

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

PROJEKT SZÁMA: TOP_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-00009
PROJEKT CÍME: Helyi humán fejlesztések Kerekharaszt, Nagykökényes településeken
MEGVALÓSÍTÓ NEVE: Nagykökényes Községi Önkormányzat
PROGRAM CÍME: Klubdélután – Stressz Cicó – könyvbemutató és előadás
PROGRAM IDŐPONTJA: 2026.09.11.

Kocsis Katalin képi kifejezéspszichológiai szaktanácsadó, mentálhigiéniai prevenció specialista, life és mindfulness coach, stressz- és depressziótanácsadó könyve a „Stressz Cicó” Játékos és szerethető formában tanítja meg a gyerekeknek (és a felnőtteknek) hogyan működik a stressz és hogyan lehet „megszelídíteni”.

A stresszt nem lehet kizárni az életünkől, meg kell tanulni feldolgozni. Ez a könyv 44 stresszoldó gyakorlatot tartalmaz: lélegző varázslatok, színes, rajzos gyakorlatok, kreatív feladatok és sok mókás ötletből lehet megtanulni és a gyermeknek megmutatni, hogyan lehet kezelni a bennünk lévő feszültségeket. A gyerekek mintából tanulnak, abból a mintából, amit otthon is látnak. Ezért fontos, hogy a gyerek és a felnőtt is meg tudjon barátkozni a stresszel, kezelni tudja azt.

Megismertük a „Hálavirág” gyakorlatot, ahol a gyerekek naponta felírhatják egy virág szirmában, hogy milyen öröm, boldogság érte őket, miért lehetnek hálásak.

A légzéstechnika nagyon fontos – a „Lélegezzd be a szívárványt” gyakorlat arról szól, hogy csukott szemmel nyugodtan szív be a levegőt és képzel el, hogy szívárványt lélegzel be és fújd ki a kedvetlenség füstjét.

A léleksimogató gyakorlatnál azt kérjük a gyermektől, hogy mellkasát simogassa, ha feszült.

A természetnek nagyon jó hatása van az idegekre, ezért menjünk sokat a szabadba. Nem kell sokat gyalogolni, hanem lassan menjünk, csodálkozzunk rá a természetre, a növényekre, fákra, illatokra. Hallgassuk tudatosan a zajokat.

A félelmeket, feszültségeket nem elűzni kell, hanem megérteni, megsimogatni. Ha sikerül összebarátkozni a Stressz Cicóval, a mindennapok mosolygósabbak lesznek.



Besszer Andrásné

