

A large, textured yellow silhouette of a horse's head in profile, facing left. The silhouette is filled with a fine, white, stippled pattern. A green starburst graphic is positioned on the horse's forehead, and a blue starburst graphic is located near the bottom right corner of the silhouette.

SZÜLŐI TÁJÉKOZTATÓ

MI A GONDOLATNAPLÓ CÉLJA?

Ez a napló a gyermekek érzelmi és pszichés fejlődését támogatja. Segít:

- felismerni és kifejezni az érzéseket,
- tudatosítani a gondolatok és érzések kapcsolatát,
- megtanulni megnyugtató, önsegítő módszereket,
- erősíteni a pozitív önképet, önbizalmat és bátorságot.

A napló játékos és kreatív feladatokon keresztül kíséri végig a gyermeket 8 héten át, heti témákra bontva.

HOGYAN MŰKÖDIK?

Időtartam: napi 5–15 perc is elegendő.

Forma: rajzolás, írás, színezés, rövid válaszok.

Helyszín: csendes, biztonságos közegben a legjobb elővenni (pl. lefekvés előtt, délutáni nyugalomban).

Javasolt minden nap egy-egy feladat megoldása, majd a hét végén egy átfogóbb, hosszabb közös összegzése a heti témának a segítő kérdések mentén.

A szülő feladata nem az, hogy kijavítsa a válaszokat, hanem hogy **kísérője legyen a folyamatnak**. A gyermek bármennyit megoszthat a szüleivel, de joga van ahhoz is, hogy egyes gondolatait megtartsa magának.

HETI TÉMÁK RÖVIDEN

- 1. Érzelmek felismerése** – az érzések szavakba öntése, rajzos és színes kifejezése.
- 2. Gondolatok megfigyelése** – segít felismerni az uralkodó gondolatokat, és azoknak az érzelmekre gyakorolt hatását.
- 3. Test és szorongás kapcsolata** – testi jelek azonosítása, mozgásos feszültségoldás.
- 4. Pozitív gondolkodás** – jó dolgok tudatosítása, hála, pozitív önbeszéd.
- 5. Megnyugvást hozó tevékenységek** – nyugalmat adó dolgok, helyek, eszközök azonosítása.
- 6. Erőforrásaim és bátorság** – belső erőforrások, segítők, bátorító szimbólumok felfedezése.
- 7. Kapcsolatok és támogatás** – biztonságos kapcsolatok felismerése, segítségkérés gyakorlása.
- 8. Jövő, remény és célok** – célok kitűzése, jövőkép rajzolása, elmúlt hetek összegzése.

MIT TEHET A SZÜLŐ?

Teremtse meg a nyugodt környezetet! Ha a gyermek szívesen mesél, hallgassa végig ítélezés nélkül.

Legyen kíváncsi és támogató! Tegyen fel nyitott kérdéseket: „És milyen érzés volt ezt lerajzolni?”

Mutasson példát! Ha a szülő is megoszt egy gondolatot vagy érzést, a gyermek biztonságban érzi magát.

Erősítse a bátorságot! Ha a gyermek nehéz érzésekről ír, elég annyi: „Értem, köszönöm, hogy megosztottad. Büszke vagyok rád, hogy leírtad.”

Ne erőltesse! Ha a gyermek épp nem akarja kitölteni, másnap újra elővehetik.

MIT AD A GONDOLATNAPLÓ?

- Jobb önismeretet és érzelemfelismerést.
- Stressz- és szorongáskezelő eszközöket.
- Pozitívabb gondolkodást és erősebb önbizalmat.
- Mélyebb szülő-gyermek kapcsolatot a közös beszélgetések által.

FONTOS TUDNIVALÓ

A Gondolatnapló **nem helyettesíti a pszichológus vagy más szakember segítségét**, de támogató eszközként nagyon hatékony lehet mindennapi szorongások, nehéz érzések kezelésében, és segít megelőzni a problémák elmélyülését.

MEGJEGYZÉS

Amennyiben úgy érzi, gyermekének szakember segítségére lenne szüksége, keresse a Kertváros Pszichológiai Rendelőt bizalommal, ahol szakmailag felkészült, naprakész tudással és sok éves tapasztalattal rendelkező pszichológusaink állnak rendelkezésére.

