

Kórházi segédlet a VLB Adventi naptár 2024 kommunikációs játékaiknak feldolgozásához

www.velemlehetbeszelgetni.hu/advent

Egy kórház vagy más egészségügyi intézmény nagyon jó keretet ad a VLB Adventi játékok elvégzéséhez, a közös ünnepi készülődéshez, kapcsolódáshoz: egyrészt segíthet mind a betegek, mind hozzátartozóik, mind az egészségügyi személyzet számára elérhetővé és élménnyé tenni az ünnepi hangolódást akkor is, ha az nem a megszokott és önfeledt keretek között zajlik, másrészt a körülmények lehetővé teszik mind egymás ösztönzését, mind pedig az élmények közös feldolgozását. A beszélgetés, kapcsolódás, apró napi feladatok és célok, az élmények közös megosztása segíthetnek csökkenteni a szorongást, javítani a hangulatot, elterelik a figyelmet és egy kis vidámságot csempésznek a mindennapokba.

A VLB adventi játékok nagyon jól játszhatóak kisebbekkel, nagyobbakkal és felnőttekkel egyaránt, akár családtagok, akár barátok, akár betegtársak, akár pedig a személyzet bevonásával. A játékokhoz készítettünk egy segédanyagot is, amely tartalmaz néhány olyan javaslatot, feldolgozási szempontot, amelyek hasznosak lehetnek a végrehajtás során és a tapasztalatok átbeszéléséhez. A letölthető segédanyag minden játékhoz tartalmaz felsorolást az érintett társas-érzelmi-kommunikációs készségekről, valamint a feldolgozáshoz kérdéseket, témaköröket is javasunk. A nyomtatható változat segítségével könnyen a résztvevők kezébe tudjuk adni a játékokat, napi rendszerességgel kihelyezhetjük őket egy falíújságra, vagy akár elrejtethetjük őket egy adventi naptárban.

Beszélgessünk többet egymással, várjuk így a karácsonyt!

A letölthető és nyomtatható plakátok, a segédlet és a játékok elérhetőek itt.

Érdemes azt is megfontolni, hogy a kórház egyben munkahely is, így az intézmény dolgozói maguk is részt vehetnek a játékokban. Ehhez a munkahelyi végrehajtáshoz javasolt szempontokat is érdemes figyelembe venni.

Néhány javaslat a végrehajtáshoz:

- Érdemes lehet a játékokat kis papírcsíkok formájában elérhetővé tenni. Ehhez a játékokat csak nyomtatni kell, majd egy ollóval szétvágni, és néhány mozdulattal a napi adventi kommunikációs játékok papíron is elérhetőek – de a játékok előre elrejtethők bármilyen olyan adventi naptárba is, amit mi magunk tölthetünk fel. A boltban vásárolható változatok mellett magunk is barkácsolhatunk ilyet, kis zoknik, kindertojásbelsők vagy gyufásdobozok segítségével.
- Ha megoldható, legyen olyan alkalom, amikor át lehet beszélni a résztvevőkkel a tapasztalatokat.
- A napi játékok elvégzésénél figyeljünk arra, hogy ezeket lehetőség szerint minél több mindenkivel játssák az érdeklődők, hogy ne csak mindig ugyanazokkal beszélgessenek, kapcsolódjanak, illetve, hogy akár új ismertségek, barátságok is születhessenek.
- Ha megoldható, igyekezzünk bevonni azokat is, akik ágyhoz, kórteremhez vannak kötve.

- Egy-egy játék, ha különösen tetszik, nyugodtan elvégezhető többször is, akár több napon - míg a kevésbé szimpatikusak így kimaradhatnak.
- A játékok elvégzése során mindenképp fontos odafigyelni az egyes betegek állapotára, képességeire, a higiéniára - ha szükséges, egy-egy játék ennek megfelelően módosítható.
- Nem kell nagy dolgokra, különleges vagy költséges megoldásokra gondolni a játékok elvégzése során, a lényeg a kapcsolódás, a közös készülődés, az ünnepre hangolódás. Ha szükséges, ennek a célnak a szem előtt tartásával apróbb módosításokat is nyugodtan alkalmazhatunk az egyes játékokban, a körülmények és ez elérhető eszközök fényében.

December 1. vasárnap

Téli kérdezz-felelek

Fejlesztendő készségek:

Kérdezőtechnika, egymásra való odafigyelés

Feldolgozási lehetőség:

- Át lehet beszélni, kinek mi volt a legérdekesebb dolog, amit a másiktól megtudott, milyen érzés volt megtudni ennyi mindent másokról, miben segíti a kapcsolódást, ha minél jobban megismerjük egymást.
- Lehet beszélgetni arról, hogy mik azok a nyílt kérdések, és mik azok a zárt kérdések, és hogy melyiknek mi a szerepe a kommunikációban, mikor melyiket érdemes alkalmazni.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Kisebb gyerekekkel játszva játék előtt összeszedhetünk néhány nagyobb témakört, amin belül lehet kérdezni a másiktól (pl. téli ünnepek, karácsonyi ételek, téli sportok, stb.), hogy könnyebben gondolkodjanak kérdésekben. Lehetőleg ne ők kezdjék a kört, hogy lássanak arra néhány példát, milyen kérdéseket lehet feltenni.

December 2. hétfő

Adventi bakancslista

Fejlesztendő készségek:

Odafigyelés egymásra, empátia, együttműködés

Feldolgozási lehetőség:

- Lehet arról beszélgetni, hogy mennyire volt könnyű vagy nehéz olyan dolgokat találni, amik mindenkinek örömet okoznak, és hogy ez végül mennyire sikerült.
- Át lehet beszélni, hogy miben más az, ha mindenki maga készülődik az ünnephez, és miben az, ha ezt közösen tesszük, mit ad hozzá a közös készülődés ahhoz, hogy máshogy hangolódjunk.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Szükség esetén magyarázzuk el vagy keressük meg közösen, mi az a bakancslista és hogyan működik. Segítsünk a gyerekeknek, hogy reális, kivitelezhető ötletek kerüljenek a listára. A lista akár rajzos formában is elkészíthető.

December 3. kedd Ünnepi jókívánság

Fejlesztendő készségek:

Empátia, odafigyelés a másokra

Feldolgozási lehetőség:

- Meg lehet beszélni, milyen érzés adni, milyen érzés kapni, ki melyik szerepben érzi magát jobban, komfortosabban és miért.
- Át lehet beszélni, ki hogyan választotta ki, kinek készít ajándékkártyát és mennyire volt könnyű vagy nehéz megtalálni az igazán személyre szabott üzeneteket.
- Ha van rá lehetőség, mindenki, akinek kedve van hozzá, megoszthat néhány olyan üzenetet, ami igazán jól esett neki.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Kisebbségeknek segítsünk átgondolni, kinek készülnek az üzenetek és mi kerül rá. Ha szükséges, kérdésekkel segítsük őket abban, hogy meg tudják fogalmazni, mi kerüljön a kártyára, de igyekezzünk ne a szájukba adni üzeneteket. Ha szükséges, segítsünk a kártyák megírásában és kézbesítésében. Kisebbségek rajzolhatnak is.

December 4. szerda Téli energia-csomag

Fejlesztendő készségek:

Odafigyelés egymásra, énbemutató, információátadás, együttműködés

Feldolgozási lehetőség:

- Át lehet beszélni közösen, mi miért került fel a listára, volt-e olyan eleme a listának, amire valaki még nem gondolt, de most szívesen kipróbálná, hasznos ötletnek találta.
- Lehet arról beszélgetni, hogy miért jó a közös ötletelés, a tapasztalatok megosztása, miben lehet ez több vagy más, mint egyedül gondolkodni egy problémán.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Ha szükséges, kérdésekkel segítsük a kisebbeket abban, hogy meg tudják osztani a gondolataikat, illetve osszuk meg saját példáinkat is a könnyebb megértés érdekében. Beszélgetssünk velük arról, mi az, amit még nem próbáltak, de szívesen kipróbálnának és bátorítsuk őket rá. Kisebbségek az írott lista helyett rajzot is készíthetnek.

December 5. csütörtök

Téli tójkép

Fejlesztendő készségek:

Együttműködés, egymásra hangolódás

Feldolgozási lehetőség:

- Át lehet beszélni, hogyan alakult az együttműködés, közös munka, ki hogy élte azt meg, kinek miben és mennyiben változtak az elképzelései az alkotásról, ahogy az alakult a folyamat során.
- Lehet arról beszélgetni, milyen érzés az, amikor a csoportosan létrehozott végeredmény eltér az eredeti egyéni gondolattól, illetve az, ha végül elkészül egy közös alkotás.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Szükség esetén egy néhány elemből álló példa segítségével mutassuk be a feladatot. Ha szükséges, adjunk arra lehetőséget, hogy az alkotáshoz ne csak egyszer nyúlhasson hozzá minden játékos, hanem lehessen rajta még kicsit igazítani, mielőtt elkészültnek nyilvánítjuk azt. Kérdésekkel (pl. Téged mire emlékeztet? Mi lehetne a neve?, stb.) segítsük a címadást.

December 6. péntek

Télapó manója

Fejlesztendő készségek:

Empátia, odafigyelés a másakra, visszajelzés adása, kezdeményezés

Feldolgozási lehetőség:

- Lehet arról beszélgetni, hogy inkább materiális, vagy nem materiális ajándékok lettek jutottak eszünkbe, és hogy mi lehet ennek az oka.
- Át lehet beszélni, hogy mennyire sikerült személyre szabott ajándékokat kitalálni, hogy hogyan fogadta azokat a másik és milyen érzés volt őket szimbolikusan átadni/megkapni.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Kisebkeknek szükségük lehet néhány általános példára, hogy értsék, mit jelent, hogy nem csak materiális ajándékokban lehet gondolkodni. Kérdésekkel lehet őket segíteni abban, hogy meg tudják fogalmazni ezeket is (pl. Ha lenne egy óriási áruház, ahol mindenféle tulajdonságot árulnak, és te onnan vennél valamit apának, akkor mivel lepnéd meg?). Szükség esetén segítsünk abban, hogy "oda tudják adni" az ajándékokat.

December 7. szombat

Egy kicsit más karácsony

Fejlesztendő készségek:

Értő figyelem, információátadás

Feldolgozási lehetőség:

- Lehet arról beszélgetni, ki mit gondol, hogyan és miért úgy alakulnak az ünnepi szokások, ahogyan, és hogy ezek mennyire vannak összhangban a szükségleteinkkel, céljainkal.
- El lehet képzelni közösen, hogy egy közösségben bevezetett (rég)új szokás milyen hatással lenne az idei ünnepre, mi lenne más, mi és hogyan változna.
- Lehet beszélgetni arról is, mi a szerepe a szokásoknak általában egy közösség életében, az emberi kapcsolatokban, hogy ezek hogyan és miért változtak régen és most.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Kisebbségekkel szükség esetén beszéljünk arról a játék előtt, hogy mik azok a szokások, milyen karácsonyi szokásokat ismernek, miket tartanak. Akár rajz, mese vagy képregény formájában is meg lehet jeleníteni, hogy néz ki a karácsony most, és milyen lenne, ha olyan lenne, amelyet ő szíve szerint szeretne, majd össze lehet szedni a hasonlóságokat, különbségeket.

December 8. vasárnap

Régi idők karácsonya

Fejlesztendő készségek:

Értő figyelem, információátadás, elfogadás

Feldolgozási lehetőség:

- Át lehet beszélni, kinek mi volt a legérdekesebb történet, szokás, amit megismert, mi az, amit esetleg szívesen kipróbálna ő is.
- Lehet arról is beszélgetni, mik azok az újabb trendek, amik most alakulnak ki a karácsonnyal kapcsolatban, honnan jönnek, mi az eredetük, és hogy pótolhatják/pótolják-e ezek a régi szokásokat, mennyire sikeresen tudják átvenni a szerepüket.
- Meg lehet osztani egymással, ki mit gondol arról, hogy a mai szokások, trendek terjedése mennyire globális vagy lokális, milyen hatással van rájuk a közösségi média, és hogy mit gondolnak, mennyire lesznek tartósak vagy maradandóak.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Igyekezzünk minél több és szemléletesebb módot találni a régi szokások, történetek bemutatására, pl. fotók, régi könyvek, régi magazinok formájában és minél távolabbra visszautazni az időben. Ha tehetjük, vonjunk be minél több családtagot is a játékba, akár a távolabbi családból is. Ha tehetjük, készítsünk akár néhány hagyományos süteményt, vagy idén díszítsuk fel régimódi díszekkel a fát.

December 9. hétfő

Hólabda-asszociáció

Fejlesztendő készségek:

Asszociáció, kreativitás, egymásra figyelés, versengés

Feldolgozási lehetőség:

- Át lehet beszélni, ki hogy érezte magát játék közben, sikerült-e egymásra figyelni, egymásra hangolódni egy versenyhelyzetben.
- Lehet közösen ötletelni, milyen olyan egyszerű játékok vannak még, amik ünnepi hangulatban segítik a közös hangolódást.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Szükség esetén mutassuk be néhány példával a játékot, növeljük a válaszadásra kiszabott időt, vagy ne kieséses formában játsszuk a játékot.

December 10. kedd

Adventi mese

Fejlesztendő készségek:

Kezdeményezés, egymásra figyelés, egymásra hangolódás, kreativitás, együttműködés, verbális kommunikáció, rögtönzés, rugalmasság

Feldolgozási lehetőség:

- Beszélhetünk róla, mennyire ment könnyen vagy nehezen a csoportnak az egymásra hangolódás, együttműködés, és hogy nehezített-e ezen, hogy egy kis borsot is törhettek egymás orra alá.
- Mindenki adhat visszajelzést arról, mennyire ment neki könnyen vagy nehezen a történethez kapcsolódni és beleszőni még a pluszban kapott szót is a mesébe.
- Át lehet beszélni, hogyan értékelik a közös munkát, mi működött benne jól, esetleg min lehet még alakítani.
- Lehet arról beszélgetni, hogyan tudjuk kifejezni, ha figyelünk egymásra, honnan vesszük észre a mindennapokban, ha a másik figyel ránk.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Ha kell, próbáljuk ki először kisebb csoportban a játékot, hogy lássuk, mindenkinek világosak-e a szabályok. Ha túl bonyolultnak bizonyul, elhagyhatjuk azt a szabályt, hogy plusz egy szót adunk a következő játékosnak, amit a történetbe kell szőnie. Ha szükséges, emlékeztessük a gyerekeket a játék közben, hogy lassan az utolsó mesélőhöz érünk, vagy hogy elvarratlan szálak vannak a történetben. Ha tehetjük, írjuk le/vegyük fel a mesét, és néhány nap múlva meséljük el a társaságnak (akár esti meseként). Ha van kedve a gyerekeknek, lerajzolhatják a kedvenc jelenetüket a meséből.

December 11. szerda Karácsonyi fogadalom

Fejlesztendő készségek:

Kezdeményezőkéesség, önreflexió, énfeltárás, odafigyelés a másakra, empátia

Feldolgozási lehetőség:

- Beszélgethetünk arról, milyen szerepe, felelőssége van az egyénnek abban, hogy egy közösség jól működjön, ki mit tehet ezért egy-egy helyzetben (pl. ünnepi készülődés során).
- Át lehet beszélni, hogyan alakulnak ilyenkor a szerepek, munkamegosztás egy-egy közösségben, és hogy ez mennyire támogatja azt, hogy az ünnep mindenkinek egyformán jól telhessen.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

A játék előtt szedjük össze, kinek milyen feladata van abban, hogy felkészüljön egy adott közösség (pl. család) az ünnepre, ki mit szokott csinálni. Ezt akár kérdésekkel segíthetjük is (pl. Ki szokta megfőzni az ünnepi vacsorát?). További kérdésekkel segítsünk átbeszélni, a gyerekek magának milyen feladatai vannak, kinek miben tudna segíteni. Segítsünk, hogy reális válaszok szülessenek. Ha megvannak, segítsünk neki kiválasztani néhányat, és beszéljünk arról, hogyan tudja őket megvalósítani.

December 12. csütörtök Karácsony a Nagyvilágban

Fejlesztendő készségek:

Kérdezőtechnika, összegzés, előadói készségek, információátadás, verbális kommunikáció, empátia, nyitottság, elfogadás

Feldolgozási lehetőség:

- Át lehet beszélni, ki miért az adott országot választotta.
- Lehet beszélgetni arról, ki milyen információforrásokból dolgozik szívesen, ezek mennyire megbízhatóak.
- Meg lehet osztani, kinek mi volt a legmeglepőbb, megérdekesebb információ, amit talált vagy amit másoktól hallott, mi az, amit esetleg ő maga is szívesen kipróbálna.
- Lehet beszélgetni arról, mennyire hasonlóan vagy különbözően ünnepeljük ugyanazt az ünnepet, és hogy miért jó, ha vannak arról ismereteink, milyen szokásaik lehetnek más kultúráknak, közösségeknek.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Szükség esetén segítsünk a gyerekeknek olyan országot találni, ahol ünneplik a karácsonyt. Ha van rá mód, keressük meg közösen földgömbön, térképen. Ötleteljünk közösen, hol lehetne szokásokról bővebb információt találni, majd keressük meg őket közösen.

Beszélgessünk arról, miért lehet, hogy máshol másféle szokások vannak, hogy mi volt bennük érdekes, meglepő, és hogy miért jó megismerni azt, hogy milyen szokások vannak még a világ minden táján. Ha van rá időnk, lehetőségünk, akár nézzünk meg ezzel kapcsolatban ismeretterjesztő filmeket is.

December 13 péntek Karácsonyi barkochba

Fejlesztendő készségek:

kérdéstechnika, információátadás, kreativitás, versengés, együttműködés

Feldolgozási lehetőség:

- Lehet beszélgetni róla, mennyire ment könnyen vagy nehezen igazán jó, találó kérdéseket feltenni, nehezítette-e a játékot, hogy többen tehettek fel kérdéseket, és nem feltétlenül mindenkinek egy rugóra járt az agya a találgatás során.
- Át lehet beszélni, hogy mit gondoltak a játékosok, inkább versengés alakult ki a találgatók között, vagy összedolgoztak, és hogy mit gondolnak, ilyenkor vajon mi a jobb stratégia.
- Értékelheti közösen a csoport, hogy az a stratégia, amit választottak, mennyire volt sikeres, min lehetett volna javítani, változtatni, hogy még jobban működjenek együtt.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Kisebb gyerekek kaphatnak egy párt, aki segít nekik kitalálni azt, hogy mire gondoljanak, illetve, nehezebb kérdések megválaszolásánál (lehetőleg csak további kérdésekkel, átfogalmazással) segíti őket a válaszadásban. A kérdező gyerekeket lehet segíteni azzal, hogy emlékeztetik őket, mi az, amit már az adott dologgal kapcsolatban tudnak, és hogy mit lehetne még esetleg megtudni - de a kérdéseket végül lehetőleg ők fogalmazzák meg. Fiatal gyerekek esetén szükség lehet arra, hogy egymás után sorban kérdezzenek, hogy ne legyenek bekiabálások, illetve akár lehet addig játszani, amíg magában mindenki rá nem jön a megfejtésre, hogy minél többeknek legyen sikerélménye.

December 14. szombat Két igazság, egy hazugság

Fejlesztendő készségek:

Meggyőzés, nem verbális kommunikáció, empátia

Feldolgozási lehetőség:

- Lehet arról beszélgetni, ki milyen jelekre próbált figyelni, amikor a társa reakcióit próbálta megfejteni, és ki mire figyelt, amikor ő volt a mesélő. Át lehet beszélni, ezek mennyire váltak be, általában kik voltak a sikeresebb "mesélők" és "megfejtők".
- Át lehet beszélni, mi a különbség asszertivitás, meggyőzés, manipuláció között, mennyire fér bele a kapcsolatokba a hazugság.
- akinek van kedve, megoszthatja arról a véleményét, hogyan hat egy kapcsolatra, közösségre az igazmondás, a hazugság, lehet-e az egyik egyértelműen jó/rossz -

ha igen, miért, ha nem, miért nem, van-e valami örök érvényű szabály vagy arany középút ebben.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

A játék előtt beszéljünk róla, mitől igaz valami, és mitől kitaláció - ha kell, egy egyszerű példa segítségével szemléltessük is azt. Játék után beszéljünk róla, miért fontos az őszinteség, mikor lehet kicsit füllenteni, mik azok a helyzetek, amikor fontos, hogy meggyőzzünk valakit, és mit tehetünk ezért úgy, hogy a másikat se bántsuk közben.

December 15. vasárnap Ünnepi labirintus

Fejlesztendő készségek:

Egymásra hangolódás, odafigyelés a másakra, információátadás, irányítás, felelősségvállalás, együttműködés, verbális kommunikáció, nem verbális kommunikáció, visszajelzés adása

Feldolgozási lehetőség

- Át lehet beszélni, ki mennyire volt sikeres irányító szerepben és rajzoló szerepben, kinek mi segített az egyik és a másik helyzetben, milyen jelei voltak annak a másikon (a teljesítmény mellett), hogy valami jól működik/nem működik jól.
- Lehet arról beszélgetni, mi kell ahhoz, hogy hatékonyan adjunk át információt, jól irányítsuk a másikat, és mi nehezíti, akadályozza azt.
- Meg lehet beszélni, ki mit gondol arról, hogyan hat két ember kapcsolatára az, ha ilyen helyzetekben hatékonyan egymásra tudnak hangolódni, együtt tudnak működni, és ha nem.
- Akinek van kedve, oszthat meg példákat más helyzetekből is hatékony és kevésbé hatékony együttműködésről is.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

A gyerek életkorának megfelelő nehézségű labirintust nyomtassunk ki/rajzoljunk. Beszéljük át a tapasztalatokat, majd próbáljuk újra a játékot. Ha van rá mód, próbáljuk ki a játékot szerepcserével is. Adjunk sok visszajelzést arról, mi működött és mi nem és beszéljük meg azt is, miért.

December 16. hétfő Karácsonyi üdvözlét

Fejlesztendő készségek:

Odafigyelés a másakra, empátia, írott kommunikáció, kezdeményezőkészség

Feldolgozási lehetőség:

- Lehet arról beszélgetni, hány ember van a környezetünkben, akikkel rendszeresen találkozunk, de nem szoktunk beszélgetni, vagy akiket akár jól ismerünk, mégsem igazán vagyunk velük kapcsolatban. Ötleteljünk közösen, mit lehetne azért tenni, hogy egy kicsit előbbek legyenek ezek a kapcsolatok - akár a távolság ellenére is.

- Meg lehet beszélni, milyen érzés volt megajándékozni valakit, örömet okozni neki.
- Össze lehet szedni, a személyes beszélgetés és a chat/telefon mellett milyen alternatív módjai vannak annak, hogy kapcsolatban legyünk másokkal, és mi az, amit esetleg ezek közül ki lehetne próbálni, hogy színesebbek legyenek a kapcsolataink.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Segítsünk nekik a megfelelő személy kiválasztásában, a képeslap beszerzésében, megcímzésében, feladásában. Kisebbség rajzolhatnak is a képeslapra. Beszélgessünk arról, mit tehetünk azért, hogy kicsit barátságosabbak legyünk a környezetünkben lévőekkel a mindennapokban, érdemes azonban arra is kitérni, milyen szabályai vannak annak, ha olyanokkal lépünk kapcsolatba, akiket csak látásból vagy kevésbé ismerünk.

December 17. kedd Hihetetlen, de igaz!

Fejlesztendő készségek:

Verbális kommunikáció, kezdeményezőkétség, énfeltárás, kérdezőtechnika, egymásra figyelés, értő figyelem

Feldolgozási lehetőség:

- Át lehet beszélni, miért fontos, hogy minél többféleképpen osszunk meg egymással történeteket, hogy ne legyen sablonos egy beszélgetés. Lehet ötletelni, hogy egy adott témával kapcsolatban hogyan lehet minél kreatívabban érdeklődni a másikonál.
- Meg lehet osztani, kinek milyen élmény volt megszólítani ezekkel a kérdésekkel másokat, hogyan fogadták azt a többiek, milyen beszélgetések kerekedtek a kérdésekből, volt-e esetleg elutasítás és ha igen, az milyen érzéseket váltott ki.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Segítsünk nekik, hogy minél több mindenkiel kapcsolatba tudjanak lépni a játék erejéig. Mi magunk is osszunk meg velük élményeket, lehetőleg olyat, amit még nem hallottak tőlünk. Beszélgessünk róla, milyen érdekes, vicces vagy meglepő történeteket hallottak másoktól és hogy változott-e emiatt a kapcsolatuk.

December 18. szerda Karácsonyi szerenád

Fejlesztendő készségek:

Kezdeményezőkétség, együttműködés, odafigyelés a másokra, szervezőkétség, meggyőző kommunikáció

Feldolgozási lehetőség:

- Át lehet beszélni, kinek mennyire tartozott a komfortzónájába a feladat, milyen érzés volt résztvenni benne, aki pedig nem csatlakozott, az miért nem tette. Kit mi győzt meg a csatlakozás mellett.
- Lehet arról beszélgetni, mennyire ment hatékonyan a feladat megszervezése, az együttműködés a felkészülés közben.

- Meg lehet osztani egymással, kinek milyen érzés volt így megajándékozni valakit, hogyan fogadta a dalt a megajándékozott, illetve együtt ötletelni, milyen olyan apróságok vannak még, amit akár időről időre megtehetnénk azért, hogy meglepjünk vele valakit. Milyen hatása lenne annak a közösség életére, a kapcsolatokra, ha többször élnénk ilyen lehetőségekkel.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Segítsünk a gyerekeknek a szervezésben, felkészülésben és abban, hogy olyan személyt válasszanak megajándékozottnak, aki reálisan meg is ajándékozható. A játék után beszélgessünk arról, milyen érzés volt önzetlenül adni, és hogy mi minden olyan dolog lehet még, amivel akár máskor is meglephetnénk valakit a környezetünkben.

December 19. csütörtök Dicséret-kör

Fejlesztendő készségek:

Verbális kommunikáció, visszajelzés adása, empátia

Feldolgozási lehetőség:

- Át lehet beszélni, mennyire volt könnyű vagy nehéz őszinte és személyre szabott dicséreteket megfogalmazni, ki mit gondol, milyen a "jó" dicséret.
- Meg lehet beszélni, kinek milyen volt dicséretet adni és kapni, melyik szerepben hogyan érezte magát és mi lehet ennek az oka. Lehet arról is beszélgetni, a hétköznapiakban milyen gyakran adunk vagy kapunk valódi dicséreteket és hogy a dicséret adása vagy elmaradása milyen hatással van a kapcsolatokra, egy közösségre.
- Lehet ötletelni, milyen formában lehetne még rendszeresen visszajelzést adni egymásnak, hogy az változatos és kreatív legyen.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Besélgessünk arról, milyen a jó dicséret, mitől személyre szabott, mi minden van, amit meg lehet dicsérni a másokban - gyűjtsünk is rá példákat. Figyeljünk arra, hogy a játéktól függetlenül is rendszeresen adjunk egymásnak dicséreteket. Ötleteljünk akár közösen, ennek milyen módjai lehetnek, hogy kreatívak legyünk benne (pl. dicséretfal).

December 20. péntek Karácsonyi Activity

Fejlesztendő készségek:

Együttműködés, versengés, kreativitás, verbális kommunikáció, nem verbális kommunikáció, kezdeményezőkéesség, információátadás, önkifejezés

Feldolgozási lehetőség:

- Lehet róla beszélgetni, ki melyik helyzetben érezte magát a legjobban/legkevésbé komfortosan.

- Át lehet beszélni, hogy a közös játék élménye milyen hatással van a kapcsolatokra, közösségekre, mi kell ahhoz, hogy ennek a megélése építő lehessen.
- Össze lehet gyűjteni a kedvenc olyan játékokat, amik alkalmasak arra, hogy jobban összehozzanak egy társaságot.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Megírhatunk előre olyan kártyákat a gyerekeknek, amik közül húzni lehet, és amin olyan dolgok vannak, amiket biztosan ismernek. Példa segítségével bemutathatjuk a feladatot. A legkisebbek lehetnek egy páros tagjai, ahol segítőként vesznek részt, vagy kaphatnak többlet időt. Ha van olyan kategória, ami nehéznek bizonyul, azt ki lehet venni a játékból.

December 21. szombat Karácsonyi zenelista

Fejlesztendő készségek:

Együttműködés, kompromisszumkészség, meggyőző kommunikáció, egymásra figyelés, kreativitás, énbemutatás

Feldolgozási lehetőség:

- Át lehet beszélni, hogy hogyan érhetjük el, hogy olyan döntések szülessenek, amik az egyén és a közösség érdekeinek is megfelelnek, lehet-e ebben jól határokat húzni, és ha igen, hogyan. Egyáltalán fontos-e az, hogy ilyen döntések szülessenek és miért.
- Meg lehet beszélni, hogy ment a közös munka, mi volt rá a stratégia (ha volt), és hogy ki mennyire elégedett magával a folyamattal és a végeredménnyel. Mi az, amin a jövőben javítani lehetne, hogy mind az együttműködés, mind a végeredmény "jobb" legyen.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Ha kell, javaslatokkal segítsük őket a választásban, mutassuk be a kiválasztott zenét, mert cím alapján nem biztos, hogy felismerik őket. Fogadjuk el azt is, ha nem karácsonyi, hanem más miatt kedves dalok kerülnek fel a listára. Figyeljünk rá, hogy a zeneválogatás egy pozitív közös élmény legyen, sok beszélgetéssel, énekléssel - ne a tökéletes végeredményen legyen a hangsúly, hanem hogy egy mindenki számára kellemes emlék szülessen.

December 22. vasárnap Hála

Fejlesztendő készségek:

Visszajelzés adása, önreflexió, reflexió, odafigyelés a másakra, verbális kommunikáció

Feldolgozási lehetőség:

- Át lehet beszélni, milyen érzés a hála, mit jelent hálásnak lenni, milyen azt kifejezni, vagy az, ha nekünk fejez ki valaki hálát - vagy éppen ha ezt várnánk, de elmarad.

- Lehet beszélgetni arról, hogyan hat a kapcsolatra a hála rendszeres kifejezése, vagy annak rendszeres elmaradása.
- Össze lehet szedni közösen, mi mindenért lehetünk hálásak.
- Lehet arról beszélgetni, hogyan fejezhető ki "jól" a hála, miért fontos, hogy szívből jövő, személyre szabott legyen.
- Akinek van kedve, megoszthatja, milyen gyakran és hogyan fejezi ki a háláját a hétköznapiakban.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Érdemes arról beszélgetni, mi az a hála, mi mindenért lehetünk hálásak, közösen összeszedni arra vonatkozó példákat, hogyan tudjuk minél változatosabban (akár nem csak szavakkal) kifejezni azt, ha hálásak vagyunk valakinek valamiért. Mutassunk példát a gyerekeknek és fejezzük ki mi magunk is minél gyakrabban a hálánkat, akár a legapróbb dolgokkal kapcsolatban is. Ezt a mindennapi kommunikáció bevett részévé is hetetjük, pl. esténként lefekvéskor a család minden tagja megfogalmazhat valamit, ami aznap történt vele, és amiért hálás lehet.

December 23. hétfő Karácsonyi rejtvény

Fejlesztendő készségek:

Kreativitás, információátadás, kezdeményezés, odafigyelés a másakra

Feldolgozási lehetőség:

- Át lehet beszélni, kinek mennyire volt komfortos a feladat, mennyire sikerült kreatív módon megoldani azt, ki mennyire volt sikeres abban, hogy a másikhoz passzoló feladványt találjon, ami egyszerre tud kihívás és játék is lenni.
- Át lehet beszélni, ki mennyire volt hatékony abban, hogy átadja a rejtvény megoldásához szükséges összes információt, illetve hogy szükség esetén segítse a másikat, megossza a megoldást.
- Lehet beszélgetni arról is, ki hogy élte meg, mennyire hatékonyan kapott információkat, segítséget, ez mennyire támogatta abban, hogy meg tudja fejteni a rejtvényt, hogy jó élmény legyen neki a játék.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Segítsünk nekik a rejtvények keresésben, kitalálásában, abban, hogy elpróbálhassák, hogyan adják azt át másoknak. Ha kell, kérdésekkel tereljük őket, hogy minden információ belekerüljön a rejtvénybe, hogy az ténylegesen megoldható legyen a másik számára.

December 24. kedd

Ünnepi érzelmek

Fejlesztendő készségek:

Verbális kommunikáció, nem verbális kommunikáció, empátia, énfeltárás, elfogadás, beszélgetéstechnika

Feldolgozási lehetőség:

- Lehet róla beszélgetni, hogy miért fontos, hogy minél többet beszélgessünk egymással egy-egy témáról, és hogy a történetek elmesélésének miért fontos eleme az is, hogy az érzéseinkről (a negatívokról is!) beszéljünk.
- Át lehet beszélni, ki, kikkel, milyen gyakran oszt meg egyes érzelmeket, van-e különbség a pozitív és a negatív érzések között és ha igen, mi lehet ennek az oka.
- Lehet arról beszélgetni, hogyan hat egy kapcsolatra, közösségre, ha rendszeresen osztunk meg egymással érzéseket, mi tudja ezt támogatni, és mi gátolhatja.

Hogyan játsszuk kisebbekkel?

Szükség esetén segítsünk, hogy a gyerekek is értsenek minden érzést. Ne a legkisebbek kezdjék a megosztást, hogy számukra is érthető, világos legyen a feladat. Ha szükséges, kérdésekkel segítsük, hogy ők is meg tudják osztani történeteiket.

**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.