

**Egyáltalán: érdemes-e
beszélni róla?**

Prevenációs foglalkozások a halálról gyászról az óvodában, iskolában, középiskolában

**Révész Renáta Liliána
Pszichológus,
gyásztanácsadó,
meseterapeuta**



Előbb saját magunknak kell feldolgozni

- „ha mi úgy érezzük, hogy minket túlterhel a téma, akkor mi magunk is próbáljuk kerülni azt, hogy túlságosan belemélyedjünk és a saját szorongásunkat átadjuk.
- Csak akkor tudjuk a gyereket megnyugtatni, ha mi a saját szorongásunkat kezelhető szinten tartjuk”.
- „Ha érzi rajtunk, hogy van valami, ami minket foglalkoztat, de ezzel megbirkózunk, akkor ő is könnyebben meg tud nyugodni.



Állatok és a halál, gyász



Az állatok gyásza két motívumból áll:

élettelenség érzékelése és a veszteség fájdalma

Érzékelik, ha egyik társuk többé már **nem lélegzik, nem mozog**, ez valami **végérvényes**. A társuk **hiánya fájdalmas**, hagyomány!

elefántok: ébresztgetik, szagolgatják társukat, virrasztanak

Monogám madarak: pl **hattyúk** „az észak-német Stralsundban lezárták azt a vasúti pályaszakaszt, ahol **egy hattyú gyászolta elhunyt párját**, s nem akart semmiképpen sem eltávozni a sínekről, ahol hattyúpárja feküdt.”

Kutyák: 1996-ban az ASPCA Társállatok Gyászprojektje.

Felmérés: a kutyák 36%-a **kevesebbet evett** miután elveszítette egy kutyatársát, 11%-uk pedig **egyáltalán nem evett**. 63%-uk szokatlanul **csendes** vagy **hangos** lett, és több, mint 50%-uk még **ragaszkodóbban** viselkedett a gazdájával. (vizslavigasz!)

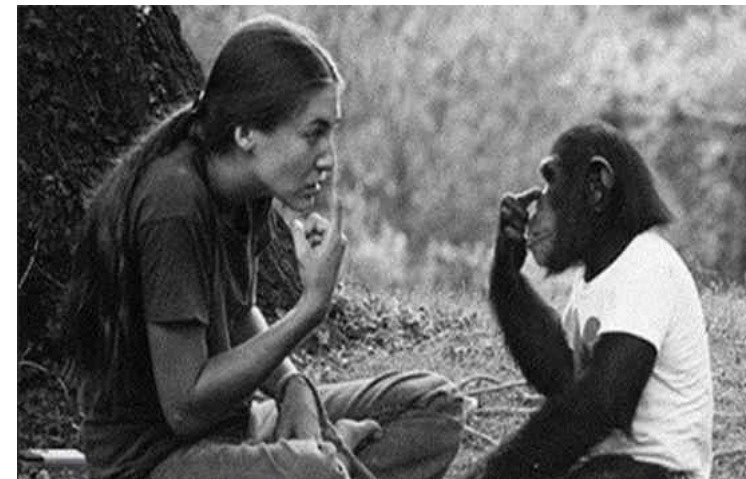
Állatok és a halál, gyász

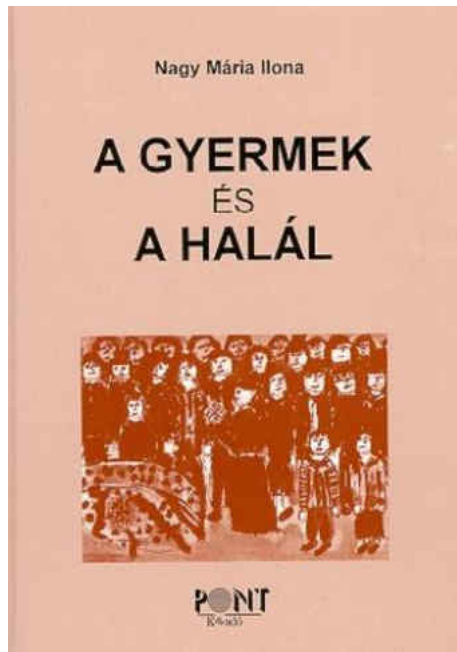


Gorillaanyák halott bébijüket napokon át cipelik, a helynek kitüntetett szerepe lesz (lásd Diane Fossey: Gorillák a ködben)

„A nyugat-afrikai nemzeti parkban egy **csimpánz** meghalt, ekkor az egész **csapat odagyűlt köréje, utolsó búcsúra**, s amikor a nemzeti park dolgozói elszállították a helyszínről, **mindegyikük némán, hallgatagon állt, szemlélte a „távozót”, s csapat tagjai egymás karját összefonva szomorkodtak**” (lásd: Jane Godall: Az ember árnyékában)

„Amikor Kat jelnyelven elmagyarázta a **csimpánznak** veszteségét, **Washoe a bánat és a sírás jeleit mutatta neki, végighúzva ujját Kat arcán, ahogy lefolynak a könnyek**, miközben jelenlegi tudásunk szerint a csimpánzok nem is tudnak sírni.”





Haláltudat: az egyéni lét végességéről szerzett tudomás
halál tabu : félelem, háritás, messzi időben történik, gyász hagyománya kevés, rítusok eltűnőben,

Halálfélelem: 4-6 éves korban megjelenő szorongásforma, közel azonos a felnőtt emberével

Nagy Mária Ilona: gyermek felfogása a halálról: Szülők halálfélelme hatással van a gyermek attitűdjére

- **animista** (3-5 év), a halált mint irreverzibilitást tényként nem fogadja el, átmeneti állapot
- **perszonifikáló** (5-9 év), megszemélyesítés, a halál élő, gondolkodó személy
- **reális felfogás** (késői gyermekkor), testi folyamat, ambivalencia

Halálfélelem faktorai

Gyerekeknél:

- Egyedül- lét szeparációs szorongás, (anyától apától elválni)
- Haldoklástól való félelem
- Fájdalomtól való félelem
- Félelem az ismeretlentől

Felnőtteknél:

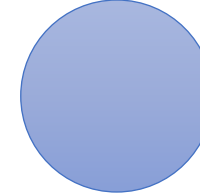
- Megsemmisüléstől való félelem
- A test elmúlásától való félelem
- Haldoklástól való félelem
- Fájdalomtól való félelem
- Egyedül- lét szeparációs szorongás
- Félelem az ismeretlentől
- Félelem a korai haláltól

A kisgyermek halálképe

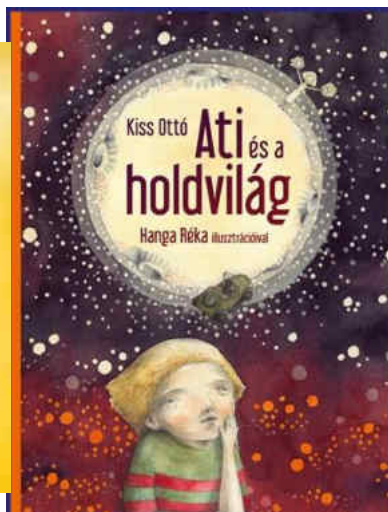
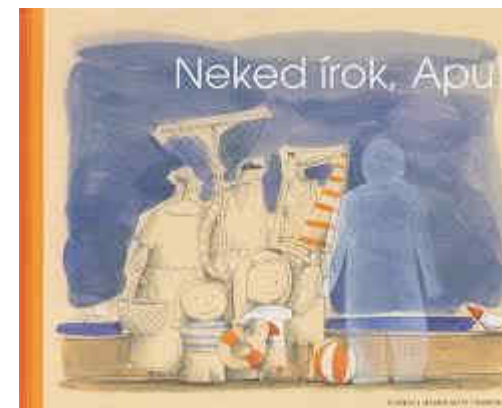
- ❖ Álom analógia, csukott szem+mozdulatlanság
- ❖ A halál fokozatossága
- ❖ A halál időlegessége (visszajön)
- ❖ A halál esetleges (én nem halok meg, vagy csak talán)
- ❖ A nemszeretem személyek halálának kívánása
- ❖ Mágikus gondolkodás: halálkívánás = halál
- ❖ Kíváncsiság, kérdezősködés



A gyermeki gyász tipikus tünetei



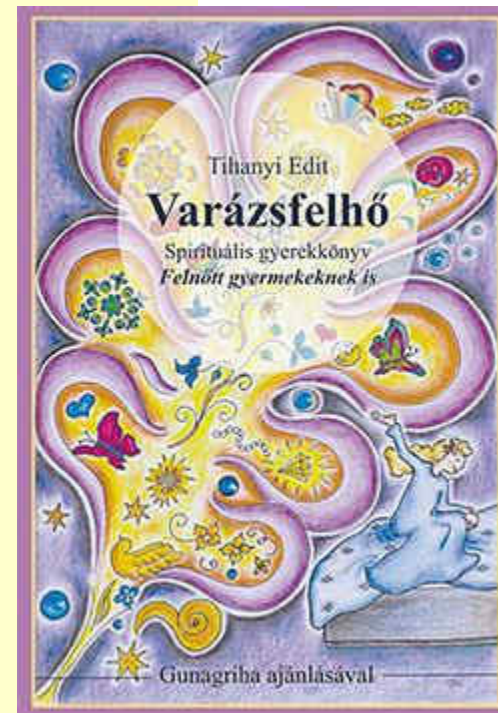
- **Tagadás**
 - **Zavarodottság/megdöbbenés**
 - **Koncentrációs zavarok**
 - **Rémálmok**
 - **A halottat élőnek tudni**
 - **Gondolatok az elhunyt testvéréről**
- (Children's Grief Education Association)



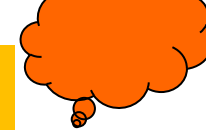


- A gyermekek gyászának általános sajátosságai

- ❖ A gyász jelei kevésbé egyértelműek
- ❖ Érzelmeket nehezebben tudják kimutatni
- ❖ Érzelmi hullámvás – rövid periódusok
- ❖ Egyéb veszteségek összegződése
- ❖ Regresszív tünetek
- ❖ Alvási és táplálkozási zavarok
- ❖ Önvádak, szorongás, düh, agresszió
- ❖ Évekre elnyúló, újra megélt gyász



A gyász jellegzetességei 3-17 éves kor (Christ, Siegel és Christ (2002))



3-5 éves kor	Fejlődés	Mágikus gondolkodás, kommunikáció fontos dolgokról főként a játékon keresztül
	Normál gyász	„ <i>Mikor jön haza végre?</i> ”. Még nem érti a halál visszafordíthatatlanságát, a családot teljesnek szeretné látni. A szomorúság (és a felnőtteknél leírt gyászreakciók) periodikusan jelentkezik, közben visszatér a tevékenységéhez. A felnőttek erős reakciói magyarázat nélkül ijesztőek lehetnek számára.
	Komplikált gyász (figyelmeztető jelek)	Erős szeparációs szorongással reagál még 6 hónappal a gyászeset után is mindennemű elválásra. Erős regresszió (pl. visszaesés a szobatisztaságban).
5-8 éves kor	Fejlődés	Konkrét műveleti gondolkodás szakasza. Nyitás a kortársak felé, de az önbizalom fő forrásai még a szülők. Megjelenik a félelem attól, hogy az agresszív gondolatok, szavak vagy kívánságok valódi hatással lehetnek másokra.
	Normál gyász	„ <i>Biztosan az én hibám.</i> ” Érti a halál univerzalitását, de az oksági része még nem teljesen világos. A büntudat és önhibáztatás mellett a gyász folyamatában pozitív érzések is megjelennek az eltávozottal (szülő) kapcsolatban: idealizálják, mint egy hőst, és gyakran teszik valamilyen biztonságos helyre (Tündérország, Mennyország) és sokszor még funkciót is adnak neki (pl. angyal, aki vigyáz rá).
	Komplikált gyász (figyelmeztető jelek)	Iskolai teljesítmény folyamatos romlása, iskolakerülés, öngyilkossági fantáziák (célja, hogy együtt legyen az elhunyttal), kontroll nélküli regresszív és/vagy agresszív viselkedés.

A gyász jellegzetességei 3-17 éves kor (Christ, Siegel és Christ (2002))



9-10 éves kor	Fejlődés	Konkrét műveleti gondolkodás, érti az okságot, képes absztrakt fogalmakat megérteni. A tények azonban fontosak, az elégtelen mennyiségű információval nem tud mit kezdeni.
	Normál gyász	„Csak mondj el mindent úgy, ahogy van!” Egyensúlyra törekszik a szomorúság elkerülésében és átélésében(pl. rituális visszaemlékezések segítik, hogy az érzelmek ne áraszhassák el), megjelenik a düh kifejezése. Érezheti az eltávozott jelenlétét.
	Komplikált gyász (figyelmeztető jelek)	Erős hangulatváltozások, agresszív viselkedés, erős teljesítménycsökkenés még 3-6 hónappal a veszteség után is. Szomatikus tünetek organikus alap nélkül. Teljes visszahúzódás a kortárs kapcsolatoktól.
12-14 éves kor	Fejlődés	Pubertáskori fiziológiai változások. Formális műveleti szakasz a gondolkodásban, érti az absztrakt fogalmakat és képes szimbólumokban gondolkodni. A szülőkről való leválás kezdeti lépései: a dependencia és függetlenség ambivalenciája. A kortársak általi elfogadás fontossá válik.
	Normál gyász	„A szobámban sírok – egyedül!” Erős érzések jelennek meg, de közben türelmetlen a környezetével. Gyakran „beszélget” az eltávozottal és érezheti a jelenlétét is.
	Komplikált gyász (figyelmeztető jelek)	Iskolakerülés, szerhasználat, szomatikus tünetek (organikus alap nélkül), nem megfelelő barátok választása, korai szexuális „kapcsolatok”, depresszió, visszahúzódás a tevékenységektől.

A gyász jellegzetességei 3-17 éves kor (Christ, Siegel és Christ (2002))



15-17 kor	éves	Fejlődés	Szorosabb kortárs kapcsolatok, leválás a szülőkről, empátia a családtagok szükségleteivel kapcsolatban, de a túlkorlátozást és túlzott családi elvárásokkal szemben lázad.
		Normál gyász	„ <i>Minden megváltozott, semmi sem lesz olyan, mint volt.</i> ” Már jobban hasonlít a felnőttek gyászreakcióihoz a folyamat, de a periodikusság még megvan. Megjelenhet a félelem a jövőbeli függetlenségtől. Nehezen viseli, ha a megmaradt szülő túlóvó vagy dependens viselkedést mutat. A szülőt, mint önálló személyiséget gyászolja.
		Komplikált gyász (figyelmeztető jelek)	6 hónappal a veszteség után is megmaradó felnőtt reakciók (nincs „visszaváltás”), depresszió, visszahúzódás a kortárs kapcsolatoktól vagy bármilyen tevékenységtől, vagy épp ellenkezőleg, kizárólag a kortársak a fontosak, szerhasználat, szexuális aktivitás, bolti lopás, teljesítménycsökkenés.

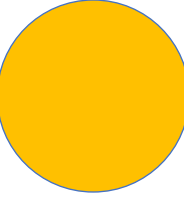
Mesék halál

- **A szegény halász sárfala(magyar)** „Készülj, mert roskad a sárfalad.”
- **A férfi aki ezer évig akart élni (thaiföldi)** „Ez egy olyan ember háza, aki ezer évig akart élni, de jóval előtte belefáradt az életbe, ezért utolsó nyughelyéül ezt a barlangot választotta. Kérlek, hagyj neki békét, és ne zavarj!”
- **A halál(magyar)** „És azóta nem is kedvez senkinek, válogatás nélkül visz ifjat, öreget, szegényt, gazdagot, koldust és királyt. „
- **A föld visszaveszi ami az övé (grúz)** Mit jelent az, hogy meghalt? Hogy többé nem tér vissza hozzánk? — Ő többé nem tér vissza, de mi mind elmegyünk oda, ahol ő van — mondta az anyja. — Senki sem kerülheti el a halált.



A gyermekek gyászának általános sajátosságai

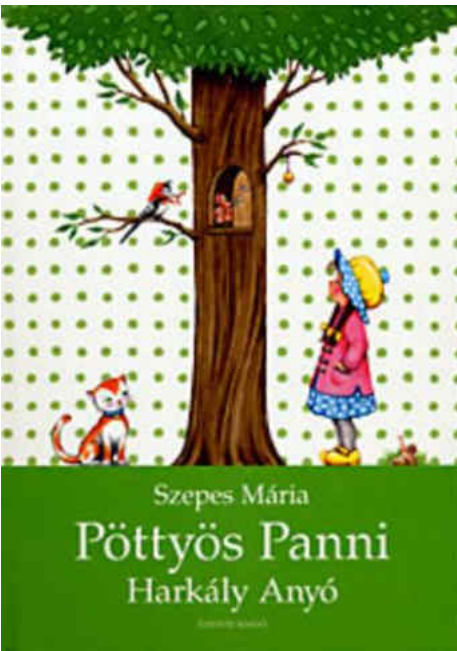
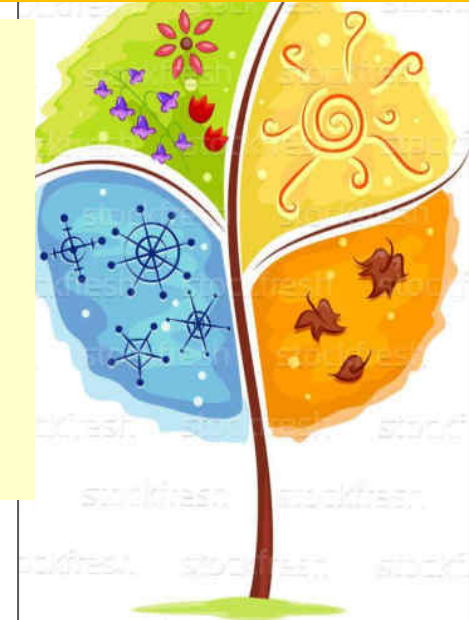
Komplikált gyászt valószínűsítő tényezők



- Szülő (különösen az anya) elvesztése
- Halmozott veszteségek (halál, válás,
- Osztályváltás, barátok elvesztése
- Csonka család
- Erőszakos, hirtelen halál, öngyilkosság
- Az elhunyttal való kapcsolati konfliktusok
- Kommunikációs zavarok a családban
- A szülő elfojtott, letagadott gyásza
- Baráti kapcsolatok teljes hiánya
- Premorbid személyiség(depr., pánik)

Preventív foglalkozás aktuális krízis nélkül óvodásoknak

Élet- halál összefüggése, körforgás, megújuló természet: egy virág, egy fa elültetésével üzenetet a gyerekek felé: az életnek van egy körforgása.

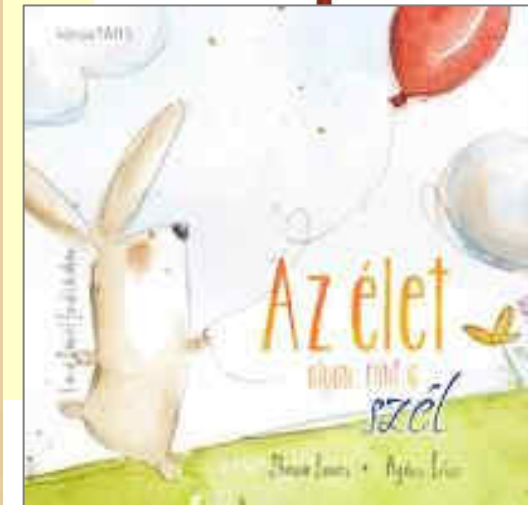
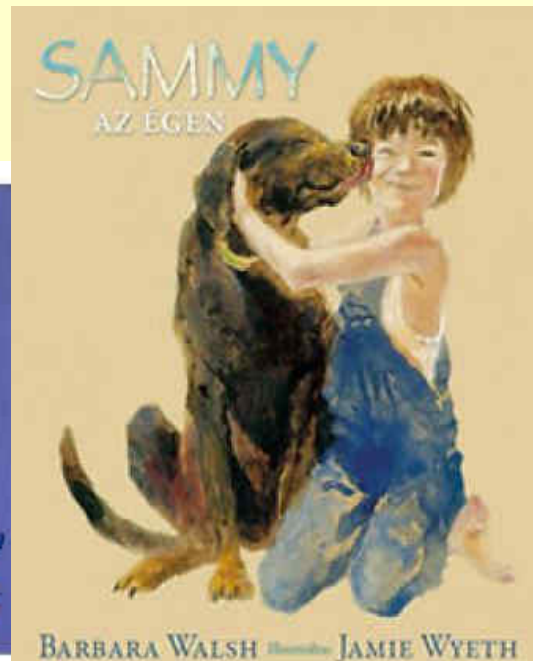
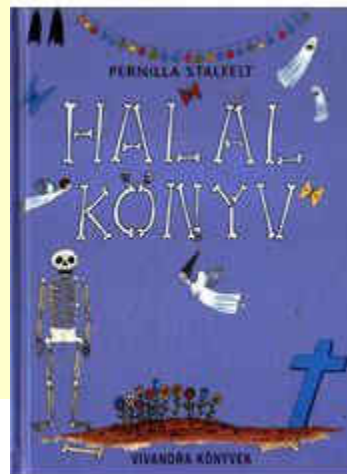


- ❖ *Mondókák*
- ❖ *Buborékfújás*
- ❖ *Pillangó rajzolás*



Preventív foglalkozás aktuális krízis nélkül iskolásoknak

- **Élet halál összefüggése, körforgás, megújuló természet: egy virág, egy fa elültetése**
- *Mese: az ember életideje, Möndölöcskék*
- *Ismert állatok meddig élnek?*
- *Szegény halász sárfala*
- **Film: Coco**



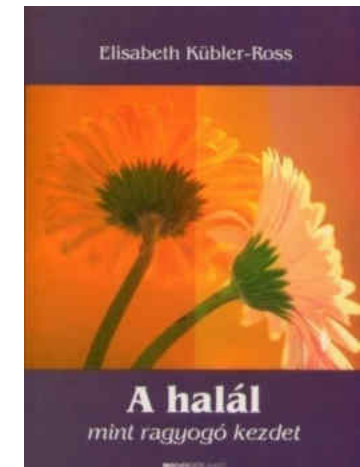
Preventív előadás aktuális krízis nélkül gimnazistáknak

- Vallások különböző kultúrák világképe a halálról
- Halálozási típusok, halálfélelem tapasztalatai
- *Kit hogyan érintett eddig, volt-e haláleset a környezetében?*

- **Mese: A föld visszaveszi az az övé**
- **Ferfi, aki 1000 évig akart élni**
- **Filmek: Adeline varázslatos világa,**
- **Hegylakó,**



R.A. Moody
ÉLET AZ ÉLET UTÁN



A temetésen való részvétel

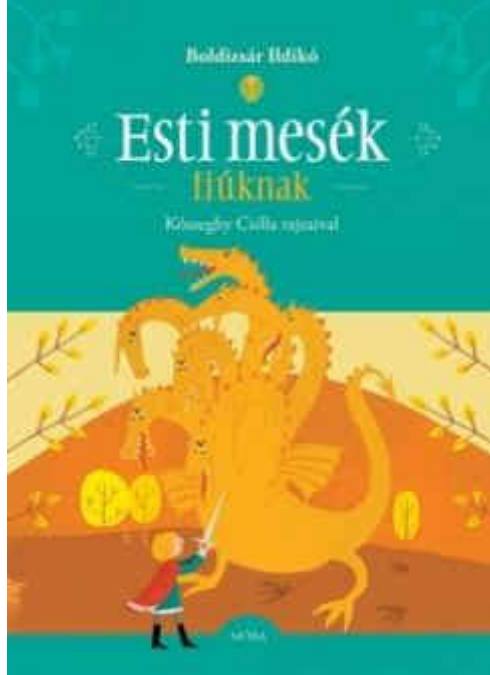
- Röviden mondjuk el a temetés célját, a búcsú jelentőségét, a barátok ismerősök **tiszteletadás**ának fontosságát!
 - Adjuk meg a választás lehetőségét a részvételt illetően!
 - Magyarázzuk el a majd látható, hallható, tapasztalható eseményeket! (Különösen a **földbetételt, elhantolást**, jelezve a kisebbeknek azt, hogy ez már nem okoz fájdalmat.)
 - Készítsük fel a gyermekeket a részvevők, különösen a szűk családtagok várható érzelmi megnyilvánulásaira, reakcióira!
 - Keressük a lehetőséget a temetés lezajlása után a beszélgetésre!
 - A közösségi rítus ne legyen elvárás! (Pl. a halott megtekintése, a sírgödörbe való föld szórása stb.)
 - Engedjük meg, hogy a gyermek a saját módján gyászoljon!
 - Ne botránkozzunk meg, ha viselkedése eltér az általunk elvárttól!
 - **A kisebb gyermeknek legyen felvigyázója!**
- (forrás: Simkó Csaba)

Mesék halál

- **A szegény halász sárfala (magyar)**
„Készülj, mert roskad a sárfalad.”
- **A mocsári manók és az élet vize**
(Szibériai) „Nagy jót tettél velünk, vadász!
Bizony megháláljuk, nem maradunk
adósaid. Adunk neked az élet vizéből.” (...)
„Azért öregszenek meg azóta is az
emberek, s ezért zöldellnek száz meg száz
évig Szibéria erdeiben a cirbolyafenyők.”
- **A föld visszaveszi ami az övé (grúz)** Mit
jelent az, hogy meghalt? Hogy többé nem
tér vissza hozzánk? — Ő többé nem tér
vissza, de mi mind elmegyünk oda, ahol ő
van — mondta az anyja. — Senki sem
kerülheti el a halált.

Mesék gyász esetén

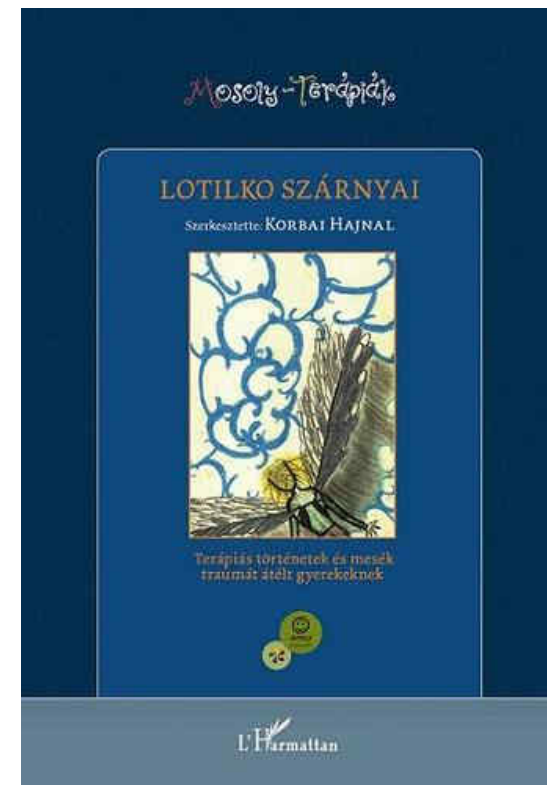
- **Hogyan keletkezett az éjszaka (hindu mese)** az idő múlásával Yami bánata csillapodni kezdett... bár sosem felejtette el kedves testvérét a vissza-visszatérő gyász vesztett erejéből... könnyei felszáradtak....
- **Kő és bambusz(brazil)** „A gyermekeimben élek tovább”... "Érzem az esőt és a szelet. Érzem a hőséget és a hideget. Meghajlok, de azután újra fel is egyenesedem. Gyökereimmel erőt szívok fel a földből. Kicsi vagyok, és növekszem. Gyenge vagyok, és megerősödöm
- **Lotilko szárnyai (tunguz)** „felszállt egészen a fellegekig, sokszor még magasabbra is, és nemegyszer megtörtént, hogy túl messzire repült otthonától.” „Látta Lotilko, hogy senkitől sem várhat segítséget, csak saját maga segíthet magán.”
- **A föld visszaveszi ami az övé (grúz)** Mit jelent az, hogy meghalt? Hogy többé nem tér vissza hozzánk? — Ő többé nem tér vissza, de mi mind elmegyünk oda, ahol ő van — mondta az anyja. — Senki sem kerülheti el a halált....
 - — Ismersz-e olyan helyet, ahol nem halnak meg?
 - — Nem — felelt a holló —
 - -ha örökké nem élhetek, meghalni ott is tudok, ahonnan jöttem.
 - (...) Eltemettette őt a falu



MESE MEGHALLGATÁSA:

LOTILKO szárnyai Tunguz népmese

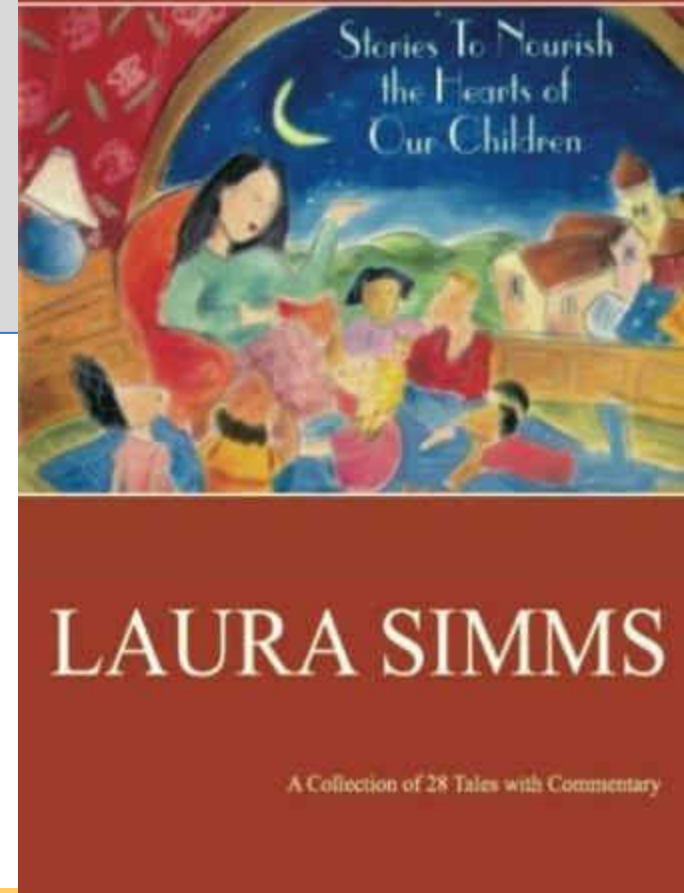
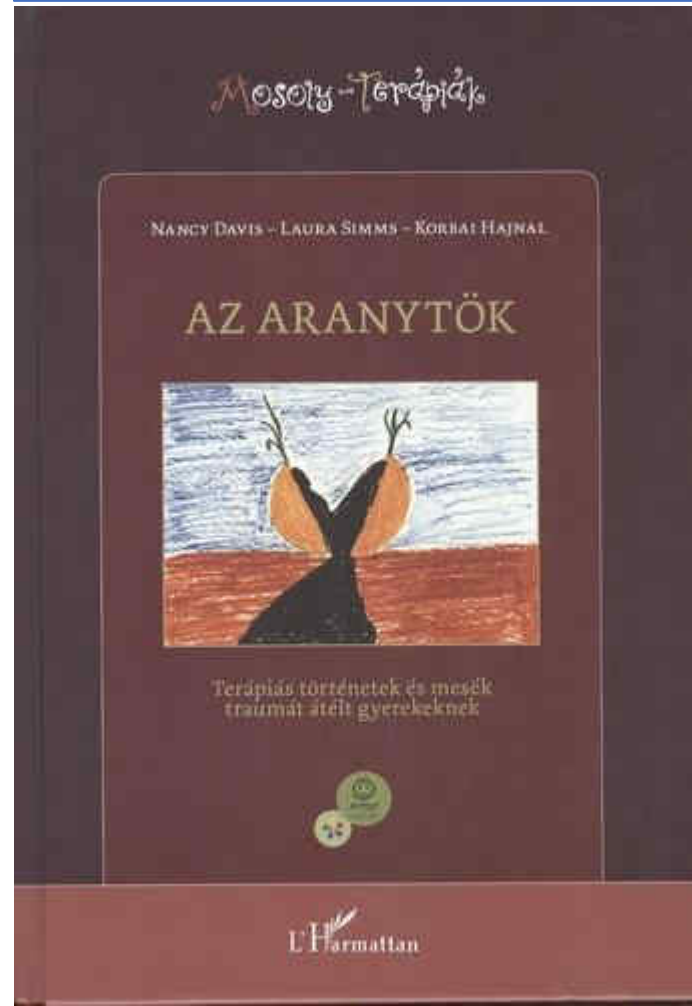
- „felszállt egészen a fellegekig, sokszor még magasabbra is, és nemegyszer megtörtént, hogy túl messzire repült otthonától.”
- „Látta Lotilko, hogy senkitől sem várhat segítséget, csak saját maga segíthet magán.”



[Nancy Davis](#) · [Laura Simms](#) · [Korbai Hajnal](#)

Az aranytök

Terápiás történetek és mesék traumát átélt
gyerekeknek



Laura Simms mesemondó
a mesemondás és a népmesék
évezredes hagyománya felől
Laura Simms által gyűjtött mesék

Mesék gyász esetén

- **Hogyan keletkezett az éjszaka (hindu mese)** az idő múlásával Yami bánata csillapodni kezdett... bár sosem felejtette el kedves testvérét a vissza-visszatérő gyász vesztett erejéből... könnyei felszáradtak....
- **Kő és bambusz(brazil)** „A gyermekeimben élek tovább”
- **A föld visszaveszi ami az övé (grúz)** Mit jelent az, hogy meghalt? Hogy többé nem tér vissza hozzánk? — Ő többé nem tér vissza, de mi mind elmegyünk oda, ahol ő van — mondta az anyja. — Senki sem kerülheti el a halált....
- — Ismersz-e olyan helyet, ahol nem halnak meg?
- — Nem — felelt a holló —
- -ha örökké nem élhetek, meghalni ott is tudok, ahonnan jöttem.
- (...) Eltemettette őt a falu

Foglalkozás a gyászról aktuális krízis esetén óvodásoknak

Élet- halál összefüggése, körforgás, megújuló természet: egy virág, egy fa elültetésével üzenetet a gyerekek felé: az életnek van egy körforgása.

❖ *Mondókák, éneklés*

❖ *Gyertyagyújtás rítusa*

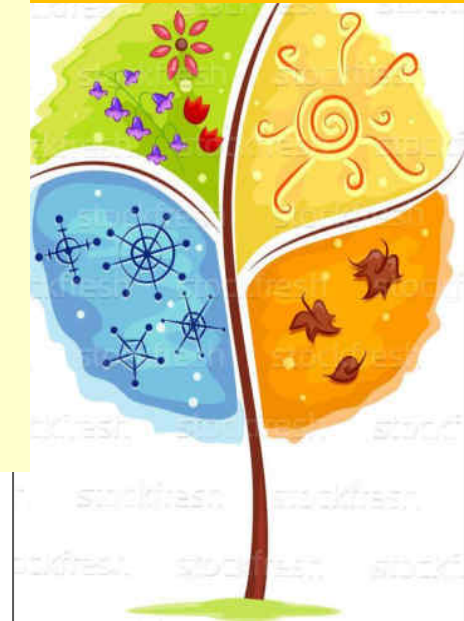
❖ *Buborékfújás*

❖ *Pillangó rajzolás*



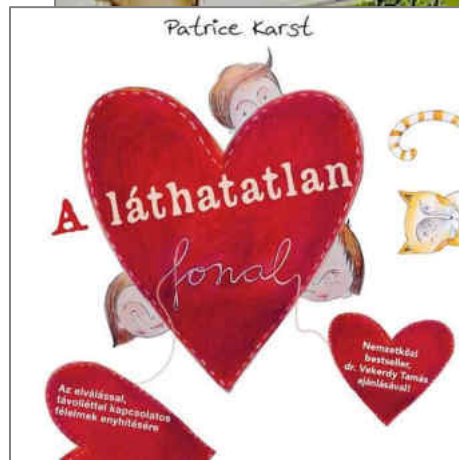
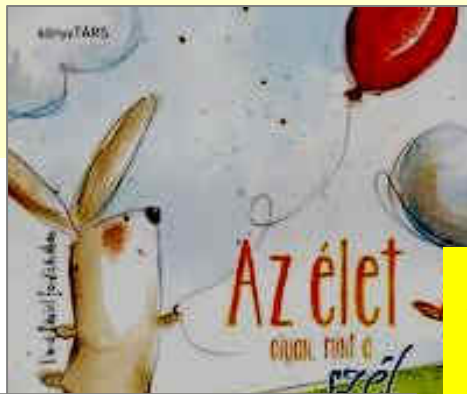
Szepes Mária
Pöttyös Panni
Harkály Anyó

❖ *A gyász hatásainak megismertetése:*
❖ *Szomorúság harag, fájdalom, testi érzések, gondolatok, büntudat oldása, empátia kifejezése csoportban*



Foglalkozás a gyászról aktuális krízis esetén iskolásoknak

Élet- halál összefüggése, körforgás, megújuló természet: egy virág, egy fa elültetésével üzenetet a gyerekek felé: az életnek van egy körforgása.

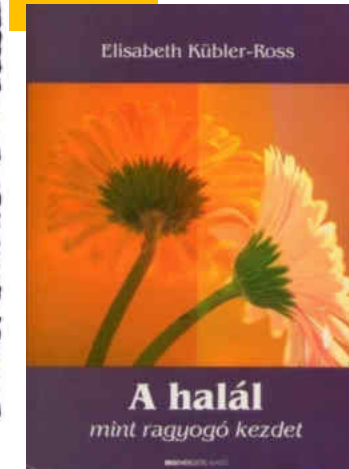
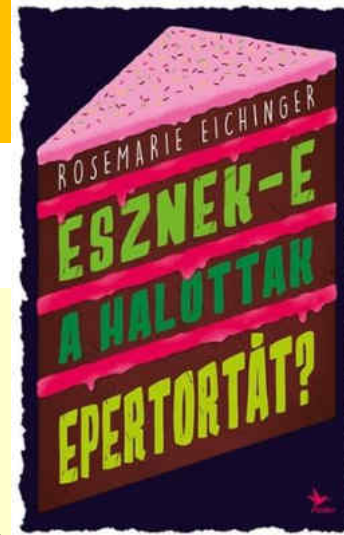


- ❖ *A gyász hatásainak megismertetése*
- ❖ *Szomorúság harag, fájdalom, testi érzések, gondolatok, büntudat oldása,*
- ❖ *empátia kifejezése csoportban*
- ❖ *Saját gyászélmény megosztása*
- ❖ *Gyászritusok ötletek*



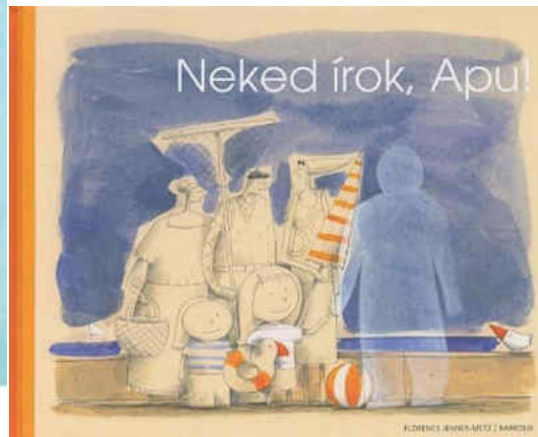
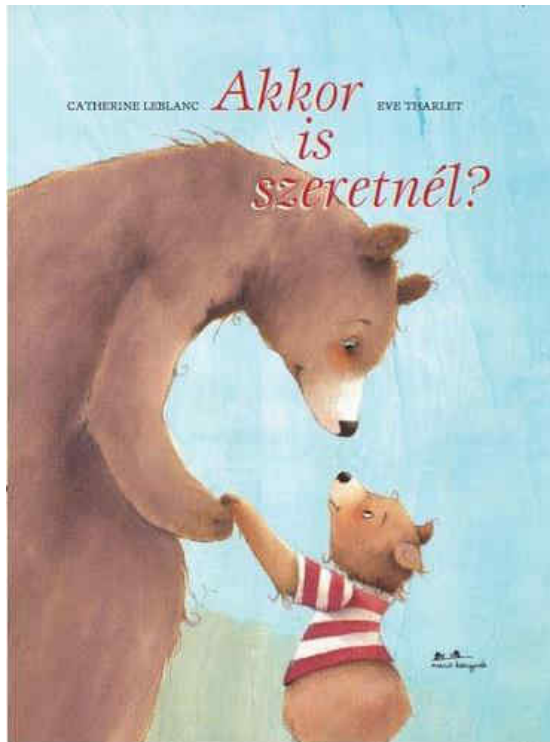
Preventív előadás aktuális krízis esetén gimnazistáknak

- Vallások különböző kultúrák világképe a halálról
- Halálozási típusok, halálfélelem tapasztalatai
- *Kit hogyan érintett eddig, volt-e haláleset a környezetében?*
- **Milyen eddigi veszteségélményik voltak?**
- **Milyen gyász tüneteket tapasztaltak?**
- **MI segít a gyászban. mi nem?**
- **Mese: A föld visszaveszi az az övé**
- **Ferfi, aki 1000 évig akart élni**
- **Filmek: Adeline varázslatos világa,**
- **Hegylakó,**



Apát, anyát elveszíteni...

- ❖ Fogódzókat nyújtani a megértéshez
- ❖ Támogatás
- ❖ A düh, a harag kijátszása (sárkányos mesék küzdelem)
- ❖ Szorongás kezelése



Apát, anyát elveszíteni...

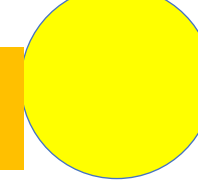
válasszon olyan tevékenységeket, amik szerinte segítenek a gyászban. Utána megbeszeltük neki mi segített leginkább.





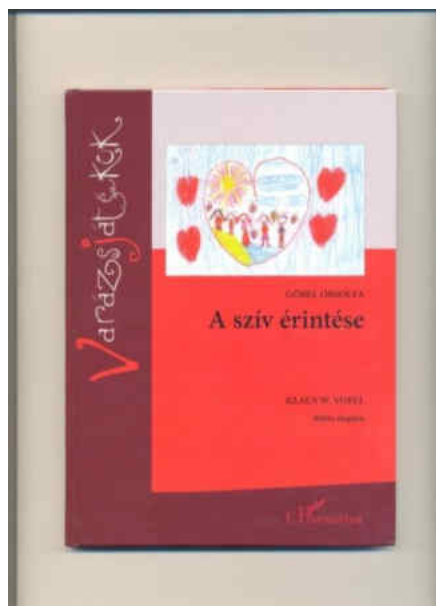


Fantaziajátékok gyerekeknél

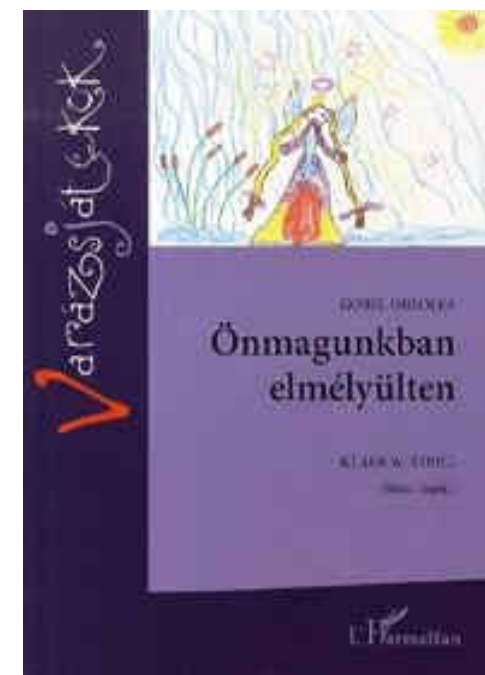


Hatás:

- ❖ Fantázia segítségül hívása, teret enged a fantáziaműködésnek
- ❖ barátságban lenni a testükkel; testünk elfogadása,
- ❖ Önbizalom növelése
- ❖ Feszültségek feldolgozása
- ❖ Figyeleni funkció összpontosítás javulása

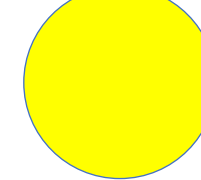


Gyakorlat:
A te különleges helyed (32)
Nyugalom felhője (30)
Gondúzás (37)

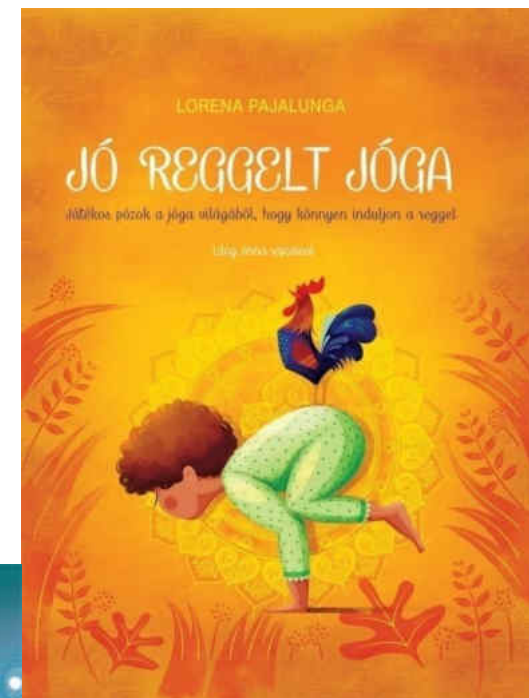
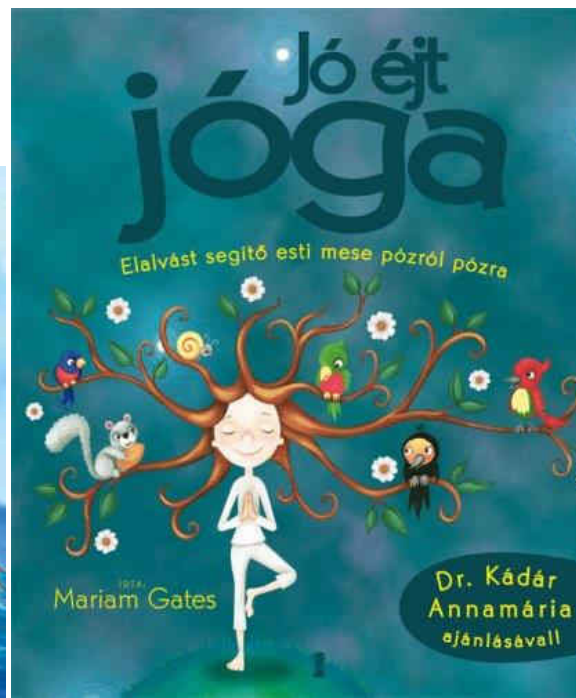
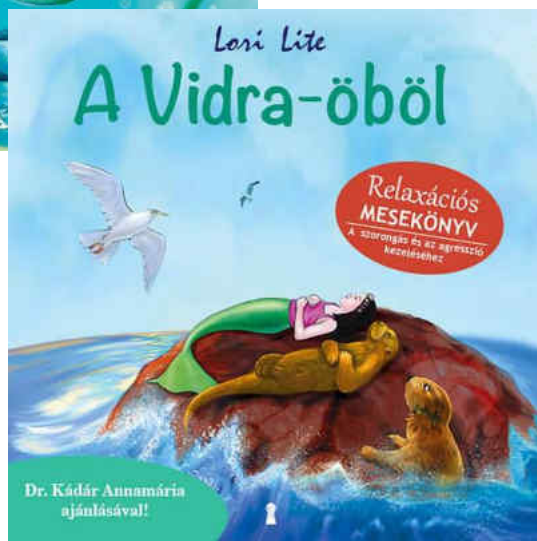
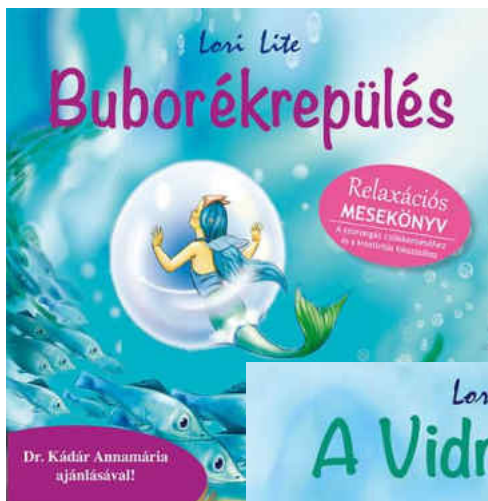


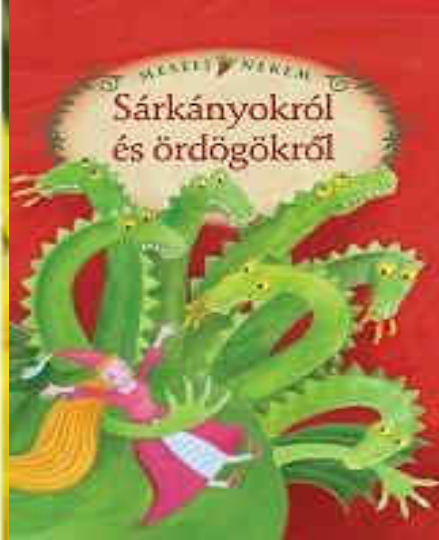


Relaxációs módszerek gyerekeknél



- Gyermekrelaxáció (iskolákban is)
- Gyermekjóga
- Varázsjátékok, Fantázia játékok (Klaus W. Volper Göbel Orsolya) óvodákban is





Az üveghegyi királylány Magyar népmese

„Erre nekem nincs orvosságom, felséges királyom.”

„Mit keresel itt, ahol a madár se jár?
Ebben a pillanatban széttéplek! A
királyfi nem ijedt meg, csak annyit
mondott: - **Hogyha széttépsz, nem
leszek!** A sárkány mérgeiben felfújta
magát, elszaladt” ...

A szerencsepróbáló királyfi
A kicsi dió
A szárnyas farkas
Az egyszeri asszony meg az
ördög
A zsíros bundás ember
Az elrabolt királykisasszony
Az ördög meg a lány
A sárkányifjú
Az ördög kilenc kérdése
Az üveghegyi királylány
A három királylány
A zöldszakállú király fia
Fehérlófia


A Mese, terápiás hatása

- Vigasz, megnyugvás, feldolgozás
- Bátorságot ad
- Közös élmény a mesélővel
- Élénkíti a fantáziát
- Erkölcsei példák
- Empátiára tanít

- intenzív fantáziamunka,
- képekkel és szimbólumokkal való kreatív játék,
- gondolkodás, alkotás is
- feszültségek, negatív érzések, félelmek feldolgozása

Gyászfeldolgozás

- **Normál krízis:** egyetemes, reakciók ismertek,
- **PTSD szempontok:** énerősítés, trauma késleltetett felidézése, élmények strukturálása, keretbe helyezése
- **Tünetek csökkentése:** magas stressz, depresszió, szorongás, alvás /álmom problémák, fájdalom testi /lelki, bánat
- **Halál/ múlandóság elfogadása:** értelem/ érzelem
- **Negatív érzések oldása:** bűntudat önvád, düh harag,
- **Gyászritusok szerepe, kialakítása**
- **Gyógyító rend**



Stressz, krízis, trauma

- **Stresszor** lehet bármi olyan külső vagy belső, emocionális, tudatos vagy tudattalan inger, amely zavarja a szervezet fiziológiai és pszichológiai egyensúlyát.
- A **krízis** görög eredetű szó, döntést, fordulatot jelent, ugyanakkor régi orvosi fogalom, jelen-tése: válságot, kritikus időszakot jelent
- a **trauma** pszichológiai szempontból egy olyan heves, sokszerű, váratlan, intruzív élmény, amely a szervezet egészét érinti, meghaladja a személy pillanatnyi védekező, szokásos megoldási képességét, és ez életére nézve következményekkel jár.

szorongásos TŰNETEK GYERMEKKORBAN

Nehezen koncentrálnak

Rossz alvás, gyakori ébredés, rémálmok

Nem megfelelő evés

Hirtelen válik dühössé, vagy veszíti el a kontrollt

Állandó aggodás vagy negatív gondolatok

Idegesség, feszültség, gyakran jár wc-re

Gyakran sír

Közösségben „túl jó”

Szoros testi kapcsolatot keres

Szabályokhoz, rituálékhoz való merev ragaszkodás

Testi panaszok (pl. hasfájás, fejfájás)



GYERMEKKORI FÉLELMEK NORMATÍV FEJLŐDÉSE

- **Csecsemőkor:**
 - veleszületett félelmek: hangos zajok, hirtelen zuhanás, váratlan mozgás
 - szeparációs félelem, idegenektől való (6-8 hó)
 - állatoktól való félelem (1-2 éves kortól)
- **Óvodáskor:**
 - Fájdalomtól balesetektől, tűztől
 - képzeletbeli állatoktól, szörnyektől (rémálmok)

GYERMEKKORI FÉLELMEK NORMATÍV FEJLŐDÉSE

Iskoláskor:

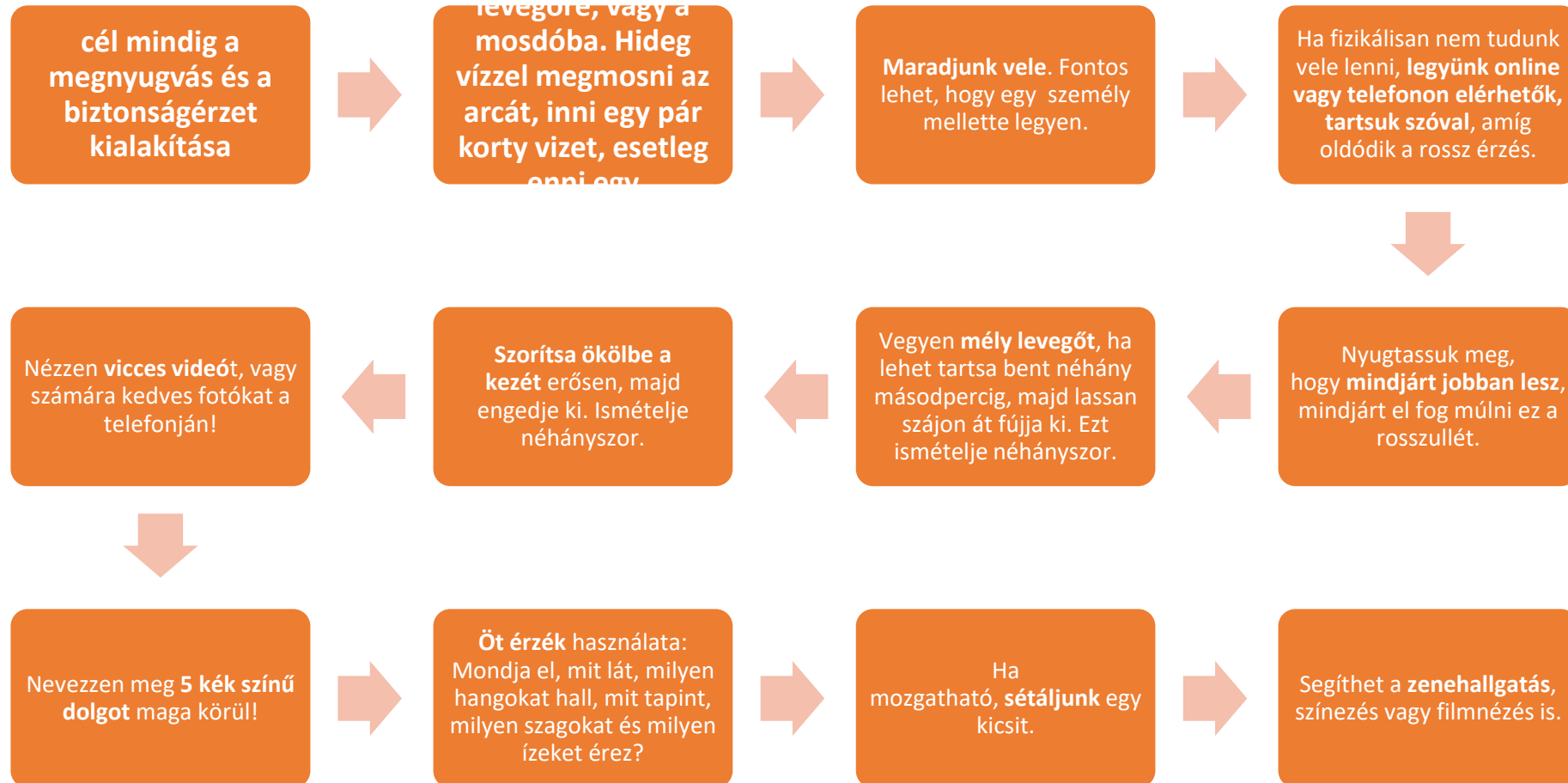
- a félelmek a realitás felé fordulnak (baleset, sérülés)
- szociális félelmek a kortársak elutasításától, iskolai követelményeknek való meg nem feleléstől
- primitív félelmek csökkennek (pl. sötétségtől, idegenektől, szellemektől)

Serdülőkor:

- szociális félelmek uralkodnak
- nemi szereppel kapcsolatos félelmek
- haláltól vagy szeretett személy elvesztésétől való félelem



Mit tehetünk egy szorongásos roham esetén



Légyőgyakorlatok

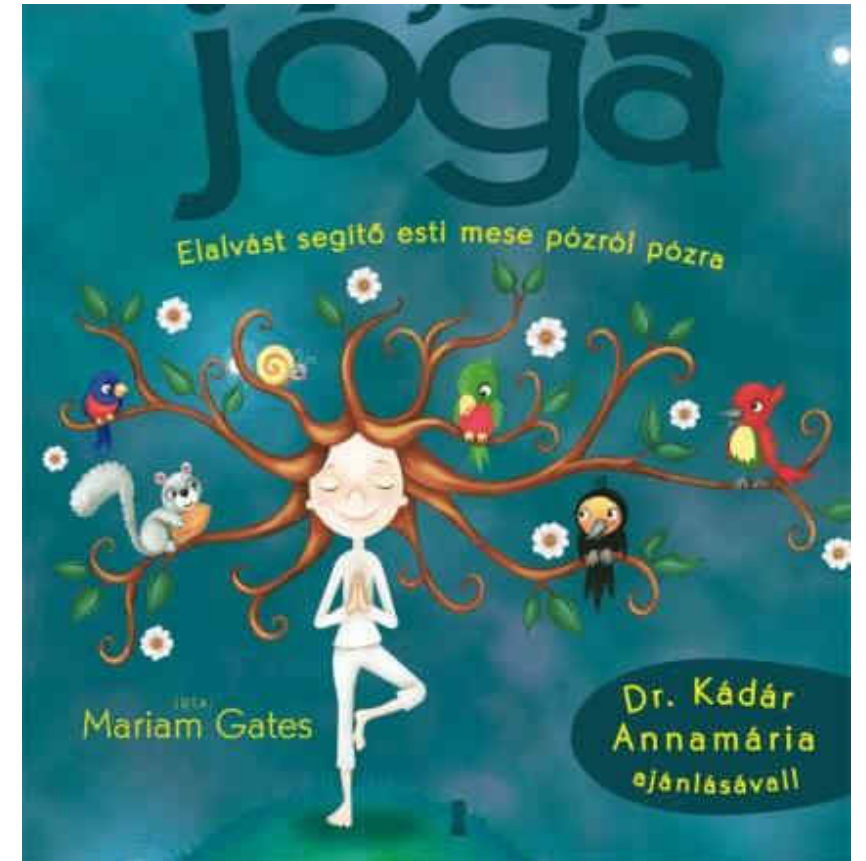
felkészölünk a légyőgyakorlathoz!



3 másodpercig belégyést végzünk, 2 másodpercig visszatartjuk a levegőt! Kilégyéskor felsoroljuk a hét napjait!



Nagyobbaknál: 2 ütem belégyés, 2 benntartás 4 ütemben kilégyés!



Relaxáció

Rövid gyakorlatok:

Helyezkedj el kényelmesen!

Öt érzékszerv gyakorlat:

- Vegyél néhány mély levegőt, lassan vidd a figyelmed az érzékszerveidre, és ott, ahol vagy, figyelj meg
- **5 dolgot, amit magad körül látsz**
- **4 hangot, amit hallasz**
- **3 dolgot, amit tapintasz**
- **2 illatot, amit érzel**
- **1 ízt, amit érzel**

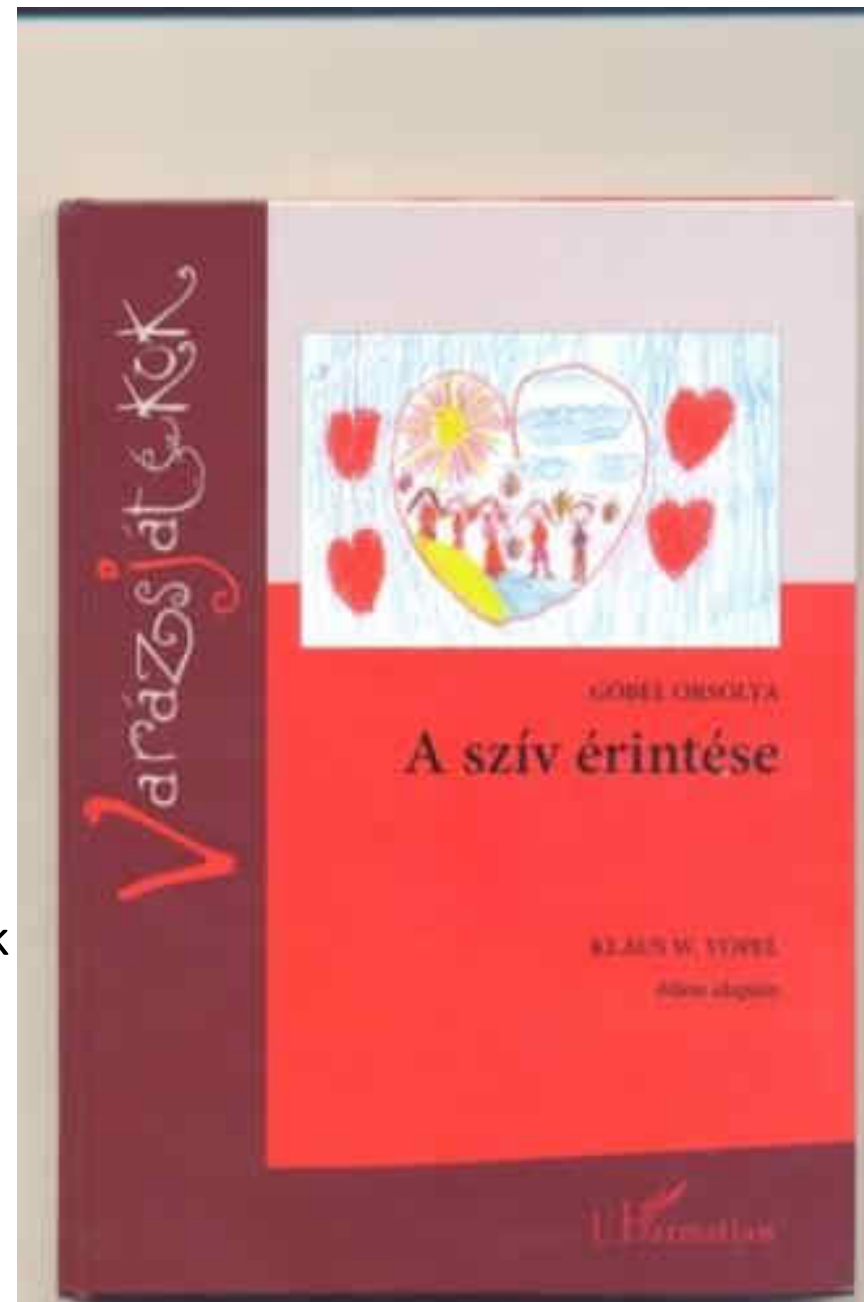
Földelő gyakorlatok:

Lábak, a földhöz, dobbantani, kezek ökölbe szorítása,

Varázsjátékok:

Nyugalom felhője

Biztonságos hely

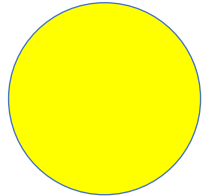




RELAXÁCIÓ ALAPELVEI

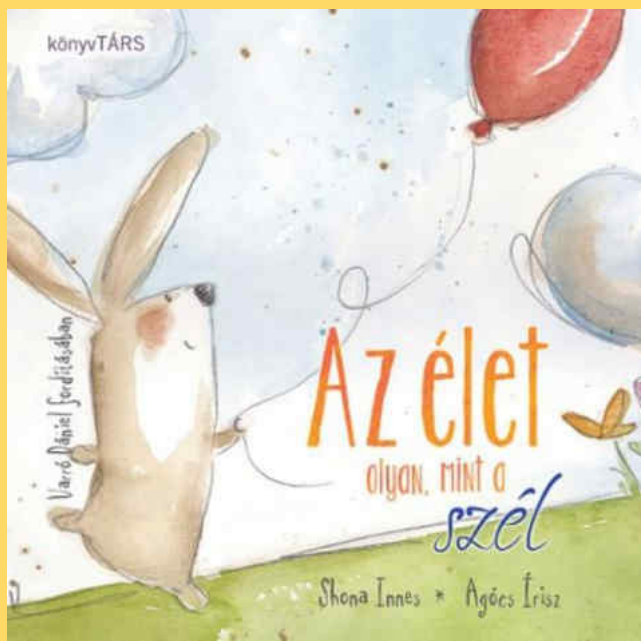
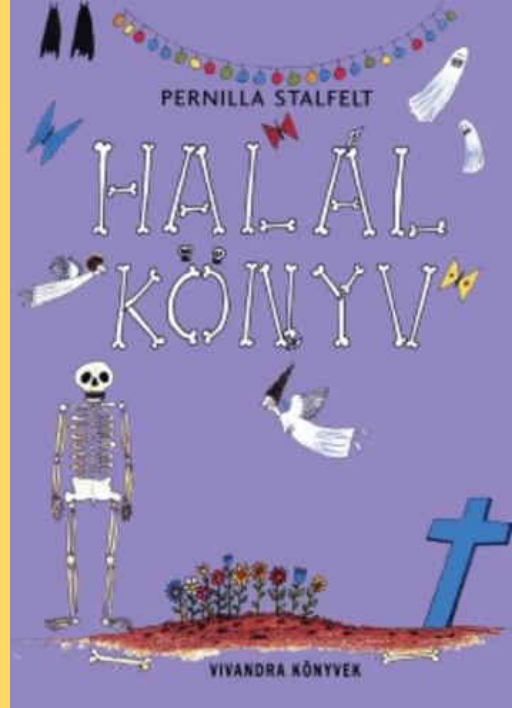
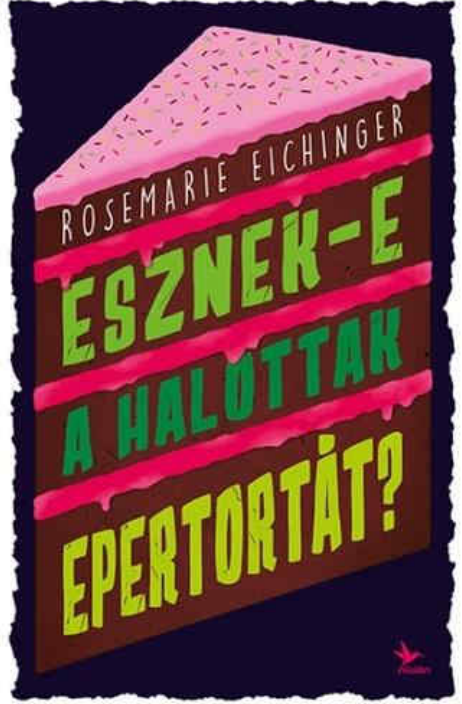
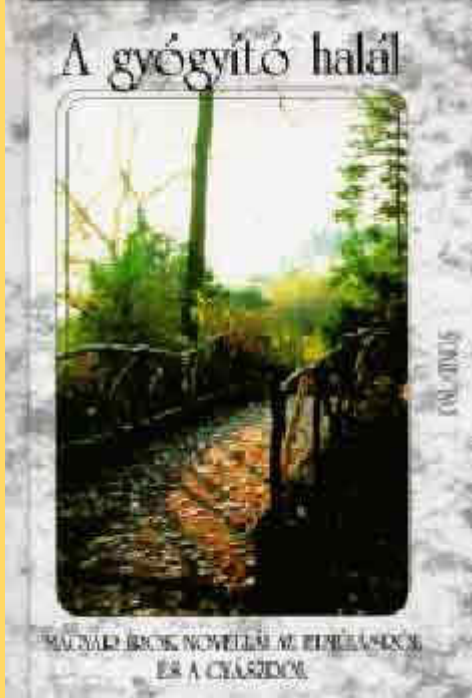
A relaxációval kialakítható kellemes, feszültségmentes állapot gyermeknél is!

- **Nyugodt, bizalmas légkör**
- **Tudatosítás**
- **Megfelelő testtartás**
- **A formula (szóinger)**
- **Előfeszített izomállapot**
- **a helyzet** magával ragadó hatása, közös élménybeszámoló a végén.



A VISSZAHÍVÁS

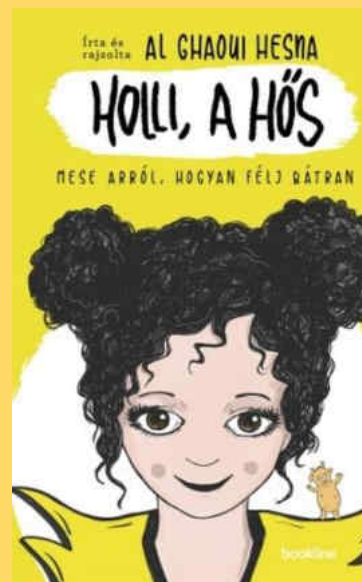
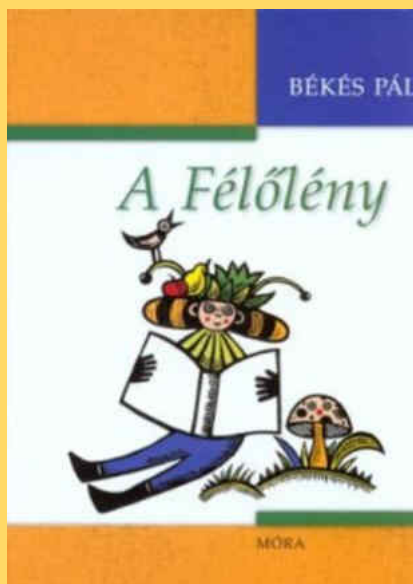
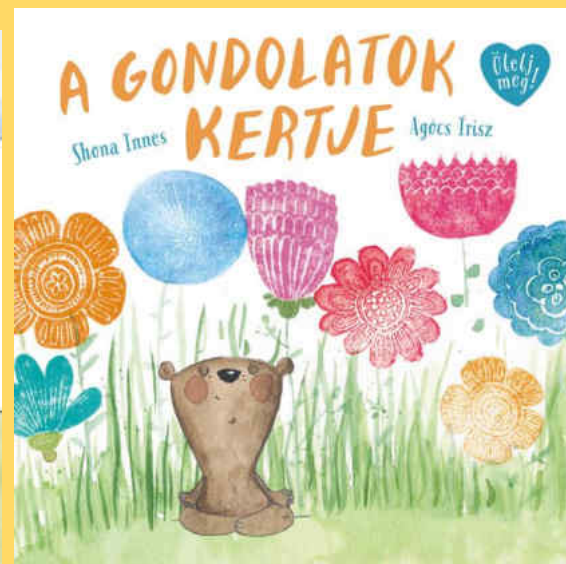
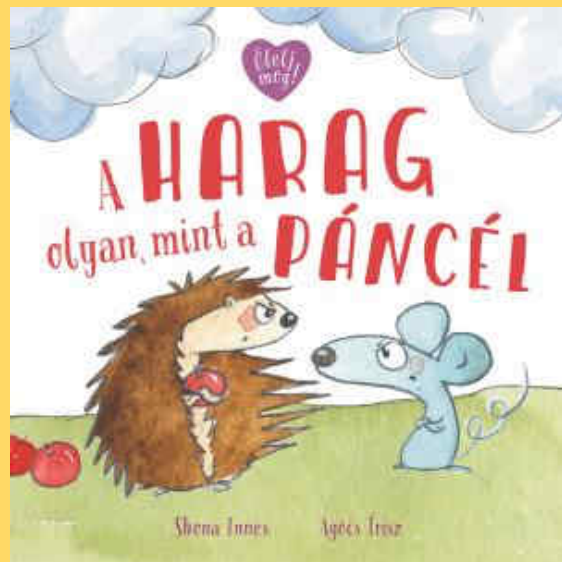
- **Fontos, hogy az eddigi lassú ütemű, halk és egyenletes közlésnél erőteljesebb, hangosabb („természetes, hétköznapi hangszínű”) utasításokat adjon a tréner.**
- **Az élmények és érzések elmesélése és a másik meghallgatása a relaxációs foglalkozás egyik legfontosabb része.**
-



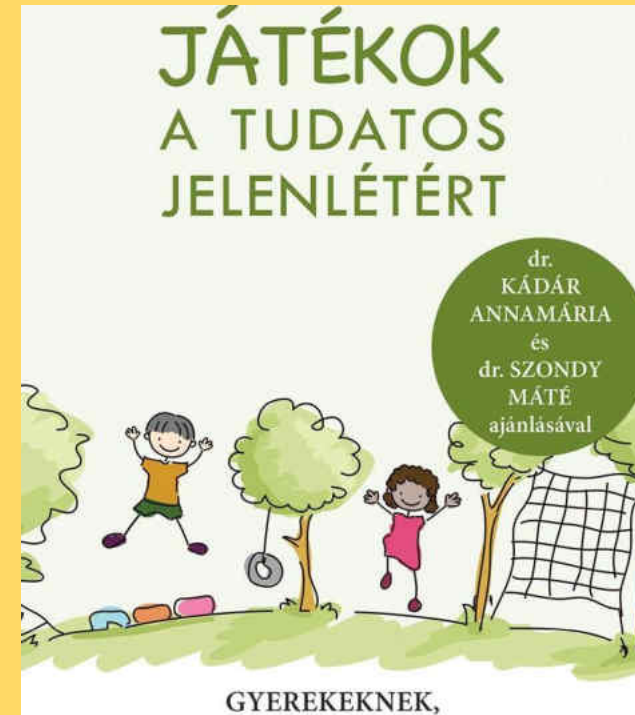
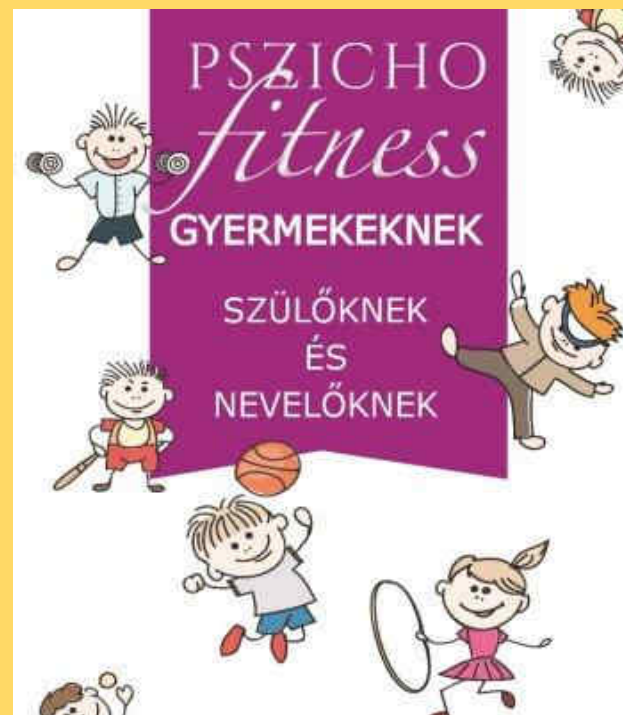
**KÖNYVEK a HALÁLFÉLELEM OLDÁSÁRA :
ISKOLÁSOKNAK, TINIKNEK**

<https://moly.hu/listak/halal-gyasz-konyvek-gyerekeknek>

<https://moly.hu/listak/halal-gyasz-konyvek-kamaszoknak>



KÖNYVEK FÉLELEMRŐL SZORONGÁSRÓL :
ISKOLÁSOKNAK, TINIKNEK



Könyvek tanároknak a témában