



Boldogságóra PROGRAM

November: Társas kapcsolatok

Az órát relaxációval kezdtük majd „ölelő körrel” folytattuk, ezután megbeszéltük a társas kapcsolatok fontosságát és azt is, hogy az online világ veszélyezteti a kapcsolatok minőségét.

A bevezetést követően, a gyerekek kitöltötték a Gary Chapman féle „szeretnyelv-tesztet”, melyből megtudták, hogy melyik az elsődleges „szeretnyelvük”. A válaszokból kiderült, hogy számukra az elismerő szavak, a minőségi idő, az ajándékozás, a szívességek vagy a testi érintés játszik-e a legfontosabb szerepet az életben. A tesztek kiértékelése után, a gyerekek elkészítették az eredményüknek megfelelő, tolltartóra ragasztható matricát. Ez a feladat azért volt fontos, mert a szeretetnyelvek személyre szabott alkalmazása erősítheti a kapcsolatok zökkenőmentességét. Egyszerűen, lényegre törően kifejezhetjük velük a másik iránti megbecsülésünket és azt, hogy mire van leginkább szükségünk. Tudatos használatuk erősíti a kapcsolatokat és feszültség mentesebbé tehetik a mindennapokat.

Ezután gyakoroltuk a „páros meghallgatást” is. A párok 1-1 percen beszélhettek bármilyen témáról, közben társuk értő figyelemmel hallgatta a másik fél mondanivalóját. Nem vághatott közbe, csak az 1 perc lejárta utána reagálhatott a hallottakra, minősítés nélkül. A résztvevők nagyon élvezték ezt a feladatot. Zárásként megbeszéltük, hogy ki mit visz magával az órából.

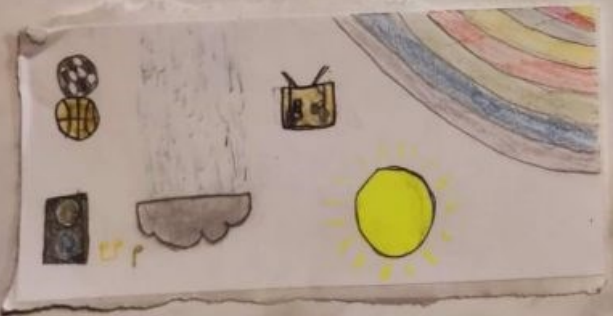


1. Szíveség
2. érintés



Az emberek
akikkel a
legjobb
időt
töltöm
el! :)

Minőségi idő



Plazába menni barátokkal
családdal lenni:
edzeni
rajzolni
hugammal játszani
moziba menni

Minőségi Idő

hívásani barátokkal
olvasni este sorozat-
otni