

# ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



**TANULJUK EGYÜTT A  
HATÉKONY MEGKÜZDÉST!**



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

**MŰHELY**

# Alkossunk!

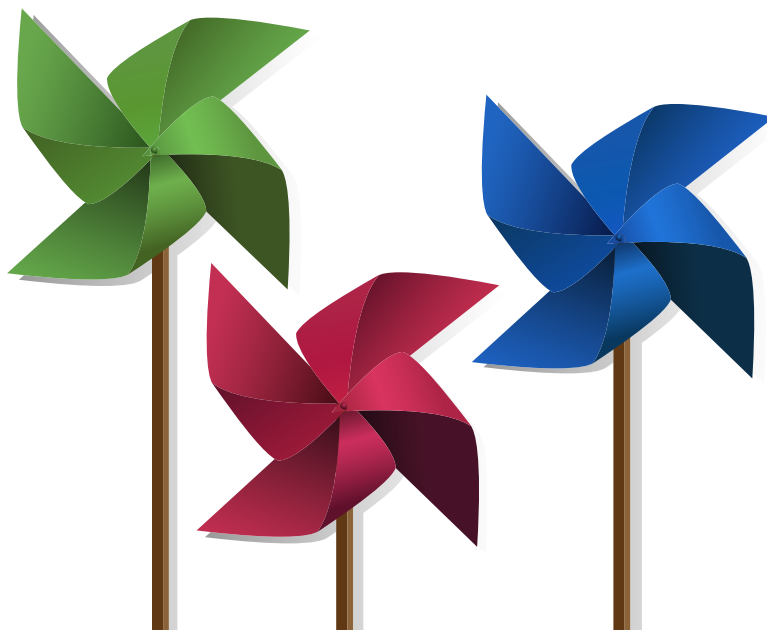
És akkor most szokás szerint következzen az alkotási folyamat, amellyel az aktuális témát mélyíthetjük, a megküzdési stratégiáinkat tehetjük láthatóvá, kézzelfoghatóvá az otthonunkban!

**Válasszátok ki azt, amelyiket a legközelebb érzitek magatokhoz, és amelyen keresztül a leginkább mélyíthetitek hatékony megküzdési stratégiáitokat.**

## 1. Szélforgó

Kreatív légzőgyakorlatokkal már a Grundban is találkozhattatok, de most egy olyan ötletet mutatunk nektek, ahol közösen barkácsolhattok, majd az alkotásokat használhatjátok a légzésetek tudatosítására, lelassítására, mélyítésére.

**Készítsetek szélforgót, és egy mély belégzés után pörgessétek meg egy hosszú kilégzéssel. Majd ismételjétek meg néhányszor.**



Amikor a gyermek feszült vagy dühös valami miatt, használhatjátok ezt a szélforgót arra, hogy néhányszor megfújva mélyebb, hosszabb lélegzetvétellel nyugodtabbá váljon. Itt megnézhetitek, hogyan készül:

[Szélforgó >>](#)

## 2. Képregény

Készítsetek képregényt, amelyben a főhős egy problémával találja szembe magát, de végül megküzd a nehéz helyzettel.

Jó, ha sikerül azt is ábrázolni, hogy a főszereplő értelmet talál abban, ami történik vele. Ez az értelem jelentkezhet úgy, hogy más, új szemszögből látja saját magát és az életét.

Készíthettek képregényt teljesen önállóan, saját háttérrel, de használhatjátok az általunk készített alapot is, amelyet innen tölthettek le:

Képregény >>



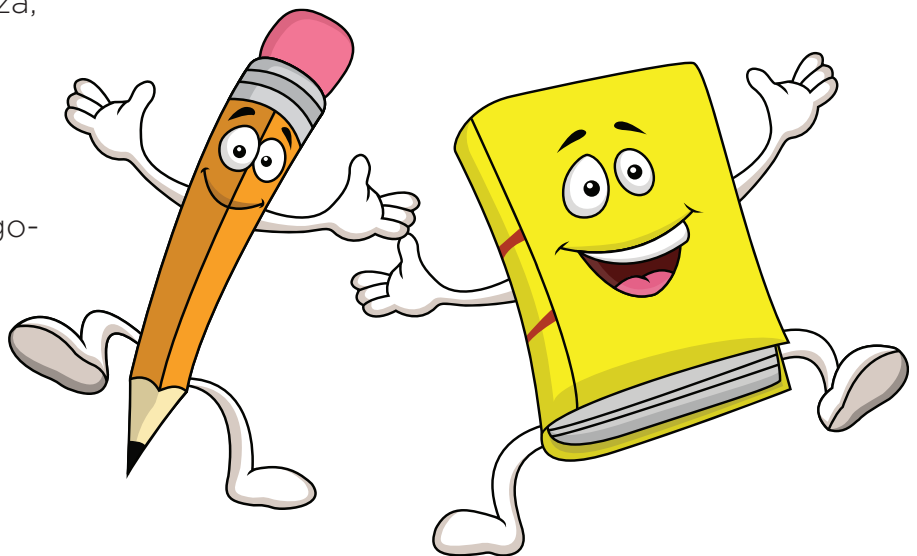
## 3. Érzések minikönyv

Készítsetek könyvecskét az érzésekről!

**Milyen érzésekkel találtok meg a napok folyamán? Nevezzétek meg őket, és egy-egy lap tetejére írjatok fel egyet, majd idézzétek föl, hogy milyen helyzetben éltétek át az adott érzést.**

Ezután készítsetek rajzot hozzá, akár a helyzetről, akár lehet pl. egy állatot lerajzolni, ami azt az érzést ábrázolja, de készülhet bármilyen absztrakt rajz is az érzésről (pl. a harag lehet akár egy sűrű fekete gomolygó felhő).

Ötlet minikönyv hajtogatáshoz, amihez csak egy A4-es lap szükséges:



Minikönyv >>

## 4. Kedvenc tevékenységek

**Előfordulhat, hogy épp nincs tanulnivaló, feladat, és még kedvünk sincs nagyon semmihez... Ilyenkor jó, ha kéznél van egy unaloműző ötletbank, amit olyan állapotban készítünk, amikor még tele voltunk energiával!**

Készítsetek listát a kedvenc otthoni tevékenységeitekről. Jó látni, hogy miből lehet választani, ha épp unatkozhatok. Papírcetlikre írástok fel őket egyenként, és egy dobozkába vagy kicsi befőttesüvegbe dobjátok bele az "unaloműzőket". Attól függően, hogy mennyi időt vesz igénybe, írhatjátok különböző színű papírcsíkokra,

Például:

- sárga – rövid, max. 5 perc
- kék – kicsit hosszabb, max. 15 perc
- piros – kb. 30 perc (olvasás, süti sütés)

Ha éppen nincs mit tenni, vagy unatkozol, húzz egyet belőle és csináld meg!

Például elolvasok 10 oldalt egy könyvből, meglocsolom a növényeket a lakásban, kiválasztok egy sütireceptet, és megsütöm, felhívom a nagyszüleimet vagy egy ismerős idős embert, hogy beszélgessek vele, megkérem anyát, apát, hogy meséljen a gyerekkoráról stb.



## 5. Haragfogó

**Ebben a feladatban egy játékos és alternatív utat próbálhattok ki a megküzdési stratégiák gyakorlására, amikor úgy érzed, hogy a düh, a harag, netán a félelem eluralkodik rajtad, vagy gyermekeden.**

A gyakorlat segít abban, hogy egészen gyermekkortól tudatosítsuk azt, hogy érzéseink miként befolyásolják szavainkat, gondolatainkat, viselkedésünket – és fordítva is –, illetve, hogy képesek vagyunk irányítani döntéseinket.

Töltsd le az ábrát, nyomtasd ki vagy saját kezűleg rajzold le a mását!

Haragfogó >>

A gyerekek színezzék ki a háromszögeket a felírt színeknek megfelelően!

Ha akkor adod oda a gyermeknek, amikor éppen feszült, mérges, akkor a színezés már önmagában megnyugtató lehet számára.

A haragfogó elkészítése:

- Fordítsd ábrával lefelé a haragfogó papírt! A haragfogó mindegyik sarkát hajtsd befelé, a középpont felé úgy, hogy a számok és a színek felfelé nézzenek.
- Fordítsd meg a papírt és ismét hajtsd a sarkait a középpontba úgy, hogy most a színnevek láthatók maradjanak.
- Hajtsd félbe úgy, hogy a számok kívül egymás mellé kerüljenek! Hüvelyk- és mutatóujjaddal a számlapos „fülek” alá nyúlva mozgatni tudod a haragfogót.
- Zárd össze az ujjaiddal a haragfogót! Válassz egy számot és miközben számolsz, nyisd-zárd a papírt!
- Majd válassz egy színt is, és ahány betűből áll, annyiszor nyisd-zárd megint a játékot!
- Végül óvatosan nézz a papírsarok alá, és olvasd el az ott szereplő tanácsot! Vidd is véghez a technikát!

A hajtogatás menetét képekben [itt](#) találjátok!

