

# Youth Worker's Compass



## MÓDSZER-AJÁNLÓ KISOKOS ÉS ESZKÖZTÁR GYERMEKVÉDELEMBEN DOLGOZÓK SZÁMÁRA

Készült a Youth Worker's Compass című Erasmus+ projekt keretében.

**Erasmus+**

Új lehetőség. Új szemlélet.



Az Európai Unió  
támogatásával



Az Európai Unió  
támogatásával

**Erasmus+**  
Értékes tapasztalatok, új távlatok.

Közreadja a Szülők Háza Közhasznú Alapítvány

A szakmai szövegrészeket írta: dr. Sándor Annamária

A Youth Worker's Compass: Tools for Youth Protection című, 2023-3-HU01-KA153-  
YOU-000177998 azonosítójú projekt és a jelen kiadvány az Európai Unió  
támogatásával az Erasmus+ program keretében valósult meg.

A kiadványban tartalma nem feltétlen tükrözi az Európai Unió hivatalos véleményét.  
A kiadvány tartalmáért sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem  
tehető felelőssé.

# TARTALOM

## **01**

A projektről

## **04**

Bevezető

## **08**

Módszerek a kiégés megelőzésére, kezelésére, illetve stresszoldásra

## **87**

Módszerek a trauma megelőzésére és kezelésére

## **97**

Zárszó és forrásjegyzék



# A PROJEKTRŐL

A Youth Worker's Compass (NOMLEB 2.) Erasmus+ projekt keretében kétszer hatnapos tréninget tartottunk 30 olyan, Magyarország vagy Románia területén élő ifjúságsegítő szakembereknek, akiknek van tapasztalata állami gondoskodásban élő gyerekekkel, fiatalokkal végzett munkában.

A tréning során a résztvevők lehetőséget kaptak arra, hogy kreatív, nemformális tanulási eszközök segítségével mélyítsék el tudásukat a gyermekvédelem és az ifjúságsegítő munka területén.

A projektet a Szülők Háza Közhasznú Alapítvány Magyarországon, Balatonfenyvesen valósította meg, a romániai Asociația Pro Agriensis Egyesülettel együttműködésben. A képzési hetek 2024 júniusában és szeptemberében zajlottak.

A tréningfolyamat középpontjába a traumatudatos megközelítést, valamint a szakemberek stresszkezelési lehetőségeit és a kiegésző megelőzését helyeztük.

A képzés célja a gyermek- és ifjúságvédelmi szakemberek mentális jóllétének támogatása volt. A résztvevők számos módszerrel, eszközzel ismerkedhettek meg a tréningfolyamat során, amelyekkel támogathatják a saját mentális egészségüket, valamint amelyeket a fiatalokkal végzett munkájuk során is hasznosítani tudnak. A résztvevőket a projekt előkészítő szakaszától a projekt zárásáig aktívan bevontuk a megvalósításba.

Ez a tréningfolyamat a folytatása volt az 2023-as No One Must Left Behind elnevezésű projektünknek, amelynek eredményeiről itt olvashatsz bővebben: <https://tegyeljot.hu/hatarok-nelkul-ka153/>



A tréningfolyamat 1. képzési egysége júniusban egy egyhetes tréning volt, melynek fókuszában a szükséglet-alapú világkép, ezen belül a kiégés megelőzése, és a stresszkezelés volt.

Ezt követte a 2. képzési egység, melynek során a résztvevők a gyakorlatban próbálták ki olyan stresszoldó, stresszkezelő, szükséglet-töltő technikákat, eszközöket, módszereket, amelyeket az 1. képzési héthez kapcsolódóan sajátítottak el.

A képzés 3. egysége a szeptemberi második tréninghét volt, ahol a nyári gyakorlások tapasztalatait a résztvevők megosztották egymással. A 2. tréninghét fő témája a traumatudatos megközelítés volt, melynek gerincét elsősorban Peter. A. Levine 12 lépéses technikájának elsajátítása és gyakorlása adta.

A három képzési egység eredményeit a tréningfolyamat végén a résztvevők ebben a kiadványban gyűjtötték össze, amelyet magyar és angol nyelven is elérhetővé teszünk a nyilvánosság számára.

Jelen kiadványunk a testi-lelki egyensúlyt akut módon veszélyeztető hatásokra, szükséglet-hiányok betöltésére és kezelésére tartalmaz támogatási lehetőségeket, módszereket.

Módszer-gyűjteményünkben olyan hétköznapi, önismereti, terápiás és energetikai módszerek találhatók, melyek hatékonyságáról a résztvevők egyikének vagy másikának személyes tapasztalata van.



A kiadványunknak nem célja az elérhető módszerekről teljes képet adni, vagy e módszerek tudományos megalapozottságát feltárni, sokkal inkább célunk a saját tapasztalatok alapján a lehetőségek olyan széles spektrumát megmutatni, melyek fiatalokkal dolgozó szakembereknek saját maguknak, valamint az általuk elért fiataloknak is értékes segítséget jelenthet.

Azonban **egyetlen, általunk ajánlott hétköznapi, vagy energetikai módszert sem ajánlunk pszichológusok, pszichiáterek, pszichoterapeuták által végzett terápiák helyettesítőjeként.**

Az egyes módszerek leírását a tréning résztvevői alkották meg, így a leírások hangvétele, stílusa, nyelvezete különböző, bizonyos fokig tükrözi a résztvevők egyéniségét. Bízunk benne, hogy ez a nyelvezeti sokszínűség is segíthet abban, hogy az Olvasó megtalálja a számára aktuálisan legszimpatikusabb módszereket, esetleg kedvet kapjon azok kipróbálására.

Szívből ajánljuk kiadványunkat minden érdeklődő  
figyelmébe!

A program résztvevői

**...Mert minden élet érték!**



# BEVEZETŐ

## A SZÜKSÉGLET-ALAPÚ VILÁGKÉPRŐL, ÉS A SZÜKSÉGLET-HIÁNYOK NEGATÍV KÖVETKEZMÉNYEIRŐL

Minden érzelem keletkezésének van egy külső és egy belső oka. Egyfelől kell egy külső inger, másfelől egy belső jelzésrendszer, ami a késztetéseket, értékeket, fontosságokat jelöli ki számunkra. Ha tisztában vagyunk vele, hogy a helyzet és saját magunk mely jellemzői váltják ki az adott érzelmet, több kontrollt szerzünk élményeink fölött. Fontos tehát, hogy érzelmeinket, gondolatainkat és viselkedésünket összekössük, vagyis tudjuk, hogy mi miért történik.

Az érzelmeink mögött álló impulzusok a testi, lelki és szellemi igények és szükségletek.

Mindaz, ami valamilyen érzelmet kelt bennünk, az visszavezethető kielégült vagy kielégületlen szükségleteinkre. Úgy is mondhatjuk, hogy az érzelmeink folyamatosan jelzik az igényeink, szükségleteink kielégítettségét.

A szükségletek vagy igények azok az erőforrások, amelyekkel az emberi lény működik: egy-két szóval kifejezhető, alapvető testi, lelki, szellemi állapotok, pl: jóllakottság, lakhatás, ürités, egészség, nyugalom, béke, biztonság, intimitás, inspiráció, kreativitás, spontaneitás, felelősségvállalás, kaland, önrendelkezés, bizalom stb.

Ezen szükségletek kielégítéséért felnőtt emberként saját magunk felelünk. A szükségletek kielégítésének útjait, vagy módozatait, amelyeket szükséglet-kielégítési stratégiáknak nevezünk, környezetünk, társadalmi berendezkedésünk korlátozhatja, illetve meghatározhatja, ugyanakkor ha nem ragaszkodunk egyetlen, általunk vagy környezetünk által "jónak" minősített módozathoz, a szükségleteink kielégítésére új lehetőségeket is találhatunk.



Szeretnénk támogatást nyújtani abban, hogy mindenki képes legyen felismerni a saját szükségleteit, és egyre többféle eszköz álljon rendelkezésére ahhoz, hogy fel tudjon tölteni.

Az emberi alapszükségletek mindig jogosak, alanyi jogon járnak mindenkinek. Jogunk és kötelességünk is önmagunk felé, hogy az „üzemanyag tankunk” töltött állapotban legyen, fizikailag, lelkileg, szellemileg egyaránt.

Pusztán a szükségletekben fennálló hiány ténye létrehozza a negatív érzelmet. És pusztán a szükségletek töltöttségének ténye létrehozza a pozitív érzelmeket.

Az érzelmek tehát olyanok, mint az autó üzemanyag-kijelzője: kijelzik az adott ember szükségleteinek töltöttségi állapotát.

### AMIKOR KIELÉGÜLT A SZÜKSÉGLETÜNK, A KÖVETKEZŐ ÉRZÉSEKET ÉREZHETJÜK:

- ámulat,
- áhítat,
- bizakodás,
- boldogság,
- büszkeség,
- békesség,
- csodálkozás,
- derű,
- élénkség,
- életteliség,
- energikusság,
- elszántság,
- frissesség,
- felszabadultság,
- hála,
- izgatottság,
- higgadtság,
- gyönyör,
- kiegyensúlyozottság,
- kipihentség,
- kielégültség,
- kíváncsiság,
- lelkesedés,
- meghatottság,
- megérintettség,
- megkönnyebbültség,
- nyugalom,
- öröm,
- szabadság,
- szenvedély,
- szeretet,
- vidámság.

## AMIKOR VALAMELYIK SZÜKSÉGLETÜNK HIÁNYBAN VAN, AKKOR PEDIG A KÖVETKEZŐKET

- aggodalom,
- álmoság,
- éhség,
- bánat,
- bizonytalanság,
- boldogtalanság,
- bosszú,
- bűntudat,
- csalódás,
- csüggedés,
- dermedtség,
- düh,
- elkeseredés,
- fájdalom,
- fáradtság,
- felháborodás,
- félelem,
- feszültség,
- harag,
- ijedtség,
- ingerültség,
- kedvetlenség,
- kétségbeesés,
- kiábrándulás,
- kimerültség,
- kín,
- magány,
- megrendülés,
- mérgesség,
- nyugtalanság,
- rémület,
- riadalom,
- szomorúság,
- szorongás,
- szégyen,
- tehetetlenség,
- undor,
- szenvedés,
- zavarodottság,
- zaklatottság,
- zsibbadtság

Minden olyan helyzet, amikor a testi, lelki vagy szellemi szükségleteink közül egy vagy több, akut módon és erőteljesen, vagy kevésbé erőteljesen, de huzamos ideig hiányban van, az a helyzet potenciális stresszor, azaz kiválthatja a stressznek nevezett válaszreakciót.

Mindenképpen testi-lelki megterheléssel, és ezáltal a "normálshoz" képest fokozott szükségletihiányokkal járnak az alábbi élethelyzetek:

- veszteség: érzelmi tárgy elvesztése (fontos személy, közösség, kedvenc állat, vagy akár az átmeneti tárgy kisgyermeknél)
- változás (tartós életviszonyok megváltozása, költözés, iskola- vagy munkahelyváltás, családalapítás, új családtag érkezése, kisállat érkezése, új párkapcsolat, mélyülő intimitás, spirituális érés, új képesség vagy szerep születése stb.)
- érzelmi vagy fizikai elhanyagolás, veszélyeztetés, az adott személy valós szükségleteinek figyelmen kívül hagyása stb.

Ha a szükségletek, igények érzékelése és kielégítése, illetve a reziliencia nem elégséges, vagy a feldolgozó folyamat (változásfeldolgozás vagy gyászfolyamat) nem, vagy nem megfelelően működik, a következő akut tünetcsoportok valamelyike kialakul:

- stressz
- krízis
- kiégés
- akut testi betegség
- trauma

Amikor valakinek tudatos vagy tudattalan hiedelmek, sérülések, traumák, idegrendszeri sajátosságok következtében sérült, elhangolódott az érzékelő rendszere, akkor bizonyos érzeteket, érzelmeket (éhségérzet, szomorúság, fájdalom) nem érez, vagy felnagyítva, túlságosan érez (pl. szenzoros túlérzékenység), vagy „félre” érez (pl. éhséget érez, vagy kifejezetten csokoládéra vágyik, miközben valójában figyelemre és szeretetre lenne szüksége).

A hiány, amelyre az érzet utal, azonban ilyenkor is valós, csak az értelmezése az, ami több energiát, figyelmet követel.

Sándor Annamária

## MÓDSZEREK A KIÉGÉS MEGELŐZÉSÉRE, KEZELÉSÉRE, ILLETVE STRESSZOLDÁSRA

A XXI. század technikai fejlettsége óriási kihívások elé állítja szervezetünket és személyiségünket egyaránt: A tv, a telefon, a közösségi médiákból minket érő információk nyomása alatt élünk.

A magyar „információáradat” kifejezés találóan ragadja meg ezt a jelenséget, ez legalább olyan veszélyes, mint az árvíz: plusz stresszfaktorok nélkül is nagy megterhelésnek tesz ki minket a technika, és a gyakran szükségszerűen ezzel együtt fellépő párhuzamos cselekvések (multitasking) hatására agyunk egy idő után nem képes feldolgozni az őt ért hatásokat: ki- és bekapcsol és túlingerelt állapotban akkor is tovább pörög, amikor már le szeretnénk állítani.

Az információk feldolgozására való képtelenség következtében figyelemzavarok, az agy ide-oda kapcsolása esetén pedig alvászavarok alakulhatnak ki. Mindkét tünet felelősségre vonható a pszichés betegségek kialakulásáért.

A figyelemzavar kezelése során megoldást jelenthet, ha kisebb részfeladatokra összpontosítunk, illetve ha képessé válunk arra, hogy tudatosan részt vegyünk az életünkben (mindfulness). Ha figyelmünket arra fókuszáljuk, ami éppen egy adott pillanatban történik velünk, nem sodornak zsákutcákba valóságunkat teremtő gondolataink: A múlton való rágódás, vagy a jövőre irányuló félelmeink satuja engedhet és utat nyithat a jelen kincseinek.

Miközben mindent megteszünk annak érdekében, hogy alkalmazkodjunk villámgyorsan változó világunk körülményeihez, azzal szembesülhetünk, hogy eddig jól bevált megküzdési stratégiáink már nem, esetlegesen csak zárlatosan működnek. Bizonyos mennyiségű feszültség jót tesz a szervezetünknek, készenléti állapotot generál az emberben a külvilággal szemben – ezt az orvostudomány tónusnak nevezi.

Ha tónustalanok lennénk, testünket pudinghoz hasonlíthatnánk, tehát a feszültségnek fontos szerepe van, hogy testünk működőképes legyen. A jótékony és az ártalmas feszültség között azonban különbséget kell tennünk. Jótékony stresszfaktorok megjelenése esetén izmaink megfeszülnek, és ha a vészhelyzet elhárul, izmaink elernyednek. Ha azonban ezt követően nem tudunk ellazulni, olyan állapot alakul ki, amely hosszú távon súlyos következményekkel járhat.

A stresszkeltő helyzetekkel való sikeres megküzdés záloga lehet az, hogy megismerjük azt a testi-lelki hatásmechanizmust, mellyel ezek a szituációk hatnak ránk. Ha pontosabban tudjuk magunkban megfigyelni és meghatározni a bennünk végbemenő folyamatokat, akkor testi- és lelki egészségünk megőrzése érdekében hatékonyabban tudjuk kezelni a fellépő állapotokat.

Emellett a mindennapok feszültséget hordozó helyzeteiben elengedhetetlen olyan feszültségoldó technikák elsajátítása, amelyek célja a rövid távon is hatékony és villámgyors. Az instant technikák – lehetőség szerint rendszeres - alkalmazása mellett tanácsos az élet-és gondolkodásmódunk teljes generálása: a szívós, de szeretettel végzett önismereti munka személyiségünk, erősségeink és gyengeségeink, hajlamaink és szükségleteink megismerése útján.

Utunkon tehát az egyik a legfontosabb feladat lehet a külső körülményekre reagáló testi- és lelki világunk megismerése és karbantartása olyan kérdéseket a középpontba állítva, mint pl.:

- Hogyan hat a test a lélekre és viszont?
- Mi a szerepe a dopaminnak és a szerotoninnak a stressz kialakulásában és feloldásában?
- Hogyan csökkenthető a szervezetünkben a feszültség egészséges táplálkozással, megfelelő folyadékbevitellel, minőségi alvással, rendszeres mozgással, a légzésünk tudatosításával és hogyan tudjuk személyre szabni az adott terület irányait?
- Hogyan járul hozzá a vitamin-, alvás- vagy mozgáshiány a kedélyállapotunk romlásához?
- Milyen mintákat működtetünk és egy konfliktushelyzetben hogyan viselkedünk?

**Módszer- és gyakorlat gyűjteményünk segítségével ezekre a kérdésekre is válaszokat találhatunk.**

## KONKRÉT MÓDSZEREK GYŰJTEMÉNYE

### A SZABADBAN TÖLTÖTT IDŐ ÉLVEZETE

„A biofilia hipotézis szerint minden nyugalmi állapotban látható állat megfigyelése a valóságban vagy akár képen is megnyugtatóan hat az emberekre.” (O’Haire, 2010).

Az állatoknak figyelemfelkeltő és -fenntartó hatásuk van, ami segít a stresszes helyzetekben valami kellemesre terelni a figyelmet, ezzel is hozzájárulva egy relaxáltabb állapot eléréséhez. A rendszeres relaxáció átélése szintén hozzájárul az egészség fenntartásához.

Egyre több tudományos eredmény mutat rá, hogy a természethez fűződő kapcsolat fontos része az ember jóllétének. A természethez való kapcsolódás, a természetben szerzett élmények javítják mentális egészségünket. A szabadban töltött idő megnyugtató, örömet okoz, a napfény segíti a D-vitamin termelését, mindez pedig pozitívan hat a mentális állapotunkra.

Már jóval korábban megfigyelték, hogy a természet közelsége segít enyhíteni a depressziós tüneteket, csökkenti a szorongást. Emellett fény derült arra is, hogy akár pár óra a szabadban már képes csökkenti a magas vérnyomást, segíti a légúti-, szív- és érrendszeri betegségek gyógyulását.

A természet hatással van az önbecsülésünkre, az életerőnkre, a pozitívitásunkra, az elkötelezettségünkre és az együttérzésünkre is.

A természet jótékony hatásai

- Növeli az energiaszintünket.
- Erősíti az immunrendszerünket.
- Serkenti az agy teljesítményét és a kreatív gondolkodást.
- Csökkenti a vérnyomást és a pulzust.
- Nyugtató az idegeket.
- Rácsodálkozás és hála érzését váltja ki.
- Elősegíti a testi, a szellemi és a lelki együttműködést.
- Csökkenti a stressz, a szorongás és a depresszió tünetet.
- Javítja a koncentrációs képességet.

Mindemellett a természet rengeteg gyönyörű csodát rejt magában, amire érdemes nyitottnak lenni és időről időre sétákat tenni a szabadban.

## ÁLLATTARTÁS ÉS KAPCSOLÓDÁS AZ ÁLLATOKKAL

Kutatások igazolták, hogy a háziállatok jó hatással vannak a mentális egészségünkre. Kertes házban és szűkös panellakásban élők is szívesen fogadnak maguk mellé társállatokat. Az ilyen állatok sok törődést és odafigyelést igényelnek, ők mindezt a törődést rengeteg szeretettel hálálják meg, ez pedig a mentális egészségünkre is jó hatással van. A társállatok hibáink és gyengeségeink ellenére elfogadnak és ragaszkodnak hozzánk, ezzel egy szoros kapcsolatot alakítanak ki a gazdával, ami egészen más, mint a több emberrel kialakult kapcsolatunk. Bizonyos állatok - elsősorban a kutyák - szociális kapcsolatokat is segítenek kialakítani, hiszen a gazdájának rendszeresen le kell vinnie az állatot sétálni, így kimozdul a négy fal közül. Ez pedig fizikai aktivitással is jár, ami javíthatja a kedélyállapotot.

Az állattartás számos jótékony hatással bír.

- **Emocionális hatások:** Az állatokkal való „munka” pozitív hatással van mind a gyermekek, mind pedig a felnőttek érzelmi fejlődésére. A terápiás foglalkozások során nő az önbizalom és javul a kedélyállapot, a résztvevők megtapasztalhatják az állatok részéről a feltétel nélküli elfogadás és szeretet nagyszerű élményét. Kutatási eredmények szerint például a kutyák néhány perces simogatása szerotonint, prolaktint és oxitocint termel, melyek miatt kellemesen érezzük magunkat. Például egy kutya sohasem köti feltételekhez a szeretetét, akkor is éppen annyira örül a gazda hazajövetelének, ha az éppen rosszul teljesített, kevés a pénze vagy bármi egyéb problémája van. Ugyanakkor a kutya képes az emberi érzelmek felismerésére és ennek megfelelő viselkedést produkál. Meg lehet vele osztani a bánatot, szomorúságot, képes együttérzően viselkedni. Az állattartás és az állatokkal való munka segít abban, hogy az adott személy, legyen akár gyermek, akár felnőtt, kitartása, céltudatossága, fegyelme és felelősségérzete növekedjen. Mivel az állatokkal leginkább a testbeszéd segítségével vesszük fel a kapcsolatot, így érzékenyebbé válhatunk az emberek nonverbális kifejezéseire is.
- **Szociális hatások:** Kiváló társaságot nyújthat egy állat, aki csökkenti a magány érzését. Az állat-tartók vagy az állatokat kedvelők egyfajta csoportot képeznek, melyre jellemző az egység és a valahová tartozás érzése.

## ALVÁS

A stressz és az alvás közötti kapcsolat kölcsönös. A stressz hatással van az alvás minőségére, míg az alváshiány növelheti a stressz szintjét. Az alvás kiemelt szerepet játszik a sejtregenerációs folyamatokban, az idegrendszer regenerációjában és pihenés minősége és mértéke különös kihatással van másnapi szellemi és fizikai teljesítményünkre.

A nem megfelelő mértékben regenerálódott idegrendszer ingerküszöbe lényegesen alacsonyabb a normális, elfogadott értékeknél, így a feszült stresszes állapot napközbeni kialakulása sokkal gyorsabb és károsabb mértékű, mint egy megfelelően kipihent, regenerálódott szervezet esetében. Tehát ha nem kapunk elegendő és pihentető alvást, fokozódik a stresszre való hajlamunk, és kevésbé tudjuk kezelni a feszült helyzeteket.

Az egész egy ördögi kör, aminek az az oka, hogy az alvás szabályozza a szervezet stresszreakcióra adott választ. Az alváshiány aktiválhatja ezt a stresszreakciót, amitől még frusztráltabbak leszünk. Ezen túlmenően az alvásmegvonás ingerlékenységhez, szorongáshoz, hangulatingadozáshoz és csökkent koncentrációképességhez vezethet.

A kialvatlanság és alváshiány növeli a szorongást, elsősorban úgy, hogy a kialvatlan szervezet magasabb kortizolszinttel próbálja a hiányzó energiákat pótolni. Kialvatlanul a stresszel való megküzdésünk is romlik, konkrétan megváltozik a józan, racionális gondolatok és az erős érzelmi impulzusok aránya.

A megfelelő mennyiségű és minőségű alvás a stressz leghatékonyabb ellenszere, orvossága, ráadásul ingyen van, és egyértelműen hozzájárul szervezetünk egészségének megőrzéséhez.



## ÁRNYKMUNKA (ÖNISMERET)

Sötétség nélkül nincsen fény sem, így – hitem szerint - hosszú távon akkor lehet eredményes a kutatómunkánk, ha képesek vagyunk kevésbé világos részünket is „élve boncolni”, barátián, de kíméletlenül haladva a bennünk működő és tetteinket működtető lelki tartalmak felé. Ezáltal egyre jobb barátja és „orvosa” lehetünk önmagunknak, és ezzel az önneveléssel a morális tökéletesedés útján segítő kezet nyújthassunk embertársainknak a mindennapokban és/vagy a hivatásunkban.

„Sötétebb” részünket Carl Gustav Jung (1875-1961) analitikus pszichológiáján belül árnyéknak nevezte el (Jung: Az archetípusok és a kollektív tudattalan).

Árnyékunk magában foglalja azon elfojtott, megtagadott, tudattalanba süllyedt részeinket, tulajdonságainkat és oldalainkat, amelyek nem integrálhatóak, ily módon az árnyékunk megbetegíthet, a szembenézés vele pedig meggyógyíthat. Jung ezt úgy fogalmazza meg, hogy valakit szembeállítani a saját árnyékával azt jelenti, hogy a fényével is találkozik, tehát lehetővé teszi, hogy ráleljünk szellemi gyökereinkre, Valódi énmagunkra.

Az árnyék tehát minden, ami nem akarunk lenni, amivel az ember nem hajlandó szembesülni és/vagy azonosulni. Azonban e lelki tartalmak gondoskodnak arról, hogy az ember minden erőfeszítése ellenére épp a kívánt dolgok ellentétével legyen kénytelen szembesülni oly módon, hogy az árnyékból „elszabadult” lelki tartalmakat a külvilágra, akár egy anonim gonoszra vetítjük, mert félünk attól, hogy mindennek mi magunk vagyunk a forrása. A kivetítés tehát azt jelenti, hogy ezeket a „nemszeretem” belső tartalmakat „külsővé tesszük”, mert nem tudjuk elfogadni azokat.

Eme aknamunka során az árnyék jobb híján testi tünetet hoz létre, ami végül rákényszeríti az embert, hogy élje és megismerje megtagadott részét. Tehát nem csupán elfogadni szükséges, szeretni is kell az árnyéket: Az eddig ellenségesnek ítélt tulajdonságaink, lelki tartalmaink épp a világ teljessége előtt nyitnak kaput. Belátva azt, hogy minden embertársunk ebben a cipőben jár, rutinszerűen magunkra erőltetett viselkedési formák helyett önmagunkká válhatunk.

A viselkedés merev szabályozása ugyan sok komfortos szerepet biztosít, amelyeket – helyzettől függően – ruhaként húzhatunk valóságunkra, végső soron azonban eltávolíthat embertársainktól élethazugsággá válhat. Ez a lépcsőfok lehet téves önazonosításaink, álarcaink cserélgetése helyett önazonos életünk záloga és kulcs ahhoz, hogy szeretettel embertársaink segítségére legyünk.

De hogyan váljunk eme sebzett részünk gyógyítójává, amely Valódi Énünkhöz vezethet? Rüdiger Dahlke „A lélek árnyai” című műve ebben kiváló kalauz lehet, emellett fontos annak tudatosítása is, hogy az ember csak akkor képes gyógyítani, ha felébreszti feminin énjét. Ily módon lehetővé válik számunkra olyan női minőségek fejlesztésével fejlődni, mint az együttérzés, a türelem, tisztelet, jóság, elengedés, gondoskodás vagy az érzékenység.

Az el nem fogadás a kis én, az ego egyfajta túlélési stratégiája: védekezés a valósággal szemben, egyfajta lelki burkot, páncélt képez. Távol tart ugyan a gyakran veszélyesnek tűnő érzelmektől, ugyanakkor komfortos érzéketlenségben tart.

Ezen tulajdonságok felébresztése és edzése kulcsfontosságú akkor is, ha belső elutasítással reagálunk a külső elutasításra (amelyet akár mi is közvetítünk magunk felé).

Tehát feminin részünk ébresztésével a bennünk rejlő gyermek is gyógyulhat és fejlődésünk kulcsa lehet: A szeretett gyermeklélek ösztönös, bizalommal teli, intuitív, értelmes, kreatív, fantáziadús, szenvedélyes, érdeklődő, fogékony a csodákra, játékos, energikus, lelkes, élénk, spontán, gyengéd, érzékeny, emellett kész a kapcsolódásra, kinyilvánítja érzéseit, vágyait, szeretettel és bizalommal fordul önmaga és mások felé.

## AUTOGÉN TRÉNING

A testen át a lélekig való eljutást és ezáltal a stressz oldását célozza meg az autogén tréning is, melyet Johannes Heinrich Schultz (1884–1970) német pszichiáter fejlesztett ki, s a relaxációs terápiák közé tartozik, a görög "auto" (ön-) és "gen" (fejlesztő) szavakból ered. A módszer élettani háttere, hogy szervezetünk nem csupán az agyból kap információkat, hanem különböző szerveinkből is, és ezek visszahatnak az agyi központokra, az észlelt érzelmekre.

Az orvos sokáig a hipnózis területét kutatta, így behatóan ismerte a szuggessziók hatásait. A módszer azon a felismerésen alapul, hogy az emberi test és a lélek egymástól függetlenül képesek működni és reagálni, ami azt jelenti, hogy kölcsönösen képesek egymásra hatást gyakorolni.

Az autogén tréning során a testi, vegetatív funkciók átkapcsolásával képesek vagyunk nyugalmi állapotba helyezni a testünket.

Az autogén tréning (AT) egyfajta gondolati szinten végzett önhipnózis, melynek célja, hogy a testünkre irányuló összpontosított figyelemmel ellazítsuk a testünket és ezáltal a lélek is szusszanhasson egyet. A gyakorlat során csökken a vérnyomás, lassul a légzés és a pulzus. Ily módon képesek vagyunk oldani a mindennapok során felhalmozódott stresszt.

A módszer szinte minden ember számára segítséget jelenthet, hatásos a túlterheltség, fejfájás, légzési nehézségek, alvászavar, a depresszív állapotok, a pszichoszomatikus betegségek és sok más megbetegedés fennállása esetén. Az autogén tréning 1. fázisának gyakorlatai a testre irányulnak, a 2. fázisa pedig egy ún. éber álom-technika, melynek során a képzeletünkben képeket hívhatunk életre, melyek utat találnak a tudatunk területére, így a tudat fényébe kerülhetnek.

Az autogén tréninget képzett szakembertől tudjuk elsajátítani.

Az autogén tréning megtanulása mindenkinek ajánlott, aki kiegyensúlyozottabb életet szeretne élni, de különösen javasolt az alábbi helyzetekben:

- pánikbetegség, pánikszerű tünetek,
- stresszes munkahely,
- mindennapos feszültség,
- gyakori ingerültség, fáradtság,
- koncentrációs nehézség,
- elalvás nehézsége,
- magas vérnyomás,
- emésztési zavarok (reflux, gyakori hasmenés).

Az autogén tréning élettani háttere

A módszer lényege, hogy a belső koncentrációval és önmagunkra irányuló passzív figyelemmel végzett gyakorlatokkal létrehozzuk a testi-lelki ellazultságot. Ebben a relaxált, az alvás határán lévő állapotban elménk képes befolyásolni szervezetünk önszabályozó rendszerét, ami a keringést, a szívritmust, a légzést is kontrollálja, illetve az autonóm idegrendszer befolyásolásával, ellazításával lehetővé teszi a stresszcsoökkentést.

A módszer működésének élettani háttere, hogy szervezetünk nemcsak az agyból kap információt és utasítást, hanem a szív, a tüdő, az izmok működési állapota is visszahat az agyi központokra, az észlelt érzelmekre. Ha izmainkat ellazítjuk, olyan üzenetet kap az agy, hogy most nyugalmi időszak van, ezért „takarékra” állítja a szervezetet. Ennek következtében csökken a vérnyomás, lassul a légzés és a pulzus, az érzelmi állapot pedig az oldottság irányába mozdul. Ez az egymást erősítő körök (cirkulus viciózus) mintájára képes hatni.

Az autogén tréning felhasználja a jóga (testtartások, légzési technikák), illetve a hipnózis (nehezedés, melegedés) elemeit is. Önszuggesztív módszer, vagyis a technika elsajátítása után önállóan is végezhető a tréning.

A pozitív hatások eléréséhez a módszer rendszeres gyakorlására van szükség. Fontos tudni, hogy az autogén tréning önmagában nem elegendő a súlyos testi-lelki betegségek gyógyítására, vagyis nem helyettesíti az orvos vagy a pszichológus által végzett kezelést.

A technika elsajátításához ajánlott képzett trénerrel való gyakorlás, lehetőleg csoportos formában. A tanulási szakasz idején az otthoni gyakorlásra is naponta legalább kétszer 20 percet kell szánni.

A gyakorlatokat zavartalan környezetben, kényelmes, ellazulást elősegítő testhelyzetben kell végezni. Célszerű ülő helyzetben megtanulni, mert így bármikor elvégezhető.

Az autogén tréning elsajátításához alapvető fontosságúak az alábbiak:

- a külső ingerek kizárása,
- a belső késztetések csökkentése,
- a tanult vizualizációk ismételtetése gondolatban,
- passzív koncentráció.

Az autogén tréning technikáját szinte mindenki képes megtanulni.

A módszer kellő gyakorlás – készségszinten való elsajátítás – után bárhol végezhető, tehát a külső zajok sem zavarják meg a folyamatot.

Az autogén tréning gyakorlatai

Az autogén tréning egy általános izomlazítással, megnyugvással indul, majd ezt követően hat gyakorlatot tartalmaz:

1. nehézségérzés gyakorlata,
2. melegérzés gyakorlata,
3. szív gyakorlata,
4. légzés gyakorlata,
5. hasi gyakorlat,
6. homlok hűvösségének gyakorlata.

Az autogén tréning módosult tudatállapotnak tekinthető, ezért a gyakorlatokat visszahívás követi: az izmok megfeszítése, fokozatos nyújtások, apró mozgások előzik meg a szem kinyitását, a gyakorlat befejezését.

Megfelelő gyakorlás után, ha a módszer már mindennapos gyakorlattá vált, kb. 2-3 hónap elteltével várható a tünetek megszűnése, a testi-lelki egyensúly megteremtése.

## Források:

- <https://bhc.hu/magunkrol/cikkek/2012/autogen-trening>
- <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psycho-somatik-psychotherapie/therapie/entspannungsverfahren/autogenes-training/>

## Könyvek:

- Jakab Margó: Gyakorlati útmutató az autogén tréninghez - <https://www.semmelweiskiado.hu/termek/643/gyakorlati-utmutato-az-autogen-treninghez>
- Autógén tréning (ANimula Kiadó) - <https://animula.hu/konyv/autogen-trening>
- Dr. Kai Kermani: Autogén tréning - Mozgósítsuk tudatunk erejét testi és lelki egészségünk védelmében! - [https://bookline.hu/product/home.action?\\_v=Dr\\_Kai\\_Kermani\\_Autogen\\_trening\\_Mozgo&type=20&id=406708](https://bookline.hu/product/home.action?_v=Dr_Kai_Kermani_Autogen_trening_Mozgo&type=20&id=406708)

## BELSŐ MOSOLY – TAOISTA GYAKORLAT

Utunkon a belső öröm növelése is közelebb segíthet önmagunkhoz. Sok ember reggelente egyfajta „szorongó erőapállyal” ébred, erre jelenthetnek megoldást azok a gondolatok, amelyek „a gyógyító öröm varázsigéiként” szolgálhatnak.

A belső mosoly a mosolygás energiáját létfontosságú szerveinkhez és mirigyekhez irányítja.

Reggel, amikor felébredünk, vagy még az ágyunkban fekve, vagy felkelve, de még nyugalomban szánjunk egy pár percet a következőkre.

Hunyjuk le a szemünket és képzeljük el magunk elé a testünket. Válasszunk ki egy testrészt, egy konkrét szervet vagy szervrendszert (pl agy, szív, tüdő, máj, hasnyálmirigy, belek, gerinc, idegrendszer, stb). Miközben figyeljük, egyszerűen mosolyogjunk rá valóságosan, szájunkat is mosolyra húzva, sugározzunk felé szeretetet és melegséget. Amikor figyelmünk elkalandozna, irányítsuk egy másik szervünk felé, mosolyogjunk rá is, sugározzunk felé szeretetet, hálát, amiért végzi bennünk a dolgát.

Az őszinte mosoly szeretetteljes energiát sugároz, amely gyógyító erőt aktivizál, növeli az energiaszintet, kiegyensúlyozóan hat az egész testre, a szervekre, a belső elválasztású mirigyekre, az izmokra, valamint az idegrendszerre.

Mit profitálhatunk ebből azonkívül, hogy testileg és lelkileg is jobban érezzük magunkat, azáltal, hogy az öröm szervezetünkben szerotonint, szívünkben pedig szeretetet „termel”?

A valódi öröm képessé tesz bennünket a pozitív energiák befogadására, képes birokra kelni félelmeinkkel, további pozitív érzelmeket szül, így energiaszintünk is emelkedhet. Képes gondolatvilágunk megtisztítására, növelheti intuíciónkat.

Időigénye: kb 5 perc, vagy efölött bármennyi, amennyit rá tudunk szánni.

## BUBORÉKFÚJÁS

A buborékfújás egyszerű, mégis hatékony módszer lehet az önismeret és a stresszkezelés terén. Ez a tevékenység nemcsak szórakoztató, hanem mélyebb érzelmi és mentális előnyöket is kínál. A buborékfújás minden korosztály számára hasznos lehet.

Segítheti a stressz csökkentését és az érzelmi egyensúly megtalálását. Mivel a tevékenység során mélyeket kell lélegezni, ez természetesen lassítja a szívverést és csökkenti a stresszhormonok szintjét. Emellett a buborékok fújása és megfigyelése segít a jelen pillanatra koncentrálni, elősegítve a mentális tisztaságot és a belső békét.

Célközönség: A buborékfújás minden korosztály számára hasznos lehet, de különösen ajánlott gyermekeknek, fiatal felnőtteknek és stresszes életmódot folytató felnőtteknek. Gyermekek számára játékos módon segíthet az érzelmek kezelésében, míg felnőttek számára egy egyszerű, de hatékony stresszoldó technikát kínál.

Önismeret: A buborékfújás során az emberek jobban megismerhetik saját érzelmi állapotukat. A buborékok fújása és megfigyelése segít a jelen pillanatra koncentrálni, ami elősegíti az érzelmi tudatosságot és a belső békét.

Stresszoldás: A mély, ritmikus légzés, amely a buborékfújással jár, természetesen lassítja a szívverést és csökkenti a stresszhormonok szintjét. Ez a tevékenység segít ellazulni és csökkenteni a szorongást.

Kreatív önkifejezés: Különböző technikákkal, méretekkel és formákkal kísérletezhetünk, ami segít felszabadítani a belső feszültséget és elősegíti az érzelmi feldolgozást.

Konkrét példák a felhasználási területekről:

Gyermekterápia: Egy iskolai tanácsadó buborékfújást használ a szorongó vagy stresszes diákok megnyugtatóására. A gyerekek játékos módon tanulhatják meg kezelni érzelmeiket és stresszhelyzeteiket. A buborékok metaforaként szolgálhatnak az érzelmek megértéséhez és kezeléséhez.



Családi, közösségi szórakozás: A buborékfújás családi tevékenységként is kiváló. A közös buborékfújás erősíti a családi kötelékeket, miközben mindenki élvez a közös tevékenységet.

Munkahelyi stresszkezelés: egyes cégek bevezették a buborékfújást mint stresszoldó tevékenységet a munkahelyen. Rövid buborékfújási szünetek – például a dohányzás helyett – segíthetnek a dolgozóknak felfrissülni és újra összpontosítani.

## CSIKUNG (QIGONG)

A csikung (hagyományos kínai: 氣功, pinjin: Qigong) a taoizmus és a fő kínai filozófiai hagyományok által kidolgozott ismeretek összessége a pszichológiai és fizikai jólétre vonatkozóan. Tágabb értelemben a csikung az egészség megtartásának és fejlesztésének művészete, egyben tudomány, filozófia, gondolkodásmód és a világegyetemmel történő információ- és energiacsere módszere, amelyet a relaxáció, öngyógyítás, meditáció, az önművelés és harcművészeti edzés céljából is használnak.

A csi energiát, életerőt jelent, a kung pedig művelést, gyakorlást. A gyakorlás technikailag három részre oszlik:

1. Tui Na („energetikai masszázs”),
2. dao jin (általános, keleti gimnasztika),
3. az igazi csikung („az energiákkal végzett munka”).

Ma a világ szinte minden pontján ismert a csikung gyakorlatok jótékony hatása. Sokféle válfaját vitték el a kínai csikung mesterek a világ különböző pontjaira. Ehhez az is hozzájárult, hogy egyrészt Kína nyitott a külvilág felé, másrészt azért még mindig korlátozva van Kínában és sok mester inkább azt választotta, hogy elhagyja a szülőföldjét. Jelenleg új mozgalom van kialakulóban Kínában, Európában és az Egyesült Államokban, amely a nyugati világban próbálja megőrizni a csikung értékeit, a nyugati tudományos módszerek alkalmazásával segíteni fejlődését.

Ami a csikung tudományos alapjait illeti, sok nyugati orvos elveti a többi alternatív gyógyászati technikával együtt. Legfeljebb hasznos, egészséges tornának fogadja el ellentétben a kínai gyógyászattal, ahol viszont teljes körű elismertségnek örvend.

A csikung és a harcművészet

Minden keleti harcművészet alapja a csikung. Ez esetben a belső erő kifejlesztésére használják és arra, hogy a gondolataik erejével lefegyverezzék az ellenséget. Itt egy angol nyelvű videó ami ezt bemutatja - a kínai mester el is magyarázza és bemutatja a technikát a hitetlen amerikai riportereknek.

<https://www.youtube.com/watch?v=nu99GRUUN6Y>

A harcművészetben azért vannak mindig körkörös mozdulatok, mert ezt a belső "csi" -t (energiát, életerőt) hozzák fel az úgynevezett "alsó tantienből (dandien). A jó harcművész soha nem az izomerejét használja, hanem ezt a belső erőt és az ellensége erejét. Legismertebb talán a Saolin kungfu, de természetesen ide tartozik a tai chi chuan is.

A csikung lágy mozgásokból, faállásokból és meditációból áll, aminek a célja az energiagyűjtés és az energiapályák kitisztítása, addig a TaiChi és a harcművészetek már használják ezt a belső erőt/energiát. Ezért van az, hogy minden harcművészetnél oktatnak csikungot is, mert ez adja meg az alapokat a küzdelemhez.

Csikungban végzett mozdulatok fejlesztik az egyensúlyt, a koordinációt, a rugalmasságot, az izomert az állóképességet. A mély légzés a mozdulatokkal összehangolva elősegíti az ellazulást, fejleszti a test-elme kapcsolatát. A légzés szabályozásával a test néhány olyan funkciója is irányítható, amelyeket nem arra szántak, hogy akaratlagosan irányítsuk, mint például a szívverést.

A kínai filozófiában a Qi az a bioelektromos energia, amely fenntartja fizikai, szellemi jóllétünket. Amikor ez az energia a csikung gyakorlása révén egyensúlyba kerül, minden dolog zökkenőmentesen, meghatározott rendben áramlik. Ez ahhoz vezet, hogy az egyén megtapasztalja a fizikai, mentális, spirituális egészséget.

Biztosítja, hogy a testünk minden csontját, ízületét, izmát megmozgatjuk. Kezdőként az elsődleges célja a rendszeres mozgás beépítése a mindennapi tevékenységeink közé.

Mindenki gyakorolhatja, kortól, nemtől, mérettől vagy akár fizikai fogyatékoságtól függetlenül.

Speciálisan tervezett gyógyító energia gyakorlatok, a megfelelő légzéstechnikák nagymértékben növelik az ember szív- és érrendszeri kondícióját, rugalmasságát, mozgáskoordinációját, reflexeit és önkontrollját. Emellett elősegíti a testsúlykontrollt, az önbizalmat, a stresszoldást. Ezen kívül az embernek lehetősége van egy lenyűgöző művészetet elsajátítani, miközben nagyon praktikus egészségjavító önvédelmi technikákat tanul.

Erőforrás igény:

eszköz: nyugodt környezet

idő: egy óra az ideális, heti egy-két alkalommal legalább

szakértelem: érdemes oktatótól elsajátítani az alapokat

## EGYEDÜLLÉT

Az egyedül töltött idő, az ún. énidő javítja a kreativitást, közvetve pedig csökkenti a stresszt, valamint a depresszió és a szorongás kockázatát. Attól, hogy egyedül vagy, még nem kell egyedül érezned magad. Tanuld meg kimaxolni az énidőt, hogy remek dolgokat tehess a testeddel és az elméddel. Néha nincs is jobb annál, mint az estét egyedül, a kanapén fekve, tévét nézve, vagy gondolkodva-írogatva tölteni, vagy kihagyni a csoportos edzést, és helyette hosszú terepfutásra menni.

Nagy különbség van aközött, hogy az egyedüllétet választjuk, vagy valamiféle kényszer miatt alakul úgy egy időszak, hogy egyedül maradunk. Előbbi esetben könnyebb megélni a pozitív hatásait, mint a “magunkra maradás” esetében, de ekkor is válthatunk perspektívát.

Még nagyobb különbség egyedüllét és magány között, és nincs közvetlen összefüggés a két állapot között. Lehetsz egyedül úgy, hogy egyáltalán nem vagy magányos, és érezhetsz magányt a társaddal, vagy közösségben is. A magány egy - a valós tényektől gyakran független belső megélés, hiányállapot, mely stresszt okoz.

Az ember társas lény ugyan, de mindenkinek szüksége van az önmagával töltött időre, öbb jótékony hatása is van: újratölti az agyat, növeli a kreativitást, javítja a teljesítményt, erősíti a nagyobb empátiát és segítési hajlamot. Az egyedüllét az az idő, melyet akár valaki mással is tölthetnénk, de inkább önmagunkkal töltjük.

A napjaid nagy részében dolgozol, online, vagy társaságban töltöd az időd, vagy telefonon beszélsz. Ha jól belegondolsz, alig vagy egyedül. A közösségi oldalak még több lehetőséget kínálnak, hogy egy pillanatra se érezd magányosnak magad. Amint egyedül maradsz, egyetlen egy társaság marad, az pedig te vagy. Magadba tudsz nézni, még az is lehet, hogy meglepetést okozol magadnak és például azt érzed, hogy egyáltalán nem vagy boldog a jelenlegi helyzetekben. Ezekről az érzésektől nem menekülnöd kell, hanem szépen lassan feloldani ezeket az érzéseket magadban.

Akiket ténylegesen igazán szeretsz, azok a csendben és az egyedül töltött percekben, órákban is a lelkedben vannak. Ez elárulja azt is, hogy kik azok, akiket nem viszel magaddal mindenhova. A lelked egy-egy darabja mindig valakié. Lehet ez a családot, barátaid vagy éppen a párod, amikor magaddal vagy felerősödnek a benned táplált érzelmek. Rájössz, ki az a barát, aki nem nyugalmat, hanem frusztrációt okoz benned, ki az a családtag, akinek folyton meg akarsz felelni.

## ELMÉLKEDÉS

Az elmélkedés elmélyült gondolkodás, minél nyugodtabb, kellemesebb, békésebb körülmények között, egyedül, a zavaró tényezők kizárásával.

Elmélkedésnek tekinthető egyfelől egy adott helyzet, történés, feszültséget okozó elem, stresszfaktor részletes, aprólékos boncolgatása, többszörös átgondolása, szükség esetén megoldások keresése. Fontos hogy ne görcsöljünk rá a megoldás azonnali megtalálására. Keressünk az életünkben hasonló helyzeteket, amelyeket sikeresen megoldottunk, vagy hasonlóan feszült szituációkat, amin sikeresen túltettük magunkat. Gondoljuk át hogy hogyan cselekedtünk akkor, próbáljuk átérezni azt a megkönnyebült lelkiállapotot, amit akkor éreztünk mikor az adott gond megoldódott és nézzük a jelenlegi stresszfaktort ebbe a pozitív közegbe helyezve. A megoldás vagy megkönnyebbülés, valószínűleg nem azonnal jön. Előfordulhat hogy belealszunk az elmélkedésbe. Ne álljunk ellen! Nem csak az éjszaka, de nappal is egy kis alvás jó tanácsadó és nem utolsó sorban pihentető és stresszoldó.

Az elmélkedés egy másik, hatékony formája lehet az, amikor teljesen kiszakítjuk a gondolatainkat a jelenből, megpróbálunk visszafordulni egy kicsit a múltba, egy olyan helyre vagy helyzetbe képzelni magunkat ahol kellemesen, biztonságban, csodálatosan éreztük magunkat. Érezzünk át újra egy boldog ölelést, nézzünk egy mesés tájat, régi fotókat, éljük át újra kellemes pillanatokot. Jövőbeli szép terveink is megnyugtató, pihentető hatással lehetnek kavargó gondolatainkra, zaklatott lelkiállapotunkra, vagy éppen felpörgetnek, optimizmussal töltenek el. Aki terveket sző, érzi hogy van holnap, van kiút, nem ma dől össze a világ és a jelenlegi állapot átmeneti, rövidesen elmúlik, vagy megoldódik.

Hogyan hat: ideális esetben, ha lehetőségünk van nyugalmi állapotban elmélkedni, alapvetően pihentető hatása lehet úgy a testre, mint a lélekre. Azonban ha egy probléma megoldásán gondolkodunk, akkor előfordulhat, hogy az átgondolás felzaklathat, mint amikor egy elfertőzött sebet feltépünk. Először nagyon fáj, de csak úgy tudjuk kitakarítani, ha kinyitjuk.

Az elmélkedés által egy kicsit saját magunk pszichológusai is leszünk. És ha esetleg azt tapasztaljuk, hogy többszöri nekifutásra sem férünk hozzá a megoldáshoz, forduljunk bizalommal szakemberhez.

**Eszközigény:** Elmélkedni bárhol és bármikor lehet, amikor éppen nem szellemi munkát végzünk, de ahhoz, hogy hatékonyan elmélkedjünk, megfelelő körülményeket kell teremtenünk. Jó ha magunkban lehetünk valahol, ahol jól és biztonságban érezhetjük magunkat: egy kellemes szobában, kinn a parkban, a természetben vagy bárhol, a kedvenc közegünkben.

**Időigény:** Szánjunk időt az elmélkedésre! Elmélkedni nem egy túlzottan időigényes tevékenység, elmélkedhetünk pár percet, de akár órákat is.

**Szakértelem:** Az elmélkedés önmagában szakértelmet nem igényel, de a helyzetek megoldása gyakran igen. Amikor úgy érezzük, hogy a hullámok a fejünk fölött csapnak össze és a saját tudásunk kevés ahhoz, hogy a felszínen maradjunk, nem elég a megoldás megtalálásához, keressük meg inkább a megfelelő szakembert.

## ERDŐFÜRDŐ

Bár egy ősrégi stresszoldó módszerről beszélünk, az erdőfürdő, rendkívüli újítként tört be, viszonylag frissen a kereskedelmi piacra. A relaxációs gyakorlatok szervezői szerint szükséges, de valójában nem kötelező irányítottan végezni, lehet

egyedül is, a módszer akkor is hatékony, ha nem hiszünk benne és arra sincs szükség, hogy valaki belénk magyarázzon érzéseket. Ezek maguktól is a felszínre törnek egy kellemes erdei sétával összekötött összpontosítás közben. Az erdőfürdőzés több mint egy egyszerű séta az erdőben, egy, az érzékeket is bevonó, mély, teljes elmerülés a természetben. Az éber és tudatos (esetleg vezetett) relaxációs séta a természethez és a bennünk élő természeti lényhez való visszatérésen, visszakapcsolódás egy teljesebb, minőségibb élethez. Segít megtalálni a helyünket a világban, az élet körforgásában. A napjainkban világszerte egyre nagyobb népszerűségnek örvendő erdőfürdő a japán shinrin-yoku (sinrin-joku) módszerből táplálkozó, egyszerre ősi, mégis új és egyedi wellness, relaxációs és egészségmegőrző technika.

Elsősorban a séta testmozgás és erre nagy szükségünk van. Egy erdőben sétálni, az egy külön élmény, de az erdőfürdő ettől is több, egy meditatív tevékenység, amely a természetben való teljes jelenlétre helyezi a hangsúlyt, és elősegíti a kapcsolatot a természettel, szinte eggyé válunk vele. A Shinrin-yoku néven ismert erdőfürdő a terápiás relaxáció vagy természetterápia egyik formája, mely a természetben, különösen az erdőkben elmerülő érzékszervi élmény, ahol minden érzékszervünket igénybe vesszük, hogy magunkba szívjuk a természeti környezetet, a levelek zizegésére és a zöld lombzatra figyelve, a föld illatait szagolva, a fakéreg textúráját érezve és olyan elemeket megízelve, mint az erdei bogyók.

A hagyományosan ismert erdőfürdőnek három alapelve van:

- A tudatos jelenlét, vagyis az, hogy helyezzük a hangsúlyt a természeti környezetben való teljes jelenlétre, hogy minden érzékszervünket igénybe vegyük, és az erdő látványára, hangjaira, illataira és textúráira koncentráljunk.
- Nincs szükség célkitűzésekre, a hangsúly a természetben való elmerülésen van.
- A természettel való mély és jelentőségteljes kapcsolat.



Ha az időnk megengedi, nagyon sok új meditációs elemet bevonhatunk annak érdekében, hogy minél jobban kitisztítsuk az elménket, és testünket minél több pozitív energiával töltsük fel. Bár az erdőfürdőt legfőképpen nyári meditációs és relaxációs tevékenységként értelmezik, a természetben végzett lélegzőgyakorlatok minden évszakban egyaránt hatékonyak, elősegítik a vér és ezáltal a teljes fizika lényünk megtisztulását, szabályozzák pulzusunkat és biztosítják az agy megfelelő oxigénellátását.

Ha egy elég sűrű, magasabban fekvő, ha lehet, fenyőerdőben sétálhatunk, az ózondús levegő nem csak a légutak, hanem az idegrendszer karbantartására is igen pozitívan hat.

A színek minden évszakban más és másként hatnak ránk, de valamennyiszer jelen vannak a nyugtató, éltető színek: A zöld az életet, reményt, a jövőben való bizalmat sugallja. Az ég kék színé a végtelent, az élet számára nélkülözhetetlen vizet sugallja. A föld és a fák törzsének barna színe, bár első gondolatként szomorkás hatású, de a hálát ébreszti fel a lelkünkben: hálát azért, hogy vagyunk, hogy itt, a Földön élhetünk, hogy létezőnk, és hogy az anyaföld éltető táplálékot nyújt számunkra. Az őszi erdő színvilága olyan gazdag, hogy örömmel és vidámsággal tölt el bennünket, szinte úgy érezzük, hogy szeretnénk a fák tarka lombjaiba felöltözni.

Meseszép látvány, amikor télen a hó frissen belepi az erdőt. Töltekezzünk belőle! A fehér a tisztaság színe, őszinteséget, bizalmat, kellemes nyugalmat nyújt számunkra. A természet friss hópaplana gyakran álmvilágba vezet. Ilyenkor engedjük el a kellemetlen gondolatainkat.

Az erdő egy kimeríthetetlen energiaforrás, nagyon sok pozitív élménnyel gazdagíthat.

- Ha az erőben sétálsz, feküdj le egy puha mohatakaróra és érezd, ahogyan a föld energiája átjárja a teljes lényedet. Ha a földön fekvő, akár egy vékony takarón is, néhány percet alszol, pihentetőbb lehet, mint máskor egy teljes éjszaka.
- Dőlj a hátaddal egy magas fa törzsének. A fa magába szívja úgy a föld, mint a kozmikus energiákat és mint a levegőt, úgy az energiákat is megtisztítja, kizárólag a pozitívokat tartja meg, hiszen csak a pozitív energiák táplálják az életet. Ezt az éltető energiacsomgot adja át neked is, csak be kell fogadnod.
- Ha a hegyekben, sziklás vidéken vagy, ülj le egy kőre. Ezeket a köveket ásványok, kristályok alkotják, a legtisztább eső, vagy forrásvíz mossa, a nap, a hold és a föld energiája tölti fel naponta. Jó ezeken a köveken üldögélni egy kicsit, elmélázni. Ilyenkor engeddd, hogy a természet minden energiája áthassa a teljes lényedet és töltsd fel minél több pozitív érzéssel!

- Forró nyáron egy hegyi patak szinte új élettel tölt fel. Egy csendesebb részen ülj le egy sima kőre, minél kényelmesebben, lógasd a lábad a kristály tiszta vízbe. A víz nem csak a testet, de a lelket is tisztítja! Közben csodáld a fák zöld lombjait, nézz egy ici-pici kis vízesést, hallgasd a madárcsicsergést, érezd az erő illatát és engedd hogy a természet, minden érzékszerveden keresztül behatoljon a testedbe-lelkedbe! A patak vize lehűt és megnyugtat, de nagyon sokáig töltekezhetsz ezekből az emlékképekből, akár télen is, mikor fázol visszaidézheted magadban azokat a verőfényes nyári pillanatokot, mikor a nap melegen sütött rád.

Milyen szükségletet tölt ki, mire jó?

A természet közelsége, testmozgás, légzés, oxigén, ózon, fény, színhatások, csend, a természet „zenéje”, töltekezés a föld, illetve kozmikus energiákkal, feledés, elmélkedés, pozitív gondolkodás.

Hogyan hat? Érzékszerveink segítségével kellemes ingerek érnek, az oxigéndús levegő tisztítja a légutakat és a vért, ez pedig a testmozgással karöltve javítja a vérkeringést, vagyis pozitívan hat a teljes fizikai közérzetre. Az éltető energiák hatása pedig egy olyan ember számára, aki fizikailag jól érzi magát teljes lelki megújulást biztosít.

Erőforrás igény: szükséges hozzá egy erdő, az időjárásnak és az adott terepnek megfelelő öltözék, a természet szeretete és ráhangolódás. Esetenként igényelhető egy vezető is, de önállóan is végezhető.

Időigény: egy erdőfürdő minimum egy fél órát igényel, de ha lehetőség adódik, szánjunk rá minél több időt, ahányszor csak megtehetjük.

Szakértelem: Mondhatnánk, hogy ez a relaxációs technika túl sok szakértelmet nem igényel, hiszen részleteiben is nagyon hatékonyan végezhető, de egy irányított erdőfürdőzés valószínűleg sokkal rövidebb idő alatt, nagyobb mértékben oldja a stresszt, mintha csak egyénileg, vezető nélkül járjuk az erdőt. Mindkét formában komoly eredményeket érhetünk el. A vezetőnek szaktudásra van szüksége, az egyéni erdőfürdőzőnek természet ismeretre és szeretetre.

## EMK: ERŐSZAKMENTES/ EGYÜTTMŰKÖDŐ KOMMUNIKÁCIÓ

“Az erőszakmentes kommunikáció vagy együttműködő kommunikáció (EMK) Marshall Rosenberg amerikai klinikai pszichológus által kifejlesztett módszer, amelynek célja, hogy az emberek nagyobb együttérzéssel és világosabban (kevesebb félreértéssel) tudjanak kommunikálni egymással, és lehetőség szerint nyertes-nyertes viszonyt hozzanak létre.

Az EMK-zsargonban az erőszakmentes kommunikációt szokás zsiráfnyelvnek is nevezni, szembeállítva a hétköznapiakban csaknem mindenki által használt sakálnyelvvel. Az EMK-nak mint módszernek lényeges aspektusa, hogy alkalmazásának nem feltétele, hogy a kommunikációs partner is tudjon és/vagy akarjon erőszakmentesen kommunikálni.”

(forrás:

[https://hu.wikipedia.org/wiki/Er%C5%91szakmentes\\_kommunik%C3%A1ci](https://hu.wikipedia.org/wiki/Er%C5%91szakmentes_kommunik%C3%A1ci))

Fontos fogalmak, amelyekkel az EMK dolgozik: empátia, vagyis a másakra való együttérző odafigyelés, őszinte önkifejezés, “objektív” megfigyelés az ítéletek és előítéletek, mint rejtett érzelmeket tartalmazó szubjektív nézőpontok helyett, érzelmek, szükségletek, kérések, szükséglet-kielégítési stratégiák, és a kapcsolódási szándék.

Az EMK egyik központi motívuma az a kérdés, hogy tisztázzuk magunkban újra és újra, hogy az adott illetővel az adott időpontban és helyen, vagy akár általánosabban milyen mélységű és intenzitású kapcsolódásra van szándékunk.

Ha van szándék a kapcsolódásra, akkor konfliktus esetén az EMK 4 lépéses modellje az, amivel ezt a kapcsolódást leghatékonyabban megtehetjük.

Az EMK négy lépése röviden: a helyzet megfigyelése, az érzelmek tudatosítása, ezek alapján a hiányban lévő szükségletek tudatosítása, majd ezek megfogalmazása, és kérés megfogalmazása önmagunk vagy a partnerünk felé.

A kérés mindig legyen jelen idejű, pozitív (mit tegyünk, mit tegyen a partner), lehetőleg könnyen megcselekedhető, egyértelmű. Ha pedig teljesítik a kérésünket, akkor köszönjük meg, fejezzük ki hálánkat – már csak azért is, mert ezzel az egyszerű pozitív visszacsatolással megerősítjük a partnerünket is az együttműködési szándékában.

Az EMK-ról szóló könyvek (ld. az irodalomjegyzékben) elolvasása is komoly hatással lehet azokra, akik tudatosan szeretnének kommunikálni. Azonban a tudás gyakorlati szintre emeléséhez érdemes szakképzett oktatónál tanfolyamot végezni.

## FESTÉS, RAJZOLÁS

Mindegy, hogy festeni, rajzolni, zenélni vagy éppen verset írni szeretünk, a különböző művészetek gyakorlása mindenképpen pozitív hatással van ránk. Sajnos a legtöbben csak gyermekkorban gyakorolják ezeket a tevékenységeket, pedig felnőttként is rengeteget profitálhatnának belőlük.

A festészet vizuális nyelv, a vizuális nyelv pedig a leghatékonyabb tudásterjesztő kommunikációs eszköz, mely a verbalitással szemben egyre inkább előtérbe kerül. Alkotásaink gondolatokat, értékeket közvetítenek és mesélnek saját korunkról vagy a művész belső világáról. A festészet élvezete ma már nem csak kevesek kiváltsága, az iskolában, a különböző médiumokon megismert művészeti stílusok és műrecek jelentős része kiállításokon is megtekinthető. A kreativitás fejlesztése kiemelten hatékony művészeti eszközök segítségével, így festéssel is. A festés a gondolkodás és az érzékszervek fejlesztését is szolgálja, sem gondolkodás, sem érzékszervei nélkül az ember nem képes megállni a helyét a világban.

A festés fejlesztő hatásai:

A festés fejleszti a vizuális kreativitást, de érdemes az alkotó tevékenység örömeért is elmerülni benne. A festészeti technikák kipróbálása, hatalmas kaland és megannyi érzékszerveket fejlesztő újabb és újabb tapasztalat. A festés során szárnyra kap a képzelet, a kísérletezőkedv, fejlődik a szépérzék, a finommotorikus készség, a szem-kéz koordináció, a koncentráció és az ízlés is. A csoportos alkotás pedig a társas készségeket mélyíti el. A festés olyan alkotótevékenység, amelyben kiteljesedhetünk, akkor sokat teszünk az elménkben való rend fenntartásáért, idegrendszer szabályozásáért. A festészet, mint a művészetek általában, segít, hogy saját érzelmi világunkhoz kapcsolódjunk, azáltal, hogy lefestjük és színekkel fejezzük ki élményeink és érzéseink, kommunikálunk, ezzel pedig fejlődik az érzelmi intelligenciánk is.

A rajzolás és a festés nem csak hobbi vagy szórakozás, hanem egy olyan eszköz, amely segíthet a következőkben:

Kikapcsolódás: A mindennapi stressz és problémák elterelésére ideális lehetőség a rajzolás, ami segít elkerülni a kiégést.

Amikor elmerülünk valamilyen kreatív feladatban, például egy tájképet festegetünk, akkor az agyunk könnyen egyfajta flow-állapotba kerülhet. Ez azt jelenti, hogy képesek vagyunk teljes mértékben az előttünk álló feladatra koncentrálni – azaz kevésbé gondolunk azokra a dolgokra az életünkben, amelyek egyébként aggasztanak minket. Ez pedig az életminőségünk és általános jólétünk szempontjából egyáltalán nem elhanyagolható dolog. Egy feladat minél nagyobb kihívást jelent számunkra, annál nagyobb valószínűséggel tudjuk ezt a kedvező állapotot elérni.

Javulhat a mentális egészségünk: Már számtalan tanulmányt végeztek erre vonatkozóan, és mindegyik kimutatta, hogy a kreatív hobbik csökkenthetik, sőt akár meg is előzhetik a stresszt, az aggodalmaskodást. Ezt egyrészt a fent említett flow-élménynek köszönhetjük, de egy-egy ilyen elfoglaltság képes a stressz levezetésére is, sőt egyfajta energialöketet is adhat nekünk. Emellett a művészetek gyakorlása csökkenti a szorongást, így elkerülhetővé válnak az olyan komolyabb mentális problémák, mint a depresszió. Ez annak köszönhető, hogy így kreatívan és produktív módon tudjuk kifejezni – és ezáltal kezelni – a negatív, szorongató érzéseket, élményeket. Különösen akkor jó ezeket a művészet által kifejezni, ha szavakba nem tudnánk önteni. A rajzolás és festés meditatív állapotot teremthet, segítve a szorongás csökkentését és az élet nehézségeinek kezelését.

Befolyásolja az agyműködést: Amikor valamilyen kreatív tevékenységet gyakorlunk, az agyunk különböző részei aktiválódnak – ez pedig segíthet a különböző kognitív funkciók javításában. Az alkotás lehetőséget nyújt új készségek elsajátítására, személyes fejlődésre illetve fejlesztheti a memóriát és a koncentrációs képességeket.

A fizikai egészségre is pozitív hatással van: Több vonatkozó tanulmány rámutatott már, hogy a kreatív tevékenységek gyakorlása erősíti az immunrendszert, csökkenti egyes krónikus betegségek kockázatát és általánosságban véve javítja a fizikai egészséget. Mindezt annak tudják be, hogy a kreatív elfoglaltságok, művészetek gyakorlása serkenti az endorfinok – azaz boldogsághormonok – termelődését, amelyek pedig természetes, jó közérzettel látnak el minket.

Segíthet a kinyílásban: Ha nehezünkre esik a szocializáció, ha nem könnyű számunkra az, hogy mások felé nyissunk, a művészetek akkor is a segítségünkre lehetnek. Ez azért fontos, mert a társadalmi kapcsolattartás pozitív hatással van az általános jólétünkre, hosszú távon pozitívan befolyásolja az életminőségünket. A rajzoláshoz és festéshez kapcsolódó közösségek segíthetnek új barátságok kialakításában.

A kreatív hobbit nem feltétlenül kell egyedül végezzünk: megtehetjük másokkal, akiknek hasonló az érdeklődési köre. Elmehetünk például egy festős vagy kerámiás workshopra, gyakorolhatunk együtt más zenészekkel, de akár könyvklubokhoz is csatlakozhatunk. Bármelyik mellett is döntsünk, a lényeg, hogy élvezzük, amit csinálunk – akkor az összes fent felsorolt előnyt megtapasztalhatjuk majd!

Szenvedély keresése: Egy szenvedély megtalálása, ami izgalommal és örömmel tölti meg a szabad napokat, új célt adva az életnek.

Hatásai: stresszoldás, elcsendesülés, megnyugvás, összpontosítás

A rajzolás és festés kihívást jelent azok számára, akik sosem hitték volna, hogy képesek erre. Az alkotás öröme és a büszkeség érzése, hogy valami maradandót hozunk létre, segít a kreativitás kibontakoztatásában és az önkifejezésben, sikerélményt adhat, és segíthet az önértékelés növelésében, lehetőséget ad arra, hogy bebizonyítsuk magunknak és másoknak, mire vagyunk képesek.

Milyen szükségletet elégít ki: egészség, feltöltődés, pihenés, alkotás, áramlás, bátorság, béke, bizalom, biztonság, cél, csend, egyedüllét, egyenlő esély, egyensúly, elfogadás, elismerés, értelem, fejlődés, figyelem, harmónia, hit, hitelesség, inspiráció, játékosság, jelenlét, kaland, kapcsolódás, kitartás, kreativitás, láthatóság, önállóság, önbizalom, önelfogadás, önfeladtság, önkifejezés, rugalmasság, spontaneitás, szabadság, szépség, tanulás, tisztánlátás, tudatosság, türelem.

Erőforrás igény:

- eszközök: bármilyen festék, alkotó felület vagy festő illetve mintázó eszköz felhasználható, határt csak a képzeletünk szab
- Időigény: vannak kreatív foglalkozások meghatározott idő korláttal megadva, de ugyan úgy lehet szabadon végezni amennyi ideig jól esik vagy amíg be nem fejezzük az alkotásunkat.
- Szakértelem: nem árt, ha van, de hagyatkozhatunk az intuíciónkra is akár. Manapság az interneten rengeteg technika vagy eszköz megtalálható, akár kisfilmek formájában útmutatók is fellelhetők.

## FŐZŐTERÁPIA, VAGY KULINÁRIS TERÁPIA

A főzési terápia, amelyet kulináris terápiának vagy konyhai terápiának is neveznek, az egyik módja annak, hogy egyszerre "táplálja elméjét és táplálja a lelkét". Az öngondoskodás egyik formája segíthet enyhíteni a szorongást, és mindenki számára elérhető. Egyre több terapeuta használja a főzést a kiégéssel, szorongással és más mentális problémákkal küzdő emberek megsegítésére.

Többnyire egy gyakorlati terápiás foglalkozás, ahol egy terapeuta mellett főzhetünk. Ahogy a foglalkozás alakul, a terápián résztvevő személy megnyílik, akár beszélgetésen, akár nonverbális kommunikáción keresztül. A főzést számos mentális egészségügyi probléma – többek között a gyász és a veszteség, a szorongás és a depresszió – kezelésére használják.

Az étel elkészítése olyan tevékenység, amelyet bárki otthon is végezhet, és amely beépíthető a mentálhigiéniével foglalkozó intézmények kezelési terveibe is.

Miért jó a főzés a mentális egészségre?

- Koncentrációt igényel, ezért egészséges figyelemeltereléssel járhat, amely lehetővé teszi, hogy az ember lelassítson, és „kibújjon a fejéből”,
- Az éberség egyik formája lehet.
- Felébreszti az érzékeidet, megkövetelve, hogy figyelj a jelen pillanatra
- Segíthet „flow állapotba” kerülni, mivel egyszerre kihívást jelent és élvezetes is.
- Ösztönöz új készségek elsajátítására és a tudás bővítésére.
- Feloszlatja a napi rutin monotonitását, mivel mindig új recepteket kell kipróbálni.
- Javíthatja az életminőséget.
- Csökkentheti a szorongást és az érzelmi túlterheltséget, mivel egyrészt szó szerint annak a kezében van a kontroll, aki főz. Emellett a teljesítmény és a siker érzését keltheti, ezáltal is örömet is okoz. Továbbá, ha időt szánunk arra, hogy értékeljük és élvezzük, amit készítettünk, ez egy módja a hála gyakorlásának, és lendületet adhat az önbecsülésnek. Kézzel fogható eredményt alkothatunk egy kreatív folyamat során.



- A főzés további előnyei közé tartozik a másokkal való kapcsolat elősegítése, az egészségesebb étkezés, és a pénzmegtakarítás.
- A főzés tevékenységének pozitív hatásait érdemes fokozni azzal, hogy egészséges alapanyagokat használunk, mint például a zöldségek, az olajos magvak, a teljes kiőrlésű gabonák, vagy a hal.

## GYÓGYMASSZÁZS

A gyógymasszázszt gyógymasszőr vagy gyógytornász végzi gyógyító, rehabilitációs céllal, jellemzően a gerincet érintő, vagy más, mozgásszervi panaszok esetében.

A gyógymasszázs technikáját tekintve többnyire svéd masszázst jelent, ezen kívül lehet kötőszöveti, fascia masszázis, vagy perioszteális (csonthártya) masszázis is, valamint a speciális kézi nyirokmasszázs lymphoödémás panaszokra.

A gyógymasszázs azonban a fizikai gyógyhatásain túl ellazító-feltöltő hatással lehet az egész lényünkre is.

Erőforrás:

- eszköz: masszázstágy
- idő: 20-30 perc
- szakértelem: gyógymasszőr vagy gyógytornász

## GYURMÁZÁS MINT TERÁPIA: A KREATÍV ÖNKIFEJEZÉS ÉS FEJLŐDÉS ESZKÖZE

A gyurma terápia, vagy más néven agyag terápia, egy olyan művészetterápiás módszer, amelyben az emberek gyurmával vagy agyaggal dolgoznak, hogy kifejezzék érzéseiket és gondolataikat. A gyurmázás, mint terápiás módszer, egyre nagyobb népszerűségnek örvend a pszichológia és a pedagógia területén. Ez az egyszerű, de sokoldalú tevékenység nem csupán szórakoztató elfoglaltságot jelent a gyermekek és felnőttek számára, hanem számos mentális, érzelmi és fizikai előnnyel is jár. A gyurmázás során a résztvevők különféle formákat és alakzatokat készítenek, ami lehetőséget ad a kreatív önkifejezésre és a különféle készségek fejlesztésére.

A gyurmázás mint terápia egy egyszerű, de hatékony eszköz a mentális, érzelmi és fizikai jólét elősegítésére. A gyurmázás képes fejleszteni a figyelmet, csökkenteni a szorongást és növeli a kreatív önkifejezést. Akár gyermekek, akár felnőttek számára, a gyurmázás nyújtotta érzékszervi és kreatív élmények hozzájárulhatnak a jobb életminőséghez és a teljesebb önmegvalósításhoz.

A gyurmázás terápiás hatásai különösen szembetűnőek a gyermekek esetében, akik számára a játék és a kreativitás természetes módja a világ felfedezésének. Az autizmus spektrumzavarral élő gyermekek számára a gyurmázás különösen előnyös lehet. A gyurma tapintása, formázása és alakítása egyszerre nyújt érzékszervi stimulációt és fejleszti a finommotoros készségeket. A gyurma puha, könnyen alakítható anyaga lehetővé teszi a gyermekek számára, hogy szabadon kísérletezzenek, miközben saját tempójukban és saját szabályaik szerint alkotnak.

A gyurmázás számos pozitív érzelmi és pszichológiai hatást válthat ki. Néhány ezek közül:

- **Stresszcsökkentés:** A gyurmázás nyugtató és relaxáló hatással bírhat, csökkentheti a szorongást és a stresszt.
- **Öröm és elégedettség:** A kreatív tevékenységek, mint a gyurmázás, örömet és elégedettséget nyújthatnak, különösen, amikor a végeredmény sikerélményt ad.

- Feszültségoldás: A gyurma nyomkodása és formázása segíthet a fizikai feszültség oldásában, ami pozitívan hat a lelkiállapotra.
- Koncentráció és fókusz: A gyurmázás segíthet javítani a koncentrációt és a figyelmet, ami növelheti az elmélyülést és a jelenlét érzését.
- Önértékelés javítása: A saját kézzel készített alkotások hozzájárulhatnak az önbizalom és az önértékelés növeléséhez.
- Játékosság és kreativitás: A gyurmázás lehetőséget ad a kreatív önkifejezésre és a játékosság megélésére, ami pozitív érzelmeket válthat ki.

Ezek a hatások mind hozzájárulhatnak a jobb lelki közérzethez és a mindennapi életminőség javulásához.

Néhány konkrét példa a gyurma terápia alkalmazására:

#### 1. Gyermekeknél:

- Érzelmi kifejezés: Egy szorongó gyermek a terápiás ülésen gyurmából megformázza a szorongását szimbolizáló alakokat. Ez lehet egy szörny, egy zárt doboz, vagy bármi, ami a gyermek számára a szorongást jelképezi. Az alkotás során a terapeuta segít a gyermeknek megérteni és feldolgozni a szorongás okait.
- Trauma feldolgozása: Egy gyermek, aki traumát élt át, gyurmával dolgozhat, hogy rekonstruálja a traumatikus eseményt. A gyurma segítségével történő újrajátszás lehetővé teszi, hogy a gyermek biztonságos környezetben dolgozza fel az élményt.

#### 2. Felnőtteknél:

- Stresszcsökkentés: Egy felnőtt, aki magas stresszszinttel küzd, a gyurma formázása révén találhat megnyugvást. Az alkotási folyamat során a felnőtt figyelmét a gyurmázásra irányítja, ami segít elterelni a figyelmét a stresszt kiváltó tényezőkről.
- Önismeret: Egy személy, aki önismereti céllal vesz részt a terápián, gyurmával dolgozva készíthet önarcképet vagy más szimbolikus tárgyakat, amelyek önmagával kapcsolatos érzéseit és gondolatait tükrözik. Az alkotások elemzése során a terapeuta segít a személynek mélyebb önismeretre szert tenni.

#### 3. Csoportterápiában:

- Csapatépítés: Egy csoport, amelynek tagjai közösen dolgoznak egy gyurma projekten, megtanulhatja a kommunikáció és együttműködés fontosságát. Például egy csapat építhet egy közös szobrot, amely a csoport összetartozását és közös céljait szimbolizálja.

- Konfliktuskezelés: Csoportterápia során a résztvevők gyurmával ábrázolhatják a konfliktusokat és azokat a dinamikákat, amelyek a csoporton belül feszültséget okoznak. Az alkotások közös elemzése segíthet a csoport tagjainak megérteni és megoldani a konfliktusokat.

## HANGTÁL, HANGTERÁPIA

A hangtálak használata egyre népszerűbbé válik, mint hatékony önismereti és stresszoldó technika. Ez a módszer nemcsak a relaxációt segíti elő, hanem mélyebb érzelmi és mentális előnyöket is kínál.

A hangtálak vagy hangterápia egy alternatív gyógy mód, amely az emberi hang és a rezgések gyógyító hatásaira épít. E módszer célja, hogy elősegítse a testi-lelki egyensúlyt, csökkentse a stresszt, és javítsa az általános közérzetet. A hangtálazás során különböző hangszerek, mint például tibeti hangtálak, gongok, vagy énekelt mantrák segítenek a relaxációban és a meditációban.

A hangok rezgései hatással vannak a testre és az elmére, serkentik a sejtek regenerációját, javítják a vérkeringést, és csökkentik a fájdalmat. Ezen kívül a hangtálak segíthetnek a szorongás, depresszió, és alvászavarok kezelésében is. Az ülések során a résztvevők gyakran fekszenek a földön, miközben a terapeuta különböző hangszereket használ, így létrehozva egy meditatív állapotot, amely lehetővé teszi a mélyebb önismeretet és a belső béke megtalálását.

A hangtálak nemcsak a fiziológiai állapotra van hatással, hanem a pszichés jólétre is. A különböző hangok és frekvenciák harmonikus kombinációja segíthet a blokkok oldásában és a belső harmónia helyreállításában. Emellett a csoportos hangtálak erősíthetik a közösségi élményeket, és elősegíthetik a kapcsolatok mélyülését is.

A hangtál terápia, vagy tibeti hangtálak használata, egy holisztikus gyógyítási módszer, amelynek célja a test és az elme harmonizálása. Az alábbiakban néhány lehetséges érzelmi és fizikai hatását említem:

1. Stresszoldás és relaxáció: A hangtálak hangjai nyugtató hatással lehetnek az idegrendszerre, csökkenthetik a stresszt és elősegíthetik a mély relaxációt.
2. Mentális tisztaság és fókusz: A hangok segíthetnek tisztább gondolkodást elérni, javíthatják a koncentrációt és a fókuszot.

3. Érzelmi egyensúly: A hangtál terápia segíthet feldolgozni és elengedni negatív érzelmeket, elősegítve az érzelmi egyensúly helyreállítását.
4. Energiaáramlás javítása: A hangtálak rezgései serkenthetik a test energiaáramlását, ami hozzájárulhat a jobb közérzethez és vitalitáshoz.
5. Alvás minőségének javítása: A terápia segíthet az alvászavarok kezelésében, mivel a relaxáló hangok megkönnyíthetik az elalvást és elősegíthetik a mély alvást.
6. Fájdalomcsillapítás: Egyes beszámolók szerint a hangtálak rezgései enyhíthetik a fizikai fájdalmat, különösen a krónikus fájdalom esetén.
7. Meditációs élmény mélyítése: A hangtálak segíthetnek a meditációban, mélyebb meditatív állapotot érve el, ami hozzájárulhat a spirituális növekedéshez és belső békéhez.

Ezek a hatások egyénekenként változóak lehetnek, és a hangtál terápia hatékonysága függ az egyéni érzékenységtől és nyitottságtól.

Célcsoport: a hangtálak minden korosztály számára hasznosak lehetnek, de különösen ajánlottak azoknak, akik stresszes életmódot folytatnak, szorongással küzdenek, vagy mélyebb önismeretre vágnak. Gyermek, felnőttek és idősebbek egyaránt élvezhetik a hangtálak nyugtató hatását.

Hasznai:

Önismeret: A hangtálak használata segít az embereknek jobban megismerni saját érzelmi állapotukat. A hangok és rezgések elősegítik az érzelmi tudatosságot és a belső békét.

Stresszoldás: A hangtálak által kibocsátott mély, nyugtató hangok természetesen lassítják a szívverést és csökkentik a stresszhormonok szintjét. Ez a tevékenység segít ellazulni és csökkenteni a szorongást.

Kreatív Kifejezés: A hangtálak használata kreatív önkifejezési lehetőséget biztosít. A különböző hangok és rezgések kísérletezése segít felszabadítani a belső feszültséget és elősegíti az érzelmi feldolgozást.

Konkrét példák a felhasználási területekről

Meditációs gyakorlatok: A hangtálak használata meditáció során segít a jelen pillanatra koncentrálni és mélyebb relaxációt elérni. A hangtálak hangjai és rezgései elősegítik a mentális tisztaságot és a belső békét

Terápiás ülések: Terapeuták gyakran használják a hangtálakat a stressz és szorongás kezelésére. A hangtálak hangjai segítenek a pácienseknek ellazulni és mélyebb kapcsolatot kialakítani önmagukkal

Csoportos foglalkozások: A hangtálak használata csoportos foglalkozások során is hatékony lehet. A közös hangtálazás erősíti a csoportkohéziót, miközben mindenki élvezzi a tevékenységet és csökkenti a stresszt.



## IMA ÉS VALLÁSGYAKORLÁS

A spirituális gyakorlat, az ima, a meditáció, a szentségek igénybevétele számos módon hatással lehet ránk. Az ima a vallások megalakulása óta, ezeknek a gyakorlati alapját képezi, az Istennel való kapcsolattartás módja. A keresztény teológia szerint az ima a földi halandók párbeszéde Istennel. A keresztény ima arra a bizonyosságra épül, hogy az ember bármikor kapcsolatba léphet Istennel. A hívő életének akármelyik szakaszában, bármely esemény kapcsán kommunikálhat az Úrral. Különbséget kell tenni vallásgyakorlás és ima között. A vallásgyakorlás közösségi rituálé, ide tartozik: a templomb ajárás, szertartásokon való részvétel, közösségi élet, lelkigyakorlat, gyónás. Az ima önálló cselekedet, az önkifejezés módja, amely lehet: hálaadó, könyörgési, közbenjárási. Az ima egyidős a vallással, az emberiség egyik legősibb lelki, szellemi alkotása. Az imádságban az ember őszinteséggel beszélhet olyan érzéseiről, gondolatairól, vágyairól, amelyek embertársaira nem tartoznak.

Az ima a hívő emberek számára talán a legmagasabb szintű tevékenység. A személy elvonul a csendbe, önmagára és cselekedeteire is reflektál, megpróbálja ezeket a hit fényében Isten elé vinni. Ebben az önvizsgálatban önismerete növekedhet, önazonossága megerősödhet és képessé válhat arra, hogy valóban kapcsolatba kerüljön Istennel. Az ima egy módja annak, hogy az egyének kifejezzék hálájukat, útmutatást és segítséget kérjenek. A legtöbb ember vigaszt, békét és erőt talál az imában. Nincs meghatározva meddig és hányszor szabad imádkoznunk egy nap, nincs megszabva mennyi kérést, kívánságot, közbenjárást, hálát foglalhatunk imáinkba.

A vallás az emberiség kultúrájának egyik területe vagy megjelenési formája. Amint a kultúrák hasonlítanak és eltérnek egymástól, a vallás is magán hordozza ezeket a jellegzetességeket. A hívő ember életében a vallásgyakorlás hitbéli hagyományokra épül, keretet ad az ember életének, ciklikusság jellemzi. A templomi ünnepeket a hívők otthon a családban is megtartják, akár munkaszüneti nappal.

A hívő személy elfogadja teremtettségét, abban a tudatban éli le életét, hogy Istennek terve van vele, mindig minden körülmények között és ez választ adhat élete értelmére: „Mielőtt megalkottalak anyád méhében, már ismertelek; mielőtt megszülettél volna felszenteltelek és prófétának rendelvelek a nemzetek javára.” (Jeremiás 1,5).

## IMPROVIZÁCIÓ

Az improvizáció előre nem látott dolog „csinálása”, előzetes terv nélküli cselekvés az itt és mostban. Megjelenhet mozgásban, zenében, dramatikus cselekvésben, bármilyen alkotó vagy előadó folyamatban.

IM - nélkül

PRO - elő

VÍZIÓ - kép

Azaz: előkép nélküli cselekvés.

A spontaneitást felszabadítja, így a kreativitás kibontakozásának óriási tereket nyit.

Az improvizáció gyakorlása ugyanakkor segít a figyelem folyamatos fenntartásában, a színpadi, zenei szituációk esetleges módosulására adott rugalmas reakciók kialakításában, valamint a kollégákkal való együttműködés folyamatos javításában.

Improvizáció sokféle alapról indítható: kiindulópontja lehet egy szöveg (például rövid dialógus, versrészlet, újsághír), egy valós vagy képzeletbeli tárgy, egy helyszín, néhány típus-karakter, egy adott cselekményváz stb. Az improvizáció formai szempontból lehet szöveges vagy szöveg nélküli (mozgásos vagy táncos); a résztvevők száma szerint lehet egyéni, páros vagy csoportos; végkifejlete szerint lehet nyitott vagy zárt (az előbbi esetben a játzók az improvizáció során azt vizsgálják, hogy mire futhat ki a jelenet, míg az utóbbi esetben azt, hogy milyen utakon lehet eljutni a kívánt végpontig).

Az improvizáció mint eszköz az oktatás-nevelésben és az önismeretben is nagy jelentőségre tett szert: előszeretettel alkalmazzák például a pszichodráma, a drámapedagógia, a színházi nevelés szakemberei, és a zenei, képzőművészeti, illetve más oktatási ágakban is egyre nagyobb szerepe van.

## JÁTÉKOK STRESSZOLDÁSRA, ÖNISMERET FEJLESZTÉSRE

### 1. TÜKÖRJÁTÉK

Mozdulat, mozdulatsor, mimika utánzása játékos formában.

Célcsoport: 10 éves kortól gyermekeknek, felnőtteknek

A pár tagjai egymással szemben állnak, olyan távolságban, hogy kinyújtott karjuk /ujjhegyük/ összeérjen. Egyikük az irányító, aki elmozdulhat, fintort vághat, gesztikulálhat. Társának feladata: mintha ő lenne a tükör, utána csinálni – a lehető legpontosabban az összes mozdulatot. A fokozatosság elvét betartva előbb lassú kézmozdulatokat tükrözzünk, később gyorsabbakat, majd akár az egész testre kiterjedő mozdulatsorokat is.

Például "Állj velem szembe! Most te vagy az én tükörképem. Csináld azt, amit én! Jól figyelj meg, mert pontosan kell utánóznod!"

Először kezdjük egyszerűbb mozdulatokkal, pl.: orr megérintése jobb kéz mutatóujjával, fülcimpa meghúzása kézzel, csípőre teszem a kezem, guggolás, térdhajlítás, terpeszállás, felugrás stb.

Néhány mozdulatsor: taps - vállfogás, taps - vállfogás- orrérítés, taps - vállfogás - orrérítés - dobbantás egyik lábbal, taps -vállfogás - orrérítés - dobbantás egyik lábbal - felugrás stb.

Mimika: különböző emberi érzelmek, arckifejezésének utánzása, pl.: mosoly, szomorúság, hüppögés, csodálkozás, fájdalom stb.

Célkitűzések:

A játék során:

- figyeljenek egymás mozdulataira
- utánózzák egymás mozdulatait
- törekedjenek a hatékony együttműködésre
- élvezzék a játékot

A Tükörjáték több területen is fejlesztő hatással rendelkezik: elsősorban fejleszti az önismeretet, a saját test ismeretét, fejleszti a megfigyelőképességet, az emlékezetet, a felidézést, (gondolkodási műveleteket). A játék segítségével fejleszthető az érzelmi élet, amit az érzelmek kifejezésével idézhetünk elő. Illetve a közös játékkal lehetőséget adunk a társas kapcsolatok kialakítására és fejlesztésére.

## 2. BIZALMI AKADÁLYPÁLYA

Célcsoport: gyerekek és fiatalok

Szükséges eszközök:

- Kendő
- Székek és asztalok, vagyis bármi, amiből akadályt lehet állítani.

Játék leírása:

- A szobát berendeztük (egy forgalmas utca imitálása a cél) –a gyerekeket is bevonjuk a feladatokba – , kijelölünk egy útvonalat, valamint annak a kezdő- és végpontját is.
- Egy önként jelentkező csoporttagnak bekötik a szemét, neki kell majd végig mennie az akadályokon, úgy, hogy a társa segít neki. A segítő kizárólag a tenyerével irányíthatta végig az útvonalon a bekötött szemű társát.
- A segítő játékosnak pedig alkalmazkodva a véletlenszerű akadályokhoz végig kell vezetnie társát az „utcán”.

Célkitűzések: a játék közben:

- koncentráljanak egymásra
- kölcsönös bizalomban legyenek egymással a játékosok

A játék célja:

Az érzékenyítés és a bizalom fejlesztése. A gyerekek megtapasztalhatják, hogy milyen érzés, amikor másokra vagyunk utalva, és kevésbé támaszkodhatunk saját magunkra valamiért.

Játék lezárása:

- A gyerekek szabadon kipróbálhatják a különböző szerepeket.
- A játék egy beszélgetéssel zárul, ahol megbeszélhetik a tapasztalatokat, élményeket, mennyire volt pozitív vagy negatív.

Lezárást/feldolgozást segítő kérdések:

- Hogyan érezted magad játék közben?
- Melyik szerep tetszett jobban?
- Amikor be volt kötve a szemed, hogyan viszonyult hozzád a segítő társad? Beléd karolt, megkérdezte, hogy segíthet-e? Hogyan vezetett, könnyen megbíztál benne?
- Milyen érzés volt segítőnek lenni? Társad könnyen megbízott benned, követett?

### 3. REJTVÉNYFEJTÉS/SUDOKU

Leírás: Az általános, és legelterjedtebb Sudoku egy 9 \* 9-es tábla, ami kilenc darab 3 \* 3-as blokkból áll. A tábla celláiban úgy kell elhelyezni a számokat 1-től 9-ig, hogy azok minden sorban, oszlopban és blokkban pontosan egyszer szerepelnek. Kezdéshez néhány cella értéke adott. A rejtvény lényege, hogy egy hiányosan kitöltött táblát kitöltsünk a szabályoknak megfelelően. A szabályos Sudoku feladatoknak egyetlen megoldása van, és ellentmondásmentesen van megadva.

Szükséglet: tanulás

Hatásai: agykarbantartás

Érzés: elszánt, bizakodó

Erőforrás:

- eszköz: rejtvényfüzet, számítógép
- idő: 15-30 perc
- szakértelem: nem szükséges

### 4. SZÜKSÉGLET-MONTÁZS

A játék testi és lelki szükségletek gyűjtésével kezdődik, ezeket valaki összeírja táblára, flipchart-ra vagy egy papírra. Ezt követően mindenki írja fel a számára legfontosabb 10 szükségletet a gyűjteményből, majd alakítsunk 4-6 fős csoportokat, és egy-egy A3 méretű kartonra készítsék el montázs-technikával a csoportok szükségleteit ábrázoló montázst. A kép közepére kerüljenek a legtöbbeket érintő szükségletek, kifelé haladva pedig az egyre kevesebbet érintők. A csoportok adjanak közös címet a képüknek.

Eszköz-igénye: Nagy papír, tábla vagy flipchart vagy A4-es papírok és tollak a szükségletek gyűjtéséhez, összeírásához, saját 10-es szükséglet-prioritási lista készítéséhez mindenkinek saját papír, toll, montázshoz ragasztó, újságok, olló, filctollak, csoportonként 1-1 A3-as karton.

Időigénye: létszámtól függően kb 20 perc-1 óra, 10 éves kortól ajánlott.

Tölti a kreatív önkifejezés, együttműködés, önismeret, játék iránti szükségleteket.

Szakértelem nem szükséges hozzá.

## 5. "IGEN,ÉS..." TECHNIKA

Meghatározó és a tudományos kutatások, illetve projektek tervezése során is egyre inkább ismert technika, melynek lényege, hogy az ún. „brainstorming” időszakában nem engedjük az elménknek, hogy szelektáljon és megmagyarázza, hogy egy-egy felbukkanó ötlet miért nem jó.

Hanem csak annyit mondhat a partner, vagy mi magunk csak annyit mondhatunk ilyenkor magunknak bármilyen felmerülő ötletünkre, hogy "igen". Majd ezt a gondolatot ellenkezés, de nélkül folytatjuk: "és... tehát ezt a felbukkanó ötletet, gondolatot tovább vesszük, és megengedjük magunknak, hogy eljátsszunk azzal a felbukkanó gondolattal. Így születhetnek fantasztikus felfedezések, remek, új megoldások.

Például: a probléma, hogy nincs kert, sem erkély, csak körfolyosó van, viszont szeretnénk saját paradicsomot enni. A felbukkanó ötlet, hogy balkonládában legyen a paradicsom. Az igen, és technika helyes alkalmazása: "Igen, balkonládában legyen a paradicsom, és keressünk olyan méretűre növekedő paradicsom-fajtát és akkora ládát, amelytől még a körfolyosó használható marad, és kérdezzük meg a társasházközösséget, hogy nem szeretne-e több lakó is házi paradicsomot ilyen módon termesztetni."

## 6. KATTOGTATÁS, BUBORÉKOS-ZACSKÓ PUKKASZTÁS

Leírás: feszültség levezetésre szolgáló egyszerű módszerek, lehetőleg egyedül érdemes művelni őket, mert kifejezetten zavarhatnak másokat.

A feszültség ott és akkor enyhülhet általuk, ugyanakkor az is tény, hogy ez pusztán "tüneti" kezelés, és általában a megkönnyebbülés is csak rövid távra szól.

Szükséglet: türelem, választás

Hatásai: megnyugvás

Érzés: nyugodt, higgadt

Erőforrás:

- eszköz: toll, buborékos zacskó
- idő: 2-5 perc
- szakértelem: nem szükséges

## 7. SZIVACSDOBÁLÁS

Egyedül, párban vagy csoportban is végezhető, 4-5 éves kor felett minden korosztálynak ajánlott, akár napi szinten.

Egy száraz mosogatószivacsot 15 percen keresztül folyamatosan dobálunk: teljes erőből földhöz vágjuk, majd felvesszük újra és újra, míg le nem jár az idő.

A gyakorlat átmozgatja az egész testet, és segít levezetni a napi stresszt, feszültséget.

Eszköz: száraz mosogatószivacs, sima talaj (esetleg pokróc), stopper (időmérő)  
Időigény: 15 perc



## KERTÉSZKEDÉS

A kertészkedés gyógyító ereje régóta ismert. A kertészkedésben rejlő terápiás lehetőségeket már a XIX. század elejétől megfigyelték. Mentális nehézséggel küzdő emberek gyógyításában világszerte ismertek voltak azok a módszerek, amelyek során a páciensek kültéren végeztek különböző tevékenységeket. Napjainkban is több országban léteznek úgynevezett kertészeti terápiák, ahol a kliensek szakképzett vezető segítségével, általában másokkal együtt ültetnek, locsolnak, kapálnak, metszenek vagy szednek gyümölcsöt.

Nemcsak a természetben töltött idő, de maga a növényekkel foglalkozás, a földdel való érintkezés is kifejezetten gyógyító jelleggel bír, feszültségcsökkentő és stresszoldó hatású. Kutatások bizonyították, hogy a mindennapi kertészkedés oldja a stresszt; hogy már azoknál is mérhetően csökken a stressz-szint, akik hetente két órát a szabad levegőn töltenek, s hogy azok a kórházi ápoltak, akiknek zöldre néz az ablakuk, hamarabb felépülnek.

Amikor a növények ültetésével vagy gondozásával foglalkozunk, kiszakadunk a mindennapi rohanásból, lelassulunk, elcsendesedünk és figyelmünket az apró részletekre irányítjuk. Ez az összpontosítás segít abban, hogy eltávolodjunk a stresszkeltő gondolatoktól és egy időre megszabaduljunk a ránk nehezedő terhektől. Az aprólékos munka, a hosszas pepecselés megnyugtat és energiával tölt fel.

A növényekkel való foglalatzkodás mellett, hogy oldja a bennünk levő stresszt, jelentős szorongáscsökkentő hatással bír. Amikor kertészkedünk és a figyelmünket a munkavégzés tárgyára irányítjuk, nem hagyunk teret a szorongásnak. Ahogy magával ragad minket a munkaöröm, kizökkenünk a szorongásból, vagy eleve megakadályozzuk a negatív, öngerjesztő folyamat beindulását.

A kertészkedésnek közösségépítő hatása is van, hisz jó alkalom arra, hogy a család több generációs tagjai együtt dolgozhassanak, s az együtt töltött idő a fiatalokat és az időseket egyaránt feltölti érzelmileg.

A sportolás, a fizikai munka stresszoldó és feszültségcsökkentő hatása köztudott, napi fél óra szabad levegőn végzett testmozgás egész napra megalapozza a frissességünket. A kertészkedés észrevétlenül mozgatja meg minden porcikánkat.

Nem utolsó sorban kertészkedés közben gyakorolhatjuk a mindfulness, a jelenben való létezést, hiszen ilyenkor általában a konkrét feladatokra koncentrálnunk, ráadásul egy növény ápolása célt is ad, türelemre tanít, sikeres virágzás esetén pedig elégedettséggel tölti el a gondozóját, ami mind-mind hozzájárul a jobb önértékeléshez.

## KÉZMŰVES TEVÉKENYSÉGEK, KÉZIMUNKA

A modern társadalom gyors üteme és a mindennapi élet kihívásai gyakran jelentős stresszt okoznak. Sokan keresnek többféle hatékony módszereket a stressz kezelésére. Az egyik ilyen módszer a kézműveskedés.

A kézműves tevékenységek közé tartoznak: hímzés, kötés, horgolás, kerámia készítés vagy festés, gyöngyfűzés. A kézműves tevékenységek nem csak kreatív kifejezési módot nyújtanak, hanem jelentős stresszcsökkentő hatással is bírnak. A kézimunka meditációs állapotot idéz elő, lehetőséget nyújt kreativitásunk kielégítésére és az önkifejezésre, erősíti a társas kapcsolatokat és javítja az időmenedzsmentet. Mentális előnyökkel is jár így hozzájárulva a teljes életminőség javításához.

A kézimunka, mint meditáció: a kötés és a horgolás ismétlődő mozgásokat és koncentrációt igényel. Ez a típusú kézimunka nyugalmat és relaxációt idéz elő. Az ismétlődő mozdulatok nyugtató hatással vannak az idegrendszerre és segítenek meditatív állapotba kerülni.

A kreativitás és az önkifejezés szerepe: a kézimunka során létrehozott alkotások lehetőséget nyújtanak arra, hogy látható formában fejezzük ki belső világunkat, ami jelentős stresszcsökkentő hatással bír.

A kézimunka és a közösségi élmény: a közös kézműveskedés, mint például egy kézimunka klub vagy kerámia műhely lehetőséget nyújt arra, hogy kapcsolatokat és élményeket szerezzünk, csökkenti az elszigeteltséget. A múltban az asszonyok és lányok fonóba jártak, amelyet a kultúrházakban rendeztek heti 2-3 alkalommal. Ezekon a helyeken a résztvevők támogatást és bátorítást kaptak egymástól, ami hozzájárult a pozitív érzelmi állapotuk fenntartásához.

A kézműveskedés és időmenedzsment: amikor valaki elkötelezi magát egy kézműves projekt mellett, az szervezettebbé teszi az egyén mindennapjait. A kézimunka folyamata és befejezése időbeli kereteket ad, ami segít a stressz csökkentésében és a napirend kialakításában. A kézimunkára szánt idő stabil pontot ad a hétköznapi életben, amely köré napirendünket tervezhetjük.

A kézimunka fizikai és mentális előnyei

A kézimunka a fizikai egészségre is jótékony hatással van. A horgolás és a kerámia készítés a finommotoros készséget is fejleszti. A kézimunka végzése során az agy boldogsághormont termel, ami természetes fájdalomcsillapító és hangulatjavító hatással bír.

A kézimunka erőforrás igényei: nem igényel jelentős anyagi befektetést, hiszen az alapanyagok beszerzése viszonylag olcsó, ezek akár többszörösen is felhasználhatóak. A kézműves foglalkozások nem feltétlenül igényelnek szakképzettséget, legtöbbjük hagyományokon alapszik, egyik generációról a másikra száll.

## KIABÁLÁS

Az üvöltözés gyakorlata a kínai hagyományos orvoslás és népi kultúra része volt, mivel úgy tartották, hogy az ordibálás jól tesz a tüdőnek és a májnak. A kiabálás, mint stresszoldó terápiás módszer, amit neveznek még sikoly vagy üvöltésterápiának is, az 1970-es években vált népszerűvé. Arthur Janov amerikai pszichológus kezdte el tudományosan vizsgálni az üvöltés, a sikoly egészségünkre gyakorolt hatását, s szerinte azzal, hogy hangot adunk a régóta elfojtott érzelmeknek, elindul a régi berögződések felszabadulása és megtisztulása.

Az nem terápia, ha otthon, vagy a munkahelyen rendszeresen leüvöltünk valakit – sokkal inkább romboló kapcsolatainkra és önmagunkra is. Viszont, ha megfelelő kereteket adva és tartva, kontrollált körülmények között, másokat nem ijesztve vagy zavarva engedjük ki a hangunkat, az kifejezetten tisztító és felszabadító hatású.

Az üvöltés leginkább a síráshoz hasonlóan működik, hiszen utána az ember jobban érzi magát. Előnyei közé tartozik, hogy ingyenes és bárki végezheti. Főleg azoknak ajánlják, akik hajlamosak rá, hogy elfojtsák valódi érzelmeiket, traumáikat, és elnyomják valódi énjüket.

Az üvöltés lehetővé teszi, hogy a személy kapcsolatba lépjen a negatív érzelmekkel, érezze őket, majd kiüvöltse őket magából. A sikoly aktiválja a szimpatikus idegrendszert, megnyugtatva az elmét és testet.

Az ordítás hatására endorfinok szabadulhatnak fel a szervezetben, ettől a hormontól jobban érezzük majd magunkat, ha éppen stresszesek vagyunk vagy szorongunk.

Amennyiben hosszú távú hatást várunk tőle, arra van szükség, hogy szakember segítségével végzett terápia részeként alkalmazzuk. A kezelés során az üvöltés terápia önvizsgálattal és pszichoterápiás eszközökkel kiegészítve segít feltárni, mi állhat az egyes mentális problémák hátterében. Egy tudatosan kiengedett üvöltés segít felszabadítani a bennünk felgyülemlett stresszt, ami által jóval kiegyensúlyozottabbá válunk.

Az üvöltés iránti igénynek azonban nem csak negatív kiváltó okai vannak: az emberek akkor is üvöltenek, sikítanak, amikor rendkívül boldogok vagy intenzív örömet tapasztalnak, például zenei vagy sport-rendezvényeken. Az emberek sokkal inkább reagálnak az örömsikolyokra, amelyek erősítik a társadalmi kötelekeket, és bizonyíték vannak arra, hogy a pozitív kiabálás összehozza az embereket.

## KONTAKT-IMPROVIZÁCIÓ

A kontakt improvizáció egy kortárs táncforma, amelyben ötvöződik a technikai elemek használata (gurulások, érintések, súlyadás és súlyfogadás, dőlések, esések, ugrások, egyensúlyi helyzetek), a testtudatosság, a kommunikáció, az önkifejezés és az alkotás.

A kontakt improvizáció az érintés, a figyelem, a jelenben létezés tánca. Fizikai kommunikáció, spontán történések, érzékelési helyzetekre adott válaszok, a testek párbeszéde.

A kontakt tánc a mozgásban levő testek közötti kommunikáción és a táncosok mozgását irányító fizikai törvényekhez való közös viszonyulásukon (pl. a gravitáció, a lendület, a tehetetlenség, a súrlódás) alapul.

A kontakt improvizáció elnevezést Steve Paxton 1972-ben adta ennek a táncformának. Kialakulására nagy hatással voltak a keleti harcművészetek (aikido, tai – chi, jóga, release) és a különböző testtudati módszerek (Body-Mind Centering, Alexander Technika).

A kontakt tánc nyitott, dinamikusán változó rendszerű forma, amely napjainkig folyamatosan megújul, alakul, formálódik.

Bővebben erről:

- <http://www.tanc.hu/tancstilusok/kontakt-tanc>,
- <https://foldvarieszter.wordpress.com/a-kontakt-improvizaciorol/>
- <https://www.szazope.com/tancstilusok-abc-je/kontakt-improvizacio/>

## KREATÍV ÍRÁS

Kreatív írás: amikor történik valami velem vagy az ismerőseimmel, ami lehet vidám, tragikus, tanulságos, érdekes és azt leírom megfelelő formában, kicsit kiszínezve. Egy hasznos hobbi, ami terápiás jelleggel bír.

“A kreatív írás az angol "creative writing" kifejezés tükörfordításként az írásnak a tudományos és egyéb szakírás keretein túlmutató fajtáit jelenti, magyarul jellemzően szépirodalmi mellékértelemmel. Az elnevezés ebben a formában leginkább egy speciális, oktatható tantárgyra vagy tantárgyak összességére vonatkozik, amelyek célja az önálló irodalmi vagy az irodalom határterületeivel érintkező, publikálásra szánt alkotások létrehozására való felkészülés. A kategóriában fikciós és nem fikciós, elbeszélő, drámai és költői művek, valamint esszék és az újságírás egyes irodalmi műfajai is beletartoznak.”

Forrás: <https://hu.wikipedia.org/>

“A kreatív írás egy jól kidolgozott formula, egy pontosan kifejlesztett írási stratégia. A módszer kidolgozása, gyakorlatba átültetése és kifejezetten a jobb agyféltekével történő alkalmazása Vidi Rita nevéhez fűződik.”

Forrás: <https://kreativiras.com/mi-a-kreativ-iras/>

Feltölt, feszültséget vezet le, megnevettet, elgondolkoztat.

A végső cél a kreativitás kibontakoztatása. Ráadásul nagyon hasznos is, mert fejleszti az egyéni kifejezőképességet és a képzelőerőt. Elősegíti az érzelmek kifejezését, megértését, és ezek – mint tudjuk – kulcsfontosságúak az egészséges és kiegyensúlyozott élethez.

Erőforrás igény

Eszköz: toll papír, ceruza, vagy laptop, számítógép...

Szakértelem: nem szükséges hozzá, de érdemes megtanulni a módszert



## KÖRTÁNC (SZAKRÁLIS KÖRTÁNC)

A körtánc egy olyan közösségi élmény, melyben az együtt táncolás örömét tapasztalhatjuk meg. Az ősi kultúrákban különleges alkalmak, ünnepek alapja, a közösség és az összetartozás megerősítésére jött létre.

A szakrális körtánc olyan dinamikus, tánc-és művészetterápiás módszer, amellyel a népek zenéire az ősi tánclépések táncolása közben, elvárásoktól mentes, elfogadó, ítélkezés- és kritikamentes légkörben elmélyült, meditatív közösségi élmények teremődnek, ahol az önismeret és a gyógyhatás a mozgáson keresztül jön létre. A közösség pozitív energiája többszörösen hat az egyénre.

Bernhard Wosien bajor balettmester, és lánya Maria-Gabriele Wosien nevéhez kapcsolódik a körtánc mozgalom világszintű elterjedése, mely szakrális körtánc néven vált ismertté. Ők különböző népek ősi, hagyományos táncait gyűjtötték össze azzal a céllal, hogy segítsenek az embereknek visszatalálni ősi tudásukhoz a táncon keresztül. Az általuk összegyűjtött, és koreografált táncokat a skóciai Findhorn Közösségnek adták át a '70-es években, és az első körtáncoktatók onnan vitték el világszerte ezt a tudást.

A körtáncban a lépések, koreográfiák egyszerűek, könnyen megtanulhatók. A hangsúly egy olyan tér megteremtésén van, ahol átélhetjük a táncok felszabadító erejét.

A bennünk zajló folyamatok kifejezésére alkalmas olyan helyzetekben, ahol a beszédnek nincs helye, ahol csupán egyszerűen mozdulatokban fejeznénk ki mi zajlik legbelül. A hangsúly a tánc élvezetén van, nem a tánctudáson. A szakrális körtánc teret ad a lélekben a gyógyító folyamatoknak. Egy bátor lépéssel indul, s mikor megízleljük a tánc adta varázslatot, az emelkedettség állapotába érkezhetünk.

Ez a varázslat a közösség nélkül nem jön létre. A körben a kézfogás alap és lényeges. Az energiák áramoltatása és mindannyiunkban lévő emelkedett energiák átadása. A körben mindenki ugyanannak az egységnek ugyanazon része, senki sem különbözik a másiktól, nem nézzük a kort, a hovatarozást a vallást, elfogadjuk a másikat úgy ahogy van, a maga önvalójában.

Forrás: <https://tanc-coaching.hu/szolgaltatasok/kortanc/>

## KUTATÁS

A kutatás nem más, mint számunkra érdekes témában kitartóan, tervezetten keresni, megismerni, felfedezni valami újat. Ahhoz, hogy stresszoldó módszerré váljon számunkra, fontos, hogy olyan kutatási munkát végezzünk, ami bennünket személyesen foglalkoztat, ne pusztán anyagi haszonért, vagy kötelességből legyünk a folyamatban. Amennyiben anyagi érdek is áll a háttérben, ez lehetőleg másodlagos legyen, ellenkező esetben ez a tevékenység inkább újabb stresszfaktor lehet.

Például egy helytörténeti kutatás során olyan dolgokat ismerhetünk meg az adott környezetről vagy emberekről, ami teljes mértékben leköti a figyelmünket, fokozza a téma iránti további érdeklődésünket, elűzi a negatív gondolatainkat és az eredmény az esetek nagytöbbségében büszkeséggel tölt el.

A kutatás során egy feltételezés alapján felállítunk egy elméletet, egy célkitűzést, majd keressük az utat, amelyik az eredmény eléréséhez, megismeréséhez vezet. Kidolgozzuk azt a technikát, amelyik előre láthatóan jó útnak tűnik az eredmény elérésére, de ez nem minden esetben hozza meg az elvárt végkifejletet. Ekkor újabb és újabb metódusokat keresünk, mindaddig, amíg sikerül a „felhőből” kievickélni és közelebb kerülni az eredményhez.

Amennyiben írásos forrásokból inspirálódunk, egy pontos eredmény elérésének érdekében érdemes az információt több forrásból is megvizsgálni, nehogy az első félrevezető legyen, mert ez a mi munkánk végkifejletét is kompromitálhatja. Ha lehetőség van rá, érdemes ezt akkor is megtenni, ha az információforrás éppen egy tudományos munka, más-más dolgozatokban különböző, esetenként akár újabb, vagy netán ellentmondásos kijelentéseket találhatunk egy bizonyos témával kapcsolatban. Természetesen, ez újabb munkafázist generál, hiszen meg kell tudnunk, hogy melyik a valós, mivel egy tudományos kutatási munka nem alapozódhat találgatásokra.

Ha a végeredmény távolinak mutatkozik nem szabad csüggedni, nem szabad lebecsülni a részeredményeket sem, hiszen ezek összessége adja majd a sikeres megoldást!

-Milyen szükségletet tölt ki: Kíváncsiság, megismerés, figyelem elterelés, felfedezés, elégedettség-érzet, büszkeség.

Hogyan hat: Leköti a figyelmet, kizárja a stresszokozó elemeket, eltereli a negatív gondolatokat, az eredmény közelsége vagy elérése akár eufórikus boldogságot válthat ki.

Erőforrás igénye: a kutatáshoz szükséges eszközöket esete válogatja. Olykor akaraton és kíváncsiságon kívül néhány könyv vagy egy-két információforrás bőven elég jelentős eredmények eléréséhez, máskor hatalmas összegek is kevésnek bizonyulnak. Feltétlenül szükség van azonban érdeklődésre és pozitív gondolkodásra. Ne kezdjünk el kutatni úgy, hogy arra gondolunk: én ezt úgy sem tudom megcsinálni, megtalálni, megismerni soha! Ez a gondolat sem az eredményre, sem a lelkiállapotunkra nem lesz jó hatással.

Időigény: Témától függően, egy kutatási munka néhány órától évekig, vagy akár több emberöltőn át is tarthat.

Szakértelem: Egy kutatási munka minden esetben szakértelmet, képzést, hozzáértést, tudást és állandó fejlődőkészséget igényel. Ugyanakkor fejleszti is mindezeket a képességeket, mindig újat, mindig többet ad a már megszerzett alaphoz, örömet, elégedettséget és pozitív lelkiállapotot nyújt a kutató számára.

## LÉGZÉSTECHNIKÁK

Életfolyamataink közül a légzés magát az életet jelenti. Tudatosan lélegezve ráadásul érzelmeink világát is szabályozni vagyunk képesek, nem véletlen, hogy a „lélek” és a „lélegzés” (rég: lélekzés) szavak a legtöbb kultúrában egy tőről fakadnak. Közérzetünket jelentősen befolyásolhatjuk a légzéssel, és gondolati szinten a múlt és a jövő felé irányuló romboló gondolati minták, (félelmek, aggodalom stb.) helyett képessé tesz arra, hogy megjelenjünk a pillanatban.

A jelenben hozzáférhetünk földi erőtartalékainkhoz, illetve kapcsolódhatunk a Világmindenség erőihez. Nem elhanyagolható körülmény az sem, hogy a légzés és szívverés összehangolása jobb közérzetet biztosít, ösztönzően hat életfolyamatainkra (emésztés, méregtelenítés stb.) így teljesítményünk fokozásának is nélkülözhetetlen eszközévé válik.

A ki és belégzés megfelelő szabályozása, a stresszoldás egyik legegyszerűbb és legősibb módja. A légzőgyakorlatok közben, a tüdő alatt elhelyezkedő rekeszizom használatára összpontosítunk, hogy maximalizáljuk a szervezetbe jutó oxigén mennyiségét és a leghatékonyabban szabályozzuk a belső égési folyamatokat.

A légzőgyakorlatok esetében alapvető a hasi légzés megismerése, elsajátítása és rendszeres gyakorlása. Legegyszerűbb, ha lefekszünk egy megfelelő keménységű felületre (nem puha, de nem is kényelmetlen). A hasunkra helyezünk egy nehezéket, amelyik képes felvenni a test formáját (pl. egy homokzsákot), hogy ne csússzon, vagy ne guruljon le rólunk. Vegyünk mély levegőt, koncentráljunk arra, hogy a vállunk és a mellkasunk mozdulatlan maradjon, közben hasunkon a nehezéket minél magasabbra emeljük. Ezt a gyakorlatot ismételgessük akkor is, mikor már szinte reflex-szerűen használjuk. Ez a légzésgyakorlatok alapját képezi.

Ennek ismeretében, a ritmikus ki és belégzéssel tudjuk szabályozni az agy oxigénellátását, vagyis a stressz feloldását, illetve a nyugalmi állapot előidézését. Néha elég csupán néhány mély levegőt venni ahhoz, hogy teljesen megnyugodj, máskor jót tesz, ha legalább 3-5 percig végezzük a gyakorlatokat.

Egy nyugodt helyen ülünk le, és helyezkedünk el kényelmesen, vagy álljunk vállszélességű terpeszben, stabil állásban, esetleg fogózkodjunk meg.

Csukjuk be a szemünket. Figyeljünk a jelenre, és zárjuk ki a zavaró gondolatainkat. Csak a légzésünkre figyelünk. Lélegezzünk be az orrunkon át, közben számoljunk el ötig. Lassan csináljuk. Nem lesz könnyű, hiszen feszültek vagyunk. Miután elszámoltunk ötig, és beszívtuk a levegőt, engedjük ki a szájunkon át, és csináljuk ezt annyira lassan, hogy legalább kétszer annyi ideig tartson, mint a belégzés. Ismételjük meg többször a gyakorlatot, egymás után. Ne tartsunk szünetet. Belégzés – kilégzés, legalább öt percen keresztül, vagy ameddig szükséges.

Egyik másik, ennél talán ismertebb módszer a négyig számolva belégzés, aztán négyig számolva kilégzés. Garantáltan hatékony, de talán a 4x4 még többet nyújt. Négyig számolva belégzés, 4-ig tartod a levegőt, aztán négyig kifújod, 4-ig számolsz összepréselt tüdővel, aztán újra kezded. Minél könnyebb elalvás, vagy minél fokozottabb nyugalmi állapot elérése érdekében használjunk olyan légzésritmust, melynek esetében a kilégzés lassúbb, mint a belégzés: 4-6, 3-6, 4-8-as be-ki légzést, illetve fokozhatjuk a közttes, benn tartás – kinn tartásos időkkal. Fontos, hogy végig, teljes mértékben csakis a légzésre koncentráljunk.

Úgy a fizikai testnek, mint az elmének, a teljes idegrendszernek oxigénre van szüksége ahhoz, hogy megfelelően működjön. A testi egészségre, a sejtek oxigén-felvevő képességére, a tüdőre és a vérkeringésre is jótékony hatású, emellett segíti a test és lélek nyugalmi állapotba kerülését és annak fenntartását. Fokozza és szabályozza a teljes szervezet oxigénellátását, leköti a gyakorlatot végző személy figyelmét, javítja a koncentrációs képességét és eltereli a gondolatokat a stresszhelyzetet kiváltó tényezőkről.

Jó, ha van ehhez egy megfelelő nyugodt hely, ahol kényelmesen és egyedül lehetsz, de a gyakorlat ezek hiányában is hatékonyan elvégezhető. Naponta 5-10 perc, de szükség esetén naponta többször is végezhető. Minimális felkészüléssel bárki elsajátíthatja.

## MOZGÁS-ÉS TÁNC TERÁPIA

Segítséget nyújthat:

- a kapcsolatteremtésben
- a bizalom kiépítésében, a saját tér megtalálásában,
- az önmagadról kialakított kép pontosításában,
- az érzékelés finomodásában,
- a testtudat fejlesztésében,
- az improvizációs készség, spontaneitás fejlődésében,
- a kommunikáció, önkifejezés változásában,
- az érzelmek mélyebb megélésében,
- az önfogadás, önazonosság erősödésében,
- veszteségek, traumák feldolgozásában,
- az önbizalom, magabiztosság növelésében

A mozgás- és táncterápia mint módszer a modern táncok talaján a negyvenes években fejlődött ki, Németországban és USA-ban. A különböző táncterápiás irányzatok kidolgozóí módszerükbe beépítették az aktuális pszichológiai elméleteket. Jelenleg a világon már nagyszámú, különböző táncterápiás iskola működik.

Magyarországon a '80-as években kezdődtek az első próbálkozások, melyek pszichiátriai osztályokon a súlyos állapotú, nehezen megközelíthető, kezelhető betegek és betegségek (pl. skizofrénia) gyógyítására irányultak. (Merényi Márta, Dr. Incze Adrienn, Nagy Márton) A módszert szocioterápiás, önálló vagy kiegészítő terápiaként alkalmazták, jelenleg leginkább ambuláns önismereti és terápiás módszerként, illetve addikciók gyógyításában is használják.

Csoportos formában és egyéni terápiában is alkalmazható, felnőttekkel és gyerekekkel történő terápiás, illetve terápiás jellegű foglalkozás keretein belül is.

Olyan módosult tudatállapot jön létre a jobb agyfélteke működésbeli dominanciájával, amely kedvez a képi gondolkodásnak, az érzelmi elérhetőségnek, a térérezékelés finomodásának.

A létezés élményének erősödése (szelf-élmény) közben folyamatos önészlelés és önfelfedezés zajlik érzékszervi és mozgásos aktivitásba ágyazva. A testtudati munka lehetőséget ad a belső testkép differenciálódására, a mozgásrepertoár bővülésére és az improvizációs készség fejlődésére. Pl. egyszerű mozgásformák jelenlétében a látás, hallás, bőrérzékelés, izomtónus érzékelés, térérzékelés, egyensúlyérzékelés kiélesedése történik. A testi szintű reflektív működés nyitja meg az utat ahhoz, hogy hozzáférjen addig önmaga elől elzárt tapasztalásaihoz, érzelmeihez. A páros vagy hármas együttmozgások során egymás mozgásformája, izomtónusa, mozgásiránya, mozgássebessége, térbelisége mentén folyamatos, a test valóságosságán alapuló élménymegosztás történik.

A közös élmény valóságos tapasztalása olyan érzelmi biztonságot teremt, amely egyre nagyobb játékteret enged. Ebben a növekvő játéktérben sokféle kapcsolódási mód, kapcsolati törés jelenik meg, s válhat átélhetővé, kibírhatóvá. Így aktivizálódik az implicit memória.

A verbális feldolgozás a mozgásos tapasztalatok felidézését, az azokhoz fűződő asszociációk, emlékek, gondolatok megosztását teszi lehetővé. A közös mozgásos élmények felidézése mentén egymásnak szóló visszajelzéseket foglalja magába, melyek a közös mozgásos történetet visszahozzák és ezáltal is hitelesítik. A mozgásban elinduló, vagy megvalósuló áttételi dinamika felszínre kerülését, tisztázását, a csoportfolyamat előrehaladtával személyes történetek kidolgozását, az álmok átdolgozását, a közös csoporttörténet formálódását, a terapeuta mélyítő beavatkozásait, értelmezéseit hozza felszínre a szavak szintjén történő átdolgozás.

(Merényi Márta: Mozcás- és táncterápia)

## OLVASÁS

Az olvasás az egyik legjobb módja a relaxálásnak.

A pszichológusok is egyetértenek ezzel az elmélettel, hiszen miközben az olvasásra és a szövegre koncentrálunk, szinte egy másik világban járunk, ellazulnak az izmaink és megnyugszik a szívünk.

A stresszoldás mellett számos jótékony hatása van:

- Javítja a koncentrációt
- Fejleszti a memóriát
- Bővíti a szókincset
- Társalgási alap is lehet
- Fejleszti az érzelmi intelligenciát
- Új ismereteket szerezhethetünk általa
- Karbantartja az agyat
- Fejleszti a kommunikációt

Az olvasás lehet képzeletbeli utazás, akár már kisgyermekként is, például Niels Holgerssonnal, Tom Sawyerrel, vagy az indiánokkal, akár meglátogathatjuk a kisherceg megszelídített rózsáját is, vagy Móricz Zsigmond Nyilas Misijével átélhetjük a híres debreceni kollégium diákjainak sorsát. A vakációt is színesebbé tehetik a könyvek. Általuk új vidékekre utazunk, új emberekkel, élethelyzetekkel találkozhatunk. Átélnhetjük Jane Eyre kiszolgáltatottságát, elkísérhetjük nehéz sorsú kislányt, majd nevelőnőt a megpróbáltatásokkal kikövezett úton a boldogságig. Mindig jó a happy end, a saját küzdelmeinkhez is erőt ad. Tiszteleghetünk a hősök előtt, Gárdonyi Géza Egri csillagaival képzeletben ott lehetünk a piciny várvédő sereggel.

Erőforrások: idő, figyelem, és megfelelő, érdekes, tartalmas olvasnivaló. Olvasni tudást igényel, egyéb előképzettség nem szükséges hozzá.



## REGGELI JEGYZETELÉS

A reggeli jegyzetelés (morning pages) lényegében egy naplózási technika, amit Julia Cameron A művész útja c. könyvében mutat be részletesen. Bár ő elsősorban a kreatív blokkok oldására javasolja ezt a módszert, én szívből ajánlom mindenkinek, aki szeretné nyugodtabban és fókuszáltabban indítani a napját.

Abból áll, hogy ébredés után fogsz egy papírt (vagy füzetet) és egy tollat, és leírsz mindent, ami csak eszedbe jut – ahogy jön.

Mire jó a reggeli jegyzetelés?

Ami a legnagyobb előnye ennek a technikának, hogy segít kipucolni a fejedből a benne kavargó gondolatokat, így tiszta lappal indíthatod a reggelt és nem ezeken fogsz agyalni a nap során. Azáltal, hogy kiírod magadból a tudatalattiból előtörő mindenféle gondolatfoszlányokat, tisztább fejjel, fókuszáltabban és nyugodtabban tudsz nekifutni a napodnak.

Képzeld el ezt úgy, mintha kiszellőztetnél a fejedben, mint ahogy a hálószobádban is ablakot nyitasz reggelente, hogy az elhasználódott levegő helyére beáramolhasson a friss, oxigéndús levegő. Az elmédre is hasonló hatással lesz a reggeli jegyzetelés: a „szellőztetés” után szabadon áramolhatnak a kreatív gondolatok, nem fogja őket elnyomni az a sok-sok gondolatfoszlány, ami az elmédben kering ébredés után.

Így csináld

A szabály az, hogy nincs szabály. Írhatsz bármiről, de tényleg bármiről. Nem fontos, hogy koherens legyen a szöveg és szép kerek mondatokból álljon. Nyugodtan csaponghatsz, nem kell befejezned az elkezdett gondolatmenetet, ha közben eszedbe jut valami más, papírra vele, írd ki magadból! Ne foglalkozz a helyesírással vagy azzal, hogy szépen írsz, csak engeddd, hogy szabadon kifolyjon a papírra, ami ki szeretne jönni.

Nevéből adódóan ez a technika akkor lesz a leghatékonyabb, ha reggel, közvetlenül ébredés után veted be, mert ilyenkor a tudatod még nem teljesen éber. Így kevésbé a racionális gondolkodásért felelős bal agyféltekét fogod dolgoztatni, hanem sokkal inkább a képzelőerőt igénylő, kreatív jobb agyféltekédet használod majd.

Ezért ez a naplózási technika nagyon szuper például akkor, ha éppen alkotói válságban vagy, esetleg felszínre szeretnéd hozni az ötleteidet, de úgy érzed, hogy a mindennapi teendőd közben elvesznek valahol a fejedben.

Julia Cameron azt ajánlja, hogy három A4-es oldalt írjunk, viszont ez egyéni igényekhez-lehetőségekhez igazítható. A reggeli jegyzetelés így általában 15-20 percet vesz igénybe, ami még kényelmesen belefér időben is.

Ez azért fontos, mert ez a módszer akkor lesz igazán hatékony, ha rendszeresen, minden reggel írsz, vagyis szokásoddá teszed a reggeli jegyzetelést. A hangsúly sokkal inkább a rendszerességen van, mint a terjedelmen. Ha van 40 perced a 3 teljes oldalra, szuper, de ha csak 10-15 perced van, az is elég lehet, hogy kiírd magadból a legfontosabb gondolatokat.

Néhány tipp, hogy még hatékonyabb legyen a reggeli jegyzetelés

- Mivel viszonylag sokat kell írni, érdemes olyan tollat választani, amivel egyébként is szívesen írsz és kényelmes a fogása. Apróságnak tűnhet, de napok után már fogod érezni, főleg ha egyébként nem írsz rendszeresen kézzel. Annyira hozzá vagyunk szokva a gépeléshez, meg hogy mindent a telefonunkba pötyögünk be, hogy kézzel írni sokszor nehezünkre esik.
- Írhatsz füzetbe, sima A4-es lapra, ahova jól esik, és van szabad papírfelület. Mivel ez nem olyan jellegű napló, amit őrizgetned kell, sőt a legtöbb esetben még visszaolvasni sem fogod, tényleg használhatsz bármilyen papírt, ami a kezud ügyébe kerül és ráfér a „napi adag” reggeli jegyzeted.
- A legjobb, ha közvetlenül ébredés után csinálod és beépíted a reggeli rutinodba. Ha olyan típus vagy, aki sokáig ébredéskor felkelés után, ideális lehet ez a módszer, mert hagy neked időt, hogy írás közben „magadhoz térj”.
- A módszer titka a rendszerességben rejlik, ezért akkor lesz igazán hatékony a reggeli jegyzetelés, ha minden nap csinálod. Nekem például már olyan szinten beépült a reggeli rutinomba, hogy felkelés után alig várom, hogy írhaszak. Utána pedig kitisztult fejjel tudom folytatni a reggeli teendőimet és sokkal könnyebben megy a koncentráció is a nap folyamán.

Kezdd nyugodtan azzal, ami legelőször az eszedbe jut, ahogy leteszed a tollat a papírra. Ez lehet az, hogy mit álmódtál vagy hogy mit csináltál előző este, hogy érzed magad ébredés után, hogy aludtál stb. Írhatsz arról, hogy mit érzel, valami zavar vagy nyomja a lelkedet, de akár arról is, hogy mit látsz, ha mondjuk kinézel az ablakon, de teljesen random gondolatokat is.

Készíthetsz to-do-listet vagy bevásárlólistát, jól kipanaszkodhatod magad, ötletelhetsz, vagy ami aznap reggel éppen jólesik. Írhatsz nyugodtan bármiről, de tényleg bármiről, ami csak eszedbe jut.

Ennek a technikának pontosan az a lényege, hogy szabad áramlást biztosítson a gondolatoknak és semmilyen szinten ne korlátozd magad – írd le, ami és ahogy eszedbe jut.

A lényeg, hogy ne gondold túl, csak egyszerűen írd le, ami jól esik. Néhány hét után már érezni fogod a reggeli jegyzetelés hatását, de lehet, hogy már 1-2 nap után is fogsz tapasztalni változásokat magadon.

Forrás: Julia Cameron: A művész útja

## RELAXÁLÓ MASSZÁZS

Célja: stressz és feszültségoldás

Célkitűzés: testi, lelki harmónia megteremtése

Célcsoport: kortól független

Előnyök: stimulálja a bőrt és a szöveteket, csökkenti a pulzust és a vérnyomást, fokozza az izmok teljesítő képességét, oldja a stresszt és a nyugtalanságot, javítja az alvás minőségét.

Megfáradt lábainknak hatékony egy talpmasszázs, felfrissíti a testet és a lelket. A relaxáló masszázis elsődleges célja a feszültségoldás, testi és ezáltal lelki szinten is. Párterápiában is alkalmazzák a masszázst.

A masszázis ezen formája elsősorban a mindennapok során felgyülemlett stressz és idegesség oldására szolgál. A test meghatározott területeire irányuló kezelés során endorfin szabadul fel, aminek közérzet javító és fájdalomcsillapító hatása is bizonyított.

Bár a masszázis rossz szokásainkat megváltoztatni nem tudja, hosszútávon nagy segítséget jelenthet testünk és lelkünk egészségének megőrzésében. Sokan ugyanis az ismert pozitív fiziológiai hatásai mellett megfélekednek a rendszeres masszázis pszichoszomatikus terápiás hatásairól is. A masszázis után frissülten, felszabadultan vághatunk neki az akadályoknak, miközben számos betegséget is megelőzhetünk hosszútávon.

A masszázis elsődleges célja, hogy oldja a testben és lélekben felgyülemlett feszültséget. Nagymértékben csökkentheti a pulzust és vérnyomást, normalizálja a kortizol- valamint az inzulinszintet és elősegíti a feszültség megszűnését. Az izmok ellazulnak, a szervezetben pedig jelentősen megnő az endorfin, szerotonin és dopamintermelés, amelyek a fájdalomcsillapításért és a kellemes közérzetért felelnek. Az eredmény egy nyugodt, relaxált állapot és pihent idegrendszer – ezek együttesen hozzájárulnak a stressz leküzdéséhez.

A masszázis a stresszoldáson túl fokozza a szövetek oxigénellátását, javítja a vérkeringést, elernyeszti a feszült izmokat és tágítja a bőr pórusait. A lerakódott méreganyagok így gyorsabban kiürülhetnek a szervezetből.

A fej- és nyaktájéki részek átmasszírozása pedig hatékonyan csökkenti a migrént, a szédülést és a szemfáradtságot is. Már pár kezelés is felszabadítja az energiablokkokat, így helyreáll a test harmóniája és öngyógyító képessége. Immunrendszerünk erősebb lesz, és sokkal felszabadultabbnak fogjuk érezni magunkat.

A folyamat hatékonyságának növelése érdekében relax masszázs előtt és után ajánlott elegendő folyadékot fogyasztani.

## SÉTA

A séta egészségre gyakorolt hatása pozitív attól függetlenül, hogy lakóhelyünk közelében vagy városon kívüli útvonalat választunk. Az erdei séta, a természet közelsége az idegekre is nyugtatóan hat.

Célok: Egészség megőrzése, lelki feltöltődés, fizikai erőnlét növelése, lelki egyensúly megtartása

Célcsoport: bárki

„Nem csak a húszéveseké a világ!” - hangzik el Szenes Iván örökzöld slágerében.

Mindennapi fél órás-órás sétával mindez elérhető, megvalósítható. A séta alkalmas a fizikai erőnlét növelésére, szívritmus, légzés szabályozására, testsúly megtartására. Emellett, a séta szellemi felüdülés is lehet, jó társaságban. Egy ideális társ pozitív gondolkodású, ezáltal közösen átélhetőek a természet csodái: a nyíló virágok, a fák hűvös lombja, a madárccicsérgés. A séta alkalmas a kapcsolatok elmélyítésére, és kommunikációs készségünket is fejlesztheti.

Részt vehetünk városnéző sétákon is hazánk különböző tájain akár külföldön is. Sok érdekesség tárul szemünk elé. Szembesülünk az élő történelemmel. Ezáltal a séta intellektuális képességeinket is fejleszti. A séta lehet zarándokút része is, miközben hálát adunk, hogy átjutottunk egy-egy nehéz akadályon.

Ha például városunkban a Szamos felé irányítjuk lépteinket, láthatjuk, hogy a zizegő nyárfa- vagy fűzfa levelek övezte folyó békésen hömpölyög. A nap csillámlik habjain. Nyáron az alacsony vízállás miatt kis kőszigetek képződnek – ideális hely a galamboknak, csapatostul szállnak le inni, és fürdőznek is a sekély vízben. Eszünkbe juthatnak erről a látványról Reményik sorai:

“Vihartépett fák vagyunk - ágainkon mégis

Vadgalamb bűg és Békesség terem.

Békesség: köszöntésünk ez legyen.

Békesség Istentől.” (Reményik Sándor: Békesség Istentől)

És talán legszívesebben megállítanánk a pillanatot. Szívünkben hordozzuk egy új találkozás reményességét. Így megyünk haza.

## STRESSZLABDA

Stresszlabdának a puha, jellemzően szivacsból készült, könnyen összenyomható labdákat nevezzük. Legnagyobb előnye, hogy kicsi és hordozható, így bárhol és bármikor bevethető a feszültség levezetésére.

Használata egyszerű: kezünkbe kell fogni, nyomogatni 1-2 percig, majd a másik kezünkbe átvéve megismételni a műveletet. A puha tárgyak ismétlődő megszorítása és elengedése eltereli a figyelmet az aggodalmat kiváltó helyzetről, s így mivel másra koncentrálnunk, elősegíti az ellazulást. Ez azonban csak a rövidebb, feszültséget kiváltó epizódok, átmeneti stressz esetén működik, a hosszabb ideig tartó stresszes állapotnál ugyan segíthetnek a relaxációban, de egyedüli megoldásként nem alkalmazhatóak.

A stresszlabda használatának egyéb pozitív hatásai, hogy javíthatja a koncentrációt, különösen a stresszes, szorongást okozó helyzetekben, megerősíti a kéz és az alkar izmait, ami az ízületi gyulladással küzdő személyeknek különösen hasznos lehet, valamint segít a jelenben maradni és az adott pillanatra koncentrálni, így mindfulness-gyakorlatnak is kiváló.

A stresszlabdák hatékonysága egyénenként változó lehet, valamint jelentősen függ az adott helyzettől és a feszültség kiváltó okaitól is. Vannak, akik számára az a hasznos, ha néhány másodpercig szorítva tartják a labdát, majd elengedik, és ezt ismétlik jó néhányszor, mások a folyamatos mozgást részesítik előnyben.

## SZÁMÍTÓGÉPES JÁTÉKOK

A telefonos, számítógépes vagy videójátékok hatékony módjai lehetnek a stressz kezelésének és legyőzésének – feltéve, hogy megfelelő típusú játékokkal, megfelelő módon és mértékkel játszunk. Kutatások alátámasztják, hogy a játék, illetve a médiahasználat kifejezetten stressz csökkentő, hangulatjavító, jutalmazó szereppel bír, mivel a játékkal az emberek gyorsan és hatásosan képesek szabályozni és elnyomni frusztráltságukat, bizonytalanságukat, félelmeiket.

A különböző stílusú stresszcsökkentő játékok alapfunkciója az, hogy elterelik az elmét, kikapcsolják a stresszes gondolatokat, ezért megnyugtadják az idegeket. Lefoglalják a kezet, így csökkentik a szorongással járó pótcselekvéseket, a babrálást, körömrágást, az ujjak tördelését.

A számítógépes, telefonos játékok egyik erőssége, hogy felruházzák a játékost egyfajta hatalomérzettel, amelynek következtében megtapasztalhatja saját erősségét egy adott helyzetben. Továbbá a megküzdést is jótékonyan befolyásolja, hiszen bebizonyítja a játékos számára, hogy többre képes, mint gondolja, és helyzete nem reménytelen, tud fejlődni.

Léteznek olyan játékok, amelyek kifejezetten terápiás célra készültek. Ezek a magány ellen is jók, megteremthetik a mentális problémákkal szembeni küzdelemben fontos közösséghez tartozás érzését (pl: MineCraft, EndeavorRx). Vannak olyan játékok, melyekről kimutatták, hogy segíthetnek megelőzni a gyerekek fokozott szorongását. A játékok az öröm irányába terelik a figyelmet a káros gondolati sémák helyett. Abban rejlik hatékonyságuk, hogy éppen az a korosztály játszik velük, akik a legérzékenyebbek a mentális problémákat illetően, és hogy a játékosok önként töltenek időt egy-egy játékkal, nem feladatként élik meg azt.

A játékok bizonyos pszichológiai hatásokkal rendelkeznek, amelyek segíthetnek a stressz csökkentésében. Ilyen például a flow élmény, amely olyan állapotot jelent, amikor az egyén teljes mértékben elmélyül egy tevékenységben, megfelelő kihívással és képességekkel. A videójátékok kifejezetten erre az élményre épülnek, amely segíthet az embereknek átélni ezt az állapotot és kivonni őket a stresszes helyzetekből.



Egy másik hatás a kontroll érzet. Az egyik stressz legyőzésében központi szerepet játszó jelenség az életünk feletti kontroll érzetének növelése. A játékok közvetlenül ezt célozzák, mivel lehetővé teszik a játékosok számára, hogy irányításhoz jussanak egy virtuális világban, és sok esetben saját ütemükben haladjanak.

Az online játék során, az emberek gyakran kommunikálnak és együttműködnek egymással. Ezek a pozitív szociális interakciók ugyancsak csökkenthetik a stresszt, ugyanis az emberi természet része, hogy kontaktust keres az emberekkel és összekötődésekben talál megnyugvást. Ez a folyamat egyúttal segít a problémák megosztásában és közös megoldásában is, ami csökkenti a stressz érzetét.

A videojátékok által kiváltott pozitív fiziológiai hatások ugyancsak bizonyítékot jelentenek arra, hogy hatékonyan csökkenthetik a stresszt. A videojátékok játszása endorfinok felszabadulását idézheti elő, amely elősegíti az jóllét és nyugalom érzetét, ami közvetlenül csökkenti a stresszhormonok szintjét.

Fontos megjegyezni, hogy a videojátékok stressz csökkentésében játszott szerepe nagyban függ a játék típusától és attól is, hogyan és mennyit játszik vele az egyén.

Azok a játékok, amelyek ösztönöznék a felfedezésre, kreativitásra, és megnyugtató környezetben zajlanak, hozzájárulnak a stressz oldásához, míg az erőszakos vagy versengős játékok összességében inkább növelik a stresszt és jellemzően függőséget is okoznak.

Felhasznált források:

- [https://www.hazipatika.com/napi\\_egeszseg/orvosnal/cikkek/maganyosabb-lehet-a-gyerek-ha-teljesen-eltiltjuk-a-tablettol](https://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/orvosnal/cikkek/maganyosabb-lehet-a-gyerek-ha-teljesen-eltiltjuk-a-tablettol)
- <https://digipedia.hu/cikk/igy-segitenek-a-jatekok-mentalis-problemaikon>

## SZÁMOLÁS

A számolás az egyik legegyszerűbb és legismertebb módja a szorongás enyhítésének, bár sokaknak nem válik be. Az elalvás előtti bárányszámolás módszerét már a középkorban ismerték, és azóta is használják az álmatlanságban szenvedők.

A számolásnak egyetlen funkciója van, megakadályozza, hogy a gondolataink elkalandozzanak. A lényeg, hogy a külvilágot kizárva koncentráljunk a számolásra, közben maradjunk türelmesek és nyugodtak. Nagyon egyszerűen működik: egy monoton, nem gondolatigényes tevékenység, amely fokozatosan lazít bennünket.

Többféle számolási technika létezik:

1. Egyszerű számolás, amikor egy csendes helyen a szemünket behunyva számolunk lassan tízig, s ha szükséges tovább is, amíg azt érezzük, hogy szorongásunk alábbhagy. Előfordulhat, hogy erre viszonylag hamar sor kerül, de az is, hogy egészen sokáig el kell számolnunk. Lényege, hogy egyenletes tempóban kell számolni. Egy másik lehetőség a páros vagy páratlan számok számolása. Fontos, hogy a gyakorlat során ne gondoljunk semmi másra, csak a számolásra koncentráljunk.
2. A visszafelé számolás nagyjából úgy működik az agyunk szempontjából, mint a meditáció. Elegendő fókuszot ad az agynak, hogy ne a mindennapi stresszen járjon az eszünk, kikerüljünk azoknak a gondolatoknak a köréből, melyeken rágódunk.
3. Bizonyos számolási gyakorlatokat különböző légzéstechnikákkal kombinálva használunk. Ilyen a dobozlégzés, vagy négyszöglégzés, ahol 4 másodperc lassú belégzés – 4 másodperc benntartás – 4 másodperc lassú kilégzés – 4 másodperc levegő kint tartása váltakozik. Sokat segít a fókuszálásban, a gondolatok elterelésében, ha egy négyzetet képzelünk magunk elé és annak az oldalain haladunk végig a gyakorlat során.
4. Egy másik módszer a 4-7-8 légzéstechnika, melynek alapja a lassú, mély légzés, amely során négy másodpercig belélegzünk az orrunkon keresztül, hét másodpercig visszatartjuk a lélegzetünket, majd nyolc másodperc alatt kifújjuk a levegőt a szánkron keresztül, miközben egy "húú" hangot adunk ki.

## TAIJI (TAICHI)

A TaiJi egy belső stílusú kínai harcművészet, amely az ellazítás és az elengedés alapelvét hangsúlyozza az alkalmazásokban és a mindennapi életben. A Taiji gyakorlás fejleszti a belső erőt és egyensúlyt, a test és a tudat összehangolása és ellazítása által. A TaiJi külső aspektusa az egészség és önvédelem mozgásművészete.

A TaiJi az egyik legnépszerűbb és a világon leggyorsabban terjedő mozgásrendszer, mivel nagyszerű módja a testi és lelki egészség megőrzésének vagy visszaszerzésének. Több száz éves múltra tekint vissza, kiváló egészségmegtartó hatása mellett egyes stílusok megőrizték harci értékét is. Azonban a cél nem egymás legyőzése, hanem a test, a lélek és a szellem harmóniájának megteremtése és önmagunk fejlesztése.

Egyfajta mozgásmeditáció, maga a nyugalom a mozgásban. Gyakorlás közben a légzés egyenletes, az elme tiszta és a tudat nyugodt. A laza, áramló mozgássorok (formagyakorlatok) végzése fejleszti a koncentrációs és mozgáskoordinációs képességet, növeli a belső erőt, valamint fokozza a test rugalmasságát és mozgékonyágát. Összehangolja a bal és jobb agyfélteke működését, emeli a tudatos jelenlétet mindennapjainkban. A TaiJi előnye, hogy életkortól és egészségi állapottól függetlenül szinte bárki gyakorolhatja, hiszen vannak egyszerűbb és összetettebb mozgássorok is.

Forrás: <https://yangtaichi.hu>, [www.dao.hu](http://www.dao.hu)

## TÁNC

Célcsoport: A tánc nem korhoz kötött

„A tánc bohókás sokszor,  
mindannyiunknak jót tesz.”(Edward Derby)

Célkitűzés: Testi, lelki jólét létrehozása

Célok: Testi, lelki harmónia megteremtése.

Számos jótékony hatása van:

Pozitív az egészségre gyakorolt hatása

Javítja a fizikai kondíciót.

Elősegíti az érzelmi fejlődést a társas kapcsolatok kialakulását

Fejleszti a kreativitást.

Már az ősidőktől fogva a sámánok tánca megteremti a kapcsolatot Ég és Föld között.

„Kegyes Földanya

Kegyes Napanya

Kegyes Holdanya

Kegyes Vízanya

Kegyes Ősapák

Kegyes Ősanyák

Kegyes Istenek

Kegyes Szelleme

Áldozatunk fogadjátok

Amit kérünk, megadjátok!

Előttetek fejet hajtunk

Fogadjátok hódolatunk!” (István a király)

A tánc megjelenik óvodás korunktól életünkben, hiszen megállapították, hogy testi lelki fejlődésünket, kreativitásunkat elősegíti.

Kisgyermekkoról van lehetőség néptánc csoportokhoz kapcsolódni. Hagyományőrző funkcióján túl szerepe van a kapcsolatok kialakulásában, az érzelmi intelligencia fejlődésében.

Közösségmegtartó ereje, lélekemelő hatása miatt családi és nemzeti ünnepeink része. Új színt tud hozni egy házasságba, felszabadít a mindennapok feszültségéből. A tánc megjelenik a művészetben, színházban. Lehetőséget ad az önkifejezésre.

A Hölgválasz című filmben Susan Sarandon és Richard Gere főszereplésével megjelenik kapcsolatfejlesztő hatása.

## WEIGHT-FLOW CONTACT

A Weight-flow Contact alaptréning egyéni, páros és csoportos gyakorlatokból álló 3 napos csoportos tréning, mely fizikai megtapasztalás útján segít ráébredzeni mindarra, ami a harmonikus emberi kapcsolatok megteremtéséhez szükséges.

A módszer a kontakt-improvizációból, a TaiJi-ból és a független színházi alkotói létből táplálkozik.

“A “weight” vagyis “súly” kifejezés elsősorban a testre, a jelen fizikai önmagunkra utal. A súly azt az erőt jelenti, mellyel a test a Föld felé vonzódik. Ez a gravitáció. Súlyunk azért van, mert testünk van és a Földön élünk. A “súly” tehát azt jelenti, hogy itt élünk a Földön a testünkben, és ez jelen emberi valóságunk egyik legmeghatározóbb pillére.

A “flow” vagyis az “áramlás” a mozgásra, az élet állandóan változó folyamatára és annak szabad és örömteli megélésére vonatkozó minőség. “Flow” itt annyit jelent, hogy a természet törvényeinek megfelelően, az állandó változásokkal összhangban, tudatosan és mégis spontán módon irányt adjunk tetteinknek, hogy görcsök nélküli áramlásban, minden pillanatban jelen legyünk saját életünkben. A “flow” tehát az aktív Jelenlét minősége a Most-ban.

A “contact” az emberi kapcsolatokra utal. Mindannyian folyamatosan kapcsolódunk egymáshoz. Ez az emberi élet, az emberiség egyik megkerülhetetlen sarokpontja. Három szinten foglalkozunk kapcsolatokkal: kapcsolatom önmagammal, kapcsolatom valaki mással és kapcsolatom a világgal.”

A gyakorlatokon keresztül biztonságosan felépített módon tapasztalhatjuk meg az egyensúly elvesztését, és ráébredhetünk, hogy ez önmagában nem veszélyezteti a kapcsolatot, sőt lendületet adhat a közös kísérletezésnek, egy új egyensúly közös megtalálásának.

Eközben ráébredhetünk arra is, hogy az egyensúly nem egy állandó, mozdulatlan valami, hanem valójában dinamikus: a folyamatos kibillenések és visszatalálások útján jön létre.

“A Weight-flow Contact gyakorlása hozzásegít berögzült szerepeink feloldásához, valódi személyiségünk megéléséhez, és folyamatosan arra tanít, hogy legmélyebb lényegünk alapját a jelen pillanatban gyökereztessük.”

A tanfolyamot képzett oktató tartja.

Forrás: [www.weight-flow.com](http://www.weight-flow.com)

## ZENEHALLGATÁS

A hétköznapokban gyakran hallgatok zenét, általában az autóban vezetés közben, illetve barkácsolás közben a szabadidőmben. A zene egyik legjobban dokumentált jótékony hatása a stressz csökkentése.

Köztudott, hogy a zene hallgatása pozitívan befolyásolhatja a hangulatot és csökkentheti a depresszió tüneteit. Az örömteli, energikus zenék serkentetik a dopamin termelést, amely a boldogság érzéséért felelős hormon. Ezzel szemben a melankolikus zenék segíthetnek a szomorúság és a depresszió kezelésében azáltal, hogy megkönnyítik az érzelmek kifejezését és feldolgozását.

Gyakran tapasztalom, hogy zenehallgatás közben ellazulok, jobb kedvem lesz és csökken a stressz. A zene pozitív hatással van a kognitív funkciókra is, hiszen a rendszeres zenehallgatás javíthatja a memóriát, a figyelmet és a problémamegoldó képességeket. A zene közösségteremtő ereje is figyelemre méltó, gondoljunk csak a közös zenehallgatásra vagy a koncertek látogatására. A közös zenei élmények fokozhatják az összetartozás érzését, és pozitív hatással lehetnek a társas kapcsolatok minőségére. A zenehallgatás nagyon jó kikapcsolódási lehetőség, feltöltődés.

A zene egészségünkre gyakorolt jótékony hatásai széleskörűek és sokrétűek. A stressz csökkentésétől kezdve a fájdalomcsillapításon át egészen a kognitív funkciók javításáig a zene számos módon járulhat hozzá testi és lelki jóllétünkhöz. Úgy gondolom, hogy a mi szakmánkban nagyon fontos, hogy mentálisan is jól érezzük magunkat, ezáltal hatékonyabban tudunk együttműködni a gyermekekkel. A zenének számtalan pozitív hatása van, és egyre inkább elismertté és alkalmazottá a mindennapi életben és az egészségügyben egyaránt.



## ZENETERÁPIA

Felgyorsult világunk eltávolít minket az élet természetes ritmusától és disszonanciát hoz létre. Életünk, (gyakran párhuzamos)tevékenységeink, beszédünk természetellenes felgyorsulása következtében „félrehangolás” áldozataivá válunk. A tiszta csengésű emberi hang gyógyító hatása immár tudományosan is igazolt.

A tudományos kutatások és a gyakorlati tapasztalat egyaránt azt igazolja, hogy a zene és a zenélés nélkülözhetetlen a személyiség kiegyensúlyozott fejlődéséhez. A zene által fejlesztett képességek kedvező irányba befolyásolják az egyén szocializációját, érzelmi gazdagodását és teljesítményét. De hogyan? A zene logikai és analitikus szűrőinket kikerülve többféle módon hat ránk. A dallam, a ritmus, a hangmagasság emlékeket kelt életre, ösztönözheti fantáziánkat, erőt ébreszthet. Ezenkívül közvetlen hidat képez érzelmvilágunkhoz, így képes megnyitni szívünket, amely kulcsa lehet annak, hogy elrejtett fájdalmaink, bánatunk feloldódhasson.

### A hang gyógyító ereje

A hang – az atomok és molekulák szintjén- tulajdonképpen mozgás. Énekléskor tehát mikroszinten mozgásgyakorlatokat végzünk. A hangszerekhez hasonlóképpen a testünk is hangládaként működik: hat rá a hangerő, a hangmagasság és a ritmus. A hangkibocsátás nagyon egyszerű és hatásos módja a testben lévő blokkok és feszültségek felszámolásának. A folyamat az ultrahanghoz hasonló elven működik, bár hangunknak más a frekvenciája. Nincs szükség „külső beavatkozásra”, hangunkkal képesek vagyunk felszámolni a tudatalattink által teremtett feszültséggócokat a testben.

A zene- és a hangterápia segít kezelni a stresszt, enyhítheti a fájdalmat, javítja a memóriát, a kommunikációt, csökkenti a félelmeinket és előmozdítja a fizikai rehabilitációt. Emellett felhasználható az autista gyerekek verbális és nonverbális kommunikációs készségeinek fejlesztésére is. A zeneterápián a zenét az érzékszervi kérdések, az önállóság, a tanulási, megfigyelési képesség és a motoros készségek fejlesztésére is használják.

Jelentősen csökkentheti a feszültséget valamint javítja a hangulatot, segíti a szocializációt és az együttműködést a napi feladatok során. A gyermekek érdeklődése könnyebben felkelthető, figyelmük jobban motiválható, irányítható, mindeközben sikerélményt, felszabadult öröm-élményt élhetnek át, szorongásaik oldódhatnak, így mind a kommunikációs, értelmi, viselkedés vagy pszichés problémáikkal küzdő, tanulásban, értelmileg akadályozott gyerekek részére hatékony fejlesztési módszer. Az iskolákban alkalmazott zeneterápia által a személyiség komplex fejlesztésére adódik lehetőség: komplex módon fejleszti a nonverbális és verbális kommunikációt, az együttműködési készséget, az érzelmek kifejezését, az önkifejezést, a figyelmet, koncentrációt, mozgáskoordinációt, a szociális készségeket, a kreativitást és ezáltal jól kiegészíti és támogatja az oktatási, nevelési és rehabilitációs folyamatokat stb..

„Az emberi hang és a zene a kapcsolatteremtés egyik legősibb, legérzékenyebb, lényünk legmélyebb rétegeiig ható módja. A hangok a szó legszorosabb értelmében megérintenek bennünket és áthatolnak testünk-lelkünk határain. A zene, a ritmus és a hangok áramlásában eltűnik a távolság az én és a te között, de egymásra talál bennünk a testi és a lelki, a zsigeri és a szellemi, az ősi és az örök, az infernális és a transzcendens is. A hangban, zenében, ritmusban, mozgásban kapcsolatba kerülünk önmagunkkal és egymással, lényünk legmélyebb és legmagasabb rétegeivel, érzelmeink teljes szívárványával, de leginkább talán azzal a megfoghatatlan játékkal, amiből maga a zene is születik: kreativitásunkkal, teremtő erőnkkel, létezésünk lüktető forrásával, - és örömmünkkel, hogy életünk szimfóniájának minden hangját, minden szólamát mi írhatjuk és mi hangszerelhetjük.”

(Dr. Fekete Anna in.: Rondo - Zeneterapeuták válaszolnak, 2006)

## MÓDSZEREK A TRAUMA MEGELŐZÉSÉRE ÉS KEZELÉSÉRE

Trauma: egy negatív, veszélyes, vagy annak tűnő eseményre (traumatikus esemény) az ember intenzív félelemmel, rémülettel, tehetetlenséggel reagál, és ez a reakció nem oldódik fel, hanem bennreked, és visszatérő tüneteket okoz. Trauma tehát a traumatizáló (veszélyes, vagy az egyén számára annak tűnő) esemény hatására létrejövő stressz feldolgozásának elmaradása, vagy a feldolgozási folyamat "hibás" lefutása miatti, "betokosodott sérelem-csomag".

A traumatikus események két nagy halmazba sorolhatók, és lehetnek olyan összetett események, amelyek mindkét halmazba tartoznak:

- bántalmazás-erőszak
- elhagyás-veszteség

Gyakori, traumát kiváltó okok lehetnek az alábbiak:

autóbalesetek, rutinműtétek, szeretteink elvesztése és a gyászfolyamat megrekedése, természeti katasztrófák (pl. földrengés, hurrikán, cunami, árvíz), háború, állat-támadás, stb.

A traumatikus élményeknek és emlékeknek komoly hatása lehet az érzelmi állapotra, és ezek különböző módokon manifesztálódhatnak, mert nem mindenki reagál ugyanúgy. Lehetséges érzelmi hatás lehet például a szorongás, a depresszió, a düh, a lehangoltság, a bizalmatlanság vagy akár az önértékelési problémák is.

Hogy mi okoz traumát, az egyrészt egyedi, másrészt vannak olyan események, melyek feldolgozásának elmaradása szinte törvényszerűen traumát okoz.

Egy gyermek számára bizonyos körülmények között az is traumát okozhat, ha elesik a biciklijével. Mindenkiéppen olyan szituációk traumatizálnak, melyek az egyén ott és akkor saját személyére, vagy szeretteire nézve fenyegetőnek él meg.

Az általánosan, mindenki számára traumatizáló események lehetnek: gyermekkorban elszenvedett testi vagy lelki bántalmazás, elhagyás vagy elhanyagolás, gyermekkorban egy felnőtt, vagy nagyobb gyerek szexuális közeledésének átélése, gyermekkorban a szülő vagy testvér bántalmazásának végignézése, valamint bármely életkorban az emberi életet kioltó, vagy testi épséget csonkító helyzet túlélése veszélyben lévőként, vagy ezek átélése jelen lévő szemtanúként.

Összefüggések a szükségletihiányok, a stressz, a krízis és a trauma között:

- Minden stresszor egyben szükségletihiányos helyzet (stresszor a részhalmaz), de nem minden szükségletihiányos helyzet okoz stresszt, azaz válik stresszorrá (szükségletihiány a nagyobb halmaz).
- Minden trauma alapja egy stresszor, de nem minden stressz válik traumává (trauma a részhalmaz, stressz a nagyobb halmaz).
- Minden krízis egyben stresszor is, de nem minden stresszor mentén alakul ki krízis. Krízisből alakulhat ki trauma, és traumatizáló helyzet is okozhat krízist.

Örökölt, vagy transzgenerációs traumának nevezzük azt a traumát, amelyet nem az adott személy, hanem egy felmenője élt át, azonban a személy mégis úgy reagál bizonyos helyzetekre, vagy olyan tünetei vannak, mintha a trauma személyesen vele történt volna meg.

Előfordul, hogy a trauma utóhatásai akár évekig nem mutatkoznak meg.

“...a trauma lényege az, hogy elveszítjük a kapcsolatot önmagunkkal, a testünkkel, a családdal, másokkal és a minket körülvevő világgal. Ez a kapcsolatvesztés gyakran nehezen felismerhető, mert nem azonnal történik meg. Végbemehet lassan, fokozatosan is, és ezekhez a finom változásokhoz néha úgy alkalmazkodunk, hogy észre sem vesszük őket. Ezek a trauma rejtett hatásai, amelyekből esetleg csak annyit érzékelünk, hogy valami nem egészen stimmel velünk, de nem jövünk rá, mi is zajlik bennünk; vagyos, hogy valami fokozatosan aláássa az önbecsülésünket, önbizalmunkat, a jó közérzetünket, az élethez fűződő kapcsolatunkat. Lassan beszűkül a világunk, mert kerülünk bizonyos embereket, helyzeteket és helyeket. A szabadságunk fokozatos elvesztése azzal a következménnyel jár, hogy egyre csökken az életerőnk és a lehetőségünk arra, hogy elképzeléseinket valóra váltsuk, vágyainkat beteljesítsük.” (Idézet Peter A. Levine: A trauma gyógyítása c. könyvéből.)

A trauma-feldolgozás kapcsán csak megfelelő tudással, képzettséggel rendelkező személyekhez forduljunk.

Peter A. Levine 12 lépéses módszere bárki számára használható önmagán, vagy hozzá közelállókon.

## CSALÁD-ÉS RENDSZERÁLLÍTÁS (HELLINGER-FÉLE)

A családállítás csoportban vagy egyéni ülés keretében is alkalmazható önismereti módszer. Alkalmas lehet az örökölt vagy transzgenerációs traumák oldására.

Minden közösség, azaz a párkapcsolat, a család, a szervezet vagy a társadalom egyúttal rendszer is. A családállítás lényege, hogy a kliens közösségének (családnak, szervezetnek, társadalomnak) a kliens által megfogalmazott kérdés szempontjából fontos tagjait megjelenítjük a térben.

A megjelenítés csoportos munka esetében a csoporttagokkal, egyéni munka esetében tárgyakkal történik. A megjelenített személyek képviselőinek testi érzetei, érzelmei, gondolatai egyrészt betekintést engednek a rendszer dinamikájába (ki kit lát, kire néz szívesen, kit hogyan észlel, kitől tart, kihez közeledne), másrészt a helyzetük változtatásával és bizonyos rituálék megtételével a rendszer fejlődési lehetőségei is feltárulnak.

A felállítandó rendszer lehet szervezeti rendszer: munkahelyi, politikai, ideológiai, társadalmi stb., ezeknél beszélünk szervezetállításról, és lehet családi rendszer, ilyenkor beszélünk családállításról.

“Létezik egy mélység, amelyben minden összefolyik. Ez a mélység kívül esik az idő határain. Az életet olyan, mint egy piramis. Fenn, az egészen kicsi kis csúcson zajlik minden, amit haladásnak, történelemnek nevezünk. Lenn, a mélységben a jövő és a múlt összemosódik. Ott csak tér van, idő nincs. Néha előáll olyan helyzet, melynek során kapcsolatba kerülünk ezzel a mélységgel. Ilyenkor valamilyen rejtett rendszert ismerünk fel benne és lelkünk valami nagyobb méretű irányába képes elmozdulni.” (Hellinger)

A gyógyulás azzal kezdődik, ha a kliens a múltat, a felmenőit, vagy élete más fontos szereplőit tisztelettel elfogadja, a mások rá terhelődő felelősségeit visszaadja, önmagáért felelősséget vállal, ezáltal nyitottá válik a jövő felé, és képes lesz vállalni a jelenben, és a jelen pillanataiban rejlő lehetőségek közötti döntés kockázatát.

A folyamatot képzett családállítás vezető vezeti. Idő-igénye egyéni állítás esetén legalább másfél óra, csoportos családállítás esetében az állítók létszámától függően fél, vagy teljes nap.

Forrás: Thomas Shaefer: Ami a lelket megbetegíti - és ami meggyógyítja

## GYERMEKPSZICHODRÁMA (JÁTÉKDRÁMA, MESEDRÁMA)

A gyermekpszichodráma terápiás célokra kifejlesztett, a pszichodráma módszerből kinőtt, drámajátékon alapuló csoportmódszer. A foglalkozásokon a gyermekek saját meséket, történeteket játszanak el jelmezekbe bújva. A módszer lehetőséget nyújthat a legkülönbözőbb pszichés problémák, szorongás, stressz, pszichoszomatikus tünetek, beilleszkedési és magatartási problémák kezelésében, személyiségfejlesztő hatása van. A gyermekpszichodráma csoport fontos megtartó közeg lehet krízishelyzetek (pl. válás, gyász, kiközösítés) esetén. Az individuál-pszichológiai szemléletnek megfelelően a gyermekek folyamatos önteremtő, öngyógyító törekvését, a közösségérzés kialakulását támogatja a terápiás folyamatban. Együttműködésre, egymás elfogadására, megértésére törekszik.

A csoportokat a személyiség és kreativitás fejlesztése szempontjából minden gyermeknek ajánlják.

A játék alkalmas a mindennapi stressz oldására, az aktuális és régebben húzódo konfliktusok feldolgozására.

Különböző lelki eredetű problémák megoldásában is segíthet a gyermek pszichodráma.

Nagyon pozitív a hatása szorongó, bátortalan gyermekek esetében, vagy segíthet közösségbe való beilleszkedési nehézség esetén is. Támogatást tud nyújtani nehéz élethelyzetben és traumák feldolgozására is alkalmas.

Javasolhatók a foglalkozások olyan gyerekek számára is, akik konfliktusukat szomatikus formában, testi tünetekként élik meg (bepisilés, körömrágás, alvászavar, stb.).

Forrás: <https://www.gyermekdrama.hu/>

## **PETER. A. LEVINE SOMATIC EXPERIENCING® 12 LÉPÉSES GYAKORLATI PROGRAMJA (TRAUMAOLDÁS)**

A trauma az élet velejárója, de nem kell életfogytiglani ítéletnek lennie – állítja dr. Peter A. Levine, a világ egyik vezető traumaszakértője. Levine több évtizedre visszatekintő kutatásainak és klinikai munkájának eredményeként alkotta meg az úttörő Somatic Experiencing® programot, amely lehetővé teszi mind a poszttraumás stressz-szindróma, mind pedig az érzelmi és kora gyermekkori traumák sebeinek természetes gyógyítását.

A program, mely test saját öngyógyító folyamatait mobilizálja egyszerű és hatékony eszközökkel, azon a felismerésen alapszik, hogy a vadon élő állatok, bár gyakran vannak életveszélyben, ritkán traumatizálódnak. Ez azért van így, mert a túlélés érdekében mozgósított hatalmas mennyiségű energia levezetésére olyan ösztönös, veleszületett mechanizmusokat használnak, melyek lehetővé teszik, hogy gyorsan visszatérjenek egyensúlyi állapotukba. Az emberek is hasonló szabályozási mechanizmusokkal rendelkeznek, ám az agy racionális része gyakran felülírja az ösztönök működését, és meggátolja a túlélési energia teljes kiürülését. A feloldatlan, visszamaradt energia pedig szorongást, depressziót, különböző pszichoszomatikus problémákat és viselkedészavarokat okozhat. A feldolgozatlan trauma megváltoztathatja a szokásainkat és a világról alkotott nézeteinket, függőségekhez és katasztrofálisan rossz döntésekhez vezethet, károkat okozhat emberi kapcsolatainkban, önpusztító életmódra készíthet.

A Somatic Experiencing® programban testi és mentális úton, dr. Levine által összeállított gyakorlatok segítségével dolgozhatunk traumáink gyógyításán anélkül, hogy beszélnünk kellene fájdalmas élményeinkről, amit gyakran egyébként is lehetetlennek érzünk.

Peter A. Levine: A trauma gyógyítása c. könyve és a hozzá tartozó, online elérhető hanganyagok (melyeken a Jászai Mari-díjas színművész, Dunai Tamás tolmácsolja dr. Levine szavait és a gyakorlatokat) „A trauma gyógyítása 12 lépésben” című programon vezetnek végig.



## PSZICHODRÁMA

A pszichodráma olyan, egyéni vagy csoportos keretek között alkalmazott önismereti és terápiás módszer, mely elsősorban a spontán és kreatív cselekvés lehetőségét állítja fókuszba. Biztonságos környezetben lehet kipróbálni, hogy mi történhet, amikor egy helyzetre a megszokott válaszainktól eltérő, új válaszokat adunk, másként reagálunk. Lehetőségünk van a „pszichodráma színpadán” múltbéli fájdalmas helyzeteket feldolgozni, elhunyt szeretteinkkel beszélgetve megnyugtató (belső) válaszokat kapni, bocsánatot kérni és megbocsátani, helyzetekre más szemszögből rálátni, szociális szerepeket kipróbálni. A dramatikus eszköztár gyakran teljesebb rálátást, megélést és tapasztalást nyújt, mint egy beszélgetős terápiás foglalkozás.

J.L. Moreno, a pszichodráma „atyja” módszerének kidolgozásakor alapvetően saját gyermekkori játék élményeire és fiatal felnőttként Bécs játszóterein nyert tapasztalataira, megfigyeléseire alapozott. Az ő megfogalmazásában a pszichodráma "a lélek igazságát a cselekvésen keresztül mutatja meg". Cselekvéses katarzisz, mely átélhetővé tesz lehetőségeket, amelyeket elmulasztottunk, kibontja a kreativitást, és olyan ősi élmények is felszínre kerülhetnek benne, amelyek csak mozdulatokban rögzültek.

Moreno felfogásában a személyiség kizárólag szociális kontextusban értelmezhető, ahol viselkedésével, azaz szerepeinek összességével van jelen. Négy szerepkategóriát különít el: szomatikus-, pszichés-, szociális- és transzcendens szerepeket, melyek úgy épülnek egymásra, mint a hagyma levelei. A fejlődés találkozások, interakciók révén megy végbe. A gyermek születésekor számára idegen körülmények közé kerül, ahol spontán módon, cselekvési minta nélkül kell magát feltalálnia. Minden lépés számára is új.

Szomatikus impulzusaival kapcsolódik környezetéhez, a környezetben lévő személyek adekvát válaszai feltételei életben maradásának.. A korai időszakban legfontosabb segéd-én az anya. A gyermek interakciók során alakítja ki további szerepeit, mely folyamat végén egy olyan szomato- pszicho- szociális egység jön létre, melyhez kapcsolódnak azok a szerepek, melyeket Moreno transzcendensnek hív. E kifejezés alatt a hétköznapi értelemén túl a valláshoz, morálhoz, emberi tudáshoz és az egész emberiséghez, világhoz való viszonyulásunkat érti.

A pszichodráma felfogásában a betegség tulajdonképpen az egészség hiánya; az egészség pedig a szerep struktúrák harmonikus egymásra épülése. A struktúra bármelyik szintjén lép fel zavar, az hat a többi szintre is. Egy testi betegség meg fogja változtatni pszichés, szociális, sőt transzcendens szerepeinket is, ugyanúgy egy lelki probléma nem csak kapcsolatainkra, a világhoz való viszonyunkra, de szomatikus működéseinkre, szerepeinkre is hatással lesz. Ez egyben azt is jelenti, hogy bárhol is van a zavar, ha sikerül egy harmonikus szerepstruktúrát kialakítani, létrehozhatunk egy egészséges egyensúlyt. Akár egy testi fogyatékoságot egyensúlyban tarthatunk megfelelő szociális, vagy akár transzcendens szerepeinkkel is.

Ennek a gondolkodásnak az értelmében a pszichodrámaiban sohasem csak az aktuális betegségeket, konkrét problémákat gyógyítjuk, hanem mindig a teljes személyiség van fókuszban, természetesen társas atomjával együtt. A pszichés zavarok a társas atom deficitjeiből, a mikroszociológiai környezettel való problematikus interakció formák funkcionális következményeiként alakulnak ki. Ezen a ponton válik lényegessé, hogy a pszichodráma alapvetően egy csoportterápiás módszer. A csoport az egyének számára reprezentálja azt a mikroszociológiai közeget, amelyben saját viselkedését, szerepeit ki kell alakítsa, ezen a folyamaton keresztül van lehetőség a korrekcióra. A csoport ülések keretei szabályozottak, hogy mi történik a csoporton, az a tagoktól függ, hogy ez hogyan történjen, azt a pszichodráma szabályai szerint a csoport vezetők instruálják.

A kiscsoportokban a kölcsönös választások hozzák létre azt a szociometriai hálót, melynek mentén a csoportdinamikai történések alakulnak. A szociometriai kép a csoportnak, mint egésznek a működését szabályozza. A csoportnak is van saját élete: keletkezik, fejlődik, alkot és felbomlik.

Az önismereti, vagy terápiás pszichodráma csoportba nem járhatnak együtt, akik főnök-beosztotti, szoros családi vagy, erős érzelmi kapcsolatban vannak egymással. Ha például menet közben szövődik szerelem két csoporttag között, akkor az egyiknek el kell mennie egy másik csoportba.

A csoportok jellemzően zártan működnek, általában 120-150-250 órás csoportokat szerveznek, két pszichodráma vezető vezetésével. A terápiás csoportok működése ettől eltérő lehet, vezetője pszichodráma pszichoterapeuta.

Forrás: Vikár András: Pszichodráma - a komoly játék

## ROGERS-I SEGÍTŐ BESZÉLGETÉS

A segítő beszélgetés során a terapeuta (segítő) segíti a kliensét a személyiségében eleve meglévő fejlődési képességek feltárásában, felerősítésében, illetve az erősségei kibontakoztatásával szemben álló akadályok elhárításában. Ennek érdekében a segítő feladata, hogy a kliens növekedését, fejlődését, érettebbé válását elősegítse, úgy, hogy a kliens belső, rejtett értékei a felszínre jöhessenek, kibontakozhassanak, tudatosuljanak, jobban kifejeződhessenek, vagy jobban funkcionálhassanak. Célja az emberi értékek megtalálása, a belső erőforrások feltárása. A személy én- fogalmát és én-fejlődését helyezi előtérbe. A konzultáció egyéni formában történik.

A segítő kommunikációjára a nondirektivitás jellemző: kérdésfeltevésekkel és érzelmi tükrözéssel sarkallja az egyént arra, hogy önmaga adjon választ a problémájára. A kliens mindeközben megélheti a feltétel nélküli elfogadást, az őszinte odafordulást, azt, hogy lehetősége van kibeszélni gondjait, problémáit. A segítő szerepe, hogy tükröként viselkedjék, amikor az egyén a saját problémáit kutatja, elemzi. Nyitott kérdéseket tesz fel, ezzel segítve a probléma feltárást, kívülről történő rálátását.

Ez a speciális kérdezői mód támogatja a kliens önreflexióit is: segít abban, hogy a kliens más szemszögből is rálásson a problémájára, ezzel olyan új megoldási lehetőségek nyílnak meg a számára, amelyeket az addigi egyoldalú megközelítés elzárta előle. Lehetősége nyílik egy konfliktushelyzet másik résztvevőjének a szemszögét is megismernie, amely fejleszti a megértést, empátiás készséget, az elfogadást és új, konstruktív megoldások megtalálását. Ezáltal épül a kliens személyisége. Ez a módszer arra épít, hogy minden egyén megfelelő motivációval és képességgel bír a változásra, és az egyén maga az, aki eldöntheti, hogy itt és most a változás mely iránya a legmegfelelőbb a számára.

Rogers elméletének gyakorlati alkalmazása nagyon széleskörű, minden olyan foglalkozási ágban, ahol a társas interakció megkövetelt, alkalmazható. Az empátiát hangsúlyozza, vagyis azt, hogy megértsük a más személyek indítékait, motivációit, kívánságait és viselkedésünk legyen önzonos.

Az ember veleszületetten vágyik a személyes fejlődésre, az éretté válásra és a pozitív változásra. Alapvető motiváló erő az önmegvalósítás (készítés a szervezet minden potenciális képességének kiteljesítésére).

Források:

- Carl Rogers: Valakivé válni - A személyiség születése
- Karoline Erika Zeintlinger: A pszichodráma-terápia tételeinek elemzése, pontosítása és újrafogalmazása J. L. Moreno után

## ZÁRSZÓ

Összefoglalva elmondhatjuk, hogy a stresszkezelésben a siker egyik fontos záloga valódi Én-magunk megismerése lehet. Utunk során kiemelt fontosságú a kommunikáció, a társas kapcsolataink és a „szóló-lét” helyett a másokkal és a magammal együtt töltött minőségi idő személyre szabott időtartamának, ideális formáinak feltérképezése.

Az 50-es években folytatott érzékszervi izolációs kísérletek során fény derült arra, hogy az ingermegvonás dezintegrálja a személyiséget, így Dr. Buda Béla szerint a társas érintkezés legalább akkora jelentőséggel bír, mint a lélegzés. (Dr. Buda Béla: Mentálhigiénié)

Az embertársaitól „eloldódott” ember kapcsolati nehézségekkel küzdhet. Ez konfliktusok forrása lehet, ezért az egyén a kudarcok elkerülése miatt végül önként „oldódik el” kapcsolati hálójától, „légritka tér” jön létre körülötte, amely végül depresszív állapotok forrása lehet.

Szepes Mária erről így ír: A különvalóság állapotában lévő személyiség negatív kisugárzása szükségszerűen addig tart, amíg zavaró, taszító, káros áramokat közvetít mások felé, legyengült állapotban olyanná teszi az emberek egymáshoz való viszonyát és a világot, amilyenek tapasztalják. Ha az egyén ki tud bontakozni a személyesből, az áram, amit felfog, az Univerzum intellektusának halhatatlan energiáit közvetíti.” (Szepes Mária: A szerelem mágiája)

„Kölcsönhatásba lépni” másokkal a belső önszabályozás eszköze is, ugyanakkor fenntartó erő - már embertársaink jelenléte is ösztönöz és tettekre indít. Emellett a másoktól érkező visszajelzés elengedhetetlen helyzetünk pontos beméréséhez, illetve magatartásunk korrekációjához.

Az olyan visszajelzések, mint az elfogadás, az elismerés, a figyelem, a segítségnyújtás vagy a szeretet emberi információs és kapcsolati cserefolyamatok, melyben lelkivilágunk kibontakozhat és amelyben énonazonosságunkat megtalálhatjuk.

Dr. Buda Béla fent említett könyvében hangsúlyozza, hogy lelkileg annál nagyobb biztonságban van a személyiség, minél sűrűbb szövésű és többretegű az embert körülvevő közösségek hálójában és minél intenzívebbek legyenek a kommunikációs kapcsolatok. **Közösségekben tehát az ember ereje megsokszorozódik.**

Reméljük, hogy gyűjteményünk, akár a gyermekvédelem területén, akár a más területeken munkálkodók közül minél többeket hozzásegít ahhoz, hogy látva, és kipróbálva egyes lehetőségeket, teljesebb életet éljenek, és környezetük számára is megfelelő stresszoldó, vagy traumakezelő módszereket ajánlhassanak, ezzel is gyarapítva a önmaguk és környezetük testi-lelki egészségét.

*A program résztvevői*

## FELHASZNÁLT FORRÁSOK:

- Rüdiger Dahlke: A lélek árnyai
- Susanna Ehdin: Az öngyógyító ember
- Dr. Joe Vitale: A kulcs
- Dr. Buda Béla: Mentálhigiéné
- Erika J. Chopich – Margaret Paul: A gyógyító gyermeki én
- Mantak Chia: A belső mosoly és a hat gyógyító hang
- Szepes Mária: A szerelem mágiája
- Perczel-Forintos Dóra: Hogyan éljük túl önmagunkat posztmodern korunkban?
- <https://www.wissenschaft.de/geschichte-archaeologie/teenager-multitasking-klappt-noch-nicht/>
- Carl Rogers: Valakivé válni - A személyiség születése
- Peter. A. Levine: A trauma gyógyítása
- Vikár András: Pszichodráma - a komoly játék
- Kende B. Hanna: Gyermek-pszichodráma
- Thomas Schaefer: Ami a lelket mmegbetegíti, és ami meggyógyítja
- Marshall B. Rosenberg: A szavak - ablakok vagy falak
- Vianna Stibal: ThetaHealing
- Julia Cameron: A művész útja
- C.G. Jung: Az archetípusok és a kollektív tudattalan
- Dr. Fekete Anna in.: Rondo - Zeneterapeuták válaszolnak, 2006
- Merényi Márta: Mozgás- és táncterápia
- Karoline Erika Zeintlínger: A pszichodráma-terápia tételeinek elemzése, pontosítása és újrafogalmazása J. L. Moreno után

SZÜLŐK HÁZA  
KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY

2024

[www.tegyeljot.hu](http://www.tegyeljot.hu)  
[szulokhaza@szulokhaza.hu](mailto:szulokhaza@szulokhaza.hu)  
[@tegyeljot](https://www.instagram.com/tegyeljot)



Az Európai Unió  
támogatásával



# Youth Worker's Compass



SZÜLŐK HÁZA KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY

[www.tegyeljt.hu](http://www.tegyeljt.hu)  
[szulokhaza@szulokhaza.hu](mailto:szulokhaza@szulokhaza.hu)  
[@tegyeljt](https://www.instagram.com/tegyeljt)