

MEG TUDOD OLDANI!

Gyakorlatok a stresszkezelés, a kapcsolatokban való eligazodás, valamint az önbecsülés és az életvezetési készségek fejlesztésére (7–12. osztály)



Válogatta, szerkesztette és adaptálta: dr. Czike Bernadett

MEG TUDOD OLDANI!

Gyakorlatok a stresszkezelés, a kapcsolatokban való eligazodás,
valamint az önbecsülés és az életvezetési készségek fejlesztésére
(7-12. osztály)

MEG TUDOD OLDANI!

Gyakorlatok a stresszkezelés, a kapcsolatokban való eligazodás,
valamint az önbecsülés és az életvezetési készségek fejlesztésére
(7-12. osztály)

Válogatta, szerkesztette és adaptálta: dr. Czike Bernadett

SZIA könyvek – sorozatszerkesztő
Dr. Czike Bernadett

Készült:

Patricia Rizzo Toner: Stressz-kezelési és önbecsülést fejlesztő gyakorlatok
és Sandra McTavish: Az egészség kedvéért! Életkézségek: 225 azonnal használható feladatlap
a sikerhez és az egészséges életmódhoz című könyvei alapján.

Szakmai lektorok:

Fehér Márta, Galambos Henriette

Grafikus:

Pattantyus Miklós

Tartalomjegyzék

Bevezető	9
STRESSZ – A stressz-kiváltó tényezők • A stressz jelei és tünetei • Stressz-kezelés	11
A stressz fizikai okai	12
Családi stresszkiváltó okok	13
Családi stressz-lista	14
A stressz különböző életkorokban	15
Környezeti stressz-kiváltó okok	16
A munkával kapcsolatos stressz	17
Nyomd meg a pánikgombot !	18
A komfortzóna	19
Gondold át!	20
A stressz fizikai tünetei	21
Hogyan csökkenthetjük a stresszt?	22
Stressz-napló	23
Ne vess!	24
Hogyan viseled a stresszt?	25
Alvási szokások	26
Milyen a hozzáállásod?	27
Attitűdváltás	28
STRESSZ CSÖKKENTŐK – Célkitűzés • Időkezelés	29
A szakértő válaszol	30
Célkitűzés	31
Elég érthetően fogalmazok a magam számára?	32
Meg fogom csinálni!	33
Hogyan zsonglőröködünk az időnkkel?	34
Időbeosztás	35
Kezedben az idő	36
Időbeosztás-stratégiák	37
„Mit kell csinálnom” lista	38
ÉRZELMEK – Ismerjük fel meg az érzelmeket •	
Hogyan birkózzunk meg az érzelmeikkel • Mentális egészség	39
Érzelmi zűrzavar	40
Érzelmi hullámvásút	44
Az érzelmelek levezetése	45
Stressz és betegség	46
Stressz és betegség értékelőlap	47
Jó stressz, rossz stressz	48
Hosszú és rövid távú stressz	49
Agresszió vagy menekülés?	50

„Átlátok rajta” - elhárító mechanizmusok	51
Az érzelmek kezelése	62
„Remélem, megbirkózom vele” – teszt	63
Válasz stresszes helyzetekre	64
Lazító bingó	65
Csinálj valamit!	66
Támogató rendszerek	67
Mentális egészségi problémák	68
A depresszió	69
Mentális (lelki) rendellenességek szókereső	70

ISMERJÜK MEG ÖNMAGUNKAT! – személyiségjegyek • külső és önbizalom •

értékek • siker és önbizalom • önmagunk felfedezése • személyiség	71
Erősségek és gyengeségek	72
Gyengeségek	73
Az öt érzékszerv használata	74
Ki vagy te?	75
Hol állok?	76
Néhány a kedvenceid közül	77
Tulajdonságaink	78
Milyen típusú a tested?	79
Hogy nézek ki? – képzeletbeli játék	80
Tükröm, tükröm mondd meg nékem...!	81
A nap és a bőröd	82
A testkép és a nem	83
Értékek	84
Mit tartasz értéknek?	85
Melyek a te értékeid? – helyzetek és cselekedetek	86
Hol állok, mit gondolok?	87
Kibontakozás	88
Sikertáblázat	89
A siker fája	90
Ha hiszed, ha nem!	91
Mennyire vagy magabiztos?	92
Nagyon jó vagy!	93
Mindenkinek kell az elismerés	94
Virtuális ajándékok	95
Leveszem a terhed	96
Mi is a név?	97
Belső kör	98
Képzeld el!	99
Erre mit mondasz?	100
Mi van a zsákban?	103

A címlapon	104
Megszakítjuk adásunkat!	105
Mi van a fejedben?	106
Egyetértünk?	107
Egy tökéletes nap	108
Amikor én annyi idős voltam, mint te... ..	109
Emlékszel rám?	110
Ez tetszik!	111
Szemtől szemben önmagammal	112
A legszemélyesebb tér	113
Melyik is vagyok?	114
Rajzfilmek, színek és kocsik	115
Ha... ..	116
A saját címerem	117
Ilyen vagyok vagy olyan?	118
Mi mindenből áll a személyiséged?	119
A csillagképek és a személyiséged	120
Mit jelent?	121
A címlapon	122
SZERELEM, KAPCSOLATOK, HÁZASSÁG ÉS CSALÁD	123
A kapcsolatok lufi fája	125
A kapcsolatok táblázata	126
A barátság körei	127
Különböző helyzetek, különböző barátok	128
Fejezd be a mondatokat!	129
Hogyan találhatnak egymásra a párok?	130
Egy kapcsolat kialakulásának lépései	131
Szerelem vagy belehabarodás?	132
Strenberg háromszög-elmélete a szerelemről 1.	133
Strenberg háromszög-elmélete a szerelemről 2.	134
Strenberg háromszög-elmélete a szerelemről 3.	135
Milyen típusú szerelmes vagy?	136
Mi a fontos?	137
Milyen minőséget keresel a társadban?	138
Együtt élni vagy sem a házasság előtt?	139
Házassági eskü	140
Házassági ellenőrző lista	141
Talk-show a házasságról	142
Megmenthetők-e ezek a házasságok?	143
Miért érnek véget az emberi kapcsolatok?	144
Nézzük meg a családot!	145
A családdal szembeni kihívások	146
H a családalapításhoz „jogosítványra” lenne szükség	147
A család életciklusa	148

ÉLETVEZETÉSI KÉSZSÉGEK	149
Maslow szükséglet piramisa	150
A Maslow féle szükségletek és te	151
Magas és alacsony önértékelés	152
A magabiztosság elsajátítása	153
További gondolatok a magabiztosságról	154
A döntéshozatal lépései	155
Jó vezető – gyenge vezető 1.	156
Jó vezető – gyenge vezető 2.	157
Hatékonyan kommunikálsz?	158
Mi gátolja a kommunikációt?	159
Hogyan mondjunk nemet?	160
Kommunikációs foratókönyvek	161
Tíz jó tanács az élethez	162
Megoldások	163

Bevezető

Ez a kiadvány a SZIA könyvek sorozatában új műfajt jelenít meg. A pedagógusokat különböző fontos iskolai témák tanításában, és feldolgozásában ezúttal konkrét – *a diákoknak kiosztható feladatlapokkal* támogatjuk. A feladatlapok témakörei önmagukért beszélnek: stressz-kezelés, önbecsülés, kapcsolatok és életviteli készségek. A témák mindegyike rendkívül fontos a gyerekek fejlődése szempontjából. Az élet olyan területeit érintik, amelyek a harmonikus személyiség és a kiegyensúlyozott élet alapfeltételei közé tartoznak.

A feladatlapok sorrendjét úgy állítottuk össze, hogy határozott íve legyen a könyvnek, az egymást követő foglalkozásoknak. Emellett a lapok külön-külön is kivehetőek, és használhatóak, aszerint, hogy a pedagógus és a gyerekek éppen mit tartanak fontosnak, vagy milyen más, iskolai témákhoz tudnak kapcsolódni velük.

Az első részben a stresszt kiváltó okokkal, majd a stressz tüneteivel és a stressz-csökkentés különböző módszereivel ismerkedhetünk meg. Ezután az érzelmek felismerése és az érzelmek kezelése, majd a különböző elhárító mechanizmusok megismerése következik. Ezzel a sorrenddel azt szeretnénk érzékeltetni, hogy a stressz és a stressz kezelése szorosan összefügg az érzelmekkel. Nélkülözhetetlen, hogy érzelmeinkkel tisztában legyünk, és hogy felismerjük azokat a saját, sokszor téves megoldási (valójában elhárító) mechanizmusokat, amelyek nem oldják a problémáinkat, sőt, hosszú távon nehezítik a tisztánlátást és a valódi megoldások megtalálását.

A következő fejezet az önismeret és az önbecsülés fejlesztésében segít. A személyiségjegyek a külső-belső tulajdonságok, és azok elfogadásának számbavétele az első lépés az önismeretben. Ezután jön az értékeink azonosítása, és a mélyebb ismerkedés önmagunkkal, véleményünk, vágyaink tudatosítása, gondolkodásunk jellemzőinek átlátása.

Ezt a részt követi a Szerelem, házasság, család, és kapcsolatok című fejezet, azt érzékeltetve, hogy önmagunk megismerése és önbecsülésünk fontos alapját képezi emberi kapcsolatainknak. A fiatalok sokat gondolnak személyes jövőjükre, majdani házastársukra, családjukra. Ennek a kíváncsiságnak és érdeklődésnek ad teret és egyben a feldolgozáshoz egy követhető medret is kínál ez a fejezet. A szerelem háromszögelméletét megismerve, különböző kapcsolati nehézségek elemzésén keresztül vezet az út a kiegyensúlyozott kapcsolat kialakításának képességéhez.

Végül az életkészségek címet viselő fejezetben a szükségletek osztályozását, a magabiztosságot és a kommunikációs készségeket vizsgáljuk meg.

Ezek a témák nagyon fontosak, ugyanakkor nagyon személyesek is. Az egyénileg kitölthető és átgondolható feladatlapokon kívül találunk kifejezetten kiscsoportos foglalkozásokat, valamint csoportos játékokat is. Ezeket minden esetben jelöltük. Természetesen az egyéni lapok is mélyebb nyomot hagynak, ha a gyerekek a kitöltés után társaikkal akár párban, akár kiscsoportos formában megbeszélhetik választásaikat, megoldásaikat. Azonban a pedagógus feladata az, hogy figyeljen arra, hogy a gyerekek csak azokat az információkat osszák meg egymással, amelyeket valóban nyilvánossá akarnak tenni, hiszen a kérdések között lehet olyan, amit nem akarnak párban vagy kiscsoportban megbeszélni. Az is nagyon különböző lehet, hogy melyik gyerekeknek mi a jó és mi a megterhelő feldolgozási forma. Lehet olyan diák is, aki valamilyen témáról egyáltalán nem akar beszélni, vagy nem akar vele foglalkozni sem. Ilyenkor a tanárnak ezt mindenképpen tolerálnia kell. Ezért ezeken a foglalkozásokon különösen fontos szem-

pont az önkéntesség, a szabad akarat és a választás, döntés lehetőségének meghagyása a diákok számára. Ha kics csoportban vagy az egész osztály előtt olyan téma kerül terítékre, vagy olyan irányba megy el a beszélgetés és a téma feldolgozása, amiben a pedagógus nem érzi kompetensnek magát, feltétlenül szóljon a diákoknak, jelezze, hogy ezen a szálon már nem szeretné, ha tovább haladnának. A bevezető órán ezeket a szabályokat mindenképpen tisztázni kell annak érdekében, hogy a diákok világos és kiszámítható körülmények között kezdjenek hozzá önmaguk felfedezéséhez.

Azt ajánljuk a pedagógusoknak, hogy teremtsenek különleges légkört azoknak az óráknak, amikor ezzel a könyvvel foglalkoznak. Gyűjthetnek gyertyát, ülhetnek a gyerekek másképpen vagy maguk mellé tehetik kedvenc tárgyaikat, érzékeltetve, hogy ezek azok a különleges alkalmak, órák, ahol magukkal foglalkoznak, amikor az élet nagy és fontos kérdéseiben kapnak segítséget a többiektől és a tanáruktól.

A rejtvények megoldását a könyv végén a megoldások címszó alatt találják meg.

A könyv utolsó gyakorlata Balogh Tanár Úr az életre való tíz jó tanácsával zárul, érzékeltetve ezzel a könyv íróinak és szerkesztőjének azt a szándékát, hogy segítse a tanárt és a gyerekeket abban, hogy az élet fontos kérdéseiről beszélgessenek és gondolkodjanak az iskolában.

Budapest, 2010 március 26.

dr. Czike Bernadett
szerkesztő

STRESSZ

A stressz-kiváltó tényezők

A stressz jelei és tünetei

Stressz-kezelés

A stressz fizikai okai

FELADAT: Az itt látható képek mellett egy-egy olyan fizikai okot találsz, amely stresszt válthat ki. A megadott vonalakra írd példákat arra, hogy mit tehetünk azért, hogy az adott stressz-kiváltó okot megszüntessük az életünkben.

Helytelen gyógyszerkezelés

.....
.....
.....
.....



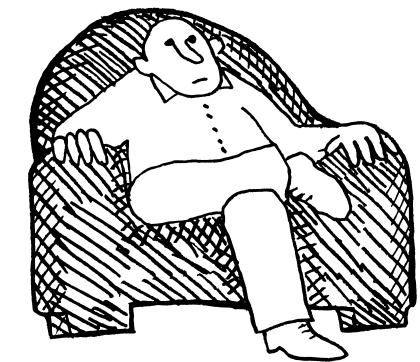
Dohányzás

.....
.....
.....
.....



Nem megfelelő étrend

.....
.....
.....
.....



Mozgásszegény életmód

.....
.....
.....
.....

Alváshiány

.....
.....
.....
.....

