

Advent 2024

www.velemlehetbeszelgetni.hu/advent

1. Téli kérdezz-felelek

Ülj össze minél több mindenkivel - kérdezz-feleleket fogtok játszani! Üljetek le körben, és beszéljétek meg, ki kezdi a játékot! Ő kérdezzen olyat a jobbra mellette ülőtől a téllal, téli ünnepekkel kapcsolatban, ami abban segíti, hogy jobban megismerje a másikat. Miután az illető válaszolt a kérdésre, ő tehet fel egy másik kérdést a mellette ülőnek, és így tovább. A játék addig tart, amíg tudtok egymástól új dolgot kérdezni. Igyekeztek arra törekedni, hogy érdekes, különleges vagy esetleg vicces dolgokat tudjatok meg a másiktól, hogy minél izgalmasabb legyen a játék! Hány kérdést sikerült feltenni egymásnak?

2. Adventi bakancslista

Válassz ki magadnak valakit, akivel szívesen hangolódnál közösen a közelgő karácsonyra! Készítsetek egy listát olyan dolgokról, amiket szívesen csinálnátok közösen, és amik segítenek nektek, hogy ünnepi hangulatba kerüljétek (pl. karácsonyi zene hallgatása, hópihe hajtogatás, karácsonyi mese olvasása)! Miután elkészült a lista, beszéljétek meg, mikor és melyik programmal kezdtétek a közös hangolódást. Figyeljétek arra, hogy olyan dolgok kerüljenek a közös listára, amik megvalósíthatók és amik mindkettőtöknek örömet okoznak!

3. Ünnepi jókívánság

Készíts ajándékként kis kártyákat jókívánságokkal, kedves üzenetekkel, figyelmességekkel minél több mindenki számára a környezetetben! Igyekezz olyasmit választani, ami őszinte, személyre szabott, örömet okoz! Rejtsd el a kártyákat az táskájukban, asztalukon, vagy add át őket személyesen!

4. Téli energia-csomag

Üljetek össze minél többen, és készítsetek közösen téli energia-csomagot! Írjatok egy listát arról, hogy kinek milyen dolgok vagy tevékenységek segítenek, hogy a hosszú, sötét, hideg téli napok is örömmel, energikusan teljenek (pl. puha meleg takaró, kártyázás, beszélgetés egy tea mellett, stb.). Osszátok meg azt is egymással, hogyan segít nektek az adott dolog, amit "beletettetek a csomagba"! Próbáljátok ki minél több elemét és osszátok meg egymással a tapasztalataitokat!

5. Téli tájkép

Fogjatok össze minél többen és készítsetek "téli tájképet"! Ehhez nincs másra szükségetek, csak egy nagyobb papírra és egy doboz filctollra vagy zsírkrétára. Tegyétek egy asztalra a papírt, majd sorban mindenki rajzoljon rá valamit, úgy, hogy a később rajzolóknak valamilyen módon kapcsolódjanak a már meglévő rajzokhoz - a lényeg, hogy úgy készüljön el a végső mű, hogy mindenki hozzátett valamit. Ha lehet, rajzolás közben azt is osszátok meg egymással, kinek miért az adott dologra

www.velemlehetbeszelgetni.hu/advent

esett a választása. Amikor elkészült a kép, adjatok közösen címet az alkotásoknak!

6. Téli manó

Gondold végig alaposan, hogy mivel ajándékoznád meg a környezetedben lévőket, ha a Téli manó egy manója lenné! Mi az, amire szerinted a legnagyobb szükségük lenne, ami igazán örömet okozna nekik? Ez lehet egy tulajdonság, egy régóta vágyott tárgy, egy vicces történet vagy egy kis bátorítás. Gondold végig azt is, miért pont az adott dologra esett a választásod! Menj oda hozzájuk (vagy juttasd el valakivel az üzeneted), és oszd meg velük, mivel lepnéd meg őket és miért!

7. Egy kicsit más karácsony

Üljetek össze és beszélgetsetek arról, mi az, amiben szeretnétek, ha az idei karácsony egy kicsit más lenne, mint az eddigiek (pl. új szokás bevezetése, egy régi szokás átalakítása, stb.)! Beszéljétek át, mire számítok, miben lenne más az idei ünnep, ha megvalósítanátok ezt az újdonságot, és hogy kinek mit kellene tennie hozzá!

8. Régi idők karácsonya

Üljetek össze kényelmesen egy hosszabb beszélgetésre, akár egy kis meleg kakaóval vagy ünnepi édességgel! Gondolatban szedjétek össze minél több olyan dolgot, ami számotokrai a régi karácsonyok emlékét, hangulatát idézi (pl. milyenek voltak a régi karácsonyfadíszek, mit süntöttek ilyenkor a dédszülok, milyen volt a téli időjárás, stb.)! Osszátok meg ezeket minél részletesebben egymással, és azt is, hogy milyen régi emlékek, családi anekdoták kapcsolódnak hozzájuk! Beszélgetsetek arról, milyenek voltak/lehettek régen az ünnepek, és miben változtak mára! Ha van kedvetek, ötleteljétek, hogy idén milyen régi szokásokat lehetne kicsit feléleszteni!

9. Hólabda-asszociáció

Üljetek össze minél többen, és készíttetek egy nagy, fehér golyót (pl. vattából, papírból, zoknikból) - ez egy hógolyó. Álljatok körbe és beszéljétek meg, ki kezdi majd a játékot, nála lesz a hógolyó. A kezdő játékos mond egy téllal, karácsonnyal kapcsolatos szót, majd továbbadja egy másik játékosnak a hógolyót. Neki szintén egy téllal, karácsonnyal kapcsolatos szót kell mondania, majd továbbadni a hógolyót, stb. Ha valaki nem tud öt másodpercen belül mondani egy szót, olyat mond, ami már volt vagy nem a télhez, karácsonyhoz kapcsolódik, kiesik a játékból. Vitás esetben a társaság szavazással dönt. Az nyer, aki utoljára marad játékban.

10. Adventi mese

Ülj össze egy kisebb társasággal egy körbe - velük fogsz adventi mesét írni. Beszéljétek meg, ki kezdi a történetet, nála indul a mese. Miután az első mesélő hozzátett néhány mondatot a lenti mesekezdéshez, átadja a szót a jobbra mellette ülőnek, ő folytatja tovább a mesét. Nem lesz azonban ilyen egyszerű dolga! Az előző mesélő kitalál egy olyan szót is (pl. palacsintasütő), amit az utána következőnek

mindenképp bele kell szőnie a folytatásba. Miután a következő mesélő folytatta néhány mondatral a mesét (amibe sikeresen beleszőtte a kapott szót), továbbadja a szót a mellette ülő játékosnak, és kitalál számára egy új szót, hogy kicsit megnehezítse a dolgát. Figyeljete, hogy érdekes, fordulatos mese szülessen, és hogy mire körbeér a történet, meglegyen a lezárása is!

A mese így kezdődik: *“Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy ország, ami híres volt arról, hogy egészen különleges módon készültek a karácsonyra. Hogy miért, azt sokan próbálták kideríteni, de csak az ország legvénebb lakói tudták igazi okát. Márpedig titkukat féltve őrizték, mivel...”*

11. Karácsonyi fogadalom

Gondold végig, mit tehetsz azért, hogy idén a karácsonyi készülődés és ünneplés zökkenőmentesebb, örömtelibb legyen a környezeted számára! Bíztsd arra minél több mindenkit, hogy ők is gondolják végig ugyanezt! Igyekezzen mindenki olyasmit választani, amiről tényleg úgy gondolja, hogy segítség lenne a közösség számára és amit ő maga személyesen ténylegesen képes és hajlandó megtenni! Ha megvagytok vele, osszátok meg egymással, kinek milyen “fogadalma” van és igyekezzetek minél inkább betartani azt a következő hetekben. Ha kell, bátorítással, motiválással segítsétek egymást, hogy sikeresek legyenek a vállalások!

12. Karácsony a nagyvilágban

Üljetek össze egy beszélgetésre, akár egy kis forró teával, gyümölcscsel - egy képzeletbeli ünnepi utazásra fogtok indulni! Osszátok meg egymással, ki milyen karácsonyi szokásokat, ételeket, dalokat stb. ismer más országokból. Ha van rá lehetőségetek, akár kereshettek is recepteket, meséket, énekeket, és megoszthatjátok ezeket is egymással. Beszéljétek meg, milyen hasonlóságokat és milyen különbségeket találtatok, és hogy kinek melyik volt a legmeglepőbb, mi tetszett a legjobban, mi az, amit esetleg ő maga is kipróbálna és miért!

13. Karácsonyi barkochba

Üljetek össze minél többen és játszatok karácsonyi barkochbát! Az első játékos találjon ki egy olyan tárgyat, személyt, meseszereplőt, ételt stb., ami kapcsolódik a karácsonyhoz - a többiek pedig kérdésekkel próbálják kitalálni, ki/mi is lehet, akire/amire gondolt! Ha sikerült megfejtetni, a következő játékoson a sor, hogy kitaláljon valamit, stb. Ha van kedvetek, több kört is játszhattok!

14. Két igazság, egy hazugság

Ülj össze minél több társaddal! Körben haladva mindenki osszon meg a társasággal három rövid történetet vagy saját magával kapcsolatos állítást, ami kapcsolódik a karácsonyhoz: kettőt, ami igaz, és egyet, ami hamis, szabadon választott sorrendben. A csoport többi tagjának a feladata, hogy megtippelje, kinél melyik történet volt hamis. Mesélőként tegyetek meg mindent annak érdekében, hogy megnehezítsétek a többiek dolgát!

15. Ünnepi labirintus

Nyomtasd ki vagy rajzold le a letölthető mellékletben található ünnepi labirintust, vagy rajzold egy girbe-gurba vonalat egy papírlapra! Válassz magadnak egy párt a játékhoz, aki vállalja, hogy egy sállal bekötitek/bezsukja a szemét! Amikor ezzel elkészültetek, tedd le elé a labirintust/vonalrajzot, adj a kezébe egy ceruzát, és segítsd őt a szavaiddal (és csak azokkal!), hogy kitalálja a labirintusból/végig tudja rajzolni az általa rajzolt vonalat! Igyekezz minél jobban ráhangolódni és minél pontosabb utasításokat adni neki, hogy igazán jól tudd őt segíteni! Ha végeztetek és van kedvetek, cseréljétek szerepet, majd beszéljétek meg a tapasztalatokat!

16. Karácsonyi üdvözlő

Vásárolj vagy készíts egy karácsonyi képeslapot/levelet/üdvözlőlapot, és juttasd el valakinek a környezetében, akit egyébként nem köszöntnél így az ünnep alkalmából, de akinek soraid örömet okoznának! Kívánj neki kellemes karácsonyt!

17. Hihetetlen, de igaz!

Keress minél több olyan embert a környezetében, akikkel meg tudjátok osztani egymással a:

- leghihetlenebb;
- legviccesebb;
- legemlékezetesebb

karácsonyi történeteket! Hallgassátok meg egymást figyelmesen!

18. Karácsonyi szerenád

Fogjatok össze minél többen, és adjatok meglepetés-szerenádot valakinek (pl. másik kórterem lakói, másik osztály, ápolók, stb.)! Válasszatok ki egy karácsonyi dalt, gyakoroljátok be közösen, majd ajándékozzátok meg vele a választottakat!

19. Dicséret-kör

Álljatok össze minél többen és helyezkedjétek el egy nagy körben! Beszéljétek meg, ki kezdi a játékot. A kezdő játékos forduljon oda a jobbra mellette állóhoz, és mondjon neki három őszinte, pozitív visszajelzést, dicséretet! Igyekeztek személyre szabottak lenni és örömet okozni a másinak! A dicséretet fogadó köszönje meg a visszajelzéseket, majd mondjon ő is három dicséretet a mellette állónak. A játék addig tart, míg körbe nem értek.

20. Karácsonyi Activity

Üljetek össze minél többen és játszatok Karácsonyi Activityt! Beszéljétek meg, ki kezdi a játékot! Az első körben mutogatni, a másodikban rajzolni, a harmadikban pedig körülírni fogtok. Az első körben a kezdő játékos kiválaszt egy karácsonyi dalt, filmet, mesét, szokást, stb. és azt próbálja meg elmutogatni. Két perce van rá, mialatt a társaság többi tagja találgathat. Ha megvan a helyes megfejtés, vagy letelik az idő,

egy másik résztvevő következik. Ha már mindenki végzett a mutogatással, újra a kezdő játékos jön egy új kitalálandó dologgal, amit le fog rajzolni, stb. Ha van kedvetek, több kört is játszhattok. Igyekeztek, hogy teljesíthető, de kellően izgalmas kitalálandó dolgokat válasszatok!

21. Karácsonyi zenelista

Üljetek össze a többiekkel, és állítsatok össze egy közös zenelistát az ünnepekre! FigyeljeteK arra, hogy mindenki kedvencei rákerüljenek a listára! Válogatás közben osszátok meg egymással azt is, miért pont az adott dalokra esett a választásotok, illetve, hogy esetleg milyen kellemes emlékeitek kapcsolódnak hozzájuk! Ha van kedvetek, keressétek meg néhány dal karaoke változatát is, hogy még szórakoztatóbb legyen a készülődés és az ünnep!

22. Hála

Válassz ki valakit, akinek hálás lehetsz valamiért, ami kapcsolódik a karácsonyhoz (pl. egy kedves ajándék, egy megható közös élmény, egy vicces szokás, ami tőle ered, stb.) és akivel nincs most lehetőséged személyesen találkozni! Hívd fel telefonon vagy videóhívás segítségével, és köszönd meg neki! Oszd meg vele, mit jelentett neked az adott dolog, és hogy milyen emlékeid kapcsolódnak hozzá!

23. Karácsonyi rejtvény

Keress vagy találj ki karácsonyi rejtvényeket vagy találós kérdéseket a környezetekben minél több ember számára! Oszd meg velük a feladványt, és hagyd, hogy dolgozzanak rajta! Később üljetek össze, és beszéljétek meg, mi volt a helyes megoldás és hogyan lehetett rájönni!

24. Ünnepi érzelmek

Ülj össze minél több mindenkivel a környezetben és helyezkedjeteK el kényelmesen - karácsonyi történeteket fogtok egymással megosztani. VegyéteK először az elsőt a játék alatt felsorolt érzelmek közül, majd mindenki osszon meg egy olyan karácsonyi történetet a többiekkel, amihez neki személy szerint az adott érzelem kötődik. Miután ezt mindenki megtette, akinek volt ilyen története, menjeteK tovább a következő érzelmre, és így tovább. Hallgassátok végig figyelmesen egymás történeteit, ítélezés, egymás kijavítása nélkül! Ne feledjéteK, mindenki megélése értékes és egyedi!

Érzelmek: *várákozás; nosztalgia; csalódottság; meghittség; bosszússág; öröm.*

VELEM LEHET BESZÉL GETNI

*...és
veled?*

Jelen kiadvány a Magyar Pszichofiziológiai és Egészséglélektani Társaság valamint a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért együttműködésében valósult meg.