



Előadó: Dombi Imréné és Hatháziné Jónás Mária

A 2024/2025-ös tanévben a Tankerület által szervezett Szakmai napra a Derecskei Bocskai István Általános Iskolában interaktív előadással készültünk, bízva abban, hogy a hozzánk látogató 33 pedagógus szívesen vesz részt az általunk kezdeményezett reziliencia fejlesztésre alkalmas játékok, módszerek megismerésében.

A személyiség rugalmas ellenálló képessége, pszichológiai immunrendszerünk fejlesztése azért fontos, hogy a változó körülményekhez, nehéz helyzetekhez alkalmazkodjunk.

Erre minden életkorban, így gyermekkorban is rendkívül nagy szükség van.



Mentális esernyő: ahogy testünknek, lelkünknek is vannak sérülései, melyet mi magunk is gyógyíthatunk. Kijártuk az ugróiskolát, melynek minden négyzete a reziliencia egy alapkövét jelképezte, megmutatta hogyan fejleszthető.

Tudatosan figyeltük és kezeltük érzelmeinket.

Itt a láda, mi van benne?

Apró öröm a kezembe.

Add tovább, add tovább!

Vegyé ki egy cédulát!



A negatív gondolatokat pozitívokra cseréltük a párkereső és a szebben látó szemüveg játékkal.



Nyugi légzés kártyák segítségével kezeltük a stresszt. Feszültségoldásra alkalmas játékokat, lazító gyakorlatokat mutattunk.

Megismertük erősségeinket és gyengeségeinket, és elfogadtuk azokat.

A Csodabolt játék segítette az önfogadást.



Ápoltuk baráti kapcsolatainkat, mertünk egymástól segítséget kérni. Beismertük, ha valamivel nehéz megbirkózni, és tudatosítottuk, hogy ez nem a gyengeség jele.

*Hüvelykujjam elfogad,
Mutatóujjam meghallgat ...*

Közös rajzot készítettünk.

Gyakoroltuk az összedolgozást, azt, hogy az egyéni ötleteinket hogyan rendeljük alá egy születőben lévő közösségi alkotásnak.



Próbáltuk megérteni mások érzéseit és nézőpontjait. Az empátia, és az önegyüttérzés hozzájárul lelki egyensúlyunkhoz, ezt segítette a Rosszkezd elűző dal és a S. T. O. P. gyakorlat.

Az Adj egy ötöst! játékban öngondoskodó üzenetekkel generáltunk jó érzéseket magunkban.



Megküzdöttünk az optimális frusztrációért, vagyis megtanultuk kezelni a kudarcokat, alkalmazkodni a változásokhoz a Lovag, sárkány, királylány játékkal.

Vitasarokban döntést hoztunk és érveltünk.

*- Pedagógusként tudok tenni önmagam és tanítványaim lelki rugalmasságáért, mert
- Pedagógusként nem tudok tenni ...*



Az esernyőnket felhúztuk, ugróiskolát kijártuk.
Ma mindenki erősebb lett, mentálisan fejlődhetett.



*„Velem sincs minden rendben,
Veled sincs minden rendben –
és ez így van rendben.” (Watzlawick)*

Előadásunk végére az érzelmi hőmérőnk pozitív oldalon kiakadt. 😊

Hálásak vagyunk a kollégák megtisztelő érdeklődéséért,
az Üzenőfalunkra megfogalmazott pozitív gondolatokért:

***„Remek volt, mint mindig. Ismét szuper ötleteket kaptunk!
További sikereket, lendületet kívánunk! Minden tetszett és
irányt jelölt nekünk. Továbbvisszük, és használni fogjuk, amit
itt tanultunk. Nekem nagyon tetszett, főleg az ugróiskola, és a
jelentudatosság játékok. Kicsit megnyugodtam, köszönöm!
Fantasztikus élmény volt. Megpakoltam a hátizsékomban
ötletekkel.”***

