

Iskolapszichológus hírlevél

Ekif

2023. június

12. szám

Tartalomjegyzék

Vesztettem - még így is szeretsz? - Rakovszky Dorina

Asszertív kommunikáció - Hegyi Zsuzsanna

Hatékony újratöltés! Avagy a fáradtság és a pihenés 7 formája - Borsay Anna és Szövényi-Lux Réka

Zárás és búcsú - Peller Nóra

Nyári To Do lista - Vigh Noémi

Vesztettem – még így is szeretsz?

Rakovszky Dorina

Sokszor hallok azt szülőktől és tanároktól, hogy egyes gyermekek nem tudnak veszíteni. Ezek a gyerekek nagyon intenzíven reagálnak, ha utolsók lesznek egy játékban, és a rossz élmény után már nem is akarnak többet játszani.

Kívülről nem mindig érthető, hogy miért viseli meg a vereség a gyermeket, azonban az intenzív reakció mögött sokszor olyan gondolatok állnak, amelyek meghatározzák a gyermek világképét.

Néhány lehetséges példa:

- nekem kell a legjobbnak lennem
- ha hibázom, akkor nem vagyok szerethető
- a jó/okos emberek nem hibáznak



Ezekből a gondolatokból következik, hogy a gyermek megtesz mindent, hogy elkerülje a vereséget. Nem kezd bele olyan játékba, amiben nem ügyes. Ha valamiben mégis veszít, akkor megpróbálja átírni a szabályokat.

Ezt a hozzáállást nevezzük kudarckerülésnek. Azonban azzal, hogy megpróbálja elkerülni a kudarcot, lemond minden kihívást jelentő helyzetről is. Így nem tud se fejlődni, se tanulni. Ráadásul mindenképp fogják kudarcok élni, és ha nem képes ezeket elfogadni, akkor folyamatosan szégyent fog érezni.



Ezért fontos, hogy az őket körülvevő felnőttek megértsék, hogy mi zajlik a gyermek fejében, és segítsenek neki máshogy értelmezni a kudarcot és a sikert.

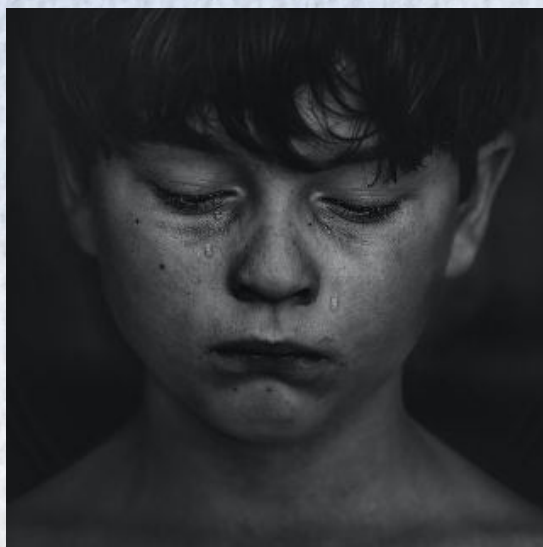
Alapelvek a kudarc kezelésében

Akkor is szeretünk, ha hibázol

Fontos tudniuk a gyerekeknek, hogy a hibáikkal együtt szeretjük őket. Nem várjuk el tőlük, hogy tökéletesek legyenek. Ezt sokszor évekig kell ismételni, mire a gyermek valóban elhiszi.

A rossz érzéseknek is van helye az életünkben

A hibázásnál, vereségnél rosszul szoktuk érezni magunkat. Ez teljesen természetes. Tehetünk azért, hogy a rossz érzés hamarabb elmúljon. Megpróbálhatjuk kiengedni sírással, beszélgetéssel, rajzolással, szaladgálással, de ilyenkor sem okozhatunk másnak fájdalmat.



Mindenki szokott hibázni, veszíteni

Ha a szülők beszélnek a saját hibáikról a gyerekeknek, az segít abban, hogy ők is elfogadják a saját hiányosságaikat.

A kudarc elengedhetetlen a fejlődéshez

Ha csak olyan helyzetekbe megyünk bele, amiben már tudjuk, hogy jók leszünk, akkor sosem fogunk fejlődni.

A vesztes helyzetek is hasznosak

Ha tudunk tanulni a vereségből, akkor nem nyerünk, de nyereséggel távozunk.



Az erőszakmentes kommunikáció

Hegyi Zsuzsanna

Emberi létünk nélkülözhetetlen eleme és a mindennapjaink szerves része a kommunikáció. Kommunikálunk a beszédünkkel, a mozdulatainkkal vagy éppen a mimikánkkal, de akár azzal is, ha csak hallgatunk.



És ahogy az életünk minden területén, úgy a konfliktusaink során is nagy szerepe van a kommunikációs stratégiáknak, annak, hogy feszült, esetleg félelmetes helyzetben milyen eszközökhöz nyúlunk. Ez mind hozzájárul ahhoz, hogy egy konfliktus során milyen kimenetelben bízhatunk. Az erőszakmentes kommunikáció (EMK) fogalma Marshall Rosenberg klinikai szakpszichológus nevéhez fűződik. Az általa kidolgozott kommunikációs stílus az empátiára és az őszinteségre épül, célja pedig, hogy a kommunikációban résztvevő felek mindannyian nyertesként kerülhessenek ki a beszélgetésből.

Rosenberg két állat segítségével szemlélteti a kommunikációs stratégiáit. Az egyik állat a sakál, aki a sakál nyelvet beszéli. A sakál erőszakosan kommunikál, konfliktushelyzetben vagy üvölt, vagy meghunyászkodik. A másik állat a zsiráf, akit Rosenberg azért választott, mert a testéhez képest igen nagy méretű a szíve. A zsiráf nyelv használója is igyekszik elérni a saját céljait, mindezt azonban úgy teszi, hogy figyelembe veszi a másik igényeit és empátikus megfigyelőként vesz részt a kommunikációban. Ismeri a saját szükségleteit, tisztában van az érzéseivel, ezeket pedig képes fel is vállalni. Rosenberg úgy véli, hogy születésünkkor mindannyian csak a sakál nyelvet ismerjük, de

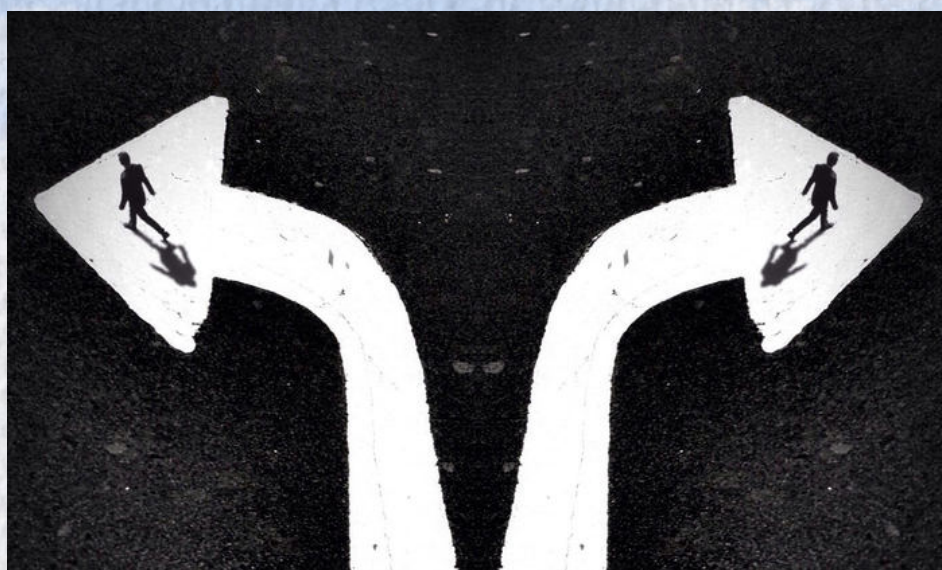
tudatossággal és odafigyeléssel könnyen elsajátíthatjuk a zsiráf nyelvet.



A zsiráf nyelv használatával 4 lépés mentén - megfigyelés, érzés, szükséglet és kérés - juthatunk el a konfliktusmegoldásig.

1. Megfigyelés

Az első lépés során objektíven próbáljuk leírni a cselekedet vagy történést, amit megfigyeltünk, tulajdonképpen úgy teszünk, mintha külső szemlélőként vennénk részt az eseményben. Lássuk ezt egy példán keresztül: „Mostanában nem sikerül egy találkozót sem összehoznunk.“



2. Érzések kifejezése

Az érzéseink kifejezése közben – a második lépés során – őszintén beszélünk a saját érzéseinkről, miközben törekszünk a konkrét megfogalmazásra: „Szomorú és csalódott vagyok emiatt.“

3. Szükségletek kifejezése

Harmadik lépésként verbalizáljuk a szükségleteinket, kifejezzük, hogy mi az, amire vágyunk az adott helyzetben: „Szükségem lenne a barátommal töltött időre, hiszen nagyon hiányzik.”

4. Kérés

Végző lépésként pedig érthetően és reálisan, de mégsem követelőzve fogalmazzuk meg a kérésünket, ami hozzájárulhat a jóllétünkhöz: „Nézzük meg mindketten a naptárunkat és gondoljuk át, hogy a következő hónapban mikor tudunk találkozni.”



Ahogy az látható, az erőszakmentes kommunikáció használatához nagyfokú figyelemre és tudatosságra van szükség, azonban a segítségével kreatív módon fejleszthetjük a kapcsolatainkat, azáltal, hogy kilépünk a konfliktusok megoldásának megszokott kereteiből.

Forrás:

Kovács, Á. (2020). Erőszakmentes kommunikáció a tanórán. *Anyanyelv-pedagógia*, 13(1).

Rosenberg, B. M. (2001). *A szavak ablakok vagy falak – Erőszakmentes kommunikáció.* Agykontroll Kiadó, Budapest.



Hatékony újratöltés – Avagy a fáradtság és a pihenés 7 formája

Borsay Anna és Szövényi-Lux Réka

A tanév végéhez közeledve tanárként, szülőként és gyermekként általánosan tapasztaljuk a kifáradás, kimerültség, mentális- és fizikai energiaveszteség jeleit. Ezek természetesen egy hosszú, teljesítményalapú időszak végén, de egyre gyakrabban találkozunk azzal a jelenséggel, hogy nehezen találjuk meg a módját a tartalékaink újratöltésének.



Gyakran tapasztalhatjuk, hogy a nagyon intenzív kimerültség ellenére egy pihentetőnek hitt alvást követően mégsem érezzük energiával feltöltve, kisimulva magunk, sőt, akár még fáradtabban kelünk. Ennek oka azzal van összefüggésben, hogy a pihenés és az alvás nem ugyanaz! A kimerültségkor nem egyetlen kiürülő „tankról” van szó. Sandra Dalton-Smith (orvos, előadó és író) hét területét azonosította a fáradtságnak, melyek tudatosításával könnyebben ismerhetjük fel, milyen pihentető tevékenységek révén tudunk aktuálisan a legjobban regenerálódni. A fáradtság 7 területének megfelelően különbözőképpen van lehetőségünk pihentető, regeneráló tevékenységeket végezni, hogy a kiürült tankjainkat újratölthessük.



Fizikai fáradtság

A fizikai fáradtságot talán a legkönnyebb detektálni. Ilyenkor nehéznek érezzük a testünket, különböző pontjain fájdalmat is érzékelhetünk, lassúak vagyunk, vagy álmosak is lehetünk.

Fizikai pihenés

Lehet passzív, azaz az alvás, akár a napunkba beiktatva egy rövid szundi formájában. Vagy aktív, egy séta vagy a rendszeres sport formájában. Továbbá a jóga, a nyújtás és a masszázst, amelyek javítják a test keringését és rugalmasságát.



Mentális fáradtság

A mai rohanó, ingergazdag világunkban sokszor tapasztaljuk, hogy mentálisan elfáradunk. Ilyenkor a gondolatok besűrűsödnek, folyamatos koncentrációhiány jellemez, ingerlékenység, feledékenység lesz úrrá rajtunk. Ilyenkor az alvásunkkal is gond lehet.

Mentális pihenés

A nap folyamán tervezz be rövid szüneteket például két-három óránként, ezek a szünetek emlékeztethetnek arra, hogy lassíts. De a naplózás, jegyzetelés, a gondolataink, teendőink kiírása is nagyon hatékony lehet, hasonlóan a különböző meditációs és mindfulness technikák rendszeres gyakorlásához. Ha pedig az elalvás nehezebb,

tarthatsz egy jegyzetömböt az éjjeliszekrényeden, hogy feljegyezhes minden olyan zaklatott gondolatot, amely ébren tarthat.



Érzékszervi fáradtság

Az érzéki fáradtság összefügg a mentális kimerüléssel is. Ilyenkor a nagy mennyiségű napi információt, mely különböző ingereken keresztül ér el minket (laptop, telefon, reklámok, zajos város) nehezen tudjuk feldolgozni. Érezhetünk ilyenkor fejfájást, alvási gondjaink is lehetnek, nyugtalanság lehet rajtunk úrrá.



Érzékszervi pihenés

Az erős fények, a számítógép képernyője, a háttérzaj és a többszöri beszélgetések érzékszerveink túlterheltségét okozhatják. Ennek kapcsán egészen banális technikákat próbálhatunk ki. Például egy percre becsukjuk a szemünket a nap közepén. A digitális detoxnak is hatalmas ereje lehet, például ha minden nap végén szándékosan kihúzzuk a konnektorból az elektronikai eszközeinket. Az érzékszervi megfosztás szándékos pillanatai elkezdhetik feloldani a túlzottan stimuláló világ által okozott károkat.



Érzelmi fáradtság

Az érzelmi kimerüléskor nehezebben kapcsolódunk önmagunkhoz, és az érzéseinkhez, nincs igazán energiánk és befogadóképességünk másokat meghallgatni. Ez gyakran következik be akkor, ha hosszú távon háttérbe szorítjuk magunkat, vagy amikor veszteség ér minket.

Érzelmi pihenés

Az érzelmi pihenés azt jelenti, hogy van időnk és terünk szabadon kifejezni érzéseinket, és időről-időre magunkat előrébb helyezni, mint másokat. Ennek lehet módja az, hogy napi szinten megteremtjük azt az időablakot, mely során kizárólag magunkkal foglalkozunk, pl. naplózás formájában. De az érzelmi pihenéshez bátorság is kell, hogy tényleg hiteles legyen: néha igenis mondhatunk nemet, vagy válaszolhatunk a „Hogy vagy ma?” kérdésre egy őszinte „nem vagyok rendben” mondattal és folytathatjuk néhány olyan nehéz dolog megosztásával, amelyek egyébként kimondatlanul maradnak.

Szociális fáradtság

A szociális kifáradás erősen kapcsolódhat az érzelmihez. Ilyenkor nem vágyunk nagyobb társaságokra, hamar telítődünk az ingerekkel. Sokszor előfordul ez a szociális szférában dolgozó emberekkel, ha nem töltenek kellő időt önmagukkal is, illetve a kapcsolataink minőségétől is függ (Energetizálnak vagy leszívznak ezek a kapcsolatok?).

Szociális pihenés

Az érzelmi pihenés részeként valószínűleg szociális pihenésre is szükségünk van. Nagyon nehéz a hétköznapijaink során különbséget tenni azon kapcsolataink között, amelyek feltöltenek minket, azoktól a kapcsolatoktól, amelyek kimerítenek bennünket. Ha több társasági pihenést szeretnénk megtapasztalni, akkor fontos tudatosítanunk magunkban a kapcsolataink minőségét, és ezek mentén megszervezni a minket körülvevőket.



Kreatív fáradtság

Ez a fajta fáradtság akkor jelentkezik, amikor nehezen jönnek az új ötletek és gondolatok (amik eddig jelen voltak), a problémamegoldás pedig szintén nehézkesen megy.

Kreatív pihenés

Ez a fajta pihenés különösen fontos azok számára, akiknek problémákat kell megoldaniuk vagy új ötleteket kell agyalniuk – tehát minden szülőnek és pedagógusnak, akik egész nap improvizatív megoldásokban kell gondolkodjanak.



A kreatív pihenés legegyszerűbb és mégis leghatásosabb módja, ha rendszeresen megteremtjük annak a lehetőségét, hogy rácsodálkozhassunk a teremtett világ szépségeire – még akkor is, ha az egy helyi parkban vagy a hátsó udvarban történik. De a kreatív pihenés lehet a művészetek élvezete is. Egy-egy számunkra fontos kép az íróasztalunkon, amely megszólít, ihlettel szolgálhat a hétköznapiak során. Ha üres vagy zavaros a környezetünk, ami a munkánk során körülvesz, nem várhatjuk el magunktól sem, hogy szenvedéllyel, innovatív ötletekkel legyünk jelenek.



Spirituális fáradtság

Amikor úgy érezzük, hogy elszakadtunk a világtól és önmagunktól (az élet értelmességébe vetett hitet nehezen találjuk meg), akkor spirituális, lelki fáradtság jellemző ránk.

Spirituális pihenés

A fizikai és szellemi határokon túli kapcsolódás képessége, valamint az összetartozás, a szeretet, az elfogadás mély megélése. A spirituális pihenés rendszeres megélésének számunkra legeggyértelműbb és legfontosabb módja az imádkozás és Istennel való kapcsolatunk tudatos ápolása. De további spirituálisan feltöltő tevékenységek lehetnének még a meditáció és a közösségi részvétel.



Fontos tehát, hogy az alvás önmagában nem képes helyreállítani arra a pontra bennünk, ahol kipihentnek és energetizáltnak érezzük magunkat. Itt az ideje, hogy elkezdjünk a pihenés megfelelő módjára összpontosítani.

Felhasznált források:

<https://www.instagram.com/melylevegoprojekt/>

<https://nyugizona.hu/blog/a-pihenes-fajtai>

<https://365letszikra.hu/pihenes-7-formaja/>

<https://ideas.ted.com/the-7-types-of-rest-that-every-person-needs/>

A PIHENÉS 7 FORMÁJA *Töltsük fel a tartályainkat!*

MENTÁLIS
tervezett pihenők
jegyzetfüzet az ágy mellé
mindfulness

SPIRITUÁLIS
önkéntes munka
önismereti technikák
meditáció, „Jenni hagyni”

ÉRZELMI
nemzet mondás
ölelés, érintés
lelki fröccs

SZOCIÁLIS
egyedüllét, elvonulás
otthoni pihenő, „házi karantén”
digitális detox

ÉRZÉKSZERV
5 perces „én-kikpacs”
digitális detox
csendfürdő

KREATÍV
olvasás, TED-előadások
flow tevékenységek
inkubáció

FIZIKAI
aktív pihenés - sport
passzív pihenés - alvás, szundi
stretching, masszázs

szikramagazin.hu

szikra
szikramagazin.hu

Forrás: Dr. Sandra Dalton-Smith The real reason why we are tired (TEDxAtlanta)

Zárás és búcsú

Peller Nóra

„Ballag már a vén diák tovább, tovább...”

A zárás, az útra kelés és a búcsúzás folyamatát énekli meg a ballagási dal. Míg a búcsú egyeseknek nem okoz nehézséget, örülnek is, hogy végre tovább léphetnek, más helyre, új kihívásokra találnak, a zárás és az elválás fájdalmas is lehet. Valakinek a hiánya, vesztesége elszakíthat minket minden megszokott biztonságtól, amit a korábbi élethelyzet nyújtott. Az idei nagycsoportosok jövőre kisiskolások lesznek. Az iskolaév lezárásakor az alsó tagozatot elhagyó negyedikesek búcsúznak a tanítóiktól. A nyolcadik osztályosok búcsúznak az általános iskolától, a gimnazisták pedig ballagnak és elhagyják azt a 12 évig tartó rendszert, amibe annak idején belecsöppentek, és mára már mindennapjaik megszokott részévé vált.



A búcsúzás érzelemteli folyamatot jelenthet, telve örömmel és fájdalommal is. Búcsúzni olykor nehéz. Nemcsak az elválás teszi azzá, hanem nehéz szembenéznünk, megküzdünk és elviselnünk a vele járó nehézségeket.

A búcsúzás érzelemteli folyamatot jelenthet, telve örömmel és fájdalommal is.

Búcsúzni olykor nehéz. Nemcsak az elválás teszi azzá, hanem nehéz szembenéznünk, megküzdünk és

elviselnünk a vele járó nehézségeket.

A gyermekek kiszolgáltatottabbak a búcsúzás és a zárás során megtapasztalható érzéseiknek.

Gyakran találják magukat tehetetlennek a rossz érzéseikkel szemben. Váratlanul vagy készületlenül érheti őket a változás, ami egy időre (például az évközelekedés) felforgathatja lelki békéjüket. Ez érthető folyamat.



Az óvodások számára a várva várt iskola intézménye, épülete, az osztálytársak és a tanítók ismeretlenek, az új szabályokhoz való alkalmazkodás számukra félelmet is kelthet. Ők most először esnek át ezeken az élményeken, önbizalmuk nem olyan erős, így szorongáskeltőek lehetnek ezek a helyzetek, akár betegségekkel is reagálhatnak rá. Az érettségizők és a nyolcadikosok kérdése, hogy meg tudják-e tartani régi barátságaikat, hogyan alakul identitásuk az új helyzetben. Vajon ki tudnak lépni megszokott szerepeikből?



Mit tehetünk felnőttként, szülőként, támogató tanárként, hogy a váltás izgalmát és szorongását segítsük a gyermekeknek feldolgozhatóvá tenni?

- Engedjük, hogy kifejezzék érzéseiket! Ezek lehetnek erősek vagy gyengébbek, nehezek vagy megkönnyebbülést keltőek, de mindenképp az ő valóságuk szerves részei.
- Vegyük komolyan a kérdéseiket! Ne bagatellizáljuk el az érzéseiket!
- A ballagási ünnepségekben aktívan vegyen részt a család és az osztály közösség!
- Hallgassuk meg a gyermekeket, nekik mire lenne igényük, majd utólag beszéljük meg, melyek voltak számukra a legmeghatóbb részek. A ballagás olyan alkalom, amikor sikereikre, eredményeikre is reflektálhatunk! Fontos, megismételhetetlen pillanatok ezek, olyan átmeneti rítusok, amelyek segítenek keretbe rendezni az érzelmeiket.
- A változás nagy megrázkódtatást okozhat. Nézzük meg az óvodásokkal az iskolaudvart, engedjük a negyedikeseket a felsőbb osztályokba, ismertessük meg az új osztályfőnökkel. A volt gimnazistáknak mesélhetünk az egyetemről vagy a munkába állásról, támogathatjuk őket abban, hogy osztálytalálkozókat szervezzenek.

A gyermekek számára az iskolaváltás, a ballagás, a búcsúzás fontos esemény. Válgjunk támaszaikká ezekben a megpróbáltató, átmeneti helyzetekben!



További olvasnivaló, forrás:

Az óvodai ballagásról: <https://gyerekszoba.hu/gyerek/a-bucsuzas-a-kicsiket-is-megviseli/>

Nyári To Do lista

Vigh Noémi

Kedves szülők, pedagógus kollégák, diákok!

A nyári szünet... az év egy olyan része, ami szólhat a kikapcsolódásról, öröm és élmény gyűjtésről, pihenésről, és (gyerekként biztosan) mindig túl rövidnek tűnik. És még ilyenkor is itt vannak természetesen a tennivalók, fontos elintézendők, az a bizonyos soha véget nem érő to do lista. Én, ha megengedik/megengeditek, szeretnék kicsit hozzájárulni egy sikeres nyári szünethez! A következő három lista pszichológiai fontosságáról kezeskedem, minél több pipa kerül rá, annál többet tettünk a lelkünk ápolásáért ezen a nyáron, és remélem sok más is sikerülni fog, de ha ide már egy pipa is kerül, akkor jár az elismerés: szép munka, csak így tovább! Használják egészséggel! Ér egymás listájáról “lopkodni” is!



Pedagógusi TO DO lista a nyári szünetre


- Legalább egy órán keresztül nem jutott eszembe az iskola.
- Egy egész délután csak lustálkodtam.
- Felhívtam egy kollégámat csak úgy csacsogni.
- Sétáltam egyedül egy órát.
- Engedtem magam álmodozni arról, hogy hogyan szeretnék dolgozni, milyen pedagógus szeretnék lenni.
- Megöleltem valakit, akit szeretek legalább 8 mp-ig.
- Megnéztem újra egy régi kedvenc filmemet, vagy elolvastam újra egy régi kedvenc könyvemet.
- Tartottam egy haszontalan napot, amikor semmi olyat nem csináltam, ami a szó klasszikus értelmében hasznos.
- Megszagoltam valami jó illatút.
- Megsimogattam valamit, aminek finom volt a tapintása.
- Ízlelgettem valami nagyon finomat

Szülői TO DO lista a nyári szünetre

- Egy egész órán át csak lustálkodtam.
- Őszintén rácsodálkoztam a gyermekemre.
- Meséltem a gyermekemnek egy vicces történetet a saját gyerekkoromból.
- Nem sikerült valami, amit elterveztem.
- Bocsánatot kértem egy családtagtól.
- Sétáltam egyedül egy órát.
- Megszabadultam valamitől, ami régóta már csak a helyet foglalta.
- Csak úgy felhívtam telefonon a legjobb barátom/barátnőm.
- Vettem magamnak valami apróságot, aminek örültem.
- Megszagoltam valami jó illatút.
- Megsimogattam valamit, aminek finom volt a tapintása.
- Ízlelgettem valami nagyon finomat.

Diák TO DO lista a nyári szünetre

- Bukfenceztem
- Megöleltem valakit, akit szeretek legalább 8 mp-ig.
- Egy egész délutánt és/vagy estét eltöltöttem a telefonom nélkül.
- Sétáltam egyedül egy órát.
- Lustálkodtam egy egész délutánt.
- Táncoltam mint egy 'hülye' a kedvenc számomra.
- Kerestem egy idézetet, ami a jelmondatom lehetne.
- Elmondtam valakinek, hogy miért vagyok neki hálás.
- Ráírtam messengeren valakire a suliból, akivel nem beszélünk rendszeresen.
- Tettem egy gesztust a családom többi tagja felé.
- Megszagoltam valami jó illatút.
- Megsimogattam valamit, aminek finom volt a tapintása.
- Ízlelgettem valami nagyon finomat



Szép, valósággal, emberséggel,
szeretettel teli nyarat
kivánunk mindenkinek!

Az Ekif iskolapszichológusai