



Személyes, a szociális és a tanulás elsajátítása

A bizonytalanság kezelése

Fogadok, hogy ismered a bizonytalanság érzését. Amikor feszült vagy, elveszettnek érzed magad, és fogalmad sincs, mi lesz. Ne aggódj! **Nem vagy egyedül.** Ebben az egységben jobban megértheted az érzéseidet és olyan készségekre tehetsz szert, amelyek segítenek megbirkózni a bizonytalansággal.

| | |
|-----------------------|--|
| Tudományágak | Írás, Olvasás és Irodalom |
| Téma | Jólét |
| Becsült idő | 1 óra 40 perc |
| Tanulási célok | <p>Ha végigmész ezen az egységen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jobban megérted az érzelmeidet • jobban meg tudsz birkózni a stresszes helyzetekkel |

Bemelegítés

Mielőtt megtanulod kezelni a bizonytalanságot, lássuk, hogy a pajtid és te mit tudtok magatokról ilyen helyzetekben:

1

Gondolj egy helyzetre, amikor elveszettnek érezted magad, és nem tudtad, mi fog történni veled vagy valakivel, aki fontos neked. Próbáld meg felidézni a helyzetet. Miért aggódtál? Kivel tudtál beszélni? Hogyan oldódott meg a helyzet (ha megoldódott)?

2

Most fordulj a pajtidhoz, és beszéljétek meg egymással ezeket az emlékeket. Figyelmesen hallgasd meg a másikat.

3

Találtak-e hasonlóságokat az emlékeitek és az érzelmeitek között? Beszéljétek meg egymással megfigyeléseiteket.

4

Most pedig gondold át, eszedbe jut-e legalább még egy módszer arra, hogyan lehetne kezelni a pajtid által átélt helyzetet? Legyél kreatív, gondolj alternatív lehetőségekre. Beszéljétek meg az egymásra vonatkozó ötleteket.

Tanulás

1

A pandémia vagy más bizonytalan helyzetek hathatnak ránk lelkileg.

Lássunk néhány tippet arra, hogyan birkózhatunk meg az ilyen helyzetekkel.

A világgjárvány előtt biztos lehettél olyasmikben, mint hogy iskolába mész, vagy találkozol a barátaiddal és a családdal. Sajnos ezek a dolgok bizonytalanná váltak. Az iskolák bezártak, nem lehetett előben találkozni a barátokkal, és az is előfordult, hogy egyes családtagokkal sokáig nem találkozhattál. Ez a bizonytalanság felzaklathatott, bosszanthattott, megijeszthetett, aggaszthatott, de az is lehet, hogy semmit nem éreztél. Fontos szem előtt tartani, **hogyan ezek az érzések, bármelyik ilyen érzés teljesen normális és fogadjunk**, hogy a környezetekben élő felnőttek is így éreztek. Lehet, hogy nemcsak a járvány alatt, de más stresszes helyzetekben is így érezted magad, például ha átéltél komolyabb betegséget, háborút, vagy akár egy költözést.

Lássunk néhány tippet, amik ilyen bizonytalan időkben segítséget nyújthatnak:

MEGOSZTÁS

Ha valami aggaszt, ne feledd, ez teljesen normális és a legjobb, amit tehetsz, hogy megosztod ezt az érzést. Fordulj egy felnőtthez, akiben bízol, mondd el, hogy aggódsz, és próbáld azt is elmondani, hogy miért. Esetleg megpróbálhatod leírni vagy lerajzolni.

TUDATOS FIGYELEM

(MINDFULNESS). A tudatos figyelem segít, ha a fejünk tele van érzelmekkel. Térj vissza az érzedeidhez! Figyelj meg 5 dolgot, amit látsz! Figyelj meg 4 dolgot, amit hallasz! Figyelj meg 3 dolgot, amit érzel! Figyelj meg 2 dolgot, aminek a szagát érzed! Figyeld meg, mit ízlelsz! Lehet, hogy nem tudsz az összes kérdésre válaszolni, de stresszes időszakokban segíthet, ha abbahagyod, amit csinálsz és tudatosítod, mit érzékel. Ha párszor már megcsináltad, próbáld meg hangos, zsúfolt helyeken is. Mókás és érdekes kísérlet, ami segít minden helyzetben megőrizni a tudatos figyelmedet.

KAPCSOLÓDÁS

Nagyon fontos kapcsolatban maradni a barátaiddal még akkor is, ha személyesen nem tudtok találkozni. Ha nem férsz hozzá telefonhoz vagy laphoz, kérj meg egy felnőttet, hogy segítsen online kapcsolatot tartani, vagy próbáld ki a régi, jól bevált módszert, és írd levelet vagy készíts rajzot szeretteidnek, és küldd el postán.

HOBBI

Még ha a körülmények nem is teszik lehetővé a hobbid gyakorlását, próbáld valami olyasmit csinálni, amit tudsz: táncolj, kézműveskedj, rajzolj, énekelj, hallgass zenét vagy sportolj önállóan. Ezek az önkifejezésre is jó módszerek, ha szóban nem tehetjük meg. Csináld olyasmit, amit élvezel, ha szükséges, kérd felnőtt segítséget.

Ezek az első tippek. Ne feledd: bizonytalan időkben nagyon fontos vigyázni magadra, **és nem kell mindent magadtól megoldani!**

Most pedig itt az idő, hogy a pájtiddal megbeszéljétek és leírjátok a válaszokat a következő kérdésekre.

1. Hogyan érintette a világgjárvány az iskolákat és a barátságokat?
2. Soroljatok fel 4 tippet, ami segít megbirkózni a bizonytalansággal.
3. Van saját módszereitek, amivel megbirkóztok a bizonytalansággal?
4. Mi az öt érzék? (Térjtek vissza a szöveghez és ellenőrizték, hogy jól gondoltátok-e.)

2

A pajtiddal közösen kapcsoljátok a következő dolgokat az öt érzékhez.
(Egy dolog több érzékhez is kapcsolódhat)

méhecske

fagyi

nap

égett süti

virágok

miaú

eper

koszos zokni

asztal

csiripelés

plüssmackó

pizza

vonat

nyomtató

forrásban lévő víz

hullámok

dob

tűz

Alkotás

1

A pajtiddal együtt írtok le a fő érzelmeket: öröm, szomorúság, harag, félelem, aggodás, izgatottság. Ha még többet szeretnétek leírni, csak nyugodtan!

2

Most magadban, egyedül gondolkodj: gondolj olyan helyzetekre, amikor ezeket érezted. Kapcsold össze az érzelmeket helyzetekkel. Most gondolj arra, hogyan reagáltál amikor bizonyos helyzetben voltál és egy bizonyos érzelmet éreztél (például: dolgozat előtt aggódtam -> nehéz volt koncentrálni és fájt a hasam, senkivel nem akartam beszélni). Nagyon fontos megérteni, hogyan reagálunk bizonyos helyzetekben és miért. Írd le ezeket.

3

Most már a pajtiddal együtt készítsetek egy rajtot egy nagy papírra. Rajzoljátok le a fenti érzelmeket jelző emojiakat. Nevek nélkül írtok le egyes reakcióitokat az adott emoji alá. Van olyan reakció, ami a pajtidnál is előfordult?

Értékelés

Legyetek egymás **boldogság mentorai!**

1

Mindegyikötök írjon le külön papírcetlikre legalább 15 olyan dolgot, amitől jól érzitek magatokat és jót tesznek nektek (ezek lehetnek tárgyak, emberek, tevékenységek, helyek, stb.). Fogalmazzatok pontosan és konkrétan.

2

Amikor mindketten készen vagytok, olvassátok fel hangosan* egymásnak, amit írtatok, közben tegyétek magatok elé a cetliket. Rakjátok őket fontossági sorrendbe. Kész?

3

Ezek közül a dolgok közül mik azok, amik nincsenek (eléggé) jelen a mindennapjaitokban, és hogyan tudnátok ezen változtatni? Segítsetek egymásnak, hogyan megtaláljátok a stratégiákat, amik fokozzák boldogságotokat!

4

A jövőben próbáljátok rendszeresen beszélgetni egymás jó közérzetéről: beváltak a stratégiák? Ha nem, inspiráljátok egymást, hogy próbáljátok ki új dolgokat!

*Ha van olyasmi, amit nem szeretnél megosztani a pajtiddal, írd le, de ne olvasd fel hangosan.