



1. Mi ez az egész és miért lesz nekünk így jobb?



Egyéni



Írd le azt az 5 szót, ami elsőre eszedbe jut az alábbi a szavakról!

Ne gondolkodj sokat, nincs jó vagy rossz válasz, csak a Te válaszaid vannak. Azt írd ami elsőre jön, amilyen érzések vannak Benned!

EGYSZÜLŐS CSALÁD:

-
-
-
-
-

MOZAIKCSALÁD:

-
-
-
-
-

Miután beírtad a szavakat, értékeld őket a következők szerint:

- Írj a szó mellé „-2”-t, ha a szó nagyon rossz érzést kelt benned!
- Írj a szó mellé „-1”-t, ha a szó rossz érzést kelt benned!
- Írj a szó mellé „0”-t, ha a szó semleges érzést kelt benned!
- Írj a szó mellé „+1”-t, ha a szó jó érzést kelt benned!
- Írj a szó mellé „+2”-t, ha a szó nagyon jó érzést kelt benned!

Miután megvannak a számok összegezd őket oszloponként! Írd ide a számokat:

Egyszülős család::

Mozaikcsalád:



Mit jelent számodra az eredmény?

Szeretnél-e ezen változtatni?

Minek kellene történnie ahhoz, hogy elérd ezt a változást?

Te mit tudsz ezért tenni?





2. Lezártuk a múltat? Készen állunk?



Egyéni



Csukd be a szemed és képzelj magad elé a volt párod. Lásd magad előtt amilyen részletességgel csak tudod. Képzelj el a hangját, a mozdulatait!

Mik azok az első érzések, amik megjelennek Benned? Érzelmek, testi érzetek. Ne a gondolataidat figyeld, hanem az érzést! Írd ide ezeket!

-
-
-
-
-

Milyen érzésekkel, érzetekkel cserélnéd ki szívesen ezeket? Írd le ezeket is!

-
-
-
-
-



Minek kell ahhoz történnie, hogy a rossz érzések eltűnjenek? Te mit tudsz tenni ezért?





3. Nekem a gyerekem az első! Lehet így mozaikcsaládom?



Egyéni



Gondold végig, mi az, ami boldoggá teszi a gyerekedet! Törekedj konkrétumokra! Írd be ezeket a táblázat első oszlopába! A többi oszloppal még ne foglalkozz!

Mi teszi boldoggá?	1.	2.

Jelöld „+” jelekkel, hogy mennyire tudod ezeket megadni neki!

Az 1. oszlopba azt írd, ahogy ez egyszülősként lenne/van, a 2. oszlopba azt, ahogy mozaikcsaládban lenne/van!

- Ne írd semmit, ha úgy érzed nem tudod megadni!
- Írj egy „+” jelet, ha úgy érzed valamelyest meg tudod adni!
- Írj két „+” jelet, ha úgy érzed egész jól me tudod adni!
- Írj három „+” jelet, ha úgy érzed nagyon jól meg tudod adni!



Mit jelent számodra az eredmény?





4. Hogyan mutassam be a páromat a gyerekeknek? És a gyerekeket egymásnak?



Egyéni



Olvasd végig az alábbi állításokat! Gondold végig mennyire igazak ezek a párkapcsolatodra!
Tegyél egy I betűt az állítás melletti rubrikába, ha a igaz,
írj egy N betűt, ha nem igaz!

Kérdések	I/N
Közel érzem magam lelkileg a páromhoz.	
Nincs hiányérzetem a párkapcsolatunkban.	
Megbízom a páromban.	
Sok időt töltünk együtt.	
Szeretve érzem magam a párom által.	
Nincsenek titkaim a párom előtt.	
Sokat beszélgetünk komolyabb témákról.	
Vannak közös céljaink.	
Meg tudunk beszélni bármilyen problémát.	
Van olyan tevékenység (sport, hobbi, munka), amit szívesen végzünk együtt.	

Ha a második oszlopban 3 vagy több „N” betű szerepel lehet, hogy érdemes még várni azzal, hogy a párodat bemutasd a gyerekeidnek! Ha ez már megtörtént, gondold végig, hogyan tudnátok együtt a pároddal ezeken változtatni?





5. Mi lesz, ha a gyerekem elutasítja a páromat? Vagy a párom nem fogadja el a gyerekemet?



Egyéni

Mivel ehhez a témakörhöz gyakran kapcsolódik félelem, ezért most egy olyan feladatot hoztam Nektek, ami nem csak ehhez a témához kapcsolódóan, hanem általánosságban is segít a félelmek eltüntetésében.



Gondold végig, mi az a 3 dolog, amitől leginkább félsz!

Ne tárgyakra, személyekre vagy történésekre gondolj, hanem érzésre, állapotra!

Pl: beteg leszek, tehetetlen leszek, kiszolgáltatott leszek, szomorú leszek, boldogtalan leszek, ingerült leszek.... stb. Találd meg a Te félelmeidet!

Miután megvan ez a 3 félelem, keresd meg, mi ennek az állapotnak az ellentétes, pozitív pólusa! (pl.: beteg-egészséges, szomorú-vidám, ingerült-nyugodt... stb.

Félelmeim:

-
-
-



Pozitív ellenpontjuk:

-
-
-

Ezzel a 3 pozitív szóval alkoss egy olyan mondatot, ami Rád vonatkozik! A mondat legyen kijelentő módban, egyes szám első személyben és jelen időben!
Pl: *Boldog vagyok, egészséges vagyok, nyugodt vagyok.*

A mondatom:

..... vagyok, vagyok, vagyok.

Ez a Te énerősítő mondatot. Tedd napi rutinná, hogy ezt a mondatot elismételgeted magadban! Főleg ébredéskor vagy este elalváskor érdemes beiktatni, hiszen akkor van az agy alfa állapotban, amikor nagyon fogékony a pozitív szuggesztiókra, de természetesen napközben bármikor előveheted és használhatod megerősítésre, megnyugtatóra, öngondoskodásra.





6. Hogyan élünk boldog párkapcsolatban?



Páros



I. Fejezzétek be a következő mondatokat:

1. Számomra a család azt jelenti, hogy
2. A legjobb az volt gyerekkoromban a családban, hogy
3. A legszebb emlékem a gyerekkoromból, hogy
4. Amitől félttem gyerekkoromban
5. Amit nagyon másképp csinálnék, mint a szüleim
6. Amit szeretnék tovább vinni a származási családból
7. Azt tanultam korábbi párkapcsolataimból
8. A legnagyobb veszteség az életemben
9. Amiért igazán hálás vagyok az életben, az, hogy
10. A szerelem számomra azt jelenti, hogy



II. Mondjátok el egymásnak, hogy mi az a 3 dolog, amit a leginkább szerettek a másikban! Ide le is írhatjátok:

- | | |
|---------|---------|
| • | • |
| • | • |
| • | • |





7. Hogyan lesz két családból egy?



Családos



Minden családtag külön-külön rajzolja le annak a lakásnak/háznak az alaprajzát, ahol laktok – vagy ahol fogtok lakni – együtt!

Nem kell mérnöki rajznak lennie, elég ahogy bennetek él.

Gyereket is bevonhatjátok iskolás kortól – az se baj, ha ők nem alaprajzot rajzolnak, hanem "babaház-szerűen" oldalnézetből rajzolják le a szobákat.

Miután kész vagytok, jelöljétek be rajta különböző színekkel/számokkal érzelmeket!

1. biztonság
2. boldogság
3. feszültség
4. félelem
5. összetartozás
6. elvonulás

Miután mindenki kész közösen beszéljétek meg mindenki rajzát!

Akár mesélhettek történeteket egymásnak ezeknek az érzéseknek megélésével kapcsolatban!





8. Ki tartozik a mozaikcsaládunkba?



Családos



Nyomtassátok ki az alábbi rajzot annyi példányban, ahányan vagytok a családban!
(Gyerekek kisiskolás kortól bevonhatóak már ebbe a feladatba)

Vegyetek elő színes ceruzákat!

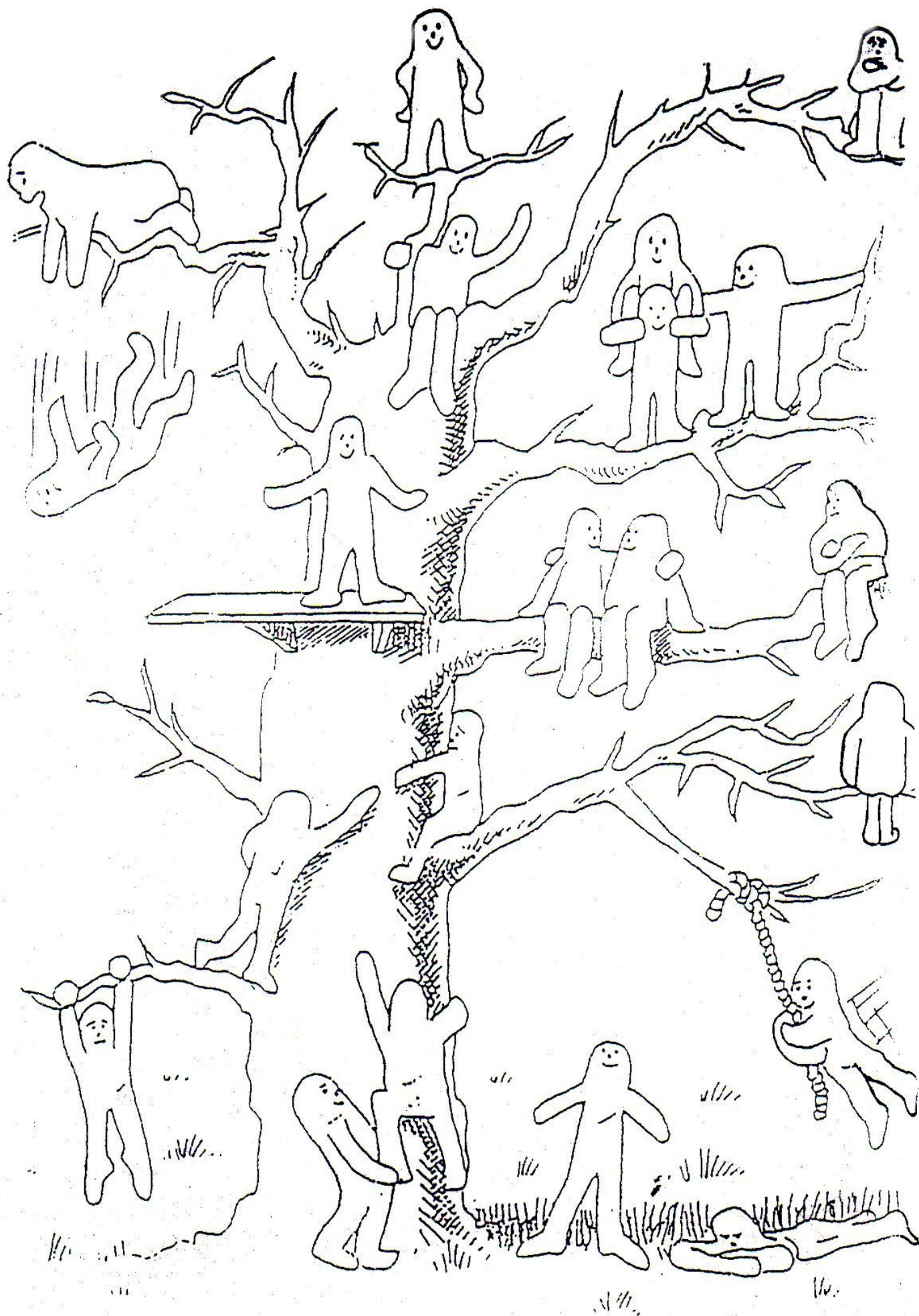
I. Az első fázisban mindenki dolgozzon önállóan!

1. keresd meg, hogy Te melyik baba vagy ezen a rajzon a családban!
(Fontos, hogy a családi közegre vonatkoztassátok a rajzot ne iskolai vagy munkahelyi környezetre!) Színezd be ezt a figurát, akiről a leginkább azt érzed, hogy azonosulni tudsz vele és jól kifejezi azt, hogy Te milyen szerepet töltesz be a családba, hogy érzed magad benne!
2. Gondold végig kik tartoznak a családotdba! Találj minden emberre egy figurát! Színezd ki őket is és írd melléjük a nevüket!

II. Üljetek össze, mutassátok meg egymásnak az ábrátokat!

1. Mindenki mesélje el, hol van ő, kik és hol láthatóak az ábráján!
2. Keressétek meg a hasonlóságokat/különbségeket!
3. Beszélgetsetek róla, ki miért látja magát, a másikat egy-egy pozícióban!







9. Hogyan épüljön fel a kapcsolattartás rendszere, és ez hogyan hat a mozaikcsaládunkra?



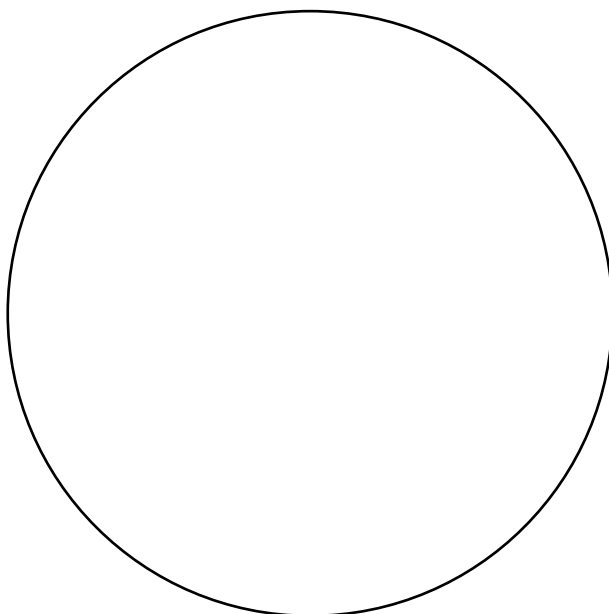
Egyéni/Páros



Vedd sorra milyen szerepek töltik ki most az életedet! (Pl.: anya, feleség, dolgozó, szüleim gyereke, barát... stb.)
Írd ide őket!

Jelenítsd meg ezeket a szerepeidet egy kördiagramban!

Az egyes szeletek legyenek akkorák, amennyire hangsúlyos az adott szerep az életedben.



Milyen ránézni erre a rajzra? Min változtatnál szívesen?

Ha van kedved egy másik lapon rajzold meg a vágyott kört is? Miben lenne más?

Ha mindketten megcsináltátok a pároddal nézzétek meg egymásét:

Ti is így látjátok a másikét, vagy valamit másképp rajzoltatok volna?

Vajon mit jelenthet, ha a párod másképp rajzolta volna a Te szereptortádat?





10. Kellenek közös szabályok?



Egyéni/Páros

A mellékletben a Thomas-Killmann Konfliktuskezelési tesztet találjátok, amely segít meghatározni, hogy milyen konfliktuskezelési stratégiát használtok leginkább. Csináljátok meg mindketten!



A tesztlapon szereplő 30 ponthoz A-B állítások tartoznak.

Minden egyes pontnál dönts el, hogy inkább az A vagy inkább a B állítás jellemző Rád!

A választott állítást karikázd be! Előfordulhat, hogy sem az A, sem a B állítás nem jellemző a viselkedésedre, akkor azt válaszd ki és írd fel, amelyiket inkább el tudod fogadni.!

Úgy válaszd ki, hogy olyan helyzetet képzelj el, ami családban, párkapcsolatban történhet. Különböző élethelyzetekben különböző stratégiákat használunk, mások vagyunk otthon, mások vagyunk munkahelyen ebből a szempontból.

Most mi itt arra vagyunk kíváncsiak, hogy a családon belüli konfliktusok megoldásánál milyen stratégiát alkalmazol.

Mikor készen vagy a kitöltéssel, a teszt után található értékelő lapon karikázd be az adott válaszaidat, majd oszloponként számold össze, hogy hány bekarikázott betű van egy oszlopban! Ahol a legtöbb van, azt a stratégiát alkalmazod leginkább.

Az értékelőlap után találsz egy rövid leírást a különböző stratégiákról.



Az eredményekről adjatok egymásnak visszajelzéseket!

Valóban ezt tapasztaljátok a másikon?

Milyen helyzetekben előnyös ez a stratégia, milyen helyzetekben jelent hátrányt?

Mennyire hasonlóak a stratégiáitok? Vagy mennyire egészítitek ki egymást?



Thomas-Kilmann teszt

1.
 - A. Vannak helyzetek, amikor hagyom, hogy másoké legyen a problémamegoldás felelőssége.
 - B. A vitás kérdések helyett azokat a pontokat hangsúlyozom, amelyekben mindketten egyetértünk.
2.
 - A. Kompromisszumos megoldást próbálok találni.
 - B. Igyekszem mindazzal foglalkozni, ami mindkettőnknek fontos.
3.
 - A. Általában határozott vagyok céljaim követésében.
 - B. Igyekszem a másik érzéseit kímélni és megőrizni a kapcsolatot.
4.
 - A. Kompromisszumos megoldást próbálok találni.
 - B. Néha lemondok saját kívánságaimról, engedve mások kívánságainak.
5.
 - A. Állandóan keresem a másik segítségét a megoldás kialakításában.
 - B. Igyekszem mindent megtenni az értelmetlen feszültségek elkerülése érdekében.
6.
 - A. Igyekszem elkerülni, hogy kellemetlenséget csináljak magamnak.
 - B. Igyekszem nyerő helyzetbe kerülni.
7.
 - A. Megpróbálom későbbre halasztani az ügyet, hogy legyen időm átgondolni.
 - B. Kölcsönösségi alapon engedek bizonyos pontoknál.
8.
 - A. Általában határozott vagyok céljaim követésében.
 - B. Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés kifejtésre kerüljön.
9.
 - A. Úgy érzem, nem érdemes mindig a nézeteltérések miatt idegeskedni.
 - B. Nem sajnálom az erőfeszítést, hogy az én elképzelésem valósuljon meg.
10.
 - A. Általában határozott vagyok céljaim követésében.
 - B. Kompromisszumos megoldást próbálok találni.

11.

A. Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés nyíltan kifejezésre kerüljön.

B. Igyekszem a másik érzéseit kímélni.

12.

A. Néha elkerülöm az állásfoglalást, amikor az vitát eredményezne.

B. Nem bánom, ha megtart valamit az álláspontjából, ha ő is hagyja, hogy megtartsak valamit a magaméból.

13.

A. Közös alapot javaslok.

B. Azon vagyok, hogy elfogadtassam az érveimet.

14.

A. Elmondom gondolataimat és érdeklődéssel hallgatom az övéit.

B. Racionális érvekkel indoklom pozícióim logikáját.

15.

A. Igyekszem a másik érzéseit kímélni és megóvni a kapcsolatunkat.

B. Igyekszem mindent megtenni az értelmetlen feszültségek elkerülése érdekében.

16.

A. Igyekszem nem megsérteni a másik érzéseit.

B. Igyekszem meggyőzni a másikat arról, hogy álláspontom helytálló.

17.

A. Általában határozott vagyok céljaim követésében.

B. Igyekszem megtenni, ami az értelmetlen feszültségek elkerülése érdekében szükséges.

18.

A. Ha ez a másikat boldoggá teszi, nincs ellenemre, hogy ráhagyjam elképzeléseit.

B. Nem bánom, ha megtart valamit az álláspontjaiból, ha ő is hagyja, hogy megtartsak valamit a magaméból.

19.

A. Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés nyíltan kifejtésre kerüljön.

B. Megpróbálom későbbre halasztani a döntést.

20.

A. Törekszem a nézeteltérések haladéktalan megbeszélésére.

B. Próbálom megtalálni a nyereség és veszteség mindkettőnkre nézve méltányos kombinációját.

21.

A. Úgy tárgyalok, hogy igyekszem tekintetbe venni a másik kívánságait.

B. Mindig kész vagyok a probléma közvetlen megvitatására.

22.

A. Megpróbálok átmeneti álláspontokat találni.

B. Érvényesítem a kívánságaimat.

23.

A. Gyakran igyekszem gondoskodni arról, hogy a megoldás mindkettőnk elégedettségével töltsön el.

B. Vannak helyzetek, amikor hagyom, hogy másoké legyen a problémamegoldás felelőssége.

24.

A. Ha úgy tűnik a másiktól, hogy álláspontja nagyon fontos a számára, megpróbálok igazodni a szándékaihoz.

B. Igyekszem rávenni, hogy érje be egy kompromisszummal.

25.

A. Igyekszem megvilágítani a másik számára álláspontom logikáját és előnyeit.

B. Úgy tárgyalok, hogy igyekszem tekintetbe venni a másik nézőpontját.

26.

A. Közös alapot javaslok.

B. Szinte mindig törődök azzal, hogy a megoldás mindkettőnk számára kielégítő legyen.

27.

A. Néha elkerülöm az állásfoglalást, olyan esetekben, amikor az vitát eredményezne.

B. Ha az a másikat boldoggá teszi, nincs ellenemre, hogy ráhagyjam elképzeléseit.

28.

A. Általában határozott vagyok céljaim követésében.

B. Keresem a másik segítségét a megoldás kialakításában.

29.

A. Közös alapot javaslok.

B. Úgy érzem, nem érdemes mindig a nézeteltérések miatt idegeskedni.

30.

A. Igyekszem nem megsérteni a másik érzéseit.

B. Mindig megosztom a problémát a másikkal a megoldás érdekében.

	versengő	együttműködő	kompromisszumkereső	elkerülő	alkalmazkodó
1				A	B
2		B	A		
3	A				B
4			A		B
5		A		B	
6	B			A	
7			B	A	
8	A	B			
9	B			A	
10	A		B		
11		A			B
12			B	A	
13	B		A		
14	B	A			
15				B	A
16	B				A
17	A			B	
18			B		A
19		A		B	
20		A	B		
21		B			A
22	B		A		
23		A		B	
24			B		A
25	A				B
26		B	A		
27				A	B
28	A	B			
29			A	B	
30		B			A
ÖSSZ					

Konfliktuskezelési stratégiák leírása

Versengés: csak a saját érdekeinket helyezzük előtérbe, tehát a konfliktusra úgy tekintünk, mint egy győztes-vesztes helyzetre, melyben mindenképp győzni akarunk és fogunk is.

Alkalmazkodás: saját igényeinket teljesen háttérbe szorítjuk, és hagyjuk, hogy a másik fél akarata érvényesüljön. Ebben az esetben mi vagyunk a „vesztesek”.

Elkerülés: ez az a helyzet, amikor mindkét fél kihátrál a konfliktusból, és inkább a szőnyeg alá söprik a problémát, mintsem megoldanák. A probléma azonban fennmarad, tehát mindkét fél veszít a helyzeten.

Kompromisszum-keresés: mindkét fél „fele-fele” arányban enged a saját elképzeléseiből és enged teret a másikénak. Valahogy azonban mégsem lesz elégedett senki. Valószínűleg mindketten azt érzik, hogy egy hajszálnyival többet engedtek, mint a másik. Mindenki ott lesz egy kis tüske, hogy miért ő engedett többet.

Együttműködés: kompromisszumok helyett olyan megoldást találnak a felek, ami egy teljesen új verzió, új megvilágításba helyezi a történetet és elfogadható, kielégítő mindkettőjük számára.





11. Hogyan kovácsoljuk egy csapattá mozaikcsaládunkat?



Családos



Minden körben a család egy-egy tagja a főszereplő játékos. Ez a játékos kigondol saját magáról négy állítást. Méghozzá olyan állítást, amiből három igaz egy pedig hamis. Érdemes olyan állításokat választani, hogy ne legyen egyértelműen eldönthető melyik igaz, melyik hamis. A hamis mondat tehát legyen hihető, a három igaz között pedig akadjon olyan is, amit nem biztos, hogy elhinnének a többiek. A játékos a szoba négy sarkába szimbolikusan „elhelyezi” a négy állítást.

Példa.: „Az egyik sarokban az van, hogy soha nem ültem még lovon, a másikban az, hogy tanultam furulyázni, a harmadikban, hogy többször is átúsztam már a Balatont, a negyedikben pedig, hogy szeretem a spenótot.”

A többiek feladata, hogy álljanak be abba a sarokba, ahol szerintük a négy állítás közül a hamis állítás található. Természetesen, ha van olyan családtag, aki nem csak sejtí, hanem pontosan tudja, hogy melyik állítás a hamis, ő álljon be utoljára. Miután mindenki beállt egy sarokba, a főszereplő játékos elmondja, melyik volt a hamis állítás.

Utána jöhet egy következő családtag. És így tovább, amíg mindenkire sor kerül.

Variáció: Ha van olyan időszak, amikor a családtagok több napot külön töltenek (pl. minden gyerek a különélő szüleinél volt), akkor az újra találkozás napján játszható egy olyan verzió is, melyben az állítások arról az időszakról (egy hétről – pár napról) szólnak, amikor a családtagok nem voltak együtt.

Pl.: „Az egyik sarokban az van, hogy kaptam egy csillagosötöst kémiaiából, a másikban az, hogy elestem iskolakör-futás közben, a harmadikban, hogy mindegyik napon gyalog jöttem haza a suliból, a negyedikben pedig, hogy összevesztünk majd kibékültünk az Esztivel.”

Minden kör után beszéljük meg, vajon ki miért gondolta, hogy az lehet a hamis állítás, ahova állt. Hányan találták el a jó megoldást? Kinek sikerült olyan hamis állítást választani, amit sokan elhittek? Kinek nem? Vajon miért? Ha valamilyen érdekesség derül ki a játék kapcsán valakiről, akkor beszélgessünk róla, meséljen az azzal kapcsolatos élményeiről!





12. Nevelheti-e a párom a gyerekem?



Egyéni/Páros



Az alábbiakban 24 gyereknevelési feladatot láthatsz.

Ha van korábbi kapcsolatból származó gyereked:

- Karikázd be annak a számát, amelyiket bármikor át tudod engedni a párodnak.
- Húzd alá azt, amit alkalmanként át tudnál engedni a párodnak!
- Húzd alá azt, amit semmiképp nem szeretnél átengedni a párodnak!

Ha a párodnak van korábbi kapcsolatból származó gyereke:

- Karikázd be annak a számát, amelyiket bármikor át tudnál venni a párodtól.
- Húzd alá azt, amit alkalmanként át tudnál engedni a párodnak!
- Húzd alá azt, amit semmiképp nem szeretnél átengedni a párodnak!

Ha mindkettőtöknek van korábbi kapcsolatból származó gyereke töltsétek ki külön-külön arra vonatkozóan is, hogy mit tudnál átengedni a párodnak és mit tudnál átvenni a párodtól.

- | | |
|---|---|
| 1. Felébreszteni a gyereket reggel | 13. Együtt játszani a gyerekekkel |
| 2. Megfésülni a haját | 14. Együtt vásárolni a gyerekekkel |
| 3. Reggelit készíteni a gyerekeknek | 15. Együtt fagyizni a gyerekekkel |
| 4. A gyereket elvinni óvodába/iskolába | 16. Elvinni a gyereket játszótérre, játszóházba |
| 5. A gyereket hazahozni óvodából/iskolából | 17. Megdicsérni a gyereket a sikereiért |
| 6. Részt venni a szülői értekezleten | 18. Megszárítani a haját |
| 7. Részt venni fogadóórán | 19. Rászólni, ha épp valami aktuális „rosszaságot” csinál |
| 8. Kontaktálni a gyerek pedagógusával (pl. a gyerek hiányzásáról) | 20. Megdumálni vele a csajos/fiús dolgokat |
| 9. Orvoshoz vinni a gyereket | 21. Megvigasztalni, ha szomorú |
| 10. Ha beteg, otthon maradni a gyerekekkel | 22. Beszélgetni vele „az élet nagy dolgairól” |
| 11. Együtt tanulni délután/hétvégén a gyerekekkel | 23. „Hegyi beszédet” tartani neki |
| 12. Együtt elmenni sportolni a gyerekekkel | 24. Esti mesét olvasni neki |

Ha mindketten kitöltöttétek, nézzétek meg, mennyire egyeznek az elképzeléseitek!





13. Nem akarok az anyjuk/apjuk lenni, de akkor mi vagyok?



Egyéni



Gondold végig a párod gyerekével való kapcsolatod különböző elemeit!

Ha a párodnak nincs gyereke, töltsd ki a párod és a gyereked kapcsolatára vonatkozóan!

Ha mindkettőtöknek van gyereke töltsd ki a "Te és a párod gyereke" illetve a Párod és a Te gyereked" viszonylatra is!

	Mennyire fontos ez Neked? (1-5)	Mennyire érzed magad jól benne? (1-5)	Változtatnál-e rajta? Ha igen, mit?
Gondoskodás			
Közös játék			
Beszélgetés			
Fegyelmezés			
Mintanyújtás			
Közös tevékenységek, ami nem játék (sütés, barkácsolás)			



14. A gyerekeink testvérek lesznek?



Páros



I. Fejezétek be külön-külön a következő mondatot!

Számomra a testvér azt jelenti, hogy.....

II. Gyerekkorotokban vagy az előző pároddal felépített családotokban társult-e valamilyen kedvezmény, jog, lehetőség a testvérsor különböző helyén elfoglalt helyhez?

-
-
-
-

Mindezekből mi az, amit Ti is szeretnétek megtartani a mozaikcsaládokban és mi az, amit inkább elengednétek:

Megtartanánk:

-
-
-
-
-

Elengednénk:

-
-
-
-
-





15. Közös gyerek a mozaikcsaládban?



Páros



I. Fogalmazd meg azt az 5 dolgot, hogy miért jó az, ha valakinek gyereke van. A pároddal mindketten írjátok fel ezeket, majd jegyezzétek fel ide:

- | | |
|---------|---------|
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |

II. A következőkben együtt gondolkodjatok! Mi az, amiben megváltoztatja/megváltoztatta a közös gyerek(ek) születése az életeteket, a családotokat:

-
-
-

III. Milyen erőforrásaitok vannak ahhoz, hogy a változásokat jól kezeljétek majd/vagy jól kezelitek?

-
-
-





16. Segítség! Kamasz a mozaikcsaládban



Egyéni

Ha kamasszal élsz együtt, akkor gyakran kerülhetsz olyan helyzetbe, ami kibillent a lelki egyensúlyodból. Stresszhelyzetek tömkelegét élheted át, melynek következtében negatív érzelmeket élhetsz meg, cikáznak a fejedben a rossz gondolatok és esetleg a tested is figyelmeztet arra, hogy most valami nagyon nem oké.

Ezért ehhez a videóhoz kapcsolódóan, egy olyan feladatot kapsz, ami bármikor, bármilyen stresszes élethelyzetben segít visszatérni önmagadhoz, segít elcsendesedni, a jelenben lenni, megnyugodni.

A gyakorlat bárhol, bármikor elvégezhető és mindössze pár percet vesz igénybe.



„Öt érzék gyakorlat”

Állj meg egy pillanatra azzal, amit éppen csinálsz, és figyelj arra, hogy mit fogadsz be az érzékszerveiddel:

- Azonosíts be 5 dolgot, amit látsz (Egyszerű tárgyakra, színekre gondolj! Pl.: kék fal, fehér szék stb... Vedd őket észre, időzz el rajtuk)
- Azonosíts be 4 dolgot amit hallasz (Pl.: madárcsicsergés, a számítógép zúgása, az utcai forgalom zaja stb.)
- Azonosíts be 3 dolgot, amit a bőröddel, testeddel érzékelsz! (Pl. a talaj, amin a talpad nyugszik, a szék keménysége, amin ülsz, valami, amit a kezeddal tapintasz vagy ahogy a ruha hozzád ér)
- Azonosíts be 2 dolgot, amit szaglással érzel! (Pl. a parfümöd, a ruhád illata, kintről jövő szagok, illatok stb.)
- Azonosíts be 1 dolgot, amilyen ízt érzel a szádban!

Hogyan segít ez a gyakorlat?

Amikor az érzékszervekre összpontosítunk, a gondolatok háttérbe szorulnak, mert az elme nem képes egyszerre figyelni érzékszervekre és gondolatokra. Ha a rossz gondolataidat ezzel kirekeszted az elméből, a stresszt is csökkented ezáltal!





17. Milyen szerepe van az exeknek? Hogyan kezeljük, ha negatívan viszonyulnak a mozaikcsaládunkhoz?



Egyéni



Hogy jellemeznéd az exeddel való kapcsolatokat most?
Milyen szavak jutnak először eszedbe erről?

-
-
-
-
-

Van olyan jellemzője a kapcsolatotoknak, amin szívesen változtatnál?
Mi lenne ez?

-
-
-

Te mit tudsz tenni annak érdekében, hogy ezek a változások bekövetkezzenek?

-
-
-





18. Hogyan fogadtassuk el mozaikcsaládunkat a környezetünkkel?



Páros



I. Olvassátok el együtt az alábbi történetet:

„Egy évvel lehattünk a válásom után, amikor anyám egy nagyszabású családi partit rendezett. Ekkor már több hónapja együtt voltunk az új párommal, igaz nem éltünk még együtt, de szüleim és a többi rokon is ismerték őt és a gyerekeit is, kölcsönös elfogadásban formálódott a kapcsolatuk. Ezért is lepett meg, amikor anyám a következővel állt elő: A volt férjemet hívná meg a partira, valamint engem és a gyerekeket (akik azon a hétvégén nálam voltak). Az új páromról és az ő gyerekeiről szó sem esett. Az indoka az volt, hogy ne zavarjuk meg ezzel a rokonságot, főleg a tágabb családban lévő kisgyerekeket, akiknek a fejében még a volt férjem és én vagyunk egy család. Én most itt gyötörődöm magamban, hogy hogyan adagoljam ezt be a páromnak.”

Beszéljétek meg együtt a következő kérdéseket:

Mit éreznétek a pár tagjai helyében?

Hogyan oldanátok meg a helyzetet?

Beszélnétek az anyukával?

Ha igen, mit mondanátok neki?

A Ti családotokban előfordulhatna ilyen?

Van-e olyan ember a tágabb családban, aki nehezen érti meg a válásokat, vagy a mozaikcsalád működését?



II. Ha egy barátod megkérdezné, hogy miért jó mozaikcsaládban élni, mit mondanál neki?

-
-
-





19. Ünnepek a mozaikcsaládban



Páros

A feladat bármelyik ünnepre vonatkoztatva elvégezhető. Helyettesítsétek be a megfelelő szavakat: karácsony, születésnap, húsvét... stb!



I. Külön-külön Te is és a párod is íjátok le, mi az az 5 dolog, amitől Neked ez az alkalom valóban ünnep lesz! Íjátok le egy külön papírra, majd a válaszokat íjátok be ide:

- | | |
|---------|---------|
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |

Mi az a 3 dolog, ami esetleg szerepelt mindkettőtökénél, vagy amit mindketten fontosnak éreztek az adott ünnep kapcsán:

-
-
-



II. Milyen közös családi hagyományt tudtok kialakítani erre az ünnepre vonatkozóan?

.....

.....

.....





20. Kitől, hogyan tudunk segítséget kérni, és mikor érdemes ezt tennünk?



Páros



Ha már mozaikcsaládban éltek, akkor lehetőség szerint ezt a feladatot mindketten végezzétek el a pároddal! Külön-külön töltsétek ki, egymástól függetlenül, majd együtt beszéljétek meg!

Írd le mi a 3 legjobb dolog a mozaikcsaládokban!

-
-
-

Írd le mi a 3 legkevésbé jó dolog a mozaikcsaládokban!

-
-
-



Ha minden családtagtól kérhetnél valamit, hogy min változtasson ahhoz, hogy még jobban működjön a családok, miket kérnél tőlük?

Családtag neve: Kérés:

Családtag neve: Kérés:

Családtag neve: Kérés:

Családtag neve: Kérés:

Családtag neve: Kérés:

Családtag neve: Kérés:

Családtag neve: Kérés:

Te mit ajánlanál fel, miben tudnál változni ahhoz, hogy jobb legyen?

