



## I/a. Segítség a családfakészítéshez

Egy családfa elkészítése segíségekre lehet abban, hogy felfedezzétek a családokban rejlő értékeket, pozitívumokat, és negatívumokat egyaránt. A rajzoláshoz és a beszélgetéshez időre van szükség, és lehet később otthon, vagy egy együtt töltött hétvégén is folytatni.

### 1. lépés: a családfa rajzolása

Először készíts egy listát a családod tagjairól. Testvérek, szülők, a szülők tetvére, nagyszülők és testvéreik, stb. Ezután írd melléjük azokat az adatokat, amelyeket ismersz. (Születés és halál napja, házasságkötés ideje, válások, foglalkozás, betegségek, szenvedélyek, vallás, életmódbeli ismeretek, lakhely, stb.) Ezután rajzold meg a mellékelt minta szerint a családfádat. (ld.: példa)

### 2. lépés: megbeszélés

Mutassátok meg egymásnak a családfákat, és beszéljétek meg. Tegyetek fel kérdéseket a helyzetre, rokonokra vonatkozóan. Igyekezzetek a pozitív tulajdonságokat megtalálni. Keressétek, hogy melyek azok az erősségek, amelyek generációról generációra továbbadottak. Mondjátok ki a szívetekben lévő negatív élményt, haragot is, és legyetek készek a megbocsátásra. (Ennél a résznél szükség lehet harmadik személy bevonására.)

### 3. lépés: női és férfi erőforrások keresése:

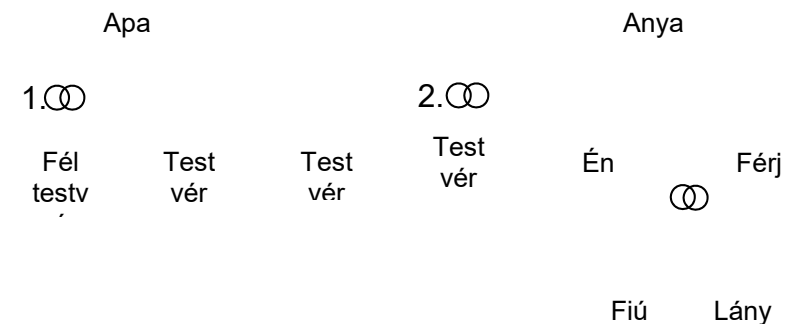
Ennél a lépésnél a saját nemeteknek megfelelő elődeiteket nézzétek meg. Ha az édesanyádra (édesapádra) az emlékeid alapján visszatekintesz, akkor a gyermek szemszögéből nézel rá. Ez a hála, szeretet, stb. miatt téves meglátásokhoz, idealizáláshoz, vagy éppen sértődések, és vádaskodások előtérbe kerüléséhez vezethet. Ennek elkerülése érdekében próbálj meg más szemszögéből közelíteni, és azt megvizsgálni,

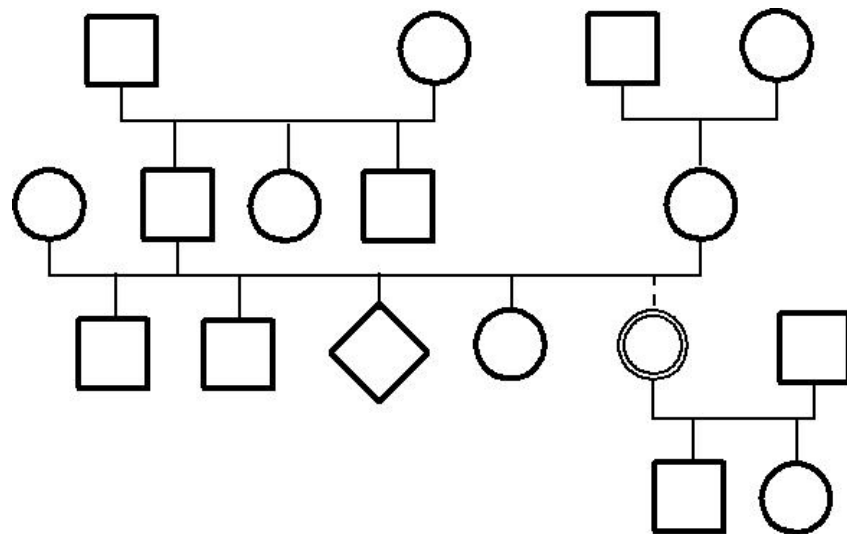
hogyan élt, viselkedett az édesanyád, (édesapád), nagymamád, (nagyapád), dédanyád (dédapád), amikor annyi idős volt, mint te most. Ehhez segítségül beírhatjátok a családfába az évszámokat, amikor az elődeitek annyi idősök voltak, mint ti most.

○	Nő
□	Férfi
◻	Te
◇	Halvaszületés, abortusz
★	Születési év
+	Halál
♥	Szerelmi viszony
∞	Házasság
○/○	Különélés
○//○	Válás
┌	Gyermek
└	Örökbefogadott

	Egypetéjű És
	Kétpetéjű Ikkrek
	Nagyon szoros kapcsolat
	Lazább kapcsolat
	Nagyon laza kapcsolat
	Kölcsönösen és egyoldalúan szoros kapcsolat

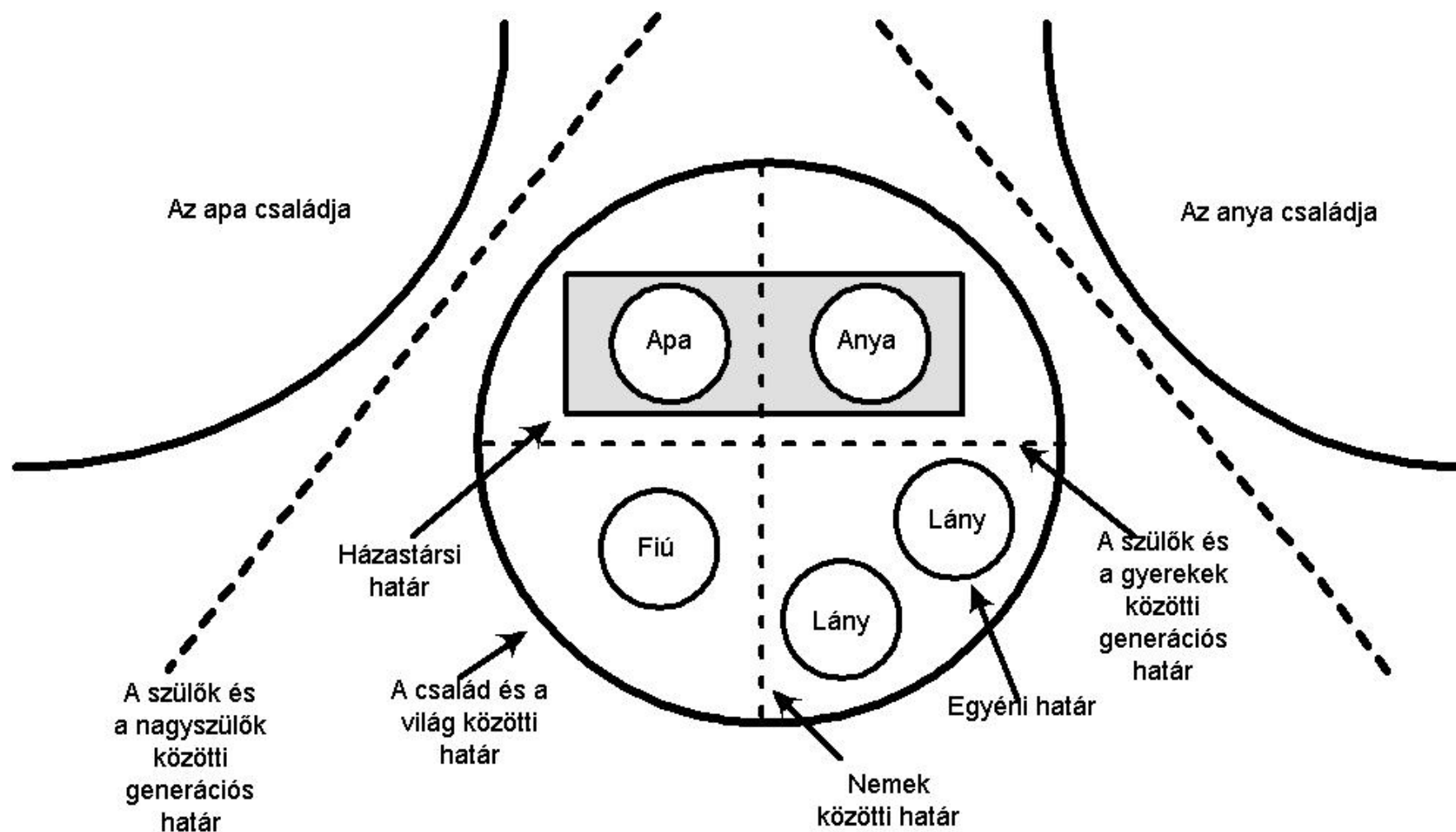
Példa és jelmagyarázat a rajzoláshoz (lehet különféle színeket is használni):







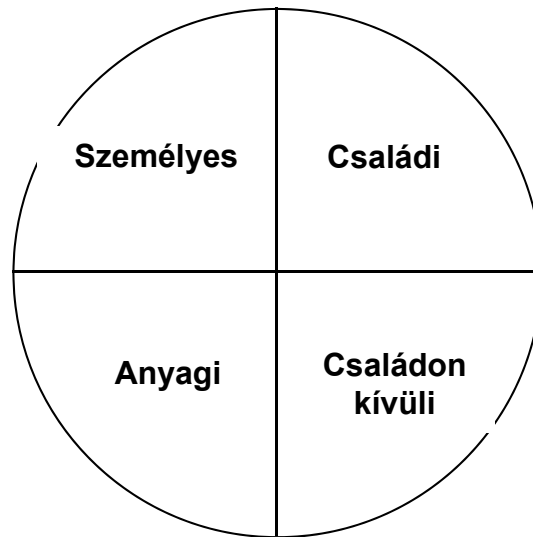
## Határok a családban





## Erőforrások= Erősségek, képességek

Mindegyik lehet:  
1. tudatos  
2. tudat alatti



Az erőforrások alapján véve az életben adódó problémák és feladatok megoldásához szükséges lehetőségeket jelentik.

Felozthatóak személyes, anyagi, családi és családon kívüli erőforrásokra. Mivel ezek közül mindegyik lehet tudatos és tudat alatti, segíthettek egymásnak, hogy megtaláljátok azokat az erőforrásokat, amelyek tovább segíthetnek benneteket egy-egy nehéz életszakaszban.

### **Személyes erőforrások:**

Humor, hit, helyes keresztény értékrend, érzékenység, kiegyensúlyozottság, kitartás, egészség, képzettség, kezűgyesség,

érdeklődési kör, ismeretek, kompromisszumkészség, kommunikációs készség, ellent mondani tudás, dicsérni tudás, pozitív látásmód, nehéz helyzetek vállalása, vigasztaló képesség, megértés, empátia...

### **Anyagi erőforrások:**

A munkahelytől a tartozásmentességig minden anyagi dolog ide tartozik. (Egy kis lakás, amit örököltél, könyvek, autó, egy szerszám stb.)

### **Családi erőforrások:**

Lehetőség az egyéniség kibontására, elfogadottság, hovatarozás, a gyerekek elfogadása, őszinte légkör, kiszámíthatóság, világos, de rugalmas határok, értékek világos elfogadása és elismerése, közös hit, együtt imádkozás, világos kommunikáció, konfliktus kezelési lehetőség, távolabbi rokonok, akikre számítani lehet, öröm a közös programokban, egymás elfogadása...

### **Családon kívüli erőforrások:**

Közösség, lelkivezető, jó szomszédok, barátok, jó plébániai kapcsolatok, munkahelyi kollégák, jó házi orvos, óvoda, iskola, egy jó tanár, akivel együtt lehet működni...



### Kérdések a családfa készítéséhez:

1. Mi tűnt fel neked a családfa készítés kapcsán?
2. Milyen erősségeket, erőforrásokat találtál a családban?
3. Ki az, aki valamit különösen jól tudott?
4. Ki kire hasonlít?
5. Hogyan oldották meg a konfliktusokat, nehézségeket?
6. Hogyan bántak az érzelmeikkel (öröm, szomorúság)?
7. Kik voltak a könnyedebb, vidámabb családtagok?
8. Kik voltak inkább komolyak, problémaközpontúak?
9. Sorold fel a pozitívumokat, amelyeket tanultál a családban!
10. És a párod családjában?
11. És a párod családjában?
12. És a párod családjában?
13. És a párod családjában?
14. És a párod családjában?
15. És a párod családjában?
16. És a párod családjában?
17. És a párod családjában?
18. És a párod családjában!