

Útmutató

A gyerekek világa az ünnepek alatt gyakran a túlpörgött várakozásról és az ajándékok keltette dopaminhullámokról szól, miközben a saját fáradtságukat, az óvodai vagy iskolai év felgyülemlett feszültségeit nehezen tudják szavakba önteni.

A Hótükör nem egy vizsgáztató vagy teljesítményt mérő kérdéssor, hanem egy játékos, meleg lélektani híd. Lehetőséget ad a gyermeknek arra, hogy belenézzen a saját „tükrébe”: felfedezze az idei évben megszerzett belső bátorságát, megossza az elrejtett bánatait, és megtapasztalja, hogy az érzelmei a családi térben érvényesek és biztonságban vannak.

Mi a pakli fókusza?

- Érzelmi tudatosság és szókinsz: a büszkeség, a félelem, a hála és a szomorúság felismerése játékos, gyermeki hasonlatokon és szimbólumokon keresztül.
- Rejtett sikerek megvilágítása: a külső dicséretnek mögötti valódi belső erőforrások (kitartás, empátia, bátorság) tudatosítása a gyermekben.
- Biztonságos kapcsolódás a szülővel: olyan közös pillanatok teremtése, ahol a felnőtt nem oktat vagy nevel, hanem kíváncsi figyelemmel hallgat.

Hogyan érdemes használni?

- Esti kuckózáskor: a téli szünet estéin, meseolvasás előtt vagy egy meleg tea mellett húzzatok közösen 1-2 kártyát.
- Kölcsönösséggel: a leghatékonyabb, ha a kérdésre a felnőtt is válaszol a saját életéből merítve egy egyszerű példát – a gyermek ebből tanulja meg a nyitottságot és a sebezhetőség biztonságát.
- Játékosan, nyomás nélkül: a kártyákhoz nem tartozik időkorlát; ha egy lapból hosszabb közös nevetés vagy játék kerekedik, engedjétek szabadon áramlani a beszélgetést.

