



ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM

TANULJUK EGYÜTT A HATÉKONY MEGKÜZDÉST!

Hogyan beszéljünk a gyerekekkel a témáról?

Eddig erről volt szó a Tudástérben:

- mi is valójában a stressz, és milyen fajtái vannak;
- hogyan tudjuk felismerni a jó stresszt a hétköznapi életben;
- megismertük a különböző megküzdési stratégiák jellemzőivel;
- megismertük azokat a szempontokat, melyeket érdemes figyelembe venni a családban, amikor a különböző megküzdési technikákat tudatosítjuk;
- és arról is szót ejtettünk, hogy milyen erősségeket érdemes aktivizálni, amelyek segíthetnek abban, hogy a megküzdési módszereink minél inkább a magunk és a körülöttünk élők javát szolgálják.

A családi együttélés megadja a színteret arra, hogy a gyermekek a különböző megküzdési stratégiákat szinte az anyatejjel szívják magukba. Lépten-nyomon kísérik bennünket, tanúik annak, hogy hogyan hatnak ránk a kisebb-nagyobb stresszhelyzetek, és annak is, milyen megoldásokat használunk ezek oldására. Amikor tehát a megküzdési technikákról beszélgetünk a gyerekekkel, akkor többféle módon is elindulhatunk.

1. Idézzetek fel egy olyan feszültséggel teli helyzetet, amit már közösen megoldottatok.
 - Milyen érzések voltak akkor bennetek?
 - Mit mondtatok egymásnak vagy annak, akivel a helyzetben voltatok?
 - Milyen eszközöket használtatok arra, hogy a feszültség oldódjon?
 - Hogyan éreztétek magatokat utána?
2. A második út lehet az, hogy a gyerekeket azokról a stresszes helyzetekről kérdezzük, amelyek őket érik nap mint nap. Próbáljuk meg feltérképezni, hogy mi okoz a legnagyobb feszültséget az életükben: az óvoda, iskolai közeg? Nézeteltérések a barátokkal? A teljesítmény elvárások? Családi feszültségek? Valaminek vagy valakinek a hiánya? Játékos formában megkérhetjük arra is, főleg a kisebbeket, hogy szorítsák meg a kezünket annyira, amilyen mértékű a nehézségük abban a helyzetben, és a fenti szempontokat egyesével sorolva, kézen fogva megyünk végig az életük területein.
3. Beszéljétek át a következő kérdéseket. Kínáljuk meg a gyerekeket különböző érzésekkel, amikből választani tudnak, amikor ezekről kérdezzük őket, segítve a verbalizációt:
 - Ha nehéz helyzetben vagy, milyen érzéseket élsz át (düh, szorongás, félelem, kétségbeesés)?
 - Kihez tudsz fordulni, hogy elmondd, ami bánt, feszít?
 - Mi segít abban, hogy oldódjanak a nehéz érzéseid?
 - Hogyan tudok én, mint szülő, vagy mi, mint család segíteni neked ilyenkor?
 - Ha családként kerülünk nehéz helyzetbe, milyen érzések vannak benned?
 - Családként mit tehetünk, ami könnyít a nehéz érzéseken? Gyűjtsetek közösen ötleteket!