

Lelkes Suli

2023

December

Összeállította a Református
EGYMI Debreceni
Tagintézményének Pszichológus
Munkacsoportja

REFORMÁTUS
— EGYMI —



Tippek a nyugodtabb
karácsonyért

Gyermeki hit a csodákban

Évösszefoglaló

Tippek a nyugodtabb karácsonyért

Az adventi időszak az örömteli készülődés, az ünnepre való ráhangolódás ideje. A karácsony közeledtével azonban átélhetjük az ünnepszorongást is, amely jelenséget a teljesség igénye nélkül néhány jellegzetes felmerülő kérdéssel illusztrálunk:

**Sikerül-e beszerezni az ajándékokat mindenki számára?
Idén hogyan alakul majd az ünnepi menetrend?
Takarítás, bevásárlás és főzés: kifutok-e az időből?**

Az ünnep közeledtével talán még jobban törekszünk a tökéletességre, mint a hétköznapok során. Az **ünnepszorongás** kifejezés azokat a negatív érzéseket és testi reakciókat jelenti, amelyek egy nagyobb ünnep közeledtével ébredhetnek bennünk.

Nem vagy tehát egyedül akkor, amikor úgy érzed, hogy a tennivalók és elvárások súlya miatt nem tudsz kiegyensúlyozottan ráhangolódni a karácsonyra!



Mit tehetünk azért, hogy az idei karácsonyunk kevesebb szorongással teljen?

Teendők felosztása egymás között

A karácsony közös, családi ünnepünk – legyen a készülődés is közös! A feladatok családi elosztásával mindenki kiveheti a részét a tennivalókból, legyen az kisebb vagy nagyobb vállalás. A gyerekek is be tudnak kapcsolódni a készülődésbe akkor, ha képességeikhez igazodó (nem azokat meghaladó) feladatot kapnak.

Határok húzása

Az ünnep közeledtével sok lehetőségünk adódik arra, hogy gyakoroljuk saját határaink meghúzását és védelmét. Mindig van még egy feladat, még egy megkeresés, még egy megjegyzés... Ezekben a helyzetben fontos az énhatáraink megvédése. Mondhatunk nemet és szabad kifejeznünk az érzéseinket, amikor „határátlépést” észlelünk.

Kiegyensúlyozott időbeosztás

Sokat tehetünk a nyugodtabb ünnepért, ha az előzetes teendőket igyekszünk egyenletesen elosztani a karácsonyt megelőző időszakban. Az elvégzendő feladatokról akár listát is készíthetünk, így jobban átláthatóvá válnak a teendők.

Forrás:

<https://megoldaskozpont.com/onismeret/unnepszorongas/>





GYERMEKI HIT A CSODÁKBAN

Létezik vagy nem létezik a Mikulás és a Jézuska?

A kisgyermekkor természetes jellemzője a **mágikus gondolkodás**, a csodákban, tündérekben, egyéb misztikus alakokban való hit, melynek a Mikulás és a Jézuska is része. A rituálék, a várakozás, a csodavárás mind-mind jótékony hatással bír gyermekünk lelkére, amelyben a legmeghatározóbb tényező, hogy maga a szülő miben hisz, azonban a társadalmi szokások is befolyásolják a gyermek hitrendszerét.



5-6 éves korban a valóság és a fantáziavilág elkülönítését már tanulják a gyermekek, így érdemes felkészülnünk a Mikulásra, Jézuskára irányuló kérdéseket illetően, bár jó indító lehet rögtön egy visszakérdés is: **„te mit gondolsz?”** A válasz pedig segítségül szolgál szülőként arra, hogy gyermekünk életkorának, valamint aktuális gondolatainak megfelelő úton mehessünk tovább.

Fontos szem előtt tartanunk, hogy **szülőként ne romboljuk le a gyermekünk** álmait - az álom le fog rombolódni, de ne a szülő tegye ezt meg-, ugyanakkor figyeljünk az érdeklődésére és próbáljuk meg feltérképezni, hol tart gyermekünk abban a folyamatban, amelynek kezdeti szakasza, a megingathatatlan hit a Mikulás és a Jézuska létezésében és végpontja, hogy teljes meggyőződéssel állítja, ők márpedig nem léteznek. Ha szülőként megtanuljuk jól „olvasni” gyermekünk érzéseit, kellő pontossággal meg tudjuk határozni, milyen változások zajlottak le az előző évhez képest és mik az ő jelenlegi gondolkodásának kulcselemei.





Felnőttként is jól eső érzés a látszat fenntartásával a csodavilágban mozogni, gyermekünkben sem zajlik ez máshogyan. Éppen ezért érdemes a varázslatot minél tovább fenntartani, ha pedig már biztosak vagyunk benne, hogy gyermekünk a társaktól kapott információk alapján és saját gondolatai által eljutott a „Mikulás és a Jézuska nem létezik” élményhez, próbáljunk **egy másfajta keretet adni** ennek a felismerésnek annak érdekében, hogy a varázst továbbra is megőrizhessük.



Varázslatfenntartó mondatok lehetnek például:

- „Igen, a szülők ilyenkor megajándékozzák a gyerekeket, mi tesszük az ajándékokat a fa alá, ezzel segítünk a Jézuskának, hiszen minden házba nem tudna eljutni.”
- „Létezik a Mikulás nagyon messze, Lappföldön, de csak egy igazi van, így az óvodában, iskolában, a boltokban ajándékot osztó Mikulások mind-mind neki dolgoznak.”
- „Emlékeztek, milyen jó volt, amikor megtisztítottátok a csizmákat és tettetek ki ennivalót, innivalót és vártátok, melyik ablakon mászik be csendben a Mikulás?”

Amikor eljön a pont, hogy gyermekünk már pontosan tudja, nem létezik a Mikulás/Jézuska, és szülőként is tudjuk, hogy ő pontosan tudja, együtt várakozva, csodákban való hittel telve cselekedhetünk továbbra is úgy, „mintha”, mert talán a legszebb az egészben, hogy hihetünk bátran valamiben, amit nem látunk, nem érintünk ugyan, de mégis évről évre szívmengetően a szeretet és az öröm érzése lengi körül.



ÉVÖSSZEFOGLALÓ

December nem csak az ünnepek, hanem a **személyes növekedés és fejlődés** időszaka is lehet. Az év vége közeledtével lehetőségünk adódik, hogy mélyebben elmerüljünk az **évünk pszichológiai rezdüléseiben**. Az évről kiváló lehetőséget kínál az **önismeretre** és az összegzésre a személyes fejlődésünk szempontjából.

Ha te is szeretnél időt szakítani az önreflexióra, a **YearCompass** segítségével megteheted ezt. Ez egy ingyenes füzet, amely gondolatindító kérdésekkel és gyakorlatokkal segít **lezárni az előző évedet**. Emellett **segíti a felkészülést a 2024-es évre is**, mivel a feladatok kérik például, hogy fogalmazz meg 3 célt, kívánságot a következő évedre. A kis könyvecske a pozitívumok megfogása mellett lehetőséget ad arra, hogy a **nehezebb pillanataidat is felidézd**. Ilyen lehet például, ha valamilyen kitűzött célt nem tudtál megvalósítani. Azonban, ha valamit például csak félig sikerült elérni, az nem azt jelenti, hogy kudarcot vallottál, csupán azt, hogy még nem értél célba. Használd motivációként azokat az érzéseket és gondolatokat, amelyek a félsiker körül forognak. Az utolsó két gyakorlat a **megbocsátásról** és **elengedésről** szól, melyek fontos feladatai egy-egy év lezárásának. Ezek felszabadító erővel rendelkeznek, amely erő megnyitja az utat a **belső béke** és az **új lehetőségek** előtt.

Gyűjts meg egy gyertyát, indítsd el kedvenc lejátszási listád, és gondold végig a 2023-as év történéseit. De ha szeretnéd, szólhatsz a barátaidnak, és együtt is kitölthetitek. Ebben az esetben mindenki csak annyit osszon meg a többiekkel, ami kényelmes számára.

Forrás: YearCompass.com. Könnyen elérhető és letölthető a <https://yearcompass.com/hu/#download> linken, akár nyomtatható formában is.

KELLEMES KARÁCSONYI
ÜNNEPEKET ÉS BOLDOG
ÚJ ÉVET KÍVÁN A
REFORMÁTUS EGYMI
DEBRECENI
TAGINTÉZMÉNYÉNEK
PSZICHOLÓGUS
MUNKACSOPORTJA!

FELMERÜLŐ KÉRDÉSEK ESETÉN KERESSE
BIZALOMMAL AZ INTÉZMÉNY
PSZICHOLÓGUSÁT!

A hírlevelet összeállították és
szerkesztették:
Árvai Patrícia
Irinyi Tünde
Lakatos Dóra
Sós Tímea