



33

gyakorlat
az egészséges
önértékelésért
gyermeknek

Szerkesztette: Szentmihályi Flóra



Tartalomjegyzék

Önelfogadást segítő gyakorlatok

Pozitív életszemlélet kialakulását segítő gyakorlatok

Harmonikus emberi kapcsolatok kialakítását segítő gyakorlatok

Kommunikáció fejlesztését segítő gyakorlatok

Testi-lelki egyensúly megteremtését segítő gyakorlatok

**A tartalom részbeni, vagy teljes sokszorosítása,
felhasználása kizárólag a szerkesztő írásbeli engedélyével
lehetséges.**



Fogadd el a külső megjelenésed!

Írj össze minimum 10 pozitív külső tulajdonságodat!

Állj a tükör elé, hangolódj magadra!

Írj össze minimum 10 pozitív külső tulajdonságodat!

Tükör előtt: pozitív külső tulajdonságaim felsorolása (minimum 10 db).



Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Szeretem és elfogadom a külsőmet.

2. **Vedd számba az adottságaidat!**

Töltsd ki a táblázatot!



Tanulás, iskolai élet	
Erősségeim	Gyengeségeim
Lehetőségek	Nehézségek

Szeretem	
Szeretem	Nem szeretem
Lehetőségek	Nehézségek

Fejlesztendő területeim	

Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Számos lehetőség rejlik bennem.

3. Lásd meg benső értékeidet!

Írj össze minimum 10 pozitív benső tulajdonságodat!

Pozitív benső tulajdonságaim felsorolása (minimum 10 db)

😊	
😊	
😊	
😊	
😊	
😊	
😊	
😊	
😊	
😊	
😊	
😊	

Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Szeretem és elfogadom magam.



Tűzz ki célokat!

Írd össze, mit szeretnél elérni a jövőben!

	Amit szeretnék elérni
Tanulás 	
Család, barátok 	
Vágyak 	

Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Egyre közelebb kerülök céljaim megvalósításához.

5.

Vedd számba múltbeli sikereidet!

Írd össze eddigi sikerélményeidet!

Miért lehetek büszke magamra?



Mondd el az önmegerősítést!



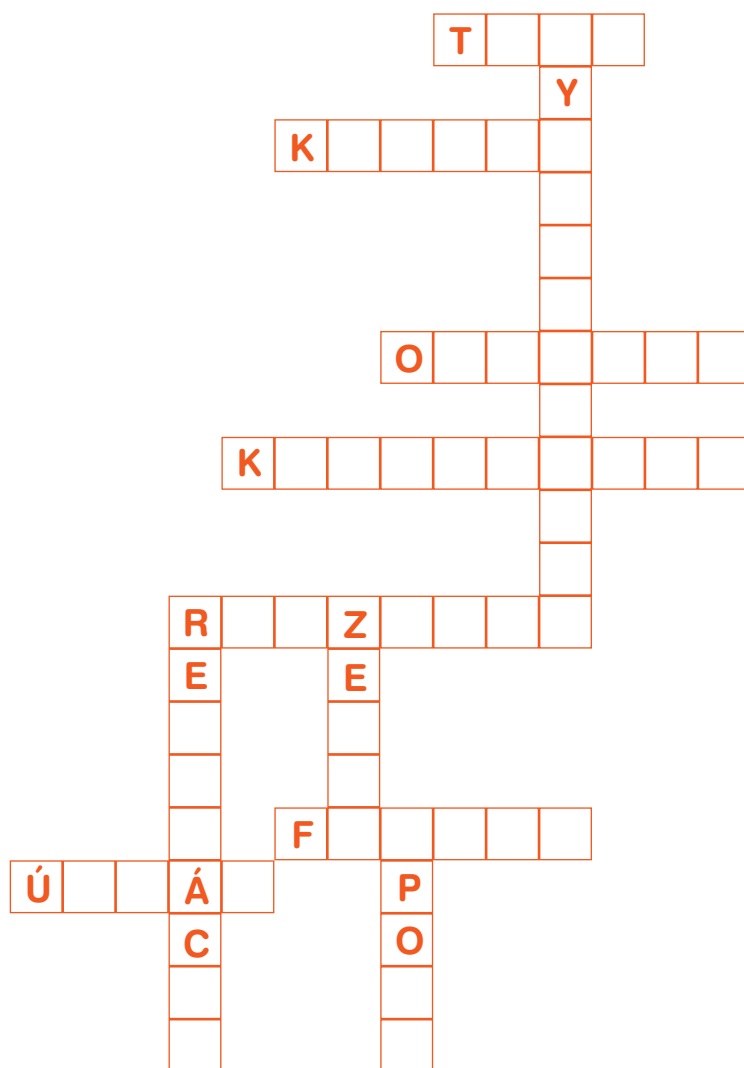
MEGERŐSÍTÉS

Képes vagyok eredményesen működni.

6.

Próbálj ki új szabadidős tevékenységet!

Találj 10 db szabadidős tevékenységet a betűkből!



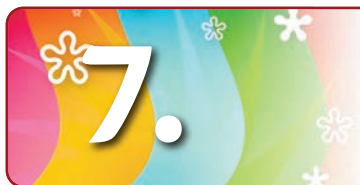
TÁNC, KARATE, OLVSÁS, KIRÁNDULÁS, RAJZOLÁS, RELAXÁCIÓ, ZENE, FESTÉS, SPORT, NYELVTANULÁS, ÚSZÁS

Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS




Sok érdekes tevékenység közül választhatok.



Fogadd be az örömöket!

Írd össze a mai napod szép pillanatait!

Mai örömeim:

<p>Emberekkel kapcsolatos örömeim</p> 	<p>Természethez fűződő örömek</p> 	<p>Egyéb örömek</p> 

Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Minden nap tudok örülni valaminek.



Vedd észre, mennyi mindent tudsz!

Sorolj fel 10 adottságodat, képességedet!



Képes vagyok...

Van érzésem...

Értek a ...

Mondd el az önmegerősítést!



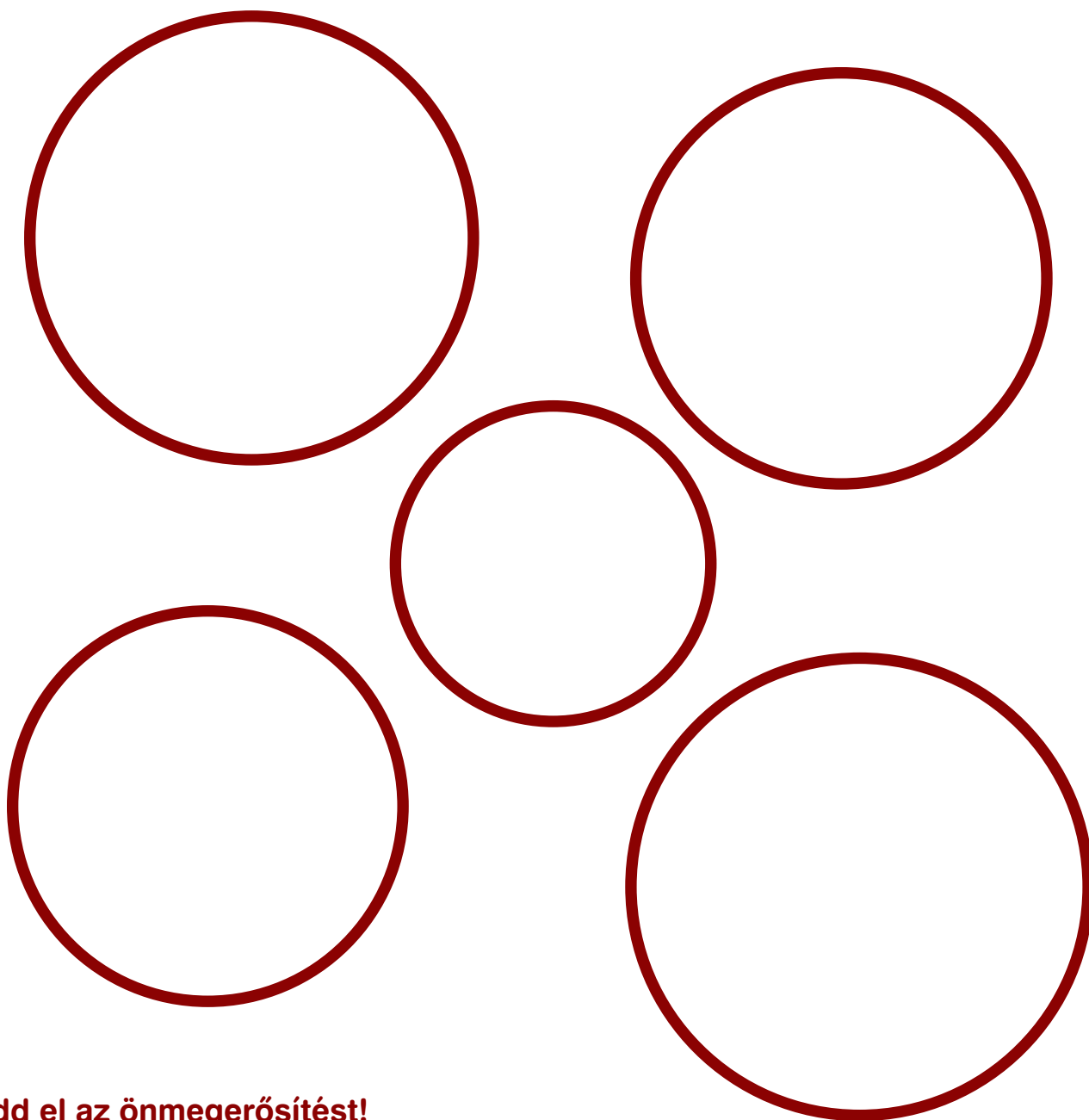
MEGERŐSÍTÉS

Bízom a képességeimben, elérem a céljaimat.



Legszebb emlékeim

Gondold át a közelmúlt számodra kedves emlékeit! Rajzold be a karikákba!



Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Mindig jó érzés a szépre gondolni.



Hagyd el romboló gondolataidat!

Minden felmerülő negatív gondolat pozitív párját írd le a táblázatba!

Negatív gondolatok átfordítása

Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Ügyelek arra, hogy építő hatású gondolataim legyenek.

Hogyan tudnád felvidítani ezt a szomorú kislányt? Írj pár ötletet!



Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Minden helyzeten lehet és tudok jobbítani.

Gondold át, hogy a mai napon, kivel tudtál felszabadultan beszélgetni, játszani!



Emberek, akikkel ma jól éreztem magam.

Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Szerető emberek vesznek körül.

13.

Ünnepeld magad!

Írj pár sort, arról, hogyan látod magadat a világban!



Szerencsés vagyok, mert...

Örülök, mert...

Hálás vagyok...

Büszke vagyok...

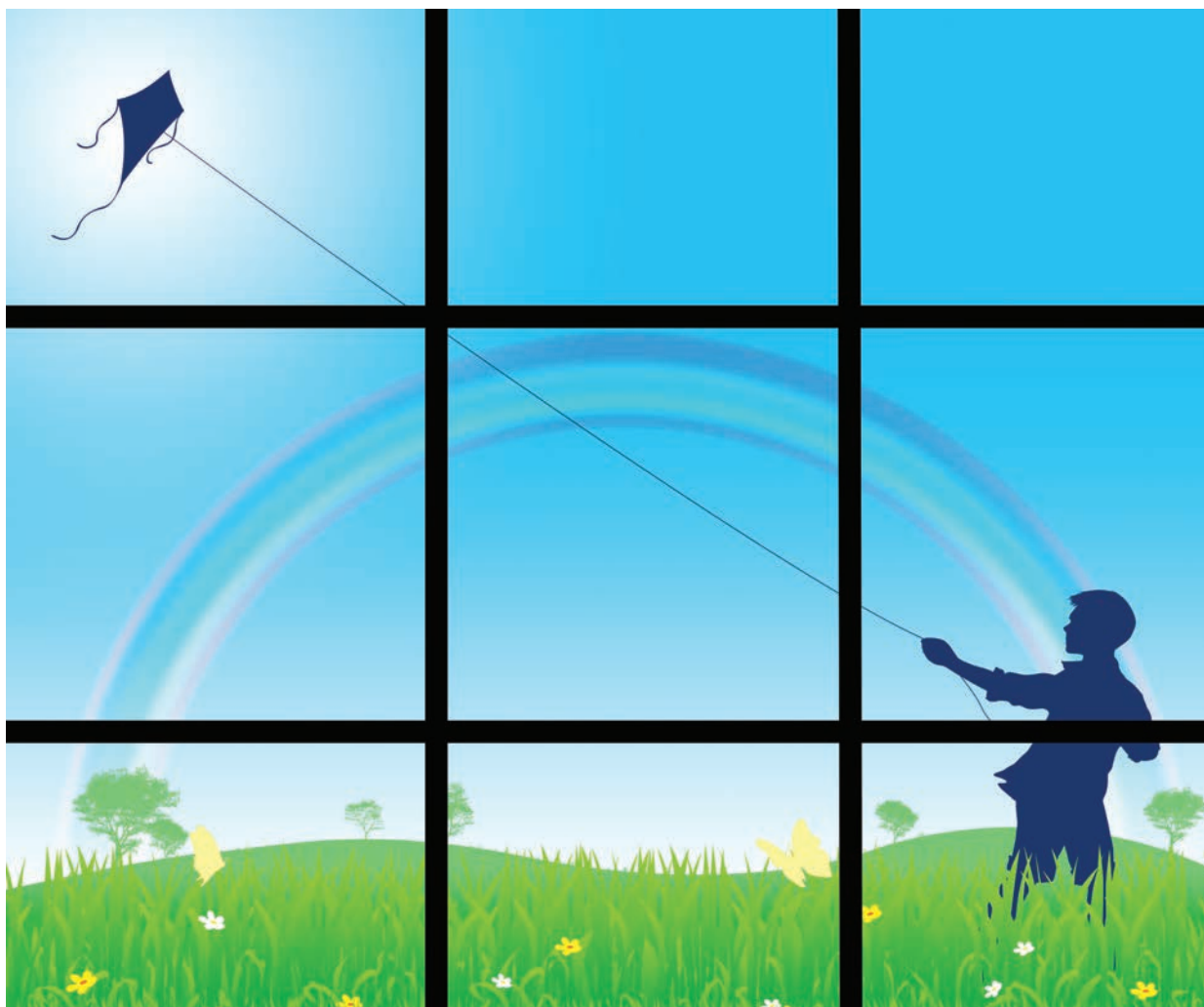
Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Szerencsés vagyok!

Satírozz át a képből egy kockát, ha eszedbe jut valaki a múltadból, akivel szemben haragot, sértettséget hordozol!



Látod, mennyire beárnyékolja a múltbeli negatív érzés a jelen örömteli pillanatait?

Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Nem őrzöm a haragot.

15.

Ismerd fel a vágyaidat!

Gondolkozz el azon, hogy ha jönne egy jó tündér, aki kéri, hogy kívánj 3 dolgot, mik lennének azok!

Írd be a csillagokba!



Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Mindig megfogalmazom, hogy mit szeretnék, mire van szükségem.

Gondold át, hogy a mai napon, mikor tudtad pozitívan szemlélni a körülötted élő embereket!



Kit?	Milyen esemény/történet kapcsán?	Milyen pozitív tulajdonságot fedeztem fel benne?

Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Meglátom a jót az emberekben.

Gondold át, hogy a mai napon, mikor éreztél elismerést, büszkeséget önmagad és mások iránt!



örülök magamnak	és mások sikereinek

Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Tudok örülni mások sikereinek is.

Válassz ki 3 embert a környezetedből és írd róluk 4 pozitív jelzőt, vagy mondatot!

Magadról is írd 4 pozitív állítást!



Én	név	név	név

Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Meglátom magamban és az emberekben a jót.

Válassz ki a listából számodra testhezálló segítségi formát!



Segíteni otthon	
Menhelyen besegíteni	
Időt szánni valakire	
Figyelmes vagyok	
Szelektív hulladékgyűjtésben részt venni	
Nem szemetelni	
Növényt ültetni	
Fölösleges könyveket könyvtárnak adományozni	
Fölösleges ruhákat gyűjtőkonténerbe vinni	
Egyéb	

Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS




Jó érzés segíteni.

20.

Nyiss az emberek felé!

Gondold át, hogy a mai napon mikor kezdeményeztél beszélgetést környezeted felé!

Írd be a neveket!

<p>Felhívtam</p> 				
<p>E-mailt küldtem neki</p> 				
<p>Találkoztam vele</p> 				

Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Szeretek a társaimmal beszélgetni.

Gondold át, hogy a családot és a környezetben élő felnőttek közül, kire szeretnél hasonlítani felnőttként!

Fogalmazd meg, mely tulajdonsága szimpatikus számodra!

Név	Milyen emberi vonásáért becsülöm / mit szeretnék megtanulni tőle?
	
	

Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

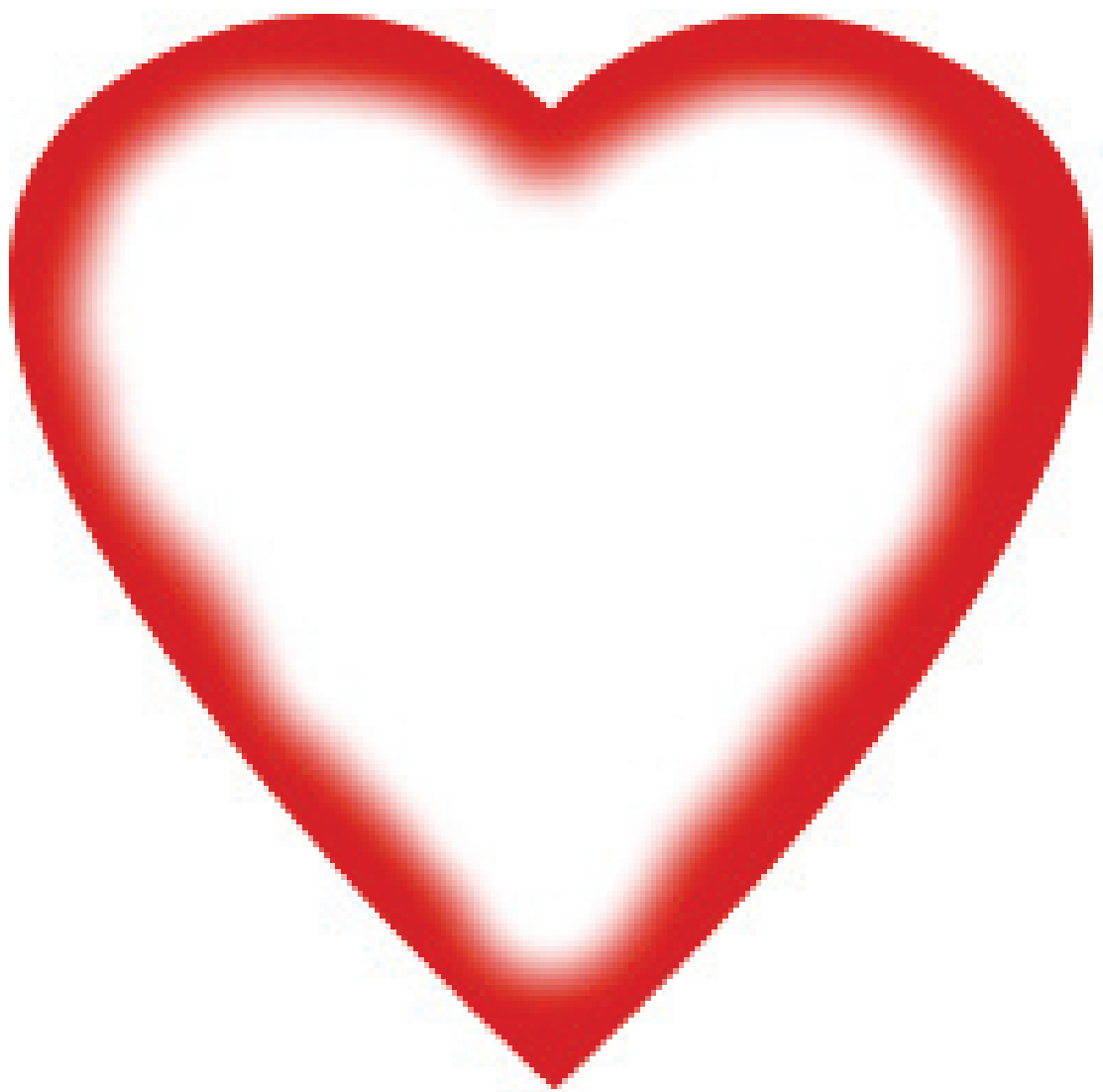
Mindig van, mit tanulnom a felnőttektől.

22.

Éld meg a szeretetet!

Gyűjtsd össze a számodra kedves embereket, vagy olyanokat, akikhez pozitív élmények fűződnek.

Írd be a nevüket a szívecskébe!



Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Szerencsés vagyok, mert sokan szeretnek és figyelnek rám.

23.

Mutasd ki bátran pozitív érzelmeidet, kétségeidet, félelmedet!

Gondold át, hogy, mikor adtál hangot az érzéseidnek a nap folyamán!



Dicsértem				
Szeretetet adtam				
Szeretetet kaptam				
Beszéltem a kétségeimről/gyengeségeimről				
Egyéb				

Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Kifejezem az érzéseimet.

Gondold át, hogy, mikor voltál aktív kommunikáció részese a mai napon!

Beszélgettem / közösen oldottunk meg valamit / együtt játszottunk :

iskolában	szabadidőben
	

Mondd el az önmegerősítést!






MEGERŐSÍTÉS

Egyre több pozitív emberi kapcsolatom alakul ki.

25.

Ajándékozd meg magad!

Írd össze, milyen tulajdonságokkal, ismeretekkel, készségekkel ajándékoznád meg magad!

	<p>Tulajdonságok:</p>
	<p>Ismeretek:</p>
	<p>Készségek:</p>

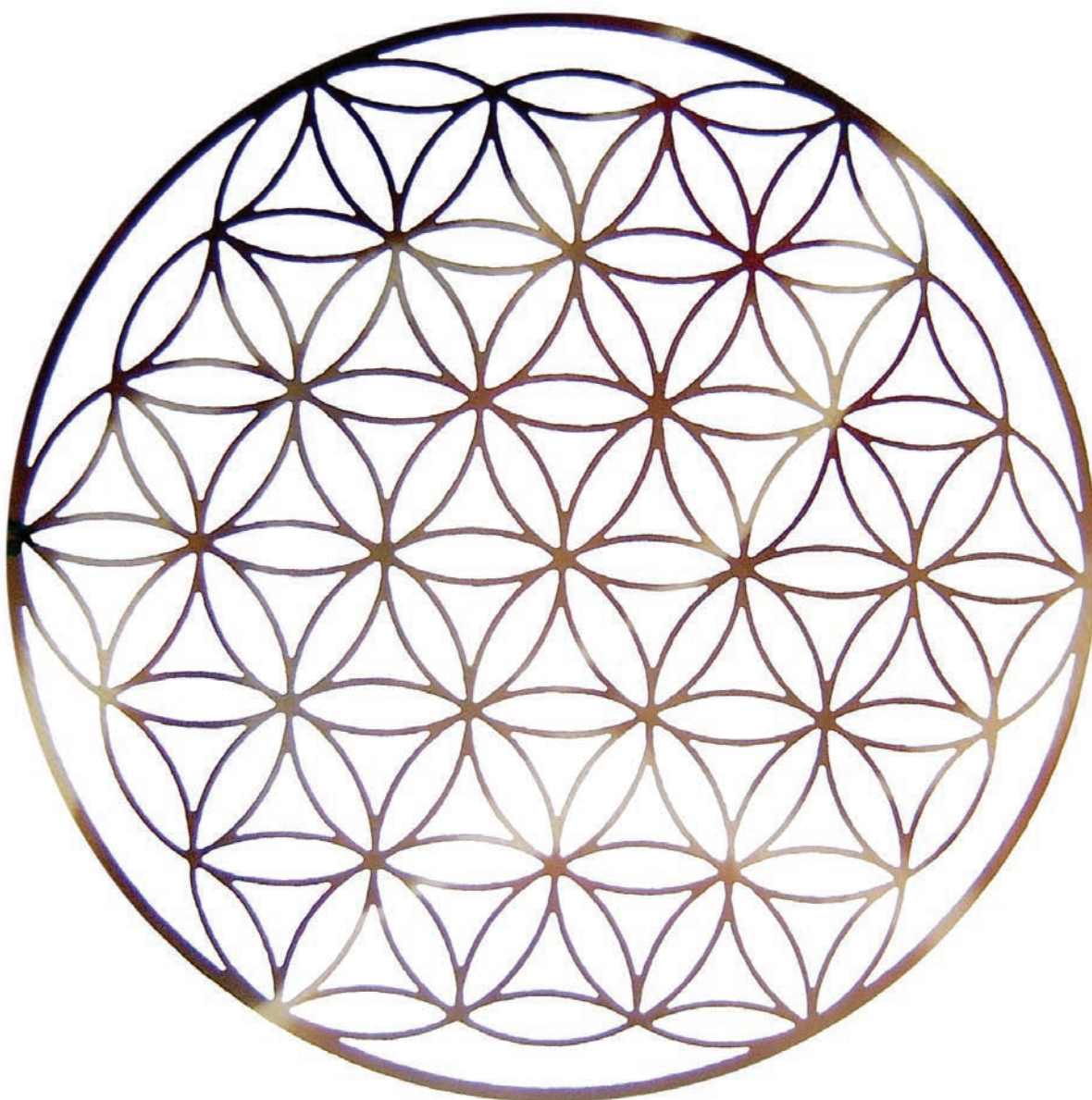
Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Fejleszttem magam.

Színezd ki ezt a mandalát tetszőleges színekkel!








Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Minden nap szükségem van nyugodt percekre.

Írd össze, milyen tulajdonságokkal, ismeretekkel, készségekkel ajándékoznád meg családtagjaidat, barátaidat!

Anya		
Apa		
Testvérem		
Más családtagom		
Barátom		

Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Jó érzés adni.

Gondold át, hogy milyen szabadidős programokban tudnál részt venni; hogyan tudnál kapcsolatba kerülni a természettel!

Ötleteim

Kirándulás
Kertészkedés
Otthonra növény beszerzése
Madáretető telepítése
Arborétum látogatása
Séta a parkban/erdőben
Egyéb:

Egészítsd ki a képet: hiányzik egy madáretető, madár, növények, állatok és persze Te és a családod!



Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Tudatosan teremtek időt a napi feltöltődésre a szabadban.

Jelöld be a táblázatban a rád jellemző rossz szokásokat!



Szokás/ viselkedés	Általában jellemző rám	Néha jellemző rám
Dohányzom.		
Rendszertelenül táplálkozom.		
Keveset vagyok a szabadban.		
Nem tisztelek másokat.		
Gyakran megsértődöm.		
Nem figyelek másokra.		
Halogatom a teendőim elvégzését.		
Túl sok időt töltök a számítógép előtt.		
Túl sokat nézem a tévét.		
Kritizálom az embereket.		
Túl sokat játszom a telefonommal.		
Türelmetlen vagyok.		
Túl sok édességet eszem.		
Keveset mozgok.		
Sokat veszekszem a családommal.		
Mindenben a hibát keresem.		

Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Megváltoztatom a rossz szokásaimat.

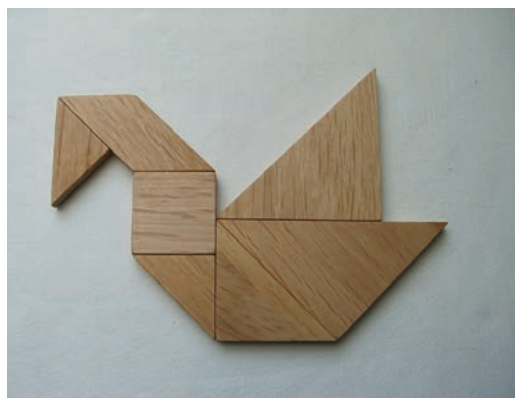
30.

Légy kreatív!

Rajzolj lusta nyolcasokat a vonalakra!



Hány háromszöget látsz az ábrán?



Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Kibontakoztatom a kreativitásomat.

31.

Tegyél az egészségedért!

Válassz ki egészséges élelmiszereket! Tegyél egy mosolygó arcot az egészséges ételek mellé!



Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Figyelek az étkezésemre, egészséges ételeket eszem.

A felsorolt állítások közül válaszd ki azokat, amelyek segítik a bolygónk és az emberiség fennmaradását!

Ezeket az állításokat kapcsold a képhez!

<ul style="list-style-type: none"> • Leoltom a lámpát, ha nem vagyok a szobában. • Szemetelek. • Kikapcsolom a számítógépet, ha már nem használom. • Eldobom az utcán a rágógumit. • Szelektíven gyűjtöm a szemetet. • Fát ültetek. • Nem locsolom a virágokat. • Felszedem a kutyám ürülékét sétáltatás közben. 		<ul style="list-style-type: none"> • A társaimat is biztatom a környezet védelmére. • Nem pazarolom a vizet. • Fölöslegesen használok áramot. • Nem károsítom a természetet. • Nem öntök mérgező anyagot patakba, folyóba. • Egyre több természetes anyagot használunk az otthonunkban.
--	---	---

Mondd el az önmegerősítést!



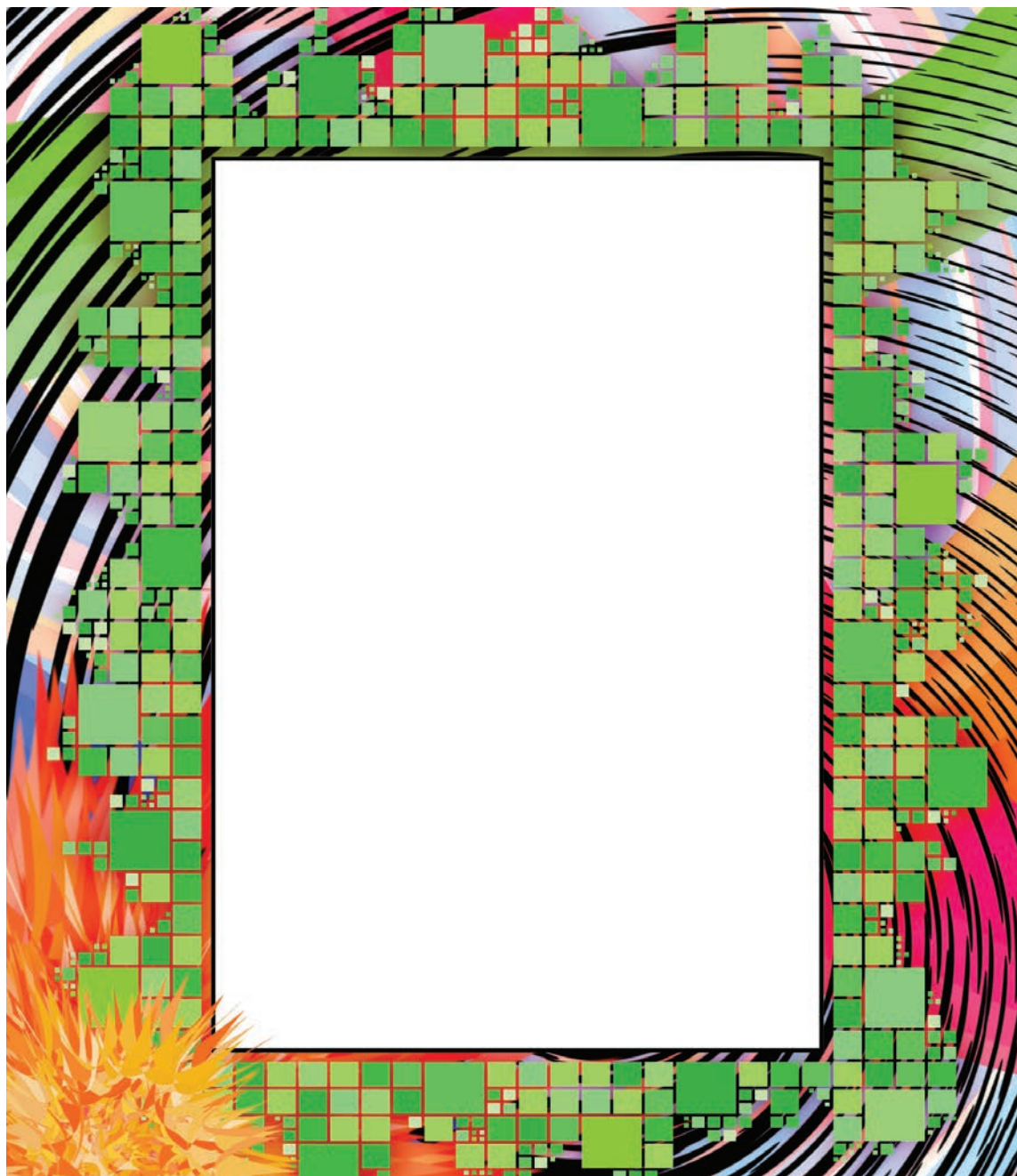
MEGERŐSÍTÉS

Óvom a természetet, figyelek környezetem tisztaságára.

33.

Légy majd boldog felnőtt!

Rajzold le magad sikeres, boldog felnőttként!



Mondd el az önmegerősítést!



MEGERŐSÍTÉS

Megérdemlem a boldogságot.

A gyakorlatok listája

Fogadd el a külső megjelenésed!
Vedd számba az adottságaidat!
Lásd meg benső értékeidet!
Tűzz ki célokat!
Vedd számba múltbeli sikereidet!
Próbálj ki új szabadidős tevékenységet!
Fogadd be az örömöket!
Vedd észre, mennyi mindent tudsz!
Legszebb emlékeim
Hagyd el romboló gondolataidat!
Lehetőségek!
Jól érzem magam!
Engedd el a haragot, sértettséget!
Ismerd fel a vágyaidat!
Növeld az elfogadást!
Ne hasonlítgass!
Ne kritizálj!
Tegyél jót!
Nyiss az emberek felé!
Találj példaképeket!
Éld meg a szeretetet!
Mutasd ki bátran pozitív érzelmeidet, kétségeidet, félelmedet!
Szerezz társasági élményeket!
Ajándékozd meg magad!
Relaxálj naponta!
Tanulj meg adni!
Menj ki a természetbe!
Tegyél le egy rossz szokást!
Légy kreatív!
Tegyél az egészségedért!
Élj környezettudatosan!
Légy majd boldog felnőtt!