

## **Javaslataim a Szorongás oldása, kezelése tréning feldolgozásához:**

- A videós anyagokkal kezd a téma feldolgozását.
- Egyszerre csak egy videót nézz meg, hogy a megszerzett tudásnak, a gondolatoknak, érzéseknek legyen idejük külön-külön leülepedni. Ha túl sok információ megy be, akkor csak töredékek maradnak meg.
- Ha mégis úgy döntesz, hogy egyszerre megnézed az összes videót, akkor azt javaslom, hogy időközönként újra nézd meg, mert ami elsőre, másodjára, harmadjára esetleg elkerülte a figyelmedet, az is be tud majd épülni a helyére.
- Vegyél elő egy füzetet és egy tollat, hogy a videók megnézése közben tudj magadnak jegyzetelni.
- Minden olyan információt írd fel, ami új, ami meghökkent, amivel esetleg nem értesz egyet.
- Ha kérdésed adódik, azt is írd fel, mert a munkafüzet feldolgozása során válaszokra lelhetsz.
- Ha marad olyan kérdés, ami még ezek után is ott moccan a fejedben, akkor ne habozz, bátran fordulj hozzám, és én segítek neked. Írhatsz e-mailt ([info@felenkgyermek.hu](mailto:info@felenkgyermek.hu)), vagy messengeren is kereshetsz Somosi Melinda néven.
- Ezen felül pedig rendszeresen lesznek olyan online rendezvények, ahol az adott témát dolgozzuk fel, és minden érintett hozhatja a kis batyuját, hogy szépen ki tudjuk csomagolni, és megtaláljuk a legoptimálisabb megoldást a problémára.
- Amikor készen vagy a videók megnézésével, és mindent felírtál, akkor jöhet a munkafüzet.
- Ha nem tudod azt kinyomtatni, az sem baj. Ebben az esetben használd a füzetedet a munkafüzetben található kérdések megválaszolásához.
- Először olvasd végig, de még ne válaszold meg a kérdéseket. Így látni fogod, hogy mivel fogsz dolgozni, és kialakul benned egy kép arról is, hogy ez számodra mennyire lesz nehéz vagy könnyű.
- Figyeld meg az érzéseidet a munkafüzet átolvasása közben, és amikor valami izomfeszülést, izomösszehúzódást, gyomorgörcsöt érzel, vagy nagyon „AHA” érzésed van, akkor ezt is írd le a füzetedbe, mert ezeknek az érzéseknek nagy szerepük van a feldolgozás mikéntjében. Megmutatja, hogy mennyire fogsz tudni haladni, illetve hogy neked hol vannak elakadásaid, amin érdemes dolgozni.
- Ne ijedj meg ezektől az érzésektől. Semmit nem kell egyszerre megoldani.
- Tudod! Mindig csak egy lépés. 😊
- Amikor úgy érzed, hogy valami megterhelő számodra, akkor állj meg, adj időt magadnak, és csak amikor elcsendesedsz, akkor haladj tovább. Ez lehet akár több nap is. (Húzz egy Bátorító Kártyát.)

- Ne siess. Nem az a cél, hogy minél előbb túllegyél rajta, hanem, hogy LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE tudj segíteni gyermekednek, és magadnak is.
- Amikor elérkezel a munkafüzet feldolgozásához, akkor is a saját tempódban haladj. Nem kell egyszerre megválaszolni az összes kérdést.
- Ha valahol megakadsz, az sem baj, akkor haladj tovább, és később térj vissza az adott kérdéshez.
- Ha nem tudsz egy kérdést megválaszolni, akkor írd fel a füzetedbe, és próbálj a mindennapokban arra kihegyezve figyelni a helyzeteket, gyermekedet, magadat, és meg fog jönni rá a válasz. De ne erőlködj. 😊
- Amikor a munkafüzet végére értél, akkor fúsd át újra a válaszaidat.
- Most olvasd el a füzetbe leírtakat.
- Válassz ki EGY megvalósítandó feladatot.
- LÁSS HOZZÁ A MEGVALÓSÍTÁSNAK.
- Írd le a füzetbe a tapasztalataidat.
- Írd le a füzetbe a sikerélményeidet.
- Írd le a füzetbe a kudarcélményeidet.
- Tegyéél egy pipát oda, amit sikerült megoldani.
- Haladj tovább a feladatok megoldásában.
- Mindig csak EGY DOLOGRA, FELADATRA koncentrálj.
- Minden feladathoz írd le a pozitív, negatív megéléseidet.
- Kb. 3 hónap múlva vedd elő újra a tréning TELJES ANYAGÁT.
- Nézd meg újra a videókat.
- Jegyzetelj a korábbiak alapján.
- Válaszold meg újra a munkafüzet kérdéseit, és jegyzetelj a korábbiak alapján.
- Vesd össze a válaszaidat a korábbiakkal, és látni fogod, hogy miben, hogyan, mennyire sikerült a megvalósítás.
- Menet közben bármikor kérdezhetsz, a fent megadott elérhetőségeken.
- Ha úgy érzed jól jönne egy plusz megerősítés, támogatás, akkor gyere a tréninghez kapcsolódó online rendezvényre.

Ha meg tudod oldani, akkor nyomtasd ki a fenti, feldolgozást segítő javaslataim listát, és tedd a füzetedbe. Így a feldolgozás folyamatában mindig elő tudod venni, el tudod olvasni az éppen soron következő javaslatot. Így biztosan nem marad ki semmi. 😊