



STRESSZMENEDZSMENT A CSOPORTBAN

KÉSZÍTETTE: SÁPI MÁRIA
SZAKTANÁCSADÓ
RPI



STRESSZMENTESSÉG

Mit tesztek ezért a mindennapokban?

Ötletbörze kiscsoportban

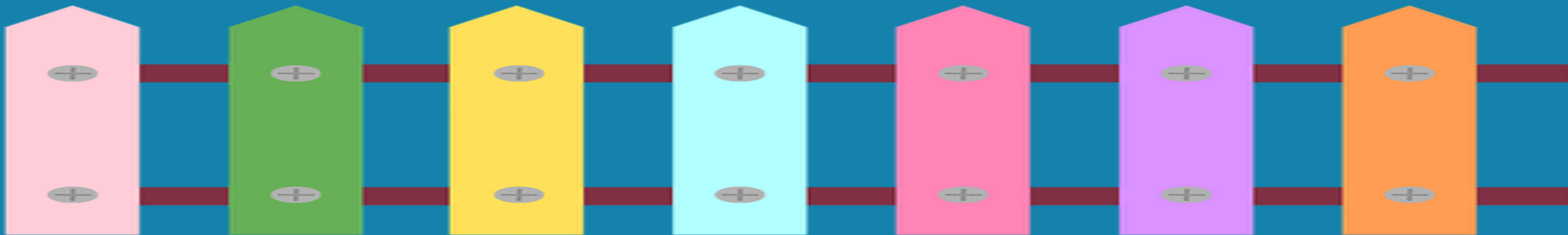


- **KERETRENDSZER (szabályok-házirend)**
ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOK
A CSOPORTHOZ IGAZODÓ
REÁLIS CÉLOK

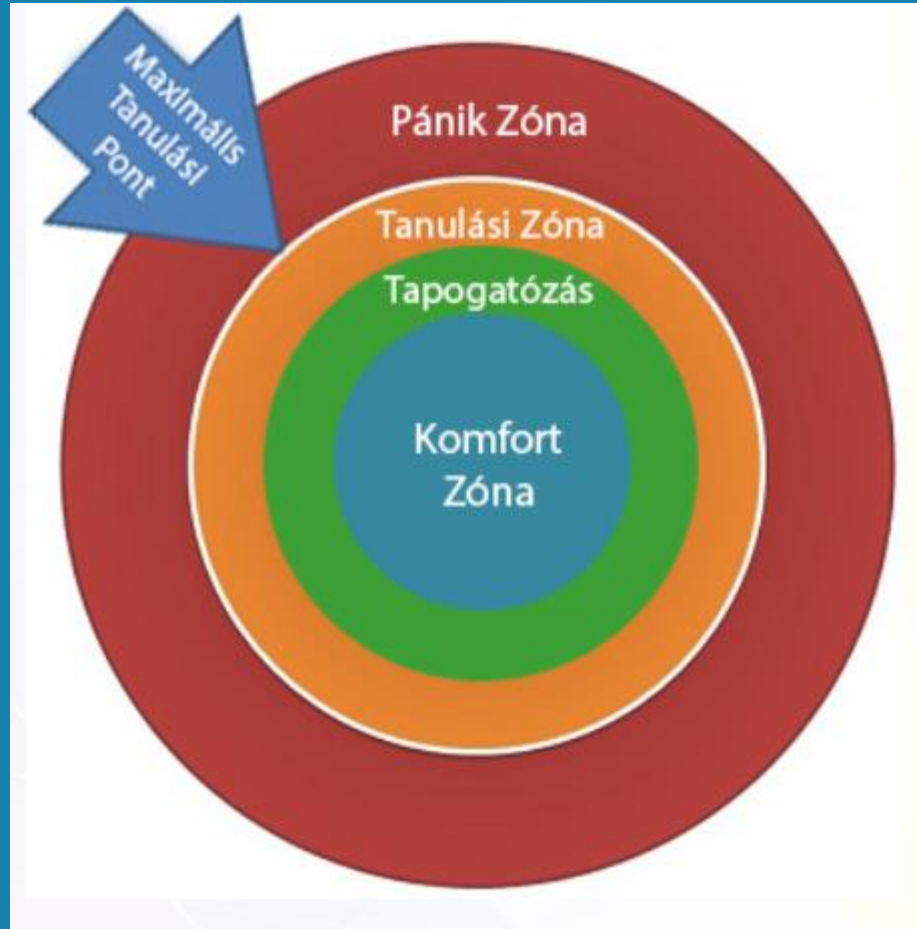
ÁLLANDÓSÁG

• **KÖVETKEZETESSÉG**

• **KIHÍVÁSOK**



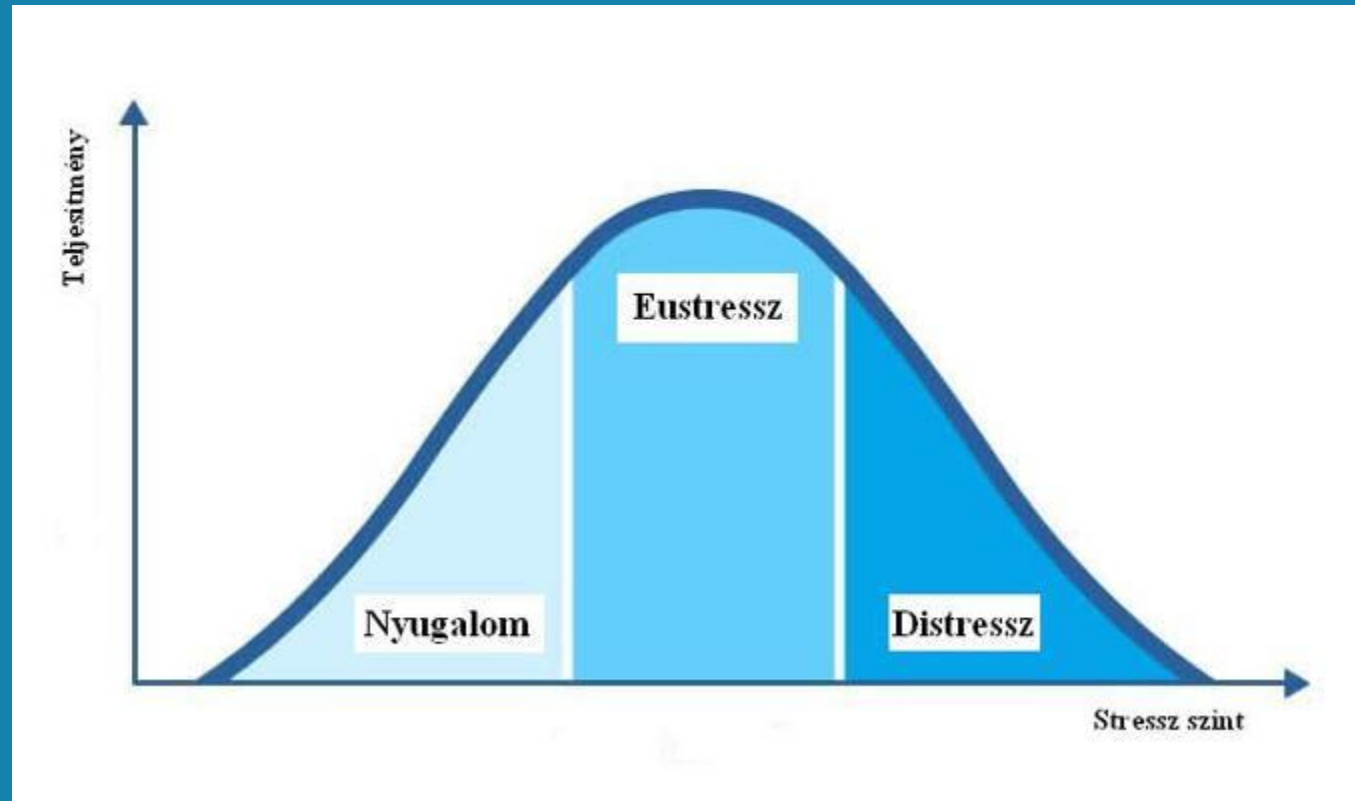
KOMFORTZÓNÁN INNEN ÉS TÚL



LEGYÉL TE IS STRESSZTUDATOS!

<https://jatekbank.ro/a-tanulasrol/a-tanulasi-folyamat/>

LEHET-E JÓ A STRESSZ?



STRESSZMENEDZSMENT, DE HOGYAN?

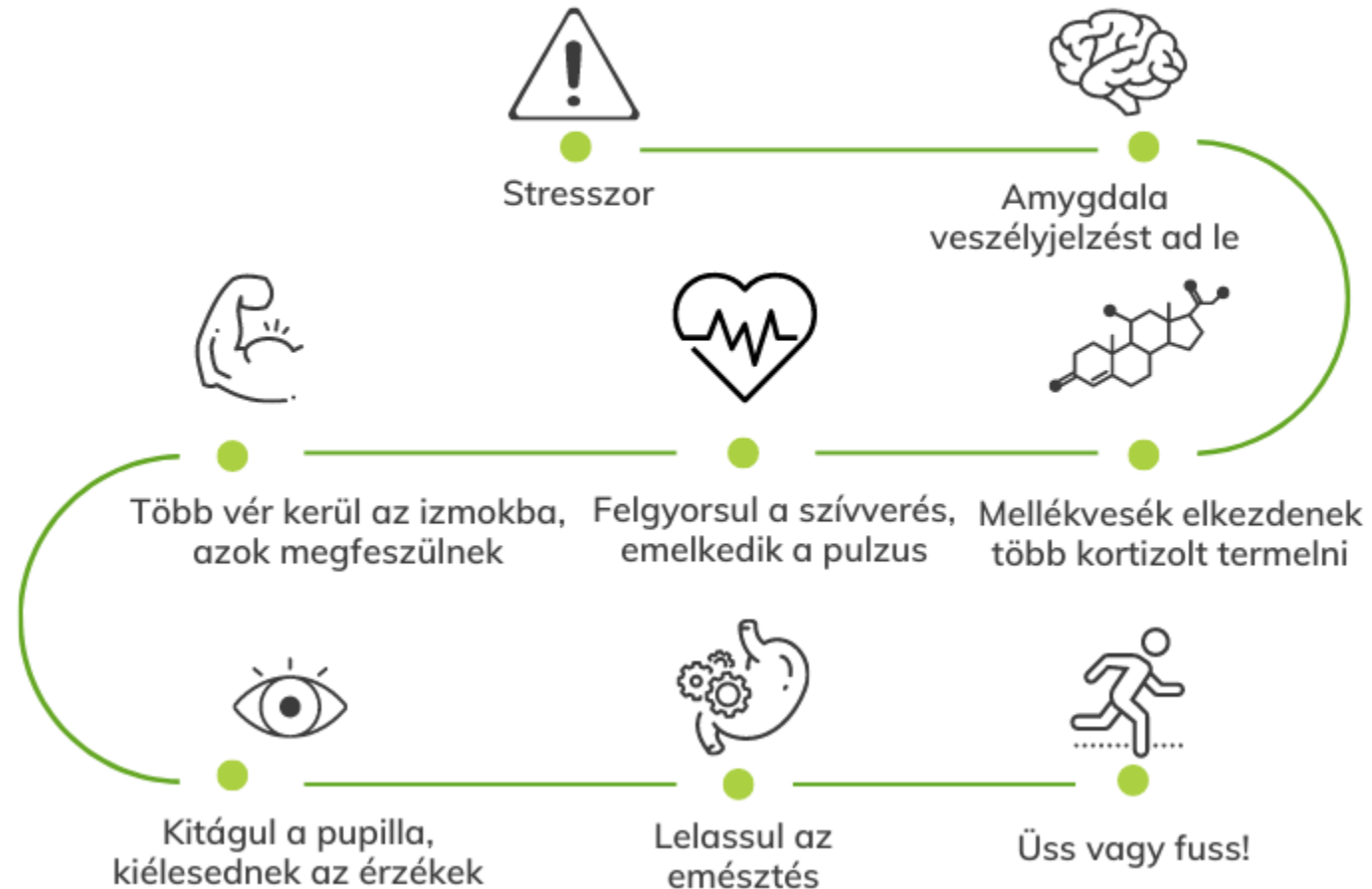
Önszabályozás:

A magatartás megváltoztatásának 5 lépése

1. **Vedd észre a stressz jeleit.**
2. **Azonosítsd be a stresszt okozó tényezőket. Tedd fel a kérdést: Miért éppen most?**
3. **Csökkentsd a stresszt okozó tényezőket.**
4. Gondolkozz el azon, mikor szoktál stresszes lenni, és miért.
5. Nézz körül, mi segítene megnyugodni, kipihenni magad és feltöltődni.

1. Ismerjük fel a stressz tüneteit

A STRESSZ FOLYAMATA

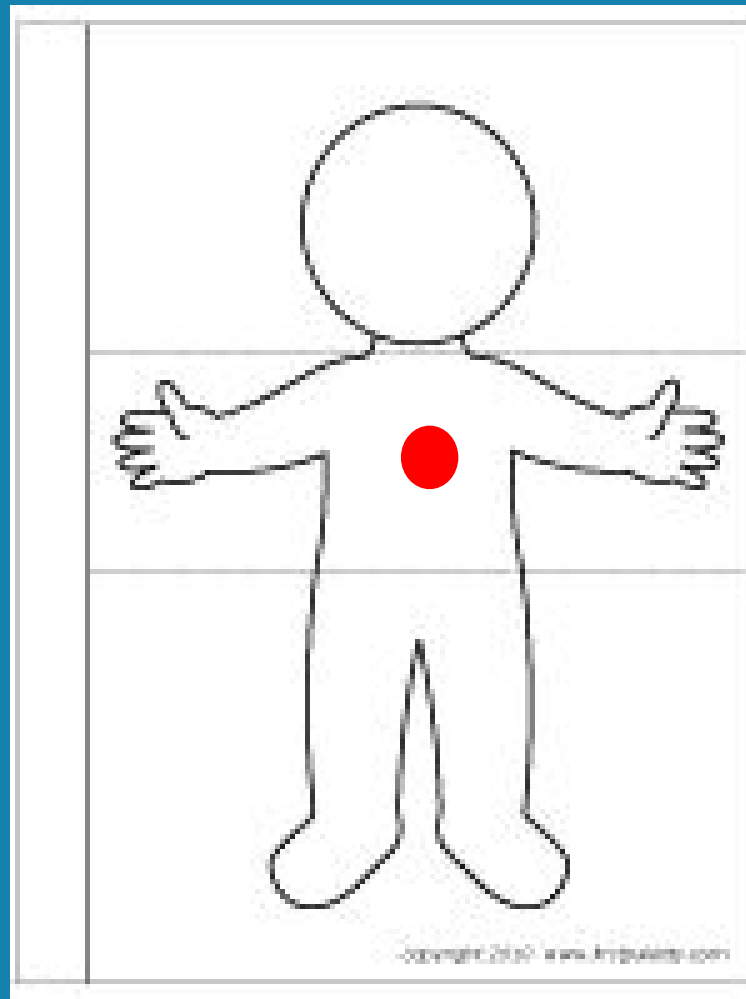


MIT ÉREZ?



2.

Érzések azonosítása – MIT? HOL?



3.

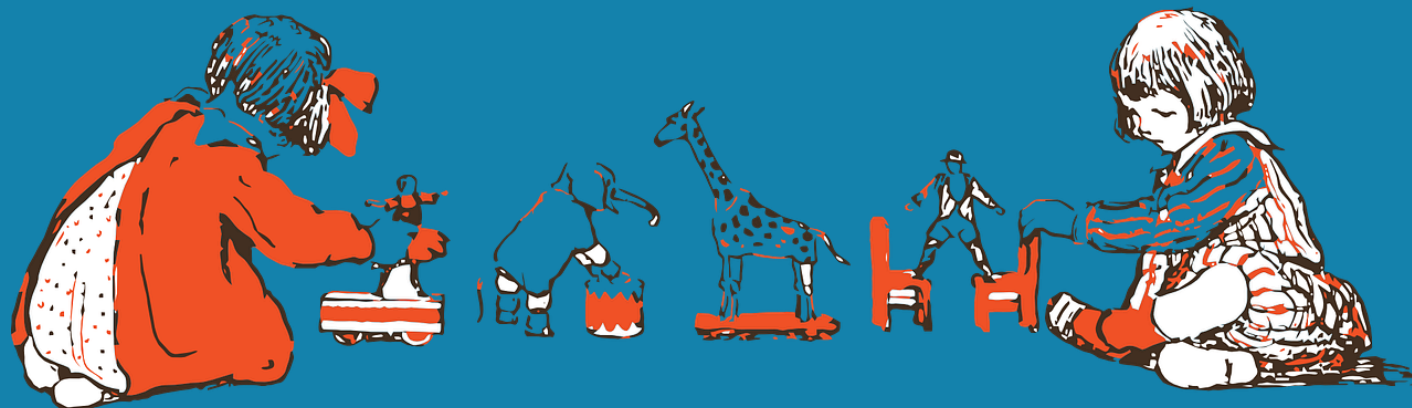
Szükségletek, igények megfogalmazása

- *Mit tegyünk, hogy jobb legyen neked?*
- *Mit tegyünk, hogy ne zavarjon/ bántson annyira?*
- *Mire lenne szükséged, hogy jobban érezd magad?*



4. Támaszkodjunk a pozitív emberi kapcsolatainkra

- *Nézd csak, milyen jól játszik a kisbarátod. Nem csatlakozol hozzá?*
- *Gyere, kérlek, segíts megvigasztalni a társad.*
- *Annának kicsit rossz kedve van. Bevennétek a játékba, kérlek?*



5.

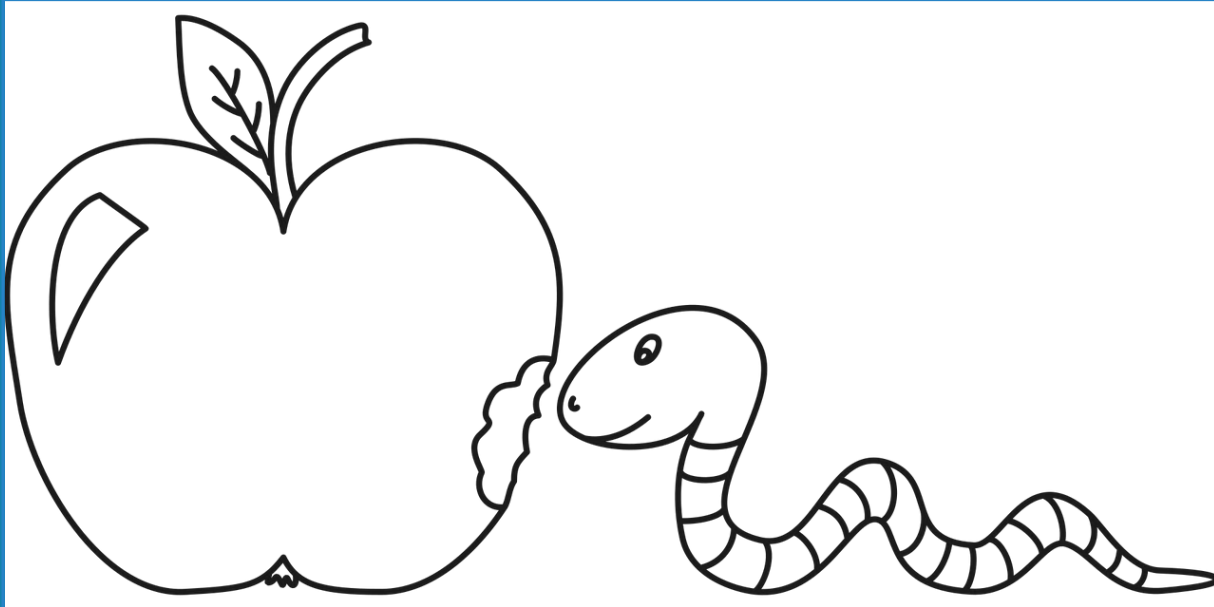
Mozgás és zene minden mennyiségben



<https://ovonok.hu/2014/11/miert-es-hogyan-tanitsunk-nepi-tancot-nepi-jatekokat-ovodas-gyerekeknek/>

6.

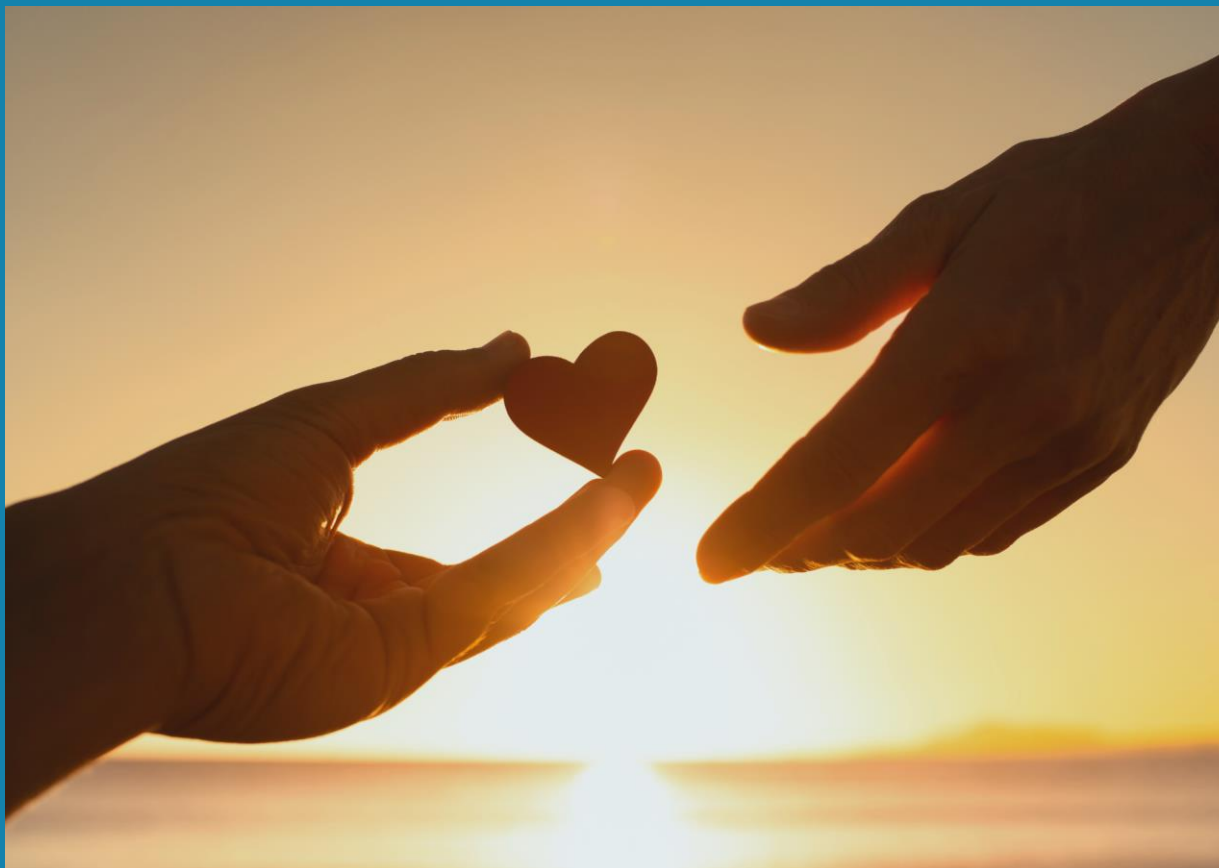
Szabad alkotás, színezés



Tündér Tanoda,

<https://www.tundertanoda.hu/rajzfejlodes/iras-rajzfejlodes-finommotorika>

7. Tanítsunk kérni!



Milyen a jó kérés?

<https://kek-vonal.hu/tudastar/hogyan-lepj-kozbe-ha-valaki-segitsegre-szorul>



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

A diákon szereplő
forrásmegjelölés nélküli képek a
www.pixabay.com oldalról
származnak.