MOZDULJ RÁ!

Kincsem - program
Családi Érték Megőrző
kiadványa



1. KIADÁS

Kedvesek!



Dorogi Erzsébet vagyok, az Életfonal Közhasznú Egyesület elnöke. Célunk a gyermekek és családjuk sokoldalú támogatása.

A különböző készségfejlesztések és a szabadidő hasznos eltöltése érdekében sokféle módszert alkalmazunk. Programjaink és szolgáltatásaink elsősorban Mikepércsen és Debrecenben elérhetőek.

Örömre szolgál megosztani azt a tényt, hogy elképzeléseinket az Európai Unió is támogatásra méltónak ítélte, így lehetővé válik a családok támogatása a Kincsem-program, Családi Érték megőrző projekt keretében.

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

PROGRAMUNK, MINT EGY HŐS EZENNEL ÚTRA KEL!



Kiknek szól a program?

Nektek, akik hisztek a családi értékekben, fontos számotokra, hogy a lehető legtöbbet hozzátok ki belőle, és gyermeke(i)teknek a leghasznosabbat nyújtsátok. Gyermekeknek, fiataloknak, akik hasznosan szeretnék szabadidejüket eltölteni és ha még közben tanulnak valamit magukról és a világról, az se számít bajnak.

Tudjuk hosszú lesz az út, de hisszük, hogy Bennetek segítőtársra és kísérőre lel.

Kincsem-programunk a család aprajának-nagyjának kínál programokat, melyről folyamatos tájékoztatást nyújtunk.

Fogadjátok szeretettel, hősünket, KINCSEMet, aki szeretetből született azért, hogy a családok segítségére legyen.

A programról bővebb információk a **www.eletfonalegyesulet.hu** honlapon és a Facebook **Kincsem-program, Családi Érték Megőrző**, valamint **kincsem_program** Instagram oldalon.





KÖVESSETEK MINKET!

FACEBOOK I WWW I INSTAGRAM





PROJEKT BEMUTATÓ

Kedvezményezett neve: Életfonal Közhasznú Egyesület
Projekt címe: KINCSEM-PROGRAM, a Családi Érték Megőrző
Projekt azonosító száma: EFOP-1.2.1-15-2016-00085
Projekt időtartama: 2020.09.01.-2023.04.30.
Támogatási összeg: 37.750.880.-Ft

Szervezetünk az Életfonal Közhasznú Egyesület 37.750.880.-Ft támogatást nyert a Védőháló a családokért (EFOP-1.2.1-15) Európai Uniós pályázat keretében.

KINCSEM-PROGRAM, a Családi Érték Megőrző programunk a Mikepércsen és Debrecenben élő családok társadalmi szerepét erősíti, növeli a családi kohéziót és komplex szolgáltatások biztosításával egyszerre több oldalról támogatja meg a család, mint érték megőrzésének fontosságát. Projektünk célkitűzése a problémamegoldó képesség fejlesztésén túl a női szerepek erősítése, a férfi-nő kapcsolat harmónikusabbá tétele, a család és munka összehangolásának segítése és a generációk közötti kapcsolat erősítése.

ÉLETFONAL Közhasznú Egyesület
Székhely: 4271 Mikepércs,
Széchenyi István út 16/1.
Telefon: 06-20/942-8100
E-mail: eletfonalegyesulet@gmail.com

CSALÁDBARÁT ORSZÁG

Célcsoport Közvetlen célcsoport:

1. Családalapítás előtt álló 10-29 éves fiatalok
2. Gyermekes szülők, munkaerő-piacra visszatérni kívánó nők
3. Családi problémával küzdő házasok párkapcsolatban élők
4. Családok

Fejlesztési célok:

Önismeret, személyes kompetenciák erősítése, harmónikus családi életre való felkészítés, tudatos életvezetés, munkaerő-piaci készségek fejlesztése, támogató kapcsolatok erősítése, családi értékek védelme.

Szakmai programok terv szerint:

Kiscsoportos foglalkozások főbb területei önismeret, kommunikáció-és konfliktuskezelés, tanulásmódszertan, álláskeresés-és életvezetési ismeretek, szülőakadémia, gyermekfoglalkozások.
Csoportos foglalkozások élménypedagógiai programokat, szabadidős foglalkozásokat és táborokat tartalmaz.
Rendezvények keretében kirándulások és Családi Napok valósulnak meg.

A fenntarthatóság érdekében innovatív elemek kidolgozása történik meg, fejlesztő mesekönyv és életvezetési társasjáték formájában.

Eredmények: A családi értékek, személyes kompetenciák erősítésével a család, mint érték és, mint támogató háló erősítése.

ÉLETFONAL Közhasznú Egyesület
Székhely: 4271 Mikepércs,
Széchenyi István út 16/1.
Telefon: 06-20/942-8100
E-mail: eletfonalegyesulet@gmail.com

CSALÁDBARÁT ORSZÁG
SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

ÉLMÉNYPEDAGÓGIA

MIÉRT IS JÓ, HA A GYERMEKÜNK AZ ÉLMÉNYEKEN KERESZTÜL TAPASZTALJA MEG A VILÁG "DOLGAIT" ÉS TANULJA MEG A KÉSŐBBI, EREDMÉNYES ÉLETVEZETÉSÉHEZ SZÜKSÉGES KÉSZSÉGEKET?

Az élmény megélésével, a tapasztalat által szerzett ismeretekkel, az egyén, és csoport fejlődésének sikerességét egyaránt fontosnak tartja. Legfontosabb eszköze a játék, amely nagyban segít motiválttá tenni a résztvevőket, illetve aktivizálni őket. Így a tanulás egy aktív, belső indíttatású cselekvés, kutatás, feladatmegoldás lesz.

A játék a gyermek számára természetes és alapvető dolog, a gyermekekkel foglalkozóknak egy olyan eszköz, amely a lehető legtöbb fejlesztési- és tanítási-, nevelési lehetőséget rejti magában. Játék során a gyermek ismereteket szerez, tanulási tevékenységet folytat.

Az élménypedagógia a tudás megszerzését a tapasztalatszerzés és cselekvés által kívánja megvalósítani, hiszen a tapasztalataink által szerzett ismeretek valóban tudásunk részévé válnak, és szélesebb körben alkalmazzuk őket, mint más közvetett ismereteket.

A tapasztalati tanulás során a gyermekek kíváncsiságának bevonásával az önálló felfedezés és csapatban történő problémamegoldás a cél.

Ez mindig valamilyen élményszerzéssel is együtt jár.





Az „élmény” Egy váratlan, a mindennapokat áttörő esemény, amely a környezettel történő személyes kölcsönhatáshoz vezet. Az élményeket a különböző érzékszerveinkkel (látás, hallás, tapintás, szaglás, ízlelés) észleljük. Az élmény tudatos feldolgozása a tanulás kiindulópontja lehet, mély érzelmeket kiváltó jelenség.

Fontos, hogy illeszkedjen a gyermek lelkivilágába, mert akkor maradandó nyomot hagy benne. Sokkal színesebb, tartalmasabb azoknak a gyerekeknek a játéka, akik rendelkeznek bizonyos ismeretekkel, tapasztalatokkal például a játékszabályokról, az együttlét szabályairól, mint azoknak a gyerekeknek, akiknek nincs tapasztalatuk, élményanyaguk ezzel kapcsolatban.

Bár egy-egy tevékenység során az élmény befogadásának mértéke gyermekenként eltérő, törekednünk kell arra, hogy a közösség minden tagja átélje. Ha előtte egy közös tervezési időszak előzi meg azt, amiben a gyermek kellő aktivitással részt vesz, így biztosak lehetünk az élmény maradandóságában. A gyermek élményeinek nagy részét spontán szerzi, amik lehetnek pozitívak vagy negatívak, de ezeknek többsége „feldolgozatlanul” marad: nem éli át kellőképpen, nem beszéli meg másokkal, nem gondolja át, nem válik tapasztalattá, és így nem tanul belőle.

Fontos, hogy a sokoldalú, színes programok során a gyerekek élményei irányított módon (feldolgozással) tapasztalattá érjenek.

A „tapasztalat” az élmények feldolgozásával és a normák, értékek átvételével keletkezik, tanulási folyamatokat eredményez.
A tapasztalatokat eltárolhatjuk, emlékezhetünk rájuk, ha személyesen éljük át és értékeljük.

Az „élménypedagógia” során résztvevők számára megvilágítjuk az egyéni cselekvést és magatartást, valamint a környezetre történő reagálást. A résztvevőket önálló döntések meghozatalához juttatjuk el. Az élménypedagógia az aktív tevékenység során átélt élményeket állítja a tanulási folyamat középpontjába, és azok feldolgozása az értékek megfogalmazásában, kialakítja bennünk a tapasztalást.



SZABADULÓSZOBÁN JÁRTUNK

A kijutós játékok során minden a feje tetejére áll!



És hogy kijutottunk-e?

ARRA MOST NEM DERÜL FÉNY, AZ VISZONT KIDERÜLT, HOGY A GYERMEKEK NAGYON ÉLVEZTÉK!

Olyan feladványok sora kerül a résztvevő elé, melyek megoldásához egy kicsit másképp kell használni az agyát, mint teszi azt a hétköznapokon. Minden mindennel összefügg. A feladata az, hogy olvasson a sorok között, megtalálja és értelmezze a nyomokat, melyek felbukkannak a szabadulószobákban. A játék emellett igazi csapatmunka, mely során nem csak a benne szunnyadó képességekre, hanem társai rejtett értékeire is fény derül.

PRÓBÁLJÁTOK KI TI IS!

TANULÁS



JÓ PAP HOLTIG TANUL! HALHATTUK RÉGEN NAGYSZÜLEINKTŐL.

A gyermekeink talán már nem is ismerik ezt a mondást, ők már az élethosszig tartó tanulás „gyermekei”.
Szülőként és gyermekekkel foglalkozó szakemberként is meglepődve tapasztalom a tanulás szónak az egyre nagyobb negatívumtartalmát. Rossz érzések, gondolatok kapcsolódnak hozzá, és sokszor elvész belőle az a csillogás, ami jellemezte lelkesen „tanuló” gyermekünket. Történik ez-az, gyermeki személyiségét megkörnyékezi az a fránya serdülőkor és sok gyermek tanuláshoz való viszonya megváltozik: muszáj, utálom, nem érdekel, nem tudom. Jönnek a kudarcok, rossz jegyek, beírások, különféle testi tünetek és 8. osztályban az óriási teher a pályaválasztást illetően.

ÉS HOL VANNAK A POZITÍVUMOK?

Sokszor nem is látják, hogy mennyi mindent csinálnak, ami tanulás és mégis élvezetes és hasznos. Egy új játék megismerése, egy új étel elkészítése, a kedvenc kutyusunk jellegzetességeinek való utánajárás, fiúknál egy kis motorszerelés Apával, lányoknál egy új frizura elkészítése, vagy manikűrözés elsajátítása. Ezek nem terhesek számukra. Izgalmas, könnyen elsajátítható dolgok.

Az iskolai tanulás is lehet ilyen! Nemcsak a szorgalmas, jó képességű gyermekek számára!

Milyen jó lenne sok érdeklődő, a világ dolgaira kíváncsian tekintő gyermek, akik számára a „tanulás” egy izgalmas kaland, kihívás.

A Tanulásmódszertani ismeretek nagyon meg tudják támogatni a tantárgyi eredményességet, a vizsgákra, felvételikre való eredményes felkészülést. Ezzel is sikerélményt okozva gyermekeinknek, növelve önbizalmukat, önbecsülésüket, hogy a felnőtt életben is meg tudják élni a teljességet.

A KINCSEM-Program keretében ilyen ismeretek is eljutnak a gyermekekhez. Szigorúan játékos formában. Hogy élmény legyen a tanulás!







„TANULJ HATÉKONYAN!”- TANULÁSMÓDSZERTANI FOGLALKOZÁS

MIRE JÓ EGY TANULÁSMÓDSZERTANI FOGLALKOZÁS?

Lehetőséget teremt a hallgatók számára, hogy feltérképezzék eddigi tanulási szokásaikat, tanulási motivációikat, valamint új, korszerű és a gyakorlatban használható ismereteket, készségeket sajátítsanak el. Ezek birtokában képessé válnak a külső és belső tanulási környezet szervezésére, az információk szűrésére, rendszerezésére, a tananyag gyors elsajátítására, valamint a vizsgákra való eredményes felkészülésre.

HOGYAN ZAJLIK?

A program az önálló részvételre épít, gyakorlatorientált, a résztvevők igényeit, jellemzőit maximálisan figyelembe veszi. Módszerei: egyéni – páros – kiscsoportos munka: Szemléltető, interaktív beszélgetés, Projektmunka, csapatépítő játék, irányított beszélgetések, digitális anyagok színesítik a programot.

AZ ELSŐ TANULÁSMÓDSZERTANI FOGLALKOZÁSUNK MIKEPÉRCSEN ZAJLOTT 2020. SZEPTEMBER 19-ÉN ÉS 26-ÁN, SZOMBATI NAPOKON.

Az első foglalkozás során azt jártuk körbe, mit jelent számukra a tanulás, milyen érzések, gondolatok kapcsolódnak hozzá. A sok negatív érzés és gondolat miatt megpróbáltuk kicsit kitágítani a tanulás fogalmát és előhozni a tanulásról alkotott képek pozitív oldalait. Igyekeztünk körbejárni azt a témát, miért is éri meg tanulni. Ennek kapcsán szó volt a pályaválasztásról, jövőképről is. Különböző feladatlapok kitöltése során egyénileg kaptak visszajelzést a munkájuk alapján a figyelmükre, a tanulási fókuszukra, teljesítményekre és megoldási javaslatot ezek fejlesztésére.

A feladatok elvégzése és megbeszélése között rövidebb szünetek voltak, ekkor csocsóztak, beszélgettek az udvaron. Ebédre pizzát, üdítőt, Iceteá-t fogyasztottak, X-boxra táncoltak. A napot együttműködésre épülő élménypedagógiai játékkal zártuk. Itt érvelhettek, gondolkodhattak, kreatívkodhattak kedvükre a gyermekek.





Második alkalommal többek között a tanulás külső és belső tényezőivel foglalkoztunk, először egyénileg, majd egymást meghallgatva (kicsit a vizsgahelyzeteket is szimulálva), közösen. Megnéztünk két Youtube videót a hatékonyabb tanulási módszerekről. Kaptak egy színes szemléltetőanyagot az elmetérképről, ami alapján bemutatásra került ez a tanulást segítő módszer.

Közös ebédkészítésbe jó néhány tanulást segítő eszközt sikerült becsempészni! „Kajakóma" utána stresszről és annak feldolgozásáról beszélgettünk. Két csapatban dolgoztak: emberalakba írták bele a tüneteket, kívülre a megoldási lehetőségeket. Ezeket közösen megbeszéltük. Az élménypedagógia játék ismét nagy siker és tanulság is volt!



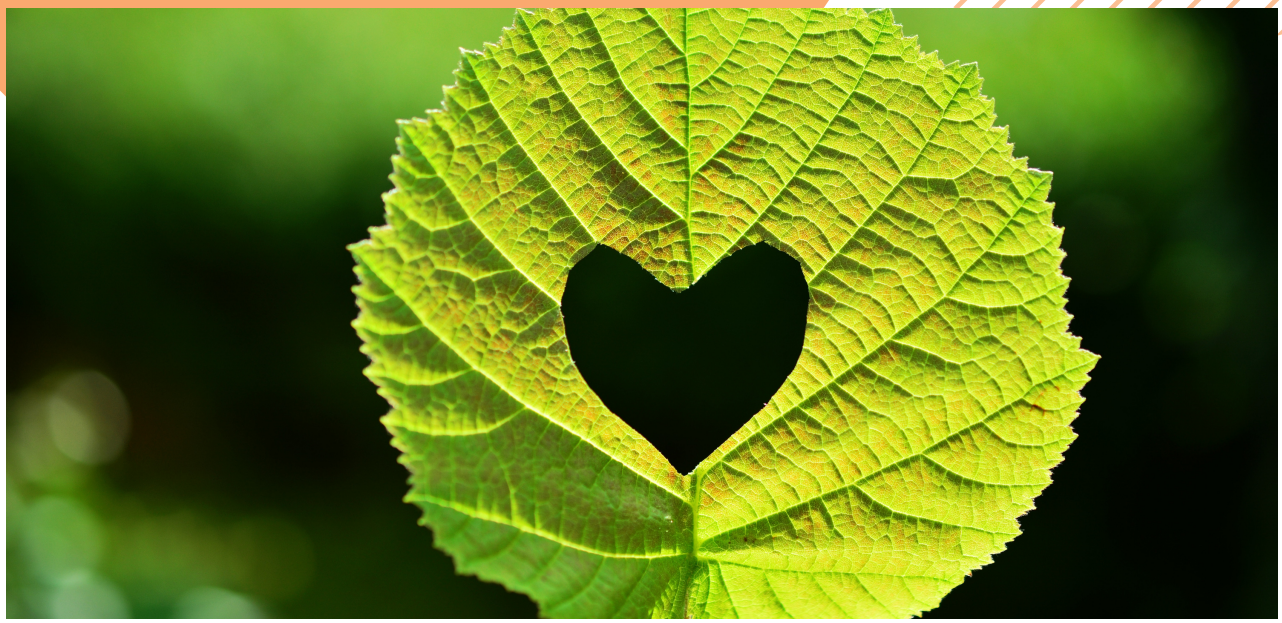


Köszönjük a szülőknek, hogy bizalmat szavaztak nekünk és két szombatra ránk bízták a „Kincsüket" és a résztvevő gyermekeknek, hogy aktívan, egymást támogatva hozzájárultak a nap sikeréhez.

MINDENKINEK EREDMÉNYES FELKÉSZÜLÉST ÉS SIKERT KÍVÁNUNK A KÖZÉPISKOLAI FELVÉTELIHEZ!

SZERETETNYELVEK

KAPCSOLATAINK IRÁNYTŰI



A SZERETETNYELV SZERETETÜNK BEFOGADÁSÁNAK ÉS KIFEJEZÉSÉNEK CSATORNÁJA.

Gary Chapman párkapcsolati szakértő-és terapeuta által megfogalmazott 5 szeretetnyelv segít megérteni saját érzelmi szükségleteinket, és rávilágít arra is, hogy kapcsolatainkban hogyan tudjuk a másik fél számára kifejezni szeretetünket. Így megérthetjük azt is, hogy mi az a bizonyos „banánhéj”, amin elcsúszik a kapcsolat annak ellenére, hogy mindketten szeretjük egymást, legyen az párkapcsolat, szülő-gyermek kapcsolat, testvérkapcsolat.

A szeretet központi szerepet játszik minden ember életében, hiszen a legalapvetőbb érzelmi szükségletünk. Ahhoz, hogy jól legyünk, elengedhetetlen, hogy szeretetben legyünk önmagunk által és mások által. Az érzelmi töltést különféle csatornákon, szeretetnyelveken keresztül vagyunk képesek befogadni. Társunk szerethet minket különféle módon, mi leginkább a számunkra elsődleges szeretetnyelven tudjuk befogadni a törődést, és ezzel feltölteni „szeretet-tankunkat”.

SZERETETNYELVEK

ELISMERŐ SZAVAK – A KEDVES, BÁTORÍTÓ, SZELÍD SZAVAK.

Ez a szeretetnyelv a verbális útja szeretetünk és megbecsülésünk, hálánk kifejezésének. Akinek ez az elsődleges szeretetnyelve, különösen nagy jelentőséget tulajdonít tehát a dicséretnek és a kritikának egyaránt. Ahhoz, hogy ő érezze a törődést, naponta töltenünk kell őt ezen a nyelven. Ez nem összetévesztendő a hízelgéssel, hiszen azt az ember megérzi. Elismerő szavak kizárólag az őszinte érzelmeinket tükröző dicséretek lehetnek, és tartsuk szem előtt; mindig van miért megdicsérni valakit. Megdicsérhetjük a párunkat, ha szép nyakkendőt választ aznapra, a gyermekünket, ha kiviszi a szemetet, az anyukánkat a finom süteményért, a testvérünket egy apróbb szívességért. Nap, mint nap, minden percben megtalálhatjuk azokat a dolgokat, amikért érdemes hálásnak lennünk, és megdicsérnünk szeretteinket.



MINŐSÉGI IDŐ – EGYÜTTLÉT, MEGHITT BESZÉLGETÉS, KÖZÖS TEVÉKENYSÉG.

Az együtt töltött idő nem feltétlenül minőségi annak, akinek ez a szeretetnyelve. Ha például tv-t nézünk, vagy a kanapén ülve mindketten olvassuk saját könyvünket, akkor csak fizikailag vagyunk együtt- egy légtérben- érzelmileg, lelkileg azonban nem egymással vagyunk, mert figyelmünk középpontjában a televízió műsor, vagy a könyv cselekménye áll, nem pedig a társunk.

Akinek ez az elsődleges szeretetnyelve, igényli az osztatlan figyelmet, hogy társa úgy szánjon rá időt, hogy az csakis róla szól. Minőségi idő, amikor egy vacsora, kávé vagy séta mellett beszélgetünk, amikor figyelmünket társunkra irányítjuk, neki ajándékozzuk. Manapság gyakran halljuk, hogy „nincs rá időm”... nos annak, akinek ez a szeretetcsatornája, ez a kijelentés egyenlő azzal: „nem szeretlek”. Így, ha felismerjük párunk ezen igényét, gondoljuk át, hogy naponta hogyan tudunk egy kis minőségi időt ajándékozni neki.

AJÁNDÉKOZÁS – AJÁNDÉKOK: A SZERETET TÁRGYI, SZIMBOLIKUS JELKÉPEI.

Az ajándékozás is szeretetünk kifejezésének egy formája, gondoljunk csak a karácsonyra, születésnapokra, eljegyzésre. Az ajándékok szimbolikus jelentéssel bírnak; a jegygyűrű fejezi ki egy pár összetartozását, a tortán a gyertyák éveink számát.

A ajándékok megjelenési formája és értéke igen nagy változatosságot mutathat. Itt szó sincs anyagiasságról, hiszen annak, akinek ez a szeretetnyelve, az ajándék értékét nem az ár alapján határozza meg, sőt az nem is annyira fontos, mint maga a figyelmesség, hogy gondoltunk rá. Ajándék egy kedves levél a táskába rejtve, egy csokoládé a párnán, egy mezőről szedett virág. Akinek ez a szeretetnyelve, az ugyanúgy szeret adni, mint kapni, így az is fontos, hogy tudjuk fogadni tőle. Mindezt végig gondolva érthetjük, hogy miért van az, ha valakit rosszul érint, ha megfeledkezünk a névnapi-, vagy házassági évfordulós ajándékáról.

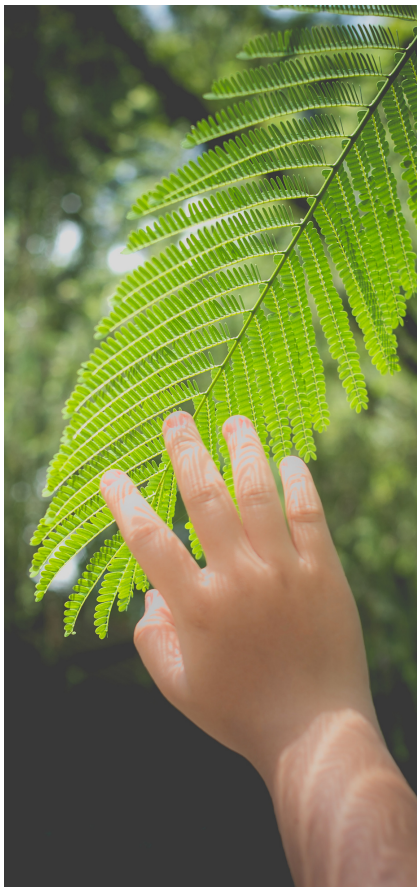


SZÍVESSÉGEK – GONDOSKODÁS, SEGÍTSÉG, APRÓBB CSELEKEDETEK.

A szívességek által úgy fejezhetjük ki szeretetünket, ha figyelmességünket olyan cselekedetekben nyilvánítjuk meg, amelyek által gondoskodni tudunk szerettünk fizikai, lelki, érzelmi egyensúlyáról. Ezeket kérések is megelőzhetik, („levágnád a füvet?"), a szívességtétel ezzel együtt is ugyanúgy él. Akinek ez a szeretetnyelve, az, az életét megkönnyítő apróbb cselekedeteket értékeli. (pl. mosogatás, csekkbefizetés, segítség a házi feladatban, egy telefonhívás elintézése) Amikor mindezeket kérések előzik meg, úgy egyszerűbb a dolgunk, azonban igazi szeretetbomba, amikor egy-egy alkalommal magunk figyelmessége által teszünk apróbb szolgálatot párunknak vagy valamely szerettünknek. Megbántva vagy elhanyagolva akkor érzi magát, ha nem segítünk neki és elmaradnak ezek a kis cselekedetek.

TESTI ÉRINTÉS – SIMOGATÁS, ÖLELÉS, KÉZFOGÁS.

Annak, akinek ez az elsődleges szeretetnyelve, egy ölelés többet ér ezer szép szónál, vagy ajándéknál. Az érintés fontos minden kapcsolatban, az anya-gyermek kapcsolatban, párkapcsolatban, baráti kapcsolatokban egyaránt. Gyermekkorban igazán meghatározó, hogy érintettek-e minket, és az is, hogy azt hogyan tették. Az érintéssel, ahogyan a többi szeretetnyelvvel egyaránt lehet létrehozni, vagy megszakítani egy kapcsolatot, illetve kifejezhetjük vele szeretetünket, közönyösségünket, vagy haragunkat is. Akinek ez a feltöltődési csatornája, annak számít, hogy szeretettel, gyengédséggel, naponta megérintsék. Őt az érintés és testi kontaktus hiánya szomorítja el és meríti ki leginkább.



Ezeket a sorokat olvasva is rájöhettünk, hogy melyik az ami talán a legfontosabb a számunkra, vagy párunk, gyermekünk, szüleink számára, azonban alább egy teszt kitöltésével világossá válik, hogy melyik az elsődleges, illetve másodlagos szeretetnyelvünk. Mindkettőből nagyszerűen fel tudunk töltődni. Miért érdemes ezt tudnunk? Hiszen, ha le vagyunk „merülve" akkor tudhatjuk, hogy „mi az", és „mi nem az", ami feltölt minket. Hogyha nekem a minőségi idő a csatornám, akkor nem tudok feltöltődni egy gyémántgyűrűtől, és ha a páromnak az elismerő savak, akkor én hiába főzök 3 fogásos vacsorát.

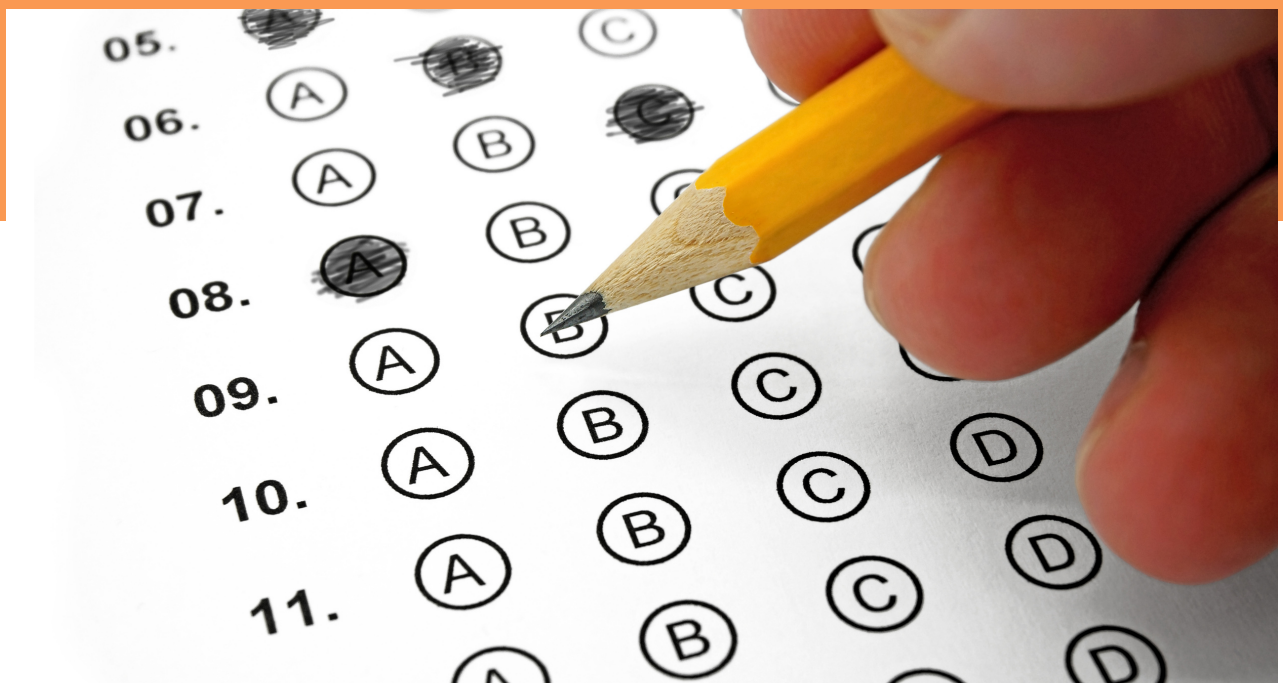
ÖNSZERETET A KÜLÖNBÖZŐ NYELVEKEN



Nagyon pozitív az is, hogy saját magunkat is ugyanígy tudjuk feltölteni, ha éppen arra van igényünk. Hiszen az is fontos, hogy én magam szeretetét hogyan tudom megélni. Amikor elismerő szavakra van szükségünk, álljunk a tükör elé, és dicsérjük meg magunkat mindazért, amire büszkék vagyunk. Amikor minőségi időre vágyunk, akkor szánjunk időt relaxálásra, meditálásra vagy naplóírásra. Amikor egy ajándékra vágyunk, készítsünk magunknak valamit, vagy irány vásárolni. Amikor úgy érezzük, hogy szívességre van szükségünk, akkor emeljük fel a telefont és kérjünk szívességet egy baráttól, vagy párunktól, illetve hívjunk takarítót, autómosót, kertészt. Amikor érintésre vágyunk, ölelgessük meg magunkat, vagy menjünk el egy kellemes masszázsra!

SZERETETNYELV TESZT

MI A TE SZERETETNYELVED?



Ha szeretnéd megtudni, hogy mi a te elsődleges és másodlagos szeretetnyelved; válaszolj a kérdésekre! A 30 kijelentéspárból válaszd ki azt, amelyik jobban illik Rád. Előfordulhat, hogy néhány esetben legszívesebben mindkét kijelentést megjelölnéd, de akkor is csak egyet válassz, hogy a teszt eredménye a lehető legpontosabb legyen! Amikor a végére értél, számold össze, melyik betűt hányszor jelölted be. Írd be az eredményeket a teszt végén található összesítőbe, majd olvasd el az értékelést. Érdemes a pároddal és hozzád közel állókkal is elvégeztetni, hiszen kapcsolataid sokkal gördülékenyebbé válhatnak, ha ismeritek egymás szeretetnyelvét.

1.

Szeretem, ha elismernek. (A)

Szeretem, ha megölelnek. (E)

2.

Szeretek kettesben lenni azzal,
aki fontos számomra. (B)

Amikor segítséget kapok valakitől,
érzem, hogy szeret. (D)

3.

Szeretek ajándékot kapni. (C)

Szeretek találkozni azokkal,
akik fontosak számomra. (B)

4.

Akkor érzem, hogy valaki szeret,
amikor segít nekem valamiben. (D)

Akkor érzem, hogy valaki szeret,
amikor megérint. (E)

5.

Ha a párom átölel, érzem,
hogy szeret. (E)

Ha a társamtól ajándékot kapok,
érzem, hogy szeret. (C)

6,

Szeretek közös programot
csinálni a társammal. (B)

Szeretem megérinteni a páromat. (E)

7.

A szeretet látható jelképei, az
ajándékok, sokat jelentenek
számomra. (C)

Az elismerő szavak szeretetet
közvetítenek számomra. (A)

8.

Szeretem érezni a számomra fontos
emberek fizikai közelségét. (E)

Szeretem, ha megdicsérik
a külsőmet. (A)

9.

Szeretek együtt időzni a számomra
fontos személyekkel. (B)

Szeretek ajándékot kapni
a barátaimtól. (C)

9.

Szeretek együtt időzni a számomra fontos személyekkel. (B)

Szeretek ajándékot kapni a barátaimtól. (C)

10.

Az elfogadást kifejező szavak nagyon fontosak számomra. (A)

Ha valaki segít nekem, tudom, hogy szeret. (D)

11.

Szeretek közös tevékenységekben részt venni a barátaimmal és a számomra fontos emberekkel. (B)

Szeretem, ha kedves szavakat mondanak nekem. (A)

12.

Jobban hat rám, amit valaki tesz, mint amit mond. (D)

Az ölelés összetartozást és megbecsülést fejez ki számomra. (E)

13.

Értékelem a dicséretet és kerülöm a kritikát. (A)

Sok kisebb ajándék többet jelent számomra, mint egy nagyobb. (C)

14.

Akkor érzem közel magamat másokhoz, amikor beszélgetünk, vagy együtt csinálunk valamit. (B)

Közelebb érzem magam a számomra fontos személyekhez, ha gyakran megérintenek. (E)

15.

Szeretem, ha megdicsérnek valamiért, amit tettem vagy elértem. (A)

Ha valaki megtesz a kedvemért olyasmit, amit nem nagyon kedvel, tudom, hogy szeret. (D)

16.

Szeretem, ha egy hozzám közel álló ember megérint. (E)

Szeretem, amikor egy hozzám közel álló ember érdeklődéssel hallgatja, amit mondok. (B)

17.

Amikor valaki segít elvégezni egy feladatot, érzem, hogy szeret. (D)

Nagyon örülök, amikor ajándékot kapok. (C)

18.

Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet. (A)

Ha valaki időt szán arra, hogy megértse az érzéseimet, érzem, hogy szeret. (B)

19.

Biztonságban érzem magam, amikor egy számomra fontos személy megérint. (E)

A szívességek szeretetet fejeznek ki számomra. (D)

20.

Nagyra értékelem, ha valaki megtesz értem valamit. (D)

Szeretek olyan ajándékot kapni, amelyet valaki saját kezűleg készít nekem. (C)

21.

Nagyon jól érzem magam, amikor valaki teljes figyelmével felém fordul. (B)

Nagyon jól érzem magam, amikor valaki szívességet tesz nekem. (D)

22.

Ha valaki megajándékoz a születésnapomon, érzem, hogy szeret. (C)

Ha valaki személyes, szavakkal köszönt fel a születésnapomon, érzem, hogy szeret. (A)

23.

Ha valakitől ajándékot kapok, tudom, hogy gondol rám. (C)

Ha valaki segít a feladataim elvégzésében, érzem, hogy szeret. (D)

24.

Nagyra értékelem, ha valaki türelmesen meghallgat és nem szakít félbe. (B)

Nagyra értékelem, ha valaki ajándékkal emlékezik meg a különleges napokról. (C)

25.

Szeretem, ha a számomra fontos emberek törődnek azzal, hogy segítsenek a feladataim elvégzésében. (D)

Szeretek a barátaimmal, szeretteimmel jó nagyokat kirándulni. (B)

26.

Szeretem átölelni a hozzám közel állókat és örülök, ha ők is átölelnek. (E)

Örülök, ha minden különösebb ok nélkül ajándékkal lepnek meg. (C)

27.

Szeretem, ha valaki kifejezi a megbecsülését. (A)

Szeretem, ha a beszélgető-partnerem a szemembe néz. (B)

28.

Nagy jelentőséget tulajdonítok azoknak az ajándékoknak, amelyeket a szeretteimtől kapok. (C)

Jó érzés, ha valaki, akit szeretek, megérint. (E)

29.

Amikor valaki szívesen teljesíti a kérésemet, érzem, hogy szeret. (D)

Ha valaki elmondja nekem, hogy nagyra becsül, érzem, hogy szeret. (A)

30.

Mindennap szükségem van arra, hogy megérintsenek. (E)

Mindennap szükségem van arra, hogy megdicsérjenek. (A)

Összesen

A: ..... B: ..... C: ..... D: ..... E: .....

A: elismerő szavak

B: minőségi idő

C: ajándékozás

D: Szívességek

E: testi érintés

Amelyik betűjel mellett a legnagyobb szám szerepel, az az lsődleges szeretetnyelved. Ha ez a szám kétszer is előfordul, akkor mindkettő lsődleges. Ha pedig a legmagasabb pontszámmal közel azonos szám is szerepel a végeredményben, az azt jelenti, hogy van egy másodlagos szeretetnyelved is, amelyik szintén fontos számodra.

Bár egyes szeretetnyelveknek nagyobb pontszámot adsz, mint másoknak, azokat se tekintsd fölöslegesnek. Fontos, hogy megértsd a szeretet üzenetét akkor is, ha a párod/társad/rokonod más szeretetnyelven fejezi ki magát.

KÖZHÍRRÉ TÉTETIK!

SZIASZTOK!
RONGYJANKÓ VAGYOK A TÉLAPÓ EGYIK HUNCUT KIS MANÓJA.

MIT SZÓLNÁL HOZZÁ, HA EGY KIS IDŐRE BEKÖLTÖZNÉK HOZZÁTOK? ÉN LENNÉK A LEGESLEGJOBB BARÁTOD! ELKÍSÉRNÉLEK AZ ÓVODÁBA, JÁTSZANÁNK A JÁTÉKOKKAL, NAGYOKAT KACAGNÁNK ÉS HA SZOMORÚ LENNÉL MEGVIGASZTALNÁLAK, VELED ALUDNÉK ÉS ŐRIZNÉM ÁLMODAT?



SZERINTED MILYEN KALANDJAINK LENNÉNEK AZ OVIBAN?
KÉRD MEG ANYÁT, APÁT ESETLEG A NAGYSZÜLŐKET ÍRJÁK LE AZOKAT A TÖRTÉNETEKET, AMIBEN MI KETTEN SZEREPELNÉNK!

Várom a tündéri, huncut és tanulságos történeteket!

KEDVES SZÜLŐK!

VIDÁM ALKOTÁSRA HÍVJUK AZ ÓVODÁSKORÚ GYERMEKEKET.

TÉMA: ÓVODAI TÖRTÉNETEK RONGYJANKÓVAL
(MI MÁS IS LEHETNE?)
MESÉLD EL LEGKEDVESEBB TÖRTÉNETED.
MESÉLNI RAJZZAL IS LEHET!

A BEKÜLDÖTT ALKOTÁSOKAT SZAKÉRTŐ ZSŰRI ÉRTÉKELI.

2020.11.20.
BEÉRKEZÉSI HATÁRIDŐ

BEKÜLDÉSI CÍM:
eletfonalegyesulet@gmail.com

A LEGJOBB TÖRTÉNETEK BEKERÜLNEK AZ ELSŐ KÖZÖSSÉGI MESEKÖNYVÜNKBE!



NYEREMÉNY:
RongyJankó karácsonya című mesés adventi élménykalendárium

2020.11.25
EREDMÉNYHIRDETÉS

KINCSEM-PROGRAM, Családi Érték Megőrző
EFOP-1.2.1-15-2016-00085

Köszönjük, hogy velünk tartottatok, találkozunk legközelebb is!



Magyarország Kormánya
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

ÉLETFONAL Közhasznú Egyesület
Székhely: 4271 Mikepércs,
Széchenyi István út 16/1.
Telefon: 06-20/942-8100
E-mail: eletfonalegyesulet@gmail.com

CSALÁDBARÁT ORSZÁG