

The background is a dark blue gradient with a starry texture. On the left side, there are several technical diagrams. A large circular scale is prominent, with numbers ranging from 140 to 260. Other diagrams include concentric circles, dashed lines, and arrows, suggesting a technical or scientific theme.

DÜHKEZELÉSI ESZKÖZTÁR

KÉSZÍTETTE: HOMORÓDI CECÍLIA

A GYERMEK ÉRZÉSEI

KAPUVÁRI CINTIA (ASPERGER SZINDRÓMÁVAL ÉLŐ FIÚ ÉDESANYJA.)

AZ ASPERGER SZINDRÓMA ÉS A DÜHKITÖRÉS

- „Nem tudhatod, mi zajlik le bennem. Előbb frusztrált leszek, végül elképesztően dühös. Olyan egyszerű dolog is dühössé tehet, mint ha például késésben vagyok és nem találok azt, amit keresek, esetleg késleltet valami vagy valaki. A dühkitörés az egyszerű kiabálástól és a látható feszültségtől a tárgyak rugdalásáig, azok összetöréséig, vagy önmagam bántalmazásáig vezethet. Főleg nagyobb korban, de előfordulhat, hogy annyira fájónak érzek egy-egy érzelmet, hogy azt fizikailag is látnom vagy éreznem kell. Ezért meglehet, hogy dühömben megharapom saját magam, esetleg megvágom a kezem vagy verem a fejem a falba.... Ennek a célja legbelül mindig az, hogy felszínre hozzam a fájdalmam. Ilyenkor szintén másképp érzek mindent, kevésbé fáj, amit teszek. Abban a pillanatban amikor kikelek önmagamból másképp érzek mindent. Nem érzékelem azt, amit nekem mondanak ilyenkor. Természetesen, hallom a hangodat, de nem tudom felfogni a szavakat. Éppen ezért ne add át magad te is a haragnak, és beszélj hozzám inkább szeretettel telelve és nyugodtan. Ezzel segítesz lassan megnyugodni.
- Szeretek elvonulni ilyenkor mert így könnyebb lecsillapodni. De ha továbbra sem tudok kilépni abból a helyzetből, ami ezt kiváltja, akkor nem csak dühkitörés, hanem zokogás is lehet rajtam úrrá. Tehát, ha haragos vagyok engedj félrevonulni! Teljesen mindegy, ha az osztályban, vagy az oviban vagyok. Hagyj nekem teret és időt arra, hogy megnyugodhassak. Lehet, hogy csak a fülem fogom be a terem sarkában, vagy a szemem csukom be, esetleg zenét hallgatok. Hogyan segíthetsz nekem? Te mutatsz nekem példát. Ha elfogadom a gondolataidat akkor azok már az én gondolataim is.... Látom és másolom a viselkedésed. Ezért kérlek mutass olyan példát, ami nincs átítatva dühvel, haraggal, kétségbeeséssel. Mozdíts az önismeret irányába. Segíts abban, hogy megismerjem magam, és tudatosabban figyelhessek a gondolataimra. Dühkitörés után (később) beszéljük meg mit éreztem akkor. Kis lépésekkel haladva.
- Igyekszem kezelni az indulataim, de ez sajnos nem mindig sikerül. Meg kell értened, hogy egy olyan világba kell beilleszkednem és megfelelnem az elvárásoknak, ami nagyon más, mint én. Ez bárkinek nehéz feladat lenne.”

DÜHKEZELÉS

DÜHKEZELÉS



AKUT

egyfajta indulatkezelési gyorssegély
nevelés



HOSSZANTARTÓ

tudatos érzelmi nevelés

AKUT

DÜHKEZELÉSI TRÜKKÖK

- **Kiszakítani a helyzetből, elvonulás**
A lakásban, osztályteremben szükség lenne egy olyan kuckóra, ahol a gyerek nyugalomban, önmagában lehet, ahova félre tud vonulni, ahol őt békén hagyják. Készítsünk ide számára babzsákfotelt, takarót, szenzoros megnyugtatóhoz eszközöket, a kedvenc tevékenységhez játékokat
- **Csökkentsük a környezeti ingereket**, a zajt, az éles fényeket. Minden triggert iktassunk ki.
- **Figyelem elterelés:** játékkal, olvasással, zenével, beszélgetéssel, bármilyen tevékenységgel, ami feltölt és örömet szerez
- **Sport:** 10 guggolás, fekvőtámasz, futás stb.
- **Megnyugtató tárgy:** stresszlabda vagy bármilyen saját tárgy, ami megnyugtató
- **Párnába, levegőbe boxolni**
- **széttépni** egy használt újságpapírt
- +SAJÁT TECHNIKÁK, AMIK NEM SÉRTIK A DÜHSZABÁLYOKAT

DÜHKEZELÉS AKUT

HODOS ENIKŐ PSZICHOLÓGUS TANÁCSAI:

➤ **Visszaszámlálás:**

Amikor zajlik a kiabálás, veszekedés, dráma hívd fel a gyerekek figyelmét, hogy szép lassan elkezdesz 5-től visszafele számolni hangosan, és 0-ra mindenkinek kötelező kimozdulnia a helyzetből. Adhatsz hozzá opciókat is, például hátra lépünk hármat, oldalra ugrunk egyet, leguggolunk, átmegyünk egy másik szobába, kilépünk a kertbe stb.

➤ **Jelen Játék:**

ami segít az érzelmekben elsüllyedt gyereknek visszatérni a középpontba, azaz a jelenbe:

„Ácsi, Ácsi, kis tornádó, elsodorsz mindenkit! Segítek megkapaszkodni, jó? Nézz a szemembe, számolok!

- 5 - Mondj egy dolgot, amit láatsz! Most!
- 4 - Mondj egy dolgot, amit hallasz! Most!
- 3 - Mondj egy dolgot, amit a bőrödön érzel! Most!
- 2 - Mond egy szagot, amit érzel. Most!
- 1 - Mondj egy dolgot, amit szeretsz. Most!”

➤ **Rükverc:**

„Hohohó! Ez a járgány elszaladt most kicsit. Mindjárt nekiütközik a falnak! Vigyázaaaat! Jobb lesz, ha visszakapcsoljuk rükvercbe!” -Játszd el, hogy meghúzod a sebváltó kart, és ti-ti-ti-ti hangot hallatva, hátrafelé tolatsz az autóval. A keziddel kormányozz, nyakadat nyújtogasd hátrafele pillantva, idétlenkedj!

DÜHKEZELÉS AKUT

HODOS ENIKŐ PSZICHOLOGUS TANÁCSAI:

➤ **Hapci virág:**

„Gyere, nyugodjunk le egy picit! Lélegezzünk úgy, mintha óriásit szippantanánk egy illatos virágba! Aztán hatalmas hapci. Mehet?”

- Szülinapi torta: Fújjunk mind a ketten egy olyan hatalmasat, mintha 100 gyertyát kellene elfújni a szülinapi tortán!

➤ **Sárkánylehellet:**

Tegyél az asztalra 3-5 kettéhajtott A/4-es lapot, helyezz közéjük plüss vagy legófigurát, és kérd meg a gyereket, hogy legyen tűzokádó sárkány! Na lássuk mekkora erőd van! Szét tudod-e rombolni a papírkerítést, és ki tudod-e szabadítani a barátodat? Vegyél egy jó mély levegőt, szárnyaidat tárd ki, nyisd nagyra a szemed, és FÚÚÚÚÚJD!

➤ **Vulkánkitörés:**

„Uram Atyám, de mérges vagy! Égszakadás, földindulás! Hát akkor törjön ki az a vulkán, de csak óvatosan! Csináljuk együtt! Nagy hegyek vagyunk, szilárdan állunk. Figyelj nagyon, mert alulról megindult felfelé a láva. Feszítsd a lábakat, feszítsd a feneked, feszül a has, feszül a mellkas, szorít az ököl, szorít a kar, mozog a nyak, nyílnak a szemek, nyílik a száj... Váááááá! Robbanááááás! Ugrádozzatok, pattogjatok kicsit, majd így folytasd: „Most pedig folyjon szét a láva mindenfelé, eresszük el a testünket, mintha meghaltunk volna!” Mikor lefeküdt, csekkold, hogy tényleg lazák-e az izmai, játékból rázogasd meg a végtagjait.

DÜHKEZELÉS AKUT HODOS ENIKŐ PSZICHOLÓGUS TANÁCSAI:

➤ **Lufifújó:**

”Rendben, elég mára, hagyjuk a küzdést! Ránk fér egy kis lazítás, nem igaz? Háromra fújjuk fel magunkat hatalmas lufivá!” 1-2-3, ide nézz! Járjatok mókásan, pöffeszkedve, nagyokat lélegezve és bent tartva a levegőt! Most pedig 3-2-1, pukkanjunk ki! Szaladgáljatok, pörögjeteK keresztbe kasul, amíg ki nem fogy belőletek a levegő, majd óvatosan hulljatok a földre, mint egy leeresztett lufi.

➤ **Rühes/bolhás kutya:**

„Azt a mindenit, de morcos itt valaki! Akkor én meg rühes kutya leszek, és úúú, de zavar a sok apró bogárka! Gyere, rázzuk ki magunkból a rühöt, meg a dühöt!” EreszkedjeteK négykézláb, és rázzátok ki a karjaitokat, lábaitokat, hempergőzzeteK, ugorjateK fel, csináljateK bolondos karkörzéseket, és közben ellenőrizd, hogy van-e még bogárka!

➤ **Oroszlán és a teknős:**

Ha üvöltözik veled a gyerek, visszatámadás helyett kérdezd meg tőle: „Ha te most oroszlánt játszol, én lemegetek teknősbe? Igazán jól jönne most egy kemény páncél.” A kérdésed már önmagában kimozdítja a transzból, de ha megengedi játsszateK tovább. Kucorodj pici teknőssé, és húzz magadra egy párna vagy takaró páncélt. Ha már elmúlt a vész előbújhatasz, és javasold a gyerekeKnek, hogy cseréljeteK szerepet. Oroszlánként játszod meg, hogy nagyon haragszol rá, eltúlozva szidalmazd a „szokásos” dolgok miatt, és hagyd, hogy nevetgélve, behúzódjon a bunkerébe.

DÜHKEZELÉS AKUT INTENZÍV MOZGÁSOS, MEGKÜZDÉSES JÁTÉKOK:

➤ **Puszibirkó:**

Szorosan, de ne túl erősen öleld át a gyereket, és kérd, hogy szabaduljon ki a szorításodból. 50 puszinyi idő áll a rendelkezésére, tehát, amíg szabadul, küzd, kecmereg, puszilod, ahol éred, és közben hangosan számolod a puszikat. Úgy csináld, hogy a kínlódás után sikerélménye legyen!

➤ **Leszakad a híd:**

Négykézlábra ereszkedsz, és te leszel a híd. Hívd a gyereket, hogy bújjon át alattad. Figyelmeztess, hogy amikor épp alattad jár, rá fog szakadni a híd, de nem kell megijedni, mert az a játék lényege, hogy ki kell alóla szabadulnia. Értelemszerűen ne nyomd agyon, de azért ne is könnyítsd meg a dolgát! Annyira szorítsd, hogy a kikúszás, szabadulás nem jelentsen se túl kicsi, se túl nagy kihívást számára.

➤ **Párnacsata** (fejre ütni tilos)

➤ **Csata összetekert polifoammal:** cél kiütni a másik kezéből

➤ **Papírgalacsin** készítés majd dobálás

➤ **Kötélhúzás**

➤ **Babzsákbombázó**

HOSSZAN TARTÓ TUDATOS ÉRZELMI NEVELÉS

DÜHSZABÁLYOK



DÜHSZABÁLYOK

1. NEM OKOZOK KÁRT ÖN-
MAGAMBAN
2. NEM BÁNTOK MÁSOKAT
3. NEM OKOZOK KÁRT A
KÖRNYEZETEMBEN
4. BESZÉLJ RÓLA!

HOSSZAN TARTÓ TUDATOS ÉRZELMI NEVELÉS

A HARAGOT KIVÁLTÓ HELYZETEK

TUDATOSÍTÁSA

Spiribuuu NYOMÓGOMB SZÍNEZŐ



1
NYUGODT
VAGYOK

2
KICSIT
ZAVAR

3
INGERÜLT
VAGYOK

4
DŰHÖS
VAGYOK

5
FELROBBANOK
VAGYOK

MI AZ, AMI FEL SZOKOTT BOSSZANTANI?

Színezd ki azokat a gombokat, amik bekapcsolják nálad a haragot!

Használj különböző színeket, annak megfelelően, hogy mennyire bosszant fel fel az adott dolog!

MÉRGES LESZEK, AMIKOR...

	VESZÍTEK A JÁTÉKBAN.		VALAKI CSAL A JÁTÉKBAN.
	NEM JÁTSZANAK VELEM, KIHAGYNAK, KIKÖZÖSÍTENEK.		ABBA KELL HAGYNOM AZT, AMIT ÉLVEZEK.
	NEM FIGYELNEK RÁM, NEM ÉRTENEK MEG.		TÚL ÉHES VAGY TÚL SZOMJAS VAGYOK.
	OLYANÉRT OKOLNAK, AMIT NEM TETTEM.		VÁRATLANUL MEGIJESZTENEK.
	NEM SIKERÜL VALAMIT MEGCSINÁLNI.		FÁJ VALAMIM.
	VÁRNOM KELL A SOROMRA.		FÁRADT VAGY ÁLMOS VAGYOK.
	CSÚNYÁT MONDANAK A SZÜLEIMRE, BARÁTAIMRA.		TÚL NAGY A ZAJ VAGY VESZEKEDNEK KÖRÜLÖTTEM.
	ROSSZABB JEGYET KAPOK, MINT VÁRTAM.		VALAKI BELESZÓL, AMIKOR ÉN BESZÉLEK.
	A SZÜLEIM MEGTILTANAK/NEM ENGEDNEK MEG VALAMIT.		KÉRDEZÉS NÉLKÜL ELVESZIK A DOLGAIMAT.
	NEM KAPOM MEG, AMIT AKAROK.		TÖNKRETESZIK A JÁTÉKOMAT.
	BÜNTETÉST KAPOK.		ELVESZÍTEK/NEM TALÁLOK/ OTTHON FELEJTEK VALAMIT.
	MEG KELL CSINÁLNOM VALAMIT, AMI A FELELŐSÉGEM (PL. HÁZI, FOGMOSÁS, HÁZIMUNKA).		HIBÁZOK.
	VALAKI KICSÚFOL VAGY KINEVET.		NEM TARTJÁK BE, AMIT ÍGÉRTEK.
	VALAKI GOROMBA VAGY KIABÁL VELEM.		VALAKI HAZUDIK.
	MEGZAVARNAK A JÁTÉKOMBAN		IGAZSÁGTALANUL BÁNNAK VELEM.

HOSSZAN TARTÓ TUDATOS ÉRZELMI NEVELÉS

A HARAG SORÁN JELENTKEZŐ TESTI ÉRZETEK

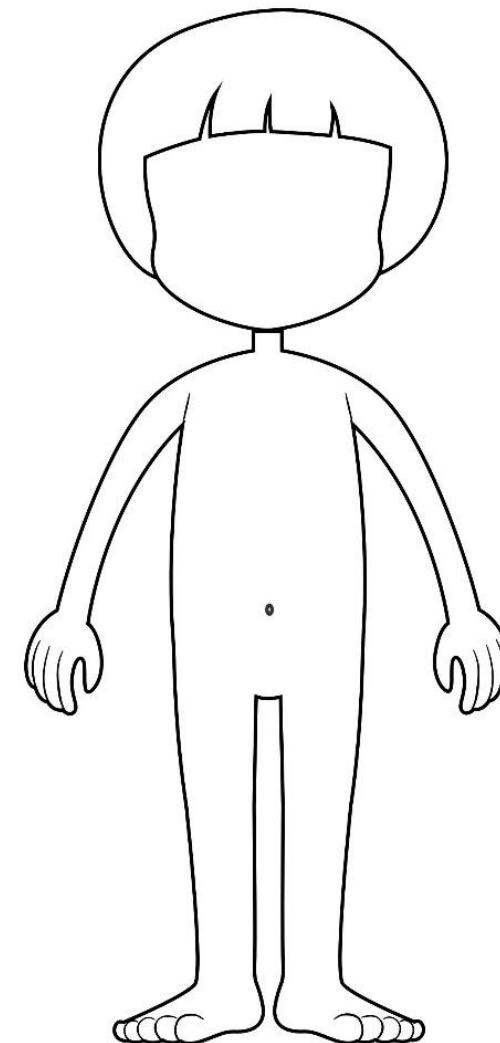
TUDATOSÍTÁSA

Spiribuu

DÜHÖS TEST

TESTED MELYIK RÉSZÉN SZOKOTT RIASZTANI A VÉSZCENGŐ?

Rajzold le mit érzel a testedben, amikor dühös vagy!



HOSSZAN TARTÓ TUDATOS

ÉRZELMI NEVELÉS

MILYEN VISELKEDÉSRE KÉSZTET

BENNÜNKET A HARAG?

Spiribuu

AUTOMATA ANYA ÉS AUTOMATA GYEREK

AMIKOR A VÉSZCENGŐ MEGSZŐLAL, AUTOMATA ÜZEMMÓDBA KAPCSOLUNK ÉS AZ NAGYON VICCES TUD LENNI!

Képzeld csak el! Automata Anya és Automata Lili (gyerek neve) színre lép, hogy megszüntesse a bajt. Ez a robot nagyon mókás bennünk, mert bár igyekszik okos lenni és hősködi, általában olyan kis ügyetlen, hogy nem hogy megszüntetné, hanem még tetézi is a bajt. Persze érthető, hiszen robot. Csak olyan viselkedésre képes, amire beprogramozták.

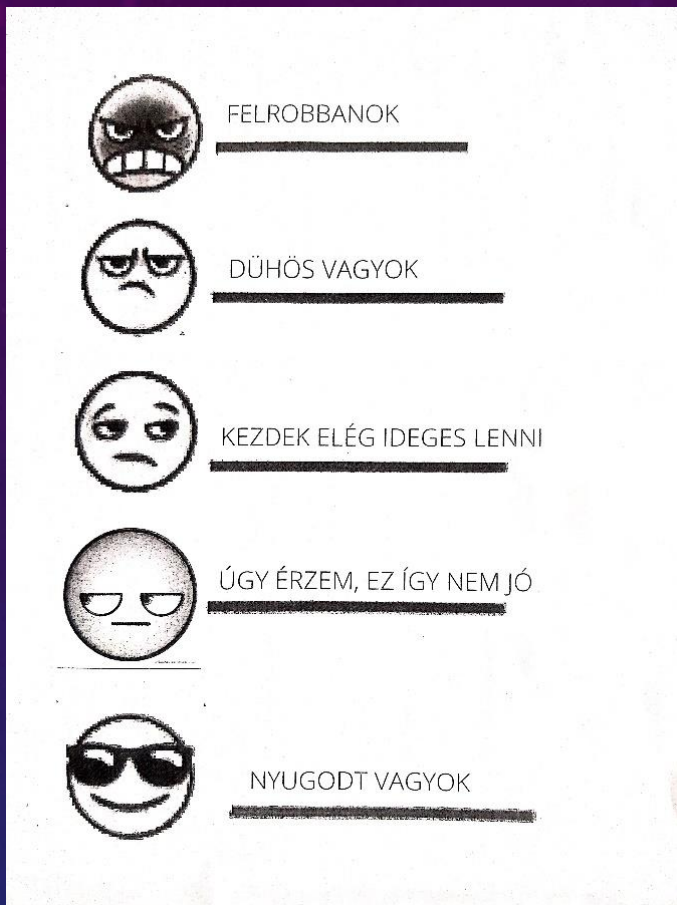
1. Nézzük meg, nálunk hogyan idétenkedik Automata anyja, és Automata Lili, ha mérgesek vagyunk, jó? Olvasom a listát és tegyünk csillagot ahhoz a viselkedéshez, ami jellemző rájuk! Egy csillag, ha csak néha jellemző, három csillag, ha nagyon gyakori.



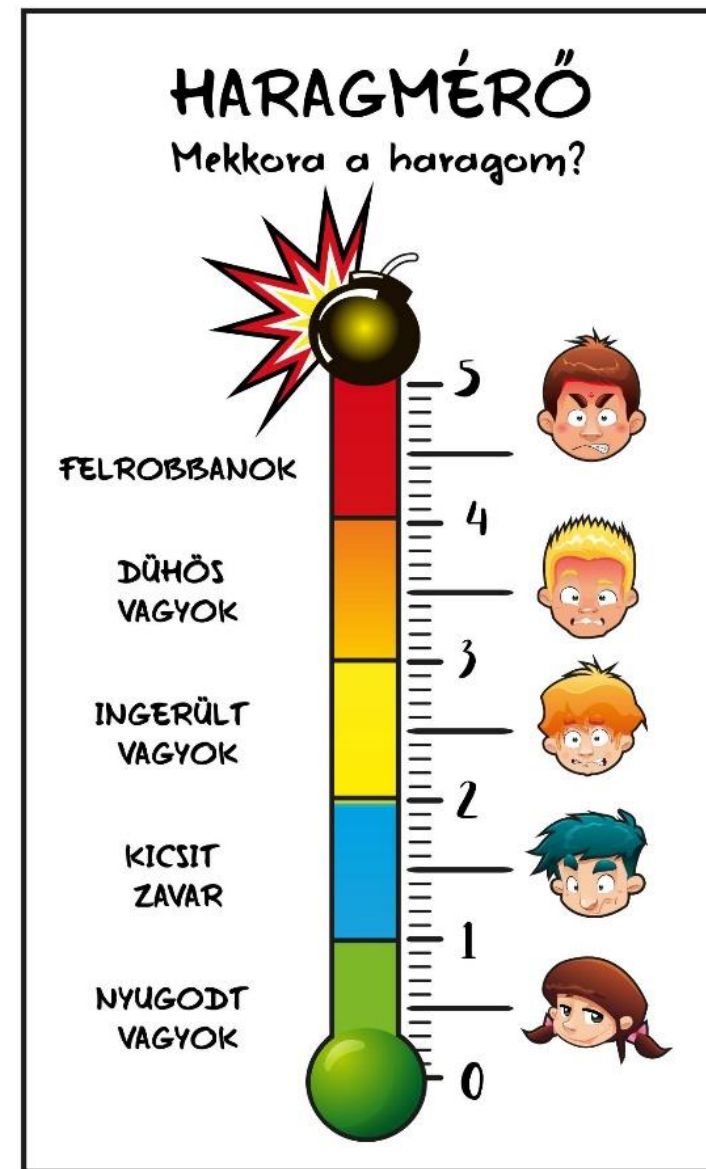
AMIKOR MÉRGES VAGYOK, AUTOMATA ... SZÍNRE LÉP, ÉS	★★★
ÜT, RÚG, LÖKDÖSÖDIK	
SÍRVA ELSZALAD	
BECsapja az ajtót	
FÖLDRE DOBja MAGÁT ÉS HISztIZIK	
HANGOSAN ÉS HOSSZAN BÖMBÖL	
CSÚNYA SZAVAKAT HASZNÁL	
KIABÁL, ÜVÖLTÖZIK	
VISSZABESZÉL, SÉRTEGET	
AZ ORRA ALATT, MAGÁBAN MOTYOG	
MORCOSKODIK, MEGSÉRTŐDIK	
TÁRGYAKAT DOBÁL, CSAPKOD	
GRIMASZOL, CSÚNYA ARCOKAT VÁG	
MÁSOKRA HARAGSZIK, SZITKOZÓDIK	
FENYEGETŐZIK, ERŐSKÖDIK	
ÁRULKODIK	
ELMERÜL A GONDOLATAIBAN ÉS RÁGJA A KÖRMEIT	

2. **Meséljünk egy történetet**, amikor legutóbb csodálhattuk Automata Anyát/Automata Lilit. Hogyan viselkedett, és az milyen bonyodalmakhoz vezetett?
3. **Játszunk Automatát!** A nyomógomb színező PDF-et nyomtassátok ki újra, a bosszantó dolgok listáját vágjátok szét és tegyétek egy borítékba! Az automata viselkedés listát is vágjátok fel cetlikre és azokat is tegyétek egy borítékba! Húzzatok egy nyomógombot, egy-egy automata viselkedést, majd plüssökkel rögtönöztek vicces jeleneteket belőle!

HOSSZAN TARTÓ TUDATOS ÉRZELMI NEVELÉS



A HARAG FOKMÉRŐJE



Spiribunn

HOSSZAN TARTÓ TUDATOS

ÉRZELMI NEVELÉS

TUDNI, HOGY MIT ÉRZÜNK
ÉS MIT MONDJUNK

GYŰJTEMÉNY AZOKBÓL
A SZAVAKBÓL,
AMIT AZ ÉRZÉSEINK KIFEJEZÉSÉRE
HASZNÁLHATUNK

Most pedig válassz egy-két, számodra nehezen kezelhető embert a listáról, és töltsd ki a táblázatot!
Milyen érzést tapasztalsz, amikor velük vagy? Mire volna szükséged, hogy jobban érezd magad?
A leírt példa ötletet ad a kitöltéshez.

KIRÓL VAN SZÓ?	MI TÖRTÉNIK, HA VELE VAGY?	MIT ÉRZEL UTÁNA?	MIRE VOLNA SZÜKSÉGED, HOGY JOBBAN ÉREZD MAGAD?
Jay	Mindig megmondja, mit csináljak.	Haragos vagyok.	Meg kellene mondanom neki, hogy kérjen, ne parancsoljon.

HOSSZAN TARTÓ TUDATOS ÉRZELMI NEVELÉS

ÁRTALMAS ÉS HASZNOS REAKCIÓK A HARAGRA

ÁRTALMAS REAKCIÓ A HARAGRA	HASZNOS REAKCIÓ A HARAGRA
Sértegetni valakit	Mélyen, tudatosan lélegezni
Testi fájdalmat okozni valakinek	Sétálni vagy futni egyet
Azt mondani valakinek, hogy utálok	Azt mondani: „Dühös vagyok és segítségre van szükségem”
Üvöltözni	Stresszlabdát nyomogatni
Ajtókat csapkodni	Leírni, ami feldühített
Tárgyakat hajigálni	

HOSSZAN TARTÓ TUDATOS ÉRZELMI NEVELÉS

MIRE SZÁMÍTHATOK, HA HARAGOSAN VISELKEDEM VELÜK

ESEMÉNY	GONDOLAT/ ÉRZÉS	REAKCIÓ	KÖVETKEZMÉNY
Anyukám azt mondja, hagyjam abba a videójátékozást.	Nincs kedvem abbahagyni.	Azt mondom: – Nem! Még játszom, és addig játszom, ameddig akarok!	Anyukám megharagszik, és kikapcsolja a tévét.

HOSSZAN TARTÓ TUDATOS ÉRZELMI NEVELÉS

BELEÉRZŐ KÉPESSÉG FEJLESZTÉSE

SZEREPJÁTÉK: UGYANAZ A SZITUÁCIÓ TÖBBFÉLE SZEREPOSZTÁSSAL

- Az iskolából hazajövet a szobádban találsz az öcsédet, amint az új, születésnapodra kapott játékkal játszik. Az anyukád otthon van. Mit teszel?
- A nálatok játszó barátod azt mondja, hogy fogja vinni a legódat. Mit teszel?
- Hazaérve azt látod, apukád ismét pörköltöt készít vacsorára, holott már tegnap este is azt ettetek, ráadásul utálsz a pörköltöt. Mit teszel?
- Egy langyos tavaszi délután éppen kidobószni készültök az osztálytársaiddal az udvaron, amikor az egyik gyerek odaszól, hogy te ne játssz, mert nem vagy elég ügyes.
- Valaki elveszi a padodról azt az oroszlánfejes tollat, amit a anyukádtól kaptál. Mit teszel?
- Ebédidőben valaki leönti szörppel a legmenőbb pulóveredet, amit tegnap kaptál. Mit teszel?
- Ma délután átjön a nagymamád és hoz egy nagy szelet születésnapi csokoládétortát. Az anyukád azt mondja neked és a testvérednek, hogy felezzétek el. Az tesód elindul, hogy félbe vágja. Magának sokkal nagyobb szeletet vág. Mit teszel?
- Két fiú az osztályotokból sosem teszi helyére a focilabdákat a szünet után. Egyszer a tanár megelégedi a dolgot, és azt mondja: „Jól van, a jövő héten a szünetekben senki sem használhatja a focilabdákat. Talán így majd megtanuljátok a helyére kell tenni azokat.” Mit teszel?
- A haverjaiddal focizol, egyikük a labdát az ablaknak rúgja, ami betörik, utána meg elfut. Eközben kijön a házban lakó néni és azt mondja: „Hogyan tudtál ilyen ügyetlen lenni! Ki kell majd kifizetned a kárt.” Mit teszel?
- Az egyik osztálytársad azzal vádol, hogy elvette a csokiját, de te láttad, hogy egy másik fiú volt a tettes pár perccel ezelőtt. Mit teszel?

HOSSZAN TARTÓ TUDATOS ÉRZELMI NEVELÉS

KI FOGJA A KORMÁNYT? NYUGODT ELME – DÜHÖS ELME

Ki fogja a kormányt? *(folytatás)*

Írj néhány példát olyasmikre, amiket a dühös elméd mond, illetve amiket a nyugodt elméd mond kellemetlen helyzetekben.

DÜHÖS ELME	NYUGODT ELME
Megérdemlik!	Kedvem volna valami csúnyát mondani, de inkább mély levegőt veszek.
Utálom őket!	Nagyon mérges vagyok, de a haragom nem tart örökké.

HOSSZAN TARTÓ TUDATOS ÉRZELMI NEVELÉS

MIT CSINÁLHATNÉK MÁSKÉPP?

HELYZET

Csalódott vagy, mert elmarad egy tervezett program

Szomorú vagy mérges vagy amiatt, amit valaki mondott

Félelmet kelt benned valaki az iskolából

Rossz jegyet kaptál egy dolgozatra

Látod, hogy valaki csal egy játékban

Valaki csúfolódik veled

Anyukád vagy apukád azt mondja, abba kell

hagyni a videójátékozást vagy a tévénézést

El kell menned valahova, ahová nem akarsz, például a fogorvoshoz vagy egy rokonodhoz

A testvéred/osztálytársad tönkretette egy holmidat

A REAKCIÓD

Megkérdsz valakit, hogy öleljen meg

Elkéredzkedsz sétálni

Foglalkozol kicsit egy háziállattal

Számolod a lélegzetvételeidet

Félrevonulsz a mosdóba, hogy magadra maradj

Zenét hallgatsz

Eloolvasol egy mesét

Ökölbe szorítod, majd ellazítod a kezedet

Lezuhanyozol vagy veszel egy fürdőt

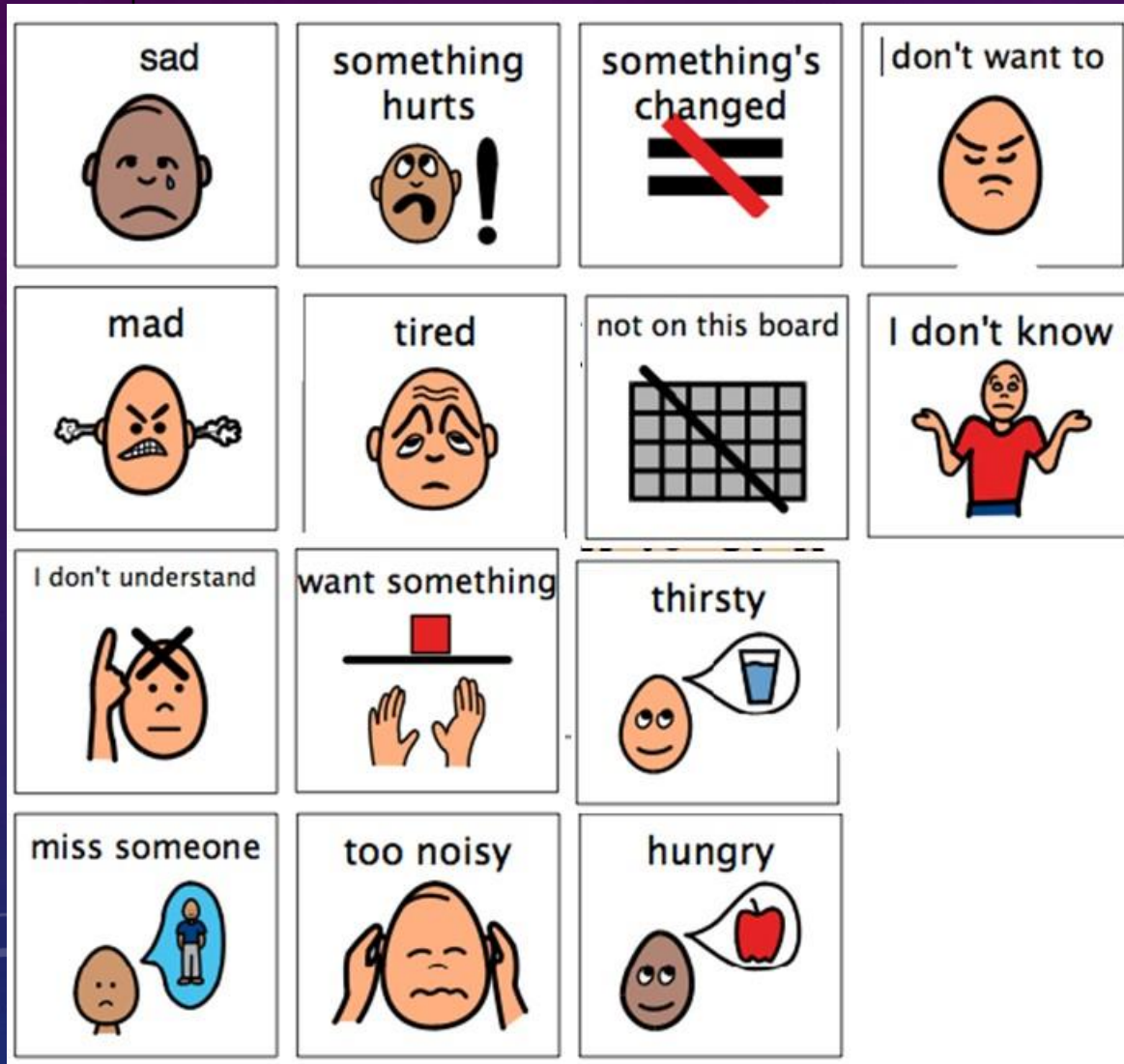
Megmondod a barátodnak, hogy kicsit egyedül szeretnél maradni

Megnézel egy filmet

Nézelődsz odakint a természetben

HOSSZAN TARTÓ TUDATOS ÉRZELMI NEVELÉS

MIT CSINÁLHATNÉK MÁSKÉPP?



HOSSZAN TARTÓ TUDATOS ÉRZELMI NEVELÉS

DE GYORS BEAVATKOZÁSKÉNT IS

RELAXÁCIÓ

A HEGYPÓZ

- 1. Helyezkedj el kényelmesen egy széken vagy kanapén.
- 2. A lábadat tartsd a földön, a kezedet pedig tedd a combodra.
- 3. Legyen a hátad egyenes és ellazult.
- 4. Állíts be egy időzítőt egy percre. Ez alatt az egy perc alatt teljesen mozdulatlanul kell ülnöd ebben a pózban.
- 5. Képzeld el, hogy a fejed egy hegy csúcsa, a vállad a hegy lejtője, a lábad a hegy lába.
- 6. Hunyd be a szemedet, és gondolj egy szép hegyre, amit már láttál vagy szeretnél egyszer látni. Képzeld el, hogy most pontosan az a hegy vagy: mozdulatlan, szilárd és erős.
- 7. Ahogy éledezik a készítés, hogy megmocsanj, nézd a hullámát, és figyeld meg, milyen érzés. Bizsergető, forró, viszkető? Hol érzed a készítést a testedben? Figyeld a készítés hullámát, amíg le nem telik a perc, utána válaszolj a következő kérdésekre.

RELAXÁCIÓ GYEREKEKNEK

Mirk Zsófia Relaxáció:

<https://www.youtube.com/watch?v=jZnOzSSPdgg>

<https://www.youtube.com/watch?v=OeOT5lhPX8E&t=466s>

S HA EGYIK JAVASLAT SEM HOZZA EL A KÍVÁNT EREDMÉNYT:
„A HÉTKÖZNAPI ÉLETBEN A **HUMOR** IS GYAKRAN
VARÁZSIGEKÉNT TUD MŰKÖDNI.”
/MÉRŐ LÁSZLÓ/