

<p>džiaugsmas¹</p> <hr/> <p>šventinė nuotaika ir gera energija;</p> <p>tai kai viduje labai gera ir norisi šypsotis, nes nutiko kažkas smagaus ar jaučiame, kad visi mus myli.</p> <p><i>o kas jums yra džiaugsmas?</i></p>	<p>bendrumas²</p> <hr/> <p>buvimas kartu ir bendras veikimas;</p> <p>tai kai jaučiamės kaip viena komanda, kai visi draugauja, padeda vieni kitiems ir kartu daro gerus dalykus.</p> <p><i>o kas jums yra bendrumo jausmas?</i></p>	<p>šiluma³</p> <hr/> <p>jaukumas ir komfortas žiemos metu;</p> <p>tai kai būna labai gera ir malonu, kaip apkabinus draugą ar sėdint šalia mylimo žmogaus.</p> <p><i>o kas jums yra šilumos jausmas?</i></p>
<p>gerumas⁴</p> <hr/> <p>dalinimasis gerais darbais ir jausmais;</p> <p>tai kai darome kažką gražaus kitam, padedame ir esame draugiški, net jei niekas už tai nepadėkoja.</p> <p><i>o kas yra gerumas jums?</i></p>	<p>draugystė⁵</p> <hr/> <p>artimi ryšiai su šeima ir draugais;</p> <p>tai kai turime artimą draugą, su kuriuo galime pasidalinti džiaugsmais ir bėdomis, ir kartu praleisti daug smagaus laiko.</p> <p><i>o kas jums yra draugystė?</i></p>	<p>atjauta⁶</p> <hr/> <p>rūpinimasis kitais ir pagalba;</p> <p>tai kai pamatome, kad kitam sunku ar skauda, ir norime padėti bei palaikyti jį.</p> <p><i>o kas jums yra atjauta?</i></p>
<p>kūrybiškumas⁷</p> <hr/> <p>įkvėpimas kurti ir džiaugtis kūryba;</p> <p>tai kai galvojame naujus, įdomius dalykus ir kuriame ką nors savo vaizduotėje, kaip piešdami, pasakodami istorijas ar žaisdami žaidimus.</p> <p><i>o kas jums yra kūrybiškumas?</i></p>	<p>humoras⁸</p> <hr/> <p>juokas ir smagios akimirkos;</p> <p>tai kai sakome juokingus dalykus ar pasakojame linksmus juokelius, kurie prajuokina ir pakelia nuotaiką visiems aplink.</p> <p><i>o kas jums yra humoras?</i></p>	<p>stebuklas⁹</p> <hr/> <p>mažos džiuginančios akimirkos kasdien;</p> <p>tai kažkas labai ypatingo ir nuostabaus, kas įvyksta netikėtai ir priverčia mus labai nustebti.</p> <p><i>o kas jums yra stebuklas?</i></p>

<p>laukimas¹⁰</p> <p>jaudinantis laukimas kažko ypatingo;</p> <p>tai kai labai norime, kad kažkas įvyktų, ir skaičiuojame dienas ar minutes iki to įvykio, pavyzdžiui, laukiame gimtadienio ar Kalėdų.</p> <p><i>o kas jums yra laukimas?</i></p>	<p>ramybė¹¹</p> <p>vidinė harmonija ir ramybė;</p> <p>tai kai viskas tylu ir ramu, ir jaučiamės saugūs, kaip gulėdami lovoje prieš užmigdami arba klausydami raminančios muzikos.</p> <p><i>o kas jums yra ramybė?</i></p>	<p>susitelkimas¹²</p> <p>dėmesio skyrimas vieni kitiems</p> <p>tai malonus fizinis arba emocinis pojūtis, siejamas su jaukumu, rūpesčiu, artumu ir geranoriškumu, skatinantis pasitikėjimą ir saugumo jausmą.</p> <p><i>o kas jums yra susitelkimas?</i></p>
<p>draugiškumas¹³</p> <p>šiltas ir nuoširdus elgesys</p> <p>tai kai elgiamės maloniai su visais, norime, kad kiti jaustųsi gerai ir džiaugtųsi mūsų draugija, kaip per Kalėdas, kai dalinamės šiluma ir džiaugsmu.</p> <p><i>o kas jums yra draugiškumas?</i></p>	<p>nustebimas¹⁴</p> <p>malonūs netikėtumai ir staigmenos</p> <p>tai jausmas, kai mus labai pradžiugina ir sukelia nuostabą kažkas netikėto, pavyzdžiui, kai randame paslėptą dovanėlę po eglute.</p> <p><i>o kas jums yra nustebimas?</i></p>	<p>prisiminimai¹⁵</p> <p>prisiminimai, kuriuos kuriame kartu</p> <p>tai viskas, ką mes prisimename iš praėjusių dienų, įvairios akimirkos, kurias išsaugome širdyje, kaip nuotraukos atmintyje.</p> <p><i>o kas jums yra prisiminimai?</i></p>
<p>dovana¹⁶</p> <p>ikvėpimas kurti ir džiaugtis kūryba;</p> <p>tai kažkas ypatingo, ką gauname arba padovanojame, kad nudžiugintume kitą ir parodytume, kaip jis mums svarbus.</p> <p><i>o kas jums yra dovana?</i></p>	<p>svajonės¹⁷</p> <p>svajojimas apie gražius dalykus;</p> <p>tai mintys apie tai, ko labai norime arba apie ką svajojame, kartais tai ir noras, kad kažkas gražaus įvyktų ateityje.</p> <p><i>o kas jums yra svajonės?</i></p>	<p>pasitikėjimas¹⁸</p> <p>pasitikėjimas vieni kitais;</p> <p>tai kai tikime kitais ir jaučiamės ramūs, nes žinome, kad jie mus palaikys ir padės, kaip geri draugai ar šeima.</p> <p><i>o kas jums yra pasitikėjimas?</i></p>

jaukumas¹⁹

jauki atmosfera namuose;

tai kai būname šiltoje, malonioje vietoje, kurioje jaučiamės gerai ir saugiai, kaip namuose, kai uždegame žvakutes ir susirenkame kartu.

o kas jums yra jaukumas?

atvirumas²⁰

atviras bendravimas ir nuoširdumas;

tai kai drąsiai kalbame apie savo mintis ir jausmus, pasakojame apie tai, kas mums svarbu, ir klausomės kitų.

o kas jums yra atvirumas?

šypsenos²¹

dalinimasis šypsenomis ir gera nuotaiką;

tai kai šypsomės kitiems, rodydami savo džiaugsmą ir draugiškumą, ir tai tarsi mažytė dovana kiekvienam.

o kas jums yra šypsenos?

žaidimai²²

linksmybės ir laikas kartu;

tai linksmas laikas su draugais ar šeima, kai galime kartu kurti, juoktis ir patirti smagių nuotykių.

o kas jums yra žaidimai?

padėka²³

dėkingumas už geras akimirkas;

tai kai sakome „ačiū“ už viską, ką gauname, ir jaučiame dėkingumą už mažas ir dideles dovanas, pavyzdžiui, už apkabinimą ar pagalbą tvarkant namus.

o kas jums yra padėka?

šventė²⁴

laimės ir džiaugsmo akimirka;

tai ypatinga diena ar akimirka, kai susirenkame visi drauge, džiaugiamės, dėkojame ir mėgaujamės būdami kartu.

o kas jums yra šventė?

džiaugsmas¹

„Šypsenu grandinė“

Visi šeimos nariai turi pažiūrėti vienas į kitą ir stengtis priversti kitą nusišypsoti.

Pirma šypsena sukuria grandinę – tada nusišypsos visi!

bendrumas²

„Vienos rankos piešinys“

Pieškite piešinį poromis, laikydami pieštuką kartu su vienu rankos pirštu kiekvienas.

Tik bendradarbiaudami sukursite piešinį.

šiluma³

„Šiltas apkabimas“

Kiekvienas šeimos narys turi apkabinti kitą ir pasakyti, kuo jis/ji yra ypatingas (-a).

Šis žaidimas suteiks šilumos ir jaukumo.

gerumas⁴

„Slapti geri darbai“

Visi išsitraukia lapelį su šeimos nario vardu ir tą dieną daro jam/jai gerus darbus slapta.

draugystė⁵

„Draugystės apyrankės“

Sukurkite vieni kitiems apyrankes iš namuose turimų priemonių kaip draugystės simbolį.

atjauta⁶

„Jeigu būčiau tu...“

Kiekvienas pasako situaciją, kai jam/jai buvo sunku.

Kiti pasako, kaip jie galėtų padėti ar paguosti.

kūrybiškumas⁷

„Istorijos kūrimas“

Sukurkite šeimos istoriją, kur kiekvienas dalyvis pasako po vieną sakinį. Pasistenkite, kad istorija būtų kuo kūrybiškesnė!

humoras⁸

„Juoko terapija“

Visi turi pasakyti po juokingą anekdotą ar prisiminimą.

Kas priverčia juoktis daugiausiai, laimi.

stebuklas⁹

„Maži stebuklai“

Sukurkite mažus stebuklus vieni kitiems – nustebinkite staigmenomis, pvz., padovanokite mėgstamą skanėstą be jokios priežasties.

laukimas¹⁰

„Laukimo piešinys“

Kartu pieškite Kalėdų eglutę, bet piešti galima tik tada, kai išgirstate varpelio garsą.

Aptarkite, kaip jautėtės laukdami galimybės piešti toliau.

ramybė¹¹

„Tylios minutės“

Visi kartu sėdi tyloje ir klausosi aplinkinių garsų 2 minutes. Po to pasidalinkite, ką girdėjote ir kaip jautėtės.

susitelkimas¹²

„Aklas statytojas“

Vienas šeimos narys užrištomis akimis turi statyti bokštą iš kaladėlių, o kiti duoda instrukcijas. Tai padeda susitelkti ir bendradarbiauti.

draugiškumas¹³

„Komplimentų ratas“

Susėskite ratu ir kiekvienas pasakykite po komplimentą kaimynui iš dešinės.

nustebimas¹⁴

„Netikėtas siurprizas“

Paruoškite mažą siurprizą vienas kitam – pavyzdžiui, padarykite mėgstamą desertą ar paruoškite staigmeną.

prisiminimai¹⁵

„Prisiminimų vakaras“

Peržiūrėkite šeimos nuotraukas ar vaizdo įrašus. Pasidalinkite mėgstamiausiais prisiminimais.

dovana¹⁶

„Paslaptinga dovana“

Kiekvienas pagamina mažą dovanėlę rankomis (pvz., piešinį ar rankdarbį) ir padovanoja kitam šeimos nariui kitą dieną (traukiant lapelius su vardais).

džiaugsmas¹

Delfinai simbolizuoja džiaugsmą ir žaislingumą. Jie dažnai būna linksmi, mėgsta žaisti ir bendrauti.

bendrumas²

Vilkai gyvena gaujose ir yra puikus bendrumo bei komandinio darbo pavyzdys. Jie stipriai susieti vienas su kitu.

šiluma³

Katės dažnai ieško šiltų vietų ir yra siejamos su jaukumu ir komfortu.

gerumas⁴

Šunys yra žinomi dėl savo lojalumo ir rūpestingumo. Jie dažnai parodo besąlyginį gerumą savo šeiminiams.

draugystė⁵

Beždžionės yra socialios ir bendrauja su savo grupėmis, dažnai kurdamos stiprius draugystės ryšius.

atjauta⁶

Drambliai yra žinomi dėl savo rūpestingumo ir atjautos. Jie rūpinasi sužeistais šeimos nariais ir net geduliuoja mirusiuosius.

kūrybiškumas⁷

Varnos yra labai protingos ir kūrybiškos. Jos naudoja įrankius ir kuria sprendimus sudėtingoms problemoms.

humoras⁸

Ūdros mėgsta žaisti ir dažnai būna juokingos savo elgesiu. Jos sukelia šypsena ir juoką.

svajonės¹⁷

„Svajonių žemėlapis“

Sukurkite kartu žemėlapi, kuriame pavaizduosite savo svajones. Kiekvienas narys prideda savo svajonę ant žemėlapi.

pasitikėjimas¹⁸

„Pasitikėjimo žaidimas“

Vienas šeimos narys užrištomis akimis vaikšto po kambarį, o kitas jį/ją veda tik balsu.

jaukumas¹⁹

„Jaukumo kampelis“

Sukurkite jaukų kampelį su antklodėmis ir pagalvėmis, kur visi gali kartu pasėdėti, paskaityti knygą ar tiesiog pabūti kartu.

atvirumas²⁰

„Tiesa ar klausimas?“

Susėskite ratu ir kiekvienas turi atsakyti į klausimą arba pasidalinti atvira mintimi apie save.

šypsenos²¹

„Šypsenų maratonas“

Pabandykite nusišypsoti vienas kitam 1 minutę be sustojimo.

Pajuskite, kaip šypsenos keičia nuotaiką!

žaidimai²²

Šeimos žaidimų vakaras

Surenkite šeimos žaidimų vakarą su stalo žaidimais ar aktyviais žaidimais. Visi dalyvauja ir linksminsi kartu.

padėka²³

„Padėkos ratas“

Susėskite ratu ir kiekvienas pasakykite po vieną dalyką, už kurį esate dėkingi. Tai gali būti bet kas – nuo saulėto oro iki šeimos palaikymo.

šventė²⁴

Štai ir baigiasi ypatingas advento laikas ir Kalėdų džiaugsmas bei šviesa visai čia pat!

Susėskime ratu. Ant popieriaus nupieškite arba parašykite:

- Vieną dalyką, už kurį esate dėkingi šio Advento laikotarpiu.
- Vieną gražią mintį arba palinkėjimą kitiems vaikams ar šeimai.

stebuklas⁹

Kolibriai, dėl savo mažumo ir greičio, atrodo tarsi mažas gamtos stebuklas, sklandantis ore.

laukimas¹⁰

Pelėdos simbolizuoja kantrybę ir laukimą. Jos ramiai laukia tinkamo momento medžioti.

ramybė¹¹

Gulbės simbolizuoja ramybę ir grakštumą, sklandančios vandeniui ramiai ir tyliai.

susitelkimas¹²

Ereliai yra žinomi dėl savo gebėjimo susitelkti ir ryžtingai siekti savo tikslo.

draugiškumas¹³

Pingvinai gyvena grupėse ir yra labai draugiški vienas kitam, dažnai glaudžiasi kartu, kad sušiltų.

nustebimas¹⁴

Austres iš išorės atrodo paprastos ir pilkos, tačiau jų viduje gali slypėti gražus perlas. Jos simbolizuoja nustebimą ir netikėtą atradimą – kai kažkas atrodo įprasta, bet iš tikrųjų slepia nuostabią staigmeną.

prisiminimai¹⁵

Vėžliai simbolizuoja ilgalaikę išmintį ir prisiminimus dėl savo ilgo gyvenimo.

dovana¹⁶

Bitės yra dovanos simbolis, nes jos surenka medų, kuris yra saldi dovana gamtai ir žmonėms.

svajonės¹⁷

Drugeliai yra trapūs ir gražūs, tarsi svajonės.

pasitikėjimas¹⁸

Arkliai yra patikimi gyvūnai, kurie dažnai pasitiki savo šeiminku ir yra patikimi pagalbininkai.

jaukumas¹⁹

Žiurkėnai simbolizuoja jaukumą ir šilumą, nes jie dažnai sukasi ir kuria jaukius lizdus.

atvirumas²⁰

Lapės yra protingos ir žingeidžios, dažnai rodo atvirumą tyrinėti ir mokytis naujų dalykų.

šypsenos²¹

Jūrų liūtai dažnai atrodo, tarsi jie šypsotųsi, dėl savo veido išraiškos ir žaismingo elgesio.

žaidimai²²

Bebrai mėgsta statyti užtvankas ir dažnai žaidžia vandenyje, rodo žaismingumą ir darbštumą.

padėka²³

arveliai dažnai simbolizuoja taiką ir padėką. Jie rodo dėkingumą už geras akimirkas.

šventė²⁴

Liūtas simbolizuoja didingumą ir šventinę nuotaiką.



