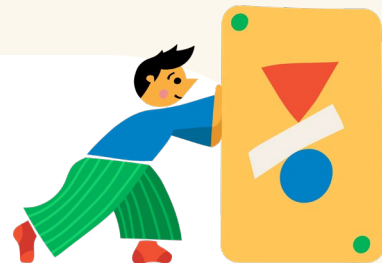




CHAVORE TEVÉKENYSÉ GKÁRTYA



Cél: A mentális egészség támogatása előre tervezett rutinok és érzelmi reflexió révén, segítve a gyermekeket abban, hogy biztonságban érezzék magukat, meghallgassák őket, és irányíthassák a napjukat.

Anyagok: Gyerekeknek szóló könyv, amely érzelmeket/különbé le témákat tartalmaz

- Papír (sima vagy nyomtatható sablon, amelyen egy kör 4–6 részre van osztva)
- Zsírkréta vagy filctoll
- (Opcionális) Matricák arcokhoz/érzelmekhez (boldog, szomorú, fáradt, izgatott)

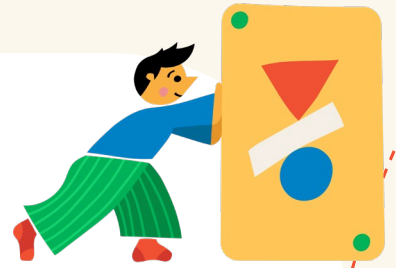
Miért fontos: A rutin és az érzelmi tudatosság kulcsfontosságú védőfaktorok a korai gyermekkor mentális egészségében. Ezek a tevékenységek erősítik az önszabályozást, struktúrát biztosítanak és építik a szülő és a gyermek közötti kommunikációt. Emellett lehetőséget nyújtanak az érzelmek feldolgozására egy biztonságos környezetben.

- Használjon egyszerű nyelvet az érzelmek leírásához.
- Fogadja el az összes érzelmet („Nem baj, ha dühös vagy fáradt vagy.”)
- Tegye ezt minden este ugyanabban az időben, hogy megerősítse a rutint.
- Kisebb gyermekeknel használjon matricákat vagy egyszerű mosolygós/szomorú arcokat.



Lépések

1. **Rajzoljon egy kört:** Segítsen gyermekének a kört olyan részekre osztani, amelyek a napjának részeit jelképezik (reggeli, játékidő, ebéd, délutáni alvás, este, lefekvés).
2. **Beszé ljték át:** Kérdezd meg: „Mit csináltunk ma reggel?” vagy „Hogy érezted magad, amikor kint játszottunk?”
3. **Színezés és reflexió:** Minden részben a gyermek rajzol vagy színez valamit a napnak az adott részéből, és kiválaszt egy színt vagy arcot, hogy kifejezze, hogyan érezte magát akkor.
4. **Szülő i kapcsolat:** Rajzolás közben a szülő is megoszt a saját napjáról egy érzést („Boldog voltam, amikor együtt ebédeltünk”).
5. **Esti áttekintés:** Lefekvés előtt röviden áttekintik együtt a napot: „Úgy tűnik, a játékidő boldoggá tett! Ez nagyszerű!”



Következő lépések a szülők számára

- **Válasszon ki egy** tevékenységet, amellyel ezen a héten kezdeni szeretne. Mutassa be kedvesen és kíváncsisággal.
- **Figyeljék meg, hogyan reagál a gyermekük:** észrevették-e, hogy magabiztosabbnak, kifejezőbbnek vagy összekapcsoltabbnak tűnik-e.
- Idővel **integrálja mindkettőt (2. és 5. lépés)** : egyet reggel (önbecsülés erősítése), egyet este (érzelmi reflexió).
- **Ismételjék meg hetente**, hogy olyan otthoni környezetet teremtsenek, amely tele van fejlődéssel, kapcsolódással és örömmel.

A két javasolt otthoni tevékenység: 1. *Mesélőóra* és 2. *A napom színei* közvetlenül összhangban állnak a helyi felmérés legfontosabb eredményeivel és a Parent Powered forrásokból származó bizonyítékokkal <https://parentpowered.com/> .

A felmérés rávilágított arra, hogy szükség van egyszerű, praktikus módszerekre, amelyekkel a szülők otthon támogathatják gyermekeik érzelmi kifejezését, rutinját és mentális jólétét.

Ezek a tevékenységek a következőképpen válaszolnak erre az igényre:

- Ösztönzik az érzelmi kapcsolatot és a napi reflexiót;
- Az önbecsülés és az érzelmi szókincs fejlesztése;
- Minimális anyagigényüknek köszönhetően minden család számára elérhetőek.

Ezek a tevékenységek olyan bevált gyakorlatokon alapulnak, amelyek elősegítik az örömteli kapcsolatokat, a családi elkötelezettséget és a szociális-érzelmi fejlődést, amelyek mind elengedhetetlenek a gyermekek mentális egészségéhez.



Büszkeség csillag:

Az erősségek ünneplése

TEVÉKENYSÉ GKÁRTYA



Cél: Támogassa a gyermekek önbecsülését, érzelmi tudatosságát és pozitív identitásuk fejlődését azáltal, hogy ösztönzi őket arra, naponta gondolkodjanak el erősségeikről, eredményeikről és kedves cselekedeteikről. Hozzon létre egy családon belüli vagy osztálytermi hagyományt a megbecsülés és az elismerés kifejezésére.

Korosztály: 3–6 év

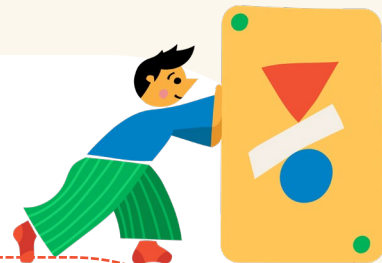
Időtartam: 10–15 perc (meghosszabbítható vagy megismételhető)

Anyagok:

- Csillag sablon (rajzolt vagy kinyomtatott)
- Zsírkréta, filctoll, ceruza
- Olló
- Zsineg vagy ragasztószalag (opcionális, felakasztáshoz)
- Látható hely (fal, hűtőszekrény, tábla stb.) a kiállításhoz

AZ ÉN BÜSZKESÉG CSILLAGOM





Lépések

1. **A tevékenység bemutatása:** Mondja el a gyermeknek: „Ma egy különleges nap van, amikor megdicsérrjük magunkat! Készítünk egy *Büszkeség csillagot*, hogy megünnepeljük azt az öt dolgot, amit nagyon jól csináltál, vagy amire büszke vagy.” Magyarázza el, hogy a család minden tagja csatlakozhat. Mindenki leírja vagy lerajzolja a csillagra azokat a dolgokat, amelyekre büszke.
2. **Nevezd el a csillagot:** Kérd meg a gyermeket (vagy a szülőt), hogy írja a nevét a csillag közepére. Ez az ő büszke csillagod!
3. **Reflektálj és fejezd ki:** Kérdezd meg a gyermeket:
 - „Mi sikerült ma igazán jól neked?”
 - „Mire vagy büszke, amit csináltál vagy tanultál?”
 - „Mitől érzed jól magad?”



Szükség esetén példákkal segítsd a gondolkodásukat. Ezután a csillag csúcsaira írhatnak, rajzolhatnak öt dolgot, amire büszkék.

4. **Színezés, kivágás és kiállítás:** Miután a csillagot a gyermek kitöltötte, kiszínezheti és kivághatja. Akasszák fel a csillagot egy jól látható helyre – a hűtőre, vagy a szobában a falra.
5. **Családi részvétel:** Ösztönözze a testvéreket, szülőket vagy más gondviselőket, hogy ők is készítsenek csillagokat, és írjanak rá öt dolgot, *amit* csodálnak vagy amire büszkék a gyermekben. Ezeket a csillagokat is ki lehet tenni, vagy kis ajándékként odaadni.
6. **Tegye napi rituálévá:** Ismételje meg a “csillagos” tevékenységet naponta vagy hetente, kis változtatásokkal:
 - Egyik nap: „Mi az az 5 dolog, amire ma büszke vagy?”
 - Másnap: „Miket tettél ma, ami kedves vagy segítőkész volt akár otthon akár az óvodában?”
 - Egy másik nap (napok):
 - „Milyen új dolgokat tanultál ma?”
 - „Mit tettél ma a környezetért (a növényekért, az állatokért a környezetemben...)?”
 - „Milyen jól tettél ma az idősebb családtagjaidért?”

Készíts egy „Büszkeség csillagfalat” vagy „Csillagnaplót”, hogy összegyűjtsd a csillagokat és nyomon kövesd a gyermek gondolatait az idő múlásával.

7. **Ünnepelje a fejlődést:** Egy hét vagy egy hónap múlva nézze át újra a csillagokat a gyermekkel. Beszéljenek a változásokról, a mintákról vagy a meglepetésekről, amiket leírtak. Ünnepeljék meg együtt az erőfeszítéseiket és a fejlődésüket.

TIPP: Tarts kéznél extra csillag sablonokat, és építsd be ezt a lefekvés előtti rutinba vagy a napi beszélgetésbe. Az apró elismerések idővel nagy önbizalmat építenek.



Egy csapat vagyunk:

Gyermekek részvétele a háztartási munkában

TEVÉKENYSÉGI KÁRTYA



Cél: A gyermekek kompetenciájának, önszabályozásának és önbecsülésének elősegítése azáltal, hogy értelmes módon bevonjuk őket a család életébe. Az érzelmek kifejezésének, a döntéshozatalnak és a kulturális kapcsolódásnak az ösztönzése a mindennapi részvétel és a játékos rutinok révén.

Korosztály: 3–6 év

Idő: Rugalmas – beépíthető a napi rutinba

Anyagok

- Kis napló vagy papír rajzoláshoz és íráshoz
- Anyagok a személyes tér díszítéséhez (pl. poszterek, gyerekbarát festék, zsineg, papír)
- Külön helyiség az otthon vagy az udvaron a szabad önkifejezéshez és játékhoz
- Zene (hagyományos vagy kedvenc dalok), hangszerek vagy saját készítésű hangszerek
- Családi történetek, fotók vagy kulturális jelentőségű tárgyak
- A gyermek által választott játékok és anyagok





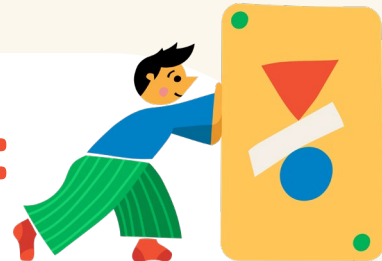
Lépések:

1. **Magyarázza el a tevékenységet:** Tudassa a gyerekekkel, hogy ők a család fontos tagjai. Mondja el nekik, hogy az ötleteik, érzéseik és döntéseik számítanak, és hogy a család együttműködni, mint egy kis közösség, egy csapat. Magyarázza el, hogy ez magába foglalja a játékok kiválasztását, a napi tevékenységekben való részvételt és az érzéseik megosztását is.
2. **Ösztönözze a részvételt és a tervezést:** Kérje meg a gyerekeket, hogy segítsenek a háztartási munkák tervezésében:
 - Hagyja, hogy szabadidejükben maguk válasszák ki a játékokat vagy szabadidős tevékenységeket.
 - Vonja be őket az egyszerű döntésekbe – például, hogy milyen ételleket készítsenek, vagy milyen háztartási feladatokban szeretnének segíteni.
 - Kérje ki a véleményüket a családi szabályok kialakításakor, különösen azoknál, amelyek közvetlenül érintik őket.
 - Ha segít, használjon vizuális eszközöket, vagy szimbólumokat a feladatokhoz.
3. **Teremtse lehetőséget az érzelmi visszajelzésére:** Minden nap szánjon egy csendes, nyugodt pillanatot (reggel vagy lefekvés előtt jól működik) arra, hogy beszélgessen a gyermekével. Kérdezze meg:
 - Mi tett ma boldoggá?
 - Mi miatt aggódtál vagy féltél?
 - Milyen álmod volt? Mit szeretnél holnap csinálni?
 - Kombinálja ezt öleléssel, meséléssel vagy közös zenehallgatással.
4. **Adjon teret az önkifejezésnek:** Engedje meg gyermekének, hogy szobájának egy részét vagy a falat rajzokkal, feljegyzésekkel vagy apró kézműves munkákkal díszítse. Ha van udvar vagy külső közös tér, alakítson ki egy „szabad játékszónát”, ahol a gyermek felfedezhet, építhet vagy előadást tarthat (elfogadható határokon belül).
5. **Csatlakozzon a játékvilágukhoz:** Játsszon rendszeresen a gyermekével, mind beltéren, mind kültéren. Tartsa tiszteletben a játékválasztásukat, kövesse a játékban az ő vezetésüket, és bátorítsa őket, hogy alkossanak történeteket vagy alakítsanak különböző karaktereket. Hagyja, hogy ők legyenek a „mesemondók” vagy a „rendezőik”.
6. **Kapcsolódjon a családhoz és a kultúrához:** Ossza meg velük családjának történetét vagy kultúráját. Tanítsa meg nekik a hagyományos táncokat, dalokat vagy játékokat. Ösztönözze őket új változatok létrehozására, ötvözve fantáziájukat a kulturális gyökerekkel. Ha lehetséges, vegyen részt közösségi eseményeken vagy népművészeti tevékenységeken.
7. **Végezze ezeket a tevékenységeket folyamatosan:** tartsa fenn a családi rutinokat, amelyek során a gyermekek úgy érzik, hogy aktív résztvevői a mindennapi életnek. Beszélgessen rendszeresen az érzelmeikről, meséljen történeteket, és rendszeresen tervezzenek együtt. Hagyja, hogy „önkifejezési terük” velük együtt fejlődjön, és gyakran térjenek vissza a közös kulturális tevékenységekhez és játékokhoz.



Finom ölelés szünet:

Kapcsolat és nyugalom megélése otthon
TEVÉKENYSÉ GKÁRTYA



Cél: Segítsünk a szülőknek abban, hogy gyermekeiket megnyugtassák a túlterheltség vagy erős érzelmek pillanataiban, miközben erősítik a kapcsolatot, egy egyszerű, kedves gyakorlat segítségével, amely biztonságos, szeretetteljes módon tanítja az érzelmek szabályozását.

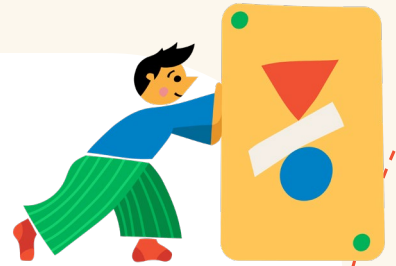
Korosztály: 2,5–7 éves gyermekek

Időtartam: 3–10 perc (amikor gyermeke ideges, dühös vagy nyugtalan)

Miért fontos: A Chavore fókuszcsoportok során a szülők elmondták, hogy gyakran érzik magukat tehetetlennek vagy elszigeteltnek, amikor gyermekük „összeomlik” vagy erős érzelmeket él át. A *finom ölelés szünet* lehetőséget nyújt a kapcsolat megerősítésére ahelyett, hogy a helyzet eszkalálódna, és segít a gyermeknek megtanulni, hogyan nyugodjon meg, miközben biztonságban és támogatva érzi magát.

Miért működik:

- A fizikai közelség és a lassú légzés segít megnyugtadni az idegrendszert.
- A gyermek érzi, hogy Ön vele van, nem ellene.
- Támogatja az érzelmek szabályozását és kialakítja az érzelmek kifejezésének nyelvét.
- Erősíti a szülő és a gyermek közötti kapcsolatot, még a nehéz pillanatokban is.



Lépések:

- 1. Alakítson ki egy kényelmes teret:** Használja a kanapét, takarókat vagy egy párnákkal bélelt sarkot. Nevezheti akár „ölelős kuckónak”.
- 2. Vezesse be kedvesen: “Most egy finom ölelés szünetet tartunk, hogy együtt megnyugodhassunk.”** Ez segít a gyermeknek megérteni, hogy ez nem büntetés, hanem megnyugtató szünet.
- 3. Üljön le kényelmesen:**
 - Hívja oda gyermekét, ültesse az ölébe vagy üljön mellé.
 - Tekerjen magukra egy puha takarót, vagy hozza oda gyermeke kedvenc plüssállatát.
 - Ha gyermeke nem szeretné, hogy megérintse, megnyugtató lehet, ha tarthat egy puha játékot az ölébe, miközben ön mellette ül.
- 4. Lélegezzenek együtt:** Mondja: „Lélegezzünk együtt lassan, mintha buborékot fújnánk.” Lélegezzenek be lassan az orrukon keresztül, majd fújják ki finoman a levegőt a szájukon keresztül, mintha gyertyát fújnának el. Ismételjék meg 3–5 alkalommal.
- 5. Nevezzék meg az érzést:** Nyugodt hangon mondja: „Látom, hogy most nagyon dühös/szomorú vagy.” Ez segít gyermeküknek felismerni és megnevezni az érzéseit, csökkentve ezzel az intenzív érzést.
- 6. Adjon neki egy gyengéd ölelést vagy simogatást:** Ha gyermeke nyitott rá, adjon neki egy gyengéd, meleg ölelést, vagy simogassa meg a hátát, amíg megnyugszik.
- 7. Bátorítsd:** „Nagyon jól sikerült megnyugodnod velem.”
Ha gyermeke szeretné, rajzolja le, hogyan érezte magát előtte és utána, vagy választhat egy csendes játékot utána.

Tippek:

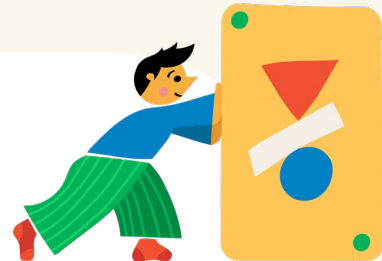
- Próbálja ki először, amikor mindenki nyugodt, így szükség esetén már ismerős lesz a tevékenység
- Használja lefekvés előtt, ha gyermeke nyugtalan.
- Hozzon létre otthon egy „finom ölelés kuckót” egy takaróval, egy kedvenc plüssállattal és egy kedvenc könyvvel.



Gyerekek mint rendezők:

Történetjáték

TEVÉKENYSÉKGÁRTYA



Cél: A gyermekek ösztönzése arra, hogy önálló történetmesélés és szerepjátékok segítségével kifejezzék és feldolgozzák tapasztalataikat. Az érzelmi fejlődés, a kreativitás és az önbizalom támogatása azáltal, hogy a gyermekek vezetik a játékot, míg a felnőttek empátiával és tisztelettel követik őket.

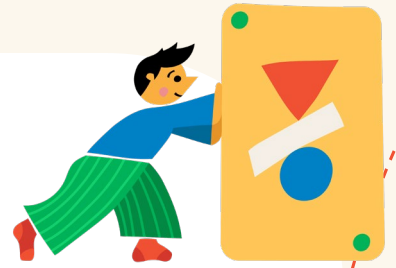
Korosztály: 3–6 év

Időtartam: 30–45 perc (meghosszabbítható vagy megismételhető)

Anyagok:

- Jelmezek, sálak, sapkák vagy kellékek (opcionális)
- Természetes vagy mindennapi tárgyak a jelenet megjelenítéséhez (pl. párnák, székek, karton, levelek, dobozok)
- Csendes beltéri helyiség, udvar vagy park
- Egyszerű dekorációk (textíliák, rajzok, táblák, fények – opcionális)





Lépések:

- 1. Magyarázza el a tevékenységet:** Mondja el a gyerekeknek, hogy ők lesznek a rendezők egy történetben, ahol ők döntenek el, mi történik. Kezddhet néhány kérdéssel:
 - „Egy erdőben vagyunk? Egy távoli faluban?”
 - „Állatok, szülők, tanárok vagy hősök vagyunk?”
 - Vagy kezdhet egy rövid történetet sok szereplővel, majd szünetet tartva megkérdezheti: „Mi történik ezután?”
 - Hagyja, hogy a gyerekek folytassák a megkezdett történetet. A felnőttek kövessék őket, és tegyenek fel könnyű kérdéseket, például: „Ki vagyok én?” vagy „Hol álljak?” – de ne adják hozzá a saját ötleteiket vagy véleményüket.
- 2. Kövessék a gyerekek vezetését:** Hagyják, hogy a gyerekek irányítsák a cselekményt, a szerepeket és a szabályokat. Kerüljék el a választásaik értelmezését vagy kijavítását, még akkor is, ha a történet szokatlanul vagy kaotikusnak tűnik. Ez a fajta játék gyakran segít a gyerekeknek biztonságos, szimbolikus módon feldolgozni a valós életben tapasztalt érzéseiket és élményeiket.
- 3. Tisztelet és empátia mindenki iránt:** Gondoskodjon arról, hogy minden résztvevőt (felnőttet vagy gyermeket) kedvesen kezeljenek, és legyen terük a részvételre. Támogassa a félénk gyermekeket azzal, hogy nyomás nélkül megkérdezi: „Szeretnél részt venni ebben?” Hagyja, hogy minden gyermek a maga módján „ragyogjon”.
- 4. Rendezzék be együtt a színteret:** Segítsen a gyermekeknek díszíteni a teret, ha úgy döntenek – egy szoba sarka, az udvar egy része vagy a park egy része színpaddá, erdővé, kastéllá vagy boltá válhat. Használjanak takarókat, papírt, természeti tárgyakat vagy bármi mást, ami biztonságos és fantáziadús. Alakítsák a környezetet kényelmesnek és biztonságosnak mindenki számára.
- 5. Ismételje gyakran:** Még ha a játék ismétlődik is, hagyja, hogy ez egy ismerős ritmus legyen. Idővel új történetek és szerepek fognak megjelenni. Végül vezessen be más gyermekek által irányított játékokat is, de mindig tartsa be az alapszabályt: a gyerekek a szerzők és a rendezők, mindenki biztonságban van és tiszteletben tartják.
- 6. Ismételje meg újra és tegye rutinná:** Jelöljenek ki egy „mesés játéktér” otthon, az udvaron vagy az iskolában, ahol ez a fajta kreatív játék folytatódhat. Tartson egy dobozt a kellékekkel és jelmezekkel a közelben. Ha rendszeresen ismétlődnek az alkalmak, ez alapvető, erőt adó élménnyé válik a gyermekek számára – és örömteli kapcsolatteremtő időtöltéssé mindenki számára, aki részt vesz benne.



Cél: A gyermekek szociális-érzelmi fejlődésének, önismeretének és másokkal való kapcsolataiknak támogatása a jólétet elősegítő, játékos mindennapi tevékenységek révén. Az egészséges szokások, a kedvesség, a mozgás, a pihenés és a pozitív önkifejezés ösztönzése szórakoztató, családbarát formában.

Korosztály: 3–6 év

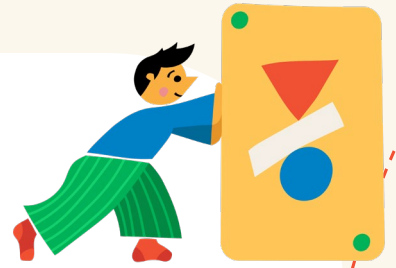
Időtartam: rugalmas – egy nap alatt vagy egy hét alatt

Anyagok:

- Kinyomtatható jóléti bingo kártya (saját kártyát is készíthet)
- Zsírkréták, matricák vagy nyomda a négyzetek megjelöléséhez
- Opcionális: kis jutalmak vagy ünneplés a teljes sorokért/oszlopokért
- Hely a bingo kártya kifüggesztésére

Lelki egészség Bingo

 Megszágoitam egy virágot	 Jól aludtam éjjel	 Játszottam a szabadban	 Mondtam valami kedveset magamnak
 Segitettem valakinek	 Nevettem	 Egészséges nasit ettem	 Vizet ittam
 Vettem egy mély levegőt	 Mesét olvastam	 Megőleltem valakit	 Csendes-pihenőt tartottam
 KÖSZÖNTEM egy barátomnak	 Nagyot nyújtottam	 Beszéltem az érzéseimről	 Kipróbáltam valami újat



Lépések:

1. **A játék bemutatása:** Mondja el a gyermeknek: „Egy különleges játékot fogunk játszani, amit jólét bingónak hívunk! Minden alkalommal, amikor a táblán szereplő dolgok közül megteszel egy kedves, vagy egészséges dolgot, megjelölheted vagy matricát ragaszthatsz rá, hogy készen van.”
Tájékoztassa őket, hogy kiválaszthatják, melyik tevékenységet szeretnék először elvégezni, és biztosítsák őket, hogy nem kell sietniük. Naponta egyet vagy többet is megcsinálhatnak.
2. **Magyarázza el a célt:** A cél nem az, hogy gyorsan „nyerjen” a gyerek, hanem hogy a hét folyamán minél több jólétet elősegítő cselekedetet hajtson végre. Az erőfeszítést ünnepeljék, ne a sebességet!
3. **Tegye ki a bingó kártyát:** Tegye a kártyát egy jól látható helyre (pl. a hűtőre vagy a falra). Ösztönözze a gyermeket, hogy naponta visszatérjen hozzá, és beszéljen arról, mit csinált.
4. **Ünnepeljék meg a kis sikereket:** Amikor a gyermek kitölt egy sort, oszlopot vagy akár csak egy tevékenységet, ünnepeljék meg! Dicsérje meg, üssék össze a tenyerüket vagy adjon neki matricát. Koncentráljon arra, hogy a gyermek mit érzett a tevékenység során:
 - „Milyen érzés volt segíteni valakinek?”
 - „Mitől volt jó kedved ma?”
 - „Mi volt nehéz, és hogyan sikerült mégis megcsinálnod?”
5. **Bővítsé a tevékenységeket és reflektáljanak együtt:** A hét végén reflektáljanak együtt. Melyik mezők voltak könnyűek? Melyek voltak újak? Szeretnének-e saját jóléti bingót készíteni a következő alkalomra?

Tipp: A bingó lapot személyes vagy kulturális szokásokkal is kiegészítheti. Például: „Hallgattam a nagyszüleim cigány nyelvű történeteit” vagy „Segítettem elkészíteni egy hagyományos cigány ételt otthon”.

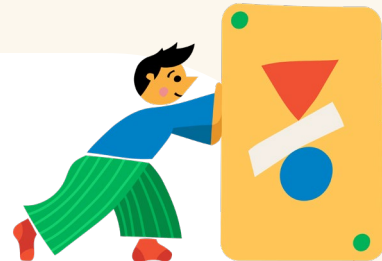
Összefoglaló reflexió: „Hogyan érezted magad a történet hallgatása közben?” Ha használod, kérd meg a gyermeket, hogy illessze az érzelmeit egy bábhoz vagy kártyához.



Mesélj nekem egy történetet:

Segítsünk a gyerekeknek feldolgozni a nehéz élményeket

TEVÉKENYSÉKGÁRTYA



Cél: Segítsünk a gyermekeknek a kihívásokkal teli vagy fájdalmas élmények feldolgozásában és megértésében azáltal, hogy a történetmesélés során bevonjuk az agy bal és jobb agyféltekéjét. A tevékenység támogatja az érzelmek szabályozását, erősíti a szülő és a gyermek közötti kapcsolatot, és ösztönzi a gyermekeket arra, hogy a verbalizációval és az érzelmek kifejezésével értelmezzék a történeteket.

Korosztály: 3–7 év

Időtartam: 20–40 perc (a gyermek felkészültségétől és részvételétől függően meghosszabbítható vagy több részre osztható)

Anyagok:

- Kényelmes hely közös leülésre vagy játékra
- Opcionális: Rajzpapír, filctollak/zsírkréták
- Együtt végezhető csendes tevékenység (pl. építőkocka, kártyajáték vagy autózás közben)



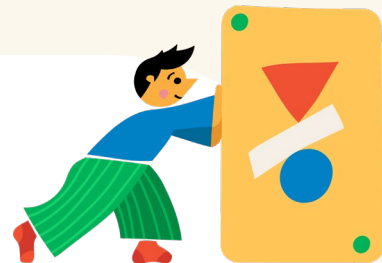


Lépések

1. **Teremtsen természetes helyzetet:** Válasszon egy olyan pillanatot, amikor gyermeke biztonságban érzi magát és nyugodt – ne válasszon olyan pillanatot, amikor feszült, vagy közvetlenül egy stresszes esemény után van. Ideális helyzetek lehetnek a játék, a séta vagy egy megnyugtató tevékenység közös végzése.
2. **Kezdje egy történettel (saját élmény a szülő részéről):** Kezdje azzal, hogy gyengéden elmesél egy rövid történetet arról, amikor gyermekként félt, ideges volt vagy valami miatt összezavarodott. Hangneme legyen kiegyensúlyozott és megnyugtató. Története tartalmazza a következőket:
 - Mi történt
 - Hogyan érezte magát
 - Mit gondolt
 - Mi segített jobban érezni magát
3. **Kérje meg a gyermeket, hogy ossza meg az érzéseit (nyomás nélkül):** Mondjon valami ilyesmit:
„Éreztél már valaha ilyesmit?” vagy „Ez eszembe juttatja, ami akkor történt, amikor... Emlékszel rá?”
Hagyja, hogy a gyermek annyit beszéljen, amennyit csak akar. Ha nem akar beszélni, tisztelez a döntését, és próbálkozzon meg máskor újra.
4. **Finoman segítsen neki a történet elmesélésében:** Ha a gyermek elkezd mesélni a történetet, segítsen neki kibővíteni:
 - Kérdezzen a részletekről: „Mi történt ezután?”
 - Segítsen neki megnevezni az érzéseit: „Féltél?” „Szomorú vagy dühös lettél?”
 - Nyugtázza és fogadja el az érzelmeket: „Ez teljesen érthető, én is így éreznék.”
5. **Használjon rajzolást vagy írást alternatívaként:** Ha a gyermek nem akar beszélni, kérje meg, hogy:
 - Rajzolja le a helyzetet vagy az érzéseit
 - Írjon vagy diktáljon egy rövid történetet arról, mi történt
 - Vagy játssza el játékokkal
6. **Zárja le a beszélgetést biztonságérzet és kötődés megerősítésével:** A történet után adjon elismerést, és hangsúlyozza, hogy biztonságban van és szeretik.
7. Például: „Köszönöm, hogy megosztottad velem. Nagyon büszke vagyok rád. Bármikor elmondhatsz nekem bármit.”

Tippek:

- Ne erőltesse a beszélgetést. Ha a gyermek ellenáll, próbálkozzon később újra.
- Legyen nyugodt a hangja, testét tartsa ellazítva és legyen kíváncsi.
- Ne feledje: a cél nem az, hogy „meggyógyítsa” az érzéseket, hanem hogy segítse a gyermeket megérteni és megnevezni azokat.



Cél: Az érzelmi intelligencia, az empátia és a szülő-gyermek közötti kötődés erősítése közös mesélés és reflektív kérdések segítségével.

Anyagok: Gyerekeknek szóló, érzelmekkel/különböző témákkal foglalkozó könyv

Opcionális: bábok vagy érzelmeket ábrázoló kártyák (boldog, szomorú, dühös, nyugodt)

Miért fontos: A párbeszédes olvasás és a nyitott kérdések segítenek a gyermekeknek kifejezni az érzelmeiket, támogatják az önismeretet, a nyelvfejlődést és biztosítják a szülő-gyermek közötti kommunikációt.

- A foglalkozások időtartama ne haladja meg a 10 percet; a minőségi részvétel a lényeg.
- Könyvenként 2–3 érzelmre koncentráljon.
- Erősítse meg gyermeke érzéseit: „Rendben van, hogy így érzel.”
- Használja ki ezt a pillanatot, hogy gyakorolja az érzelmek megnevezését a mindennapi életben.

Lépések:

1. **Válasszon egy történetet:** Válasszon olyat, amely a szereplők érzelmeit taglalja.
2. **Olvassák el együtt:** Olvasás közben álljanak meg az érzelmekben gazdag pillanatoknál.
3. **Tegyen fel nyitott kérdéseket,** például: „Mit gondolsz, miért érzhet így?” „Éreztél már így valaha?”
4. **Nevezze meg az érzelmet:** Azonosítsa: pl. „Ez frusztráció” vagy „Ő izgatott”.
5. **Kapcsolódjon személyesen:** A szülő megosztja: „Amikor én így érzek, néha...”

Összefoglaló reflexió: „Milyen érzések vannak benned a történettel kapcsolatban?” Ha használ eszközt, kérje meg a gyermeket, hogy válasszon az érzelméhez egy bábot vagy kártyát.

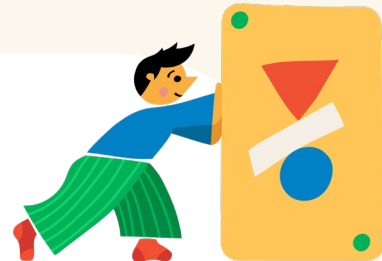




Mozogj, hogy megnyugodj:

A frusztráció enyhítése játékos mozgással

TEVÉKENYSÉ GKÁRTYA



Cél: Segítsünk a gyermekeknek a fizikai mozgás segítségével a felgyülemlett frusztráció levezetésében és az érzelmi egyensúly helyreállításában. A tevékenység támogatja az érzelmi szabályozást azáltal, hogy a testet használja az agy kémiai folyamatainak pozitív befolyásolására, a kontroll és nyugalom érzésének helyreállítására.

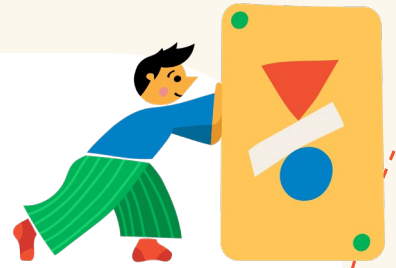
Korosztály: 3–7 év

Időtartam: 10–15 perc (a gyermek igényei és energiaszintje alapján módosítható)

Anyagok:

- Nyitott tér (nappali, hátsó udvar, folyosó)
- Opcionális: hangszóró vidám dalok lejátszásához
- Opcionális kellékek: sálak, puha labdák, párnák vagy jógamatracok





Lépések:

- 1. Ismerje fel a frusztrációt:** Figyelje meg, mikor van a gyermeke túlterhelve, mikor nyugtalan, vagy a kiborulás szélén van. Finoman tükrözze vissza, amit lát: „Úgy tűnik, most nagyon frusztrált vagy. Zavarjuk el együtt ezt az erős érzést a testedből!”
- 2. Játékosan ösztönözze gyermekét a mozgásra:** Válasszon egyet vagy többet a következő mozgásos játékok közül, ami illel gyermeke életkorához és hangulatához:
 - **Rázd ki magadból:** Állj fel, és rázd meg a karjaidat, a lábaidat, a csípődet és a fejedet, miközben 10-ig számolsz vagy egy vicces dalt énekelsz.
 - **Állati mozdulatok:** Kérje meg gyermekét, hogy mutassa meg, hogyan lépked a gorilla, hogyan ugrik a béka, hogyan nyújtózkodik a macska vagy hogyan csapkod a madár a szárnyaival. Ezt egy rövid „állatos parádévá” is tovább lehet fejleszteni.
 - **Párnahajítás:** Dobáljon puha párnákat a szoba másik végébe, hogy egy halomban landoljanak. Hagyja, hogy gyermeke tolja, vigye a párnákat, vagy ugorjon a halomba.
 - **Táncoljunk:** Tegyen fel egy vidám dalt, és táncoljanak együtt néhány percig. Próbáljanak meg mozdulatlanul megállni, amikor a zene leáll (játszhatjuk, hogy megfagyunk vagy szoborrá válunk).
 - **Labda gurítás:** Üljön le a padlóra, és gurítson egy puha labdát oda-vissza, miközben minden gurításnál nevezzen meg egy érzést (pl. „dühös”, „zavarodott”, „fáradt”).
 - **Lélegző mozgás:** Végezzenek egyszerű, a lélegzéssel szinkronizált mozdulatokat: belégzés közben nyújtsák ki a karjukat, kilégzés közben hajoljanak előre. Ismételjék meg lassan 3–5 alkalommal.
- 3. Visszatérés:** Ahogy az energia kezd felszabadulni, fokozatosan váltsanak lassabb mozdulatokra vagy ölelésre. Mondjon valami nyugtató megjegyzést, például: „Sokat mozgottunk! Most már érzem, hogy a testem ellazul. Te hogy vagy?”
- 4. Opcionális levezetés:** Zárják le a gyakorlatot egy nyugtató lélegzéssel. Próbálják ki:
 - „Szagold meg a virágot, fújd el a gyertyát” lélegzés
 - Öleljék meg egymást, miközben lassan elszámolnak 10-ig
 - Feküdjenek le együtt a padlóra, és figyeljék meg, ahogy a szívverés lelassul

Tippek:

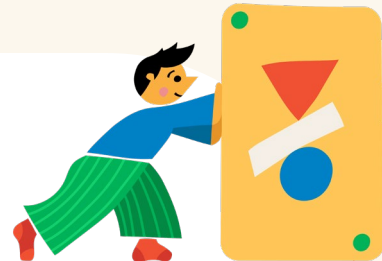
- Legyenek bolondosak, szeretetteljések és ne ítélkezzenek – a cél az érzelmek felszabadítása, nem a „tökéletes” viselkedés.
- Csatlakozz a mozgáshoz – a közös szabályozás akkor működik a legjobban, ha te is részt veszel a szórakozásban.
- Kerüld az erőszakot; inkább hívd meg és mutasd meg neki. Már néhány pillanatnyi mozgás is segíthet.



Zenés szünet:

Éneklés és mozgás megnyugtatóhoz és a kötődés erősítésére

TEVÉKENYSÉ GKÁRTYA



Cél: Segítsünk a szülőknek, hogy egyszerű dalok és finom mozdulatok segítségével meghitt, játékos pillanatokat teremtsenek gyermekükkel, miközben támogatják az érzelmi szabályozást és a fizikai mozgást a mindennapi rutin részeként.

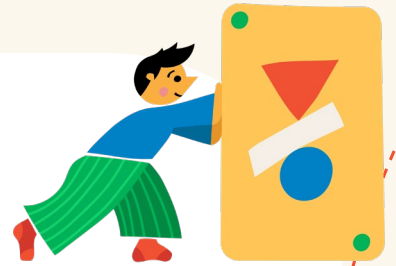
Korosztály: 2–7 éves gyermekek

Időtartam: 5–10 perc (alkalmazható reggel, mielőtt elindulnak otthonról, az óvodából való hazatérés után vagy este, a lecsendesedés idején)

Miért fontos: A Chavore fókuszcsoporthoz a szülők elmondták, hogy a reggelek és az esték stresszesek lehetnek, és gyakran nehéz rávenni a gyermekeket az együttműködésre. Az együtt éneklés és a mozgás ezeket a pillanatokat pozitív, kapcsolatépítő élményekké alakíthatja, miközben támogatja gyermeke érzelmi igényeit és energiájának levezetését is.

Miért működik:

- Az éneklés és a ritmus segít csökkenteni a stresszt és megnyugtató az idegrendszert.
- A mozgás lehetővé teszi a gyermekek számára, hogy biztonságos, pozitív módon szabadítsák fel energiájukat.
- A közös éneklés és mozgás erősíti a szülő-gyermek kapcsolatot.
- Támogatja a nyelvi, zenei és érzelmi fejlődést.



Lépések:

- Válasszon egy egyszerű dalt vagy verset:** Válasszon egy dalt, amelyet a gyermeke szeret, például egy altatódal, egy vidám ritmusos dalt vagy egy ujjakkal játszható mondókát. Példák:
 - Ez elment vadászni...
 - Csicsíja babája
 - Bármely egyszerű családi dal, amelyet ön is szeret.
- Kezdenek el együtt énekelni:** Énekeljenek lassú, egyenletes tempóban. Hívja meg gyermekét, hogy énekeljen önnel, de ha inkább csak hallgatni szeretne, az is teljesen rendben van.
- Adjon hozzá mozgást:**
 - Tapsoljon ritmikusan.
 - Gyengéden ringassa gyermekét a karjában vagy az ölében.
 - Ha gyermeke szeret ugrálni, kérje meg, hogy ugráljon finoman a ritmusra.
- Érdeklődjön az érzéseiről:** A dal után kedvesen kérdezze meg:
 - „Hogy érzed magad most?”
 - Gyermeke az arcával mutathatja meg, vagy kiválaszthat egy érzelemkártyát, ha otthon használják őket.
- Kínáljon gyengéd kapcsolódást:** Zárja le a játékot egy meleg öleléssel vagy egy kis gesztussal, például a homlokuk összeérintésével, vagy egy rövid, csendes kézfogással.

Tippek:

- Használja a napi rutin részeként (étkezés előtt, hazatérés után vagy lefekvés előtt).
- Hagyja, hogy gyermeke válassza ki a dalt, vagy tanuljanak meg együtt egy újat.
- Ha gyermeke fáradt, az aktív éneklés helyett gyengéd ringatás és csendes dúdolás is megteszi.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS



25⁺ years for
Early Childhood
Development