


Április második heti pszichológus anyagok

Az otthoni béke megőrzésére jó gyakorlatok:

- https://kepmas.hu/hogyan-lehet-gyerekek-mellett-otthonrol-dolgozni-csinaljunk-egy-csaladi-gyulest?fbclid=IwAR3b1_v58eHNCmAHP1FtjWVBZMsUPV50pHSo9qdaibYGu9qcXk1OORyQ2Gw – jó gyakorlat otthon dolgozó szülők számára
- https://7koznapi.blog.hu/2020/03/15/gyakorlati_tippek_szuloknek_a_bezartsag_okoza_feszultseg_en_yhitesere?fbclid=IwAR1ITw_Hp-F1mhKeazeLWH0c1385oZAYK_kUINH0HV4vDG9pOB7Lj_ShUO4 – a bezártság okozta feszültség ellen

A heti feladat egy kicsit összetettebb, szülői segítséget igényel: a módszer megtanít saját stressz skála készítésére. Ezért azt javaslom, hogy először a szülőnek készítsenek közösen a gyermekkel egy skálát, hogy megértse, mi a feladat. Utána egyet közösen a gyereknek. A szülőnek rendkívül informatív, hogy mi is stresszeli a család tagjait.

Tehát a feladat:

| Töltsd ki a saját stressz-skáládat! | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|---|--|
| Szint | Személy, hely vagy dolog | Így érzem magam tőle | |
| 5 | | Ettől elveszthetem a fejem.  | |
| 4 | | Ez nagyon bánt.  | |
| 3 | | Ettől feszült leszek.  | |
| 2 | | Ez néha zavar.  | |
| 1 | | Ez sosem zavar.  | |

| Minden szinthez találd ki két dolgot, amivel javíthatod a helyzetet! | | | |
|--|--------------------------|---|-------------|
| Szint | Személy, hely vagy dolog | Így érzem magam tőle | Ezt tehetem |
| 5 | | Ettől elveszthetem a fejem.  | |
| 4 | | Ez nagyon bánt.  | |
| 3 | | Ettől feszült leszek.  | |
| 2 | | Ez néha zavar.  | |
| 1 | | Ez sosem zavar.  | |

A módszer nem egyszer használható, hiszen a skála az idővel változik. Javasolt két hetente, havonta készíteni, vagy hirtelen nagy változások esetén. Lehet tematikus is, például csak a tanulással/munkával/karrierrel vagy csak a családi/baráti/szerelmi kapcsolatokkal foglalkozó, stb. Az „Ezt tehetem” oszlop kreativitást igényel, ez a személyre szabott megnyugtató megoldások tárháza.

Jó játszódást, a feladat nem kötelező, nem lesz számonkérés!