

## Instrukciós lapok a Nyugimeséhez

### Miért is kell egy mese is a gyerekek megnyugtatósához?

Gyerekek és felnőttek egyaránt „lefagyással” reagálhatnak az extrém stresszhelyzetre, és sokszor tapasztalhatunk **dühös, agresszív** kiborulásokat is. Ezeknél a reakciónál az ún. hullóagy (agytörzs), az agyunk ösztönös reakciókat aktiváló része lép működésbe. A mesében ezért is jelenik meg egy gyík, **Guido** formájában, a stresszkezelésben segítséget igénylő.

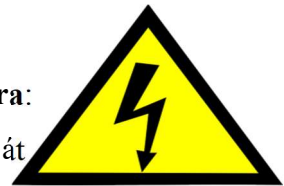


A **mesébe ágyazott játékos feladatokkal** a gyerekek a saját nyelvükön, aktívan tudnak segíteni Guidonak, és így saját maguknak is a feszültségük kezelésében.

*A mese a gyermek működő aktív énjét mozgósítja és konkrét eszközöket ad a kezébe, ezzel együtt nem helyettesíti a traumák, mentális nehézségek kezelését szakemberrel.*

### **Nulladik lépés: saját megnyugvásod legyen első helyen**

Először, 0. lépésként, kedves mesélő felnőtt, **figyelj saját magadra**: ha tudsz, aludj, sírd ki magad, beszélj másik felnőttel, oszd meg a saját bizonytalanságodat, feszültségedet, félelmeidet, hogy ezek már ne az általad segített gyerekekre rakódjanak rá.



Vedd figyelembe, hogy **ami megjelenik a mesekönyvben, az neked is segítség**, rád is jó hatással lehet. Ami tehát ebben a mesében szerepel, azt saját magadon, a felnőtt módokat megtalálva is alkalmazhatod, így már a te saját élményeddel gazdagodva tudod megmutatni a gyermeknek, hogy milyen hasznos eszközöket kap a saját feszültségkezeléséhez, a saját maga megnyugtatósához.

**Csak annyit és úgy vállalj, amennyi számodra belefér** - Te ismered a legjobban a saját mentális, érzelmi, pszichés terhelhetőségedet.

### **Kikhez szól a füzet?**

Ez a foglalkoztató füzet alapvetően ovis kortól kamaszkorig, **kb. 4-14 éves gyerekeknek** készült, de mindenki megtalálhatja a számára legjobban ható feszültségkezelő módszert.

Az **eltérő fejlődésű gyerekeknek** is ajánljuk, hiszen ez egy nagyon jó kapcsolódási felület lehet az önkéntes segítő / szülő - gyermek között.

## A kezdedben van a foglalkoztató füzet, hogyan is használd?

A mesében megjelenő **stresszkezelő gyakorlatokat jóízű kísérleteknek** tekintsetek. Kitapasztalhatjátok a gyermekedhez leginkább passzoló módokat.



Lehet, hogy az egyik helyzetben a rajzolás, a másikban a légzésgyakorlat az, ami segít csökkenteni a feszültséget bennünk, de ha mindegyiket kipróbáljuk, van róluk saját élményünk, könnyebben tudjuk kiválasztani a számunkra és az adott helyzetre megfelelőt.

## Milyen körülmények között használd?

Azért, hogy igazán jól hasson ez a feszültségkezelő eszköz, és már a kipróbálás, elsajátítás is jó élmény legyen, érdemes a lehető **legnyugodtabb környezetben** sort keríteni rá. Legyen rá **elegendő idő**, kb. 20-30 nyugodtabb perc, nyugodtabb légkör.



Frusztrált állapotban kevésbé tudunk koncentrálni bármire is, emiatt érdemes olyan hangulatban, érzelmi állapotban belekezdeni, amikor **elérhető és bevonható** a gyermek.

És most jöjjön néhány további tipp, hogy **hogyan alkalmazzuk a foglalkoztató füzetet**, és mi az, ami kerülendő:



- tartsuk szem előtt, hogy ez egy könnyed mese, ami által **közös élményt** szerezhetünk a gyermekkel
- **engedjük meg**, hogy a gyerekünknek ne legyen kedve a meséhez, lehet, hogy éppen most nem nyitott rá, térjünk vissza máskor
- **csináljuk a gyerekekkel együtt** az egyes feladatokat: lélegezzünk, feszítsük meg az izmainkat mi magunk is!



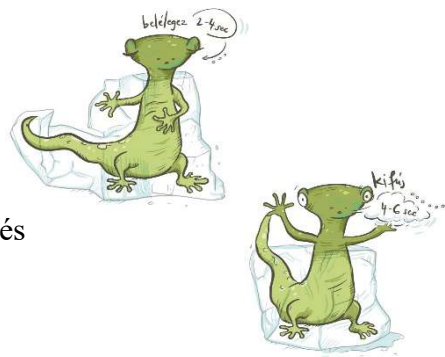
- **ne erőltessd** a foglalkoztató füzet használatát, a gyerekek az „itt és mostban” élnek, ha épp szaladgálna vagy a plüssével játszana, akkor engedjük ezt meg neki
- **ne ragaszkodjunk** az egész füzetet egyszerre megcsinálni, többször is elő lehet venni
- **ne javítsd ki**, ha valamit nem úgy csinál, ahogy te elképzelted / szeretted

- minden **gyakorlás** kérdése, az itteni technikáknak is adjunk időt, gyakoroljuk, térjünk rá vissza
  - adjunk **megerősítő visszajelzést** a kisebb viselkedésekről is: „örülök, hogy élvezed a közös mesélést”, „milyen jó látni, ahogy elmélyedsz a feladatban”, „látom, hogy nagyon figyelsz te is a légzésedre”
- volna vagy ahogy a foglalkoztató füzetben szerepel
- **ne várd**, hogy rögtön jól használja az elemeket, vagy hogy kifejezze a hálóját

## A mesében szereplő konkrét gyakorlatok instrukciói

### 1. hasi légzés (ismételjük 3-5x):

- mély belégzés, miközben megemelkedik a has, majd hosszan fújjuk ki a levegőt
  - a kilégzés legyen hosszabb, mint a belégzés
  - a belégzés 2-4 másodperc legyen
  - a kilégzés 4-6 másodperc legyen
- állítsuk le, ha túl gyorsan, erőltetetten veszi a levegőt, majd próbáljuk újra, ha egyenletessé vált a lélegzete – legyen lehetőség a gyakorlásra
- *amire pozitívan hat ez a gyakorlat:* a hosszú kilégzés tudatos használata az agynak „nyugi parancsot ad”; egy konkrét dologra koncentrálok, fókuszálok, eltávolodást biztosít az adott megterhelő helyzettől, miközben egy olyan eszközt ad a kezembe, amit kontrollálni tudok



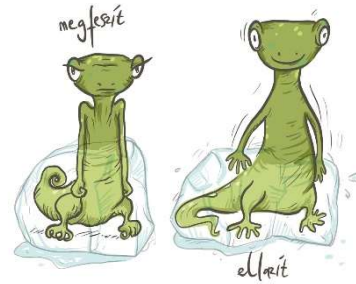
### 2. lufi fújás az imagináció eszközével:

- képzelj el, hogy minden egyes hosszú kilégzésnél egy lufit fújsz egyre nagyobbra és nagyobbra, miközben a feszültséget is kifújod a testedből
- a gyakorlat után megkérhetjük, hogy mondja el minél részletesebben, hogy pl. hova repíti őt a lufi, milyen volt neki a repülés, írja le minél részletgazdagabban a lufit (pl. szín, anyag, nagyság stb.)
- kérdés közben kerüljük az eldöntendő kérdéseket
- *amire pozitívan hat ez a technika:* gondolatban elengedni képi, képzeleti eszközökkel a feszültséget



### 3. progresszív izomrelaxáció (ismételjük 3-5x):

- izmok megfeszítése – ellazítása, végig mehetünk a különböző testrészeinken, ha a gyerek is nyitott erre (pl. arc, váll, hát, karok-kezek, has, lábak stb.)
- játsszátok el közösen, mutasd meg neki, hogyan is kell, próbálgassátok többször
- *amire pozitívan hat ez a gyakorlat:* izomlazítás a tudat segítségével - a lazításra való rátanulás, az izomfeszítés-lazítás közötti különbség kipróbálása, annak megtanulása, hogy hogyan tudja a stresszhelyzetekben megfeszült izmait tudatosan ellazítani, amivel a saját megnyugtatóért is sokat tud tenni



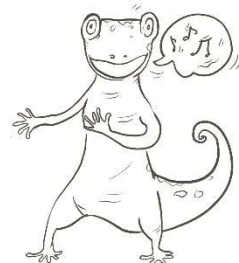
### 4. firkalás:

- bármilyen rajz- / íróeszköz (toll, ceruza, zsírkréta, filctoll stb.) használható
- egy vagy több szín használata is rendben van
- plusz lapot is adhatunk neki, ha nagyon belejön a firkalásba, és utána bármit csinálhat a lappal (kiszakadásig firka, széttépés stb.), a lényeg, hogy jöjjön ki a feszültség (erre hat pozitívan ez a gyakorlat)
- *amire pozitívan hat ez a gyakorlat:* a feszültség kiadása, levezetése kézen keresztül



### 5. színezés + éneklés:

- használjátok bátran ezeket az eszközöket is
- minél színesebb, minél egyedibb lesz a kép, annál jobb
- bármilyen saját kedvenc dal, jó emlékeket felidéző ének jó, de olyat is kereshettek, ami mindkettőtök nyelvén elérhető
- *amire pozitívan hat ez a gyakorlat:* szájon keresztüli feszültséglevezetés, a félelemközpont „kiiktatása” - félni és énekelni nem lehet egyszerre; megnyugtató és élvezetes közös élmény szülővel, rokonnal, önkéntessel



## Lezárás

A mese elolvasása, megbeszélése, valamint a gyakorlatok kipróbálása, elsajátítása után bármikor elővehetőek, mozgósíthatóak az akkori tapasztalatok, visszacsatornázhatóak az élmények a későbbi esetleges stresszhelyzetekbe vagy krízishelyzetekbe (pl. elesik, összeveszik valakivel, költözés, iskolaváltás). Nyugodtan bátorítsuk arra a szülőket, hogy a későbbiekben is emlékeztessék és bátorítsák a gyerekeket a mesében szereplő feszültségcsökkentő eszközök használatára. Pl. „Adok neked egy kis időt, hogy valamelyik gyakorlatot elővedd, újra megcsináld. Én itt vagyok, hogy segítssek, támogassalak, meghallgassalak.”

A füzet utolsó részében pedig olyan szervezetek, hasznos linkek szerepelnek, amiken segítő szervezetek, szakemberek elérhetőségeit, illetve más szakemberek által összeállított, mentális egészséget támogató programok, anyagok elérhetőségeit találjátok. Használjátok bátran!



## További hasznos szervezetek, linkek, anyagok:

- ★ Lélekkel az Egészségért Alapítvány Sulinyugi programja: <http://www.sulinyugi.hu/>
- ★ Pszi Pont: <https://pszi.hu/>
  - önkéntes pszichológiai segítők az ukrainai menekültek számára
- ★ UNICEF jogsegély: [jogsegely@unicef.hu](mailto:jogsegely@unicef.hu)
- ★ Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány: <https://www.kek-vonal.hu/index.php/hu/>
- ★ Ifjúsági Lelki Elsősegély: 137-00, hétköznaponként este 5 és 9 óra között elérhető
- ★ Országos gyermekvédő hívószám: +36 80 21 20 21 (a nap 24 órájában ingyenesen hívható);  
<https://szgyf.gov.hu/1747-gyermekvedo-hivoszam>
- ★ Hintalovon Alapítvány: <https://hintalovon.hu/>
- ★ Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége: <https://sos116-123.hu/>
  - segélyszámok (ingyenesen hívhatók): 116-123 (0-24h), +36 80 810-600
  - e-mail: [sos116123@gmail.com](mailto:sos116123@gmail.com) (72 órán belül válaszolnak)
  - Skype-os lehetőség a honlapon elérhető, hétfőtől péntekig 17-01 óráig
- ★ Ökumenikus Segélyszervezet: <https://segelyszervezet.hu/anonimtanacsadas>
- ★ NANE - Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen Egyesület: <https://nane.hu/>
  - NANE segélyvonal: +36 80 505 101 (hétfő, kedd, csütörtök és péntek: 18-22 óra; szerda 12-14 óra között)
  - online chatsegély szerdánként 16-18 h között
- ★ Krízis- és pszichiátriai ambulanciák:
  - Péterfy Kórház, Pszichiátriai Osztály és Krízisintervenció: +36 1 322 1896
  - SOTE Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika: +36 20 663 2247
  - Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet, Pszichiátriai Gondozó: +36 1 289 6200/1489-es mellék
- ★ Áldozatsegítő Központ: <https://vansegitseg.hu/>; +36 80 225 225 (0-24 órás segélyvonal)
- ★ Napfogyatkozás Egyesület: <https://gyaszportal.hu/>
- ★ Gyászfeldolgozás Módszer: <https://gyaszfeldolgozasmodszere.hu/>

## További ukrán nyelvű segítő anyagok:

- ★ [https://www.unicef.org/ukraine/media/5526/file/relax\\_for\\_children.pdf](https://www.unicef.org/ukraine/media/5526/file/relax_for_children.pdf)
- ★ <http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity2.pdf>
- ★ <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf?sequence=72>