



Akarom/Igénylem VAGY Szükségem van rá – Tudatos döntések

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek)

Cél: tudatosság, önismeret

Mondtad már valaha, hogy „**Annyira kell nekem ez a ruha / telefon / édesség!**”, majd később rájöttél, hogy **valójában nem is volt rá igazán szükséged**? Ebben a gyakorlatban megvizsgáljuk, hogyan különböztethetjük meg azt, amit **akarunk**, attól, amire **valóban szükségünk van**. Ez segít tudatosabb döntéseket hozni a mindennapokban, legyen szó vásárlásról, időbeosztásról vagy emberi kapcsolatokról.

A giving szemlélet része, hogy tudatosan gazdálkodunk az erőforrásainkkal. Ha felismerjük, hogy mi az, amire **valóban szükségünk van**, könnyebben döntünk úgy, hogy **megosztjuk másokkal a javainkat**, és elkerüljük a felesleges fogyasztást.

► Lépések

1. **Írjatok két listát:** az egyik az „Akarom / Igénylem”, a másik a „Szükségem van rá” oszlop.
2. **Gondoljátok végig példákon keresztül**, mi hova kerülne (pl. egy új telefon, egy meleg kabát, reggeli kakaó stb.).
3. **Beszélgétek meg**, mi alapján döntöttetek arról, mi került az egyik vagy másik kategóriába!
4. **Gondolkodjatok el azon**, hogyan segíthet a tudatos döntés abban, hogy másokkal is megosszuk az erőforrásainkat.

„A tudatos döntések nemcsak nekünk segítenek, hanem másoknak is. Ha felismerjük, mi az igazán fontos, több erőforrásunk marad arra, hogy másokat is támogassunk!”



HOUSE OF GIVING



Akarom/Igénylem VAGY Szükségem van rá – Tudatos döntések

► Eszközigény

- Papír és toll
- Tábla vagy nagy csomagolópapír, ha csoportosan dolgoztok

► Tippek / Variációk

- **Időgazdálkodás:** Készíthettek egy hasonló listát arról is, mire szánjátok az időtöket!
- **Vásárlási kihívás:** Egy hétig próbáljátok tudatosabban dönteni arról, mit vesztek meg, és írtátok fel, mi volt valódi szükséglet, és mi csupán impulzusvásárlás.

*„A tudatos döntések nemcsak nekünk segítenek,
hanem másoknak is. Ha felismerjük, mi az igazán
fontos, több erőforrásunk marad arra, hogy
másokat is támogassunk!”*



HOUSE OF GIVING