

Lelkes Suli

2023 szeptember

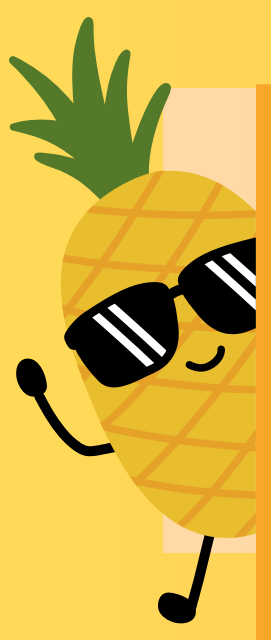
Összeállította a Református
EGYMI Debreceni
Tagintézményének
Pszichológus Munkacsoportja



**NYÁRI ÉLMÉNYEK FELDOLGOZÁSA
KREATÍVAN**

SZAKKÖRÖK KIVÁLASZTÁSA

**A TESTMOZGÁS JÓTÉKONY PSZICHOLÓGIAI
HATÁSAI**



Nyári élmények feldolgozása kreatívan

A nyári szünetről visszatérve a gyerekek tele vannak jobbnál jobb élményekkel, amikről szeretnének az osztálytársaiknak és tanáraiknak mesélni. A gyerekekről általánosan elmondható, hogy szeretnek magukról beszélni, ez pedig egy remek alkalom lehet akár arra is, hogy jobban megismerjék egymást. Összegyűjtöttünk néhány ötletet arra, hogy hogyan lehet ezeket a kalandokat kreatívan feldolgozni, megosztani úgy, hogy az mindenki számára élvezhető legyen. Fontos természetesen tiszteletben tartani azokat is, akik nem szeretnének részt venni a közös élménymegosztásban. Ennek több oka lehet, de mindenképpen törekedjünk arra, hogy ez ne egy kötelező „házi feladat” legyen.

Rajzolás, festés

Elsőre túl egyszerűnek, mindennapinak tűnhet, azonban a rajzolás az önkifejezés egyik legfontosabb eszköze. Alapvetően ez egy kreativitást, finommotorikát fejlesztő eszköz, de segít abban is, hogy a gyerekek (és akár felnőttek is) feldolgozzák a mindennapok pozitív és negatív történéseit. Megcsavarhatjuk a feladatot úgy, hogy először csak az egy padban ülők mutassák meg a rajzot, és mondják el hozzá a történetet egymásnak. Ezután az osztály előtt mindenki a padtársa rajzát mutassa be, és próbálja meg elmondani a hallottakat. Fontos, hogy az alkotónak adjunk esélyt arra, hogy kiegészítse vagy szükség esetén javítsa a padtársa által elmondott saját történetét!



Nyári kép vagy festmény megalkotása közösen:

Rajzolja le mindenki ugyanarra az A/3 méretű lapra a legjobb nyári élményét. A rajzolás vagy festés egyenként történik, és előtte az alkotó elmeséli szóban is azt a többieknek. Természetesen nem az a cél, hogy minél precízebb, szebb remekmű szülessen. A közös alkotásnak csapatépítő hatása is van, a rajzot pedig ki lehet rakni az osztályterembe. (Az ujjfestést különösen izgalmasnak találják a gyerekek).

Dobj és mesélj!

Ehhez mindössze egy dobókockára lesz szükségünk!

Mesélj...

- 1 - ... egy helyről, ahol nyáron jártál!
- 2 - ... a kedvenc nyári élményedről!
- 3 - ... egy emberről, akit nyáron ismertél meg!
- 4 - ... egy dologról, amit ezen a nyáron próbáltál ki először!
- 5 - ... egy napról, amit a családdal töltöttél!
- 6 - ... arról, amivel a legtöbb időt töltötted nyáron!



A következő oldalon pedig egy társasjátékot hoztunk, ami talán időigényesebb, azonban abszolút megéri, hiszen ezeket általában szeretik a gyerekek!



KIVEL
TALÁLKOZTÁL
NYÁRON A
BARÁTAID KÖZÜL?



MELYIK A
KEDVENC NYÁRI
ÉLMÉNYED?



MI AZ A SZÓ, AMI
ESZEDBE JUT, HA
MEGHALLOD,
HOGY ISKOLA?



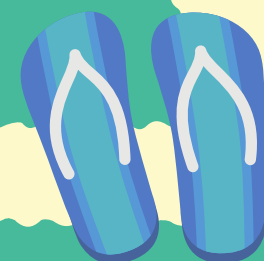
MI AZ, AMI A
LEGJOBBAN
HIÁNYZOTT AZ
ISKOLÁBÓL?

HOL, KIVEL ÉS
MIVEL
TÖLTÖTTED A
NYARAD?

LÉPJ VISSZA HÁRMAT,
ÉS VÁLASZOLD MEG
AZ OTT TALÁLHATÓ
KÉRDÉST!



MI AZ, AMI A
LEGJOBBAN
HIÁNYOZNI FOG A
NYÁRBÓL?



MI AZ A SZÓ, AMI
ESZEDBE JUT, HA
MEGHALLOD,
HOGY NYÁR?

CÉL

MILYEN
SZÁMODRA AZ
IDEÁLIS
NYARALÁS?



LÉPJ VISSZA HÁRMAT,
ÉS VÁLASZOLD MEG AZ
OTT TALÁLHATÓ
KÉRDÉST!

MI VÁLTOZOTT
RAJTAD VAGY AZ
ÉLETEDBEN
NYÁRON?

MI AZ A
LEGFINOMABB ÉTEL
VAGY ITAL, AMIT
NYÁRON ETTÉL VAGY
ITTÁL?

SOROLD FEL AZT A
3 DOLGOT, AMIT A
LEGJOBBAN
VÁRSZ A SULIBAN!



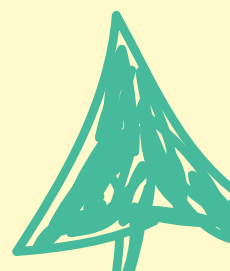
MONDJ EGY OLYAN
SZEMÉLYT, AKIT
NYÁRON ISMERTÉL
MEG!



LÉPJ VISSZA
KETTŐT, ÉS
VÁLASZOLD MEG AZ
OTT TALÁLHATÓ
KÉRDÉST!

HOL NYARALSZ
SZÍVESEBBEN?
STRANDON VAGY
HEGYEKBEN
KIRÁNDULVA?

KIPRÓBÁLTÁL
VALAMI ÚJAT
NYÁRON? MI VOLT
AZ?



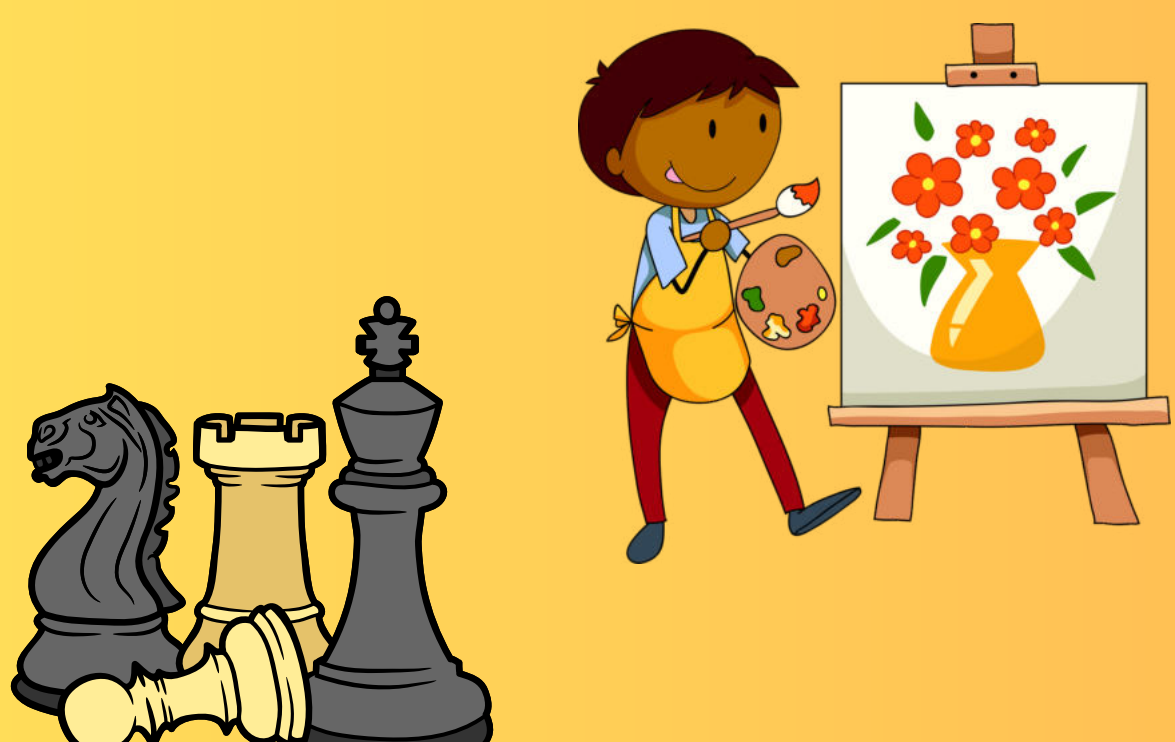
"ÉS A TE GYEREKED MILYEN SZAKKÖRRE JÁR?"



A tanév kezdetével újra aktuálissá válik a kérdés, hogy milyen szakkörre járjanak a gyerekek, diákok. Rendszerint a szülők tanácstalanok ebben a témában, hiszen szeretnének minél több lehetőséget biztosítani gyermekük számára, ugyanakkor próbálnak nem túlzásba esni a túlterhelés elkerülése érdekében. Cikkünkben néhány szempontra kívánjuk felhívni a figyelmet, amely segíthet a szülőknek a legjobb döntést meghozni.

Számos előnnyel szolgálnak ezek az iskolán kívüli tevékenységek, hiszen sok képességet és készséget fejlesztenek, segíthetik új kompetenciák kialakulását. A valahova való tartozás alapigénye minden gyerekben (és felnőttben) benne van, amely kielégíthető, ha hasonló érdeklődésűekkel tölthetik szabadidejüket és barátokat tudnak szerezni. Emellett a szakkörök által tanulhatnak kitartást, együttműködést, precizitást. Az előnyök mellett azonban szülőként szem előtt kell tartani néhány fontos szempontot annak érdekében, hogy a gyerekek mindenképpen csak kamatoztatni tudjanak ezekből.

Ezt követően pedig arról írunk, hogy milyen pozitív pszichológiai hatásai vannak annak, ha a szakkörök között szerepel egy sportos aktivitás is. Először azonban nézzük a szempontrendszer, ami remélhetőleg segítségül szolgál majd.



Helyszín

Általában minden iskola kínál néhány lehetőséget, amelyeknek érdemes utánajárni. A sok utazás mind a gyerekek, mind a szülőknek megterhelő lehet. Emellett így iskolatársaival járhat egy szakköre, amely segíti az ottani közösségbe való beilleszkedést.



Első osztály

Nagy mérföldkő a gyerekek életében, amikor a megszokott óvodai közösség és kötetlenség után bekerülnek az iskolapadba, ahol rengeteg új kihívás és feladat vár rájuk. Egyénileg eltérő tud lenni, hogy ki hogyan kezeli a változásokat az életében. Vannak, akiknek több időre van szükségük, hogy megszokják az új helyzetet. Nekik célszerűbb lehet kis időt hagyni az alkalmazkodásra, és csak ezt követően gondolkodni iskolán kívüli tevékenységekben.



A gyermek érdeklődési köre

Fontos, hogy a választásnál mindig a gyermek érdeklődési körét és jellemvonásait vegyék figyelembe. Sokakat vonzanak a sportos aktivitások, míg másokat inkább a zene vagy a tánc köt le. Vannak, akik leginkább a kézműves, kreativitást igénylő tevékenységek iránt érdeklődnek. Kecsegtető lehet olyan foglalkozásra beíratni a gyereket, amelyet évekkal ezelőtt a szülő választott magának, ami az ő saját érdeklődési körének felel meg. Habár a gondviselők valóban példaként szolgálhatnak ebben is a gyerekeknek, érdemes rájuk bízni, hogy szeretnének-e szüleik nyomdokába lépni.



Szabadidő

Habár általában a szakkörök örömet okoznak a gyerekeknek, javasoljuk, hogy mindig maradjon idő játékra, pihenésre, egyéb elfoglaltságokra. Fontos tudni, hogy a gyerekek vágya nem mindig egyezik meg teherbíró képességükkel. Egy-két foglalkozásnál többre nem érdemes járnia a gyerekeknek, mert az már megterhelő lehet számukra.



Ha semmihez nincs kedve

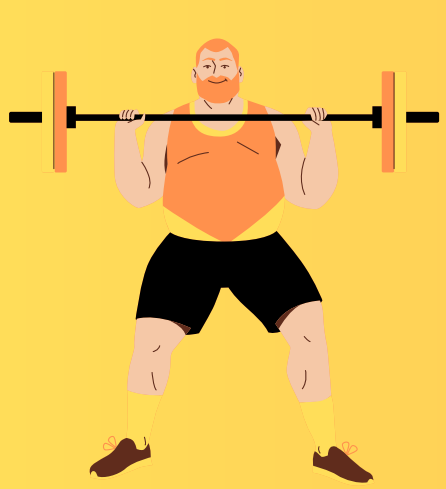
Néhány gyereknek pont az okoz nehézséget, hogy nem akar semmilyen különóra-ra járni. Mindig szükséges ennek okát felderíteni! Amennyiben kreatívan, változatosan tölti el a szabadidejét, elég, ha tud a lehetőségekről, de nem kell erőltetni a szakköröket. Azonban, ha a gyerek nem tudja lekötni magát, és csak unatkozik, vagy folyton „a kutyukön lóg”, akkor jó, ha a szülő erőteljesebben képviseli a szakkör szükségességét.



Ha a gyerek abba akarja hagyni

Valljuk be nem ritka eset, amikor a kezdeti lelkesedést követő hónapokban elmegy a gyermek kedve az adott foglalkozástól. Érdemes mindig körbejárni ennek okát. Lehet, hogy valóban nem neki való a választott szakkör, vagy olyan pedagógus tartja, akivel a gyermek nem találja meg a közös hangot, esetleg az új közösségbe nem tudott beilleszkedni. Sokszor, ha időt adunk a gyerekeknek, átbeszéljük a nehézségeit, azokra közösen megoldási lehetőségeket keresünk, kínálunk, megkönnyíti a gyermek számára, hogy megoldja a problémáit.





A testmozgás és a sport pszichológiai hatásai



A tanév kezdete remek lehetőséget biztosít arra, hogy felnőttek és gyerekek egyaránt beépítsék heti-, illetve napirendjükbe a rendszeres mozgást. Számos sportegyesület ebben az időszakban hirdeti tagfelvételt, valamint más szervezett (pl. iskolai) alkalmak, edzések is ilyenkor indulnak el. Ha nem szeretnénk ilyen keretek között mozogni, az iskolakezdés akkor is jó lehetőséget kínál, hogy mindennapjainkba építsük egészségünk megőrzését.



De miért is fontos ez? A rendszeres testmozgás és sportolás testi egészségre gyakorolt pozitív hatásairól már rengeteget hallhattunk a televízióból, újságokból, internetes portálokról és közösségi oldalakról. Az óvodától az iskolai tanulmányainkig, majd később akár újabb és újabb kutatásokat olvasva egyre többet tudunk meg arról, hogy a mozgás milyen fontos például a szív- és érrendszer, a tüdő, a csontok és az izmok, az idegrendszer, az ízületek, az anyagcsere és számos más testi jellemzőnk egészségének megőrzésében. Az utóbbi évtizedekben és években azonban arról is egyre több információnk van, hogy milyen jótékony lélektani hatásai vannak a rendszeresen végzett testmozgásnak.



Fontos, hogy olyan mozgásformát válasszunk, amely örömforrásként működik, és rendszeresen, következetesen tudjuk gyakorolni. Amennyiben ezek teljesülnek, a fent említett pozitív pszichológiai hatások is tudnak érvényesülni.



Csökkenti a stresszt: A testmozgás csökkenti a stresszt és fokozza a test képességét arra, hogy a megbirkózzon a meglévő lelki feszültséggel.

Fokozza a boldogságyegyületek termelődését: A mozgás endorfinokat bocsát ki, amely a boldogság és eufória érzését váltja ki. A kutatások megállapították, hogy a testedzés még a klinikailag depressziós emberek tüneteit is enyhítheti.

Növeli az önbizalmat: A fizikai erőnlét növelheti az önbecsülést és fejlesztheti a pozitív önképet.

Megelőzi a kognitív hanyatlást: Bár a testmozgás és az egészséges étrend nem tudják „gyógyítani” az Alzheimer-kórt, segíthetnek az agynak felülkerekedni a kognitív hanyatláson, amely 45 éves kor után kezdődik.

Enyhíti a szorongást: Azok a kémiai anyagok, amelyek a testmozgás során és után felszabadulnak, a szorongásos megbetegedésben szenvedőknek segítenek megnyugodni.

Fokozza az agyi teljesítményt: A tanulmányok arra utalnak, hogy az edzés az agy protein szintjének megnövelésével segít a döntéshozatalban, a magasabb szintű gondolkodásban és a tanulásban.

Fejleszti a memóriát: A rendszeres fizikai tevékenység fejleszti a memóriát és az új dolgok megtanulására való képességet. A leizzadás során megnő a memóriáért és tanulásért felelős sejtek termelődése.

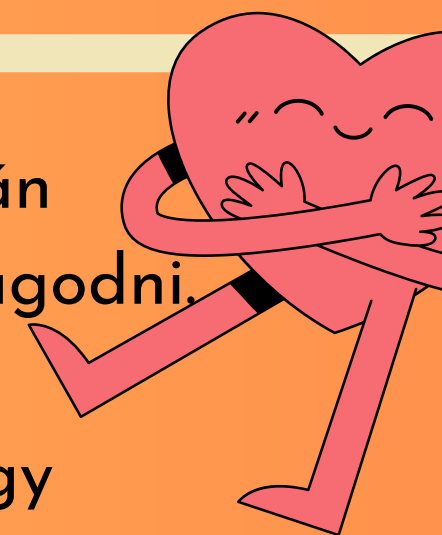
Segít a függőségektől való megszabadulásban: Az agy dopamint bocsát ki, ez a „jutalomvegyület” a válasz mindenfajta örömrre. Sajnos néhány ember dopaminfüggővé válik és így függeni fog attól az anyagtól is, amely kiváltja annak termelődését, mint például a drogok és az alkohol. A testmozgás szintén dopamintermelést eredményez, így segíthet kigyógyulni a függőségből.

Segíti az alvást: A lefekvés előtt 5-6 órával végzett mozgás megemeli a test maghőmérsékletét. Mikor néhány órával később a test hőmérséklete visszaesik a normál tartományra, ez azt jelzi a testnek, hogy itt az ideje aludni.

Feltölt energiával: a kutatás szerint azok a munkások, akik rendszeresen végeznek testedzést, termelékenyebbek és több energiájuk van, mint a többet ülő társaiknak.

Kreativitásra sarkall: Legközelebb, amikor kreatív gondolkodásra van szükséged, sétálj vagy fuss egy nagyot a szabadban, hogy egyszerre felfrissítsd a testedet és az agyadat is.

Mások inspirálása: A tanulmányok kimutatták, hogy a legtöbb ember jobban teljesít az aerob feladatokban, amikor edzőtársa is van. Egy csapathoz tartozni annyira erős érzés, hogy megemelheti a sportolók fájdalomküszöbét is.



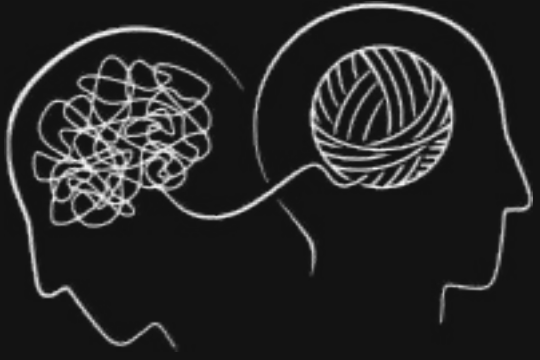
**Kellemes, élményekben és
sikerekben gazdag tanévet
kíván a Református EGYMI
Debreceni
Tagintézményének
Pszichológus
Munkacsoportja!**



A hírlevelet összeállították és szerkesztették:

Lakatos Dóra

Mosolygó Tamás



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