

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.

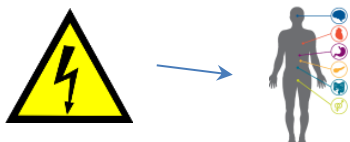
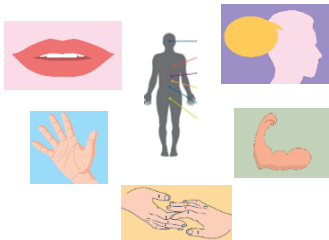

Ви можете прочитати більше про нашу роботу на сайті: www.sulinyugi.hu

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 вправи
<p>Під час групової роботи ми зібрали:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. симптоми стресу, 2. методи зняття напруги, 3. і переваги душевного спокою 	<p>Знайомство та практика симптомів стресу та різноманітних методів управління стресом.</p>	<p>Завдяки груповій роботі діти стикаються з багатьма способами переживання, контролювання та заспокоювання напруги. Вони діляться методами, які спрацювали для них.</p>
<p>1. Малювання симптомів стресу</p> 	<p>Розпізнавання та сигналізація власної та когось іншого напруги.</p>	<p>Людині в напруженій ситуації вже і то допомагає, якщо відобразивши її емоційний стан ззовні. Напр.: «Я бачу, що ти дуже злий». «Я бачу, тебе щось турбує». Таким же чином ми можемо легше керувати власною напругою, якщо вискажемо, що ми напружені.</p>
<p>2. Виведення напруг через 5 воріт нашого тіла: рот, думка, рука, м'язи, кожа.</p>  <p>Напр.: розмова, позитивні думки, малюнок/каракулі, погладжування, розтяжка</p>	<p>Знайомство з різноманітними видами виведення напруг</p>	<p>Дихання животом з подовженим видихом За допомогою м'язів черевного преса повітря проникає глибше в легені. А довгий видих посилає в мозок своєрідну команду «заспокойся».</p> <p>Прогресивна релаксація Прогресивна релаксація заснована на напруженні, а потім розслабленні м'язів. Повторення напруги-розслаблення налаштовує наші м'язи на стан спокою.</p>
<p>3. Переваги душевного спокою</p>  <p>Напр.: краща якість сну, менше фізичних симптомів, краще травлення, більше уваги до здоров'я, краща працездатність</p>	<p>Визнання значення методів управління стресом.</p>	<p>Усвідомлення та досвід фізичних ознак спокою Спокій є основою збалансованого життя, відправною точкою багатьох успіхів, тому кожен може зробити це за допомогою вищевказаних методів.</p>

Поради щодо управління стресом для використання в класі та вдома

5 воріт щодо виведення напруги	В класі	Вдома
1. Рот 	<p>Приготуйте «заспокійливу музику», яку можна послухати, щоб розслабитися. Або слухати самостійно, або поглибити індивідуальну роботу.</p>	<p>Давайте якомога більше спілкуватися, задавати питання. 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>
2. Мязи 	<p>Це може допомогти зосередитися в класі, якщо на початку уроку ми знімемо напругу з дітей простими великими рухами.</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>
3. Думка 	<p>Уявне надування повітряної кульки 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.: «Не хвилюйся! Не дихай так швидко!» замість: «Заспокойся! Зробіть довгий вдих!» Як уявна повітряна кулька.</p>
4. Рука 	<p>Нехай діти накаракулють усі тривожні почуття та думки. Зробимо з дітьми рісунком 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 щоденник, 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>
5. Кожа 	<p>Якщо дитина дуже напружена, ви можете покласти руку їй на плече, подивитись їй в очі й тихо сказати наше повідомлення.</p>	<p>Доторкайтесь та обійміть ваших дітей відповідно до їх віку та потреб. Навіть підлітки іноді відчувають 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

