

NYÁRI HÍRLEVÉL



Írta:

Marx Tamás

Nagy Alexandra Anna

Novák Ágnes

Ravokszky Dorina

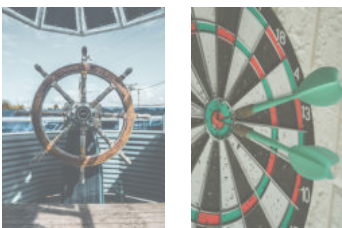
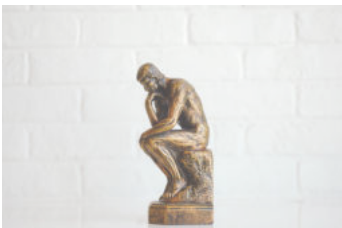
Vígh Noémi

Szerkesztette:

Nagy Alexandra Anna

A VÁLTOZÁS 5 LÉPÉSE

- 1.A tudatosítás
- 2.A felelősségvállalás
- 3.A kontroll megszerzése
- 4.A célkitűzés
- 5.A változás



Szemlélelváltás a változásról - A változás 5 lépése

Beköszöntött a nyár, ilyenkor sokunk fejében megfordul, hogy a szabadság vagy nyári szünet alatt mi mindenre juthat időnk, amit eddig hanyagoltunk. Néhányan változtatni szeretnének valami szokáson, elkezdni sportolni vagy más módon étkezni, esetleg új dolgokat kipróbálni. Lehetnek ezek az egész életünket érintő vagy egészen apró változások. A változtatás kapcsán sokszor lehet hallani ehhez hasonló mondatokat: „Csak önuralom kérdése.” és „Fejben dől el.” vagy „Ha igazán hiszel valamiben, képes leszel rá.” Ezek szép gondolatok, de önmagukban általában kevésnek bizonyulnak. A pszichológiában is régóta kérdés, hogy hogyan tudunk magunkon változtatni, fejlődni. A pozitív pszichológia egyik legfontosabb felfedezése és alapvetése, hogy az emberben ott van a fejlődéshez, a kiteljesedéshez szükséges energia, kreativitás, mindenki képes dolgozni magán, hogy egy hitelesebb, jobb önmagává váljon.

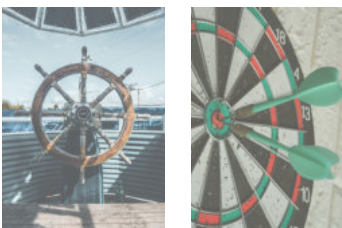
A változás lépései azonban nem mindig olyan egyértelműek, mint azt hinnénk, vagy egyes önsegítő programok ajánlják. Sok ilyen próbálkozás fullad kudarcba, ha nem megfelelően van felépítve. Ráadásul, mivel különbözőek vagyunk, mindenki számára egy kicsit mást jelent a változás, és annak módja vagy lépései.

A pszichológiai irodalomban több elmélet is született a változás folyamatáról. Lukács Liza az evési szokások megváltoztatása kapcsán ír arról, Az éhes lélek gyógyítása című könyvében, hogy minden életünket meghatározó tartós változáshoz 5 lépésen keresztül vezet az út. Ez az 5 lépés a tudatosítás, a felelősségvállalás, a kontroll megszerzése, a célkitűzés és a változás. Nézzük mit is jelentenek ezek a gyakorlatban.

01.

A VÁLTOZÁS 5
LÉPÉSE

1. A tudatosítás
2. A felelősségvállalás
3. A kontroll megszerzése
4. A célkitűzés
5. A változás



1. A tudatosítás

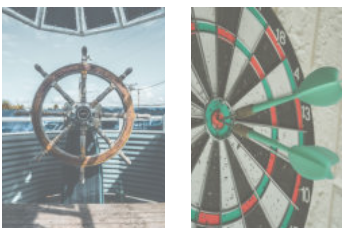
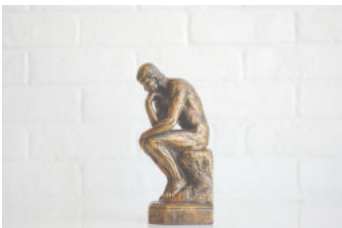
Ez a lépés sokszor nem vagy csak részben valósul meg, mikor változtatni próbálunk. Pedig már mielőtt belekezdenénk a megvalósításba, nagyon fontos végiggondolni néhány szempontot: Mi az, amin változtatni szeretnék? Mi az, amit nem szeretnék megtenni a változásért, amin nem akarok változtatni? Mi tartja most fent a nem kívánt állapotot? Én mit teszek azért, hogy fenn maradjon? Mivel próbálkoztam eddig, és mi vezetett el odáig, ahol most tartok? Kik vagy mik azok, amik hátráltatnak a változásban? És természetesen: kik vagy mik tudnak segíteni abban, hogy előbbre jussak?

A változáshoz érdemes nem csak azon a területen körbenézni, amin változtatni szeretnék, hanem az életünk kapcsolódó területein is, hiszen a kapcsolataink, a munkánk, a szabadidő és még az evési-, alvási-, vagy sportolási szokásaink sem teljesen függetlenek egymástól. Ha egy terület változik, előfordulhat, hogy vele változik a többi is, és fordítva, ha valami nem változik, az nehezítheti a változást más területen is. Éppen ezért érdemes lehet egy külső szemlélő segítségét kérni. Ez lehet egy barát, aki jól rálát az életünkre, de lehet szakember is, aki az adott témában jártasan tud segíteni, hogy tisztábban lássuk magunkat.

02.

A VÁLTOZÁS 5
LÉPÉSE

1. A tudatosítás
2. A felelősségvállalás
3. A kontroll megszerzése
4. A célkitűzés
5. A változás



2. A felelősségvállalás

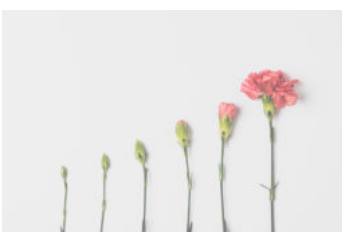
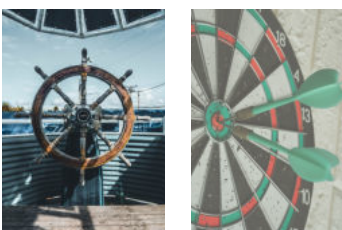
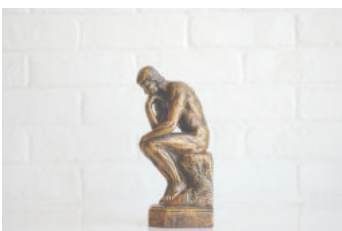
Sokszor ez a lépés sem tudatosan, végig gondolva történik. Nem mindenkinek jelenti ugyanazt a felelősségvállalás. Van, aki mindenki más helyett is viseli a felelősséget, van aki a saját életéért sem tudja azt vállalni. Ha változtatni szeretnénk, egy fontos gondolati módosítást kell végrehajtanunk. A felelőségnek van egy nagyon szorongató oldala, ami a „Ki a felelős?” kérdésben jól megjelenik. Sokszor valóban így gondolkodunk erről, ha valami félresiklik, annak felelőse van, akinek bocsánatot kell kérnie rosszabb esetben megbűnhődik.

A változás kapcsán ennek kevés haszna van, bár kétségkívül jó dolog, ha kölcsönösen meg tudunk békélni azokkal, akik nehezítették vagy akadályozták mind a mai napig a változást, amit szeretnénk, netán úgy érezzük, a nem kívánt helyzetet ők okozták. A felelőséget ebben az esetben inkább a megoldásért kell vállalni, azaz tudatosítani, hogy ez az én ügyem, az én életem, és én felelek azért, hogy mihez kezdek vele. Akár sikerül meglépni a kívánt változást, akár nem. Érthető reakció, de nem feltétlen visz előbbre, ha a felelősöket keresem a múlt hibáiért. Inkább a jelen lehetőségeire érdemes fókuszálni.

03.

A VÁLTOZÁS 5
LÉPÉSE

1. A tudatosítás
2. A felelősségvállalás
3. A kontroll megszerzése
4. A célkitűzés
5. A változás



3. A kontroll megszerzése

A kontroll a pszichológia szerint kétféle lehet: külső és belső. A külső kontroll azt jelenti, hogy nem a személy maga irányít, hanem egy külső forrásból származó vezetésnek veti alá magát. A belső kontroll pedig a személy saját motivációjából, szükségleteiből, döntéseiből származó irányítást jelenti. Nem mindig könnyű a kettőt külön választani. Jó példa erre egy fogyókúrás program. A személy látszólag felelősséget vállal a fogyásért, és a kezébe veszi az irányítást, a valóságban azonban az irányítás a program kidolgozóinál van, hiszen ők mondják meg, hogy miből mennyit és mikor szabad enni. Kudarccal viszont a felelősség, sok esetben, így is a fogyókúrázón marad, akinek ettől valószínűleg csak a szégyenérzete, büntudata növekszik.

Ennek a szakasznak a fontos feladata tehát az, hogy a személy a kezébe vegye az irányítást, és ne delegálja másoknak. Mivel a kontrollkészségünk már gyermekkorától formálódik és mélyen beépülhet a személyiségünkbe, ez nem mindig olyan egyszerű, mint ahogy hangzik. Már gyermekkorban megtapasztaljuk, hogy milyen határokat kell tartani a kapcsolatokban, a játékban, feladatokban. Ha ezeket a határokat, szabályokat nem adja át nekünk senki, vagy túl mereven, teljesíthetetlenül állítják elénk, akkor felnőttként sem lesz könnyű dolgunk önmagunk irányításában.

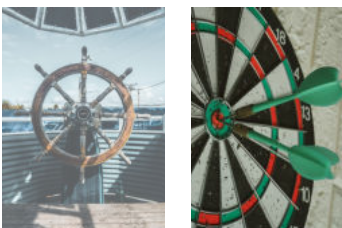
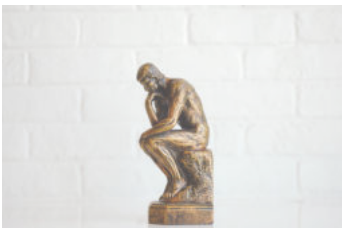
Előfordulhat, hogy szakmai segítséget kell kérni ahhoz, hogy ezt meg tudjuk tenni. (Fontos, hogy a segítség jelen esetben nem azt jelenti, hogy valaki megmondja mit tegyünk! Az ismét a kontroll átadása lenne.)

Nem feledkezhetünk meg arról sem, hogy nem tudunk mindent irányítani. A teljes, mindenre kiterjedő kontroll vágya legalább olyan problémás, mint a kontroll hiánya, és könnyen vezet tünetekhez és elakadásokhoz. Fedezzük fel életünk területeit, melyek azok, amelyeket mi irányítunk és melyek azok a területek, amelyek felett nincs hatalmunk. Tudatosítsuk, hogy rendben van, ha nem rendelkezünk

04.

A VÁLTOZÁS 5
LÉPÉSE

1. A tudatosítás
2. A felelősségvállalás
3. A kontroll megszerzése
4. A célkitűzés
5. A változás



4. A célkitűzés

Sokan ezt tekintik a változás első lépésének, ráadásul nem is olyan könnyű megfelelő célt kitűzni magunk elé, mint azt gondolnánk. Fontos, hogy a cél elérhető, reális legyen. Nem lehet egyik napról a másikra 100 kg-ot fogyni, szakértővé válni valamiben vagy más szülővé változni. Nem csak a változásra szánt idő, hanem a változás mértéke, módja is illeszkedjen hozzánk és lehetőségeinkhez.

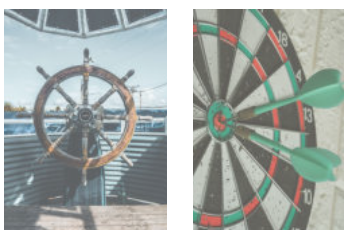
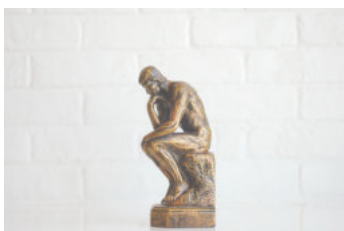
Figyelembe kell vennünk a tudatosításkor feltett kérdéseket, az azokra adott válaszokat. Az elérni kívánt változás meg kell feleljen a mi egyedi alkatunknak, személyiségünknek, életstílusunknak, ráadásul a környezetről sem feledkezhetünk meg. Lesznek olyanok, akiknek nem tetszik a változás, amibe belefogtunk, ez elbizonytalaníthat, megingathat minket. Az elinduló változás pedig az életünk más területein is hozhat nem várt következményeket. Például a rendszeres sportolás nem csak a testsúlyunk kapcsán lehet fontos, hanem közösségi élménnyé is válhat, gazdagíthatja a társas kapcsolatainkat.

Sok esetben a változás tartóssá válásához, megszilárdulásához nem elég pusztán a viselkedésünkön módosítani, hanem a személyiségünk egészével kell belemennünk a változásba: a gondolatainkkal, érzelmeinkkel, kapcsolatainkkal, értékeinkkel, és még sorolhatnánk. Így a változás már magában foglalja önismeretünk és személyiségünk fejlesztését is.

05.

A VÁLTOZÁS 5
LÉPÉSE

1. A tudatosítás
2. A felelősségvállalás
3. A kontroll megszerzése
4. A célkitűzés
5. A változás



5. Aváltozás

Sok ember számára a változás egy állandó küzdelem, ami újra és újra kudarcba fullad. Pedig nem az ő erejükkel van a gond. Ahogy korábban is írtam, minden emberben ott a lehetőség, hogy fejlődjön. Nem több erőre van szükség, inkább új utakra, olyanokra, amiken még nem jártál. Az eddig leírt lépések mindenki számára egyediek. Nincs egy konkrét megoldás egy egész életet érintő változtatásra. A döntés a te kezében van, akkor is, ha vissza akarsz fordulni az úton. Megteheted, hiszen te döntesz, te irányítasz. A változás folyamatában minden bizonytalanságnak lesznek jobb, könnyebb és nehezebb, fájdalmasabb időszakok, ez természetes része a folyamatnak, amin sokan járunk minden nap, akár egész életünkben egy hitelesebb, kiteljesedett önmagunk felé.

0. Önmagunk szereite, elfogadása

Önmagunk fejlesztéséhez sok mindenre van szükség, és ha valaki belefog ebbe a nagy feladatba, már önmagában tiszteletreméltó. A fent leírt 5 lépés nagyon fontos az igazi változáshoz. Én azonban fontosnak tartom, bár az 5 lépésnek is része, egyszerre a kiindulópont és a cél is, hogy önmagunkkal meg tudjunk békülni. Elfogadni mindazt a jót, lehetőséget, tehetséget, kincset, amit kaptunk vagy velünk született, és azt a sok nehézséget, küzdelmet is, amit talán könnyebb lenne eltüntetni, megsemmisíteni az életünkből. Igazán fejlődni az tud, aki tudja szeretni önmagát, a múltjával, jelenével és jövőjével együtt, ott, ahol éppen tart. Ehhez a lépéshez is ugyanúgy lehet szükség segítségre, ahogy a korábbi lépéseknél. Az önutálat, önmarcangolás, bár elsőre úgy tűnhet jó hajtóerő, valójában nem segíti, hanem hátráltatja a változást, fejlődést. Hiszen rengeteg lelki rándítást visz el, a negatív érzések és gondolatok nehezítik a kiteljesedést, az apró lépések elismerését, megünneplését, ami pedig fontos a sikerhez.

A változás, önmagunk fejlesztése tehát ott kezdődik, hogy elfogadjuk magunkat, olyannak, amilyenek vagyunk, és abból utána lehet építkezni. Mindenki a maga építőköveiből, a saját, egyedi várát építheti meg, amire más nem is lenne képes.

51

Megküzdési Stratégia

A stressz és a szorongás mindannyiunk életében jelen van. A jelenséget magát jól ismerjük, de ha a kezeléséről vagy kordában tartásáról van szó, akkor sokszor megáll a tudomány, tehetetlennek érezhetjük magunkat. Természetesen máshogy éljük meg ezeket az állapotokat és nagyon sokan vannak, akik kifejezetten ügyesen küzdenek meg ezekkel a érzelmileg „rizikós” helyzetekkel.

Vannak esetek, amikor a stressz már olyan szintű a gyerekekben, hogy viselkedési problémákban vagy testi tünetekben is megjelennek. Ezekben az esetekben érdemes pszichológus segítségét kérni. Azt azonban kevesen gondoljuk, hogy a kisebb mértékű stressz „házilag is kezelhető”. Most 50 olyan megküzdési stratégiát fogok felsorolni, amelyek közül jó néhány bármikor alkalmazható, a többi pedig könnyen kivitelezhető és kifejezetten jó hatással van a nyugalom megteremtésére a stresszreakciók elüldözésére.



Biciklizz vagy
gördesszkázz!



Fújj buborékot!



Társasozz!!



Köss vagy horgoly!



Készíts
kollázst!

Hallgass
zenét!



Készíts
slimeot és játssz
vele!

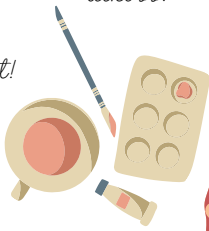
Kedvesen és
együttérzően
beszélj magadról!



Próbáld ki a jogát
vagy a pilatést!

Kérj segítséget!

Fess, színezz,
alkoss!



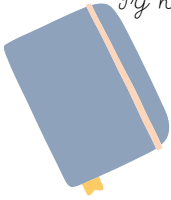
Készíts minden
nap egy
"halalistát"!



Patoglass, dobalj,
rugdoss egy labdát!



Írj naplót!



Lelegezz lassan
és tudatosan!

Ölelj meg egy fat
vagy massz fára!

Igyál vizet!



Étkezz egészségesen!

Öleld meg, simogasd meg
vagy játssz a házi kedvenceddel!



Mosolyogj!
Nevess!



Hass az érzekeidre,
szaglassz valami
számadra finom illatot!

Főzöskézz vagy süss
valami finomat!



I am brave
I believe in me
I can do this
I am loved
I matter

Használd pozitív
megerősítőket!

Becsáss meg,
engedd el,
lepj tovább!



Nyújtozkodj!

Énekelj és táncolj!



Vegy egy pihentető
fürdőt!



Aludj eleget!

Vegezz kerti
munkát!
Ültess virágot!



Viseld gondját a
környezetnek!
Vedd meg őt!

Nézezz
vagy készíts
fenyképeket!

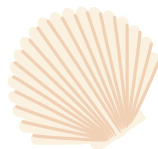


Meny el kirándulni,
setálni vagy futni!

Próbáld ki vagy
tanuld meg valami újat!



Olvass könyvet
vagy magazint!

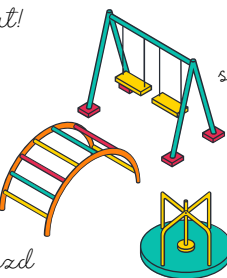


Fedezd fel a
természet kincseit!



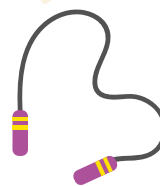
Igyál egy csésze
ferro teát!

Használd
stresszlabdát!



Játssz a
szabadban!

Mozogj!



Játssz kirakossal!

Sírj, ha kell!



Rendszerezd
a cuccaidat!



Ölelj meg valakit,
akit szeretsz!

Origamizz!



Takaríts!



Pihenj, tarts szünetet, relaxálj!



Beszélj valakivel,
akiben megbízol!



Tegy valami kedveset!
Ismerj el másokat!



Mosd meg az arcod
hideg vízzel!



Építs valamit!



A tanult tehetetlenségtől a cselekvőképességig



Martin Seligman, amerikai pszichológus megvalósította sok pszichológus álmát, és munkaidejében kutyákat sokkolt árammal. A kutyák kezdetben megpróbálták ezt elkerülni, de nem volt rá lehetőségük, így megtanulták, hogy nincs értelme próbálkozni. A kutyák elvesztették a motiváltságukat és a kezdeményező képességüket. Ezt az állapotot, amikor az egymást követő kiszámíthatatlan negatív helyzetekben megtanuljuk, hogy nincs hatásunk az életünkre, ezért azokat meg sem próbáljuk megváltoztatni, tanult tehetetlenségnek nevezzük. "teljesen mindegy, mit teszek".

Szerencsére az emberekkel kapcsolatban Seligman humánusabb módszereket alkalmazott. Miután meggyőződött arról, hogy az emberekben is ki tud alakulni a tehetetlenség érzése, elkezdte kutatni a megváltoztatás lehetőségeit, és arra jutott, hogy ki lehet lépni a tanult tehetetlenség állapotából.



Ennek eléréséhez érdemes olyan helyzeteket keresni, amelyben sikerélményünk van. Ennek a célnak minden hobbi megfelel. Például, ha valaki szeret főzni, de nincs benne nagy gyakorlata, akkor érdemes egyre nehezebb receptekkel próbálkozni. Ha a sajtostészától fokozatosan el tud jutni egy túrótorta elkészítéséhez, akkor a fejlődés miatt sikerélménye lesz, ez pedig nagyon hasznos tapasztalat. Ha a szabadidős tevékenységben kialakul az önbizalom, akkor a munkában, tanulásban is könnyebben merünk próbálkozni.

Próbáljunk meg a nyáron olyan kihívásokat keresni, amelyek érdekelnek! Ha elsőre nem sikerül teljesíteni, akkor keressünk egy könnyebbet, vagy próbáljuk meg újra. Utána pedig tekintsünk vissza, legyünk büszkék a sikerünkre, majd keressünk egy következő kihívást. Ha ezt többször megtesszük, akkor a tehetetlenséget cselekvőképessé tudjuk változtatni. Mindig lesznek olyan tényezők, amelyekre nincs hatásunk, de ha elég sokáig keressük, akkor meg fogjuk találni azt, amit meg tudunk változtatni.

Források:

Dobos Bianka; Pikó Bettina: *A perfekcionizmus, a szociális fóbia, az énhatékonyság és az élettél való elégedettség szerepe a vonásszorongás hátterében.*

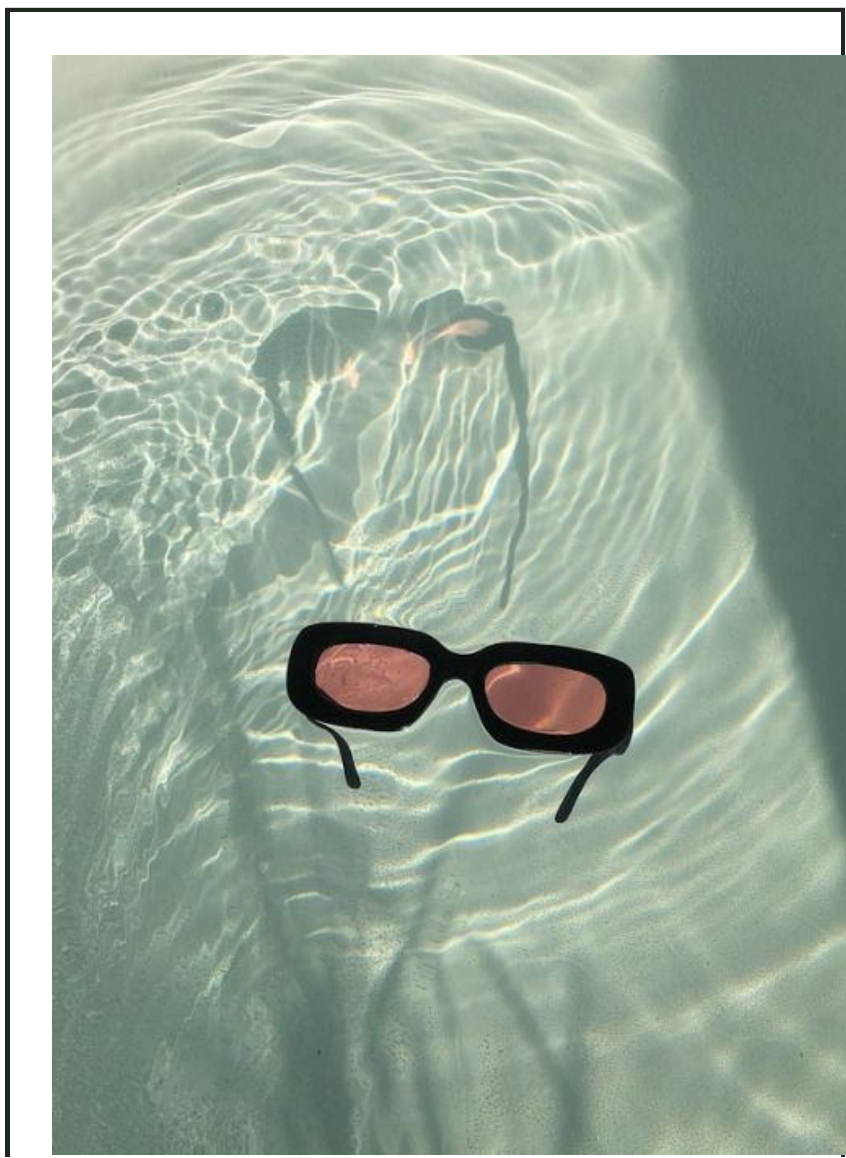
PSYCHIATRIA HUNGARICA, 33 (4). pp. 347-358. ISSN 0237-7896 (2018)

Fodor Sz. (2019). Pozitív pszichológia a tanteremben - A "bővíts-építs" légkör megteremtése a nyelvórákon. In: Polonyi T., Abari K. (szerk). *Pszichológia-Pedagógia-Technológia.* Oriold és Társai Kiadó, Budapest.

Önismereit fejlesztő kérdés

A szülők többsége arra törekszik, hogy a gyereke/gyerekei útját egyengesse, felkészítse őt/őket a nagy világra, megadjon neki mindent, amire szüksége lehet ezen az úton: tanulmányokat, szerető otthont, finom táplálékot, nevetést, támogatást, tanácsokat, beszélgetéseket és a végtelenségig lehetne sorolni, hogy mit még. Van azonban valami, ami sok esetben méltatlanul kevés szerepet kap ez pedig az önismeret fejlesztése.

Természetesen léteznek önismereti csoportok, önismereti terápiák, de bizony egy-egy jól irányított kérdéssel mi is segíthetjük gyermekeink önismeretének fejlődését. A továbbiakban felsorolok pár olyan kérdést, melyek fejlesztik az önreflektivitást és nem utolsó sorban jó beszélgetés indítók is lehetnek.



- Mik az erősségeid?

- Ha bárhol élhetnél a világon, hol élnél és miért éppen ott?

- Mik a céljaid a következő tanévre vonatkozóan?

- Kivel szoktál beszélni, ha gondjaid adódnak? Hogyan segítenek?

- Miért vagy hálás?

- Mit szeretsz csinálni csak úgy jó kedvedből?

- Miket szeretsz magadban?

- Mi az, ami miatt aggódsz? Mi nyomaszt?

- Mi lenne az a dolog, amit szeretnél, hogy tudjanak rólad a szüleid?

- Mi az amit szeretnél, hogy tudjanak rólad a barátaid vagy az osztálytársaid?

- Ha lehetne egy kívánságod, mi lenne az?

- Mit jelent számodra a kudarc? Éltél már meg kudarcot?

- Mi miatt szégyelled magad?

- Hol érzed magad a legnagyobb biztonságban?

- Mit tennél, ha nem ismernél félelmet?

- Hogyan küzdesz meg a nehézségekkel?

- Honnan tudod, hogy dühös vagy? Mit érzel a testedben?
Mi jár olyankor a fejedben?

- Mitől vagy te más, mint a többiek?

- Mi az, amit egy felnőtt mondott neked, és nagyon megragadt benned? Egyetértesz vele?

- Mit teszel, amikor úgy látod, a többiek nem igazán kedvelnek téged?

- Milyen eredményedre vagy a legbüszkébb?

- Mik azok a dolgok, amiket kontrollálni tudsz? Mik azok, amiket nem? Milyen érzés, ha valamit nem kontrollálhatsz?

- Mit szeretsz az iskolában és mi az, amit nem?

- Mit teszel, amikor stresszes vagy?

- Milyen bókot adnál magadnak?

- Melyik a legboldogabb emléked?

- Mit csinálsz, amikor magad alatt vagy? Szerinted szabad sírni?

- Szerinted szabad kiabálni?

Legyeitek lustiák, ha írdők!



Nyílt levél a szülőknek és mindenki másnak a gyermekek érzelmi egészsége és fejlődése érdekében

Kedves szülők!

Egy tevékeny, elfoglalt világban lustának lenni bűn. Nem szabad, és nem lehet. Ezt gyermekeink is hamar megtanulják, pedig az állandó mentális túlterheltségük rengeteg probléma forrása! A bambulás, az álmélkodás, a heverészás, egy szóval a lustálkodás az idegrendszer fejlődéséhez és egészségéhez kötelező lenne, talán a tantervbe kéne építeni.

A felnőttek és a gyermekek mentális immunrendszere néha csak arra sarkall minket, hogy egy adag rágcsálható valamivel beleengedjük magunkat az édes semmittevésbe, amit hívjunk mostantól egy csúnya szakszóval reflektív állapotnak. Ezeknek az időknek a lényege éppen ellentétes a semmittevéssel, lehetőséget adnak nagyon komoly és szükséges belső munkára.

A reflektív időszak egyik nyeresége, az ún. érzelmi feldolgozás. Ezt úgy kell elképzelnünk, hogy az érzéseink kicsit lomhábbak, mint a gondolataink, de ha folyton új információ feldolgozással kötjük le az agyunkat, akkor sok kószáló, körülhatárolhatatlan, feldolgozatlan érzelmünk marad, amiket így feldolgozatlanul csak úgy hívunk „frusztráció”. Fáradtak vagyunk, és valamitől, szinte érthetetlenül frusztráltak. Ismerős? Nem tettünk napközben semmit, vagyis éppen a semmit nem tettük, nem lustálkodtunk, nem dolgoztuk fel a történések érzelmi vetületét, nem reflektáltunk. Ennek már a szélsőséges következményeként jelennek meg felnőtteknél és gyerekeknél egyre növekvő számban a pánik rohamok, önsértések, addiktív szorongásoldási formák stb., a feldolgozatlan érzelmek levezető csatornájaként.



Napjaink még egy csapdát tartogatnak számunkra: állandóan elérhető információ forrásaink, azok a bizonyos kütyük. Mindig olvashatunk híreket, kaphatunk új információt messenger-en, telefonon, tik-tok-on, így az agyunk, ami egyébként hajlamos inkább tevékeny, mint reflektív állapotban lenni, „túl eszi magát információval, kidől”, és az érzéseinkre, reflexióra nem marad kapacitás.

Engedjék meg, hogy kicsit provokatív legyek! Aki nem lustálkodik, az nem is fejleszti önmagát, sőt menekül önmaga, és egyben önmaga jobbá válása elől. Valójában mindaz, ami a semmittevés közben történik, nem mindig könnyű. Először is az agyunk megpróbál bedobni el nem végzett, vagy lehetséges tevékenységeket, hogy fenntartsa a fordulatszámot, amire rászoktunk. Ezt a fázist ki kell bírni, és utána is izgalmas színterek várnak minket. Életünk nagy kérdései, elnyomott, elfojtott aggodalmaink, a céljainkkal, a kapcsolatainkkal, akár az életünk értelmével kapcsolatban. Felbukkannak még emésztésre váró rossz élményeink, de vágyaink, és álmunk is. Mindez nem mindig könnyű, de ez a reflektív állapot vezethet minket egy boldogabb, egészségesebb, teljesebb élethez, arról nem is beszélve, hogy a gyerekek idegrendszerének fejlődéséhez, és a lelki kibontakozásukhoz is elengedhetetlen. Gondolkodás, rálátás, megértés, felismerés, átgondolás, ráébredés. Ilyen hasznos tevékenységek bújnak meg a henyélés leple alatt.

Világunk a tevékenységek kultuszába próbál mindegyikünket, és gyermekeinket is behálózni. Én megpróbálok most ez ellen küzdeni, és azt mondani a gyerekeknek, hogy legyenek lusták, ha tudnak! Na de itt a bibi, ha én ezt mondom nekik, attól ritkán tudnak... Szükségük van egy nagyon fontos tanulási formára, az utánzásos tanulásra, aminek a másik oldalán a példamutatás áll. Sejtik már mire akarok kilyukadni? Arra kérem Önöket, kedves szülők, hogy idén nyáron legyenek lusták, ha tudnak! Heverésszenek telefon és képernyő nélkül, hagyjanak maguknak üres estéket, délutánokat, szombat reggeleket, és tartsanak közös családi lustálkodásokat! Vigyázzanak kérem a gyermekeik idegrendszeri és érzelmi fejlődésére, és az Önök saját mentális egészségére! Mire való a nyár, ha nem minél több semmittevésre!

Reflektív állapotban gazdag, szép nyarat kívánok Önöknek szeretettel!
Vígh Noémi

7

Írta: Nagy Alexandra Anna

Pozitív dolog egy hétre lebontva

A nyár a szünet, a felszabadultság, a pihenés, a móka ideje. A gyerekeknek. Sok szülő bizony ilyenkor extra kihívásokkal küzd, nehezebb a logisztika, több megoldandó élethelyzet vár ránk ebben a két és fél hónapban. Erre nincs egyértelmű recept, hogy hogy kell jól csinálni, mi a tökéletes idő és energia beosztás, az viszont biztos, hogy ha lelkiileg jól vagyunk, akkor a kihívásokkal szemben is ellenállóbbak tudunk lenni, így ne csak a gyerekeink, hanem a saját jólétünkre is koncentráljunk.

Nem győzöm hangsúlyozni, hogy ilyenkor nem kell hatalmas dolgokra gondolni, triviális dolgok is fokozni tudják a személyes jólétünket.

Az alábbiakban bemutatok egy heti kihívást, ahol napokra bontom az apróságokat, amik észrevétlenül teszik jobbá az életünket. Ha bejött, ne felejtsek el megosztani azzal, akinek nagy szüksége lenne rá.



HETI JÓLÉT TERVEZŐ

Hétfő

Fókusz: Öngondoskodás

Végy egy fürdőt, igyél fel
egy arcmaszkot, mediálj!

Kedd

Fókusz: Tisztítás

Tégy rendbe egy polcot vagy
szekrényt, ami már ősidők óta
halogatsz!

Szerda

Fókusz: Digitális detox

Adj magadnak egy kényűről és
képernyőről menies eszé!

Csütörtök

Fókusz: Törlés

Pörgezd végig a régi üzeneidei
és emailjeidei és töröld azokat,
amire nincs szükség!

Péntek

Fókusz: Adományozás

Ajándékozd el a tárgyaidat, amire
neked már nincs szükséged!

Szombat

Fókusz: Egészség

Készíts egy egészséges vacsorát
otthoni, megmaradt hozzávalókból!

Vasárnap

Fókusz: Energetizálás

Szakiis idői egy 20 perces séiára
vagy csak töltsd az időd a
szabadban!



Vegyük számba kincseinket...

a pozitív lezárás előkészíti a következő bizakodó kezdést

Az iskolai év végén a gyerekek boldogan írják, rajzolják fel a táblára a díszes Vakáció! szót. Ünneplik a nyári szünet megérkezését, az iskolai munka végét. Ugyanígy töltik az utolsó napokat a pedagógusok is, várva a megérdemelt pihenést. Joggal örülnek a nehéz munkával teli hónapok után a kikapcsolódás lehetőségének.

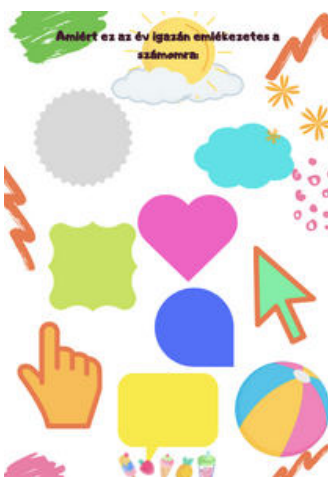
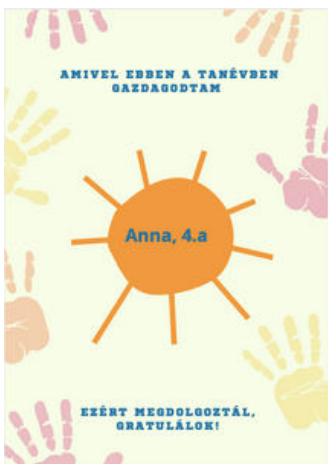
Viszont kevesen szakítanak időt a számvetésre, az összegzésre, hogy áttekinthessék, mi sikerült jól ebben a tanévben, mivel gazdagodtak a tanulók, milyen értékes munkát végzett a pedagógus.

Pedig a pozitív megerősítés, a sikerek, az eredmények felidézése, az "aratás" segít megtartani és növelni az önbizalmat, pozitívabb attitűdöt hoz létre az iskolai munkával kapcsolatban mind a pedagógusban mind a diákban.

Még van hátra néhány nap, a jól megérdemelt lazítás mellé talán befér egy-egy óra, amit a pedagógus és diákjai arra szánnak, hogy összegyűjtsék és megünnepeljék, ebben a tanévben ki miben volt sikeres, eredményes, miben fejlődött, és a közösség gazdagodását, erősödését is érdemes áttekinteni, visszajelezni.

Ehhez álljon itt néhány hasznos ötlet:

1. Készíthetünk a gyerekekkel kis plakátot, amelyre összegyűjthetik, amiben abban az évben előrehaladtak, ügyesedtek. Ez nem csak tanulmányi siker lehet, hanem egy pozitív tulajdonság pl türelem, vagy barátságok szövődése, kitartás stb.
2. Érdemes összegyűjteni a tanévben szerzett élményeket, emlékeket és egy vidám plakáton megjeleníteni, hogy megerősítsük, jó volt együtt tölteni az évet, a nehéz munka mellett számos siker és öröm is ért bennünket. Akár képekkel is kiegészíthetjük a plakátunkat.



3. Egy kicsit hosszabb előkészítést igényel, de érdemes az alábbi ötletet is bevetni az utolsó napokban. Kérjük meg a gyerekeket, hogy miközben felidéznek emlékeiket az elmúlt évről, válasszanak ki egyet közülük, amit egy apró tárggyal szimbolizálni is tudnak. Kérjük meg őket, gondolják át otthon (szülői segítséggel akár a kisebbek) melyik ez az élmény, emlék, benyomás az évről, és a kiválasztott tárgy hogyan szimbolizálja ezt az élményüket, emléküket.

Ha megvan, ezt írják is le és tegyék bele egy papírzacskóba a tárggyal együtt. A papírzacskót mi magunk kioszthatjuk számukra előre, a zacskón lehet az a felirat: 4. osztály a batyuban. Mindezt titokban kell tartani, mert az utolsó napon lehet majd ezeket a csomagokat kibontani. Ezek kibontogatása és megosztása lehet a közös, visszaemlékezős megünneplése az elmúlt évnek. Például valaki egy lufit választ, mert amikor a születésnapokat közösen ünnepelték, akkor mindig volt lufi és neki ez nagyon tetszett. Vagy valaki egy radírt hoz, mert neki mindig otthon maradt, de egy osztálytárs, vagy a tanítója mindig kisegítette.

Talán az előkészületek kicsit időigényesek, mert mindenkitől be kell gyűjteni a kis csomagot, de megéri, mert a szimbólumtalálás, az emlékfelidezés nagyon fontos képességek, segítik az iskolához, közösséghez tartozás érzésének kialakulását. A közös megosztás pedig örömteli, kötődést erősítő élmény az osztályban.

Hasonló összegzést, éves áttekintést a pedagógusoknak is érdemes elvégezni. Az alábbi négy kérdésre válaszolva gyűjtsétek össze a tanév legjobb pillanatait, legsikeresebb tanítási élményeiteket. Mindent írjatok fel a legkisebttől a legnagyobb élményekig. Majd rangsoroljátok őket, állítsátok össze a Top10-es sikerlistátokat. Ezt őrizzétek meg és a következő tanév elején majd vegyétek elő. Sokat fog segíteni a következő év megtervezésében, az önbizalom erősítésében, hogy kreatív, szakmailag jól felkészült pedagógusok vagytok.

Miután ilyen szépen összegyűjtöttétek sikereiteket, azokat elraktároztható, még jobban esik a pihenés. Kívánok mindenkinek tartalmas, feltöltő nyári kikapcsolódást.

Novák Ágnes, iskolapszichológus

Az ötletek forrása: tarheelstateteacher.com

A plakátmintákat a Canva alkalmazással készítettem.

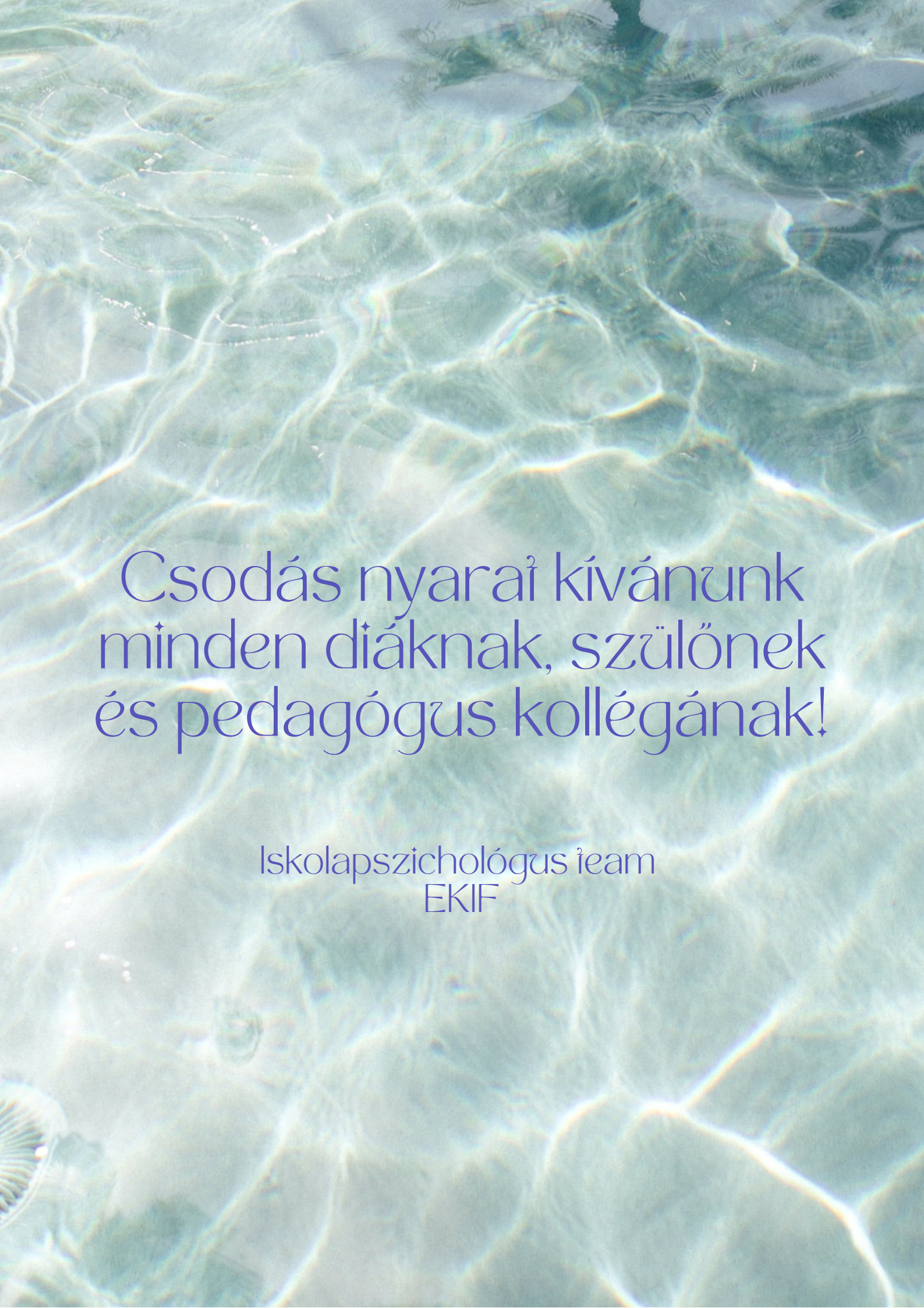
2021/22 tanévem

1. Mikor érezted magad a legéletteliibbnak tanítás közben?
Mit csináltatok? Mit tanultak éppen a diákjaid?
2. Melyik tevékenység közben láttad a diákjaidat a legmotiváltabbnak és leginkább bevonódottnak?
3. Milyen új dolgokat próbáltál ki ebben az évben, amiket nagyon élveztetek és szívesen újra bevetnéd?
4. Mire vagy az egész éves munkádat áttekintve a legbüszkébb?

legszebb pillanatai

1. _____
2. _____

3. _____
4. _____



Csodás nyaraí kívánunk
minden diáknak, szülőnek
és pedagógus kollégának!

Iskolapszichológus team
EKIF