



Програма «Lélekkel az Egészségért Alapítvány» підтримує управління стресом у школі. Ми розглядаємо тему шкільного стресу комплексно, так можемо охопити всіх трьох ключових учасників процесу, тобто **дитину, учителя та батьків**, щоб вони зрештою «заговорили однією мовою», використовуючи однакові рішення.







Ви можете прочитати більше про нашу роботу на сайті: [www.sulinyugi.hu](http://www.sulinyugi.hu)

Мета дитячої програми «Шкільний спокій» полягає в тому, щоб дати дітям змогу впоратися зі стресом і зрозуміти, що вони можуть зробити для себе. Ми підготували це резюме, щоб **представити повідомлення сесії та підтримати батьків і вчителів практичними порадами**, щоб вони могли використовувати у своєму повсякденному житті, те, чого діти навчилися в наших програмах.





Головне повідомлення нашої групової сесії **УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ**:

*Ти капітан свого тіла!  
Ти можеш зняти напругу через 5 воріт!*



Це ми зробили з дітьми	Мета вправи	Користь практика
Малювання симптомів стресу 	Розпізнавання та сигналізація власної та логь іншого напруги	Дитину в напруженій ситуації часто можна заспокоїти, відобразивши її емоційний стан з боку. Напр.: «Я бачу, що ти дуже злий».
Групова робота: обговорення перевірених методів управління стресом	Знайомство та практика різноманітних методів управління стресом	Під час групової роботи діти знайомляться з багатьма способами заспокоєння та діляться методами, які їм підходять.
<b>Виведення напруги через 5 воріт</b>	<b>Спробувана практика</b>	<b>Як це впливає на нас?</b>
<b>1. Виведення напруги через рот</b>  (напр.: розмова, спів/слухання музики, свист, необразлива, нецензурна мова )	спів, дихання животом, видих з голосною А	Спів, тривала вібрація глибокого звучання, заспокійливо діє на нервову систему, особливо якщо воно поєднується з довгим видихом.
<b>2. Виведення напруги через м'язи</b>  (напр.: всі види спорту, боксерські груші, бити подушку)	прогресуюча релаксація	Прогресивна м'язова релаксація заснована на напруженні, а потім розслабленні м'язів. Повторення напруги-розслаблення налаштовує наші м'язи на стан спокою.
<b>3. Виведення напруги через думки</b>  (напр.: позитивні думки повідомлення ; сила уяви; ідея відходу від негативних думок)	уявна повітряної кулі: видування напруги і таким чином її зняття	Коли ми щось уявляємо, це стає реальністю для нашого мозку. Довгий і повільний видих повітря дає мозку «команду тиші».
<b>4. Виведення напруги через рук</b>  (напр.: кракулі, малювання, розминання антистресову кульку, записування почуттів і думок)	каракулі на аркуші паперу	Енергійне малювання може допомогти вам спрямувати напругу через руки.
<b>5. Виведення напруги через кожу</b>  (напр.: пестити, цілувати, обіймати, боротьба, погладити домашню тварину)	оживляючи ласкавий дотик	Дотик виділяє в нас «гормон любові» окситоцин, який також допомагає нам розслабитися. Ми закликаємо дітей йти до своїх близьких і просити їх про допомогу.

## Поради щодо управління стресом для використання в класі та вдома

5 воріт щодо виведення напруги	В класі	Вдома
<b>1. Рот</b> 	<p>Приготуйте «заспокійливу музику», яку можна послухати, щоб розслабитися. Або слухати самотійно, або поглибити індивідуальну роботу.</p>	<p><b>Давайте якомога більше спілкуватися, задавати питання.</b> Разом заспівати або послухати пісні/музику, яку знає та любить родина. Дітям приємно чути, як співають їхні близькі. Спів особливо корисний, коли дитина боїться, бо він блокує центр страху в мозку.</p>
<b>2. М'язи</b> 	<p>Це може допомогти зосередитися в класі, якщо на початку уроку ми знімемо напругу з дітей простими <b>великими рухами</b>.</p>	<p>Забезпечимо якомога більше часу та можливостей для руху, по можливості на свіжому повітрі. Якщо ми замкнені в квартирі, ми також можемо дивитися гімнастичні вправи в Інтернеті, робити якомога більше кіл і гойдатися.</p>
<b>3. Думка</b> 	<p><b>Уявне надування повітряної кульки</b> можна використовувати навіть перед важкими завданнями чи випробуваннями, щоб зникла непотрібна напруга.</p>	<p>Зверніть увагу на те, щоб уникати заперечень і формулювати стверджувальні речення. Напр.: «<del>Не хвилюйся! Не дихай так швидко!</del>» замість: «Заспокойся! Зробіть довгий вдих!» Як уявна повітряна кулька.</p>
<b>4. Рука</b> 	<p>Нехай діти накаракулють усі тривожні почуття та думки. Зробимо з дітьми рисунок свободні каракулі! Усе, що вам знадобиться, це чистий аркуш паперу та олівець, неважливо, якщо навіть папір буде проколотий, коли напруга звільниться! Можна навіть порвати аркуш паперу.</p>	<p>Купуйте дитині <b>щоденник</b>, в якому вона зможе писати/малювати все, що їй на душі болить. Поважайте це і ніколи не переглядайте без її дозволу. Запропонуйте напіввикористані сторінки для каракулі, і ви навіть можете разом зняти напругу.</p>
<b>5. Кожа</b> 	<p>Якщо дитина дуже напружена, ви можете <b>покласти руку їй на плече</b>, подивитись їй в очі й тихо сказати наше повідомлення.</p>	<p>Доторкайтесь та <b>обійміть</b> ваших дітей відповідно до їх віку та потреб. Навіть підлітки іноді відчують жагу до такого фізичного контакту!</p>

Támogatást gyűjtünk, hogy a **várólistánkon** lévő **osztályokhoz** díjmentesen el tudjunk jutni. Amennyiben pénzadománnyal járulna hozzá programunkhoz, bankszámlaszámunk: 11600006-00000000-44298384.

**Támogassa Ön is munkánkat, hogy minél több gyermek vehessen részt a foglalkozáson!**

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

Kérdés esetén elérhetőségeink:

Szigeti Réka 06-70-265-89-19 [szigeti.reka@nyugizona.hu](mailto:szigeti.reka@nyugizona.hu)

