

Útmutató

A Hangulatlabor egy önismereti munkafüzet kamaszoknak (13–18 éves korosztály), amely játékos, mégis tudatos feladatokon keresztül segít jobban megérteni és kezelni a saját érzéseiket. Nem terápiás eszköz, hanem prevenciós, fejlesztő segédanyag, amely támogatja az érzelmi intelligencia és az önreflexió fejlődését.

Mi a célja?

- Segíti a fiatalokat abban, hogy felismerjék és megnevezzék az érzéseiket.
- Megtanítja, hogy a „rossz” érzések is információt hordoznak, nem ellenségek.
- Fejleszti az empátiát és az önelfogadást.
- Teret ad a belső megfigyelésnek és az egészséges önkifejezésnek.

Hogyan használják a kamaszok?

A füzetet önállóan is kitölthetik, de ajánlott, hogy a szülő érdeklődő, támogató figyelemmel kíséresse a folyamatot. Nem szükséges „ellenőrizni” a válaszokat, sőt – a legfontosabb, hogy a tinédzser szabadnak érezze magát a gondolataiban és érzéseiben.

Tipp: ha a gyermek szívesen beszél arról, amit írt vagy rajzolt, figyelj rá, hallgasd meg ítélezés nélkül. Egy-egy kérdés, mint például: „Érdekes, hogy ezt írtad. Mit gondolsz, miért volt ez számodra fontos?” segítheti a mélyebb beszélgetést.

Fontos megjegyzés

Ha úgy tűnik, hogy a gyermek tartósan lehangolt, szorongó, vagy nehezen birkózik meg az érzéseivel, mindenképp érdemes pszichológushoz fordulni. A Hangulatlabor önismereti és prevenciós eszköz, nem helyettesíti a pszichológiai tanácsadást vagy terápiát.

Ajánlott korosztály: 13-18 év

A Kertváros Pszichológiai Rendelő csapata



www.kertvarosdigi.eu