




Iskolapszichológus
hírelvél

Ékif
2023 Ősz
13. szám





Tartalomjegyzék

- Szövényi-Lux Réka - Az ősz szimbolikája
Major Bálint - Tanácsok kiégés ellen
(könyvajánló)
- Rakovszky Dorina - Mikor van bajban egy
házasság?
- Dr. Novák Ágnes Irén - Néhány gondolat
a testvérkapcsolatokról
- Hegyi Zsuzsanna - Hogy segítsem a
gyermekem iskolai beilleszkedését?
- Benyó Mária - Önmegnyugtató gyakorlatok
őszre

Az Ősz szimbolikája - Lélektanon innen és túl

Szövényi Lux Réka

Az évkörünkben minden évszaknak és hónapnak megvan a maga szimbolikája. Az emberiség általános, közös, kollektív tudása nagyon gazdag erről (ünnepeink, szokásaink, természet rendjéről hozott tudásunk). Mindezek szorosan összekapcsolódnak a lélektani dinamikáinkkal is, melyek szintén az ősi tudásunk részét képezik. Az ember lelkiállapota szorosan kapcsolódik a természet körforgásához, bár a modern világunkban hajlamosak vagyunk erről megfeledkezni. Hiszen sokszor rohanunk, amikor ünnepnapok vannak, nyaralunk, amikor tél időszakát éljük meg, vagy vígadunk, amikor a befelé fordulás időszakában vagyunk. Ezek tudatosításával sok mindent megérthetünk magunkról, jobban kapcsolódhatunk saját magunkhoz, visszatérhetünk a természet gyógyító, ritmikus körforgásához. Minden korosztály megtalálja a maga üzenetét hiszen ezeket a körforgásokat évről-évre kicsik és nagyok, fiatalok és idősek mind-mind átéljük.



Ősszel az anyagi világtól eltávolodva fokozatosan közeledünk a szellemiek felé, mely egy új rend kialakulásának az előhírnöke. Az úgynevezett „lelki anyagcsere” folyamata. Szeptember egy átmeneti hónap, mely a nyárból visz át minket az őszebe. A szabadságból haladunk a rendszerezés, beágyazottság és a keretek felé. Nem véletlen tehát, hogy az iskolakezdés is erre az időszakra tehető. Ez egy nagyon gazdag időszak, a természetben számtalan termés érik, a fény még elegendő (a népi hagyományban pl. a Földanya havának is nevezik). Így tehát a betakarítás, befőzés időszaka ez, az ember készül a téli szűkösségre. Ekkor a termés is keresztülmegy egy komoly érlelődésen, préselődésen, feldolgozáson (mint pl. a bor vagy az olívaolaj). Ugyanúgy lélektanilag ilyenkor a lelki gyümölcsök beérlelődésével foglalkozunk, megfogalmazásra kerülhet a „mi érett meg bennem” az év első felében és mit tudok most elraktározni (és mi az, ami felesleges) a befelé fordulás időszakára.



Az október hónap a mérlegre tevés időszaka (asztrológiailag is a Mérleg hava), a csillagászati ősz kezdete. Fokozatosan kezdünk befelé fordulni, számot vetni az eddig elért „eredményeinkkel”, az év során megfogalmazott céljainkra ilyenkor rá tudunk nézni. Döntéseink időszaka is lehet ez. Mindeközben elkezd növekedni a kinti sötétség, bennünk pedig előjönnek a félelmeink, a szorongásaink. Szent Mihály ünnepe, szeptember legvégére tehető, mely párhuzamba állítható a bátorságunk előhívásával. Mihály arkangyal, aki legyőzte a sárkányt, tanít minket arra, hogy hogyan nézzünk szembe az árnyékainkkal, félelmeinkkel, hogyan merítsünk bátorságot és küzdjünk meg velük. Ennek a nehéz folyamata hozza majd meg a bennünk lévő egyensúlyt, hiszen az ellentétek, a „jó és a rossz” integrálásával törekedhetünk a lelki kiegyensúlyozottság felé. Ez vezet tovább minket az elengedés hónapja felé, a november felé.



Novemberben éljük át leginkább a természet halálát, a fák levelei már szinte teljesen lehullottak, a nappalok egyre rövidebbek és jellemző a borús, ködös időjárás. Életünk során folyton búcsúzunk, folyton leválunk, lezárul, véget ér valami. Ezeket meg kell tanulnunk elengedni, hogy tovább tudjunk lépni. Természetesen ekkor erősödhetnek fel bennünk a kríziseink, a halállal kapcsolatos szorongásainkkal (nem véletlenül a halottak napját ekkor ünnepeljük). A természet tud nekünk ilyenkor (is) abban segíteni, hogy a halál nem a teljes enyészet, ahogyan azt sokszor a modern világunkban felfogják, hanem olyan, mint a vetőmag, mely majd új növénynek ad életet. Az újjászületés első lépése tehát: vissza a kezdetekhez, egységhez, a végtelen és a véges találkozása. Lelki szinten pedig a „már halott” dolgok elengedésében segít ez a hónap bennünket. Ez után találhatjuk meg magunkban azt a belső fényt, intuíciót és lendületet, amely tovább visz bennünket a fejlődés útján az élet felé. Ezeknek a lelki folyamatoknak mély megélését segíti többek között a művészetterápia, mely utat talál a bennünk lévő érzelmek és megélések felé. Azok kifejezését és megdolgozását segíti az alkotás folyamata.





Forrás:

Antalfai Márta: Alkotás és Kibontakozás
(Budapest, 2016, Lélekben Otthon Közhasznú
Alapítvány)

Tanácsok kiégés ellen

Könyvajánló

Major Bálint

Napjainkra már kissé közhelynek hangozhat, mégis érdemes újra és újra szembenéznünk azzal a ténnyel, hogy a régi idők életmódja és a mi modern életvitelünk között óriási szakadék tátong. Történelmünk túlnyomó részében az ember a természettel összhangban élve, ahhoz igazodva szervezte életének ritmusát. Mivel a természet részeként tekintett önmagára, így az évszakok változásába is könnyebben bele tudott simulni, ő is ezzel párhuzamosan élte meg a saját személyes változásait. Azonban a modern, urbanizált életvitel elidegenített minket ettől a szemlélettől, ez pedig ahhoz vezetett, hogy a természet folyamatait és azok ránk gyakorolt hatását egyre inkább teherként éljük meg, megpróbálva egész társadalmi berendezkedésünkkel ellenállni neki.

Nem meglepő tehát, ha gyakran érezzük úgy, hogy nincs már sem kedvünk, sem időnk a megállásra és pihenésre. Ez a fajta ellenállás talán ősszel a legszembeötlőbb, mely köztudottan a lelassulás és a befelé fordulás évszaka. Az évnek ebben a ciklusában az emberek évszázadokon át arra törekedtek, hogy lelki és fizikális energiájukat inkább felhalmozni próbálják, nem pedig elhasználni a megannyi teendő sodrában.

Az ősz és őseink ahhoz való viszonyulása sokat segíthet, hogy jobban megértsük és ezáltal hatékonyabban felvehessük a harcot korunk egyik elterjedt lelki problémájával, a kiégéssel. Ezt a témát járja körül Petróczi Erzsébet könyve „Kiégés – elkerülhetetlen?” címmel, melyet bátran ajánlok mindenkinek, aki úgy érzi, segítségre van szüksége akár a kiégésből való kilábalásban, akár annak preventív elkerülésében.

A könyv rögtön az elején leszögezi, hogy bár minden területen nagy károkat tud okozni a kiégés, ám ez hatványozottan igaz az olyan munkakörökre, ahol bizonyos fokig személyiségünk is része a munkafolyamatnak, pl. a humán szférában.



Jellemzően ilyen munkaterületnek számít a teljesség igénye nélkül a pedagógus, a szociális gondozó, az orvos, az ápoló, a pszichológus, a tisztviselő, a menedzser stb.

Petróczi munkája holisztikusan és tudományos részletességgel mutatja be a kiégés témakörét. Sort kerít a kiégés folyamatának különálló bemutatására korcsoportokra bontva, kiemelve a folyamat életkori jellegzetességeit. Emellett a kiégés sokszor hallott munkahelyi okai mellett a magánéleti tényezők is ugyanúgy teret kapnak. A könyv számtalan módszert és stratégiát igyekszik kínálni a kiégés kivédésére. Ezek bővebb kifejtésére itt sajnos nincs lehetőség, ezért csupán két tanácsot szeretnék kiemelni közülük röviden.



Az első tanács, hogy Petróczi szerint sok próbálkozás azért vall kudarcot a kiégés ellen, mert csak látszat feltöltődést nyújtanak, ám valójában ugyanúgy elszívják az energiánkat. Ezért hangsúlyozza, hogy meg kell tanulnunk tényleg pihenni, és néha egész egyszerűen arra van csak szükségünk, hogy ne csináljunk semmit.

Nem kell az életünk minden pillanatát állandóan tartalmasan vagy produktívan eltöltenünk, és a szabadidőnkben megengedhetjük magunknak, hogy büntudat nélkül valóban a kikapcsolódásra fókuszáljunk. Ezen a ponton pedig nem győzi eléggé hangsúlyozni a szerző, mennyire fontos a munka és magánélet közti határ meghúzása.

A második tanács ugyanakkor azokra a helyzetekre alkalmazható, amik esetében valamilyen okból nem nyílik lehetőség a regenerálódásra. Az ilyenkor javasolt módszer pedig nem más, mint a negatív események átkeretezése, az ezekhez való hozzáállásunk megváltoztatása. Vagyis ahelyett, hogy egy negatív eseményt rögtön „balszerencseként” könyvelnénk el, inkább érdemes „izgalmas kihívás”-ként tekinteni rá. Itt kiemeli a könyv, hogy mennyire fontos megtalálnunk nehéz körülmények között is az életünk és hivatásunk értelmét, ami a legkilátástalanabb helyzetekben is erőt adhat. Nietzsche fogalmazta meg egyszer találóan, hogy akinek van egy „miért” az életében, az elvisel szinte minden „hogyan”-t.

A kiégés elemzése és a kivédésére adott tanácsok mellett viszont mégis azt tartom a könyv legnagyobb érdekének, hogy nem úgy tüneti fel a kiégést, mint valami eredendően rossz dolgot. Ugyanis Petróczi szerint a kiégés inkább egyfajta tünet, ami jelzi felénk, hogy életünk nem mehet tovább az eddigi kerékvágásban, ezáltal pedig belső lelki munkára és változásra sarkall minket. Akár a kiégés megelőzése tehát a célunk, akár a spontán pihenés, ne féljünk kihasználni az őszyújtotta lehetőségeket, melyek teret adhatnak az önismereti felfedezésekre és a békés elmélyedésre.

Forrás:

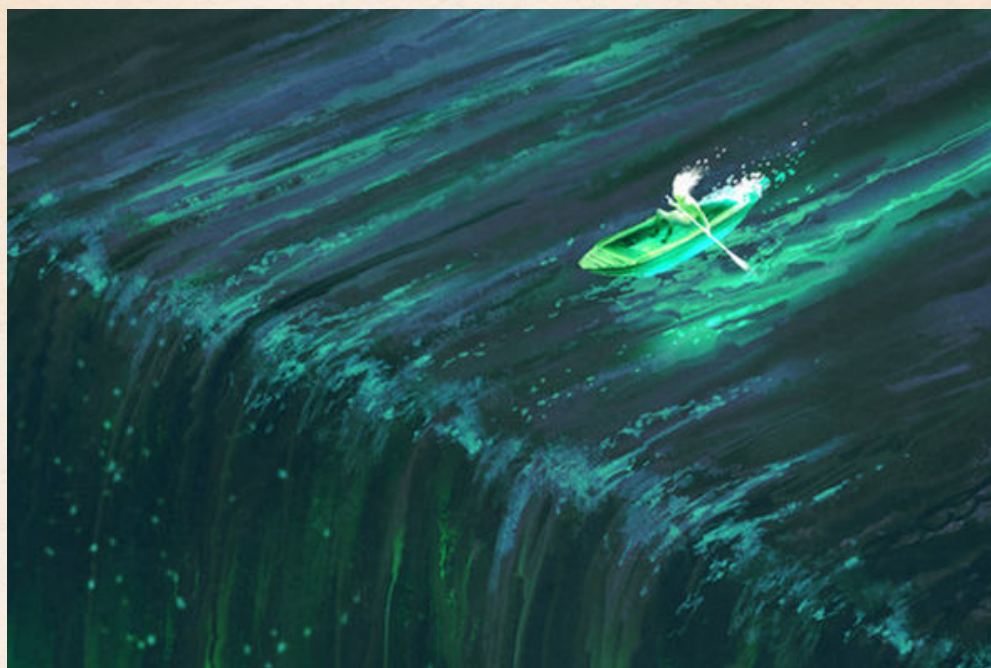
Petróczi, E. (2007). Kiégés - elkerülhetetlen?
Eötvös József Könyvkiadó, Budapest.



Mikor van bajban egy házasság?

Rakovszky Dorina

A point of no return, avagy a kritikus pont kifejezés azt a helyzetet jelenti, ahonnan már nincs visszaút. Amikor egy csónak közeledik egy vízesés felé, egy ponton túl már hiába eveznek a benne ülők, nem tudják elkerülni a zuhanást. Egy hajónál ezt meghatározzák a fizika törvényei, a folyó sodrása és az evezősök ereje, de egy párkapcsolatnál nem tudunk számokat kapcsolni az egyes tényezőkhöz.



Kívülről nézve soha nem lehet megmondani, hogy egy párkapcsolat még megmenthető-e. Azok a dolgok, amelyek tönkretesznek egy kapcsolatot, megerősíthetnek egy másikat. Egy hűtlenségi krízis sok esetben teljesen aláássa a házasságot és azonnal váláshoz vezet, más pároknál viszont rámutat hiányosságokra, és a felek az új tudás segítségével újra tudják építeni a kapcsolatukat.

Egy boldogtalan kapcsolatban általában az történik, hogy mindkét fél próbálkozik a párokapsolat megmentésével, de nem egy időben. Amikor az első fél belefárad a megmentési kísérletekbe, úgy dönt, hogy inkább kiszáll. Ekkor kezd el a második próbálkozni, de ekkor már sokkal nehezebb dolga van. Azt is mondhatjuk, hogy amikor az egyik fél átjutott a kritikus ponton, a másik akkor kezd el felfelé evezni a folyón.

A válófélben lévő párok sokszor arról számolnak be, hogy amint az egyik fél kimondta, hogy válni akar, a másik fél minden erejével megpróbálja megmenteni a kapcsolatot. Az otthagytott fél nem érti, hogy miért ne kaphatna még egy esélyt? Hiszen ő nem tudta, hogy ilyen nagy a baj, neki senki nem szólt! Pedig sokszor elhangzanak olyan dolgok, amik jelzik, hogy probléma van a párokapsolatban.



1. Töltsünk együtt több időt, figyelj rám...

Minden kérés, ami a párkapcsolat erősítésére vonatkozik, hihetetlenül fontos, hiszen azt jelzi, hogy változásra van szükség. Lehet, hogy egy olyan dolog hiányzik, ami régen megvolt, csak újra fel kell frissíteni. Ilyen például a randizás, amire nehéz időt találni gyerekek mellett, de ahogy a kapcsolat létrehozásában fontos szerepe volt, úgy a fenntartásában is nélkülözhetetlen. Az is előfordul, hogy valami újra van szüksége az egyik félnek, például egy szülő betegsége miatt több érzelmi támogatásra vágyik. Vannak kérések, amit nehéz teljesíteni, akár meg is kell változni hozzá. De ha nem próbáljuk meg támogatni a párunkat abban, amiben kéri, akkor jön a következő lépés:

2. Boldogtalan vagyok

Ez a legfontosabb mondat mind közül, mert aki boldogtalan, annak változásra van szüksége. Lehet, hogy nyugodtabb munkahelyre van szüksége, lehet, hogy saját magán kell dolgozni és nagyobb önbizalmat szerezni, és lehet, hogy a párkapcsolatát kell megerősíteni. Akármilyen is a boldogtalanság oka, az mindig visszahat a kapcsolatra. Szerintem mindenkinek feladata, hogy tegyen a saját boldogságáért. És azzal, ha támogatjuk a férjünket, feleségünket a boldogság keresésében, egyben a kapcsolatunkat is erősítjük.

3. Ha nem változik valami, akkor elgondolodom a váláson - avagy a kimondatlan mondat

A boldogtalan fél próbálkozik, figyelmet kér, vagy jelzi, hogy rosszul van. De sokszor ez nem elég. Fontos megtalálni a módját annak, hogy a másik fél megértse, valóban baj van. Ha semmire nem figyel föl a másik, akkor pedig érdemes kimondani, hogy felmerült bennem a válás gondolata, még az előtt, hogy a döntés megszületne.

Azok a felek, akikkel szakítanak, sokszor ezt a mondatot hiányolják. De kimondani, hogy elgondolkozom a váláson, ugyanolyan véglegesnek tűnik, mint maga a válás. Ezt a mondatot nem érdemes megvárni, mert általában nem hangzik el.

4. Válni akarok

Amikor valaki odaáll a házastársa elé, és elmondja, hogy válni akar, akkor már döntött. Mindent mérlegre tett, átgondolt, és végül ezt találta a jó döntésnek.

Nem mondom, hogy innen nincs visszaút. Ha mégis úgy dönt mindkét fél, hogy tenni akar a kapcsolatukért, akkor megmenthetik. De az biztos, hogy sokkal nehezebb visszatérni akkor, amikor a csónak fele már lelóg azon a bizonyos vízesésen.

Mikor kell megjavítani egy házasságot?

Nem csak akkor, amikor valaki válni akar. A nehézségek sokkal előbb elkezdődnek. Akkor mit lehet tenni? Ne fogadjuk el, ha boldogtalanok vagyunk! Ne várjuk meg, amíg a válás gondolata felmerül, hanem próbáljuk meg komolyan venni a korai jeleket! Akár önmagunk, akár a párunk van rosszul, keressünk megoldást. Ne csak a kritikus ponton kezdjük el tenni a kapcsolatért, hanem az apró bosszúságokat is vegyük észre és próbáljuk meg kijavítani.



Néhány gondolat a testvércapcsolatokról

Dr. Novák Ágnes Irén

Minden szülő álma, hogy gyermekei szeretetben, egymásra támaszkodva, jó kapcsolatokat ápolva nőjenek fel.



A testvércapcsolat az, amely a leghosszabb az életünkben. Tovább vannak velünk a testvéreink, mint a szüleink, a házastársunk vagy a barátaink. Ők részesei voltak fejlődésünknek, ismerik a jó és rossz tulajdonságainkat, tudnak a hibáinkról, gyengeségeinkről. A testvércapcsolat minősége kihat a kortárs kapcsolatokra is. Minden édesanya és édesapa abban reménykedik, hogy gyermekei felnőttként is jó kapcsolatban maradnak, támogatják egymást.

Sok szülőnek mindennapos nehézséget okoz, hogy a testvérek feszültséget szítanak vagy akár tartósan "háborúban" állnak egymással, nekik pedig rendre döntőbíráskodniuk kell. Hiába bizonygatják gyermekeiknek, hogy egyformán szeretik mindnyájukat, azok ezt kételkedve hallgatják, s újra meg újra próbára teszik szüleiket: kit szeret a legjobban, kinek ajándékozza figyelmét, támogatását?

A gyermekek közti rivalizálás, az összetűzések természetes velejárói a fejlődésnek. A gyerekeknek össze kell mérniük erejüket, ki kell küzdeni helyüket a testvéreik között. Egyéniségük kibontakoztatásához, személyes határaik kialakításához bele kell menniük ezekbe a párharcokba, melyeket a szülők rendre zavarónak, és azonnal megszüntetendőnek érznek. Sok szülő aggódik azon, ha gyermekei kapcsolata gyermekkorban ennyire "ellenséges", később még jobban eltávolodnak, és nem számíthatnak majd egymásra. Azt is nehéz megtalálni, hol a helye a szülőnek a testvérkonfliktusban: bele kell-e szólani, vagy inkább hagyni kell, hogy a gyerekek maguk rendezzék el a dolgokat?



Minden nehézség ellenére jó szem előtt tartani, hogy a testvérek közötti feszültségek, konfliktusok során a gyermekek megtanulják az alapvető viselkedési szabályokat és az alkalmazkodási készségeik is fejlődnek. Később pedig a társadalomban nagyobb tapasztalattal felvértezve tudnak majd helytállni a testvéreikkel szerzett élményeikből okulva.

A testvérkapcsolatok alakulását több tényező is befolyásolja, többek között a gyermekek neme, életkora, a korkülönbség, a szülők párkapcsolata, a gyermekek korai kötődésének minősége, mind az anyához, mind pedig az apához. Láthatjuk, hogy ezen tényezők közül sokra nincs ráhatásunk. Amire azonban oda tudunk figyelni, az a kapcsolatunk minősége szülőtársunkkal, illetve a gyermek első éveiben mindkét szülő aktív, kiegyensúlyozott jelenléte, ezek sokat adhatnak a későbbi testvérkapcsolatok alakulásához.



Ha a gyerekek előássák a csatabárdot és elhatalmasodnának a konfliktusok, az alábbi javaslatokat érdemes fontolóra venni:

1.Fogadjuk el, hogy a testvérféltékenység természetes jelenség. Törekedjünk minden gyermekünkkel olyan közös időt tölteni, amikor csak vele vagyunk, csak rá figyelünk, olyasmit csinálunk, amit ő szeret. Figyeljünk az életkori szükségletekre.

2.Ne avatkozzunk be a testvérek konfliktusaiba „döntőbíróként”, büntetéssel, fenyegetéssel, jutalmazással. Bízunk gyermekeink képességeiben, és abban, hogy szeretik egymást annyira, hogy nekik is érdekükben áll a megegyezés és a kibékülés.

3.Konfliktushelyzetekben kerüljük a minősítést, címkézést, állásfoglalást. A veszekedés, vita során a gyermekek észrevétlenül bevonják a szülőt is a játszmába, és érzékenyen figyelik, hogyan viselkedik, kire mit mond a szülő, és ezeket később újra bevetik a másik ellen.

4.Ha mégis muszáj beavatkozni, akkor igyekezzünk elfogulatlan harmadik félként, közvetítőként működni. Segítsünk a testvéreknek, hogy ne egymás viselkedését minősítsék, vagy sérelmeiket sorolják, hanem az érzéseikről tudjanak beszélni, és a másikat meghallgatva megismerhessék az ő érzéseit is. Ezeket a beszélgetéseket az indulatok lecsillapodása utánra időzítsük.

5.Folyamatosan dolgozzunk szülőként saját önismeretünkön. Figyeljük magunkat, nem pártoljuk-e valamelyik gyermekünket egyoldalúan, nincs-e kedvencünk a gyermekek között. Törekedjünk tudatosan az elfogulatlanságra.

6.Éreztessük a gyermekeinkkel, hogy egyik testvér sem nyerheti el a szülők kizárólagos szeretetét. Fontos megjegyezni, hogy a szélsőséges, hosszantartó testvérbántalmazás nem tartozik a fejlődéssel szükségszerűen együttjáró konfliktusok közé. Ilyen esetben fontos a családi dinamika, a kapcsolatok fejlesztése, a kommunikációs hibák javítása, akár külső segítség bevonásával.

Forrás

L. Stipkovits Erika: Ölelni és öltre menni – Testvérekről, nem csak szülőknek, Budapest, 2016)



Hogy segítsen a gyermekem iskolai beilleszkedését?

Hegyi Zsuzsanna

Az évkezdés, az iskolaváltás vagy épp egy új osztályba való beilleszkedés jelentős stresszel járhat egy gyermek számára. Ez teljesen érthető, hiszen rengeteg új dologgal kell ilyenkor szembe nézni, ami sokszor ijesztő, félelmetes lehet. A megszokottól eltérő, merőben új és ismeretlen szituációk, történések, emberek gyakran még belőlünk felnőttekből is szorongást váltanak ki. Nem csoda tehát, hogy a gyerekektől rengeteg bátorságot és energiát követel, hogy helyt álljanak ezekben a helyzetekben. De hogyan tudunk segíteni abban, hogy ez a folyamat a lehető legzökkenőmentesebben menjen végbe? Mit tehetünk azért, hogy a gyerekek kezelni tudják ezt a krízist?



Beszélgessünk sokat, legyünk elérhetőek!

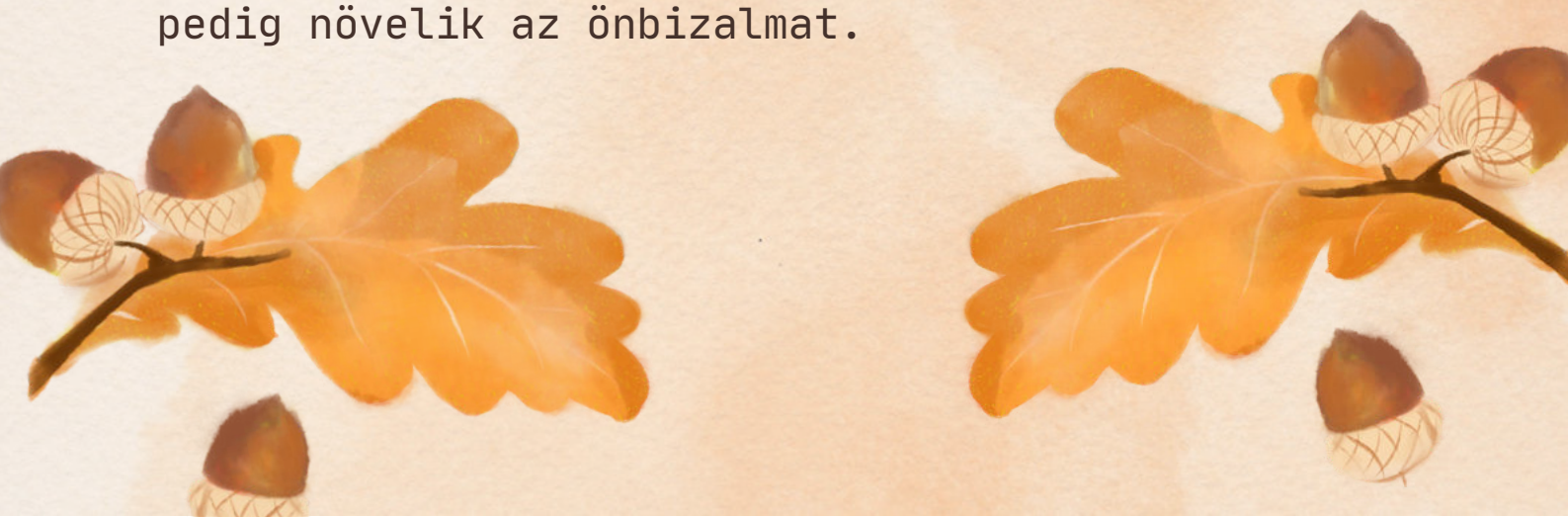
Fontos, hogy a gyermek beszélhessen az esetleges nehézségeiről, hogy kifejezhesse az érzéseit, hogy megmutathassa, hogy hogyan éli meg a változásokat. Őszinte figyelemmel és türelemmel forduljunk felé, hogy érezhesse, hogy ha az iskolában most nehézségeket is él meg, otthon ugyanaz a biztonságos közeg várja.

Pozitív megerősítés

Fontos, hogy az apró lépéseket, erőfeszítéseket is kiemeljük, fókuszáljunk arra, ami jól megy – akár a tanulás, akár a szociális készségek tekintetében. Ezáltal a gyermek pozitív érzéseket kapcsol majd az iskolához, illetve könnyebben elfogadja majd azt is, hogy mik a fejlesztendő területek, mik azok a dolgok, amiket gyakorolnia kell, hogy akár könnyebben beilleszkedhessen.

Komfortzóna-tágítás

Játszhatunk szerepjátékot, gyakorolhatunk tipikus iskolai szituációkat, így biztonságos közegben készíthetjük fel a gyermekünket az esetleges kihívásokra. Áthívhatunk osztálytársakat, barátokat vagy járhatunk sportolni, iskolai különórákra, ezek mind fejlesztik a szociális készségeket és sikerélményt szerezhetnek, ezáltal pedig növelik az önbizalmat.



Motiváció

Érdeemes lehet a saját iskolai élményeinkről is beszélgetni, elmesélni a pozitív élményeinket, vagy esetleges nehézségeinket, amelyeket végül sikerült meghaladni. Ez segíthet a gyerekeknek kapcsolódni, esetleges megküzdési módokat megismerni.

Együttműködés az iskolával

Fontos lehet a gyermek tanárával, tanáraival való kapcsolattartás, az együttműködés. Ez mind a szülő, mind a tanár számára előnyös, hiszen így kapnak teljes képet a gyerekekről, így tudnak a legjobb tudásuk szerint segíteni. A közös ötletelés, problémamegoldás, információcsere nagyban segítheti a gyermek iskolai helytállását, hozzájárulhat ahhoz, hogy jól érezze magát az osztályban.

Az olyan gyerekek, akik egészséges önbizalommal, önképpel rendelkeznek, érzelmileg stabilak és jó kommunikációs készséggel vannak megáldva, általában könnyebben beilleszkednek, jobban viselik a változásokat és az iskolai nehézségeket is, éppen ezért érdemes ezeket a kompetenciákat szem előtt tartani, fejleszteni.



Önmegnyugtató gyakorlatok össze

Benyó Mária

Földelési feladatok a „MENTŐÖV ÉRZELMI VIHAROK ESETÉRE” önsegítő füzetből

Testi földelés

Feküdj le a földre. Érezd meg, hogy milyen pontokon érsz hozzá a földhöz. Ahogy itt fekszel, figyeld meg, milyen érzés. Érezd át, ahogy a föld biztonsággal, stabilitással és erővel megtartja minden tagodat. Helyezkedj el egyenes háttal egy székben. Először nyomd a lábujjaidat a földre, majd engedd el. Nyomd az egész talpadat erővel lefelé, majd engedd el. Most nyomd magad bele a székbe, majd engedd el. Ezt követően nyomd a hátadat a támlához és engedd el. Most nyomd bele a kezedet a kartámlába, ha van, majd engedd el. Végül pedig húzd fel a füleidhez erővel a válladat és hirtelen ereszd le. Minden egyes fázisban próbáld megfigyelni, hogy milyen érzeteket kelt. A gyakorlat végén vegyél pár mély levegőt.



Öt érzékszerv gyakorlat

Szánj magadra most pár percet. Vedd fel a kedvenc pulóvered. Figyeld meg az anyagát, a színét, a mintáját, a tapintását, az illatát, a hangját, ahogy hozzáérsz. Főzz mellé egy teát. Ízleld meg, figyeld meg az illatát, a hőmérsékletét.

Környezet megfigyelése

Válassz ki a környezetekben egy tárgyat és figyeld meg minden részletét. A formáját, a színét, a hőmérsékletét, az anyagát, a súlyát, ha van, akkor a hangját, az érzetet, amit kelt benned. Figyeld meg, hogy eszedbe juttat-e valamit esetleg.

Figyelem elterelése

Keress öt zöld színű dolgot magad körül, vagy keress négy kerek tárgyat a szobában. Nyugodtan találj ki bármilyen ilyen jellegű szabályt és keress ennek megfelelő tárgyakat.



Imagináció

Helyezkedj el kényelmesen. Hunyd le a szemed. Képzeld el most lelki szemeid előtt, amint a talpadból gyökerek kezdenek szépen lassan a föld középpontja felé növekedni. Ezek a fénygyökerek először még vékonyak, de minden egyes légvétellel egyre erősödnek, növekednek, egyre szerteágazóbbá válnak. Képzeld el lassan őket, mintha egy fa gyökerei lennének, olyan stabilan tartanak téged is a földön. Figyeld meg, hogy milyen érzéseket, testi érzeteket kelt benned. Majd a gyakorlat végeztével oszlasd el a képet, vegyél pár mély levegőt és nyisd ki a szemed.

Állat társasága

Amennyiben van állatod, vagy esetleg egy barátodnak van egy számodra ismert állata, akkor őt is segítségül hívhatod a földelésben. Figyelheted az állatokat a természetes életritmusukban (például a madarakat az utcán vagy lovakat a legelőn, macskát otthonodban, egy barátod kutyáját, amint pihen, stb.), vagy közelebb is mehetsz hozzájuk. Tedd a kezedet a testükre, vagy épp, ha biztonságos számodra, a füledet is rájuk hajthatod és megfigyelheted a szívverésük ritmusát, illetve azt, ahogy nyugodt, lassú lélegzeteket vesznek. Macskád, ha öledbe kuporodik, esetleg dorombol neked, szintén segítségére lehet. Addig végezd a gyakorlatot, ameddig az állat számára és számodra is elfogadható, vedd észre a jelzéseiteket!

A gyakorlatok során törekszünk arra, hogy saját határaidat, szükségleteidet is megismerd, tiszteletben tartsd, gondoskodj magadról. Ebben az állatok nagyszerű segítségére lehetnek, hiszen mindig jelzik, ha kényelmetlenségük akad, így kérlek, hogy figyelj rá, tekintsd őt segítődnek. Az állat jelzéseinek figyelmen kívül hagyása akár balesetveszélyes is lehet mindkettőtök számára!

Forrás

Kiss A., Farkas J., Gyurkó N. (2021). MENTŐÖV ÉRZELMI VIHAROK ESETÉRE Érzelemszabályozás a gyakorlatban, DigiNyomda

