

## **Gyermekrelaxáció**

(immunerősítés, szorongásoldás)

Képzeld el, hogy egy varázslatos autóban ülsz ( fiúknál)( lányoknál varázsszőnyeg), amit irányítani tudsz és szeretnéd, ha felrepülne a magasba.... És lám egyre jobban emelkedik... látod, hogy erdő felett repülsz, látod a fák tetejét és egyre kisebbek alattad.... már a felhők közé emelkedtél, érzed a napsugarak simogató melegét, átjárják a bőröd a tested... És most elkezded lefelé irányítani az autót (a szőnyeget), egyre lejjebb és lejjebb.... Már látod a fákat, a fák között egy rétet ....és most leszállsz. Megérkeztél egy különös varázslatos helyre. Ez a varázsvölgy. Itt minden elképzelhető, amit csak akarsz, amit szeretnél. Keress magadnak egy kényelmes helyet és képzeld el, hogy te vagy a király (királynő), egy hatalmas várban laksz és nagyon sok segítőd van. Ül be a trónszékbe.... érezd, ahogy a hátad a támlájához ér. Érezd, ahogy körülvesz és érezd az erőt, a védelmet, amit sugároz. Maradj benne egy kis ideig, érezd ezt a védelmet. És most jön a hír: ellenség közeledik!

A vár előtt árok van, tele cápával és három híd vezet rajta keresztül a várba. Most fújásd meg a trombitákat! Trá-trá-rá... Riadó! Az összes katonád ott áll előtted, erősek, vállukon fegyver, arcuk kipirult. Hatalmas tömegük örömmel tölt el. Tudod, hogy hűségesek hozzád, mindentől megvédenek. Elfoglalják helyüket a három hídon és a várfalon. Ebbe a várba senki idegen nem tud belépni! Látod, ahogy az ellenség ész nélkül menekül. Legyőzhetetlen vagy ilyen sereggel.

Most újra hívasd a katonákat, köszönd meg a hűségüket és jutalmazd meg őket. Jól van... Még egyszer nézz körül és őrizd meg emlékezetedben, hogy milyen védett vagy, hogy a Te várad milyen erős és most ülj vissza az autódba (szőnyegedre) és gyere vissza ide....

A relaxáció végén érdemes kérni egy rajzot arról az élményről, amely számára a legemlékezetesebb, legintenzívebb volt az ellazulás során.

## **KIP képek**

A katathym képélmény módszer alapképei (virág, rét, patak, hegy, ház) jól használhatók online vezetett ülések alatt is, akár az imaginációs, akár a rajz KIP módon.

**Művészetterápiás gyakorlatok** (szorongásoldás, megküzdés erősítése, átkeretezés, énerősítés)

### **Állat mese**

Végy magad elé egy papírlapot, és fogj meg egy színes ceruzát (filcet, tollat, zsírkrétát)

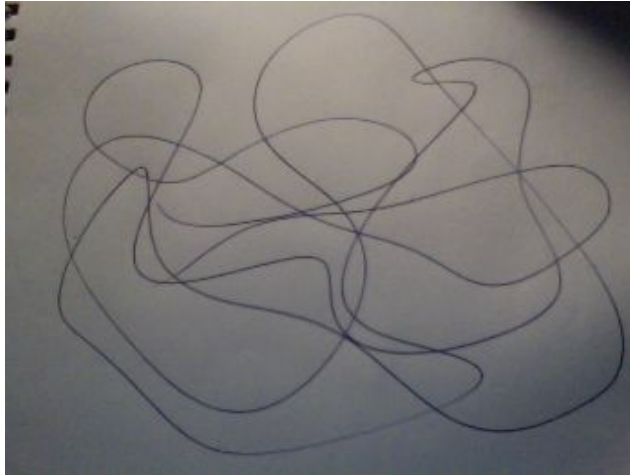
Tedd a ceruza hegyét a papírlap közepére és hunyd be a szemed.

Mesélni fogok neked, és ahogy elképzeled a ceruza leszel te, ahogyan te mozogsz a képzeletedben, a ceruza azt kövesse majd a papírlapon.

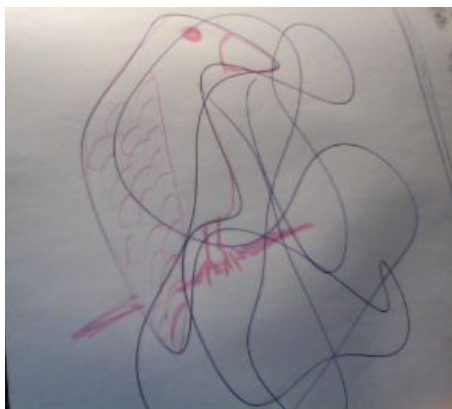
Tehát képzeld el, hogy egy gyönyörű szép tavaszi réten vagy. Az idő meleg, a nap finoman süt, meleg átjárja a tested. Kellemes hűvös szellő lengedez, a levegő illatokkal dús: nedves fű illatát,

virágillatot sodor feléd. Hirtelen erős vágyat érzel, hogy bejárd ezt a rétet. El is indulsz, arra mehetsz, amerre kedved tarja. (Ne feledd, a ceruza közben követi a mozgásod.) Járd be ezt a szépséges rétet, keresztül kasul. Lehet, hogy futkározni támad kedved, ide-oda, lehet, hogy csak lassan bebarangolod, megnézed a különféle virágokat.. Lehet, hogy meglátsz egy pillangót és utána szaladsz..... De az is lehet, hogy egy kedves kiskutya szegődik melléd és játszik veled....

Jól van. Ha eleget szaladgáltál, sétáltál már a réten, állj meg, tedd le a ceruzád, és nyisd ki a szemed. Nézd meg a papírlapot. Ha minden jól megy, valami ilyesmi van előtted:



Most nézd meg jól ezt a firrát. Valahol elbújt benne egy állat. Forgathatod ide oda keresgélés közben. Lehet, hogy először csak egy részét veszed észre, a fülét, vagy a farkát.. Ha megtaláltad az állatot, vegyél egy másik színt, rajzold körbe vele, és egészítsd ki, amilyenre szeretnéd. Valahogy így például:



Ezek a rajzok meseszerűek, elnagyoltak lesznek. Így az állatodból remek mesehős válik. (Ha több állatot rajzoltál, válaszd ki az egyiket, aki a főhős lesz. A többiek is szerepelhetnek, de csak egy hős van.)

Írjunk róla egy mesét! A mesék mindig ugyanolyan szerkezetűek. Egyszer volt hol nem volt, volt egyszer egy.....A főhős bemutatásával kezdődnek (ki ő, hol él, milyen tulajdonságai vannak) (1), majd a főhős szeretne valamit elérni, lesz egy célja(2), ami akadályokba, nehézségekbe ütközik (3).Kalandok során (4) a célját végül eléri (5), és boldogan él, amíg meg nem hal.

Ebből a történetből mi az, ami ismerős, ami számodra most fontos üzenet lehet, ami a te életedre itt és most vonatkozhat?

(Ez a feladat sok alrészből áll, az egyik lényeges eleme a firkából alkotott rajz. A káoszról kiemelkedő értelmes részlet és az ebből való alkotás az érzelemszabályozás és a megküzdés pszichés mintázatának művészetterápiás eszközökkel való leképezése. Krízis helyzetekben különösen jól használható, sokféle formában elővehető, a fenti gyakorlat egy komplex példa.)

### **Fordított technika**

Koncentráljunk erre a megjelenő negatív érzésre (ami az órán előkerült)! Vegyél egy papírlapot és rajzold le. Bárhogy megjelenhet a rajzban, ahogy neked a legkönnyebb ábrázolni. Lehet, hogy csak vonalak, színek jelennek meg a papíron, lehet, hogy egy jelenet rajzolódik ki, de az is előfordulhat, hogy találsz valami tárgyat, állatot, bármit, ami jól szimbolizálja ezt az érzést. (Megbeszéljük a rajzot)

Most fordítsd meg a papírlapot, és rajzold körbe az átsejlt külső körvonalait az előző alkotásodnak. Ha vastag a papír, segít, ha az ablakra vagy a monitorra helyezed, ami átvilágítja.

A átrajzolt körvonalakat nézd meg, és szülessen ebből egy új rajz, ami teljesen független az előzőtől, csakis, ami a körvonalakat nézve, eszedbe jut... (Megbeszéljük a rajzot)

Így a két rajzélmény után, lehet, hogy egy harmadik rajz témája is megfogalmazódik benned, rajzolj most egy szabadrajzot. (Megbeszéljük a rajzot)

Beszélgetés a három rajz témájáról, a rajtuk megjelenő érzésekről, a három téma viszonyáról. A harmadik rajzon megjelenő téma hogyan érinti a rajzolóét, milyen viszonyban van ezzel stb..A beszélgetést az életkorhoz kell igazítani, kicsiknél inkább meséltetjük a rajzokról, nagyobbaknál a fenti kérdések is szóba jöhetnek.

(Ez a feladat a psziché kompenzációs működésének művészetterápiás leképezése. A tézis-antitézis-szintézis vonalon mozgó alkotás sorozat krízisben a kiegyensúlyozás/megoldás (harmadik képen megjelenő tematika) felé segíti a negatív állapottal küzdő klienst.Értelmezni nem szükséges, csak a fenti szempontok mentén.)

### **Avatar**

Írd le a neved visszafelé! Csukd be a szemed, és felolvasom neked. Furcsán hangzik, olyan, mint valaki teljesen másnak a neve. Felolvasom még egyszer, most csak a név hangzására koncentrálj, és próbáld meg elképzelni ki lehet ő, akinek ilyen furcsa neve van. Milyen korban, hol él, és mi a hivatása. Lehet bármilyen korban, az őskortól napjainkig, vagy élhet a jövőben is. Lehet bármilyen országban, környezetben, akár egy ismeretlen civilizációban is. Képzeld el minél részletesebben őt és az ő életét. Mi a hivatása? Hány éves? Milyen ember vagy lény ő? Szülessen erről egy rajz.

Mit szólnál, ha helyet cserélnétek? Lenne-e, ami tetszik az ő életéből, lenne-e, amit magaddal hoznál?

(Ez a feladat a rejtett potenciálok, erőforrások előhívásáról szól)

### **Szimbiotikus rajzolás**

Képzésen megtanultak szerint működtethető a következő programmal: <https://aggie.io/>

### **Winnicott firka**

Képzésen megtanultak szerint működtethető a következő programmal: <https://aggie.io/>

### **A Hét fék kártyák**

A fenti kifejezés (A hétfék) egy mozaikszó, amely olyan aktivitások csoportosítására szolgál, amelyek segítenek nekünk megküzdeni a rossz érzésekkel, szomorúsággal, veszteséggel, negatív érzelmi állapotokkal.

**Aktivitás** - Minden olyan fizikai aktivitás és testmozgás amelyet szeretünk végezni és feltölt bennünket: séta, kedvenc sport stb..

**Hít** - minden olyan aktivitás, amely a hithez, spiritualitáshoz köthető, gyerekeknél ide tartozik a télapó és a húsvéti nyuszi, a fogtündér is. Felnőtteknél nem kizárólag a vallás, hanem a filozófia, életbölcsesek szintűgy.

**Értelem** - Minden olyan tevékenység, amely segít abban, hogy jobban megértsük problémáinkat, vagy a világot magunk körül: tájékozódás, tanulás, információszerezés

**Társas kapcsolatok** - Minden társas aktivitás, kapcsolódás: beszélgetés, barátok, család

**Fizikai érzetek** - Minden olyan testi érzékekhez kapcsolódó aktivitás, amely komfortba helyez minket, kellemes testi élményeket nyújt. Evés, alvás, finomságok, meleg fürdő, kandalló stb.

**Érzelmek** - Olyan tevékenységek, amelyek segítenek megélni és kifejezni érzelmeinket: naplózás, zenehallgatás, filmek stb.

**Képzelet, kreativitás** - Azok a tevékenységek, amelyekben a képzeletünket, kreativitásunkat használhatjuk, vagy művészetekkel kapcsolatos: rajz, festés, zenehallgatás, versek, alkotás.

Az alkalmat érdemes onnan indítani, hogy mit szoktál csinálni, ha rossz kedved van, csalódott vagy valami miatt? Mi az, ami ilyenkor segít neked? A felsoroltakat összegyűjtjük, majd berendezzük a fenti betűk alá. Aztán kiírjuk a betűk nevét, és ösztönözzük a klienst, hogy mindegyikhez gyűjtsön néhány tevékenységet. Mindenkinek van kedvence, és van, amit kevésbé alkalmaz, de akkor működünk a legjobban, ha mindenből jut egy kevés legalább. A gyűjteményt aztán vizuális formába lehet önteni, olyan technikával, ami a kliens életkorának megfelelő. Lehet a neten is képeket keresni és montázsolni egy-egy betűhöz, újságokból kivágni és ragasztani, de meg lehet valósítani rajzokkal is. Heti házi feladat: minden nap egy aktivitás, mindennap más betű alól. :) Következő ülésen megbeszéljük:)

### Két arc

Válassz tárgyat a szobából, ha lehetséges valamilyen általános használati tárgyat (lehet, hogy több tárgy is választ, és abból közösen kiválaszthatjuk, hogy melyikkel dolgozunk tovább). Rajzold le ennek a tárgynak a két arcát, az egyiket, amikor pozitív jelentésű számodra, a másikat, amikor negatív jelentésű számodra ez a tárgy. Megbeszélés.

Volt-e olyan élményed az életben, amikor valami eseményről azt gondoltad eleinte, hogy nagyon rossz, de aztán átfordult, és nagyon jó lett? Erről is készülhet egy rajz.

Most a jelen helyzetnek milyen arcai lehetnek - általánosan, illetve számodra? Csináljunk ebből egy alkotást, akár közösen.

(átfordítás, krízisben növekedés)

### Ellentétek

Válassz most egy tárgyat a szobából, ami jelenleg közel áll hozzád, jól kifejez téged. Mit választottál és miért? Ha ezt egy fogalomban (vagy tulajdonság) kellene kifejezned, mi lenne az?

Most járd körbe a szobát és válassz egy tárgyat, ami ennek a fogalomnak (tulajdonságnak) az ellentétét fejezi ki számodra.

Mit választottál és miért?

Alkoss egy rajzot, amiben megjelenik az ellentét valamilyen formában. (kihagyható akár)

Hogyan jelenik meg ez az ellentétpár a te életedben?

## **Játékok:**

Random mese - Megegyeztek egy kezdő mondatban, aztán egyszerre írtok a chatbe, háromra küldés

Barkóba

Akasztófa

Fekete-fehér-igen-nem

Ország - Város - Fiú - Lány - Növény - Állat

Torpedó

Online sakk: <https://lichess.org/> (nem kell a gyerekek regisztrálni, a terapeuta indít egy játékot (ehhez kell regisztráció) és utána csak elküldi a játék linkjét és mehet. Ugyanilyen más online társas még rengeteg van, malom, uno, amőba stb., egy kis kutatással megkereshető.

## **Könyvajánló**

Mesék meseterápiához:

<https://animula.hu/konyv/az-aranytok>

[https://www.lira.hu/hu/szerzo/boldizsar\\_ildiko?kampany=aw2-boldizsar&gclid=CjwKCAjwpqv0BRABEiwA-TySwf2i9FVg\\_a0NJOzbudrPqsckVaJCNoX7dKdfx\\_piHa3ORR7t9-Fyuh0CdZMQAvD\\_BwE](https://www.lira.hu/hu/szerzo/boldizsar_ildiko?kampany=aw2-boldizsar&gclid=CjwKCAjwpqv0BRABEiwA-TySwf2i9FVg_a0NJOzbudrPqsckVaJCNoX7dKdfx_piHa3ORR7t9-Fyuh0CdZMQAvD_BwE)

<https://mora.hu/konyv/gyogyito-mesek>

[https://www.libri.hu/konyv/a-csodalampa-4.html?gclid=CjwKCAjwpqv0BRABEiwA-TySwWU-9mDdTQy\\_TnwnjbUT5VUT\\_d9g6rfh4n5iPatPaLcadTxvDnRimxoCdk0QAvD\\_BwE](https://www.libri.hu/konyv/a-csodalampa-4.html?gclid=CjwKCAjwpqv0BRABEiwA-TySwWU-9mDdTQy_TnwnjbUT5VUT_d9g6rfh4n5iPatPaLcadTxvDnRimxoCdk0QAvD_BwE)

Gyakorlatok szülőknek:

[https://www.lira.hu/hu/konyv/ismeretterjeszto-1/tarsadalomtudomany/pszichofitness-gyermekeknek-szuloknek-es-neveloknek?kampany=aw3-2018-pszichofitness-gyermekeknek&gclid=CjwKCAjwpqv0BRABEiwA-TySwXh5JhwxiFktFp6wScVKcrCMCyQae-P0i6HJtXOnTOKb7ffM2Ayd\\_BwE](https://www.lira.hu/hu/konyv/ismeretterjeszto-1/tarsadalomtudomany/pszichofitness-gyermekeknek-szuloknek-es-neveloknek?kampany=aw3-2018-pszichofitness-gyermekeknek&gclid=CjwKCAjwpqv0BRABEiwA-TySwXh5JhwxiFktFp6wScVKcrCMCyQae-P0i6HJtXOnTOKb7ffM2Ayd_BwE)

Indulatkezelési nehézségek:

[https://www.libri.hu/konyv/warwick\\_pudney.mint-egy-nagy-vulkan-forrok-es-mindjart-felrobbanok.html](https://www.libri.hu/konyv/warwick_pudney.mint-egy-nagy-vulkan-forrok-es-mindjart-felrobbanok.html)

Félénkség, szociális szorongás:

[http://books.medicalonline.hu/termek/pszichologia\\_\\_pszichiatria/csak\\_batran\\_\\_til\\_tigris](http://books.medicalonline.hu/termek/pszichologia__pszichiatria/csak_batran__til_tigris)

Imaginációk és alkotás: <http://gobelorsolya.hu/varazsjatek/varazsjatek-konyvek/>