

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 9

Kto w Tobie
słucha?...

AKT 1

Odkryj siebie

zeszyt ćwiczeń



Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



Zabawa nr 1

Usiądźcie na podłodze po turecku, Wasze plecy niech się dotykają. Dłonie połóżcie na kolanach. Miejcie wyprostowane kręgosłupy i zamknijcie oczy. Rozpoczyna małżonka. Wypowiada pierwszą literę swojego imienia. Mąż w tym czasie odpowiada pozytywnym słowem zaczynającym się na tą literę. Wyraz powinien być pozytywny i odnoszący się do małżonki. Np. ja mam na imię Sylwia. Więc powiem „s” a mój mąż odpowie „słoneczko”, „szczęście moje”, „serduszko kochane”, itd. Potem zamieniacie się rolami. Mąż mówi pierwszą literę swojego imienia, a małżonka odpowiada pozytywnym słowem. Np. mój mąż ma na imię Stanisław, więc powie „s” , ale, że „s” już było więc powiedzmy litera „k”, żona odpowie „kochanie”, „kotku”, „kruszyńko”, itd.

Zabawa nr 2

Odwróćcie się do siebie. Nadal siedźcie po turecku, ale twarzą w twarz. Wasze dłonie nadal leżą na kolanach. Patrzcie sobie w oczy. Dla odmiany pierwszy rozpocznie teraz mąż. Wypowiadacie do siebie pełne zdania. Np. mąż powie „ładnie wyglądasz”, „jesteś wspaniałą mamą i żoną”, „kocham cię”, „masz ładne oczy”, „masz takie ładne długie rzęsy, że ja tego wcześniej nie zauważyłem” (to dodatek ode mnie, ale prawda jest taka, że zaczniecie odkrywać w sobie coś, czego do tej pory zajęci innymi sprawami, nie dostrzegaliście w sobie). Kiedy mąż skończy mówić, żona powinna powiedzieć również używając pozytywnych słów, np. „jesteś fajnym mężem”, „kocham cię”, „lubię z tobą ...”, „jesteś przystojny”, „cieszę się, że możemy teraz razem posiedzieć ze sobą, bo bardzo lubię jak razem robimy pewne rzeczy”, „jesteś taki uroczy jak się uśmiechasz”, itd.

Zabawa nr 3

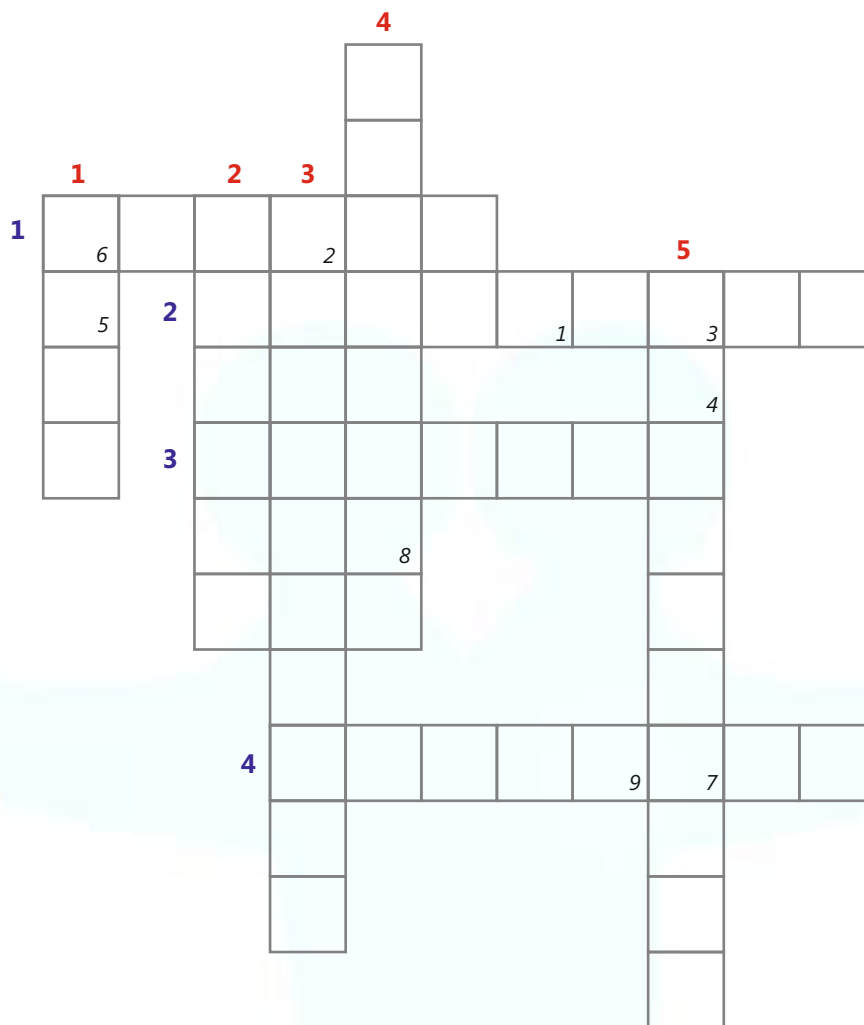
Przygotujcie kartkę i długopis. Będziecie wspólnie wypełniać krzyżówkę.

Pionowo

- 1 – jesteś ... dla swojego dziecka
- 2 – został wskrzeszony przez Jezusa
- 3 - najczęściej widać ją na ciałach latem
- 4 – jakiś czas temu mieliście okazję to uczynić
- 5 – nieuporządkowany, zabałaganiony, niezorganizowany

Poziomo

- 1 - agape, eros, bezwarunkowa to
- 2 – instalujesz ją w swoim telefonie
- 3 – państwo w południowo-wschodniej Europie na Bałkanach
- 4 – motywować, np. pozytywnymi słowami



Hasło

Zabawa nr 4

Wypiszcie razem jak najwięcej pozytywnych słów, które chcecie zacząć w domu używać. Mogą to być również całe zdania. Np. lubię, gdy razem gotujemy obiad, ładnie dzisiaj wyglądasz, ładnie pachniesz, jesteś taki romantyczny, Kocham cię, dziękuję za ..., przepraszam, interesuje mnie to, co do mnie mówisz, ważne są dla mnie twoje potrzeby, etc.

Pytanie 1

Jak się Wam słuchało przyjemnych słów?

Pytanie 2

Jak się teraz czujesz/czujecie?

Pytanie 3

Co się zmieniło w sposobie Waszego myślenia?

Często odnosimy się do negatywnych słów nie dostrzegając tych pozytywnych. Uruchamia się nasz wewnętrzny krytyk i podpowiada nam jak zareagować. Niestety, z chwilą, kiedy serce oczekujące na coś przyjemnego otrzyma dobrą porcję, nie wie, co ma z tym zrobić i najczęściej puszcza w niepamięć. Dlatego zachęcam Cię / Was do kontynuacji zabawy.

Zadanie nr 5

Mając świadomość ile złego przynoszą negatywne słowa i ile dobrego pozytywne. Czas zacząć dostrzegać pozytywne, nawet te najmniejsze, np. kiedy dziecko powie „proszę”, mąż powie „dziękuję”, rodzic powie „ładnie dzisiaj wyglądasz”, Ty pokaż im swoją wdzięczność i radość, np. „miło mi to słyszeć”, „jestem ci wdzięczna”, „sprawiłeś mi ogromną radość”. Więcej o wdzięczności będziesz mógł przeczytać już 6 listopada.

Podaj swój przykład.

.....

.....

.....

*Opracowała
Sylvia Koźluk*