

Az otthoni béke megőrzésére jó gyakorlatok:

- https://kepmas.hu/hogyan-lehet-gyerekek-mellett-otthonrol-dolgozni-csinaljunk-egy-csaladi-gyulest?fbclid=IwAR3b1_v58eHNCmAHP1FtjWVBZMsUPV50pHSo9qdaibYGu9qcXk1OORyQ2Gw – jó gyakorlat otthon dolgozó szülők számára
- https://7koznapiblog.hu/2020/03/15/gyakorlati-tippek-szuloknek-a-bezartság-okozta-feszultseg-en-yhitesere?fbclid=IwAR1ITw_Hp-F1mhKeazeLWH0c1385oZAYk_kUINH0HV4vDG9pOB7Lj_ShUO4 – a bezártság okozta feszültség ellen

A heti feladat egy kicsit összetettebb, szülői segítséget igényel: a módszer megtanít saját stressz skála készítésére. Ezért azt javaslom, hogy először a szülőnek készítsenek közösen a gyermekkel egy skálát, hogy megértse, mi a feladat. Utána egyet közösen a gyerekeknek. A szülőnek rendkívül informatív, hogy mi is stresszeli a család tagjait.

Tehát a feladat:

Töltsd ki a saját stressz-skálád!			
Szint	Személy, hely vagy dolog	Így érzem magam tőle	
5		Ettől elveszthetem a fejem.	
4		Ez nagyon bánt.	
3		Ettől feszült leszek.	
2		Ez néha zavar.	
1		Ez sosem zavar.	

Minden színhez találd ki két dolgot, amivel javíthatsz a helyzeten!			
Szint	Személy, hely vagy dolog	Így érzem magam tőle	Ezt tehetem
5		Ettől elveszthetem a fejem.	
4		Ez nagyon bánt.	
3		Ettől feszült leszek.	
2		Ez néha zavar.	
1		Ez sosem zavar.	

A módszer nem egyszer használatos, hiszen a skála az idővel változik. Javasolt kéthetente, havonta készíteni, vagy hirtelen nagy változások esetén. Lehet tematikus is, például csak a tanulással/munkával/karrierrel vagy csak a családi/baráti/szerelmi kapcsolatokkal foglalkozó, stb. Az „Ezt tehetem” oszlop kreativitást igényel, ez a személyre szabott megnyugtató megoldások tárháza.

Jó játszadozást, a feladat nem kötelező, nem lesz számonkérés!