

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



**TANULJUK EGYÜTT A
HATÉKONY MEGKÜZDÉST!**



Mental Focus | *Online*
OKTATÁSI KÖZPONT | *Tudástér*

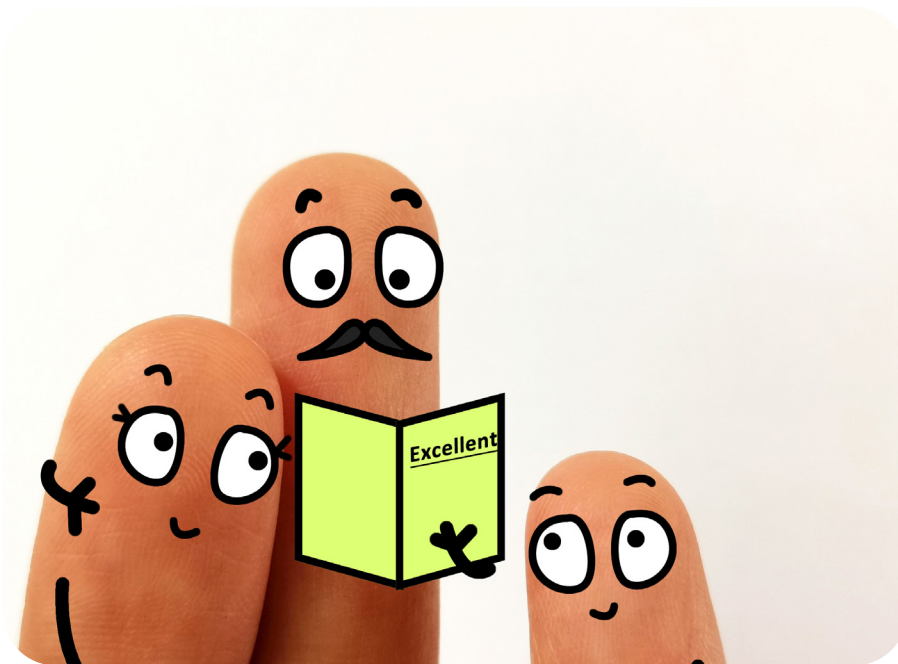
GRUND

Irány a Grund!

Az elmúlt héten a Tudástérben részletesen olvashattatok a stresszről, annak életet szolgáló szükségességéről illetve egészségkárosító voltáról, a rezilienciáról és a különböző megküzdési módokról.

Mindenkinek van megküzdési stratégiája, amelyekkel a nehéz helyzeteket valahogyan túléli, átveszeli, hiszen mindannyian itt vagyunk és élünk, annak ellenére, hogy az életünk során valószínűleg már több nehézséggel szembe kellett néznünk. **Ezek a megküzdési módok, megküzdési stratégiák már gyermekkorban kialakulnak.** Elsősorban szüleink mintáit követve és tudattalanul építjük be a viselkedésünkbe azokat, és ha nem tudatosítjuk magunkban őket, akkor a helyzetünktől függően segítő vagy károsító mintákat követhetünk egy életen át.

Hiszen ezek a stratégiák nem mindig hatékonyak és életet támogatóak. **Ezért szükséges felülvizsgálnunk saját megküzdési módjainkat, és tudatosan megtartani a támogató szokásainkat, és változtatni azokon a szokásainkon, amelyek nem támogatnak bennünket a nehéz időkben.** Így mi is tudatosabban alakíthatjuk ki saját megküzdési módjainkat, és ezzel a tudatossággal gyermekeinknek is hatékony megküzdési stratégiákat adhatunk tovább.



Ezen a héten elsőként arra biztatunk benneteket, hogy figyeljétek meg a már eddig kialakult megküzdési módokat. Gondoljátok végig, beszélgetsetek róla vagy figyeljétek meg, hogyan reagáltok nehéz helyzetekben, hogyan fordultok egymás felé stresszhelyzetben, hogyan vezetitek le a feszültséget, hogyan töltödtök fel újra energiával, hogyan nyertek vissza az erőtöket egy-egy nehezebb helyzet után!

Majd nézzétek meg, hogy mi milyen segítő ötleteket, gyakorlatokat hoztunk nektek, amelyeket alkalmazhattok és beépíthettek a megküzdési stratégiátokba!

1. Vigasztaló mondatok

Amikor együtt a család, beszélgetsetek róla, kinek milyen vigasztaló mondat esik jól, amikor éppen maga alatt van, amikor valami rossz dolog történt vele!

Mondjátok el mindannyian, mit szerettek ilyenkor hallani, vagy éppen mi az, ami nem segít benneteket!

Gyűjtsétek össze a vigasztaló mondatokat, és jól jegyezzétek meg egymáséit! Kisebbekkel szerepjátékkal akár el is játszhatjátok, és megkérdezhetitek egymástól, valóban jól esett-e az adott mondat!



Kiírhatjátok őket a hűtőre, feljegyezhetitek magatoknak, hogy legközelebb, amikor a másik nehéz helyzetbe kerül, tudjátok, hogy mi az, amit a legszívesebben hallana tőletek. Természetesen az nagyon fontos, hogy a vigaszt nyújtó mondat őszintén hangozzon a szátokból, és csak akkor mondjátok el az adott mondatot, ha szívből tudjátok mondani.

2. Egyszer már sikerült

Beszélgetsetek olyan helyzetekről, eseményekről, történésekről, amikor valami nehéz volt, kilátástalannak, reménytelennek láttatok a helyzetet, végül mégis sikerült valahogyan megoldani, és mára már túl vagytok a történten.

Idézzétek fel, hogy ki vagy mi segített, mi volt a megoldás kulcsa? Hogyan látjátok most ezt a helyzetet?



Mindenkinek, még a legkisebbeknek is, van ilyen történetük.

Azért nagyon jó felidézni ilyen történeteket, mert megerősíti bennünk, hogy bármi is történjen, képesek vagyunk megbirkózni vele. Ha a gyermekek idéznek fel ilyen történetet, az emlékezteti őket erre a sikeres megküzdésre, és erőt ad, hogy legközelebb is képesek legyenek felülkerekedni a nehézségeken. Ha a szülők osztanak meg ilyen történetet a gyermekükkel, az pedig segít, hogy a gyerekek megismerjék a családi történeteket, amely nem csak közelebb hozza egymáshoz a családtagokat, de az önbecsülésüket is növeli.

3. “Meseterápia”

A kicsik számára rendkívül fontos és kedvelt eszköz a mese. A mese több, mint kikapcsolódás. A mese világa a gyerekek számára otthonos, hiszen a fantáziabirodalom és a valóság között számukra még könnyű az átjárás.

Ezért a mesékkel körbeölelhetjük gyermekeinket, segíthetünk nekik feldolgozni a mindennapi történéseket, oldhatjuk szorongásaikat, válaszokat adhatunk a bennük felmerülő kérdésekre. Hagyjunk időt a meseolvasásra, és arra, hogy a mesében történeteket is megbeszélhessük.

Szívből ajánljuk Boldizsár Ildikó Meseterápia című könyvét és további műveit a témában, illetve Kádár Annamária Mesepszichológia köteteit.



A gyermekeknek korának, érdeklődésének, érzelmi állapotának legmegfelelőbb mesét ti tudjátok megtalálni. Gyakran a gyerekek tudattalanul is tudják, hogy melyik mese lesz gyógyító számukra, és azt kérik napról napra, estéről estére. Érdekes ilyenkor “kiszorgálni” a vágyaikat, és érdeklődni a bennük rejlő érzésekről.

Egy rövid tanmese a megküzdésről nekünk, felnőtteknek:

Szembefordulás a farkassal

Volt egy ember, aki mindig nyugtalanul aludt. Sokszor megtörtént, hogy rosszat álmodott, és ilyenkor futásnak eredt az erdőben, s csak futott, futott, mintha menekülne valami elől. Egyszer egy közelben élő másik törzsnél kötött ki, és lerogyott az első sátor elé. Egy bölcs öreg élt abban a sátorban, és amikor reggel rátalált a kimerült férfira, megkérdezte tőle, mit keres itt. A férfi elmesélte visszatérő álmát, amelyben egy hatalmas farkas rohan felé kitátott szájjal, benne hatalmas fogakkal, és annyira közel jön hozzá, hogy még a leheletét is érzi.

– Vajon miért fut feléd a farkas? – kérdezte a bölcs öreg.

– Hogy megegyen – válaszolta a férfi.

– Hát az meg hogy lehet? – csodálkozott az öreg. Hiszen ez csak egy álom, ott nem lakhat jól

veled! Különben is, ahogy elnézem, elég régóta fut, és még mindig életben van. Valami más táplálja őt, nem pedig te! Mi lenne, ha egyszer bevárnád, és megkérdeznéd, mit akar tőled?

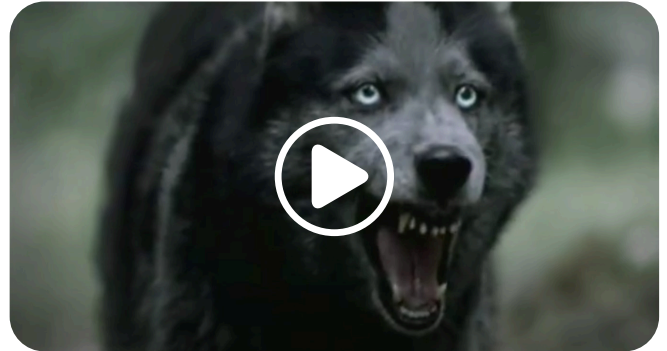
A férfi megfogadta a tanácsot, és aznap éjjel lefekvés előtt elhatározta, megkérdezi a farkast. Amikor eljött az álom, és megérezte a farkas leheletét, nem indult futásnak. Szembefordult a farkassal, és megkérdezte:

– Miért üldözöl engem?

A farkas leült, és így szólt: – Mert az a feladatom, hogy tanítsalak. Most már készen állsz rá. indián monda

(in: Boldizsár Ildikó – Életválságok meséi)

Nézzétek meg a következő kisfilmet, amelynek a fenti történethez hasonló képi világa és jelentése elgondolkodtathat bennünket, hogy vajon kitől, mitől félünk időnként, és hogy a bátorság erőssége segíthet bennünket legyőzni a bennünk élő farkast!



4. Kreatív légzőgyakorlatok

A tudatos légzés az egyik leghatásosabb relaxáló technika, amivel megnyugtathatjuk magunkat egy stresszes helyzetben. Érdeemes a kicsiknek is játékosan tanítani, hogy hamar megtapasztalhassák, megkönnyebbülnek, felszabadulnak egy-egy légzőgyakorlat után. Érdeemes akár a mindennapjaink részévé tenni ezeket a gyakorlatokat és valamilyen hétköznapi rutintevékenységhez kötni.

A célbadobós légzést pl. a reggeli fogmosás után is lehet gyakorolni, növeli az elszántságot, a tettekre készséget is, főleg, ha együtt ünnepeljük a képzeletbeli jó dobásokat!

Céltábla dobálás: csukd be a szemed, képzelj el magad előtt egy céltáblát. A kerek céltábla közepe piros, abba kell betalálni. Gondold ki, hogy mivel dobsz, tapadós labdával vagy nyíllal. Ahogy a karodat dobásra emeled, lélegezz be lassan, mélyen, állítsd meg a mozdulatot a levegőben, és amikor eldobod, a kilégzésed legyen erőteljes, amennyire csak lehet. Közben tartsd csukva a szemed és figyeld a céltáblád. Célozd a közepét! Ha eltaláltad, akkor kiált: Hurrá! Juhéjjj! Dobhatsz újra, ahányszor jólesik.

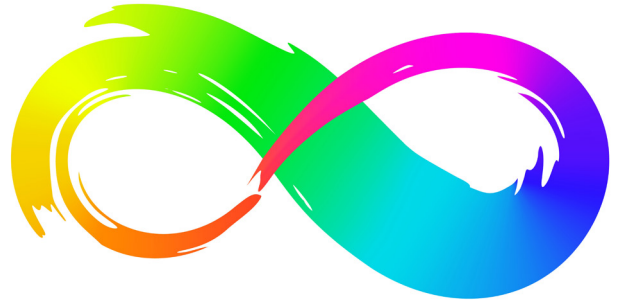


Fák vagyunk: képzelj el, hogy egy gyönyörű fa vagy, amelyik erős gyökerekkel kapaszkodik a talajba. A törzsed egyenesen áll, a karjaid a magasba nyúlnak, mint a fa ágai. Lágy szél fúj, lengenek az ágak, a légzésed is finom, puha. Amikor felerősödik a szél, a légzésed is erőteljesebb lesz. Egész viharos is lehet. Majd lassan megnyugszik és elcsendesül.

5. Lusta 8-as

Mire jó a lusta nyolcas? Ez a kineziológiában alkalmazott, de más gyógyító területeken is elterjedt technika több szempontból is alkalmas arra, hogy a gyerekek fejlődését megtámogassa. Egyszerre aktivizálja a jobb és a bal agyféltekét, segíti a koncentrációt, a figyelmet, ügyesíti a kezet és a szem-kéz koordinációt és nem utolsósorban nyugtatólag hat az idegrendszerre.

- Készítsetek elő papírt, kisebb-nagyobb méretben, ceruzákat, vízfestéket is lehet.
- Mutasd meg a gyerekeknek, hogy hogyan is néz ki (egy fekvő 8-as szám, egy végtelen jel).
- Rajzoljon egyet, amekkorát akar. És azt a rajzot rajzolja át újra és újra. Kövesse a vonalat. Rajzoljon kisebbet, nagyobbat, különböző eszközökkel, lassan, hosszan, megnyugtató zenére. Egy nagyobb fektetett 8-asba lehet kisebbet is rajzolni.
- Adjunk a gyermeknek kisebb és nagyobb lapokat, A4, A3, sőt, nagy csomagolópapírt is, hogy lehetőség szerint az egész teste benne legyen a rajzban, festésben.



Érdeemes gyakran végezni, és nem csak rajzolni, festeni lehet ám, hanem a testünkkel is lehet nyolcasokat rajzolni: a két kezünkkel a testünk előtt, kisebbtől egészen az egész testet átmozgató lendületes nyolcasokig, de háton fekvé a lábainkkal is rajzolhatunk a levegőbe lusta nyolcasokat. Haladó változat: ellentétes kéz és láb, ellentétes ritmusban egyszerre rajzolja a nyolcasokat a levegőben! Nem csak gyerekeknek javasolt!

6. Mozogjatok!

A mozgás remek feszültségevezető tevékenység. Mozogjon együtt a család!

Iktassatok be 10-15 perces edzéseket a napotokba, amikor átmozgatjátok egymást. Mindig más legyen az "edző", aki a gyakorlatot mutatja, a többiek pedig követik. De futhattok vagy sétálhattok is együtt. Vagy táncoljatok a kedvenc zenétekre!

Amikor érzed, hogy nagyobb a feszültség otthon, kapcsolj be egy pörgős zenét, és hívd táncolni a családot! Nagyon jó hatással lesz a hangulatotokra! Főleg, ha közben a humor erősségét is segítségül hívjátok, és vicces táncmozdulatokkal nevettegetek meg egymást!



7. Építsetek akadálypályát!

A nyom nélkül eltávolítható, és különböző színű ragasztószalag rendkívül sokoldalúan felhasználható eszköz. Masszív bútorok és bútorlábak bevonásával akadálypályát készíthettek. Állítsatok néhány széket egymás mellé két sorban, folyosót képezve. Egy adott magasság felett pókhálószerűen húzzátok át a ragasztószalagot egyik oldalról a másikra, csak akkora helyet hagyva a pókháló alatt, hogy a gyerekek kúszva átférjenek.

Ha ezen átjutottak, következhet az ugróiskola, aminek az elkészítéséhez szintén ragasztószalagot használhattok. De más eszközöket is bevethettek.

Ezek az akadálypályák nem csak átmozgatják a kisgyerekeket, hanem a különböző megoldandó feladatokon keresztül egyre magabiztosabbá is válik az akadályok leküzdésében. Mindig az életkornak megfelelő kihívásokkal állítsátok szembe őket!



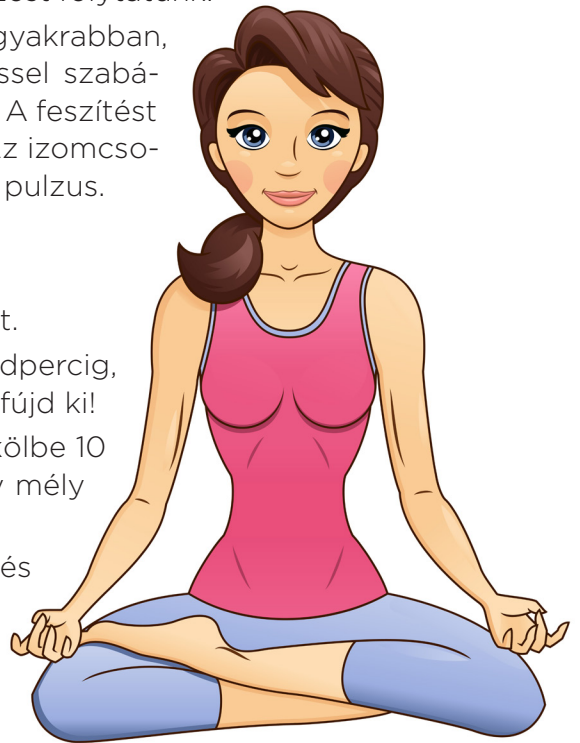
8. Feszítsd-ernyeszd!

Az 1900-as évek elején Edmund Jacobson dolgozta ki a progresszív izomlazítás módszerét, amelynek lényege az izmaink tudatosítása azáltal, hogy különböző izomcsoportokra koncentrálnunk, azokat feszítjük meg jó erősen, miközben hasi légzést folytatunk.

Distress esetén felső mellkasi légzés fordul elő a leggyakrabban, amiből lehet zihálás, hisztivé fajulás. A mély hasi légzéssel szabályozni tudjuk idegállapotunkat, így a distresszt is kezeljük. A feszítést 10 másodpercig tartjuk ki, majd hirtelen elengedjük azt. Az izomcsoportok rövid idő alatt felmelegszenek, érezhetővé válik a pulzus.

A gyakorlat menete:

- Ül le egy kényelmes székre, majd hunyd be a szemedet.
- Először koncentrálj a bal karodra. Feszítsd meg 10 másodpercig, majd ernyeszd el és rázd le! Végy egy mély levegőt és fújd ki!
- Most koncentrálj a bal kézfejedre és szorítsd erősen öködbe 10 másodpercen keresztül! Ernyeszd el, rázd le. Végy egy mély levegőt és fújd ki!
- Most koncentrálj a fejedre, feszítsd meg arcizmaidat és szemöldöködöt! Tartsd ki 10 másodpercig, majd lazítsd el izmaidat. Végy egy mély levegőt és fújd ki!
- Koncentrálj a hasadra, majd a hátadra és feszítsd meg izmaidat itt! Tartsd ki 10 másodpercig, majd lazítsd el izmaidat. Végy egy mély levegőt és fújd ki!
- Most koncentrálj a far-comb és lábszár részre! Feszítsd meg az izmaidat jó erősen és tartsd 10 másodpercen keresztül, majd lazítsd el izmaidat! Végy egy mély levegőt és fújd ki!
- Végül koncentrálj a talpaidra, feszítsd meg (spicc vagy flex állásba)! Tartsd ki 10 másodpercig, majd lazítsd el izmaidat. Végy egy mély levegőt és fújd ki!
- Várj legalább 10 másodpercet, pihenj!
- Ismételd meg a gyakorlatsort a jobb oldaladdal kezdve is!



9. Játékkal a hatékony megküzdésért

A közös játék, a társasjátékozás segíthet a feszültség oldásában, az általunk ajánlott Pozitivity Family társasjáték pedig kifejezetten abban segít, hogy a családi történeteket megismerjük, és ezen keresztül megismerkedjünk nehéz helyzetekkel és boldog pillanatokkal is a családunk életéből.

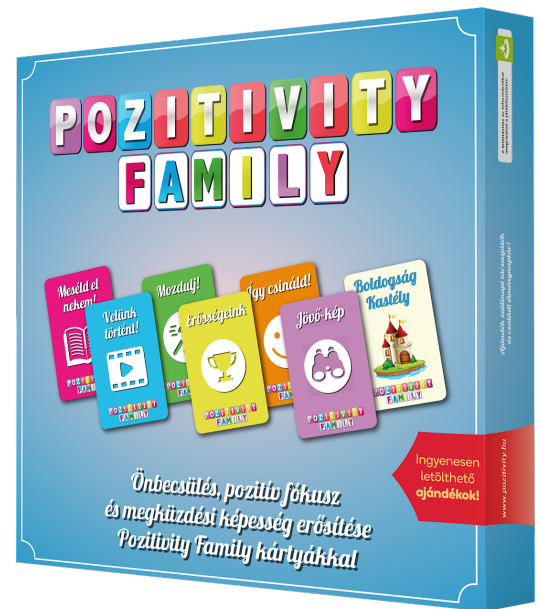
A családi történeteink kapaszkodót jelenthetnek életünk nehéz szakaszaiban. Marschall Duke és Robyn Fivus kutatók arra keresték a választ, hogy milyen előnnyel jár, ha a gyerekek ismerik a családjuk történeteit. Első körben azt mérték fel, hogy mit tudnak a családjukról, rokonokról, milyen régi történeteket ismernek. Ehhez készítettek egy 20 tételből álló „Tudod-e” kérdéssort, amelyből kiderült, hogy minél magasabb a gyermek pontszáma, annál magasabb az önbecsülése.

A családi történeteink megosztásával olyan előnyt adhatunk a gyermekeinknek, amelyek köszönhetően védettebbek lesznek a nehéz időszakokban. Amikor megosztjuk egymással a történeteinket, például hogy hogyan sikerült egy nehézségen átmennünk, vagy hogy mindig adódnak problémák, de mindig sikerült őket megoldani, illetve hogy az álmainkért, ha erőfeszítéseket teszünk, akkor elérhetővé válnak, a gyerekek olyan fogódzkodót kapnak, amibe bele tudnak kapaszkodni, amikor kihívásokkal találkoznak. A családi történetek mintaként mindig ott lesznek velük, ami erőt ad nekik ahhoz, hogy ne tehetetlenül sodródjanak az életben.

Meséljete!

Marschall Duke és Robyn Fivus vizsgálati eredményei azt is kimutatták, hogy a tényszerű adatok ismerete még nem elég, hanem újra és újra fontos, hogy alkalmat találjunk arra, hogy meséljünk egymásnak.

A Pozitivity Family ebben szeretne támogatni benneteket. Ha csak ezzel a társasjátékkal játszotok néhányszor, már ezzel is sokat tesztek a lelki egészségetekért és a megküzdési stratégiátok átgondolásáért, fejlesztéséért.



10. Napi ötletek – Megküzdés

Töltsétek le a Megküzdés napi ötleteket, nyomtassátok ki, tegyétek ki a hűtőre, próbáljátok ki minél többet, és találjátok meg benne azokat a tippeket, amelyek a legjobban illeszkednek a családotokhoz.

MEGKÜZDÉS

Napi ötletek

1. Képzeld el, hogy boldog vagy, és mesélj el róla!	2. Tanulj meg egy új szót, és használd ki!	3. Ha ma boldog voltál, mesélj el róla!	4. Gondolj el egy kedves emlékre!
5. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!	6. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!	7. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!	8. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!
9. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!	10. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!	11. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!	12. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!
13. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!	14. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!	15. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!	16. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!
17. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!	18. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!	19. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!	20. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!
21. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!	22. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!	23. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!	24. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!
25. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!	26. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!	27. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!	28. Ha van kedves emléked, mesélj el róla!

Mental Focus | Online Oktatási Központ | Tudástér