

Mentálhigiénés Csoportfoglalkozás

Témakörök, tematika (2023.12.01-2024.12.01-ig)

Lelki egyensúly fontos lépcsői

- mentálhigiéné fogalma
- az egészség fogalma
- a hatékony teljesítmény szociálisan adaptív viselkedés kritériumai
- a felnőtt és gyerekek szichés sajátosságainak összehasonlítása
- lelki egyensúly helyreállítása
- hogyan segíthetünk, mit tehetünk önmagunkért gyermekeinkért, unokáinkért a lelkiegészség helyreállításában

Szükséges és lehetséges utak

- adekvált nevelés – lelki mérleg – dicséret - büntetés,
- beszélgetés, kimondani és meghallgatni,
- mozgás: ballisztikus,
- lazítás: relaxáció,
- fizikai aktivitás, nevelés.
- érintés , simogatás
- szeretet
- az ízek élvezete
- a zene lélektani hatásai,
- barátság,
- természetadta örömök,
- vizuális élmények,
- közösség: az ember társaslény,
- örömtudat, önbizalom és az életkép fontosságáról,
- a munka: fizikai, szellemi munkavégzés,
- játék,
- a hobbik hasznosságáról,
- szerelem és szexualitás,

önmagát veszélyeztető személyiség típusok

1. önkizsákmányodó: SOSE ELÉG!
2. perfekcionista: SOSE ELÉG JÓ!
3. Stressz- kumuláló, stressz- begyűjtő: sír keretet csinál a lelkében!

4, A pszichés kockázati tényezők

- emocionális stressz,
- reménytelenség,

- depresszió,
- gyerekkori traumák,
- negatív érzelem – küzd vagy menekülj”,
stresszválasz mechanizmus,
- ellenséges viselkedés, stressz
- életmód.

Mi köti le az emberi fejlődést?

- a trauma,
- a depriváció, megvonás,
- az elkényeztetés.

Feszültségkezelés

- mosoly, nevelés, : - belső morium,
- örömananyagok,
- pozitív szociális,
- megváltó humor,
- nevetés egészségvédő funkciói,

Kocogás, mozgás

- tudatosan, komikusan csinál
- nagy ballisztikus , dobáló,
- lendületes mozgások
- esti torna
- éjjel előtt lefeküdni

Lazítás

- relaxáció
- vidám relaxáció felkészítéses lazítás
- bemelegítés
- „ üss vagy fuss”
- fizikai aktivitás .
- elmondás általi ventiláció

Elhagyni a problémát csak úgy tudjuk ha **kimondjuk** és ha időben **elhelyezzük!**

Érintés

- életmentő ölelés
- „ ne feledd el megölelni azt akit szeretsz”
- simogatás állati szőr

Segítés

- Tégy jót mással és te leszel erősebb általa” empátia
- feltétel nélküli elfogadás,
- viselkedésünk és a segítség három alappillére
- hitelesség

A kommunikáció és metakommunikáció jellegzetessége

A különböző típusú viselkedéseket különböző **én – állapotban** tanúsíthatjuk.

Felnőtt- én állapot: racionális viselkedés.

Gyermeki – én állapot: érzelmi állapotú viselkedés.

Szülői – én állapotú: tanulásra alapozott.

Az én pillanatról – pillanatra változhat: a szülő , felnőtt és a gyermek között.

Az én állapotok kifejeződési formái

Én – állapotok	Testbeszéd	Hangszín	Szófordulat
<ul style="list-style-type: none">○ kritikus szülő,○ támogató szülő,○ felnőtt○ természetes gyerek,○ alkalmazkodó gyerek,○ ébredő felnőtt,			