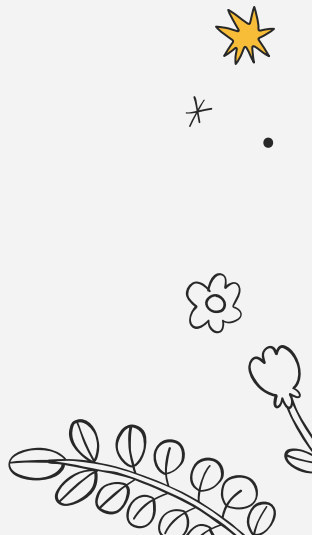
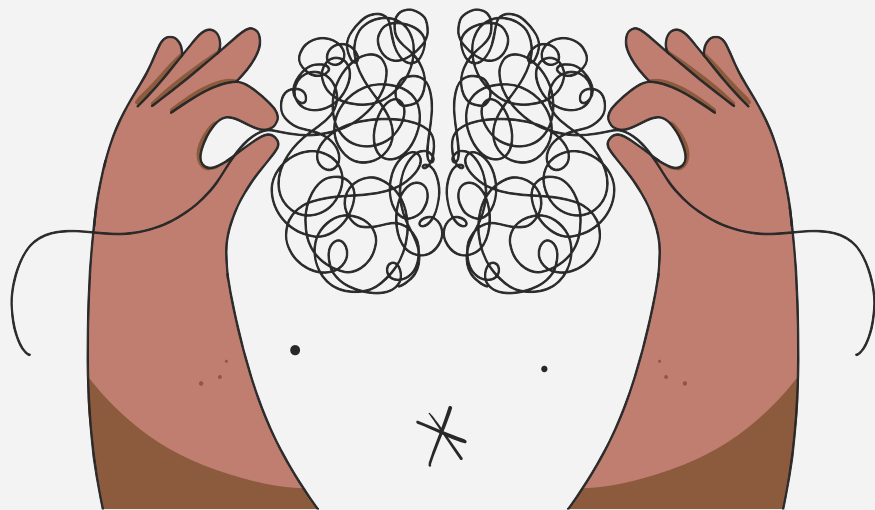
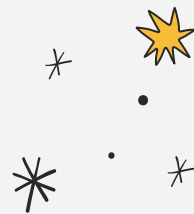
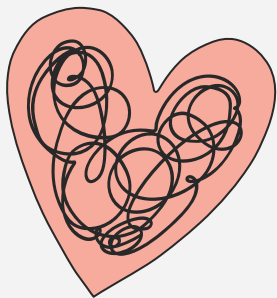


Szülői kör 3. alkalom 2026. 04.14.



Szorongás gyermekkorban





Bemutató



Szorongás





Szorongás



- *diffúz, kellemetlen, bizonytalanságérzés, nyugtalanság*
- *figyelmeztet, mobilizál -> normál tartományban*

adaptív

Facilitáló szorongás

vs.

Debilizáló szorongás

motivál, növeli a teljesítményt

túl- vagy alulterhelés

**→ „tévesbeavatkozás” vagy
„kihagyás” típusú hibák**





Szorongás



- két típus: állandó / állapotfüggő (stressz hatására)
- három szint: 2 nem tudatos, 1 tudatos (élmény)

3 döntési szinten történik a szorongást kiváltó helyzet feldolgozása:

- figyelem, aktiváció (inger, zaj)
- emocionális minősítés
- megküzdés

→ a megküzdési módot tudjuk segíteni, fejleszteni



Szorongás fiziológiai tünetei



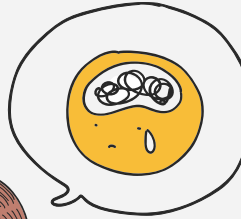
Szorongás fiziológiai tünetei

- izzadás, bőrpír, viszketés
- szájszárazság, nyelési nehézség, torokköszörülés
- tág pupilla, gyakori pislogás, szemkontaktus felvétele
- csökken
- gátolt vagy izgatott viselkedés



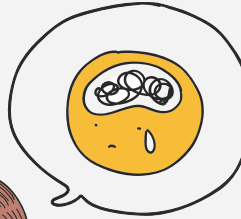
Szorongás fiziológiai tünetei

- szédülés
- remegés, hidegrázás
- hányás, hányinger, hasmenés
- gyengeség
- felgyorsult légzés, légszomj



Szorongás fiziológiai tünetei

- erős szívdobogás
- magas vérnyomás
- zsibbadtság
- - ingerlékenység
- túlzott kifejezések: túl sokat beszél ↔ nem szólal meg



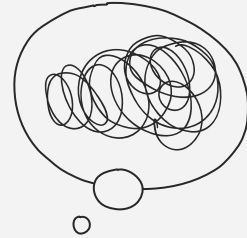
*Mi válthat ki szorongást?
Mi okozza a stresszt?*



Mi válthat ki szorongást?

- Valódi vagy vélt vészhelyzetre adott reakció
- Szakember szüksége?
- stressz, stresszkeltő események
- pszichológiai jelenségek - immunrendszer

működése



Megküzdés



Megküzdés

- megterhelésekkel való megbirkózást, legyűrést vagy azokon úrrá

levés

- „kognitív és viselkedéses erőfeszítés, amely olyan külső vagy belső

* kihívások, veszélyek kezelésére irányul, melyek meghaladják, vagy

felemésztik az egyén tartalékait, forrásait; a modell központi eleme az

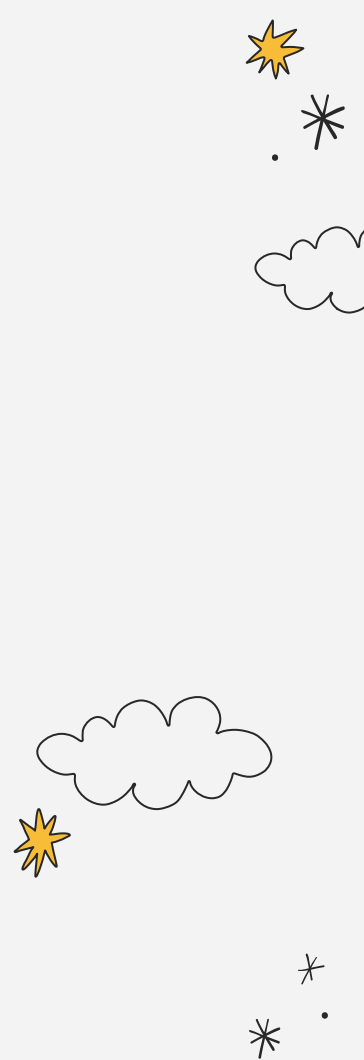
értékelési folyamat” (Lazarus)



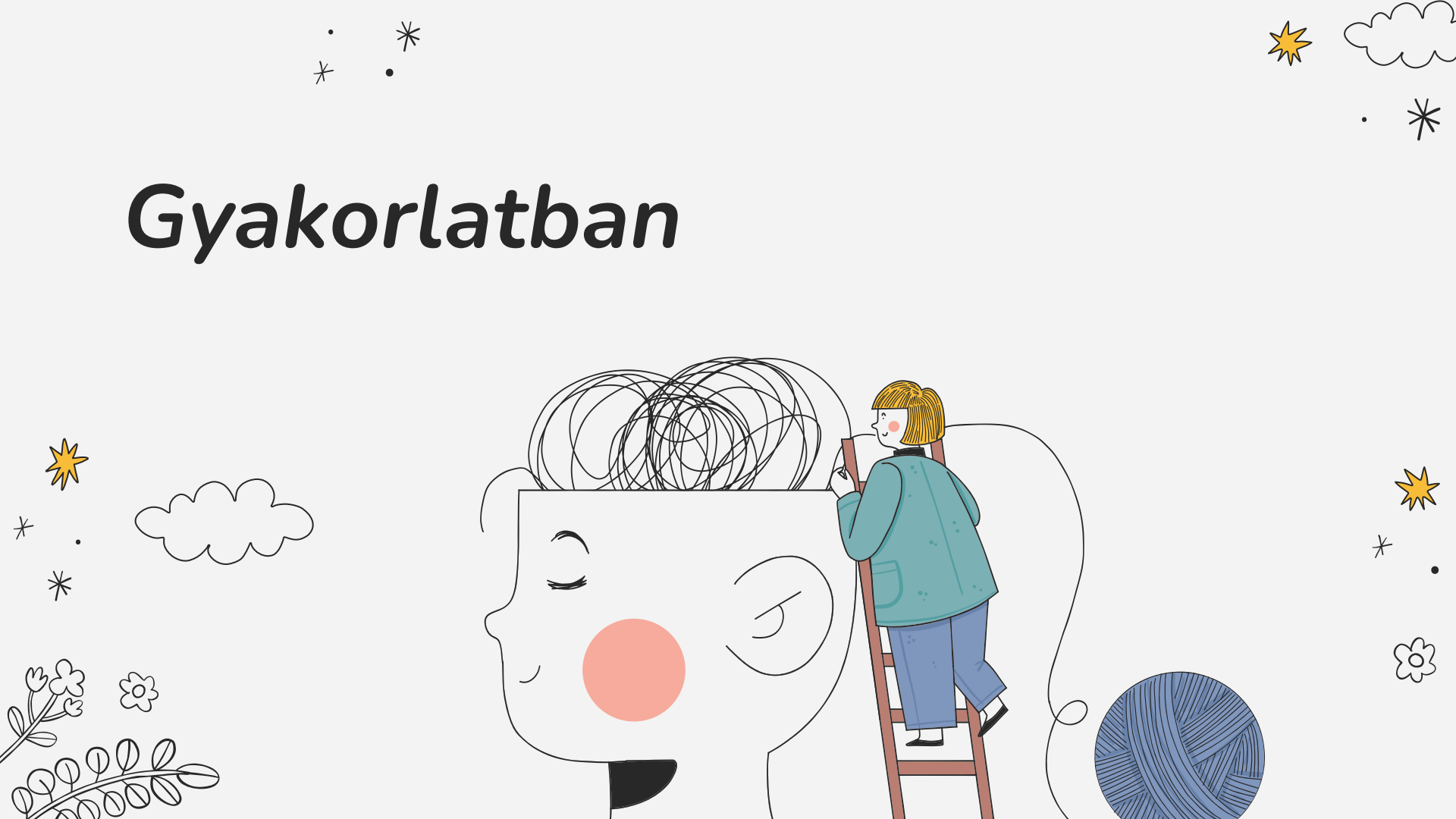
Megküzdési módok

problémafókuszú megküzdési mód

érzelemfókuszú megküzdési mód



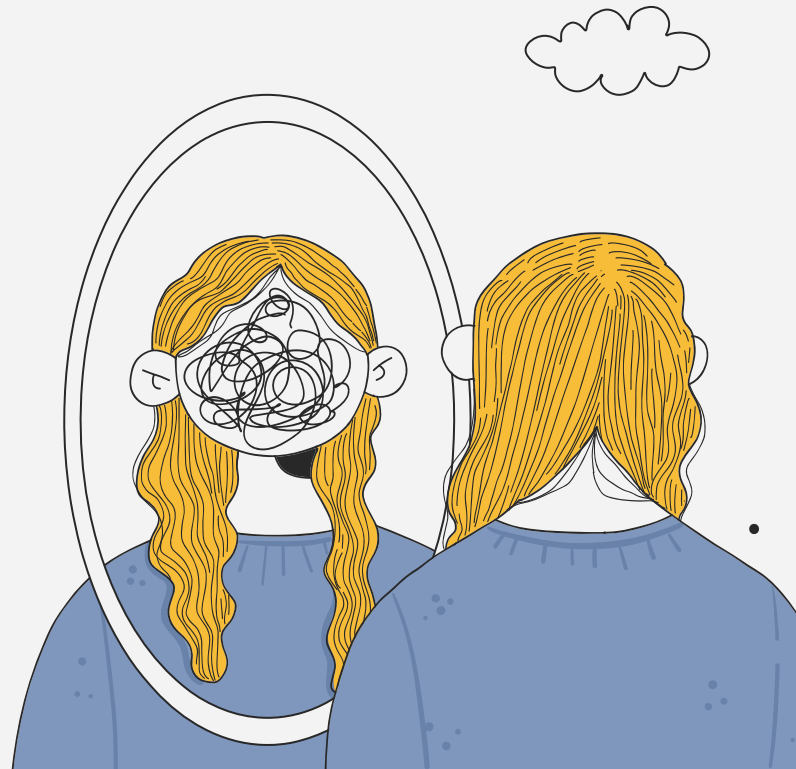
Gyakorlatban



Hogyan segítsünk szülőként?

- Mi hogyan küzdünk meg?

→ Mintaadás fontossága





1. Adjunk érzelmi biztonságot

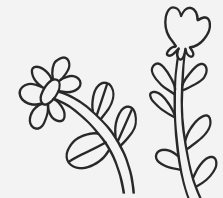
- Legyünk elérhetőek, megértők, öleljük, simogassuk, amikor fél vagy szomorú.



- Használjunk megnyugtató mondatokat:

„Itt vagyok, együtt kitaláljuk.”

„Látom, hogy most nehéz. De rendben van így is.”



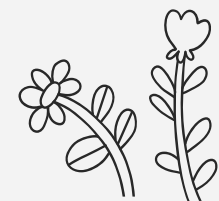


2. Tartsunk napirendet

- A kiszámíthatóság csökkenti a félelmet: legyen reggeli rutin, esti lefekvés menetrendje, fix étkezési idők.


- Ha valami szokatlan jön, készüljünk rá közösen

pl. „Ma új óvónéni lesz, de holnap megint a régi jön.”








3. Beszélgessünk és játszunk az érzésekről





- Játsszunk el hétköznapi helyzeteket babákkal, bábokkal, meséljük történeteket a félelemről, bátorságról.



- Tanítsunk egyszerű érzésszavakat:

„Úgy tűnik, most kicsit ideges vagy. Lehet, hogy hiányzik
anya?”



4. Tanítsunk megnyugtató technikákat

"Lufifújás": lélegezzen mélyet, mintha lufit fújna.

"Tortaszelet": képzelje el, hogy tortát szeletel, és minden vágás után lassan kifújja a levegőt.


Mozgás: séta, szökdelés, tánc segít levezetni a feszültséget.

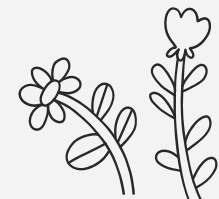


5. Ne bagatellizáljuk a félelmeit

- Ne mondjuk, hogy „nincs miért félned” – az ő számára valós az aggodalom.

 Inkább validáljuk az érzéseit:

 „Megértem, hogy félsz az elválástól. De tudod, mindig jövök érted ebéd után.”





6. Erősítsük az önbizalmát

- Adjunk neki választási lehetőséget



„A kék vagy a piros pólót szeretnéd ma?” – ettől



kompetensnek érzi magát.

- Dicsérjük a próbálkozást, ne csak a sikert.

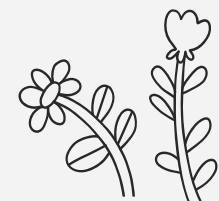




7. Figyeljünk a jelekre

- Gyakori hasfájás, sírás, alvási nehézség, dühkitörések mögött sokszor szorongás húzódik meg.

- Ha ezek hosszabb ideig fennállnak, kérjünk tanácsot óvodapszichológustól vagy gyermekpszichológustól.



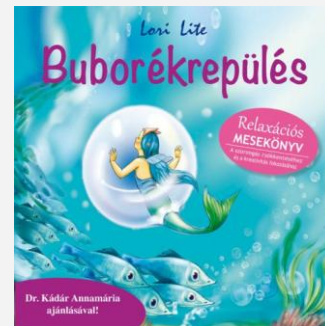
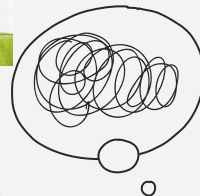
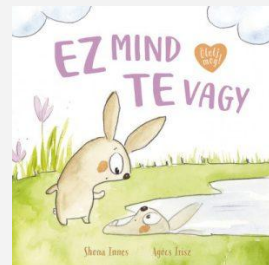
Útravaló

Shona Innes – Ölelj meg sorozat: Ez mind Te vagy;
A játszótér olyan, mint egy dzsungel;
A barátság olyan, mint egy libikóka; Minden hiba kinyit egy
ajtót

Lori Lite – Buborékrepülés

Deliága Éva, Lovász Hajnalka – Mit kezdünk a
szorongással

Kertész Erzsi – Zsebaljai időjárók





Kérdések

teljesítményszorongás

harag vagy
szorongás?

az oviban hogyan
segítünk a
gyerekeknek, ha
mégesek vagy
szoronganak?

