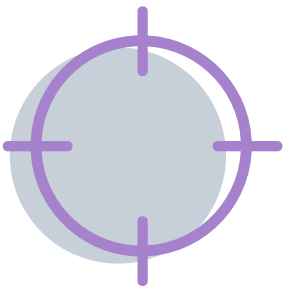


CSINÁLJUNK CSALÁDI KUPAKTANÁCSOT!

Hogyan tehetjük zökkenőmentesebbé az átállást!

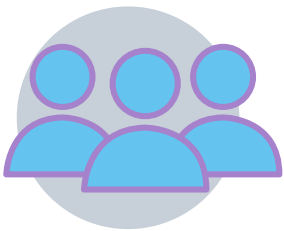


1. CÉLJA

Együtt gondolkodás
Együttműködés növelése
Felelősségtudat fejlesztése

2. FELTÉTELEI

Minden családtag legyen együtt
Viszonylag nyugodt idő
Körbeülésre alkalmas helyszín



3. SZEREPLŐK

Elnök: ő vezényli le a gyűlés napirendi pontjait. (ezeket korábban érdemes összegyűjteni, és például a hűtőre kitenni)

Titkár: jegyzeteli az elhangzottakat, meghozott döntéseket.

Többi családtag

„Beszélő tárgy” pl. plüssállat, ami mindig annál van, aki éppen beszél

4. LEHETSÉGES NAPIRENDI PONTOK

- **Beszélgetés** a kialakult helyzetről
- **Szabályalkotás.** Ennek a célja kettős lehet: a lehetőségekhez képest érezze jól magát mindenki úgy, hogy a kötelező feladatok is készen legyenek. Figyeljünk arra, hogy mindig kijelentő módban fogalmazzuk meg ezeket a szabályokat!
- **Konfliktuskezelés.** Célja alapvetően a konfliktus megelőzése, illetve kezelése
 - pl. nyugikuckó kijelölése, ahova elvonulhatunk, amikor feszültek vagyunk,
 - egyezményes, nonverbális családi jel kitalálása (pl. homlokra csapás, vállérintés) akkor, ha valaki veszekedni kezd, jelezvén egymás felé, hogy azt ígértük, nem lesz veszekedés)
- **Pozitív léggör** megteremtését elősegítő ötletek:
 - Találjunk ki egy közös családi jelmondatot! (pl: Szeretjük és segítjük egymást!)
 - Készítsünk közös családi címet! (családi jelmondatok (pl. miért jó idetartozni) megfogalmazása, ami rákerülhet a címerre, rajzban pedig megjeleníteni a család erőforrásait (pl. szeretet, humor, összefogás, segítőkészség stb.).Külön feltérképezhető, hogy pl. ki mit tud tenni az otthoni pozitív léggör megteremtéséért!

- **Házimunka beosztása**
- **Közös szórakozás** megtervezése
- **Családi étkezések** megtervezése

5. MENETE

A Bókkör: Mindenki mond egy pozitív visszajelzést mindenkinek. pl. Mit szeretek Benned? vagy: A tegnapi nap során úgy örültem, amikor..., Jó volt tegnap együtt..., Jól esett, amikor tegnap... stb.

B A napirendi pontok megvitatása

C Döntések meghozása és írásban rögzítése

D Két kupaktanács közötti küldetések kihirdetése

E A következő időpont kijelölése

F Záró játék:

- pl. Barchoba: Kire gondoltam a családban?
- pl. M&M-s játék: Húzz egy színes draszt, és válaszold meg a színhez tartozó kérdést (pl. narancssárga - Mi volt a legjobb dolog a mai napodban?). Ha sikerült, megeheted a finomságot 😊. A kérdések naponta frissíthetők.

Forrás:

https://kepmas.hu/hogyan-lehet-gyerekek-mellett-otthonrol-dolgozni-csinaljunk-egy-csaladi-gyulest?fbclid=IwAR2nLJB2LJ-W4vY3PEJWAx3HUvSj3HLSdGMQi4g8hmUzq8VNPWH7w4AZ_64

AKUT SEGÍTSÉG, ÖNKÉNTESK

- <http://pszi.hu/> - Pro bono - Önkéntes pszichológiai segítők a koronavírus COVID-19 járvány kapcsán
- <https://segitohalo.hu/temak-lista/covid19/> - Önkéntes pszichológiai segítők
- 116-111 - Kék Vonal ingyenes és anonim lelkisegély-vonala gyermekek és 24 év alatti fiatalok számára
- 116-000 - Kék Vonal ingyenes és anonim lelkisegély-vonala szülők, hozzátartozók vagy szakemberek számára, ha egy gyermek érdekében szeretnének konzultálni
- 116-123 - Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálat, krízisben hívható ingyenes lelkisegély
- 13777; 06 80 200 866 - Délután Telefonos Lelkisegély Szolgálat 40 felettiek számára
- <https://www.reikonpszichologia.hu/koronavirus-jarvany-alatti-projektek>

Kérjük kísérjék figyelemmel **honlapunkat** (www.vadaskert.hu) és **Facebook oldalunkat**, ahol tájékoztatjuk Önöket minden újabb ellátási lehetőségről

Vadaskert Alapítvány

Vadaskert Kórház és Szakambulancia

www.vadaskert.hu