



Személyes időjárásjelentés – Milyen idő van benned?

Bárminek (kb. 8 éves kortól), aki szeretné jobban megérteni az érzéseit

Cél: önismeret, érzelmi intelligencia, empátia

Képzeld el, hogy a bensődben egy egész kis bolygó forog, saját időjárással. Vizsgáld meg, mi történik éppen: **tombol a vihar**, vagy **ragyogó napsütés** van? Ha szavakkal nehéz kifejezni, milyen a hangulatod, próbáld meg egy időjárási jelenséggel elmondani! Ha tudjuk, milyen „időjárás” van bennünk, **könnyebben** megoszthatjuk az érzéseinket másokkal. A giving szemlélet pedig arról is szól, hogy **megértjük és elfogadjuk** a másik belső „időjárását” – így jobban tudunk törődni vele.

▶ Lépésről-lépésre

1. **Gondolkodj el:** Ha az érzéseid most egy időjáráshoz hasonlítanának, milyen lenne? (Pl. napos, esős, szeles, ködös, borús, fagyos?)
2. **Oszd meg** a többiekkel: „Ma napos az idő nálam, mert könnyen ment a tanulás.” vagy „Picit felhős vagyok, mert elfáradtam.”
3. **Beszélgessetek:** Miért pont ez az időjárás jutott eszedbe? Mások érzéseivel felfedezel-e hasonlóságot?

▶ Szükség lehet

- Nincs szükség eszközökre

▶ Tippek / Variációk

- **Rajzold le** a belső időjárásodat felhőkkel, napocskával, esőcseppekkel!
- **Időjárás-napló:** Naponta rögzítheted, milyen „idő” van benned, és visszaézheted, hogyan változik a hangulatod.

„Egy mosoly, egy felhúzott szemöldök vagy egy könnycsepp többet mond minden szónál. Ha megtanulsz olvasni ezekben a jelekben, sokkal könnyebb lesz őszinte kapcsolatokat kialakítani.”



HOUSE OF GIVING