**M2 – PÁROK FELADATAI**

**Páros feladatok 1:**

**Vedd észre!**

Többen nem is tudjátok, hogy amit éreztek, az a stressz. Fontos, hogy felismerjétek. Ezért gyűjtsetek össze minél több tünetet, ami a stressz jele! Ezek lehetnek testi, érzelmi vagy viselkedésbeli tünetek (használhatjátok az internetet is).

***Faliújságra****:* Word-dokumentumban szerkesszétek, esetleg képpel egészítsétek ki, nyomtassátok és tegyétek fel a faliújságra!

**Páros feladatok 2:**

**Ami segít**

Mit tehetünk a stresszes helyzet kezelésére? Gyűjtsetek minél több lehetőséget, amivel csökkenthetjük szorongásunkat! (Gondoljatok a videóra, használhatjátok az internetet is!)

***Faliújságra:*** Word-dokumentumban szerkesszétek, esetleg képpel egészítsétek ki, nyomtassátok és tegyétek fel a faliújságra!

**Páros feladatok 3:**

**Nem vagy egyedül!**

Nagyon fontos, hogy merj beszélni a problémádról! Beszéld meg valakivel a gondjaidat!

Gyűjtsétek össze, kihez fordulhattok? Keressétek meg, mivel foglalkozik a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány!

<https://kek-vonal.hu/igy-segitunk/>

***Faliújságra:*** Írjátok fel, kireszámíthattokésadjátok meg a Kék Vonal elérhetőségét!

**Páros feladatok 4:**

**Nyugi-doboz**

Olvassátok el, mi az a Nyugi-doboz! Kiknek ajánlják? Mit tartalmazhat a serdülők Nyugi-doboza? Ti mit tennétek még bele? Hol tárolnátok?

***Faliújságra***: Rajz készítése a Nyugi-dobozról és annak tartalmáról!

A Nyugi-dobozt számos országban használják stresszoldóként, feszültségkezelőként a gyermekeknél. Olyan tárgyakat szoktunk bele gyűjteni, ami a gyermekek számára kedves, megnyugtató. A dobozban lévő tárgyakat bármikor használhatjuk, de akkor a leghatékonyabb ez a „**varázsdoboz**“, ha akkor vesszük elő, amikor tényleg szükség van rá! Legyen könnyen elérhető helyen, és amikor rosszul érezzük magunkat, feszültek vagyunk és nincs ötletünk, hogy mi segíthetne, akkor vegyük elő és keressünk benne valamit.

**Mi kerüljön a Nyugi-dobozba?**

* **könyvek**: képregény, mesekönyv, regény – életkortól függően
* **kreatív készlet**: gyurma, festék, filctoll, színes ceruza
* **jegyzetfüzet**, papír, színező, matricák, pozitív üzenetek, idézetek
* [**relaxációs gyakorlat szövege**](https://neszorongj.hu/relaxacios-gyakorlatok-gyerekeknek/)
* **fotóalbum**
* **babzsák**, stresszlabda, fidget spinner, plüss – lefoglalja a kezet, az agyat stimulálja a tapintás
* **játék**: egyedül játszható kártyajátékok, kirakó, Rubik-kocka, Pop It
* **ugrálókötél** – a mozgás mindig segít (nagyon hasznos a jóga, de az ugrálás, futás is jó ötlet, vagy pl. a fal eltolása)
* **illóolaj** – nyugtató párologtató használata is segíthet
* **teafilter**, rágógumi – a rágás, nyelés is segít ellazulni
* **fülhallgató** – zenehallgatáshoz vagy relaxáláshoz
* **hangszer** – furulyán könnyen lehet improvizálni, lelassítja, mélyebbé teszi a légzést

**Páros feladatok 5:**

**Ezt ne tedd! (Cigaretta)**

Nézzétek meg a videót!

<https://www.jw.org/hu/bibliai-tanitasok/tizenevesek/rajztabla/dohanyzas-e-cigi-kovetkezmenyek/>

***Faliújságra:*** Emeljétek ki a szöveg 5 legfontosabb üzenetet!Word-dokumentumban szerkesszétek, esetleg képpel egészítsétek ki, nyomtassátok ki!

**Páros feladatok 6:**

**Ezt ne tedd! (Alkohol)**

Nézzétek meg a videót!

[**https://www.youtube.com/watch?v=RznMy40adIA**](https://www.youtube.com/watch?v=RznMy40adIA)

***Faliújságra:*** Emeljétek ki a szöveg 5 legfontosabb üzenetet!Word-dokumentumban szerkesszétek, esetleg képpel egészítsétek ki, nyomtassátok ki!

**Páros feladatok 7:**

**Ezt ne tedd! (Kábítószer)**

Nézzétek meg a videót!

[**https://www.youtube.com/watch?v=7F7jtW1wFos**](https://www.youtube.com/watch?v=7F7jtW1wFos)

***Faliújságra:*** Emeljétek ki a szöveg 5 legfontosabb üzenetet!Word-dokumentumban szerkesszétek, esetleg képpel egészítsétek ki, nyomtassátok ki!

**Páros feladatok 8:**

**Erősítő üzenetek a Bibliából**

Az, hogy legyőzzük a félelmeinket, a gondolatainkban dől el. Ha csak a félelemre figyelünk, az még több félelmet hoz az életünkbe. Amikor a félelem helyett Istenre összpontosítunk, ő erőt ad majd, hogy legyőzzük szorongásainkat. Bármivel meg tudunk birkózni, ha Isten velünk van.„Mindenre van erőm a Krisztusban, aki megerősít engem.” (Filippi 4:13)

***Faliújságra:*** Olvassátok el azigéket és válasszatok ki 3-at, amelyek nektek a félelem idején biztosan erőt adnának! A kiválasztott Igékhez készítsetek illusztrációt is! Tegyétek fel az igéket a faliújságra!

**10 fegyver a félelem ellen:**

1. „Semmiért se aggódjatok, hanem imádságban és könyörgésben mindenkor hálaadással tárjátok fel kéréseiteket Isten előtt; 7és Isten békessége, mely minden értelmet meghalad, meg fogja őrizni szíveteket és gondolataitokat a Krisztus Jézusban.”(Filippi 4:6–7)
2. **„**Minden gondotokat őreá vessétek, mert neki gondja van rátok.”(1Péter 5:7)
3. „Mert te voltál a segítségem… Ragaszkodik hozzád lelkem, jobboddal támogatsz engem.”(Zsoltárok 63:8–9)
4. „Ha kiált hozzám, meghallgatom, vele leszek a nyomorúságban, kiragadom onnan, és megdicsőítem őt.”(Zsoltárok 91:15)
5. „De téged megmentelek azon a napon – így szól az ÚR –, és nem kerülsz azoknak az embereknek a kezébe, akiktől iszonyodsz.”(Je 39:17)
6. „Ne félj, mert megváltottalak, neveden szólítottalak, enyém vagy! Ha vízen kelsz át, én veled vagyok, és ha folyókon, azok nem sodornak el. Ha tűzben jársz, nem perzselődsz meg, a láng nem éget meg.”(Ézsaiás 43:1–2)
7. „Világosságom és segítségem az ÚR, kitől félnék? Életemnek ereje az ÚR, kitől rettegnék?”(Zsoltárok 27:1)
8. „Békében fekszem le, és el is alszom, mert csak te adod meg, Uram, hogy biztonságban élhessek!”(Zsoltárok 4:9)
9. „Te vagy az oltalmam, megóvsz a bajtól, körülveszel a szabadulás örömével.”(Zsoltárok 32:7)
10. „Mert csak én tudom, mi a tervem veletek – így szól az ÚR –: békességet és nem romlást tervezek, és reményteljes jövőt adok nektek.”(Jeremiás 29:11)