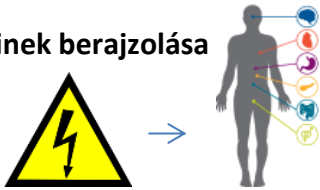




A **Lélekkel az Egészségért Alapítvány Sulinyugi programja támogatja az iskolai stresszkezelést.** Az iskolai stressz témáját komplexen kezeljük, így tudjuk a folyamat mindhárom kulcsszereplőjét, azaz a gyermeket, a tanárt és a szülőt is elérni, annak érdekében, hogy ők végül „egy nyelvet beszéljenek” ugyanazokat a megoldásokat használva. **Munkánkról bővebben:** www.sulinyugi.hu 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** gyerekeknek 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 irányítója!
A feszültséget levezetheted!***

Ezt csináltuk az osztállyal	A feladat lelki haszna
<p>Csoportos munkában szedték össze a gyerekek</p> <ul style="list-style-type: none"> • a stressz tüneteit • a feszültség levezető módszereket • a nyugalom előnyeit 	<p>cél: feszültség tüneteinek és stresszkezelő technikák sokszínűségének megismerése és gyakorlása</p> <p>A csoportmunka által szembesülnek a gyerekek azzal, hogy milyen sokféleképpen lehet feszültséget megélni, kezelni, megnyugodni. Megosztják egymással a nekik bevált módszereket.</p>
<p>1. Feszültség tüneteinek berajzolása</p> 	<p>cél: saját és mások feszültségének felismerése, jelzése</p> <p>Feszült helyzetben lévő személyt már az is segíthet, ha kívülről visszatükrözzük az érzelmi állapotát.</p> <p>pl.: „Látom rajtad, hogy nagyon dühös vagy.” „Látom, hogy valami zavar.”</p>
<p>2. Feszültség levezetése. A testünk öt kapuján keresztül: száj, gondolat, kéz, izom, bőr</p>  <p>pl.: beszéd, pozitív gondolatok, firkálás, simogatás, nyújtózás</p>	<p>cél: feszültség-levezetés sokszínűségének megismerése</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Tevékenység: hasi légzés hosszú kifújással <p>A hasi izmok segítségével mélyebbre tud levegő bejutni a tüdőbe. A hosszú kilégzés pedig egyfajta „nyugi” parancsot küld az agyba.</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Tevékenység: progresszív relaxáció <p>A progresszív relaxáció az izmok megfeszítése majd ellazításán alapszik. A feszítés-lazítás ismétlése beállítja izmainkat a nyugalmi állapotba.</p>
<p>3. A nyugalom előnyei pl.: jobb alvásminőség, kevesebb testi tünet, jobb emésztés, több figyelem az egészségre, jobb teljesítmény</p> 	<p>cél: a stresszkezelő technikák értelmének megmutatása</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Tevékenység: A nyugalom testi jeleinek tudatosítása, megéreztetése <p>A nyugalom a kiegyensúlyozott élet alapja, számos sikernek a kiinduló pontja, amiért a fenti módszerekkel mindenki tehet.</p>









Könyvajánló:

Kelly McGonigal: A stressz napos oldala

Bagdy Emőke: Pszichofitness - Kacagás - kocogás - lazítás

Szülőként gyerekeknek: Lori Lite: Dühös polip; Gilles Diederichs: Játékos relaxáció

Stressz-kezelő tippek osztálytermi és otthoni használatra

		Osztályban		
Az 5 feszültség-levezető kapu				
1. Száj 	Legyenek „nyugizenék” előkészítve, amiket elő lehet venni, hogy segítsen megnyugodni. Akár önmagában hallgatni vagy az egyéni munka elmélyülésére.	Tippek a mindennapokhoz		Beszélgessünk minél többet, kérdezzünk. Énekeljünk/vagy hallgassunk 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.
2. Izom 	Segítheti az órai koncentrációt, ha az óra elején valamilyen egyszerű helyhez kötött nagymozgással kimozzgatjuk a gyerekekből a feszültséget.	Biztosítsunk minél több időt és lehetőséget a mozgásra lehetőség szerint a szabad levegőn. Ha be vagyunk zárva a lakásba, internetről is nézhetünk tornagyakorlatokat, minél több körzést, lógatást végezzünk.		
3. Gondolat 	A képzeltbeli lufi fújás alkalmazható akár nehéz dolgozatok, megpróbáltatások előtt is, hogy a fölösleges feszültségek távozzanak.	Figyeljünk rá, hogy kerüljük a tagadásokat, és állító mondatokat fogalmazzunk: pl. : „ Ne izgulj! Ne vedd olyan gyorsan a levegőt! ” helyett: „Nyugi! Hosszan fújd ki a levegőt!” Akár egy képzeltbeli lufiba.		
4. Kéz 	Minden zavaró érzést, gondolatot firkáljanak ki a gyerekek. Készítsünk a gyerekekkel szabad firkát! 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.	Vegyünk gyermekünknek egy naplót , 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.		
5. Bőr 	Ha egy gyerek nagyon feszült, a vállára tehetjük a kezünket és szemébe nézve, alacsony hangerővel mondhatjuk számára az üzenetünket.	Életkorhoz és igényekhez igazítottan érjünk hozzá gyerekeinkhez, öleljük meg őket. Még a kiskamaszok is szomjaznak időnként az efféle testi kontaktust!		

Amennyiben pénzzadománnyal 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: