböző tréningeket felnőtt csoportoknak. Foglalkozásainkon kiemelt szerepet kapnak a játékok, tapasztalataink azt mutatják, hogy mind felnőtt, mind gyermek közösségben az élményszerző feladatok megoldása a sikerélmény mellett, önismereti fejlődést is hoznak és segítik a mindennapi közös munkát is.

Az iskolákban a tanév vége mindenki számára nehéz. A tanárok és a diákok egyaránt fáradtak, és türelmetlenül várják a nyári szünetet, a programunk lehetőséget ad egy pozitív évezésre és szünet kezdésre, ami akár egy ajándék is lehet a kollégáknak az egész éves munkájukért. A tanév lezárása utáni időszakra kínálunk egy szórakoztató, élményeket adó, de ugyanakkor a későbbiekben az iskolai órákon vagy szabadidős foglalkozásokon is nagyon jól használható programot.

A foglalkozásokon különböző játékokat mutatunk be, felhasználási lehetőségeikkel és mindegyiket ki is próbáljuk a gyakorlatban. Az itt megszerzett saját tapasztalatok, élmények segítik a tanárokat, abban, hogy a későbbiekben jól fel tudják használni az itt megismert játékokat.

A programot kérhetik akár az egész tanári kar számára, vagy csak egy munkaközösségnek, tanári csoportnak ill. néhány érdeklődőnek is. A résztvevők igényeinek megfelelően a következő lehetőségek közül tudnak választani:

### 1. Együttműködési játékok:

Osztályfőnöki órán, osztálykiránduláson jól használható játékok. Feladványok, melyek páros, kiscsoportos és osztályszintű közös gondolkodást, együttműködést igényelnek. Az egész közösséget juttatják sikerélményhez, ezáltal erősödik bennük az összetartozás érzése. A játékok során gyakran új oldalukról mutatkoznak be a tanulók és új szempontok válhatnak láthatóvá a közös munkával kapcsolatban. A feladat utáni megbeszéléseken a gyerekek saját maguk is megfogalmazznak felismeréseket. A játékokból szerzett tapasztalatokat később az órai munkában is lehet kamatoztatni.

### 2. Együttműködési játékok, feladatok a tanári csoportnak:

Cél a konkrét tanári csoport együttműködésének erősítése, közösségépítés. A tanév során viszonylag kevés idő jut a közös, felszabadult tevékenységekre, ez a program, egy lehetőség arra, hogy más szerepben is megismerhessék egymást a kollégák, közelebb kerülhessenek egymáshoz.

Az itt megismert játékok egy része is felhasználható gyermek közösségben is.

### 3. Tanulást segítő játékok:

Koncentrációs gyakorlatok, játékos matematikai készséget fejlesztő gyakorlatok, kommunikációs játékok, bemelegítő feladatok megismerése és kipróbálása. Ezeket akár egy tanóra keretein belül is lehet használni, de olyan szórakoztatóak, hogy napköziben vagy akár szünetben is játszhatják a gyerekek. Használatuk egyszerű, legtöbbször nincs nagy eszköz igényük sem és színesebbé, élménydúsabbá tehetik az oktatást.

Minden játékot a gyakorlatban is kipróbálunk.

A programokat előre egyeztetett időpontban tudjuk tartani az iskolában, két foglalkozás vezetővel. Csoport létszám: 5-30 fő  
Időtartam 3-4 óra.

## Ízelítő a foglalkozások témáiból

### KONFLIKTUSKEZELÉS

Minden gyermek egész kiskorától fogva lát a saját családjában és a környezetében konfliktusokat és ezzel együtt megoldási módokat. Már gyermekként is ezekre a mintákra és a saját tapasztalataira tud támaszkodni, ha önmaga kerül konfliktus helyzetben. Ezek a megoldási módok nagyon különbözőek lehetnek az egyes családokban.

A foglalkozásainkon olyan konfliktusos szituációkat mutatunk nekik, amelyek ismerősek lehetnek nekik vagy a kortárscsoportból vagy a családjukból. Szerepjátékban arra kérjük őket mutassanak meg minél több megoldási lehetőséget az adott helyzetben. Az első próbálkozásuk az otthon látott minta lejátszása, de egy osztályban már ez is 3-4 különböző kimenetelt jelent. Ezután a gyerekek szívesen gondolkoznak el azon, milyen más megoldás lehetne még. Ezzel a módszerrel felismerhetik, hogy ugyanarra a problémára a megszokottól különböző is létezik, kívülről nézhetik az adott helyzetet és belebújhatnak a másik fél bőrébe is. Mindig arra biztatjuk őket, hogy keressenek olyan megoldást, amellyel mindkét fél elégedett lesz. Bízunk benne, hogy ezek a gyakorlatok bővítik az eszköz készletüket, mintáikat, amelyekre felnőttként is támaszkodhatnak.

#### Példák a szituációkra:

Osztálytársad lemásolja rólad a házi feladatot. Házi feladat ellenőrzésnél ő jelentkezik elsőnek, és mivel hibátlan a házija, a tanár megdicséri és ötöst kap. Mit érzel, mit teszel?

Palacsintát szeretnétek vacsorázni, de nincs otthon tej, senkinek sincs kedve elmenni a boltba. Mi történik?

Péntek este 6-ra vendégeket vár a család, Peti megígérte hogy délután kiporszívózik, Feri pedig, hogy megveszi a szendvicsekhez a hozzávalókat, de mindketten elfelejtették, fél 6-kor megérkeznek a szülők, akik arra számítottak, hogy már csak a szendvicseket kell elkészíteni. Mi történik?

Matek órán valakinek pittyegett a telefonja. A tanár kérdezi kié volt, de senki nem jelentkezik. Mivel az iskolában az a szokás, hogy a telefont kikapcsolva kell tartani, a tanár nagyon mérges lesz. Azt mondja, addig minden órán dolgozatot fog íratni, amíg nem vallja be az illető. Persze a körülötte ülők tudják ki volt az. Ez egy olyan tanár, aki be fogja tartani az ígéretét. Mit tesznek?

Néhány nagyszájú, vagány fiú rendszeresen csúfolja Zalánt, aki most jött az osztályba. Zalán kicsit különc, de különben jó fej. Zalán eleinte igyekezett nem törődni velük, de most már nyilvánvalóan látszik, hogy zavarja. A többiek félnek beleszólni, mert attól tartanak, akkor ők lesznek a következők. Zalánon látszik, hogy már nem sokáig bírja. Mit tesznek?

### Kérdések a megbeszélésekhez:

Mit jelent a konfliktus? (a szó jelentése: érdekek ellentéte) A konfliktus olyan ütközés, amelynek során igények, szándékok, vágyak, törekvések, érdekek, szükségletek, nézetek, vélemények, értékek kerülnek egymással szembe.

Milyen konfliktus adódhat a családban? Soroljanak fel párat!

Milyen konfliktus adódhat az iskolában ? Soroljanak fel párat!

Van-e olyan család, van-e olyan barátság, amelyben soha nincs konfliktus? Jó vagy rossz dolog-e a konfliktus?

Mi lehet a következménye egy konfliktusnak? Mi történik, ha nem kezeljük helyesen?

Vajon ezeket a konfliktusokat fontosabb-e minél hamarabb rendezni?

Viselkedési formák a konfliktusokban

1. Visszavonuló: Utál vitákba bonyolódni. Vagy nem kívánja magát beleártani. Ha azonban minden problémát elkerül, elképesztő, hogy váratlan helyen és időben zúdul majd rá minden, amelyekkel nem tud mit tenni.
2. Önérvényesítő (Én nyerek, te vesztesz): Saját szándékai vezérlik csak. Azt hiszi magáról, hogy mindig igaza van. Nem érdekli, hogy mások mit gondolnak.
3. Engedékeny : Csendesen fejt ki álláspontját, de gyorsan enged másoknak. Határozott véleménye van, de nem ad neki olyan erős hangot. Inkább megengedi, hogy másoknak legyen igaza.
4. Kiegyező (kompromisszumkereső): Ha 100%-ot nem nyerhet, inkább enged, beéri kevesebbrel is. Egyik fél számára sem kielégítő az eredmény.

Mi lenne az ideális?

5. Problémamegoldó stratégia: Nem ellenségnek látják a másikat, hanem együttműködő félnek, akivel közösen lehet keresni a közös problémára a megoldást.

## A konfliktus-kezelés az 5.pont **problémamegoldó stratégiája** alapján,

### 1; Hozzáállás:

- Mindkettőnk számára kielégítő megoldást keresek.
- Én is tévedhetek .(pozitív énkép, stabil személyiség kell!)
- Annak elfogadása, hogy a másik másként gondolkodik, mást érez, és az nem hülyeség!
- Érzelmeink helyett a tényekhez ragaszkodjunk!

### 2; Megközelítés:

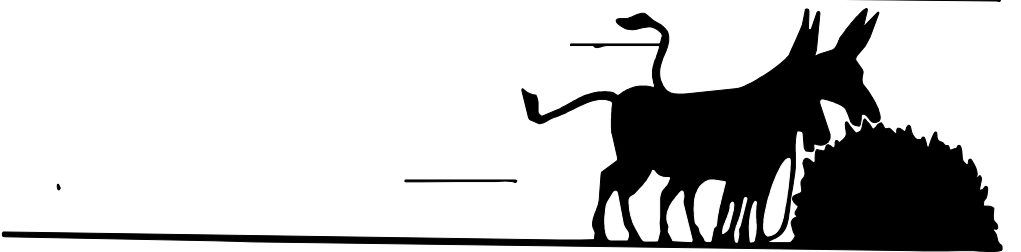
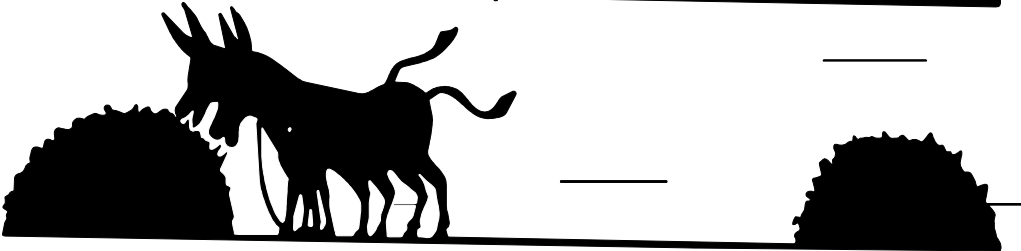
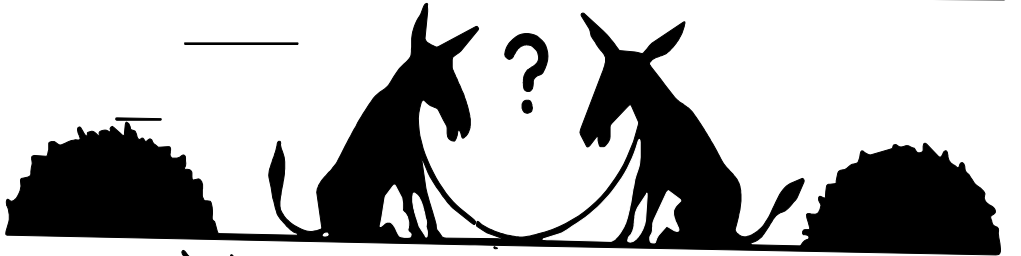
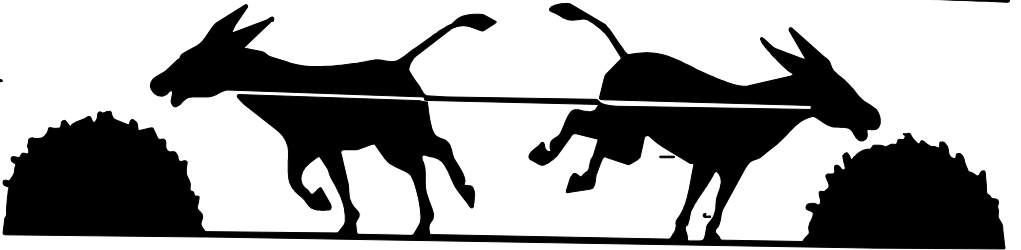
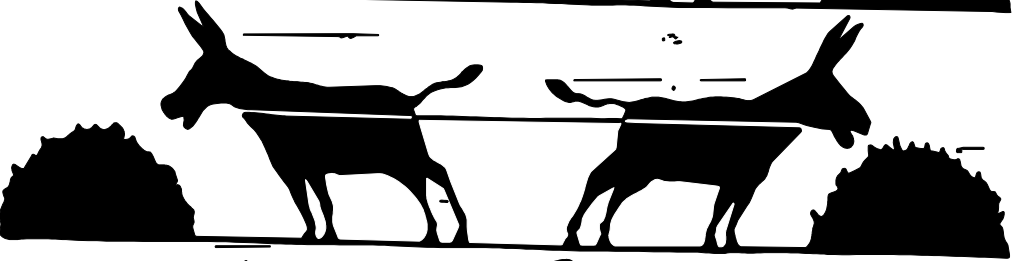
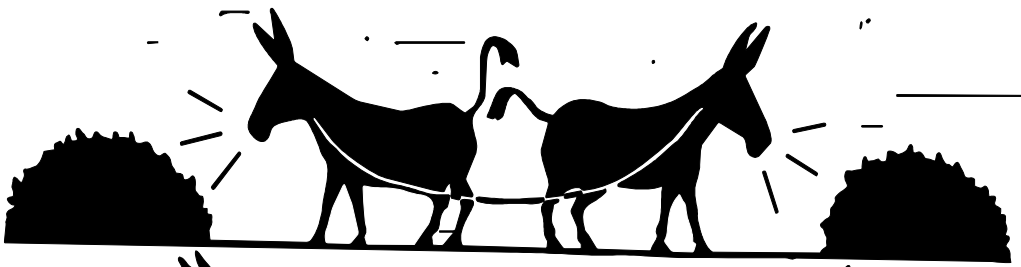
- Kérdéseket feltenni: tényeket ellenőrizni.
- Saját meglátásainkat sosem vádlón, hanem tárgyilagosan kifejteni. (hogy mit váltottak ki bennünk az események, én mit éreztem, én-üzenetek)

### 3; Cselekedet:

- Nem pletykálni! ( helyrehozhatatlan sebet ejtenek)
- Alkalmas időpontban és helyen megbeszélést kezdeményezni
- Meghatározni a problémát
- A sértett érzelmek feloldása megbocsátással és bocsánatkéréssel

### Egy kép, a a konfliktusokról:

A következő oldalon lévő kép, fontos szemléltető eszközünk.  
Használjuk szétvágva is, ekkor a gyerekek rakják helyes sorrendbe.





## EGYÜTTMŰKÖDÉSI JÁTÉKOK

Az együttműködés fejlesztését, a közösség építést kiemelt feladatunknak tartjuk, szinte minden órában szerepelnek az adott témán belül erre irányuló gyakorlatok, vagy kérdések. De vannak olyan teljes foglalkozásaink, amelyek ezt a célt szolgálják.

Törekszünk arra, hogy tapasztalatokat szerezzenek eleinte a páros, majd a kiscsoportos és végül az osztály szintű együttműködésről is. Ezek a feladatok mozgósítják még az egyébként passzív gyerekeket is, a közös megoldás keresés izgalma mindenkire átragad. A feladatok kiválasztásánál nagy figyelmet fordítunk arra, hogy az adott közösségnek kihívást és a megoldása sikerélményt jelentsen.

A feladatok megoldása közben figyeljük a pozitív megnyilvánulásokat, előre vivő megmozdulásokat és ezeket a megbeszélés során kiemeljük a gyerekeknek. De sokszor maguk is felfigyelnek ezekre. Pl. „Mekkora csönd volt!” „Mindenki beszállt!” „Nóri irányított bennünket.” „Nagyon kellett figyelni egymásra.”

Itt megélhetik mennyire sikeresek tudnak lenni, ha együttműködnek és remélhetőleg ez kihat a további iskolai munkájukra is.

Hiszünk benne, hogy ha az együttműködési készséget gyermekkorban ezekkel a módszerekkel fejlesszük, az kihatással lesz a felnőttkori munkahelyi és családi helyzetekben való együttműködésükre is.

## Játékok:

### **Irányítsunk szavak nélkül**

Eszköz:

kis papírlapok, amelyeken más-más utasítás van (pl. adj egy pohár vizet, nyisd ki az ajtót, simogasd meg az egyik társadat, kérj valakitől egy papírt és egy ceruzát, mindenkivel fogj kezét)

Leírás:

Önként jelentkező párokat kérünk. Az egyik irányító, a másik az irányított. Az irányító megkapja a cédulán lévő feladatsort. Ezt gesztsokkal, mimikával úgy elmutogatja társának, hogy az megértse és megcsinálja. A beszéd helyett tehát nem-verbális eszközökkel utasít.

Élmény:

A szavak nélkül közlő találékonysága, kifejezőkészsége és kifejezési formái vidám hangulatot teremtenek. Az irányított és a többiek átélik, milyen nehéz az élőbeszédet nélkülözni. Nagyon kell figyelniük és képzeletükkel kiegészítve képesek csak a megértésre. A megértés hiánya esetén újabb és újabb ötletekkel állhat elő az irányító.

### **Rajzolj az utasítás szerint!**

Eszköz:

Két fantázia rajz-minta (képzelt állatfigura több példányban), rajzolásra alkalmas A/4-es lap és íróeszköz.

Leírás:

A csoport párokat alkot. A pár két tagja egymásnak háttal leül. Egyikük megkapja a rajzot, a másik egy lapot (alátéttel) és íróeszközt kap. Akinél a rajz van, részenként, vonalról-vonalra haladva szóban útmutatást ad társának, hogyan rajzoljon. Az elmondás alapján készíti el az általa nem látható rajzot. Amikor elkészült, megnézik együtt az eredetit és az útmutatás nyomán lerajzoltat. Majd szerepet cserélnek. (persze más rajzzal)

Másik változat: kiválasztunk egy embert az osztályból, aki megkapja a rajzot, háttal az osztálynak, megpróbálja elmondani, mit lát az ábrán. Az osztály többi tagja pedig a kapott instrukciók alapján rajzol, természetesen csöndben és nem a szomszédot figyelve. A végén össze lehet hasonlítani a műveket.

Élmény:

A gyerek számára érdekes, hangulatos helyzet, hogy a látás kikapcsolásával rajzoljon. Újszerű feladatot jelent az útmutatást adó gyereknek is megfogalmazni társának a tennivalókat. Átéli, milyen nehéz pontosan, a másik számára is követhető módon kommunikálni.

### **Szájról szájra**

Eszköz:

A sztori.

Leírás:

megkérünk öt önként vállalkozó gyereket a játékban való aktív részvételre. (A többiek megfigyelők, hallgatók.) Az öt közül négyen kimennek, a bent maradó meghallgatja a csoportvezető által lassan, jól érthetően elmondott szöveget. Ez a következő:

„A Kovács házaspárnak két gyereke van. A fiú most érettségizett, a lány ősztől dolgozni fog. Elhatározzák, hogy a nyarat együtt töltik Nyugat-Európában. A régi Opeljükkel szerettek volna utazni, de attól tartottak, hogy nem bírja majd a hosszú utat, ezért Bécsig vonattal mentek, onnan pedig egy ottani utazási iroda turistabuszával tették meg a körutat. Először átmentek Ausztrián, s közben néhány napot Tirolban töltöttek. A svájci-francia határt Bázelen lépték át. Fő céljuk Párizs volt, ahol a történelmi emlékeket és a mai életet akarták megnézni. Az Óceánhoz idén nem jutottak el, de egy hetet még a Balatonnál töltenek majd.”

A történet meghallgatása után bejön az első gyerek, akinek a bennmaradó elmondja, amit hallott. Így sorba bejönnek a többiek is, akik az előző társuktól ismerik meg a leírást. Az utolsó elmondás után a vezető felfedi a leírt eredeti szöveget és összehasonlítja az utolsóként elhangzóval.

Élmény:

A gyerekek látszólag memória-feladatként élhetik meg a helyzetet. Nagyon mulatságos, derűs hangulat alakulhat ki a különböző torzítások, hiányok hallgatása közben. Mind a résztvevők, mind a hallgatók követheti a történet tartalmi változását. Érdekes élményt jelenthet, milyen elemek merülnek elsősorban feledésbe.

### **Állj rá a számegyenesre!**

Eszköz: hosszú, 6-8 m színes kötél vagy madzag, korongok, amelyen tetszőleges számok vannak

Leírás: A kötelet lerakjuk a terembe és a számozott korongokat (ahány gyerek van, annyit) számmal lefelé a kötél mellé helyezzük.

Elmondjuk a szabályokat:

1. Mindenki vegyen fel egy korongot, nézze meg rajta a számot, ezt a korongot nem mutathatja meg senkinek.
2. Aki felvette a korongot, az azon a helyen álljon rá a kötéltre és innentől kezdve nem szólalhat meg.
3. Álljatok fel a kötéltre a számotok alapján nagyság szerinti sorrendben.
4. A feladat megoldásához más eszközt nem használhattok.
5. Ha kész vagytok jelezzétek és akkor leellenőrizzük, sikerült-e.

Különböző elmutogatási technikákkal dolgoznak, általában 1-2 irányító mozgátja a csoportot.

Élmény: A feladatot gyakran gondolják megoldhatatlannak, ezért nagy sikerélményt jelent a végén a számok felfedése a helyes sorrendben. Sokaknak jelent erőpróbát, hogy csendbe kell maradni. Megtapasztalják, hogy vannak helyzetek, amikor szükség van 1-2 irányítóra és segíti a munkát, ha őt elfogadják. A legtöbbször olyan gyorsan kezdenek a kötéltre állni, hogy nem marad idő az előzetes stratégia kialakításra (mert már nem beszélhetnek), maguk is megfogalmazzák, hogy „könnyebb lett volna, ha előbb átgondoljuk”

## SZEMÉLYISÉGTÍPUSOK

A személyiségtípusokkal foglalkozó óráink főként a 14 év feletti korosztályban kedveltek. Némi izgalommal töltik ki a tesztet, majd hallgatják az egyes típusok jellemzőit és azonnal reflektálnak önmagukra és egymásra. Nagyra értékelik, hogy ezeken az órákon Róluk van szó. Négy személyiségtípust mutatunk be, jelezve, hogy általában több személyiségtípus jegyei is megfigyelhetők egy-egy emberen. Ahhoz, hogy magunk és mások viselkedését helyesen tudjuk értelmezni, fontos, hogy tisztában legyünk ezen típusok erősségeivel és gyengeségeivel.

Látnunk kell, hogy miben kell fejlődnünk, és fontos, hogy megértsük néha miért viselkedik a másik számunkra érthetetlen módon.

## VÉRMÉRSÉKLETI TESZT

Ha egy állítást igaznak érzel magadra, akkor karikázd be az utána lévő betűt!. Ne gondolkodj hosszú ideig, az első benyomásod alapján dönts!

- |   |    |
|---|----|
| 1. Az emberek azt mondják, hogy nagyon barátságos vagyok. | SZ |
| 2. Csak néhány barátom van, de azok nagyon közeliem.      | M  |
| 3. Született vezető vagyok.                               | K  |
| 4. Inkább takarékoskodom, mint költekezem.                | F  |
| 5. Élvezem az életet.                                     | SZ |
| 6. Szeretem, ha minden részlet tökéletes.                 | M  |
| 7. Sosem tudom, hogy milyen érzések urálnak majd aznap.   | M  |
| 8. Könnyen kritizálom az embereket.                       | M  |
| 9. Robbanékony természetű vagyok.                         | K  |
| 10. Nehezen hozok döntést.                                | F  |
| 11. A dolgok nem igazán hoznak ki a sodromból.            | F  |
| 12. Szeretem kiszínezni a történeteket.                   | SZ |
| 13. Nem vagyok túl megbízható.                            | SZ |

- |  |    |
|--|----|
| 14. Nagy az önfegyelmem.   | M  |
| 15. Gyakran rideg és közönyös vagyok.  | K  |
| 16. Határozott vagyok.   | K  |
| 17. Jó a humorérzésem.   | F  |
| 18. Szeretek csak téfneregni, lödörögni és semmit nem csinálni.                      | F  |
| 19. Szétszórt vagyok.  | SZ |
| 20. Inkább szemlélem a dolgokat, mint részt veszek bennük.                           | F  |
| 21. Nehezen bocsátok meg.  | K  |
| 22. Nagyon tevékeny vagyok.  | K  |
| 23. Néha azt mondják, hogy túl hangos vagyok.  | SZ |
| 24. Hajlamos vagyok arra, hogy pesszimista és negatív legyek.                        | M  |
| 25. Nem vagyok energikus.  | F  |
| 26. Nagy türelmem van.   | F  |
| 27. Szeretek beszélni.   | SZ |
| 28. Nem szeretem a nagy bulikat, inkább néhány közeli barátommal szoktam összejönni. | M  |
| 29. Lelkes vagyok.   | SZ |
| 30. Az emberek azt mondják, hogy nagyon bátor vagyok.                                | K  |
| 31. Mindenről van véleményem.  | K  |
| 32. Szeretek sokat aludni.   | F  |
| 33. Szeretem az irányításom alatt tartani a helyzeteket és az embereket.             | K  |
| 34. Nehezen kötök barátságokat.  | M  |
| 35. Szeretem a zenét és a művészeteket.  | M  |
| 36. Csaknem mindenkit szeretek.  | SZ |
| 37. Nagyon magabiztos vagyok.  | K  |
| 38. Gyakran gondolom, hogy az emberek nem szeretnek.                                 | M  |
| 39. Bőkezű vagyok.   | SZ |
| 40. Gyakran fáradtnak érzem magam.   | F  |

SZ\_\_\_                      K\_\_\_                                      M\_\_\_                                      F\_\_\_

A teszt kiértékelése egyszerű. Összeszámoljuk melyik betűből hányat karikáztunk be. Amelyik a legtöbb pontot kapta, az a leginkább

jellemző ránk. Ha két betűhöz is ugyanazt a számot írjuk, akkor vegyes típusok vagyunk.

Most nézzük, melyik betű mit jelent, és milyen jellemzői vannak az ilyen típusú személyiségnek!

## Szangvinikus (SZ)

Az extrovertált | A beszédes | Az optimista

**Jelmondat: „Figyelj rám, és egy vidám étellel hálálom meg!”**

A szangvinikusok jókedvű, magabiztos és optimista emberek. Szeretnek énekelni zuhanyozás közben, levélíráskor pedig minden mondat végére felkiáltójelet tesznek! Minden közeli barátjuknak becenevet adnak. Általában a bulik hangadóiként ismerik őket. Munkahelyén a szangvinikus lelkesít és motivál másokat a feladat elvégzésére.

## Erősségek

Nagyon vonzó személyiségük van, az emberek lebzselnek körülöttük. Jól mesélnek és soha nem fogynak ki a szavakból. Ők a buli a bulikban! Jó humorérzékük van és imádnak emberek előtt lenni. Nagyon is kimutatják érzelmeiket. Sok minden érdekli őket. Őszinték és hiszékenyek. Szeretnek önkéntes munkákat vállalni. Mindig valami új fajta időtöltést találnak ki, kreatívak, színesek. Mindig jó benyomást keltenek és mutatós kezdeteket szeretnek alkotni a rájuk bízott programoknak. Lelkesek és szeretik az embereket. Sikeresen rávesznek másokat arra, hogy csatlakozzanak hozzájuk. Imádják a bókokat és a spontán dolgokat. Nem haragtartók és nagyon rövid idő elteltével kérnek bocsánatot.

## Gyengeségek

Hajlamosak arra, hogy a körülményeik irányítsák az életüket. Túloznak és soha nem fogynak ki a szavakból. Nem emlékeznek az emberek neveire, de végtelenségig tudnak beszélni triviális dolgokról. Önteltek és naivak. Könnyen haragra gerjednek és nagyon hangosak. Van, akiknek túl boldognak, felszínesnek tűnnek. Nyugtalanok, nem lehet rájuk számítani és a jelenért élnek. Munkakerülők, inkább beszélnek, mint dolgoznak. Megfelekednek kötelezettségeikről és szervezetlenek. Érzelmek alapján döntenek és könnyen elvonható a figyelmük. Nehéz nekik befejezni azt, amit elkezdtek és könnyen elvesztik magabiztosságukat. Nem terveznek a jövőre. Utálják az egyedüllétet és kiakadnak, ha nem lehetnek a figyelem központjában. Hajtanak a népszerűsége és az elismerésre. Beszélgetésekben dominálják a többieket, beleszólnak és nem figyelnek arra, amit a másik mond. Szeretnek mások helyett válaszolni. Többször ismétlik a történeteiket és a vicceiket. Nagyon jól tudnak mentegetőzni. Párkapcsolatokban a barátságosságuk félreérthető, komolyabb érdeklődésnek tűnhet.

## Kolerikus (K)

**Jelmondat: „Tudom, ki vagyok, és mit akarok!”**

Az extrovertált | A tevékenykedő | Az optimista

Bár ez a személyiségtípus hirtelen haragú, lobbanékony, mégis úgy lehetne legjobban jellemezni, hogy felkészült és fegyelmezett. Általában erős motivációja van, magától kezd bele dolgokba és keményen dolgozik. A kolerikusok túlteszik magukat az életből fakadó nehézségeken és közben sokat teljesítenek. Munkahelyén a kolerikus legyőzi az akadályokat és sikeresen elvégzi a feladatokat.



## Erősségek

Határozottak, magabiztosak, bátrak. Nagyon tevékenyek. Született vezetők és ami a szívükön, az a szájukon. Megbízhatóak és felelősségtudóak, soha nem halasztanak dolgokat. Kemény fából faragták őket és kitartóak. Kitűznek célokat és el is érik azokat. Dinamikusak, aktívak és ösztönös szükségük van a változásra. Az igazságtalanságokat muszáj nekik rendbe hozni. Függetlenek és nem könnyen csüggednek el. Nem érzelmiek. Árad belőlük a magabiztosság és nincs, amit nem tudnának vezetni. Dolgoznak a csapat érdekeiért, sikeréért. Általában jól látják a helyzetet és kápráztatóak a vészhelyzetekben. A dolgokat egészében szokták látni és gyorsan bele is vágnak. Céltudatosak és szervezetek. Mindig gyakorlati megoldásokat keresnek és jól tudják szétosztani a munkákat. Mindenkit mozgásba lendítenek és imádják a kihívásokat.

## Gyengeségek

Türelmetlenek és váratlanul dühbe gurulhatnak. Játsszák a főnököt és nehezen tudnak másokat biztatni. Érzéketlenek és átgázolnak másokon, pláne amikor feszültek. Éles nyelvűek. Kapcsolatok helyett tennivalókra összpontosítanak. Akkor se hajlandók feladni egy vitát, amikor veszítenek. Nehezen lazulnak és nagyon erősen lépnek fel. Rugalmatlanok és nem tolerálják a hibákat. Mindig sietnek. Gorombák és udvariatlanok is lehetnek. Manipulálják az embereket saját hasznukra. Utálják a könnyeket és érzelmességet. Valójában életük különböző területei közül az érzelmeik alakultak ki legkevésbé. Untatja őket a triviális információ. Nem szeretnek részleteken gondolkozni ezért néha eszeveszett döntéseket hoznak. Másokkal szemben magas elvárásaik vannak. „A cél szentesíti az eszközt” szabály szerint élnek. A munkájuk istenükké válhat, csak azért élnek. Végtelen hűséget követelnek barátaiktól, beosztottaiktól. Párkapcsolatokban hajlamosak a másikat dominálni és nagyon féltékenyek. Nehezen ismerik el hogy hibáztak és aligha kérnek bocsánatot. Úgy érzik, ők tudnak legjobban döntéseket hozni, emiatt

mindenki helyett döntenek. Azt is gondolják, hogy mindent jobban csinálnak, mint mások, ezért maguk oldják meg. Úgy érzik, nincs szükségük sok barátra.

Melankolikus (M)

**Jelmondat: „Semmi sem lehet elég tökéletes.”**

Az introvertált | A Gondolkodó | A Pessimista

A szó eredeti jelentése: szomorú, búskomor, mélabús, de értelmezése mára elmélkedő, mélyen gondolkodóra változott. A melankolikusokat nagymértékű gondosság, komolyság jellemzi. Szeretnek magukban lenni, kedvelik a csendet. Nagyon érzelem-orientáltak, érzelmeik vagy az eksztázisig emelhetik, vagy a kétségbeesésbe taszíthatják őket. Szeretnek időt szánni arra, hogy több oldalról közelíthessenek meg egy dolgot. Szívesen csatlakoznak másokhoz, nem rámenősek, azt szeretik, ha mások kezdeményeznek irányukba. Munkahelyén a melankolikus a jó minőségről és kreatív megoldásokról gondoskodik.

Erősségek

A melankolikus emberekre jellemző az éleslátás, az érzékenység és a lelkiismeretesség. Nagyon intenzívek, komolyak és elszántak. Gényus hajlamuk van, tehetségesek és kreatívak. Filozófikusak és idealisták. Minden formában értékelik, élvezik a szépséget. Nagyon hűségesek, mások felé érzékenyek és jól kommunikálnak. Önfeláldozók, precízek és elemző típusúak. Munkájukban pedánsak, jól szervezik meg a dolgaikat és van önfegyelmük. Halk szavú, kellemes emberek, akik általában tehetségesek a művészetekben, a

költészetben és a zene területén. Magasra állítják a mércét és kitaratóak. Szeretik magukat időbeosztáshoz tartani. Spórolósaak és szeretik a rendet. Könnyen felismerik a problémákat, következetlenségeket és kreatív megoldást találnak rájuk. Szeretik a táblázatokat, képleteket, illusztrációkat. Befejezik, amit elkezdnek. Teljesen jól érzik magukat a háttérben, nem szeretik magukra vonni a figyelmet. Hűséges barátok, és figyelnek arra, amit a másik mond. Másokkal mélyen együtt éreznek.

## Gyengeségek

A melankolikusok gyakran rosszkedvűek és depressziósaak. Hajlamosak a gyenge énképre és önmarcangolásra. Magukkal vannak elfoglalva, sokat álmodoznak. Nehezükre esik másoknak megbocsátani és múltból származó fájdalmakat elfelejteni. Csak a tökéletessal tudnak megelégedni, emiatt nagyon nehéz megfelelni nekik. Sokszor érznek büntudatot semmiségek miatt. Van, amikor úgy érzik mások nem szeretik őket és hajlamosak azt hinni, hogy mindenféle betegséget elkaphatnak. Nagyon óvatosak a barátkozásban, a tökéletes társat keresik. Maguk alatt vannak, ha felfedeznek magukban vagy másban valami tökéletlenséget, fogyatékoságot. Nem kezdeményeznek, túl sok időt töltenek a gondolkodással. Az érzelmeik meghatározzák a munkájuk minőségét. Nagy szükségük van biztatásra, elfogadásra. Szociálisan bizonytalanok, visszahúzódóak és távolságtartóak. Nehezen lehet velük ismerkedni, mert nagyon zárkóztak. Nehezen fogadnak el bókákat. Hajlamosak arra, hogy másokat kritizáljanak. Bosszúállók, ellenszenvesek is lehetnek. Tele vannak ellentmondásokkal.

Flegmatikus (F)

**Jelmondat: „Lassan járj, tovább élsz!”**

A megfigyelő | A pesszimista

A flegmatikus ember nyugodt, higgadt és gyakran látszik érzelmenélkülinek. Nagyon nehéz motiválni, vagy valamilyen cselekvésre indítani. Szeret olyan dolgokat csinálni, amik nem vesznek túl sok energiát igénybe, pl. olvasás, tv nézés, keresztretjvényfejtés, stb. Pozitívak és nyugodtak a legmelegebb helyzetekben is. Passzívan szociálisak, mert sokkal jobban szeretik az embereket figyelni, mint aktívan részt venni egy beszélgetésben. A munkahelyen az együttműködésükről híresek.

Erősségek

A flegmatikusok diplomatikus emberek; stresszhelyzetekben jó és kívánatos a jelenlétük. Könnyedek és rokonszenvesek. Sok fajta emberrel jól kijönnek. Kompetensek, folytonosak és ezen túl tehetségesek adminisztratív feladatokban. Csendesek, nyugodtak, lazák és kiegyensúlyozottak. Együttérzők, kedvesek és jók a közbenjárásban és béketartásban. Nyomás alatt jól teljesítenek. Beszélgetés közben figyelnek a másokra. Szeretik a legegyszerűbb, legkönnyebb megoldásokat megtalálni. Jó emberismerők és általában sok barátjuk van. Türelmesek és elfogadóak. Nagyon száraz a humoruk és könnyű velük lenni. Természetesek és szemérmesek.

Gyengeségek

A flegmatikusok gyengesége az, hogy sokszor nincs motivációjuk, lusták és fásultak. Nehezen döntenek és hajlamosak az önzésre. Mivel jellemző rájuk a hanyagság, elképzelhető, hogy

nemtörődömnek, hidegnek tűnnek és úgy érezzük, hogy nem vagyunk nekik szimpatikusak. Időnként lehet, hogy túl sokat nézik a tévét és inkább a szemlélői, mintsem résztvevői az élet dolgainak. Kerülik a konfrontálást és van amikor a békesség érdekében olyan kompromisszumokat kötnek, amiket igazából nem tudnak hosszú távon vállalni. Passzívan lázadók, kizárják azt, ami nem tetszik. Lehetnek lehangolók, féltősek és határozatlanok. Kerülik a felelőségeket és túl visszafogottak. Öngazolóak és nem szeretnek célokat kitűzni maguknak. Utálják, ha rá vannak valamire kényszerítve. Ellenzik a változást és semlegesek mások terveivel szemben. Szeretnek másokat bírálni, cikizni és éles nyelvűek is lehetnek. Nehezen lehet őket megismerni, mert nem sebezhetők, elrejtik érzelmeiket és kerülik a nehéz helyzeteket. Mindig a legsimább, legkevésbé energiaigényes utat választják.

### **Példamondatok a gyakorláshoz:**

- Már óvodás koromban is színésznek készültem. Céломért vasakarattal küzdöttem. Kerestem a szereplési lehetőségeket, erőnlétem fejlesztése érdekében vízilabdáztam, s a csapat kapitánya lettem. Nem csoda, hogy engem választottak meg a színház igazgatójának.
- Kedvelem a csapatmunkát, amennyiben annak célja van. Készséggel beugrok például egy alapítványszervezésbe, de az üres fecsegés halálosan fáraszt.
- Azzal a rendezővel tudok jól együtt dolgozni, aki képes fegyelmet tartani a próbákon. Rendkívül bosszant, ha szétesik a munkafolyamat. Ilyenkor sajnos gyakran dühbe jövök, sértegetek vagy kiabálok.
- A szervezettség a lételemem. Mivel drámafoglalkozásokat is tartok gyerekek számára, ezért sok –mások számára haszontalannak tűnő-

tárgyat is összegyűjtök, természetesen gondos rendben tartva, a dobozokat felcímkézve. Így például: „KIÉGETT VILLANYKÖRTÉK”, „TÚL RÖVID MADZAGVÉGEK” vagy „LYUKAS PÁRATLAN ZOKNIK”

- Számomra az élet nem sétagalopp! A napirendemet minden reggel gondosan kidolgozom, a felajánlott szerepeket csak akkor vállalom fel, ha néhány napig többször átolvasva, átelemezve megbizonyosodok róla, hogy valóban el tudom azt játszani.

- Mivel ritkán ragadnak el az érzelmeim, a stresszes főpróbák előtt szívesen ülnek le velem kávézni a kollégáim.

- Nem harcolok a szerepekért, kivárom, míg a rendezők találnak rám. Nem dolgozik bennem a szakmai féltékenység. Nem vonz Hollywood, s nem törnek le a kudarcok sem. Teszem a dolgom legjobb tehetségem szerint, a többit rábízom a sorsra.

- Észrevettem, hogy szeretnek velem dolgozni a kollégák. Mintha energiát nyernének belőlem. Általában még azt is megbocsátják nekem, ha előadás közben megviccelem őket a közönség előtt.

- Tavaly a lányom születésnapjára vettem 400 lufit és egy héliumpalackot. A városban egy ideig másról se lehetett hallani, mint a házak fölött lebegő tarka "lufirengetegről".

A személyiségtípusoknál kitérünk arra is hogyan befolyásolhatja ez a pályaválasztásukat, a választott munkában milyen területekre érdemes menni. Melyik típusnak milyen nehézségei, előnyei lehetnek egy munkahelyi csapatban. Milyennek látnak bennünket az emberek attól függően, hogy mi milyen típusban tartozunk és, hogy ők milyenek.

## SZERETETNYELVEK

Már egész kisgyermekkorunktól valamennyiünknek van igénye arra, hogy szeressenek bennünket és arra is, hogy mi kifejezzük a szeretetünket. De abban már különbözünk egymástól, hogy miből is érezzük, hogy szeretnek bennünket és milyen módon próbáljuk mi kifejezni a szeretetünket. **Gary Chapman** szeretetnyelvekről szóló könyveiben 5 csoportot különít el, melyből ösztönösen mindannyian csak 2-3 fajtát használunk, viszont a kapcsolatainkban valamennyire szükségünk lehet. Sok baráti, családi kapcsolat gyengülhet meg, ha nem ismerjük fel időben, hogy melyek a másik igényei, ezért tartjuk fontosnak, hogy már egész korán ismerkedjenek ezzel a gyerekek.

Az egész kicsiknél persze még nem szeretet nyelvekről beszélünk, hanem azt kérdezzük: „Mivel lehet neked örömet szerezni? Mivel lehet anyának, apának a tesódnak örömet szerezni?” Közösen csodálkozunk rá hányféle módja is van a szeretetnek, játékosan gyűjtjük össze az egyes csoportokon belül a konkrét kifejezési módokat.

### Szeretetnyelv fajtái:

Testi érintés – simogatás, puszi, ölelés, dajkálás, ringatás, hátba veregetés, hajfésülés, kézen fogva sétálás

Együtt töltött idő - séta, játék, sport, alkotás, beszélgetés, mese, program, mindkét félnek kellemes program, egymásra figyelés

Szívességek - Segíteni, megtenni valamit a másiknak, főzés, házimunkák, házkörüli teendők, gyerekeknek egy kis kényeztetés

Elismerő szavak – dicséret, köszönöm, bocsánat, gratuláció, „te vagy a legjobb”, „büszke vagyok rád”, „Örülök”

Ajándékozás - tárgyak ajándékozása, meglepetés készítése

### **Kérdések a kisebbeknek, 1-5. osztály:**

Mit szeretsz a Karácsonyban?

Mivel lehet anyának, apának örömet szerezni? Ugyanannak örülnek? Mivel lehet örömet szerezni a kistestvérednek?

Szerintetek miért örülnek a szülők a saját kezűleg készített ajándéknak? Mit jelent ez nekik?

Miben segíthettek ti otthon?

Mondjatok olyan tevékenységeket, amiket jó együtt csinálni a családban!

Mi lenne az a dicséret, aminek te nagyon örülnél? Mi lenne az a dicséret, aminek osztály örülne?

Honnan tudja egy kisbaba, hogy szeretik őt? Stb.

### **Kérdések a nagyobbaknak, 6-12. osztály**

Miből érzed, hogy szeretnek téged?

Mivel lehet örömet szerezni apának, anyának, a barátodnak?

Milyen meglepetést lehet kitalálni az ajándékon kívül a barátodnak?

Az óra vége felé: Most hogy ismerjük a szeretetnyelveket, mit gondoltok, hogyan fejezheti ki a szeretetét egy fiú, a szerelme felé? Minek örülnének a lányok? És fordítva?

A foglalkozáson nem csak a szeretetkifejezési módjait ismerik meg a gyerekek, hanem egy újabb területen találkoznak azzal, hogy ugyanaz a dolog mást és mást jelenthet a különböző embereknek. A tolerancia és az egymás igényeire való odafigyelés is középpontba kerül.

**ELÉRHETŐSÉGEK: LUKÁCS ANIKÓ 30/412-52-12**

**[luna@esszencia.hu](mailto:luna@esszencia.hu)**

**BÁLINT ZSUZSANNA 20/ 770-82-91,**

**[bsuzsa322@gmail.com](mailto:bsuzsa322@gmail.com)**