

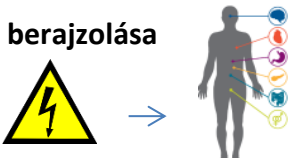





## Kedves Szülők, Pedagógusok, Gyerekek!

A **Lélekkel az Egészségért Alapítvány Sulinyugi programja az iskolai stresszkezelést támogatja**. Az iskolai stressz témáját komplexen kezeljük, így tudjuk a folyamat mindhárom kulcsszereplőjét, azaz a gyermeket, a tanárt és a szülőt is elérni, annak érdekében, hogy ők végül „egy nyelvet beszéljenek” ugyanazokat a megoldásokat használva. **Munkánkról bővebben:** [www.sulinyugi.hu](http://www.sulinyugi.hu) oldalon olvashat. Egészségpszichológusaink díjmentes programban részesítették az osztályt, osztályfőnöki óra keretén belül. Szeretnénk tájékoztatni és bevonni a szülőket és a pedagógusokat az egészségnevelő munkába, hogy könnyebb legyen a mindennapi stressz kezelése.



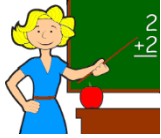






A **Sulinyugi** gyereknek szóló programunk célja, hogy képessé tegyük a gyerekeket a stressz-kezelésre, időben tudatosítsuk bennük mindazt, amit Önmagukért tehetnek. Ismeretterjesztő anyagunkkal támogatjuk Önöket is abban, hogy az otthoni mindennapokban is használhassák azt, amit a gyerekek a programjainkon tanultak.

A **STRESSZKEZELŐ** csoportfoglalkozásunk fő üzenete, hogy

***Te vagy a tested kapitánya!  
A feszültséget levezetheted az 5 kapun keresztül!***

Ezt csináltuk a gyerekekkel:	A feladat lelki haszna
<p><b>Stressz tüneteinek berajzolása</b></p> 	<p>cél: saját és mások feszültségének felismerése, jelzése Feszült helyzetben lévő gyermeket már az is sokszor lenyugtat, ha kívülről visszatükrözzük az érzelmi állapotukat. pl.: "Látom rajtad, hogy nagyon dühös vagy."</p>
<p>Csoportos munkában, bevált ötletek megbeszélése.</p>	<p>cél: stresszkezelő technikák sokszínűségének megismerése és gyakorlása A csoportmunka által szembesülnek a gyerekek azzal, hogy milyen sokféleképpen lehet megnyugodni, megosztják egymással a náluk működő módszereket.</p>
<p><b>1. Feszültség levezetése a szájon keresztül</b> pl.: beszéd, éneklés/zenehallgatás, füttyülés, nem bántó csúnya beszéd</p> 	<p>★ Kipróbáltuk: éneklés, hasi légzés, kifújás A hangzóval Az éneklésnek, a mély hangzó hosszú rezgetetése nyugtatóan hat az idegrendszerre, főleg ha hosszú kifújással együtt történik.</p>
<p><b>2. Feszültség levezetése izmokon keresztül</b> pl.: mindenféle sport, boxsák, párna ütögetése</p> 	<p>★ Kipróbáltuk: progresszív relaxáció A progresszív relaxáció az izmok megfeszítése majd ellazításán alapszik. A feszítés-lazítás ismétlése beállítja izmainkat a nyugalmi állapotba.</p>
<p><b>3. Feszültség levezetése gondolatokon keresztül</b> pl.: pozitív gondolatok, képzelet ereje, pozitív üzenetek magunknak, negatív gondolatok távozásának elképzelése.</p> 	<p>★ Kipróbáltuk: képzeletbeli lufi - feszültségek kifújása és így elengedése Ha elképzelünk valamit, az agyunk számára valósággá válik. A levegő hosszú és lassú kifújása „nyugi parancsot” ad az agynak.</p>
<p><b>4. Feszültség levezetése a kezeken keresztül</b> pl.: firkálás, rajzolás, stressz-labda gyúrása, érzések, gondolatok kiírása</p> 	<p>★ Kipróbáltuk: szabad firkálás papírlapra A kézen keresztül is leföldelhetjük a fölösleges feszültséget. Az erőteljes firkálás segíthet elvezetni, kivezetni a feszültséget.</p>
<p><b>5. Feszültség levezetése a bőrön keresztül</b> pl.: simogatás, puszsi, ölelés, birkózás, háziállat simogatása</p> 	<p>★ Kipróbáltuk: egy kedves érintés felelevenítése Az érintés felszabadítja bennünk az oxitocin nevű szeretet hormont, amely segít megnyugodni is. Bízgatjuk a gyerekeket, hogy bújjanak oda szeretteikhez, kérjenek tőlük segítséget.</p>

## Stressz-kezelő tippek osztálytermi és otthoni használatra

	Osztályban		Otthon
<p>Az 5 feszültség-levezető kapu</p>		<p>Tippek a mindennapokhoz</p>	
<p>1. Száj</p> 	<p>Legyenek „nyugizenék” előkészítve, amiket elő lehet venni, hogy segítsen megnyugodni. Akár önmagában hallgatni vagy az egyéni munka elmélyülésére.</p>		<p><b>Beszélgessünk minél többet, kérdezzünk. Énekeljünk/vagy hallgassunk</b> közösen a család által ismert és szeretett dalokat/zenét. A gyerekeknek jót tesz ha hallja a szeretteit énekelni. Különösen akkor hasznos, ha a gyerek fél, mert az énekelés blokkolja a félelemközpontot az agyban.</p>
<p>2. Izom</p> 	<p>Segítheti az órai koncentrációt, ha az óra elején valamilyen egyszerű helyhez kötött <b>nagymozgással</b> kimozzgatjuk a gyerekekből a feszültséget.</p>		<p>Biztosítsunk minél több időt és lehetőséget a <b>mozgásra</b> lehetőség szerint a szabad levegőn. Ha be vagyunk zárva a lakásba, internetről is nézhetünk tornagyakorlatokat, minél több körzést, lógatást végezzünk.</p>
<p>3. Gondolat</p> 	<p>A <b>képzeltbeli lufi fújás</b> alkalmazható akár nehéz dolgozatok, megpróbáltatások előtt is, hogy a fölösleges feszültségek távozzanak.</p>		<p>Figyeljünk rá, hogy kerüljük a tagadásokat, és <b>állító mondatokat</b> fogalmazzunk: pl. : „<del>Ne izgulj! Ne vedd olyan gyorsan a levegőt!</del>” helyett: „Nyugi! Hosszan fújd ki a levegőt!” Akár egy képzeltbeli lufiba.</p>
<p>4. Kéz</p> 	<p>Minden zavaró érzést, gondolatot firkáljanak ki a gyerekek. Készítsünk a gyerekekkel <b>szabad firkát!</b> Csak egy üres lap, és ceruza kell hozzá, az sem baj, ha feszültségek távozásakor még a papír is kilyukad! A papírlapot akár szét is tépheti.</p>		<p>Vegyünk gyermekünknek egy <b>naplót</b>, amibe leírhatja/rajzolhatja, ami éppen a szívét bántja. Tartsuk ezt tiszteletben és sose lapozzunk bele az engedélye nélkül. Ajánljuk fel firkálásra a félig felhasznált lapokat otthon is akár együtt is kifirkálhatjuk magunkból a feszültséget.</p>
<p>5. Bőr</p> 	<p>Ha egy gyerek nagyon feszült, a <b>vállára tehetjük a kezünket</b> és szemébe nézve, alacsony hangerővel mondhatjuk számára az üzenetünket.</p>		<p>Életkorhoz és igényekhez igazítottan érjünk hozzá gyerekeinkhez, <b>öleljük meg őket.</b> Még a kiskamaszok is szomjaznak időnként az efféle testi kontaktust!</p>

Amennyiben pénzadománnyal járulna hozzá programunkhoz, bankszámlaszámunk: 11600006-00000000-44298384.  
Megjegyzésbe beírhatja azt is, hogy melyik osztályt, iskolát szeretné támogatni (részletek a honlapunkon olvashatóak).

**Támogassa Ön is munkánkat, hogy minél több osztályhoz el tudjon jutni a foglalkozás!**



Köszönjük, hogy Ön is támogatja gyermeke feszültségkezelését! Reméljük, hasznosítani tudja az itt olvasottakat. Kérdés esetén elérhetőségeink: