

Tartalom

| | |
|--|--------------|
| Előszó..... | 3. oldal |
| Cybergyerek – közösségi oldalak veszélyei | 4–8. oldal |
| Egészséges életmód – háztartásvezetési praktikák | 9–12. oldal |
| Kortárs kommunikáció, adlak bro! – kicsit másképp..... | 13–15. oldal |
| Kapcsolódó szervezetek, weboldalak, könyvek, kiadványok, impresszum | 16. oldal |



Az Emberi Erőforrások Minisztériuma által közzé tett felhívásra, a Nők a Nemzet Jövőjéért Egy-

ELŐSZÓ

sülettel közösen összeállított pályázatunkkal, közel 36 millió forintot nyertünk családi közösségeket támogató programjaink megvalósítására. 2017. márciusában indított projektünk 2019. február végéig tart és ezalatt a 24 hónap alatt szinte minden hétre jut program. Évek óta szervezzük családi programjainkat kicsikért és nagyokért, sportolókért és lazulókért, családokért és egyéni felkészülőkért, fiatalokért és idősekért, érted

és értünk. A sokszínű civil és vállalkozói összefogással biztosítjuk közösségünk számára, hogy az élet

számos területén jelen lehessünk. Szervezünk programokat az egészség védelme, az emberi személyiség tiszteletben tartása, az emberi szenvedés, szociális gondok enyhítése, a betegségek megelőzése, az épített és természeti környezet védelme, tehetséggondozás, a gyermekek és az ifjúság védelme, környezettudatos cselekvés ösztönzése, a családi szabadidős és sport tevékenység támogatása érdekében egyaránt.



CYBERGYEREK

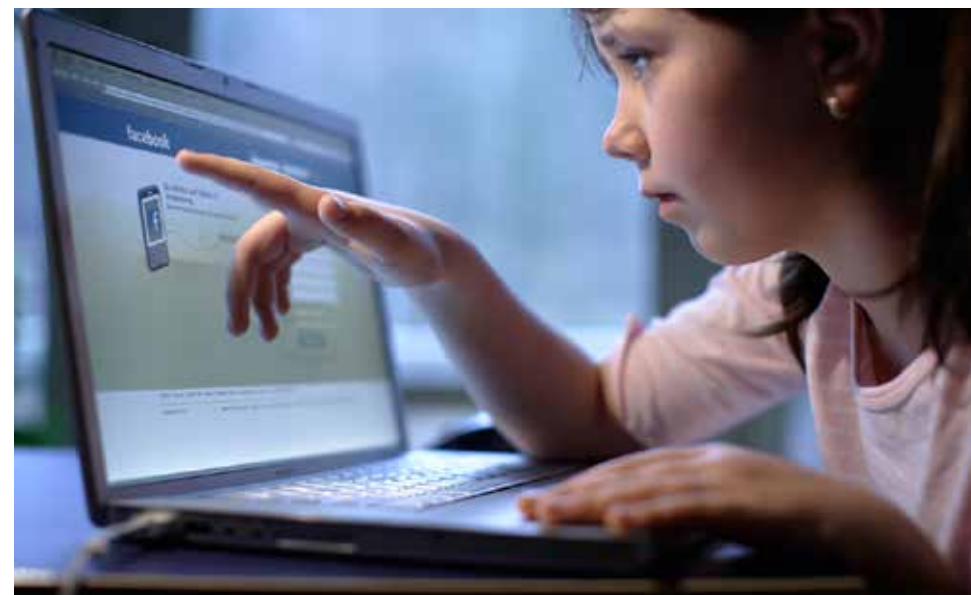
Közösségi oldalak veszélyei

1 Duplán véd le fiókjaidat



Online fiókjaid – a Gmailtól kezdve egészen a Facebookig – védelméhez nem az „123456” és nem is a „password” a legmegfelelőbb jelszó (nem is gondolnád, mennyien használják ezeket a jelszavakat). Arany szabály, hogy az egyes szolgáltatásokhoz más-más jelszót adj meg, olyat, ami nem ennyire nyilvánvaló, és lehetőleg nagybetűket, kisbetűket, számjegyeket és speciális karakterek is tartalmaz. Ha nem kívánsz azzal vesződni, hogy egyenként fejből tartsd az összeset,

nyugodtan rábízhatsz a feladatot egy jelszómenedzselő programra, így mindössze egyetlen mesterjelszót szükséges megjegyezned. A későbbiekben ezzel férhetsz hozzá titkosítással védett jelszavaidhoz, melyeket a program egy kattintással automatikusan betölt a böngészőben. Másodlagos védelmi vonalként kétlépcsős azonosítást is használhatsz. A biztonsági eljárás lényege, hogy a belépéshez hagyományos jelszavadon túl egy kódot kell megadnod, amit többnyire SMS-ben kapsz meg a telefonodra. Így aztán még akkor is biztonságban tudhatod fiókodat, ha valaki megszerzi a jelszót, hiszen a kód hiányában tehetetlen lesz.



2 Nézd át az alkalmazások hozzáféréseit



Az okostelefonok egyik erősségét az adja, hogy a felhasználók milliónyi alkalmazást tölthetnek le hozzájuk. Ezek a mobilos programok azonban nemcsak akkor aktívak, amikor megnyitod őket, a tudtod nélkül, a háttérben is végezhetnek bizonyos műveleteket: a Google Maps például lecsekkolhatja tartózkodási helyedet, kedvenc üzenetküldő appod pedig beleáshatja magát kontaktjaidba. De ahhoz, hogy ezt megtehessek, – általában az alkalmazás első megnyitásakor – engedélyezned kell, hogy milyen funkciókhoz férhetnek hozzá a mobilodon.

A beállításokat elsősorban azért érdemes szemmel tartanod, mert pillanatnyi figyelmetlenségedből fakadóan számodra teljességgel haszontalan dolgokat engedélyezhetsz, viszont így megkönnyítheted

a káros alkalmazások fejlesztőinek dolgát, akik a személyes adataidra pályáznak. A kontroll másik előnye, hogy minél kevesebb folyamat fut a telefonon a háttérben, annál tovább húzza az aksid.

3 Derítsd ki, hogy mit tud rólad a Facebook



Ne legyenek illúziód: a több mint kétmilliárd aktív felhasználóval rendelkező Facebook elég sokat tud rólad. Az adatgyűjtés elvileg az indokolja, hogy a közösségi oldal releváns, az érdeklődésedre számot tartó hirdetéseket jeleníthessen meg, de ezzel igazából nem ér véget a történet. A cég feltett szándéka, hogy kiismerjen téged, és azt, ahogy az információáramlást kezeled. Ha idegenkedsz tőle, hogy a személyes információidban turkálnak, ideje, hogy beleásd magad a beállításokba, és gondoskodj adataid védelméről.

4 Korlátozd le a mobilod, mielőtt kiadod a kezedből

Manapság már annyi mindent – személyes fotókat, üzeneteket, céges adatokat – tárolunk a mobilunkon, hogy már attól is heves szívdobogás törhet ránk, amikor valaki egy pillanatra kölcsönkéri a készüléket, hogy elintézzon egy gyors hívást vagy megnézze a vakációs képanyagot. Talán már veled is megtörtént, hogy ilyenkor azért imádkoztál, nehogy az illető meglásson valamit, ami nem tartozik rá.

Privát szférád védelme érdekében alapvető, hogy PIN-kódot állíts be, de ez inkább a lopásból fakadó bonyodalmak ellen nyújt valamelyes védelmét. A jó hír, hogy ezen felül mind az Android, mind az iOS rendszere rendelkezik olyan beépített opcióval, melynek segítségével megszabhatod, hogy más emberek mit művelhetnek a mobilodon.

5 Tüntesd el a böngészési előzményeket

Erre nemcsak abban az esetben van szükség, ha netán sikamlós tartalmú oldalakra tévedtél. Persze, az előzmények funkciónak is



vannak előnyei. Bármikor visszakereshetsz egy cikket, ami korábban érdekelt, és nem kell hosszas kutatómunkát végezned, amikor véletlenül bezárod a böngészőablakot. Ha viszont másokkal megosztva használod a gépet, tálcán nyújthatod nekik a lehetőséget, hogy elmélyedjenek internetes magánéletedben.

6 Véglegesen töröld a fájlokat

Ha kitörölsz egy fájlt a számítógépedről, az nem szűnik meg azonnal létezni. Még akkor sem, ha utána a lomtárból is kigyomlálod. Ezért is létezhetnek olyan programok, amelyekkel visszaállíthatod az állományokat. A felületes törlés akkor üthet vissza, amikor eladod a gépet (és előtte nem formátlod le a merevlemezt), hiszen némi hozzáértés birtokában a vevő is előbányászhatja a kérdéses fájlokat. A megoldást szintén egy program jelentheti, mint amilyen az Eraser vagy a Recuva. Ezekkel ugyanis nyomtalanul eltüntetheted a törlésre szánt fájlokat.

7 Szerezd vissza elveszett telefonod

Egy mobilfüggő életében igen kevés lesz több esemény történhet annál, mint amikor elveszik a készülék. Először megnézed a zsebeidet, majd felfogtad a szobát, míg végül kénytelen vagy beismerni: szeretett telefonodnak bittal ütheted a nyomát.

Ha egyszer hasonló helyzetbe kerülnél, megnyugvással szolgálhat, hogy – ha nem egy ősrégi készüléket nyúzol – könnyedén utánajárhatsz, hogy merre kallódik. De csak akkor, ha előre bekapcsolod a funkciót, ami ezt lehetővé teszi. Az iPhone-oknál például

egy netes felületen nézheted meg a mobil utolsó ismert pozícióját, és ha attól tartasz, hogy ellopták, zárolhatod is azt.

8 Ne etesd a trollt

Az internet kellemetlen hozadéka, hogy vannak emberek, akik sportot űznek abból, hogy arctalanság inkognitója mögé rejtőzve szakálnak halálra másokat. Az első és legfontosabb szabály, amit tanácsos betartanod, az az, hogy ne etesd a trollt. Amennyiben vitába szállsz vele, az olaj lesz a tűzre, és nem fogod tudni levakarni magadról. De még jobb, ha csírájában fojtod el a kötekedést: a Facebookon beállíthatod, hogy csak az ismerőseid láthassák a posztjaidat, a Twitteren és az Instagramon meg privátra állíthatod az adatlapodat, hogy megelőzd a trollok ténykedését.

9 Ne hagyd, hogy átverjenek az eBay-en

Az eBayen való vásárlás kiváló lehetőség, hogy olcsóbban szerezz be holmikat, vagy hogy olyasmiket vegyél, amik itthon nem is kaphatók. Bár az aukciós portál igyekszik mindent megtenni, hogy biztonságos legyen a vásárlás, mégsem példa nélküli, hogy valaki kipengeti a kiszemelt tárgy árát, aztán hiába várja, hogy megérkezzen a csomag. Ha nem szeretnél utólag bosszankodni, tegyél magadnak egy szívességet, és csak azokkal az eladókkal üzletelj, akiknél a pozitív értékelések vannak túlsúlyban (egy pár negatív még belefér). A rendszer egyébként elősegíti, hogy bizonyíthasd az igazadot. Ha van rá mód, a PayPal pénzküldési rendszert használd, ami naplózza a tranzakciót és annak időpontját, így átverés esetén is visz-

10 Jelszóval őrizd az otthoni wifihálózatot

szakaphatod a pénzed. Az, hogy „ne lopd a netet”, vagy „szomszédoknak tilos” névre kereszteld el az otthoni Wi-Fi hálózatot, önmagában nem tartja távol a betolakodókat, ami azért rossz, mert ha kifogsz egy hackert, kiderítheti a jelszavaidat, és akár illegális tevékenységekre foghatja a géped. A megoldás pofonegyszerű: állíts be egy jelszót, majd időnként változtasd meg.

11 Óvakodj a nyilvános wifitől

Amikor beülsz valahová, mondjuk egy kávéra, kényelmesnek tűnhet, hogy saját adatforgalmad helyett a hely ingyen és bérmentve igénybe vehető hálózatára támaszkodj. De, mint tudjuk, mindennek ára van.

Itt éppen az, hogy még inkább ki vagy téve a támadásoknak, mintha az otthoni neten lógnál. Ha megteheted, kerüld el a nyilvános wifit, vagy mondjuk használj egy VPN-szolgáltatást, ami titkosítja a tevékenységedet.

12 Készíts biztonsági mentést

Az élet néha váratlan dolgokat produkál. Bármikor megtörténhet, hogy gyermeked málnaszörpje egy szerencsétlen mozdulat miatt a gépeden landol, vagy bekaphatsz egy vírust, ami kinyírja a vinyódat. Ne terheld az idegrendszered efféle traumákkal.

A Windows-t és a macOS-t is eleve felvértezték egy beépített opcióval, amivel egy külső meghajtóra mentheted el adatait, és bármikor visszaállíthatod azokat.

13 Szabadulj meg a kártevőktől

Vírusok, férgek, kém- és trójai programok – már a nevük sem hangzik jól, ugye? Nem véletlenül! Az említett kártevők változatos problémákat generálhatnak, többek között fájlokat törölhetnek és nyomon követhetik internetes tevékenységedet. Ebből a szempontból a PC-k fokozott rizikónak vannak kitéve, ezért elengedhetetlen, hogy rendszeresen vírusellenőrzést futtass a gépen, hogy megszabadulhass a kártevőktől. Kétdetnek az előre telepített Windows Defender is megteszi, de a neten számos, még széleskörűbb védelmet nyújtó alternatívát találhatsz.

14 Védekezz az adathalászat ellen

A bankok és mobilszolgáltatók nevében küldött adathalászat üzenetek sajnos hazánkban sem ismeretlenek, ezért ha belefutsz egy gyanús, a korábbiaktól eltérő címről származó, magyartalanul megfogalmazott e-mailbe, véletlenül se kattints rá a benne lévő linkre.



INFO

Adathalászatnak (eredetileg angolul phishing, kiejtése: fising, a fishing = halászat szóra hasonlít) azt az eljárást nevezzük, amikor egy internetes csalo oldal egy jól ismert cég hivatalos oldalának láttatja magát és megpróbál bizonyos személyes adatokat, például azonosítót, jelszót, bankkártyaszámot stb. illetéktelenül megszerezni.

Főleg, ha az üzenetben láthatóan erőlteti próbálják, hogy ráklikkelj. A pénzintézetek és az érzékeny adatokat kezelő webhelyek rendszerint HTTPS alapú, titkosított kommunikációt alkalmaznak, ami remek kiindulópontként szolgálhat, hogy csaloakkal akadt-e dolgod. A biztonságos oldalakon a webcím „https” előtaggal kezdődik, és egy lakat ikont is láthatsz előtte.

15 Ellenőrizd a mobilod adatvédelmi beállításait

A háttérben zajló adatgyűjtésben nem kizárólag a mobilalkalmazások jeleskednek. Az iOS és az Android is szorgosan gyűjtögeti rólad az információkat. Ez nem feltétlenül jelent rosszat. Az Apple például az összesepregetett hibajelentések alapján javítja ki a gikszereket a szoftverben, a Google pedig azért követi, hogy merre kolbászolsz, hogy meg tudja mondani, várhatóan mennyi időbe fog telni, mire hazavezetsz a munkahelyedről. Ha nem nyugtat meg a gondolat, hogy mindez a javadat szolgálja, célszerű átnézned az adatvédelmi irányelveket és beállításokat, hogy kordában tarthasd a téged érintő adatgyűjtést.

EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

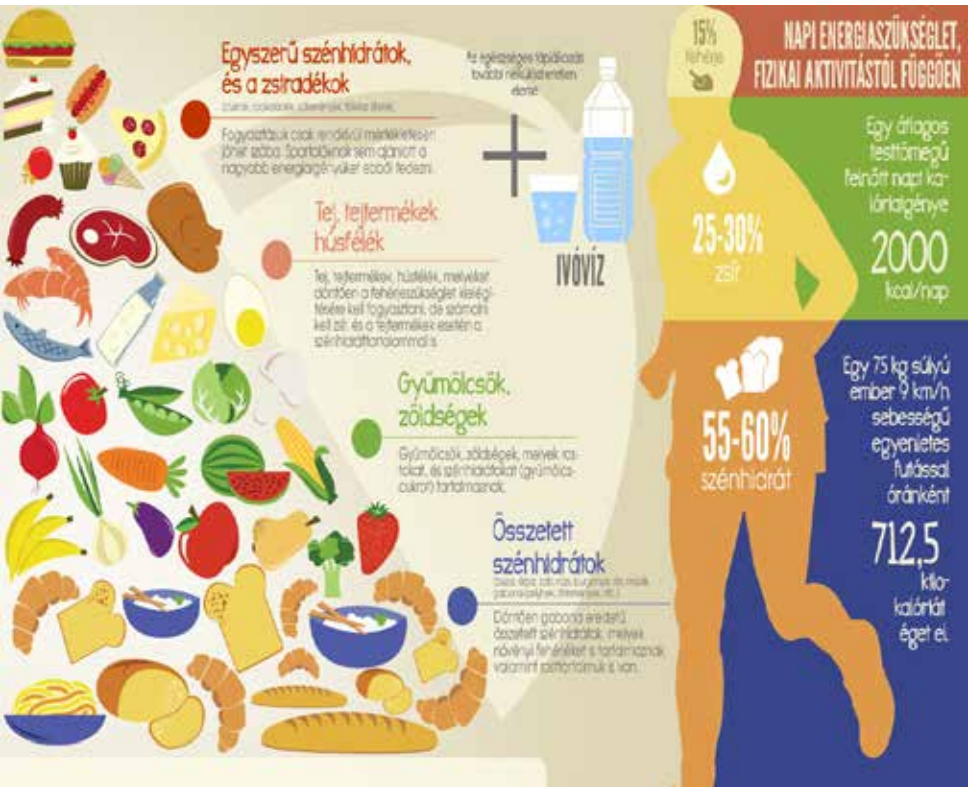
Háztartásvezetési praktikák

Az egészséges életmód kialakítása nem egyik napról a másikra megy, hanem egy folyamat eredményeként jön létre. E folyamatban több tényező is fontos szerepet játszik. Az egészséges életmód feltételeként általában 8 alapelvet szoktak említeni, melyek együttesen a testi-lelki harmónia megteremtését szolgálják.

Táplálkozás

„Ételed legyen orvosságod, és orvosságod legyen ételed.”
Hippokratész

A táplálkozás nem élvezeti forrás! Testünk egészségi állapotát a legközvetlenebb módon a táplálkozással tudjuk befolyásolni.



A táplálkozás célja a test karbantartása, és az egészség megőrzése. Ezért az ételek kiválasztásánál nem az étel finomsága, élvezetessége az elsődleges szempont, hanem az, hogy mennyire szolgálja a test egészségét. A táplálkozásnak vannak szabályai, melyeket nem lehet figyelmen kívül hagyni. Így például a gyümölcs-, zöldség- és gabonafogyasztásnak, a fűszerezésnek, az étel elkészítésének, az evés módjának és a folyadékfogyasztásnak is vannak szabályai. Ezekről a szabályokról még fogsz tőlünk hallani.

Mozgás

Az emberi szervezet mozgásra tervezték, ha nem mozog, leépül. A rendszeresen végzett mozgás jót tesz a testi-lelki egészségünknek. A mozgás javítja az állóképességünket, a teljesítőképességünket, s általa kitartóbbá válunk. Létfonosságú az egészség megőrzése szempontjából, és döntő szerepe van az ideális testsúly elérésében és megtartásában. Mindenfajta testedzésnek meg vannak a saját szabályai, de vannak általános érvényű szabályok is. Például tévesen terjedt



el az a nézet, mely szerint „fájdalom nélkül nincs eredmény”. A testünk egészsége érdekében, soha ne eddzünk kimerülésig, és inkább könnyed mozgásfajtákat válasszunk. Az egészséges életmód szerves része a mozgás, így mindenkinek célszerű megtalálnia a számára megfelelő mozgásformát.

Víz

„A víz nemcsak tükrözi, hogy milyenek vagyunk – a víz az élet forrása.”

Masaru Emoto

Az vagy, amit megiszol! Az emberi test 70 százaléka víz. Az egyik legfontosabb tényező az egészségünk megőrzése szempontjából a kiváló minőségű és kellő mennyiségű víz elfogyasztása. Az ideális testsúly megőrzéséhez és eléréséhez, a fizikai teljesítőképesség megtartásához létfonosságú a víz. A víz szinte minden biológiai, mechanikai és kémiai folyamathoz hozzájárul, ami a testben végbemeleg. A belső folyamatok mellett a víz külső használata is létfonosságú és gyógyító erejű. A vízfogyasztásnak is meg vannak a szabá-



lyai. Fontos a megfelelő minőség, mennyiség és hogy az étkezéseinket és a folyadékfogyasztásunkat összeegyeztessük (étel-ital szétválasztása), valamint, hogy az ételeink készítéséhez milyen vizet használunk.

Napfény

„A szeretet úgy árad, mint a napfény, csöndesen, és állandóan – egyedül a maga csodatevő hevétől.”

Hekler Antal

A Nap végigkíséri az ember életét, a fény erejével teremt minden nap. Ritmust és ciklikusságot ad az emberi életnek, mérhetővé teszi az időt. A napfény az élet alapvető mozgatórugója, nélkülözhetetlen a növények oxigéntermeléséhez, az elvetett mag kikeléséhez, az ember szervezetében képződő vitaminok beépüléséhez, vagyis a napfény

maga az élet. A napfény alapvetően befolyásolja fizikai kondicionkat és lelkiállapotunkat, tartós hiánya beteggé tesz. Az emberi szervezet D-vitamin termelésében kulcsfontosságú szerepe van, emellett immunerősítő és fertőtlenítő hatása is van. Az embernek minden nap szüksége van napfényre, ezért nagyon fontos a rendszeres napon tartózkodás. Amikor hétágra süt a nap, érdemes időt tölteni a szabadban.

Levegő

„Aki uralja a légzését, uralja az életét.”
(ókori bölcsesség)

A világot felépítő négy őselem: a Föld, a Tűz, a Víz és a Levegő együtt teszi lehetővé az életet bolygónkon. Minden élőlénynek szüksége van levegőre. Élelem nélkül három héttig, víz nélkül 2-3 napig, levegő nélkül pedig

mindössze pár percig képes élni az ember. Levegőre van szükségünk az energia előállításához és a bevitt táplálék elégetéséhez is. A jó minőségű levegő pozitív hatással van a szervezetre. Az agy jobb oxigénellátása és a jobb alvásminőség mellett érdemes kiemelni a levegő lelkiállapotra gyakorolt hatását is. A légzés tudatos irányításával javítani lehet a hangulatot, a koncentrálóképességet, csökkenteni lehet a stressz hatásait. Éppen ezért a légzés irányításának a meditációs gyakorlatokban is alapvető szerepe van. Testünk oxigénellátását és tüdők munkáját többek között helyes légzéssel, légzőgyakorlatokkal, énekeléssel, mozgással, helyes testtartással és szellőztetéssel támogathatjuk.

Helyes ritmus és pihenés

*„Mindig váltani az élet ritmusát.
Tudatosan és figyelmesen cserélni
munkát és pihenést ...”*

Márai Sándor

A természet részeként fontos, hogy az ember figyelembe vegye a természeti törvényeket és összhangban legyen azokkal. Mint ahogy a nappalokat felváltják az éjszakák, ugyanúgy az embernek is szüksége van a munka után pihenésre is. A pihenés a napi ritmus része. Jó, hogy ha olyan munkát végzünk, amiből tudunk tölteni, de ebben az esetben is ugyanolyan fontos, hogy a cselekvést pihenés kövesse. Szükség van olyan időszakra, amikor lazítunk, és elengedjük magunkat. A pihenés ugyanakkor nem csak passzív lehet, vannak aktív formái is (például: séta, kirándulás, kikapcsolódás). Fontos, hogy megismerd a saját ritmusod és megtaláld a számodra megfelelő pihenési módot.

Mértékletesség

Roszból semmit. Jóból mértékkel.

Ha lakomában van részünk a hét minden napján, akkor biztosak lehetünk abban, hogy még van mit tanulnunk a mértékletességről. De mit is jelent a mértékletesség? A mértékletesség az étkezésben a szervezet számára káros élelmek teljes mellőzését, emellett a hasznos és építő táplálékok mértékletes fogyasztását jelenti.

A mértékletesség a táplálkozáson kívül az élet más területeire tekintve is hasznos, így például a munkára, sportra, pihenésre, stb. Azt nekünk kell kitalálnunk, hogy mekkora az a mérték, ami valóban jót tesz nekünk. Sem a mértéktelen, sem az elégtelen táplálkozás nem vezet egészséghez. Így az egészséges életmód szempontjából a mértékletesség fogalma valójában önuralmat is jelent. Tudni kell nemet mondani.

Lelki egyensúly

*„A lelki béke abból származik,
ha megértjük és elfogadjuk, hogy
kevesen látják pont olyannak a világot,
mint amilyenek mi.”*

Andrew Matthews

A lelki egyensúly nagyon fontos feltétele az egészség megőrzésének. A harmónia megteremtéséhez belső munkára van szükség, amely során önismeretre teszünk szert. Így kerülünk egyre közelebb a testi-lelki egészséghez. A lelki egyensúly eléréséhez fontos tudni, hogy minden, ami történik velünk, az a lehető legjobb dolog, ami éppen akkor történhet.

Kortárs kommunikáció, adlak bro! – kicsit másképp

8 kommunikációs tipp a mindennapokra, néhány kommunikációs eszköz az ellentétek feloldására és a társas érintkezés megkönnyítésére.

1

**Okosan érvelj,
ne kiabálj**



A szóbeli támadás, a csúnya beszéd, és a folyamatos kritizálás csak tönkreteszi a kapcsolatot a két fél között. Ez a kritikus hozzáállás alapjaiban rombolja a kapcsolataidat, gyengévé teszi a szeretteidet, barátaidat, elveszi az önbizalmukat, és hatására nem

a valós problémára koncentráltok beszélgetés közben. Ha szeretnéd, hogy a másik fél változtasson a viselkedésén, mutass rá a problémára, finom példával tegyél neki javaslatokat, hogy min változtasson.

Az embereknek gyakran nincs is róla tudomásuk, hogy mekkora hatással vannak a tetteik és a szavaik azokra, akikkel együtt laknak, vagy dolgoznak, és egy egyszerű változtatás a beszédstílusukban, milyen hatalmas változást jelenthet. Ha szitkozódás nélkül vitázol, az csökkenti a feszültséget körülötted, és még egy kis tiszteletet is kivívhat vele.



**2**

Hogyan érvelj?



Mindig maradj a témánál, így elkerülheted, hogy a beszélgetés átcsapjon veszekedésbe. Ha felhozod a régi sérelmeket, akkor csak eltereled a figyelmet a jelenlegi problémáról és a másik felet bünteted. Koncentrálj az aktuális problémára és azt próbáljátok megoldani. Aztán, ha sikerült megoldanotok, még egy perc erejéig újra beszéljétek át, hogy biztosan mindketten ugyanarra gondoltatok, hogy a későbbiekben ne találjátok szembe magatokat ugyanezzel a bökkenővel.

3

Mondd ki, amit ki kell mondanod



Az érzelmeket gyakran nehéz kizárni, néha eluralkodhat rajtunk a félelem vagy elvakíthat a düh. A legjobb módja, hogy megoldjátok a problémát, ha nyitott és őszinte vagy, még

ha közben idegesnek vagy megbántottnak is érzed magad. Ha hallgatásba burkolózol, vagy mindig kitérő választ adsz, az csak mindkettőtöket frusztrálttá teszi. Mondjátok ki, amit ki kell mondanotok, hidd el, könnyebb lesz utána!

4

Ne fenyegetőzz



Ami nagyon fontos, hogy sose alkalmazz lelki terrort a szeretteiddel vagy a barátaiddal, iskolatársaiddal szemben. Az esetleges fenyegetőzés tönkreteszi a kapcsolatokat. Légy világos és őszinte!

5

Beszéljétek meg a dolgokat



Ha a beszélgetés átcsap indulatos vitába, inkább szállj ki belőle, hogy közben tartsd a dolgokat. Viszont semmiképp ne hagy-

játok lezáratlanul a dolgot. Folytassátok később, amikor alábbhagytak az indulatok, akármilyen kellemetlen is a beszélgetés. Ha befejezetlenül hagyod a dolgaidat, az a későbbiekben félreértésekhez és sértődéshez vezethet.

6

Először hallgasd meg, utána adj tanácsot



Ha félbeszakítasz valakit, aki éppen az érzéseit osztja meg veled, azzal azt érezteted, hogy az ő problémái nem fontosak. Ha félbeszakítod, az olyan, mintha azt mondanád, hogy „Nincs igazad, nekem van igazam, az én ötleteim sokkal fontosabbak, mint a tied.” Ahelyett, hogy egyből rázúdítanád a másikra azt, amit gondolsz, jegyezd meg és raktározd el magadban, és csak azután közöld az észrevételeidet, miután befejezte!

7

A félreértések is a mindennapi élet részei



A másik eltérő véleményének elfogadása az érett, felnőtt kapcsolat egyik legfőbb

jellemzője. Hosszútávon a különbségek érdekesebbé teszik a kapcsolatokat, a beszélgetéseket, és a közös munkát. Ha valaki mindig egyetért veled, az kiöli a titokzatosságot és az izgalmat a kapcsolatból.

Ha éppen olyan helyen vagytok, ahol nem tudjátok megbeszélni a problémát, felhozhatod a dolgot, de jelöljétek ki egy későbbi időpontot, amikor tisztázhatjátok. Nem jó ötlet egy vagy két napnál tovább húzni a téged bosszantó dolgok kimondását.

8

Ne a másikra mutogass



Ha valami zavar téged, fontos, hogy a saját problémádként említsd meg, és ne a másik emberre mutogass. Inkább azt mondd el, hogy téged mi zavar, és ne azt hányd a szemére, hogy ő mit csinál rosszul. Például, ahelyett, hogy azt mondanád, hogy „Te mindig rám hagyod a piszkos munkát!” mondd inkább, hogy „Engem zavar, hogy nem segítesz befejezni a feladatot, amin együtt dolgozunk.”



<https://divany.hu>
<http://www.police.hu>
<http://lifemagazin.hu>
<http://www.kamaszpanasz.hu>
<http://www.koloknet.hu>
<http://www.csbo.hu>
<http://csalad.hu>
<http://szulokhaza.hu>
<http://imami.hu>
<http://budapest.imami.hu>
<http://szuloneklenni-programok.blogspot.hu>
<http://www.csaladjainkert.hu>
<http://www.csaladilap.hu>
<http://www.hazipatika.com>
<http://ujnemzedek.hu>



Kiadó: Lakótelepi Gyermekéért Alapítvány – 6000 Kecskemét, Lunkányi János utca 10.

Kiadásért felel: Modok Gáborné kuratóriumi elnök, KÖRTE projektmenedzser

Szakmai vezető: Szamler László – KÖRTE projekt

Honlap: www.vedohalooacsaladokert.hu

e-mail: vedohalooacsaldokert.hu@gmail.com

