



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION



7., 8. és 9. Blokk

> 3. nap

> Tanulási célok

- Mélyebben megismerni a stresszt és annak hatásait a stresszt átélt gyermekekkel és gondozóikkal foglalkozó szakemberekre
 - *A stressz forrásai*
 - *A stressz megjelenési formái*
 - *A stressz fajtái*
 - *A szakember érzelmi bevonódásának szintjei stresszes helyzetekben*
 - *Kiegészítés*
- Határhúzás
- Öngondoskodást támogató eszközök, a stressz és a kiegészítés megelőzése
- Hogyan tudják ezek az ismeretek és készségek támogatni a szakembereket, a családokat és a gyerekek jólétét – hogyan tudjuk az elméletet átültetni a gyakorlatba
- A nyelv jelentősége az önazonosságban és a tanulásban, és a nyelvi korlátok leküzdése a gyerekekkel folytatott munkában.





INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION



7. Blokk:

3. nap



**Öngondoskodás és a kiégés
megelőzése**



> Mit tettél magadért ma reggel?



Ahhoz, hogy el tudjuk végezni a munkánkat és gondoskodni tudjunk másokról, először saját magunkkal kell békében és egyensúlyban lennünk!



ZUHANY:

Alkossanak párt a gyerekek. Képzeljük azt, hogy az ujjbegyeink vízcseppek és zuhanyozunk – menjünk végig a testünkön a fejünk búbjától indulva. Amikor kész a „zuhanyzás”, töröljük le a vizet a testünkről, mintha a két tenyerünk lenne a törülköző.

Ez a feladat gyerekekkel is elvégezhető.

“*Ez a feladat energizálja és ellazítja a gyerekeket. Mielőtt elkezdenánk a feladatot, kérdezzük meg a gyerekeket, hogy nem kellemetlen-e számukra, ha megérintik őket. Fontos, hogy a gyerek bízson bennünk. Ne engedjük, hogy a csoport más felnőtt tagja végezze ezt a gyakorlatot a gyerekekkel!*”





POZITÍV



ELVISELHETŐ



TOXIKUS

Mi a stressz?

A stressz a szervezetünk válaszreakciója a nyomásra. Bármilyen kihívás —munkahelyi, iskolai szereplés, fontos változás az életkörülményekben, traumatikus esemény— lehet stresszes.

Nem minden stressz rossz!

A stressz egy természetes, biológiai reakció, amely mindannyiunkban működik és szükséges a túlélésünkhöz.

A stressz kiváltója lehet egyszeri vagy rövid ideig fennálló dolog, de lehet olyan hatás is, amely hosszabb időtávon ismétlődően jelentkezik.



Amna





HARC

Düh
Sírás
Sikítás

LEFAGYÁS

Fizikai
érzéketlenség
Döntésképtelen
Mozdulatlanság
Légszomj



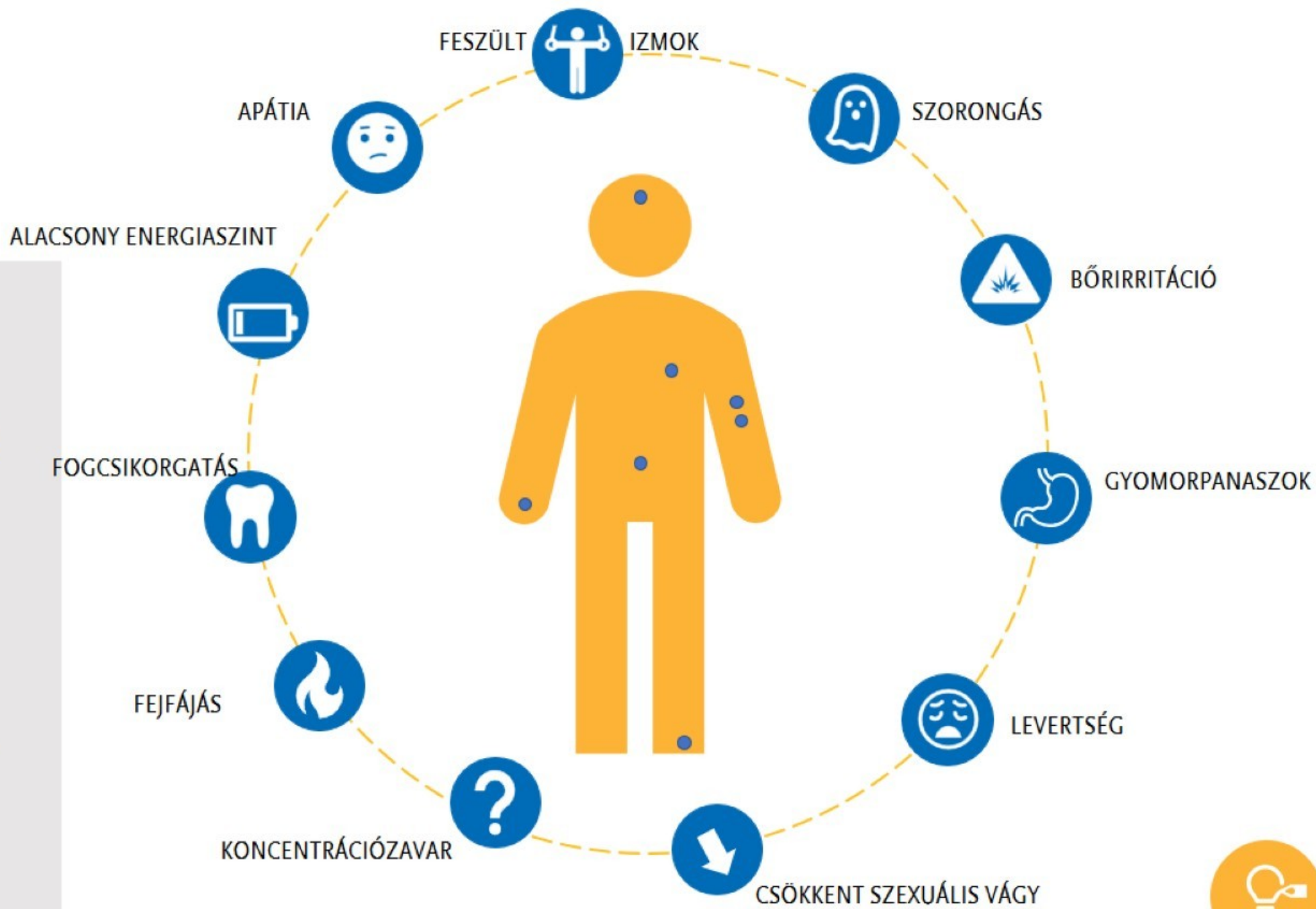
MENEKÜLÉS

Elmegy
Ideges
Mozognia kell
Nyugtalan



Önvizsgálat

A stressz tünetei



> Ha hosszú ideig vagy stresszállapotban



Ne próbáld meg elrejteni az
érzéseidet



Ne próbáld meg az öngyógyítással



Ne legyél magadhoz nagyon szigorú



Folytasd a rutin feladatok
elvégzését



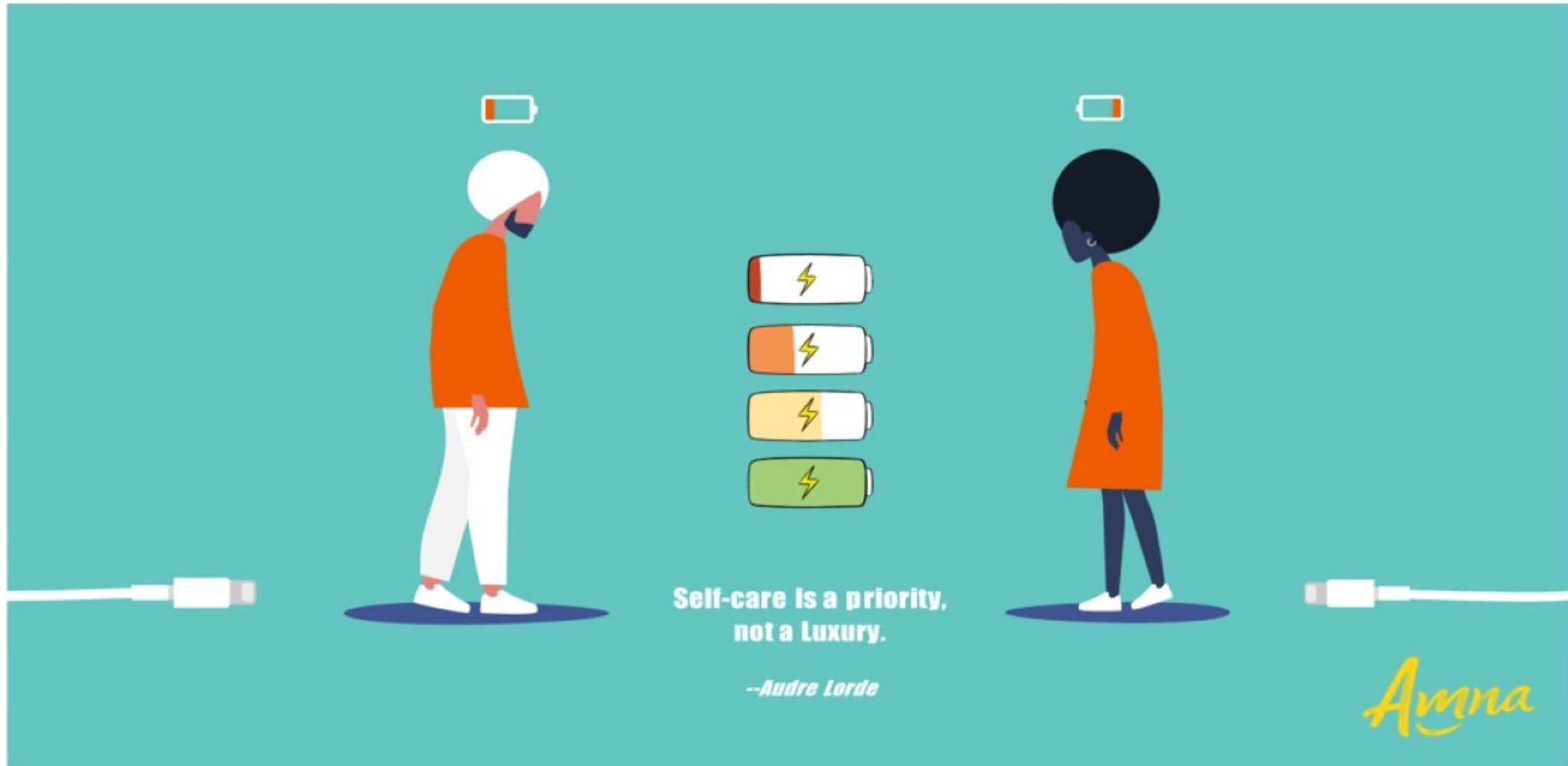
Keress szakszerű segítséget



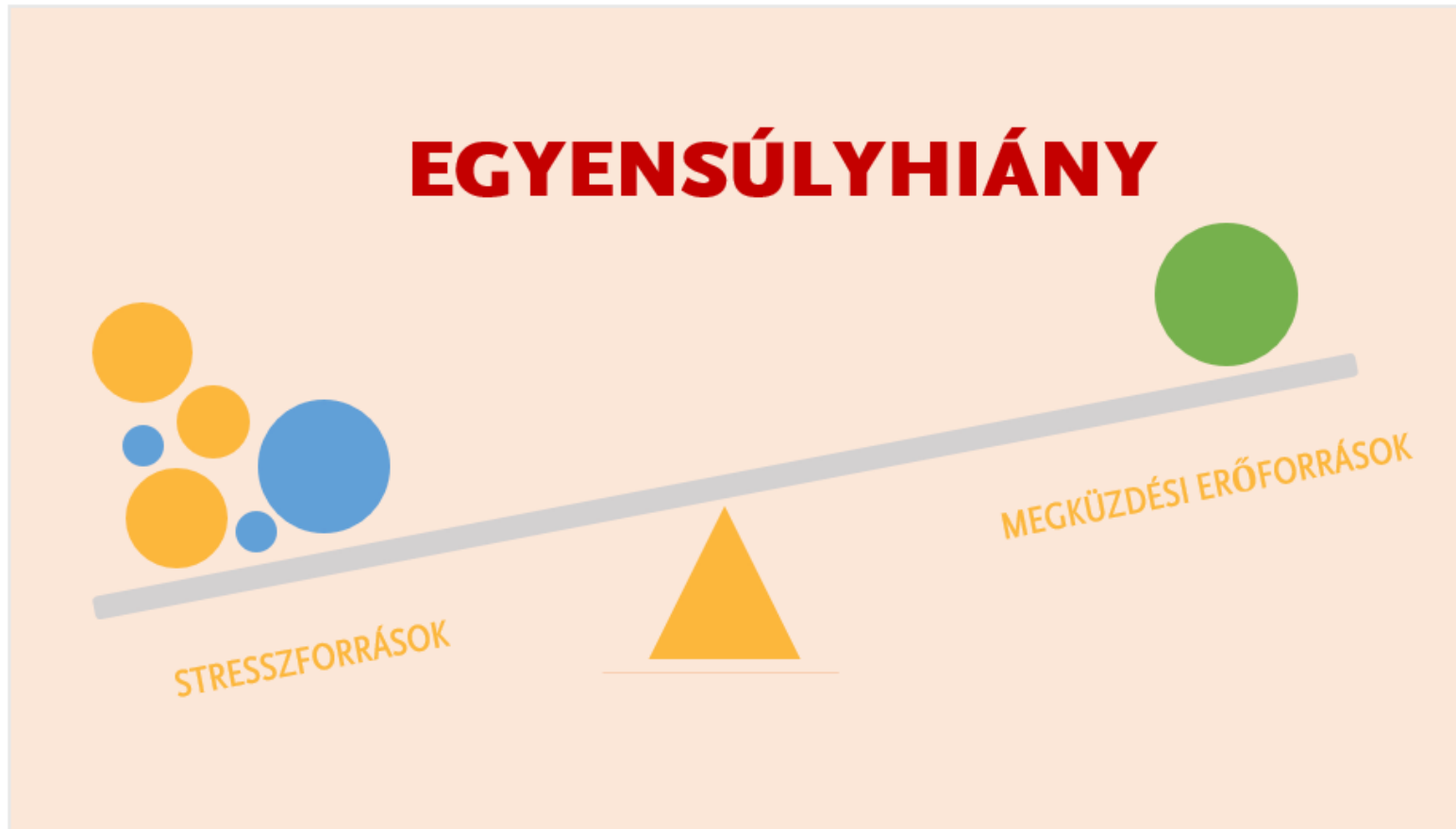
Ismerd fel, hogy normálisak a
reakcióid



> Gondoskodj magadról!



> Minden nap figyelj magadra – Stresszforrások a munkában



Amikor a stresszforrások és a megküzdési erőforrások nincsenek egyensúlyban



Kiscsoportos megbeszélés



7 perc: Kiscsoportban beszéljeteK arról, hogy milyen stresszforrásokot tudtok beazonosítani a munkátokban





Megosztás a nagy csoportban!



Munkával kapcsolatos stressz

A munkával kapcsolatos stresszt leggyakrabban az alábbiak okozzák:

- ✓ A munkával kapcsolatos követelmények
- ✓ Szakmai és kollegiális támogatás hiánya
- ✓ Rossz kommunikáció
- ✓ Visszajelzés hiánya
- ✓ Kritika
- ✓ Nem tiszta a helyzet
- ✓ Hosszú munkaidő
- ✓ Általános elégedettség a munkával

SZEMÉLYES

SZERVEZETI



Over-involvement – under-involvement

Movement towards

Savior attitude
Doing everything yourself
Settling everything
Exaggerated responsibility for peoples' feelings
Exaggerated preoccupation with peoples' problems

Over-involvement

Involve yourself as a helper
Empathy
Responsible for own behavior and reactions of others
Developing strategies

Ideal area

Movement away from

Ability to register
Professional distance
Keeping boundaries
Involvement in different kinds of activities

Cynicism
Less contact
No responsibility for peoples' reactions
Lack of empathy
Blaming
Changing subject

Under-involvement

Section C:



Lehetséges válaszreakciók a mások által átélt traumára



Másodlagos trauma

úgy érezzük, mintha a másik ember által megélt trauma/stressz velünk történt volna meg



Együttérzésből fakadó kifáradás

érzelmileg tompává válunk/eltávolodunk mások szenvedéseitől, mert túlságosan sokat foglalkoztunk mások szenvedéseivel



Kiégés annyira

eltompulunk/elárasztanak az erős érzelmek, hogy már képtelenek vagyunk másokat támogatni/segíteni (lángok nélkül égő tűz)

Amna





GYERTYÁK A TORTÁN:

Képzeljék azt a gyerekek, hogy ők a gyertyák egy tortán. A következő utasításokat add: Álljunk fel és húzzuk ki magunkat. Forrón tűz a nap. Elkezdünk olvadni. Először a fejünk olvad el (szünet), aztán a vállunk (adj nekik időt), majd a kezünk. A viasz lassan olvad. Hajlítsuk be a térdünket szép lassan, amíg el nem terülünk a földön, mint egy viasztócsa. Most feltámad a hideg szél (utánozzátok a szél hangját), és elkezdünk lassan felegyenesedni és felállni.



Kávészünet | 10 perc



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION





Önmassázs

- orr és áll
- fejtető és tarkó





INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION



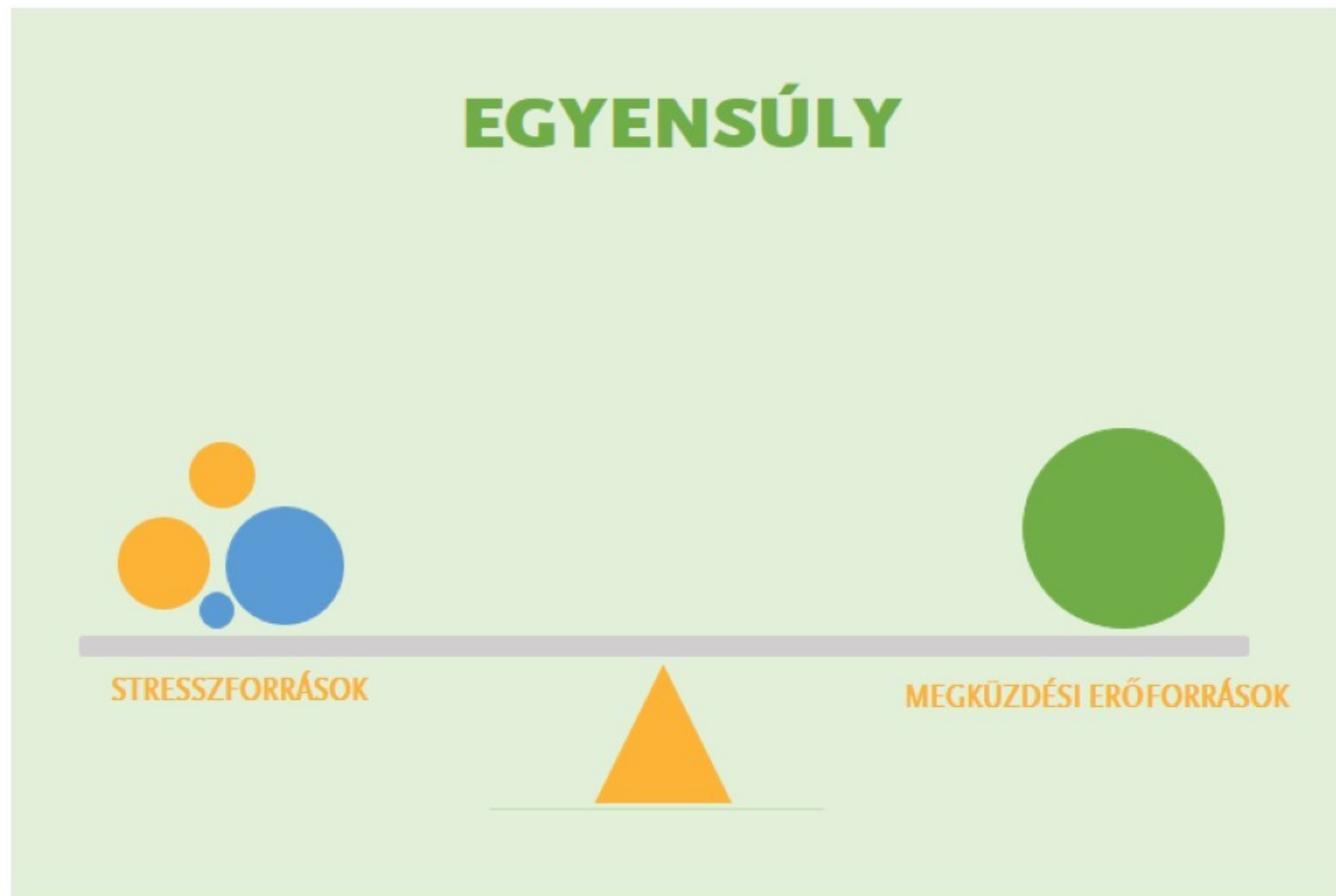
8. Blokk

3. nap



Stresszkezelés szakembereknek

> Egyensúlyban maradni – kiscsoportos feladat



Kiscsoportos megbeszélés



7 perc: azonosítsatok megküzdési erőforrásokat



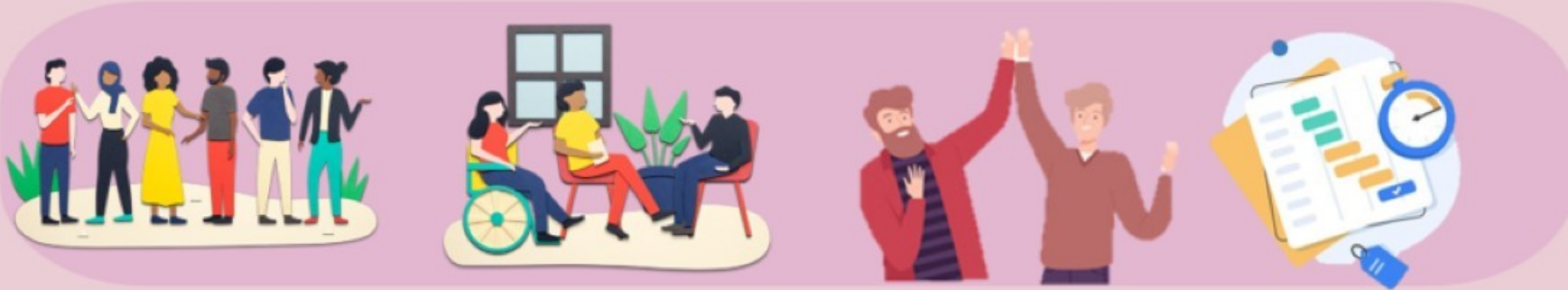


Megosztás a nagy csoportban!





Examples of activities that can be used by your team practice to support team reflection & regulation



Check in/out

Rituals to invite team members to share how they are and any support needs

Team meetings

Team meetings to update and reflect on practice and actions

“Shout out” meetings

Celebrating successes, supporting each other's growth

Energizers

Activities that invite bonding, fun and connection

Amna



My Anchor Plan



Sensory

e.g. foods,
smells, nature,
listening to
music...



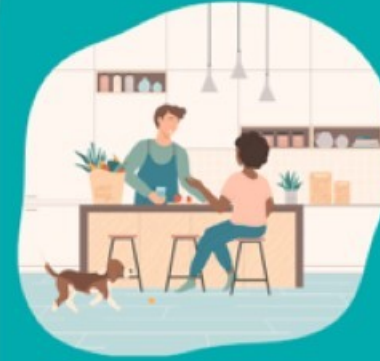
Creative

e.g. drawing,
writing, journali
ng, making
music, cooking,
crafts...



Movement

e.g.
dancing, walkin
g, football,
martial, arts,
yoga



Connection

e.g. hanging out
with yourself or
a friend, calling
home,
meditating...

Amna





Mire vagyok képes?

Az aggodalom és a befolyás köre

„Azzal foglalkozz, amit képes vagy irányítani, és ne pazarold az energiádat olyan dolgokra, amelyeket nem tudsz irányítani”

Ismeretlen szerző



1. lépés

Nem aggaszt

Aggaszt

Karikázd be a legnagyobb
aggodalmadat



NEM TUDOM
BEFOLYÁSOLNI/KONTROLLÁLNI

TUDOM
BEFOLYÁSOLNI

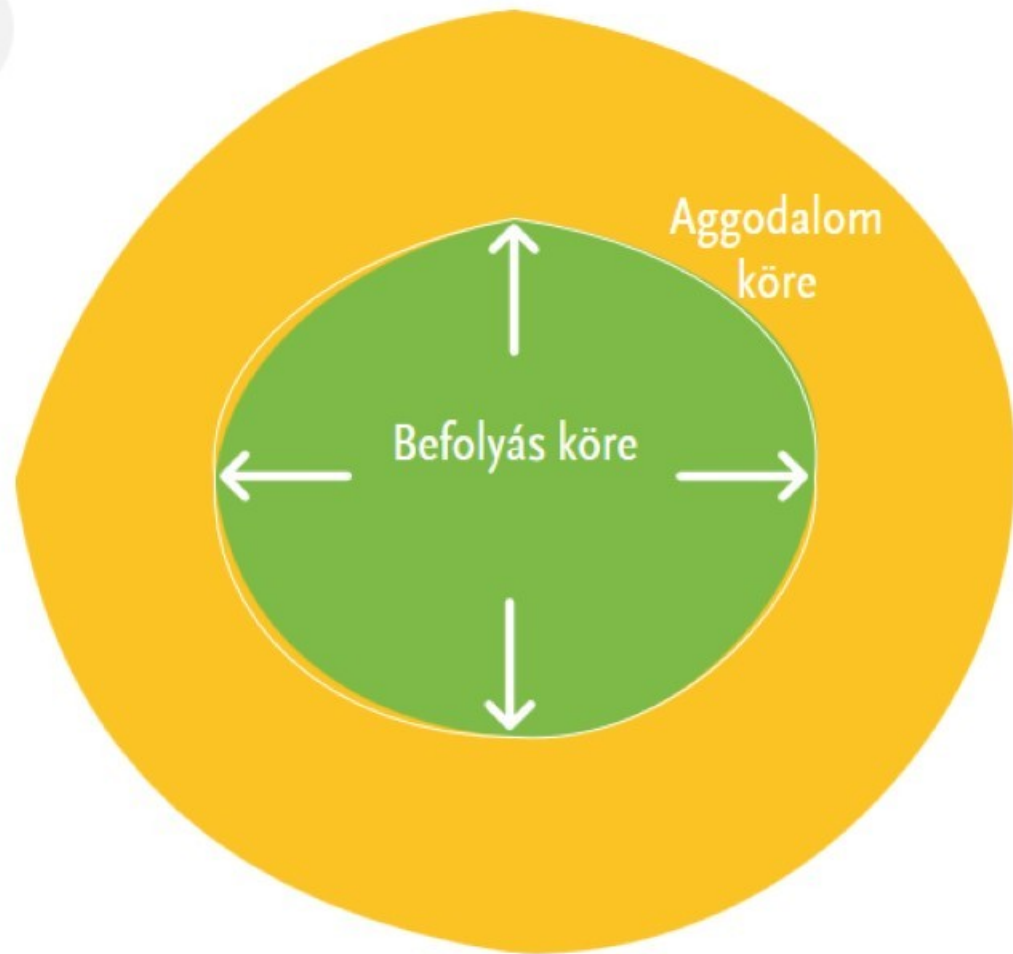
KONTROLL





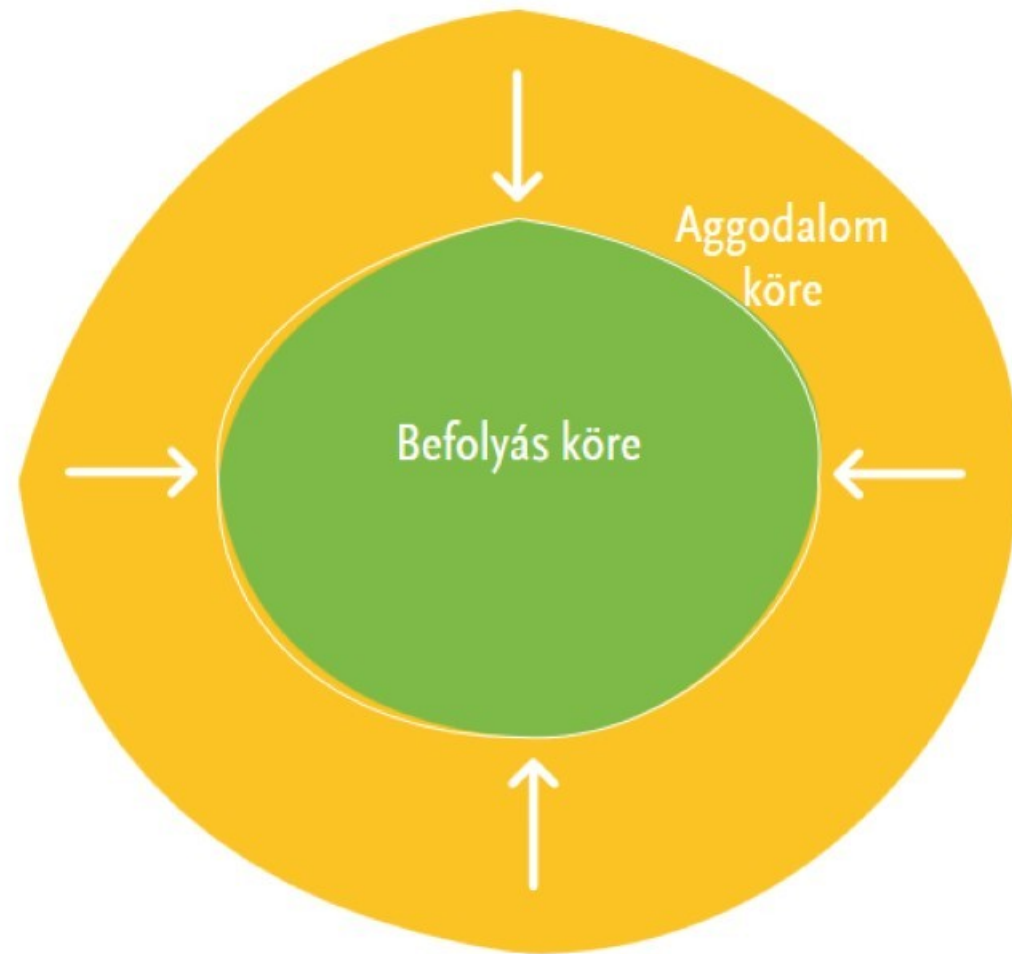
Megosztás a nagy csoportban!





Proaktív fókusz

A pozitív energia kitágítja a befolyás körét



Reaktív fókusz

A negatív energia összehúgítja a befolyás körét





Értő (konstruktív) hallgatás párokban:

A szabályok:

- Az egyik ember három percig beszél, közben a másik hallgatja.
- A hallgató nem szólalhat meg, de a testbeszédével mutasson aktív érdeklődést a másik mondanivalója iránt. A hallgató üresítse ki az elméjét a saját gondolataitól.
- Nincs semmi baj a csenddel. Amikor a beszélőnek időre van szüksége, hogy gondolkodjon, csend lesz. A hallgató ilyenkor is maradjon csendben, várjon, és ne mutassa türelmetlenség jelét.
- 3 perc után a két fél szerepet cserél. A hallgató fog beszélni, és a beszélő fog hallgatni.
- A végén hagyjunk 3 percet a párbeszédre.

Miért?

Fontos, hogy úgy hallgassanak meg, hogy közben nem szakítanak félbe.

Az értő hallgatás olyan eszköz, amely biztosítja, hogy pozíciótól vagy státusztól függetlenül mindkét fél ugyanannyi időt kapjon a beszédre és a meghallgatásra, lehetőséget kapjon reflektálni a problémájára, megoldani a problémáját és gyógyulni.

J. Reza

Az értő figyelemmel hallgató személy célja lehetővé tenni a másik számára, hogy kifejezhesse érzéseit, kialakíthassa saját helyzetértelmezését, és a teljes intelligenciáját képes legyen mozgósítani arra, hogy kreatívan tudjon reagálni az élethelyzetekre, ahelyett, hogy szokásokra és merev stratégiákra támaszkodna.



SZÁLLJ LE RÓLAM! A gyerekek álljanak kis terpeszállásba, laza lábtartással, előre néző lábfejekkel. Karjukat lógassák lazán a testük mellett. Állkapcsukat tartsák lazán, lélegezzenek szabályosan. Emeljék fel a könyöküket vállmagasságba. Amikor készen állnak, lökjék hátra erősen a könyöküket, és közben kiabálják: „*Szállj le rólam*”. Egymást után többször is meg lehet ismételni ezt a gyakorlatot.



Ebéd szünet | 30 perc





INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION



9. Blokk

3. nap > **Nyelvi korlátok leküzdése**

mă bucur să te văd

Χαίρομαι που σε βλέπω

miło cię widzieć

приємно вас бачити

lepo te je videti

nice to see you



> Nyelvi korlátok leküzdése

драго ми је да Вас видим

Encantada de verte

உங்களை பார்த்ததில் மகிழ்ச்சி



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION

1



2



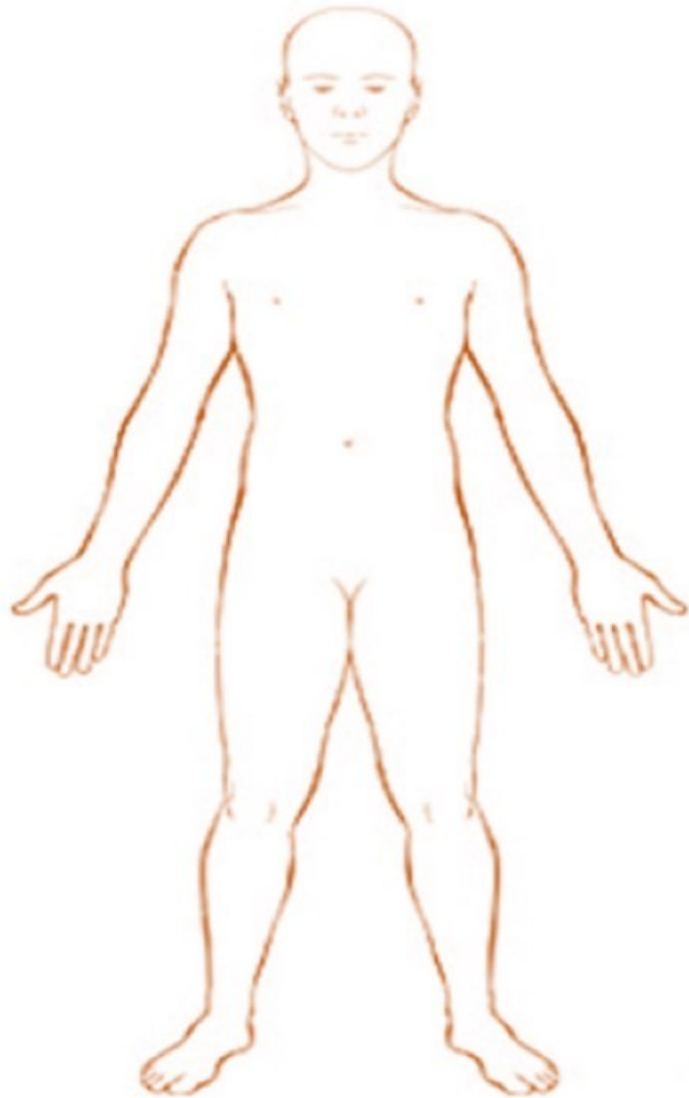
3



4



> Hova helyeznéd az anyanyelvedet?



- Gondold végig, hogy milyen nyelveken beszélsz, és melyek fontosak számodra
- Rajzolj egy embert, és helyezd el az általad beszélt nyelveket különféle testrészeknél.
- Hova tetted az anyanyelvedet?



> Nyelv és identitás

A nyelv sok mindent hordoz:

- Kultúrát,
- Valahova tartozást,
- Mitől vagyunk egyediek és különlegesek.

- ✓ Pozitív öazonosság
- ✓ Valahová tartozás érzése
- ✓ Kapcsolódás az őseinkhez és közösségeinkhez. Büszkeséggel, méltósággal, valahova tartozással párosul.





> Anyanyelv– az identitás fontos része

“Ha olyan nyelven beszélsz valakihez, amit megért, az a fejéhez jut el.
Ha viszont az ő nyelvén beszélsz, az a szívéhez jut el.”

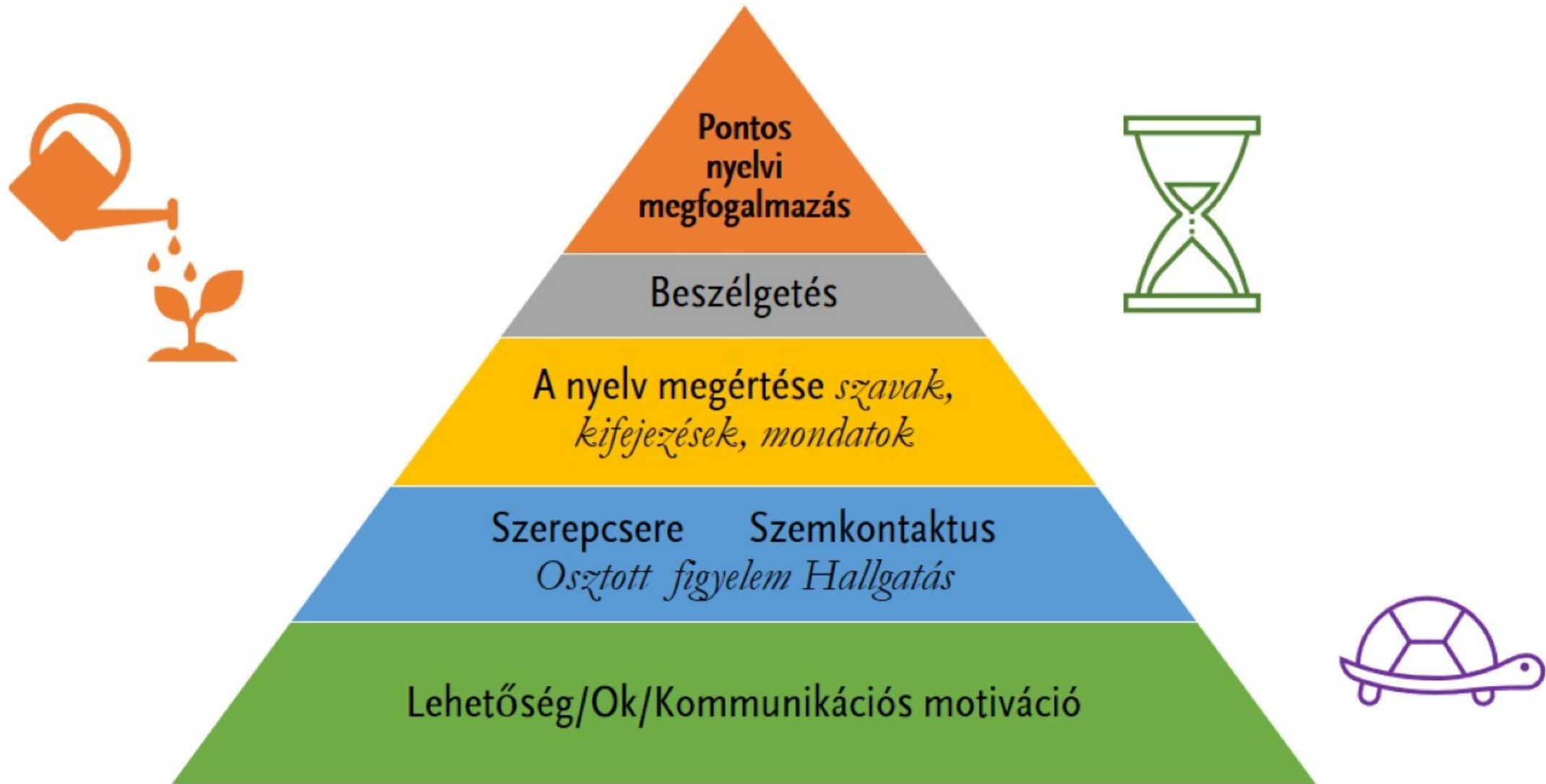
Nelson Mandela



Fontos, hogy a gyerekek hallják és lássák a saját nyelvüket, és azt érezzék, hogy a nyelvük része az oktatási kultúrának, a nyelvük értékes és elismert.



> A nyelvtanulás piramisa



Kedves és törődő interakciók – az új nyelv elsajátításának kulcsa

- A megpróbáltatásokat átélt gyermekek nagyobb valószínűséggel élnek át nagyfokú negatív stresszt.
- A szorongás és a stressz közvetlenül hatnak egy új nyelv elsajátítására
 - *Kulcsfontosságúak a személyes és szívélyes társas interakciók az elsajátítandó nyelv beszélőivel.*
 - *A felnőttek azon keresztül segíthetik elő az új nyelv elsajátítását, ahogyan kommunikálnak, és amilyen környezetet kialakítanak (szívélyes, hívogató, személyre szabott).*
 - *A verbális kommunikáció során beszéljünk kedves hangon a gyerekekkel és használjunk nem verbális jeleket, például mosolyogjunk rájuk, érintsük meg a kezüket, simogassuk meg a hátukat.*
 - *Ünnepeljük meg a sikereket, és **soha ne javítsuk ki direktbe a gyermeket.***
- A gyerekeknek azt kell érezniük, hogy fizikailag és érzelmileg is biztonságban vannak, szívesen látják őket és szabadon vállalhatnak kockázatot (hibázhatnak).



A JÁTÉK a legjobb nyelvtanulási motivációs forma
kisgyerekeknél.



Kiscsoportokban írjatok össze olyan feladatokat, anyagokat, amelyeket fel lehet használni a játékon keresztüli nyelvtanulás elősegítésére!





Megosztás a nagy csoportban!



Fő alapelvek

Játsszunk a
nyelvvvel

Merítsük be a
gyerekeket a
nyelvbe



Helyezzük
kontextusba a
nyelvet

Használjunk
különféle
játékokat

Támogassuk
meg a
nyelvtanulást



> Nyelvtanulást támogató tényezők

- ✓ Kiscsoportos munka
- ✓ Nyelvileg gazdag környezet – “belemeríteni” a gyermeket a nyelvbe.
- ✓ Olyan környezet, amely kontextusba helyezi a nyelvet.
- ✓ Olyan környezet, amely sok lehetőséget biztosít az interakcióra felnőttekkel és gyerekekkel egyaránt.
- ✓ Olyan környezet, amely támogatja az odatartozás érzését.
- ✓ Érzelmileg biztonságos környezet.
- ✓ Olyan környezet, amely erősíti a gyermek motivációját arra, hogy használja a nyelvet.
- ✓ A gyermek önbizalmát és énképét erősítő környezet.
- ✓ Olyan környezet, amely támogatja a szociális-érzelmi fejlődést, megteremti a törődő felnőttekkel és társakkal való kommunikáció lehetőségét.
- ✓ Élvezi a családok támogatását (megerősíti az anyanyelvet, és az új nyelv tanulása iránti nyitottságot)

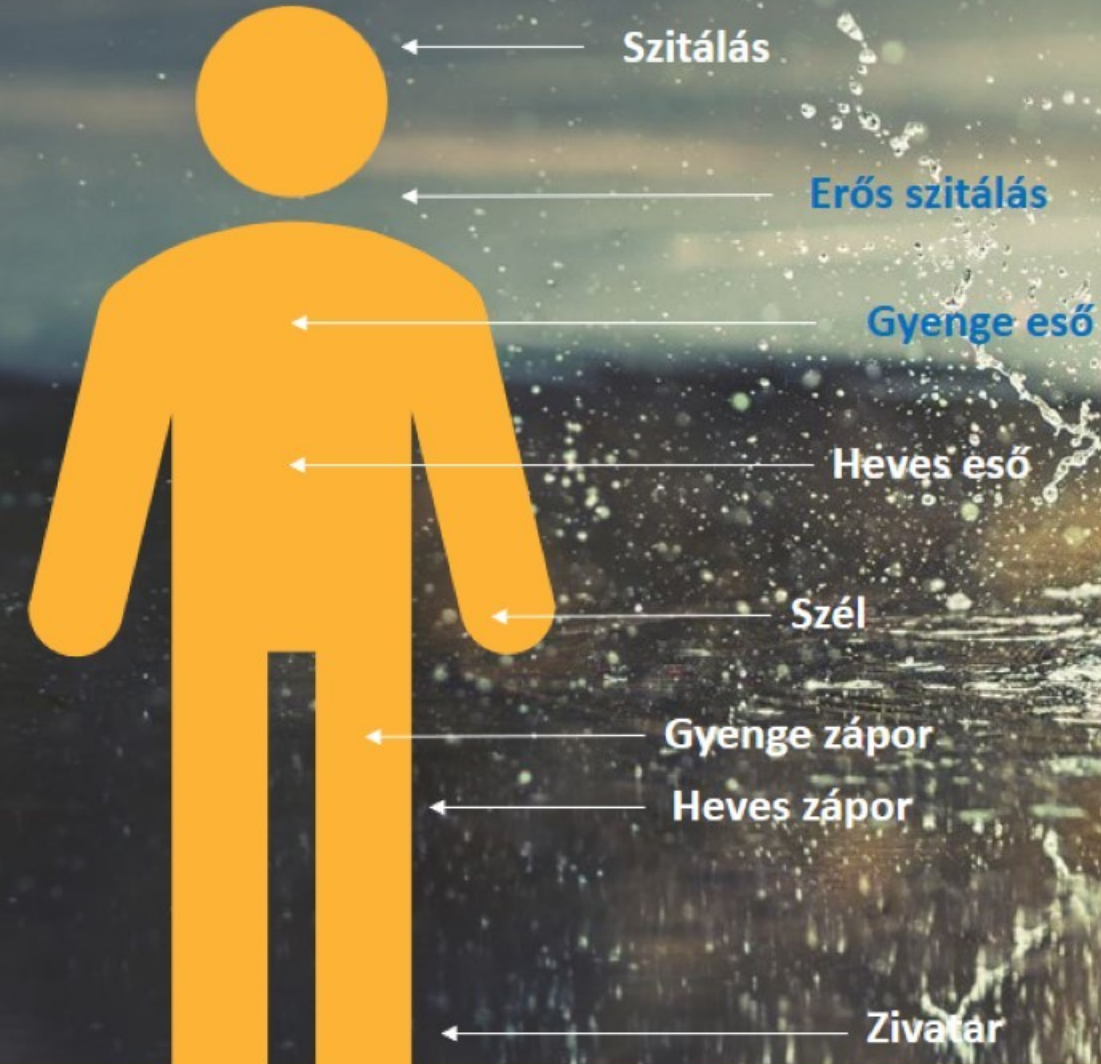


A színek, számok, stb. bemagoltatása idegen nyelven NEM játék, és nem motiválja a gyerekeket arra, hogy használják az új nyelvet, mivel nem jelent minőségi nyelvi inputot és outputot (beszéd).





Feladat: Tánc az esőben



1. Szél
2. Szitálás
3. Erős szitálás
4. Gyenge eső
5. Heves eső
6. Gyenge zápor
7. Heves zápor
8. Zivatar



Ültessük gyakorlatba
a tudást

Mit tegyen Ivona?



“ **Ivona** óvodapedagógus, ötéves gyerekekkel dolgozik.

A gyerekek az asztalnál ülnek, zenét hallgatnak és rajzolnak.

Ivona egyszer csak észreveszi, hogy egy csoport gyerek **Pavel** köré gyűlik és a rajzát nézik. **Pavel** édesanyjával menekült el Ukrajnából.

Andrei, aki szintén menekült gyermek elvonul a sarokba és sírni kezd.

Natalia és **Yulia**, két ukrán kislány, az asztalnál ülnek és semmi reakciót nem mutatnak.

”

Mit tegyen Ivona?





Használd a tréning során megszerzett tudást!

Mit tegyen Ivona?

Sorolj fel konkrét lépéseket, hogy szerinted Ivonának mit kéne tennie ebben a helyzetben, és miért?

Milyen öngondoskodási stratégiákat alkalmazzon Ivona az eset során és után?

Mit tegyen az intézmény egy ilyen eset előtt és után?





Megosztás a nagy csoportban!



A tréning zárása:

Az érintés ereje!

