



AMINBÉG

Egy mese segítségével önmagunkon dolgozni izgalmas feladat, ámde egyáltalán nem egyértelmű. A mesékben a rend helyreáll a végére, a mese hőse bejár egy általános utat, és önmaga fejlődésének egy következő fázisába lép.

Ez a feladatunk nekünk is – a mesei fordulatokat, „kódokat” önmagunk életére értelmezve megtalálni azokat a lépcsőket, amelyek segítenek abban, hogy saját életünk uraivá, úrnőivé váljunk.

Ezt a 21 illusztrált kártyából álló csomagot arra tervezték, hogy elkísérjen téged az „Aminbég” népmesén keresztül vezető önfelfedező útra.

YOUTHFOLKTALE.EU



Co-funded by
the European Union



Youth Folktale © 2022 is licensed under Attribution-ShareAlike 4.0 International

Írta: Dr. Suhajda Éva Virág, Heltai Júlia

Lektorálta: Dr. Boldizsár Ildikó

Illusztrátor: Kunt Anna

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



Szülők és gyermekük

AMINBÉG SZÜLEINEK AZ VOLT AZ ELVÁRÁSA,
HOGY KERESKEDŐ LESZ BELŐLE

- MENNYIRE VAGY FÜGGETLEN A SZÜLEIDTŐL? MILYEN ÉRZÉSEID VANNAK EZZEL KAPCSOLATBAN? VÁLTOZTATNÁL EZEN A HELYZETEN?
- MILYEN ELVÁRÁSAI VANNAK A SZÜLEIDNEK IRÁNYODBAN?
- MENNYIRE ADNAK A VÉLEMÉNYEDRE?
- MENNYIRE FONTOS NEKED A VÉLEMÉNYÜK?



A szülőktől kapott arany

AMINBÉG SZÜLEI HÁROMSZOR 100 ARANNYAL
TÁMOGATTÁK A TANULMÁNYAIT

- Milyen támogatást kaptál a szülői háztól? (Érzelmi, anyagi, kapcsolati támogatás.)
- Milyen mentalitást, kultúrát hozol magaddal otthonról? Ez miben támogat vagy hátráltat téged?
- Milyen erőforrásokat (belső és külső) kaptál a szüleidtől?



Aminbég úton – Egyedül a városban

A VÁROSBA ÉRKEZVE AMINBÉG EGYEDÜL
VOLT ÉS SAJÁT MAGA HOZOTT DÖNTÉSEKET
AZ ÉLETÉVEL KAPCSOLATBAN

- HOZTÁL MÁR NAGYOBB DÖNTÉSEKET AZ ÉLETEDBEN? HOGYAN ÉREZTED MAGAD, MENNYIRE VOLT KÖNNYŰ VAGY NEHÉZ MEGHOZNI EZEKET A DÖNTÉSEKET?
- HOGYAN SZOKTÁL DÖNTÉST HOZNI? HOSSZAS ELEMZÉS VAGY INKÁBB INTUÍCIÓ, ESETLEG MINDKETTŐ ALAPJÁN? GONDOLJ A LEGUTÓBBI DÖNTÉSEDRE!
- MI AZ AMI SEGÍT SZÁMODRA, ÉS MI JELENT KIHÍVÁST EGY DÖNTÉS SORÁN?

ا ب ت ث ج ح خ
د ذ ر ز س ش ص
ط ظ ع غ ف ق



Tanulás az öregembertől

AMINBÉG ÍRNI ÉS OLVASNI TANUL AZ ÖREGEMBERTŐL

- KIK A FONTOS TANÁROK/MENTOROK SZÁMODRA (AKÁR AZ ISKOLÁDON/EGYETEMEN KÍVÜL IS)? MIT SZERETNÉL TANULNI TŐLÜK?
- MELYEK AZOK A TULAJDONSÁGOK A KEDVENC MENTORAIDTÓL VAGY TANÁRAIDTÓL, AMIKET SZERETNÉL MEGTANULNI?
- MELYEK AZOK, AMELYEK MÁR MOST IS MEGVANNAK BENNED?

ا ب ن ث ج ح خ

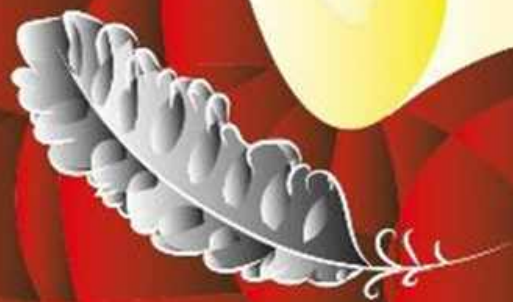
د ر ز س ش ط

ظ ط ظ ع غ ف ق

ا ن ش

*

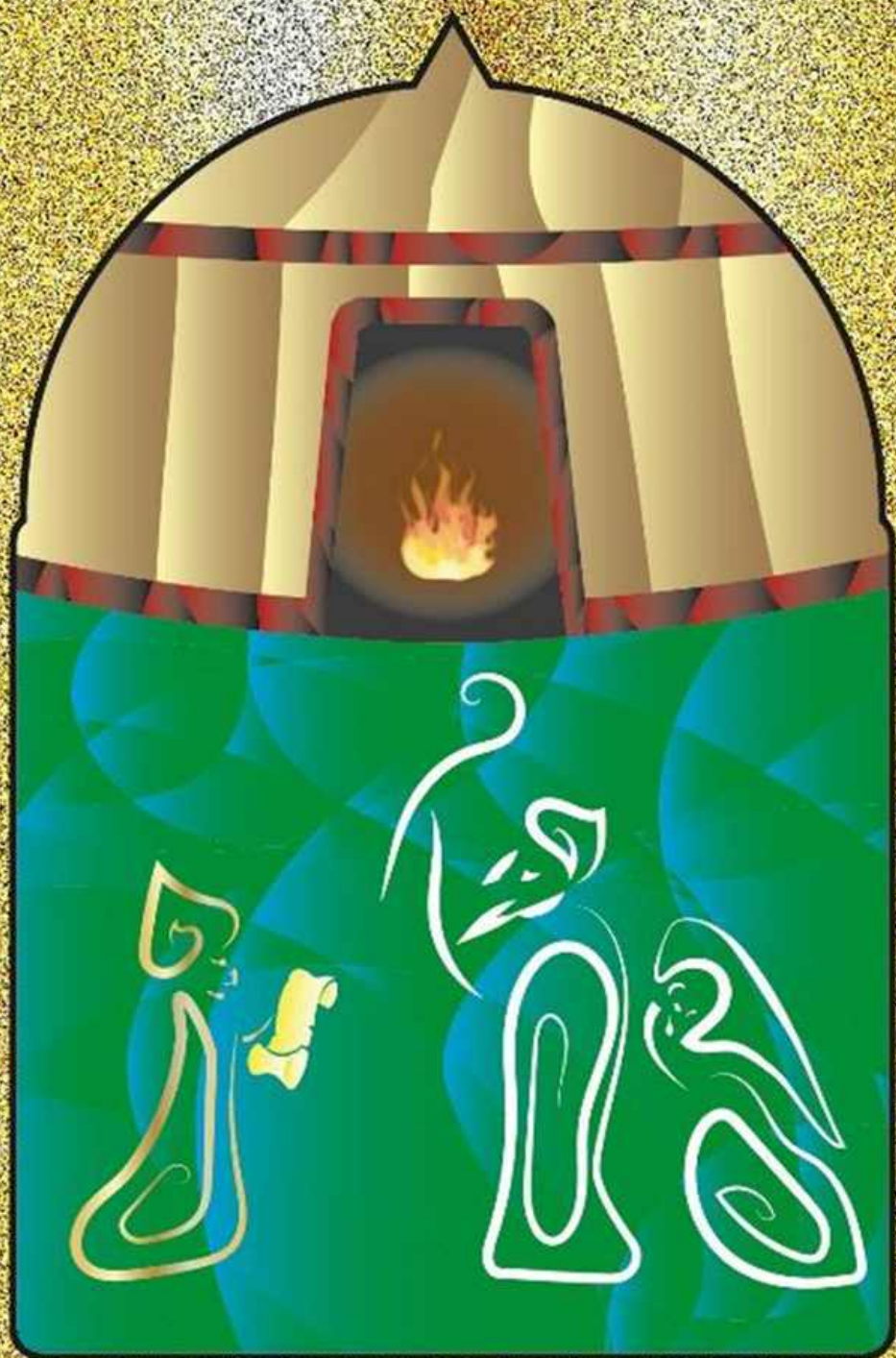
ب ر



Írás és olvasás

AZ ELSŐ KÉSZSÉG, AMIT AMINBÉG
ELSAJÁTÍT: AZ ÍRÁS ÉS AZ OLVASÁS - MELYEK
KÉPESSÉ TESZIK AZ EMBERT AZ
INFORMÁCIÓGYŰJTÉSRE

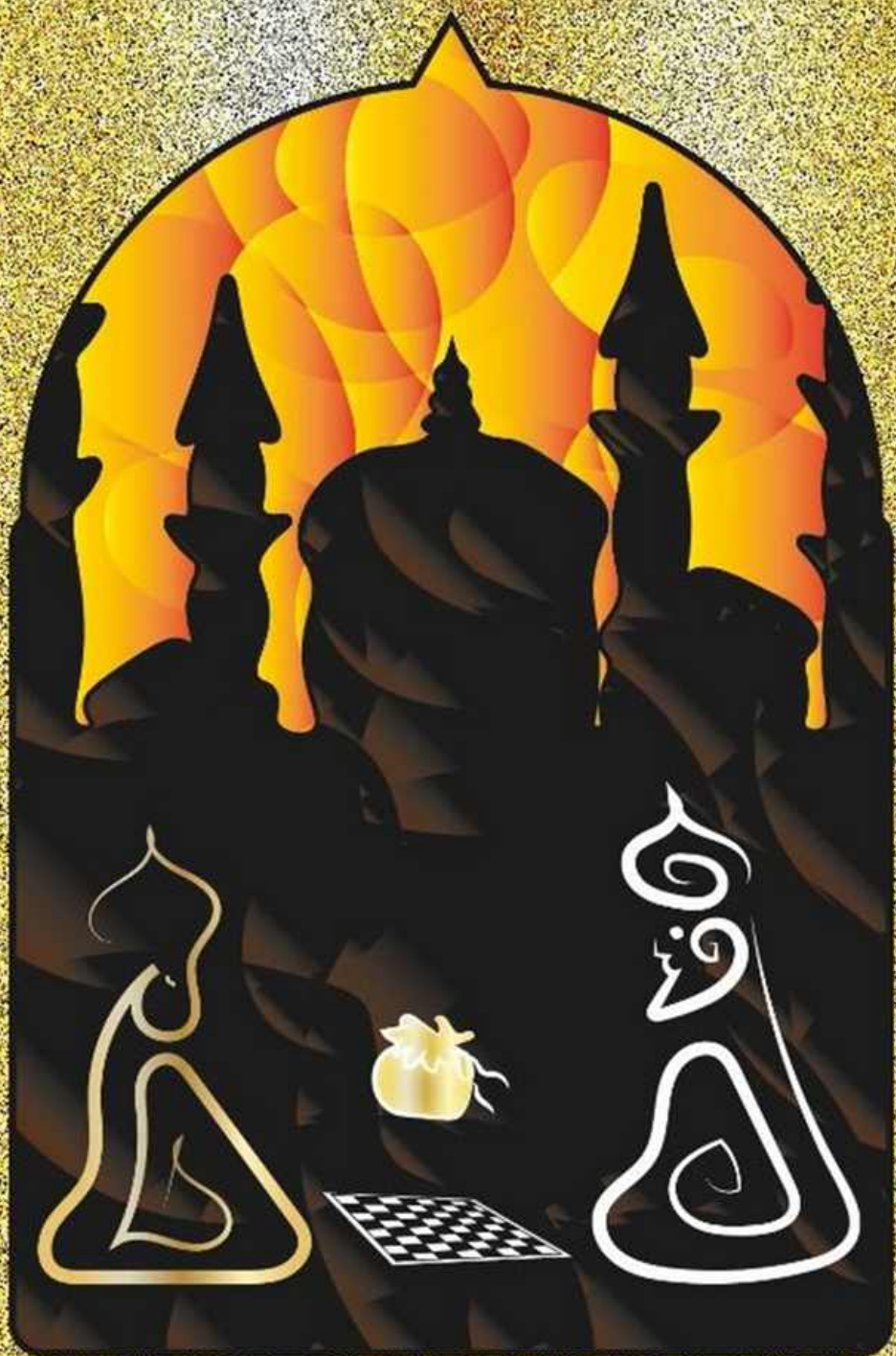
- MELYEK AZ INFORMÁCIÓFORRÁSAID?
MENNYIRE VAGY KRITIKUS VELÜK
SZEMBEN? KERESEL-E ALTERNATÍV
INFORMÁCIÓFORRÁSOKAT?
- ELŐFORDULT-E MÁR, HOGY
FÉLREVEZETTEK / HAZUDTAK NEKED /
MANIPULÁLTAK TÉGED? HOGYAN
REAGÁLTÁL? MIT TANULTÁL EBBŐL?
HOGYAN FOGOD EZT ELKERÜLNI A
JÖVŐBEN?



Megfelelés

AMINBÉG SZÜLEI CSALÓDOTTAK VOLTAK , HOGY
FIÚK NEM AZT TANULJA, AMIT ŐK ELKÉPZELTEK
SZÁMÁRA

- VOLT OLYAN, HOGY NEM AZT TETTED /
SZERETTED VOLNA TENNI, AMIT ELVÁRTAK
TŐLED? MI TÖRTÉNT?
- MENNYIRE KÖVETED A SAJÁT CÉLJAIDAT ÉS
ÉRTÉKRENDEDET? MIKOR ÉS MIÉRT KÖTSZ
KOMPROMISSZUMOT? MIT GONDOLSZ,
MENNYIRE HAGYOD, HOGY MÁSOK ALAKÍTSÁK
AZ ÉRTÉKEIDET ÉS CÉLJAIDAT?
- MILYEN BELSŐ MÓDSZEREK SEGÍTENEK
ABBAN, HOGY A SAJÁT UTADON MARADJ
(PL. NAPLÓÍRÁS, ÍROTT CÉLOK, ÉRTÉKELŐ
BESZÉLGETÉSEK A TÁRSAKKAL STB.)



Sakk

A MÁSODIK, AMIT AMINBÉG MEGTANULT, AZ
A SAKK VOLT, A STRATÉGIA ÉS A TERVEZÉS
JÁTÉKA

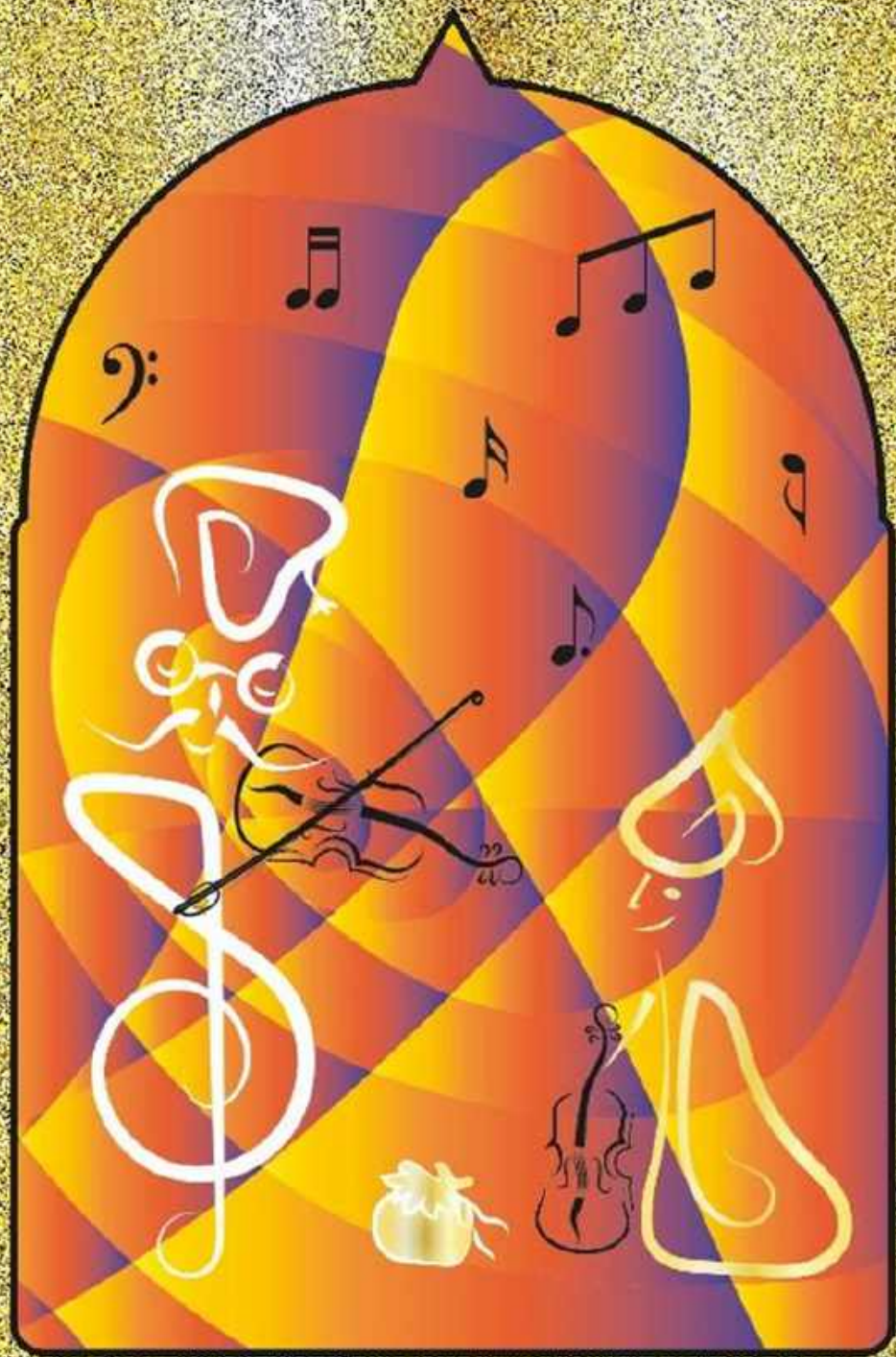
- MI VOLT AZ UTOLSÓ ALKALOM, AMIKOR
A DOLGOK EGÉSZEN MÁSKÉPP
ALAKULTAK, MINT
GONDOLTAD/TERVEZTED?
- MIÉRT TÖRTÉNT EZ? MENNYIRE VAN
BELESZÓLÁSOD A VÁLTOZTATÁSBA? HA
IGEN, MIT TEHETSZ?
- MENNYIRE TERVEZED ELŐRE AZ
ÉLETED?



Stratégia és problémamegoldás

A SAKK NEM CSAK A STRATÉGIÁRÓL SZÓL, HANEM ARRÓL IS, HOGYAN REAGÁLUNK A MÁSIK FÉL LÉPÉSEIRE

- MIK A SZEMÉLYES STRATÉGIÁID KONFLIKTUSOK ÉS PROBLÉMÁK ESETÉN? HOGYAN REAGÁLSZ?
- ELŐFORDULT MÁR, HOGY HALOGATTAD A CSELEKVÉST? HA IGEN, MIÉRT? MELYEK AZOK A TÉNYEZŐK, AMELYEK ELBIZONYTALANÍTANAK ÉS A PROBLÉMAMEGOLDÁS ELKERÜLÉSÉRE KÉSZTETNEK?
- HOGYAN BIRKÓZOL MEG AZZAL, HA VALAMI KIKERÜL AZ IRÁNYÍTÁSOD ALÓL? MELYEK AZOK A TERÜLETEK, AMELYEKEN ÚGY ÉRZED, HOGY AZ ÉLETEDBEN TÖBBNYIRE NEM VAGY URA A HELYZETNEK? VAN VALAMILYEN ÖTLETED, HOGYAN OLDHATNÁD MEG?



Saját örömünk megtalálása

AMINBÉG A MŰVÉSZETET IS TANUL, MELY
ÉRZÉSEKET ÉS ÖRÖMÖT OKOZ MÁS EMBEREK
SZÁMÁRA IS

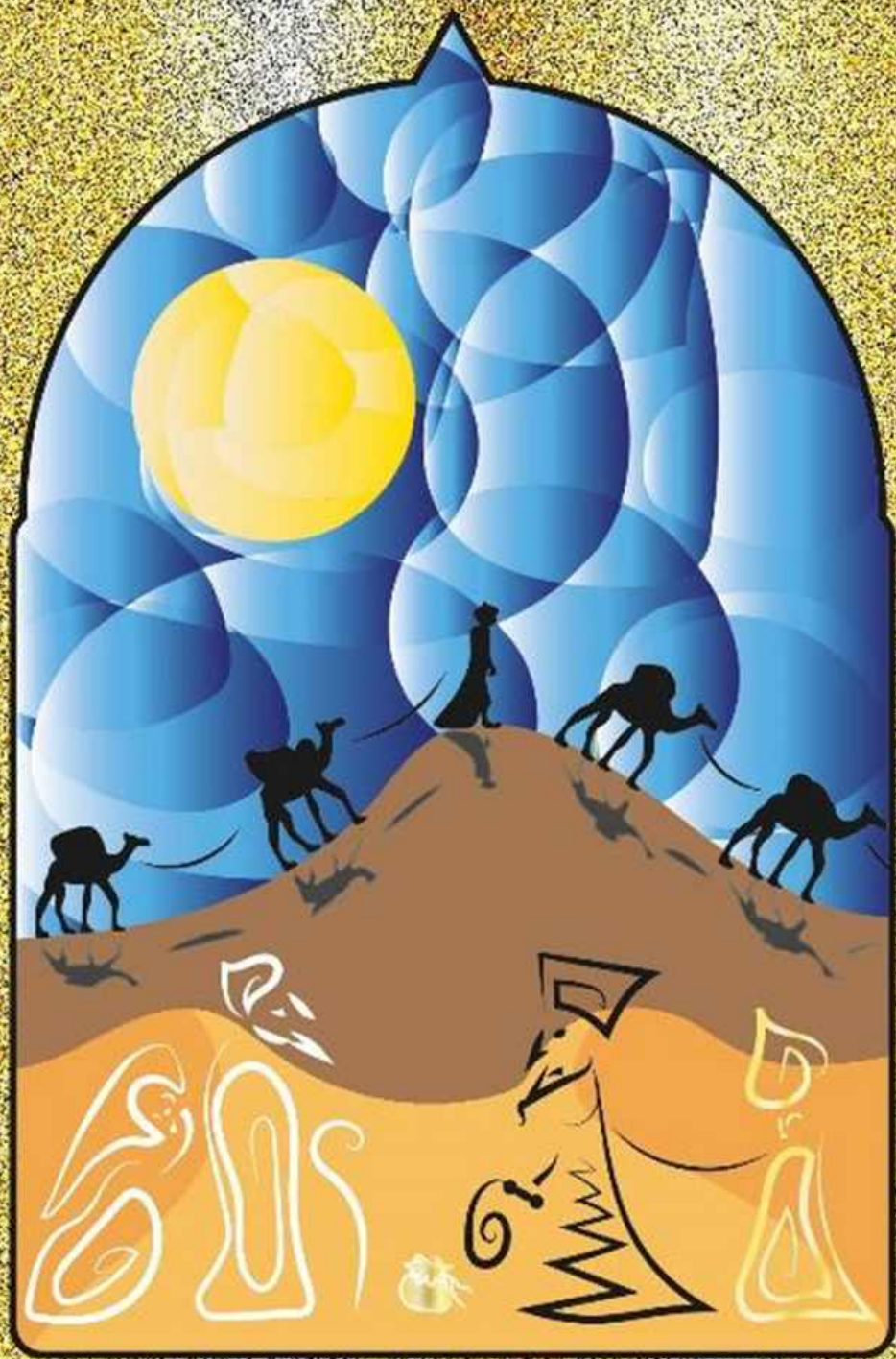
- MELYEK AZOK A TEVÉKENYSÉGEK,
AMELYEKET ÉLVEZEL? MITŐL ÉRZED
MAGAD BOLDOGNAK ÉS/VAGY
ELÉGEDETTNEK? MI TÖLT FEL
ENERGIÁVAL?
- MIT ADNAK NEKED A HOBBIJAI, JÓ
ÉRZÉSEKET ÉS - ESETLEG - ÁTADHATÓ
TUDÁST?



Művészetek és kreativitás

AMINBÉG HEGEDÜLNI TANULT, DE SZÁMOS
MÁS MŰVÉSZETI TERÜLET LÉTEZIK

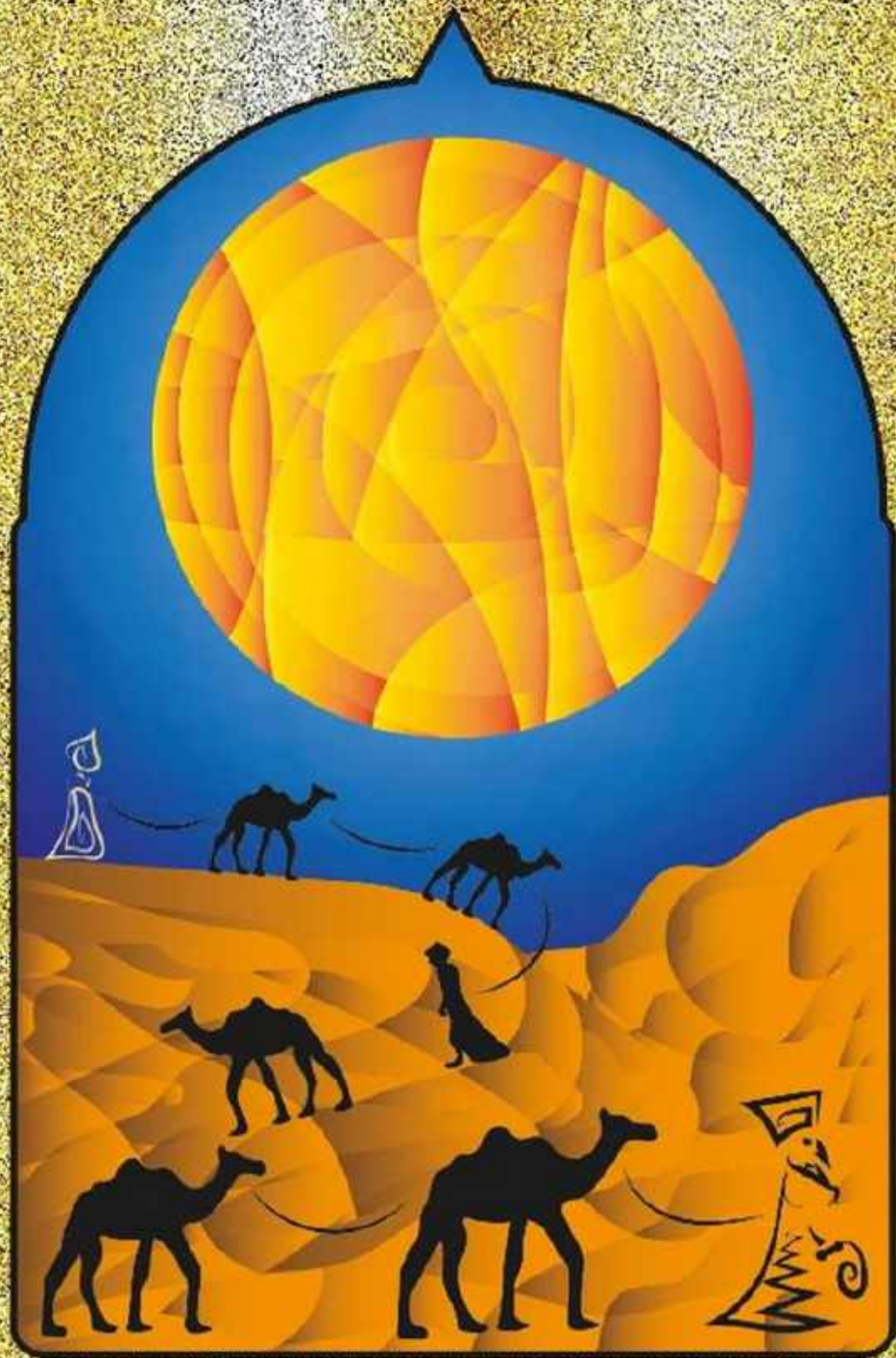
- A MŰVÉSZETEK MELY TERÜLETEI
ÉRDEKELNEK (PL. KÉPZŐMŰVÉSZET,
ZENE, IRODALOM, TÁNC, EGYÉB)?
AKTÍVAN RÉSZT VESZEL VALAMILYEN
MŰVÉSZETI TEVÉKENYSÉGBEN?
- MIT AD NEKED AZ A MŰVÉSZETI
TERÜLET, AMELYET KEDVELSZ?
- MIT ALKOTTÁL EDDIG AZ ÉLETEDBEN?
MIRE VAGY BÜSZKE?
- MELYEK AZOK A KÉPESSÉGEID,
AMELYEKET AZ ALKOTÁSHOZ TUDSZ
HASZNÁLNI? HASZNÁLD ŐKET!



Aminbéget eladják a karavánnak

MIVEL AMINBÉG SZÜLEINEK NEM MARADT
PÉNZE, ÍGY ELADTÁK ŐT EGY KARAVÁNNAK

- HOGYAN BIRKÓZOL MEG AZOKKAL A
DOLGOKKAL, AMELYEKET MEG KELL
TENNEK, DE NEM ÉLVEZED?
- MIT AD NEKED EGY KARAVÁN? MIÉRT
ÉRDEMES MUNKAHELYRE JÁRNI?
- MIÉRT MARADNAK ÉS MENNEK VISSZA
AZ EMBEREK ÚJABB ÉS ÚJABB
MUNKAHELYEKRE ÉS HELYZETEKBE,
AHOL „ELADJÁK” MAGUKAT? SZERINTED
MIT JELENT AZ „ELADÁS” - MI LENNE AZ
ELLENKEZŐJE?



A karaván

A KARAVÁN EGY OLYAN HELY VOLT AMINBÉG SZÁMÁRA, AHOL A TÚLÉLÉSÉRT DOLGOZOTT

- HOGYAN ÉRZED MAGAD ÁLTALÁBAN EGY MUNKAHELYEN? HA VAN TAPASZTALATOD, MIK A PRO ÉS KONTRA ÉRVEID, AMIÉRT ÉPP AZ AZON A MUNKAHELYEN DOLGOZOL/TÁL?
- MILYEN KÉSZSÉGEKKEL ÉS TUDÁSSAL RENDELKEZEL, AMIT EL TUDSZ ADNI A KARAVÁNNAK?
- MIT TANULTÁL A KARAVÁNBAN / MUNKAHELYEN TÖLTÖTT IDŐDBŐL?



Karavánmester

A KARAVÁNMESTER NEM SEGÍTETTE
AMINBÉGET, HANEM A HALÁLÁT KÍVÁNTA

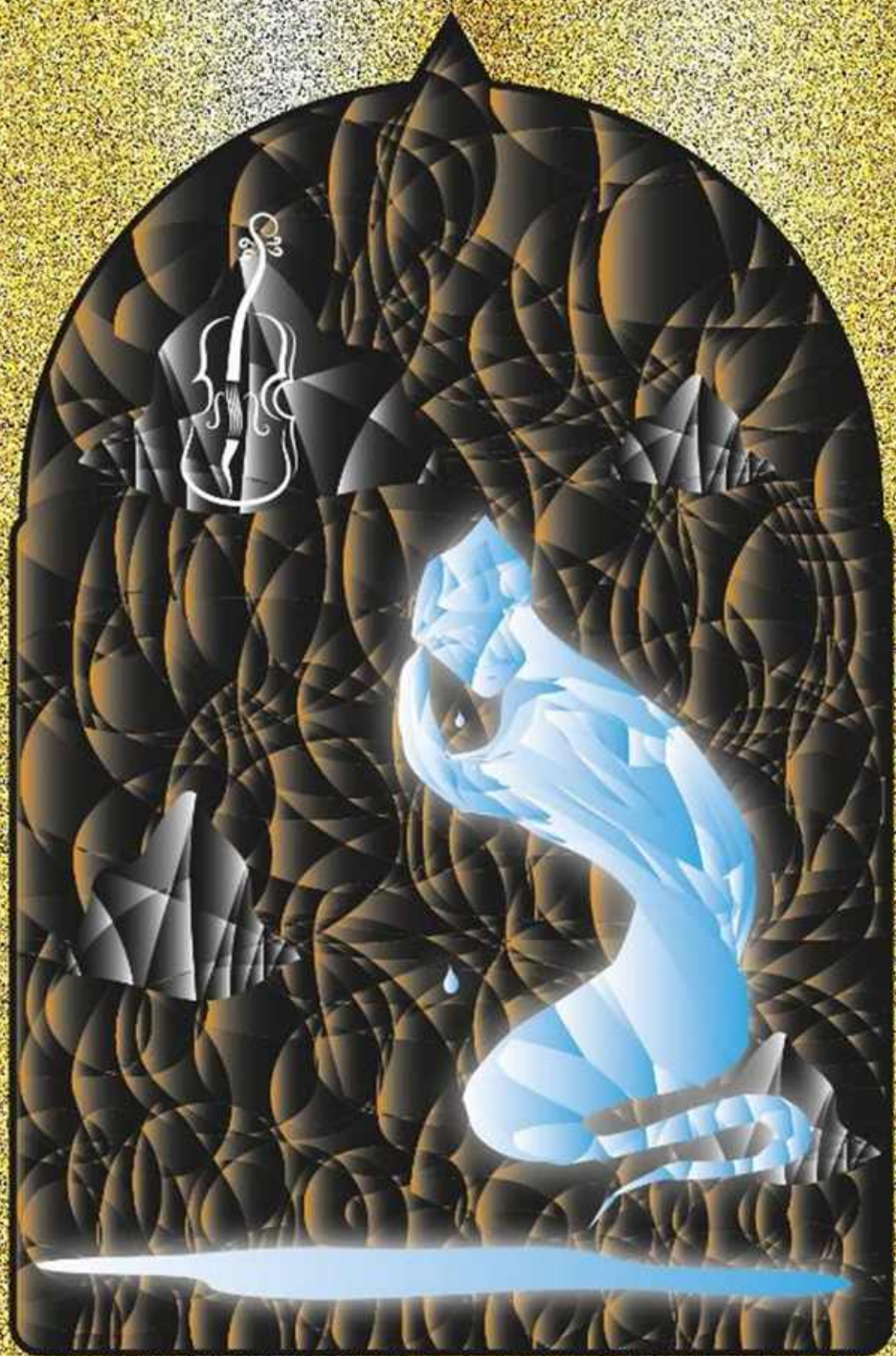
- MIK A LEGNAGYOBB FÉLELMEID?
- MIK AZOK A BELSŐ KIHÍVÁSOK,
PROBLÉMÁK, AMELYEK
MEGAKADÁLYOZNAK A CSELEKVÉSBEN?
- ÉREZTED MÁR ÚGY, HOGY
KIHASZNÁLTAK, MANIPULÁLTAK ÉS/VAGY
CSERBENHAGYTAK? MI TÖRTÉNT? MI
VOLT A TE RÉSZED BENNE (PÉLDÁUL,
HOGY NAIV VOLTÁL)? MIT TESZEL
LEGKÖZELEBB, HOGY ELKERÜLD EZT?



A kút mélyén

AMINBÉG A KÚT MÉLYÉRE KERÜLT

- ÉREZTED MÁR MAGAD EGY SÖTÉT KÚT FENEKÉN? HOGYAN KERÜLTÉL ODA? MIT TETTÉL, HOGY ODA JUSS, ÉS MIT TETTEK MÁSOK? HOGYAN SEGÍTETTEK NEKED MÁSOK, AMIKOR A MÉLYPONTON VOLTÁL?
- MIT TANULTÁL ABBÓL, HOGY OTT VOLTÁL?
- ÉREZTED MÁR ÚGY, HOGY KIHASZNÁLTAK VAGY MANIPULÁLTAK?
- HOGYAN TUDSZ EGYENSÚLYOZNI A BIZALMATLANSÁG ÉS A MÁSOKKAL SZEMBENI TÚLZOTT BIZALOM KÖZÖTT?



A Kutak Szelleme

VÉGÜL A KUTAK SZELLEME SEGÍTETT
AMINBÉG SZÁMÁRA VISSZAJUTNI A FELSZÍNRE

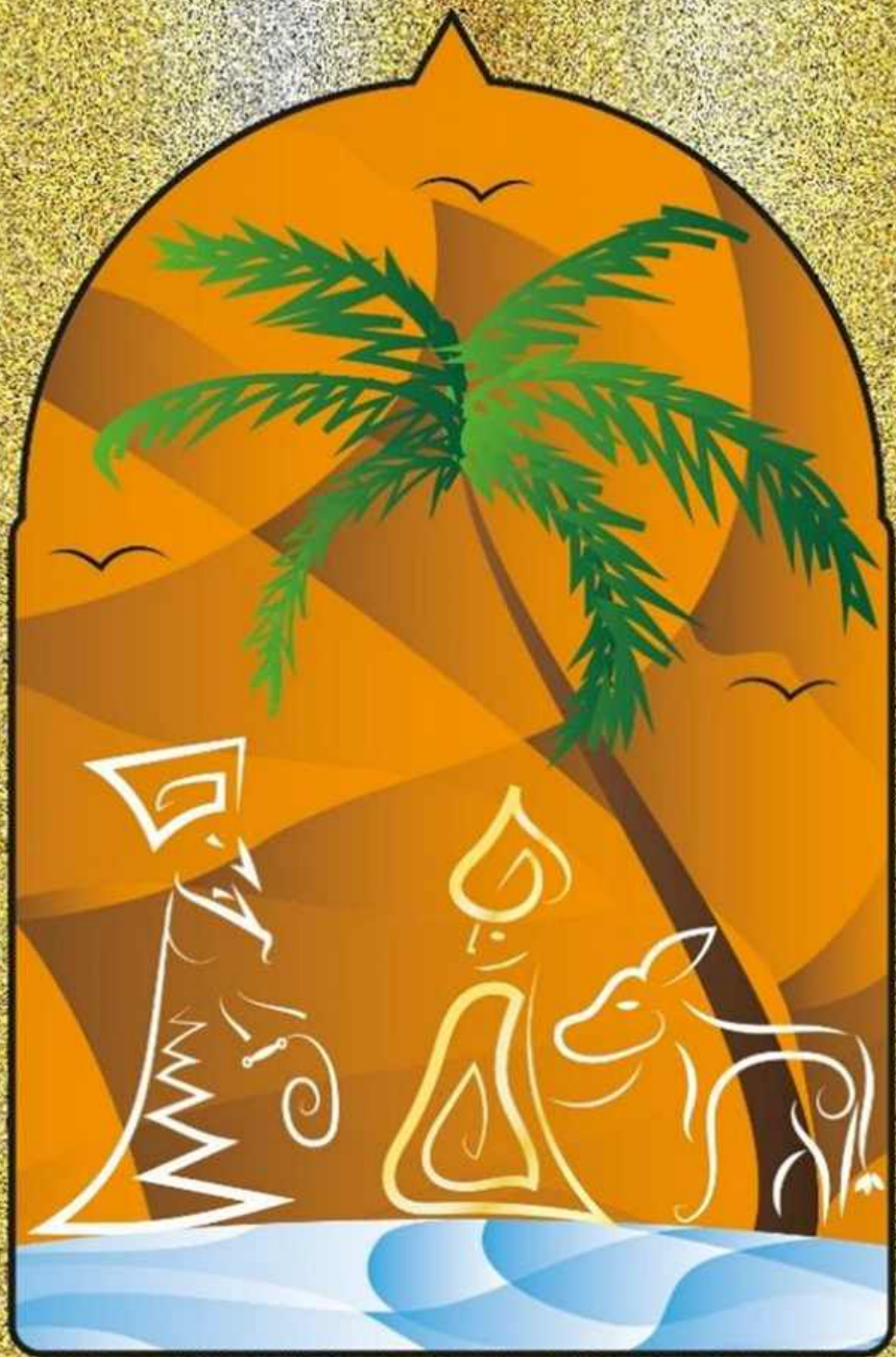
- NEKED MI SEGÍTETT ABBAN, HOGY KIJÖJJ A KÚTBÓL, AMIKOR/HA OTT VOLTÁL?
- MILYEN ERŐFORRÁSOKRA TUDTÁL ÉPÍTENI MAGADBAN? MILYEN KÜLSŐ ERŐFORRÁSOKHOZ, SEGÍTSÉG-FORRÁSOKHOZ FORDULHATTÁL?
- ÍRJ EGY ÖNSEGÍTŐ ÚTMUTATÓT / TANÁCSADÓ LEVELET MAGADNAK ARRÁ AZ ESETRE, HA MAGADBA FORDULNÁL.



Hegedűjáték

AMINBÉG HEGEDŰJÁTÉKA SEGÍTETT A KUTAK SZELLEMÉT MEGGYÓGYÍTANIA

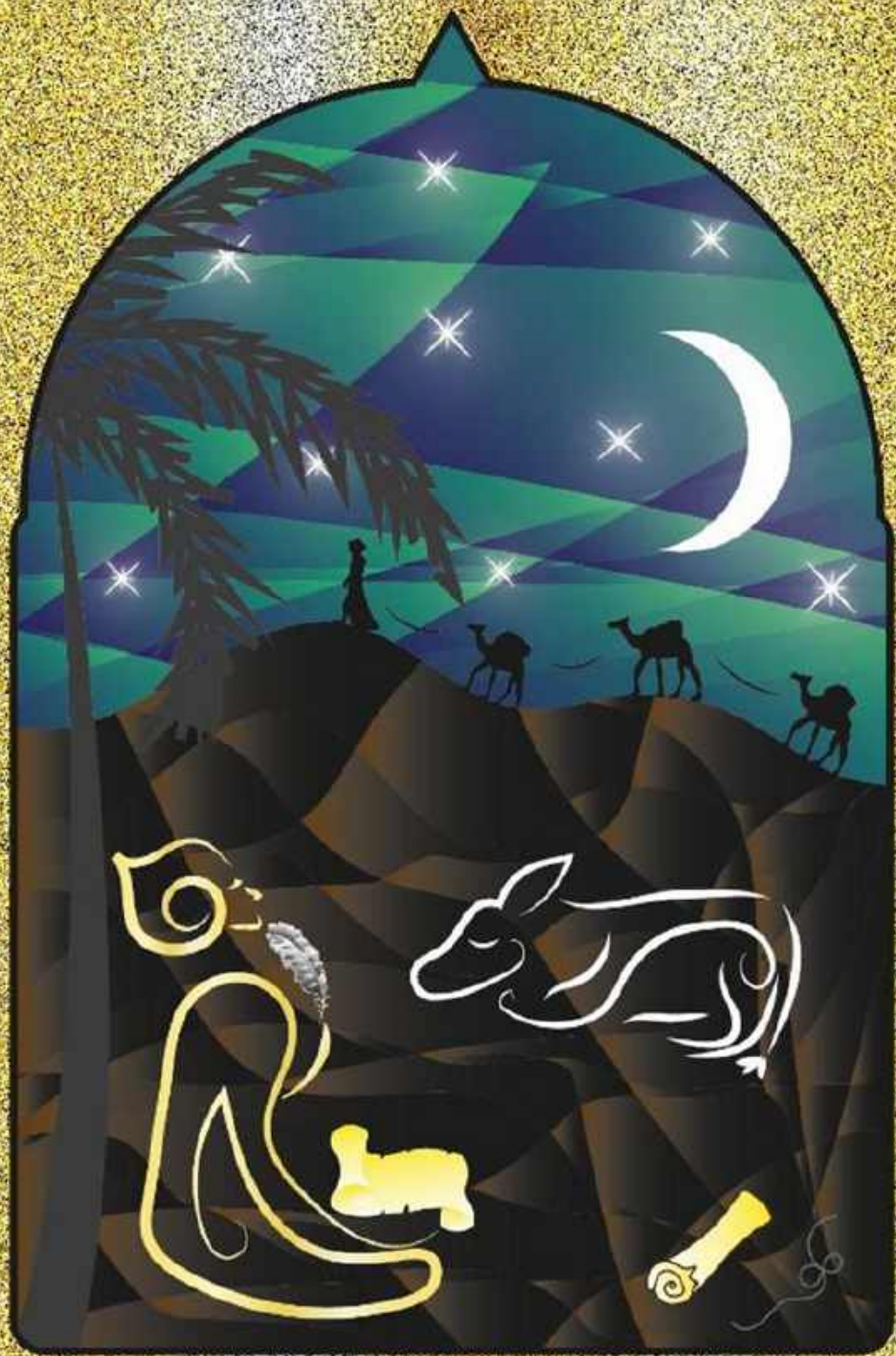
- FOGALMAZZ MEG EGY KÉRDÉST BÁRMILYEN, SZÁMODRA MOST NAGYON FONTOS DOLOGGAL KAPCSOLATBAN! ÍRJAD LE EZT A KÉRDÉST!
- VÁLASSZ BÁRMILYEN TEVÉKENYSÉGET, AHOL AKTÍV VAGY. EZ LEHET SPORT, MŰVÉSZET, ZENE, ÉPÍTKEZÉS, TÁNC, VAGY SÉTA A TERMÉSZETBEN, DE NEM FILMNÉZÉS, VAGY OLVASÁS. TÖLTS LEGALÁBB 45 PERCET EZZEL A TEVÉKENYSÉGGEL, ÉS KÖZBEN NÉHA GONDOLKODJ EL A KÉRDÉSEDEN.
- A VÉGÉN GONDOLKODJ EL AZON, HOGYAN ÉREZTED MAGAD A TEVÉKENYSÉG SORÁN? KÖZELEBB JUTOTTÁL A VÁLASZHOZ?



Visszatérés a karavánhoz

A SIVATAGBAN VALÓ TÚLÉLÉS ÉRDEKÉBEN,
AMINBÉGNÉK VISSZA KELLETT CSATLAKOZNIA A
KARAVÁNHÓZ, MELY KORÁBBAN OTTHAGYTA ŐT

- HOGYAN KEZELED A KELLEMETLEN
HELYZETEKET? GONDOLKODJ EL AZ ELMÚLT
EGY HÉT KONKRÉT HELYZETEIN,
MOTIVÁCIÓIN, REAKCIÓIN. MENNYIRE
SZÁMÍT NEKED MÁSOK VÉLEMÉNYE? MIÉRT?
- HOL VAN AZ EGYENSÚLY A MÁSOK
VÉLEMÉNYÉNEK FIGYELEMBEVÉTELE ÉS
MELLŐZÉSE KÖZÖTT AZ ÉLETEDBEN?
- KÉPZELD EL, HOGY ÚJRA AZ ADOTT
HELYZETBEN VAGY! TUDATOSÍTSD MAGADBAN
A NEGATÍV ÉRZÉSEIDET, MAJD AZT, HOGY
EZEK ELMÚLNAK. EGYSZER MINDEN ELMÚLIK.
- VÉGY EGY NAGY LEVEGŐT, ÉS FÚJD KI, RÁZZAD
KI MAGADBÓL AZ ÉRZÉSEKET!



A sors átírása

AMINBÉG ÁTÍRTA A LEVELET, MELY SEGÍTSÉGÉVEL
HALÁLA HELYETT, TÁMOGATÁST KAPOTT

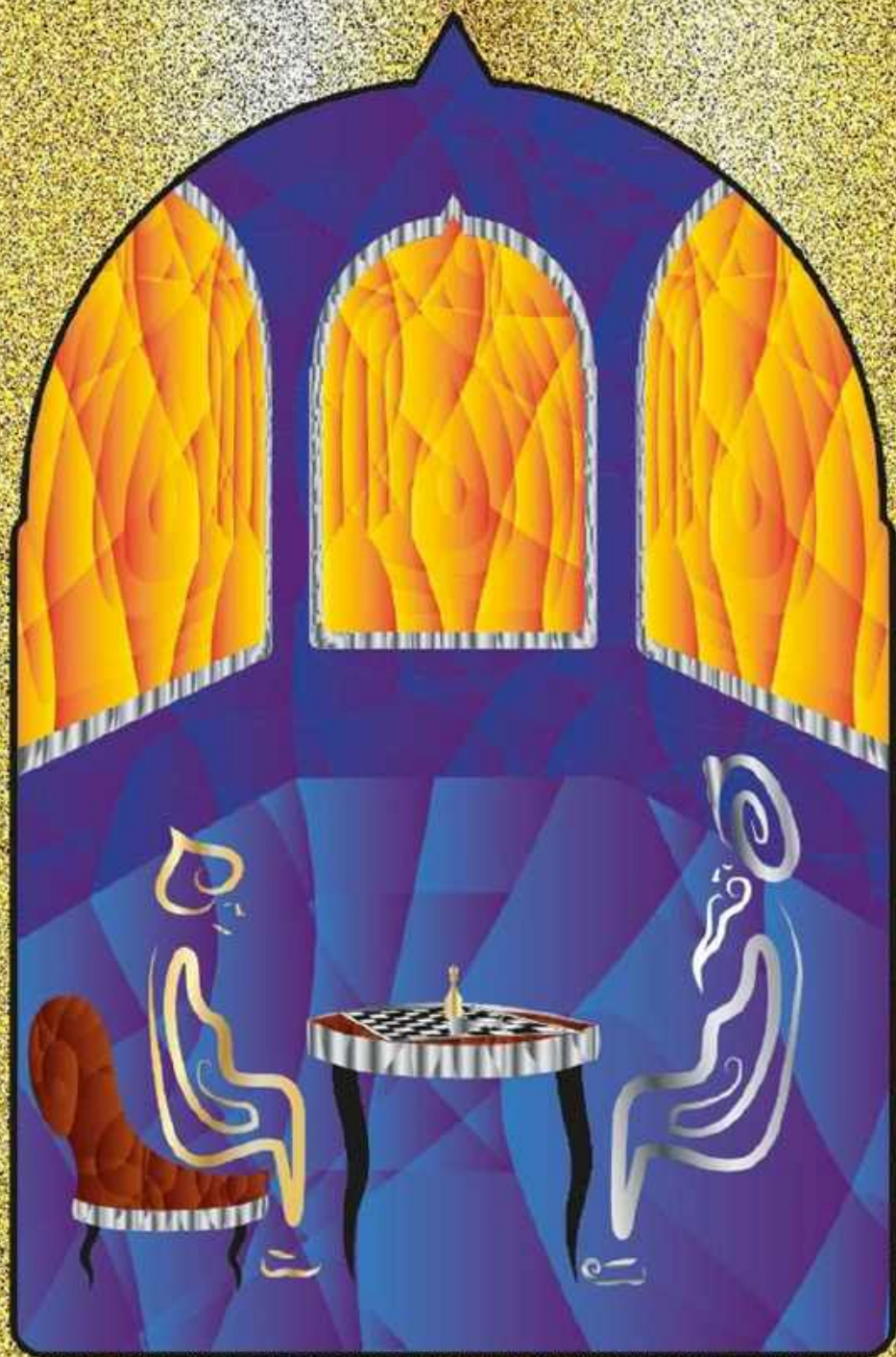
- KÉSZÍTS EGY LISTÁT AZOKRÓL A DOLGOKRÓL, AMELYEK A GYERMEKKORODBÓL SZÁRMAZNAK, ÉS AMELYEK MEGHATÁROZZÁK A VISELKEDÉSEDET:
 - SZÜLŐI, TANÁRI ÉS KORTÁRSI ELVÁRÁSOK
 - HAGYOMÁNYOK ÉS ÉRTÉKEK
 - SAJÁT MAGAD FELÉ TÁMASZTOTT ELVÁRÁSOK
- MIK AZOK, AMELYEKET SZERETNÉL MEGTARTANI?
MELYEK AZOK, AMELYEKET ÁT SZERETNÉL ÍRNI?
TEDD MEG!



Segíts magadon!

A KARAVÁNMESTER FELESÉGE VENDÉGÜL
LÁTTA AMINBÉGET, GONDOSKODOTT RÓLA

- HOGYAN GONDOSKODSZ MAGADRÓL,
AMIKOR ERŐT KELL GYŰJTENED EGY
FELADATHOZ? MIT SZERETSZ ILYENKOR
CSINÁLNI, HALLGATNI, ÍZLELNI,
SZAGOLNI, TAPINTANI STB...?
- MIRE VAN LEHETŐSÉGED, HA VAN 5
PERCED / ÓRÁD / NAPOD, MIELŐTT
BELEUGRANÁL EGY NAGY FELADATBA?
KÉSZÍTS MAGADNAK EGY ÖNSEGÍTŐ
ÚTMUTATÓT KÜLÖNBÖZŐ ALKALMAKRA!



A sakkjátszma

AMINBÉG ÉLETRŐL ÉS HALÁLRA SZÓLÓ
SAKKJÁTSZMÁT VÍVOTT MEG A VÁROS
GAZDÁJÁVAL

- MIK AZOK A FONTOS PONTOK AZ ÉLETBEN, AMELYEK ÉLETFORDÍTÓAK LEHETNEK? VOLT MÁR ILYEN?
- HOGYAN KÉSZÜLTÉL FEL RÁ, HOGY A LEGJOBB FORMÁDAT HOZD? MI MŰKÖDÖTT ÉS MI NEM?
- HOGYAN KEZELED A KUDARCOT? ELVESZÍTED A FEJED (AHOGYAN A KORÁBBI ELLENFELEK TETTÉK) ÉS VISSZALÉPSZ, VAGY TANULSZ A HIBÁIDBÓL ÉS ÚJRA MEGPRÓBÁLOD?



Urává válni az életünknek

VÉGÜL AMINBÉG LESZ A VÁROS URA

- IDEÁLIS ESETBEN MI VAGYUNK ÉLETÜNK KIRÁLYAI/KIRÁLYNŐI.
- HOGYAN KÉPZELED EL MAGAD A SAJÁT KIRÁLYSÁGOD URALKODÓJAKÉNT?
HOGYAN NÉZEL KI, HOGYAN VISELKEDSZ, MIT CSINÁLSZ? PRÓBÁLD MEG MINÉL RÉSZLETESEBBEN LEÍRNI!
- AZ ELŐZŐ FELADATOK VÁLASZAIBÓL ÁLLÍTSD ÖSSZE A KIRÁLYSÁGOD SZABÁLYKÖNYVÉT - HOGYAN VISELKEDSZ, MIKÉNT SZERETNÉD ÉLNI, ALAKÍTANI AZ ÉLETEDET!