

TUDATOS MEGVALÓSÍTÁS

Somosi Melinda

SZORONGÁS OLDÁSA, KEZELÉSE

MUNKAFÜZET

weblap: felenkgyermek.hu
facebook: [felenkgyermekfejlesztése](https://www.facebook.com/felenkgyermekfejlesztese)
instagram: [@felenkgyermek](https://www.instagram.com/felenkgyermek)



TUDATOS MEGVALÓSÍTÁS - SZORONGÁS OLDÁSA, KEZELÉSE

MUNKAFÜZET


A munkafüzet által sok mindent tisztázhatsz magadban, illetve olyan dolgokra is fény derülhet, amire eddig nem is gondoltál. Ezen kívül nagyon sokat tanulhatsz belőle, és ha időről-időre felülvizsgálod őket, és újra megválaszolod azokat, akkor szemmel láthatóvá válik a folyamat, aminek részesei vagytok. Láthatod, hogy mi az, ami támogat, mi az, ami nem működik (vagy nem megfelelően), illetve sokkal magabiztosabbá és türelmesebbé válsz Te is és gyermeked is.

Magaddal és gyermekeddel őszintének kell lenned.

A munkafüzet egyfajta tükörként szolgál számodra, és segít abban, hogy közelebb kerülj gyermekedhez, és minél inkább megértsd őt. Ezen kívül pedig magadat is sokkal jobban megismerheted, és rájöhetsz arra, hogy miben van szükséged változásra, változtatásra. Ebben a módszerben is érvényesül a fokozatosság elve. Egy-egy kérdés megválaszolása, esetleges kibúncolóása, valamint letisztázása lépcsőről-lépésre segít előre benneteket. A rohanó mindennapokban hajlamosak vagyunk a válaszokat elmulasztani, így könnyen megrekedünk, és elbizonytalanodunk. Szánj erre most egy kis időt, hidd el megéri. 😊

ÉS NE FELEDD A HÁROM ALAPELVET: ELFOGADÁS, KAPCSOLÓDÁS, TÁMOGATÁS = KIBONTAKOZÁS.

Azzal, hogy a kezekben tartod ezt a munkafüzetet, és időt áldozol arra, hogy a változás, fejlődés útjára lépsz, valamint támogasd, bátorítsd gyermekedet, már úton vagy! Úton a gyermekét Tudatosan Bátorító és Megvalósító szülővé válás útján.

Gratulálok! És most képzeletben öleld át magad, mert ez óriási lépés. 

Ne rohanj, ne kapkodj! **Elég minden nap 1 lépés, és napi 10-15 perc.**

Üdvözöllek a Tudatosan Bátorító és Megvalósító szülők táborában!

Kezdjük az alapokkal.

A szorongás (akár tetszik, akár nem) az életünk természetes része. Egy szintig „normális”, aztán káros.

Mi a teendők? ELFOGADÁS

Minél több lépést teszünk az elkerülésére, minél inkább magunkat hibáztatjuk, azzal a negatív irányba haladunk, és még inkább szorongóbbá válunk, illetve válik gyermekünk. Amikor a gondolataink elkezdenek járni, egyre jobban a hatalmába kerítenek bennünket, és egyre inkább azt érezzük, hogy félünk, szorongunk.

Pedig: Mi nem vagyunk egyenlők a gondolatainkkal.

Az elme a veszélyekre hívja fel a figyelmünket, és minden esetben a TÚLÉLÉSRE törekszik.

Ez történik gyermekünkkel is.

Adódik egy nehéz helyzet, elkezdenek pörögni a gondolatai és olyan irányba sodródik, ami még mélyebbre viszi. Azonosul a gondolataival, pedig ez éppen a rossz irány.

Tehát még egyszer: NEM VAGYOK AZONOS A GONDOLATAIMMAL.

Mit tehetünk?

KAPCSOLÓDUNK.

A családdal, társaságban sokkal jobban érezzük magunkat, nagyobb a biztonságérzetünk is. A meghittség, szeretet fontos része a boldogulásnak.

KAPCSOLÓDÁS = SZORONGÁS CSÖKKENÉSE

Gondolj csak bele!

Amikor félsz, szorongsz, akkor leginkább az egyedüllétre vágysz, arra, hogy mindenki hagyjon békén. DE! Legbelül aztán mégis jön az érzés, hogy szükséged van MEGÉRTÉSRE, TÁMOGATÁSRA.

Csak így tudsz ebből a szorongó állapotból kikerülni. **ELFOGADNI, hogy van, KAPCSOLÓDNI egy szerettedhez, barátához, és BIZTATÁSRA, TÁMOGATÁSRA lelni.**

A TÁMOGATÓ KÖRNYEZET által a gyermek is sikeresebbnek, boldogabbnak, magabiztosabbnak érzi magát. A BÁTORÍTÓ mondatok, érzések azok, amelyek ki tudják őt ebből a helyzetből emelni.

Nézzünk egy hisztis állapotot.

Először elkezd a gyerek ellenszegülni, nem együttműködni még finoman, aztán egyre jobban behergeli magát (a gondolatai hatalmába kerül, nem lát, nem hall semmit), üvöltözik, esetleg bántalmaz, fetreng a földön.

Mi a megoldás?

ELFOGADÁS, KAPCSOLÓDÁS, TÁMOGATÁS. Aminek az eredménye lesz a KIBONTAKOZÁS.

Hiába kiabálsz, hiába mondd a magadét, süket fülekre találsz.

Ilyenkor azzal segítesz a legtöbbet, ha **ott vagy vele szépen csendben**. Aztán amikor lehiggad, akkor elmondod, hogy **semmi baj, itt vagy, biztonságban van, és megoldjátok közösen a helyzetet**. Mindhárom alapelv érvényesül egy adott helyzet esetén is.

Nézzünk egy szorongó helyzetet.

Például a gyermek nem mer a játszótéren más gyermekekkel játszani, akár beszélni.

Ha azt mondd, hogy: Na, menjél nyugodtan, nem lesz semmi baj. Nem valószínű, hogy el fog menni.

Miért? Mert retteg, szorong attól, hogy bárkivel is kapcsolatot teremtsen, vagy hozzászóljon.

Miről ismered ezt fel? Onnan, hogy lehajtja a fejét, mögéd bújik, elfordul, elszalad.

Mit tehetsz ilyenkor? Amit fentebb is írtam. Elfogadod, hogy nem megy. Megkérdezed, hogy tudnál-e neki segíteni? Vagy, mi az, ami segítene neki? Ha nem mond semmit, akkor sem esel neki, és nem mondasz neki semmi olyat, ami számára sértő lehet. Pl: Nem igaz, hogy nem tudsz odamenni!, Nem fognak megenni!, Igazán megpróbálhatnád már!

Ehelyett:

Azzal segítesz a legtöbbet, ha **ott vagy vele szépen csendben**. Aztán amikor megnyugszik, nyitottá válik feléd, akkor elmondod, hogy **semmi baj, itt vagy vele, biztonságban van, és megoldjátok közösen a helyzetet**. Mindhárom alapelv érvényesül egy adott helyzet esetén is. Elfogadtad, hogy nem ment és nem erőltetted, kapcsolódtál hozzá, azaz nem hagytad magára, és biztatod, bátorítod őt.

MINDEN HELYZETBEN SEGÍTSÉGEDRE VAN A HÁROM ALAPELV.

1. Mitől fél, szorong gyermeked? Írhatsz több mindent.

.....

.....

2. Mit csinál, hogyan viselkedik ilyen helyzetekben?

.....

.....

.....

3. Te mit teszel, amikor egy ilyen helyzet adódik és ott vagy vele?

.....

.....

.....

4. Ez az ELFOGADÁSON alapul? Ha nem, akkor szerinted mit kellene tenned, hogy elfogadd? Mit kérdeznél tőle? Mit mondanál neki?

.....

.....

.....

5. Mit teszel, amikor egy ilyen helyzet adódik és NEM VAGY ott vele, hanem utána tudod meg, hogy mi történt?

.....

.....

.....

6. Egyáltalán beszéltek róla? Kapcsolódsz gyermekedhez egy ilyen helyzetben?

.....

.....

.....

7. Hogyan teremtenéd meg a KAPCSOLÓDÁS lehetőségét?

.....

.....

.....

8. Bármilyen játékformát (kapcsolódási eszköz) tudsz arra használni, hogy gyermekedről több információt megtudj, vagy tudd feszültségét, szorongását oldani?

.....

.....

.....

9. Milyen eszközeid vannak a gyermeked TÁMOGATÁSÁRA, BIZTATÁSÁRA (erősségek, kedvenc játék, kedvenc mesehős, saját mese, szülő történetei, stb)?

.....

.....

.....

10. Hogyan teszed ezt? Mikor, mit csinálsz? Mit mondasz?

.....

.....

.....

Ha eddig gondban voltál azzal, hogy mit tegyél egy nehéz helyzetben, és hogyan támogasd biztasd gyermekedet, akkor válaszold meg a következő kérdéseket:

11. Mik a gyermeked erősségei?

.....

.....

.....

12. Minek tud a leginkább örülni?

.....

.....

13. Milyen helyzetben látod őt magabiztosnak, leginkább felszabadultnak?

.....

.....

.....

14. Mikor érzi magát leginkább biztonságban?

.....

.....

.....

15. Milyen helyzetekben elutasító?

.....

.....

16. Milyen játékokat szeret játszani?

.....

.....

.....

17. Milyen játékokat nem szeret játszani?

.....

.....

.....

18. Van-e valami sporttevékenység, amiben kimondottan felszabadult, amiben jól érzi magát, amit szívesen csinál?

.....

.....

.....

Most pedig menj vissza a 3. kérdéshez, és válaszold meg a kérdéseket újra úgy, hogy felhasználod hozzá a 11 – 18-ig terjedő válaszaidat.

19. Megdicséred gyermekedet, amikor akár egy kis pozitív dolog is történik (neki az is óriási lépés)? Hogyan teszed ezt?

.....

.....

.....

20. Ha nem szereti (nem fogadja jól) a dicséretet, akkor tudod-e, hogy miként ösztönözd őt? Hogyan teszed ezt?

.....

.....

.....

21. Gyermeked meg meri élni az örömet? Hogyan teszi ezt?

.....

.....

.....

22. Te kifejezed örömedet felé? Hogyan teszed ezt?

.....

.....

.....

23. Hogyan reagálsz, ha gyermeked negatív érzelmeket fejez ki irányodba?

.....

.....

.....

24. Megengeded gyermekednek, hogy néha nemet mondjon neked? Hogy érint ez téged?
Hogyan jutsz ezen túl? Hogyan reagálsz? Mit mondasz?

.....

.....

.....

.....

25. El tudod választani az ő érzéseit a tiédétől?

.....

26. Készíts listát külön a te, és külön az ő érzéseiről egy szituációt követően.

.....

.....

.....

.....

27. Kérdezd meg a gyermekedet, hogy ő mit gondol egy helyzetről? Min aggódik? Mitől fél?

.....

.....

.....

.....

28. Kérdezd meg tőle, hogy mi lehet az a legrosszabb dolog, ami bekövetkezhet?

.....

.....

.....

.....

29. Vegyétek végig, hogy mit fog érezni akkor, ha az a legrosszabb dolog bekövetkezik? Mi fog akkor történni?

.....

30. Most, hogy kimondta, hogy mi lehet a legrosszabb, ami bekövetkezik, mennyire maradt félelmetes számára? Mit érez most? Bátrabb lett általa?

.....

.....

.....

.....

31. A bekövetkező legrosszabb helyzetet játsszátok el plüssökkel, babákkal, bábokkal, autókkal.

32. A játék után kérdezd meg a gyermeked, hogy mit gondol most a helyzetről? Még mindig annyira félelmetes számára?

.....

.....

.....

.....

33. Most kérdezd meg, hogy szerinte már képes lenne megtenni? Vagy akár csak egy részét is?

Ha igen a válasz, akkor a következő lehetőség után beszéljétek meg, hogy sikerült-e vagy sem.

.....

.....

.....

Ha nem a válasz, akkor kérdezd meg, hogy mit gondol, mi kellene ahhoz, hogy képes legyen megtenni?

.....

.....

.....

34. Ezután próbáljátok megteremteni azt, ami szerinte ahhoz kell, hogy képes legyen megtenni. És ennek mentén haladjatok. (Korábbi sikerélmények segíthetnek elindulni a folyamatban.)

.....

.....

.....

Ahol elakadás van, oda többször vissza kell térni.

A lényeg: LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE haladjatok ERŐLKÖDÉS NÉLKÜL.

De nem várjátok arra, hogy majd az idő megoldja, vagy ne bízzatok a vakszerencséiben, mert ezzel mélyülhet gyermeked szorongása.

Ahol pedig sikerélmény keletkezik, azt jól JEGYEZD FEL magadnak egy füzetbe, hogy bármikor segítségül tudd hívni egy következő vagy másik nehéz helyzetben.

TÁMOGATÓ ESZKÖZÖK A FOLYAMAT KEZELÉSE KÖZBEN:

- Panni és Boldizsár bátorító történetei, illetve a mesék utáni közös, játékos feladatmegoldások
- Bátorító Kártyák

Ezután foglalkozz magaddal is!

Csináld végig úgy a munkafüzetet, hogy közben gyermeked helyett magadat képzeled bele az adott helyzetbe, abba, ami neked okoz félelmet, szorongást. A szülő helyett pedig képzeled oda azt a személyt, aki neked segít, téged támogat. Ha nincs ilyen személy, akkor kezdj el valakivel kapcsolódni, merd elmondani az érzéseidet, és azt, szükséged van egy társra, aki meghallgat, aki támogat.

Te mit teszel, mit NEM teszel egy szorongó helyzetben? Hogyan dolgozod fel a folyamatot?

Magaddal szemben működik a 3 alapelv?

Ha nem, akkor még van mit dolgozni magadon szeretettel, elfogadással, megengedéssel.

Tudod! SENKI SEM TÖKÉLETES. MINDENKINEK VANNAK HIÁNYOSSÁGAI.

Illetve, amivel kezdtük: NEM VAGYOK AZONOS A GONDOLATAIMMAL.

A kérdésekre adott válaszok sokszor számunkra is meglepőek. Ilyenkor szembesülhetünk sok olyan dologgal, ami eddig elkerülte a figyelmünket. Ezeket mind előnyünkre, valamint a gyermekünk előnyére fordíthatjuk. Szelektálj. Ismerd be magadnak esetleges hibáidat és javítsd ki azokat.

Ne feledd! Pár hónap múlva újra vedd elő a munkafüzetet, és válaszold meg újra a kérdéseket egy külön lapon. Ekkor fogod látni, hogy miben sikerült változni/változtatni, illetve melyik az a terület, ahol még dolgozni kell.

Amennyiben pszichológushoz, egyéb szakemberhez jártok (fogtok járni), abban az esetben is hasznos segítséget, útmutatót adnak ezek a kérdések és válaszok a közös munka eredményességét illetően.

Mutasd meg a szakembernek a munkafüzetet, ezzel kap egy vonalvezetőt, így sokkal hamarabb fény derülhet az okokra és okozatokra, illetve az is kiderülhet, hogy neked hol és miben szükséges változtatnod. Természetesen a kérdések nem helyettesítenek semmilyen szakember által végzett munkát, de nagyban hozzásegítenek a sikeres út véghezviteléhez.

Ha valahol elakadást észlelsz, vagy úgy érzed nem jössz rá a titok nyitjára, akkor se keseredj el. Ez nem azt jelenti, hogy nincs megoldás, vagy hogy Te rossz szülő lennél. Mindannyian tökéletlenek vagyunk. Mindenkinek más hozza meg a megoldást.

Ha úgy érzed támogatásra, biztatásra, megerősítésre, tanácsra van szükséged, akkor fordulj hozzám bátran bizalommal.

A <https://felenkgyermek.hu/termek/online-konzultacio/>

Sikeres megvalósítást és együttműködést kívánok Nektek!

Nem vagy egyedül.

Bátran vállald gyermekedet, önmagadat.

Csatlakozz a **Tudatosan Bátorító és Megvalósító Szülők** közösségéhez.

Egy közösség ereje óriási, képes támogatni, segítő kezet nyújtani.

Weblap: www.felenkgyermek.hu

Facebook: félenkgyermekfejlesztése

Instagram: @felenkgyermek

E-mail: info@felenkgyermek.hu

Megjelent kiadványok, amelyek segítenek, hogy valódi Megvalósítóvá válj:

Somosi Melinda: Panni és Boldizsár történetei – Figyelünk rád



Somosi Melinda: Bátorító kártyák



Panni és Boldizsár horgolt figura a mindennapi támogatásért.



Somosi Melinda: Varázsfüzet saját mese alkotásához E-BOOK



Somosi Melinda: Csekklista a mindennapokban – Gyakorlati tudásanyag E-BOOK



Somosi Melinda: Irány a megvalósítás! Bátorító Kártyák használata a mindennapokban E-BOOK



A termékekről bővebb információt találsz a felenkgyermek.hu weboldalon, és meg is rendelheted azokat az alábbi linkre kattintva:

<https://felenkgyermek.hu/webshop/>