

Lelkes Suli

2022

December

Összeállította a Református
EGYMI Debreceni
Tagintézményének Pszichológus
Munkacsoportja

REFORMÁTUS
— EGYMI —

Szeretetnyelv

Rítusok, hagyományok fontossága

Karácsony és nehézségei

Tanulásmódszertan - Pihenés fontossága



Szeretetnyelv

Hogyan kapcsolódjunk a
gyerekeinkhez?

Egy ajánékkal kifejezhetjük
érzéseinket a másik felé,
éreztetjük vele a
gondoskodásunkat, vagy egyszerűen
megerősíthetjük vele a
kapcsolatunkat.

De hogyan adjuk olyan ajánéket,
amellyel örömet szerezhethünk?
Milyen módon tudjuk a másik tudtára
adni, hogy mennyire fontos
számunkra?

Gary Chapman párkapcsolati
tanácsadóként gyakran tapasztalta, hogy
a hozzá forduló párok bár szeretik
egymást, ezt mégsem tudják a másíknak
megfelelő módon kifejezni.
Megfigyelései nyomán fogalmazta meg
nagyhatású elméletét a
szeretetnyelvekről. Ez a kifejezés arra az
érzelemlifejezési típusra vonatkozik,
amitől leginkább úgy érezzük, hogy
szeretve vagyunk egy kapcsolatban.

A szeretetnyelvek típusai:

Elismerő szavak

Ajánékozás

Testi érintés

Szívességek

Minőségi idő

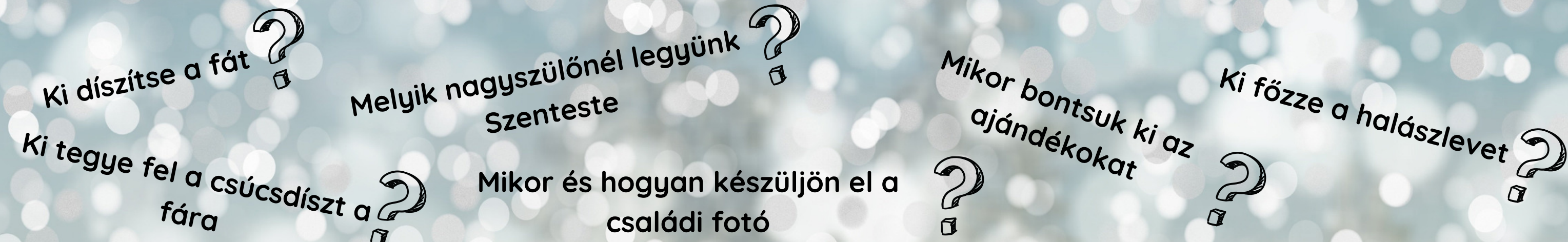


"Az ajánék kézzel fogható jele annak, hogy valaki gondolt ránk".

/Gary Chapman/



RÍTUSOKRA FEL!



Miben segítenek minket a rítusok?

Mi is a rítus?

- mindig megjelenő, közös élmény, amelyek biztosságot, stabilitást adnak az életünkben
- ezek olyan cselekvések, amelyek elkülönülnek a hétköznapitól

1. a rítusok hordoznak magukkal egy „ezek vagyunk mi” jelentés
2. oldják a szorongást,
3. erősítik az összetartozást, főleg, ha egyes generációkon is átívelnek,
4. segítik a családot a nehéz helyzetekkel való megküzdésben, életciklus változásoknál (serdülőkor, házasság)
5. érzelmmel telített rítusok pozitívan hatnak a lelkiállapotunk, személyiségfejlődésünkre és kapcsolataink alakulására is,
6. kutatások kimutatták, hogy a családtagok alacsonyabb stressz-szintről számolnak be azokban a családokban, ahol érzelmileg intenzívebb rítusokat alakítottak ki.

Mire fontos figyelni?

- ne legyenek kötelező jellegűek, legyenek rugalmasak, alakíthatóak
- a házaspár mindkét tagjának a rítusai érvényesüljenek: fontos figyelni az egyensúlyra, hogy senki ne érezze a saját hagyományait kevésbé értékesnek
- az egész család bevonódjon
- jobb abbahagyni, ha inkább stresszforrásként van jelenha nincs értelme, jelentősége (=üres rítus), jobb megszakítani

Az ünnepek közeledtével, íme, néhány ötlet, amelyeket mi is elsajátíthatunk. Egy a lényeg: legyen az jó mindenkinek.

- Advent első vasárnapjára készíthetünk közösen adventi koszorút, és minden vasárnap közösen meggyújthatunk egy-egy gyertyát.
- A karácsonyfa alatt elénekelhetünk néhány karácsonyi dalt. Természetesen nem kell aranytorkú énekesnek lennünk, az ünnep hangulata és a gyerekek lelkesedése megszépíti a hangunkat.
- Szenteste felvágthatunk egy almát annyi szeletre, ahányan vagyunk. Ennek jelentése, hogy hálát adjunk azért, mert most együtt vagyunk, és hogy jövőre is legalább ugyanennyien legyünk!
- Kialakíthatjuk a gyerekekkel közösen is a forgatókönyvet. Mikor díszítsük a fát? Ki díszítse? Mikor lesz ebéd/vacsora? Mikor bontsuk az ajándékokat?
- Készíthetünk egy családi fotót az albumba. Felnőttként majd kellemes emlékeket idézhetnek fel ezek az évről évre elkészült családi fotók.
- Írhatunk egy papírra minden családtagnak valamilyen kedves, elismerő szót, amelyet átadhatunk a karácsonyfa alatt. Gyerekek lerajzolhatják, hogy mit szeretnek a legjobban a másokban.

Karácsony és nehézségei

A karácsony a szeretet ünnepe. A vele járó készülődés, majd a karácsonyi eseményekhez fűződő megfelelés nyomása gyakran erőn felüli teljesítményt kíván meg tőlünk, melynek olykor nem vagyunk képesek eleget tenni. Ez pedig belső feszültséget, stresszt okozhat. Hogy ezt a feszültséget enyhítsük vagy elkerüljük, hogy a karácsonyunk békésebb, szeretetteljesebb legyen, érdemes a karácsonyhoz pszichológiailag tudatosan közelíteni.



Stressztényezők, melyekre pl. érdemes odafigyelni:

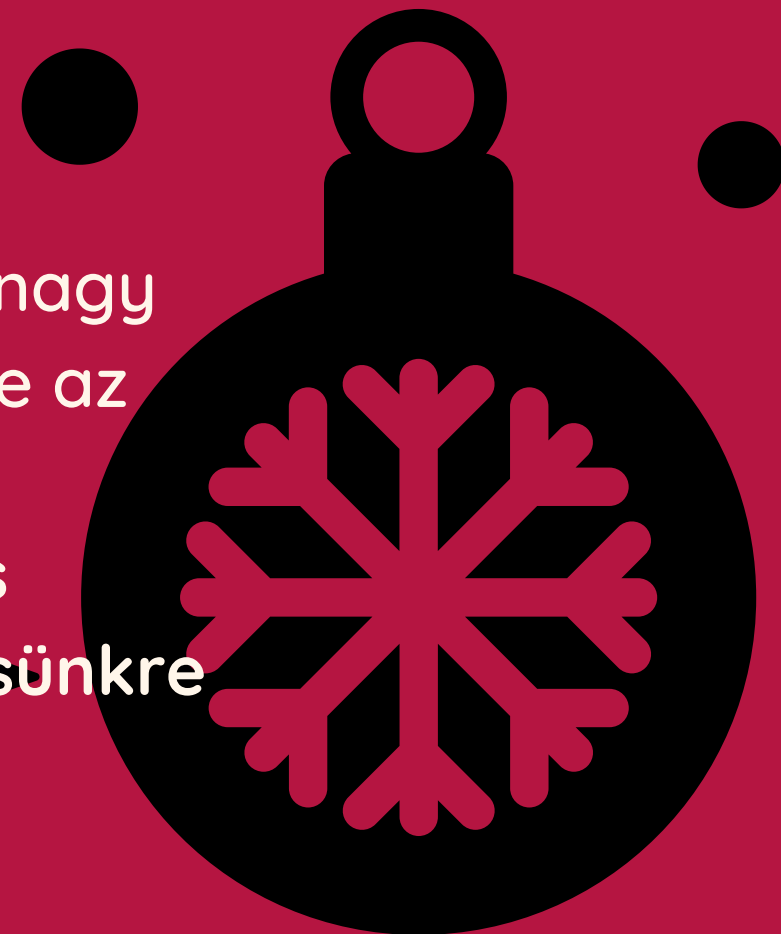
- **Pénzügyek** – „csak ameddig a takaród ér...”
- **Az ajándékozás** – az élményekben gazdag ajándékok (pl. kisautó, csoki keresés a mezőn) emlékezetesebbek
- **Zsúfoltság** – amennyiben kifejezetten zavaró számunkra a tömeg, a zsúfoltság, érdemes lehet váltani online ügyintézésre, vásárlásra
- **Elvárások** – jöhetnek a környezetünk felől, de akár belülről is fakadhatnak
- **Rokonlátogatások**



Szezonális hangulatingadozás

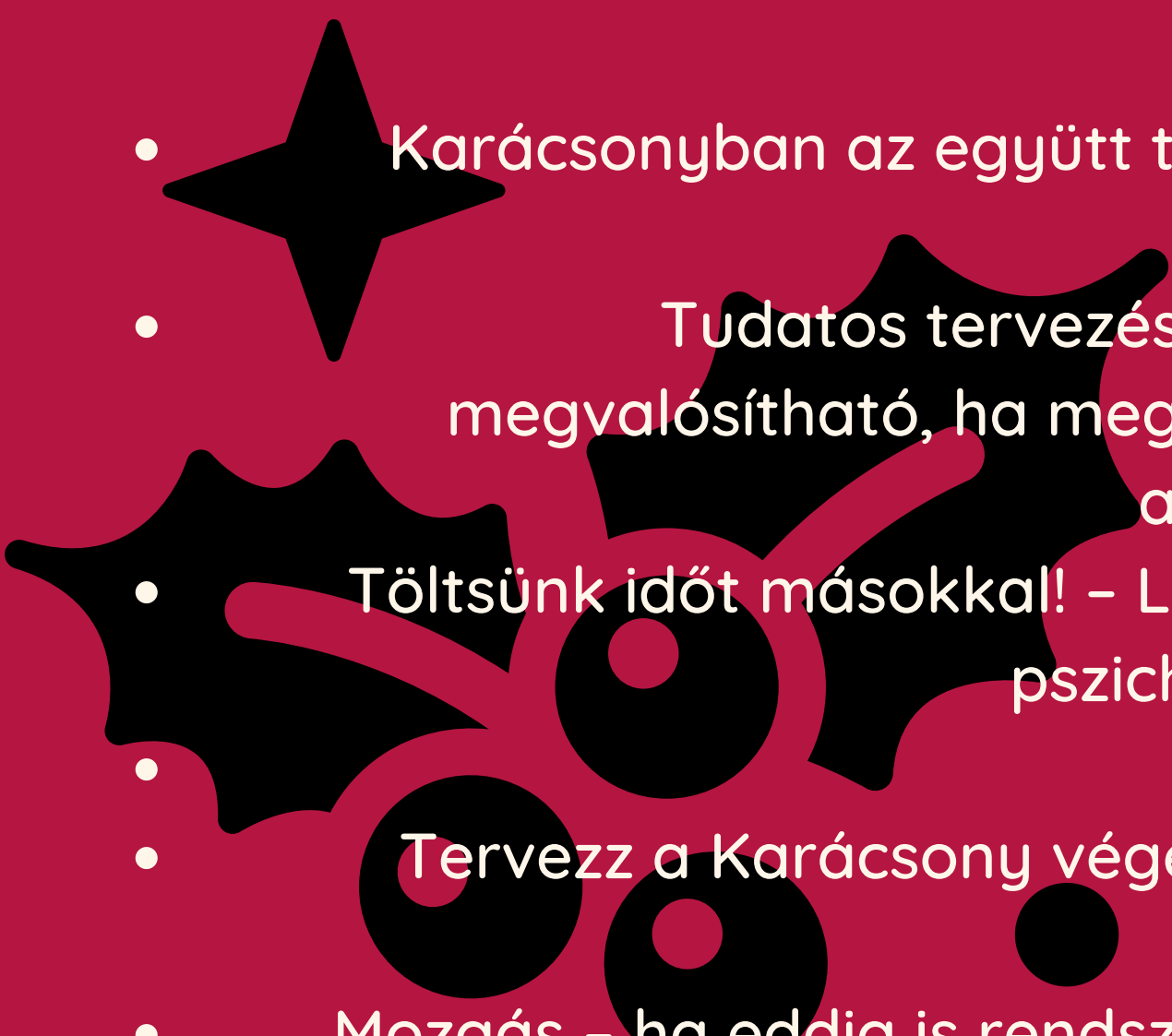
Karácsonykor előfordulhatnak hangulati hullámvölgyek, aktuális életeseményeink, illetve az ünnephez fűződő emlékek magas száma nagy hatással van a hangulatunkra. Különösen érzékenyek vagyunk ezekre az időszakokra, egy kis tudatosság tehát itt sem árt:

- Egy számunkra érdekes könyv olvasása mindig jó kikapcsolódás
- A tanulás felfrissít! – Tanuljunk meg bármit is, a saját hozzáértésünkre pozitív hatást fogunk gyakorolni.
- Séta – a világon a legegyszerűbb, és nagyon egészséges... minél hosszabb, annál jobb!



Minőségi idő

- Karácsonyban az együtt töltött minőségi idő a legértékesebb, ez hagy maradandó nyomot emlékeinkben.
- Tudatos tervezéssel még ajándékvadászat, sietség és kapkodás mellett is megvalósítható, ha megbeszéljük a dolgokat, vagy ha pl. értékhatárt szabunk az ajándékokra, előzetesen megtervezzük a látogatásainkat.
- Töltsünk időt másokkal! – Legtöbbször még akkor is jó hatással vannak a rokonok a pszichés egészségre, ha nem is kedveljük különösképpen őket! Persze ajándékozzunk, hiszen jobb adni, mint kapni
- Tervezz a Karácsony végére valami klassz dolgot – az egész ünnepre kellemesebb emlékként fogsz gondolni, ha a vége jól sikerül.
- Mozgás – ha eddig is rendszeresen mozogtunk, most se hagyjuk abba, ha pedig még eddig nem mozogtunk, lehet épp most érdemes nagyon könnyedén elkezdni.



A PIHENÉS FONTOSSÁGA

TIPPEK NEMCSAK GYEREKEKNEK

1. Vedd komolyan a pihenést!

Hajlamosak vagyunk úgy tekinteni a pihenésre, mint jutalom, amit csak akkor érhetünk el, ha minden feladatunkat tökéletesen elvégeztünk: „majd akkor fogok pihenni, ha ezt is befejeztem”. Azonban fontos felismernünk, hogy teendők és feladatok mindig lesznek, így ha sikerül is néhány feladatot befejeznünk és eljön a pihenés ideje, akkor sem tudunk igazán feltöltődni.

2. Meg kell tanulni pihenni!

Lehet furcsán hangzik, de meg kell tanulnunk pihenni, ha ez most nehezen megy. Ahhoz, hogy később jobban tudjunk koncentrálni a feladatainkra és hatékonyabban végezzük el őket, meg kell engednünk magunknak, hogy feltöltődjünk testileg-lelkileg. Érdeemes tudatosan beépíteni a mindennapokba egy olyan időszakot, amikor igazán magadra figyelsz. **Kezdd el még ma!**

3. Mindenki más módokon tud igazán pihenni!

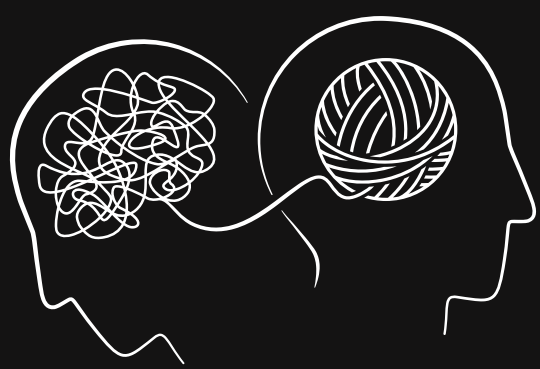
Te hogyan tudsz igazán feltöltődni? Jelöld be az alábbi listán:

- zenehallgatás
- alkotás (festés, rajzolás)
- dekoráció készítés
- fényképnézegetés vagy fotózás
- séta a természetben
- közös filmnézés
- játék a háziállatommal

- közös játék a barátaimmal
- egy izgalmas könyv olvasása
- beszélgetés a szeretteimmel
- sütni valami finomat
- addig aludni, ameddig jól esik
- párnacsata
- egyéb:

Ma mit fogsz megtenni magadért?

**KELLEMEK KARÁCSONYI
ÜNNEPEKET ÉS BOLDOG ÚJ
ÉVET KÍVÁN A REFORMATUS
EGYMI DEBRECENI
TAGINTÉZMÉNYENEK
PSZICHOLOGUS
MUNKACSOPORTJA!**



**FELMERÜLŐ KÉRDÉSEK ESETÉN KERESSE
BIZALOMMAL AZ INTÉZMÉNY
PSZICHOLOGUSÁT!**



A hírlevelet összeállították és szerkesztették:

Czurkó-Jósvai Edit

Fekete Anna

Irinyi Tünde

Jagamos Izabella

Katona Kitti

Lakatos Dóra

Mosolygó Tamás

Pásztor Marianna

Prem Ingrid

Rácz András