

## 'SEL4ALL' KÉPZÉSI CSOMAG (PR2)

*Multimodális megközelítés a szocio-emocionális tanuláshoz a felsőoktatási  
intézményekben*

*Zene alapú intervenció*

♥ 2024– Mash UP in' HEI Consortium

Ez a munka a Creative Commons Attribution NoDerivatives 4.0 International  
License alatt áll.

Felelősségi nyilatkozat



Ezt a dokumentumot a Level Up projekt keretében és céljaira adtuk ki.

A projekt az Európai Unió Erasmus+ KA2 programja (E+KA2) által a 2021-1-CY01-KA220-HED-000023329 számú támogatási megállapodás keretében kapott támogatást. Az itt alkalmazott tartalom nem feltétlenül tükrözi az Európai Bizottság hivatalos álláspontját. Sem az Európai Bizottság, sem a Mash Up in HEI partnerek nem vállalnak felelősséget az itt található információk felhasználásáért. Ez a dokumentum és annak tartalma a Mash Up in HEI Konzorcium tulajdonát képezi. A dokumentummal kapcsolatos minden jog a vonatkozó jogszabályok szerint érvényes. A dokumentumhoz való hozzáférés nem biztosít semmilyen jogot vagy licencet a dokumentumra vagy annak tartalmára. A Mash Up in HEI partnerek a Mash Up in HEI Konzorcium Partneri Megállapodásának rendelkezéseivel összhangban használhatják ezt a dokumentumot.

#### SZERZŐK

Dr. Potheini Vaiouli (UCY), Dr. Marios Theodorou (UCY) és Prof. Georgia Panayiotou (UCY).

#### KÖZREMŰKÖDŐK

Dr. Panayiota Dimitropoulou (UOC), Dr. Alexios Arvanitis (UOC),  
Dr. Honbolygó Ferenc (ELTE), Dr. Elke Vlemincx (VUA).

#### FORDÍTOTTA

Dr. Kertész Csaba (ELTE), Dr. Takács Borbála (ELTE), Nagy Lilien (ELTE)

Végleges Kiadás, 2024

## TARTALOMJEGYZÉK

Néhány szó erről a képzési csomagról.....	5
1. Találkozó .....	7
Jelenléti ív vezetése [5 perc].....	7
Bemutakozás [10 perc].....	7
1. Tevékenység – A lehetséges legjobb én (King, 2001) [25 perc] .....	9
2. Tevékenység – A szakadékra való odafigyelés [20 perc].....	10
3. Tevékenység - SMART CÉLOK [20 perc].....	11
Házi feladat.....	14
Hivatkozások .....	14
2. Találkozó .....	16
Jelenléti ív vezetése [5 perc].....	16
Bevezetés [2 perc].....	16
Házi feladat megbeszélése [10 perc].....	16
1. Tevékenység: Az érzelmi élmény alapjainak megismerése [30 perc] .....	16
2. Tevékenység: Testszkennelés [30 perc] .....	20
Útravaló üzenetek.....	23
Házi feladat.....	23
Hivatkozások .....	24
3. Találkozó .....	25
Jelenléti ív vezetése [5 perc].....	25
Bevezetés [5 perc].....	25
Házi feladat átbeszélés [20 perc].....	25
1. Tevékenység: “Felfújva, mint egy lufi” [45 perc].....	25
Útravaló üzenet.....	29
Házi feladat.....	29
Hivatkozások .....	30
Kiegészítő olvasmányok- Források.....	32
4. Találkozó .....	34
Jelenléti ív vezetése [5 perc].....	34
Bevezetés [5 perc].....	34
Házi feladat megbeszélése [10 perc].....	34

1. Tevékenység - A gondolkodás csapdáinak felismerése [25 perc] .....	34
3. Tevékenység: A gondolkodás csapdáinak kezelése [35 perc] .....	37
Házi feladat.....	41
Hivatkozások .....	42
Kiegészítő anyagok.....	42
5. Találkozó .....	44
Jelenléti ív vezetése [5 perc].....	44
Bevezetés [5 perc].....	44
Házi feladat megbeszélése [10 perc] .....	44
1. Tevékenység – Az érzelmi viselkedések alternatívája (Dunkley, 2020) [40 perc] .....	44
Összefoglalás [10 perc] .....	48
Hivatkozások .....	49
1. Találkozó .....	51
1. TEVÉKENYSÉG.....	51
2. TEVÉKENYSÉG.....	54
3. TEVÉKENYSÉG.....	55
Házi feladat.....	56
2. Találkozó .....	57
1. TEVÉKENYSÉG.....	57
2. TEVÉKENYSÉG.....	58
Házi feladat.....	59
3. Találkozó .....	61
1. TEVÉKENYSÉG.....	61
Házi feladat.....	62
4.Találkozó .....	63
1. TEVÉKENYSÉG.....	63
2. TEVÉKENYSÉG.....	64
Házi feladat.....	65
5. Találkozó .....	66
1. TEVÉKENYSÉG.....	66

## Néhány szó erről a képzési csomagról

E csomag elsődleges célja a SEL4ALL képzés, azaz egy a szocio-  
emocionális tanulásra összpontosító műhelymunka-sorozat leírása és  
operacionalizálása. A csomag a következőket tartalmazza:

- a) Oktatói kézikönyv, amely lépésről-lépésre útmutatást nyújt az  
oktatóknak a multimodális szocio-érzelmi tanulással  
kapcsolatos képzések lebonyolításához, valamint
- b) Munkafüzet a résztvevők számára, amely az SEL4ALL  
képzésben való részvétel során kíséri a hallgatókat.

Az oktatási anyag külön fejezetekre van osztva, amelyek az egyes  
tematikus területek sajátos elemeit írják le.

\*A programban szereplő képzési anyagokat oktatási célokra tervezték,  
egyetemi hallgatók számára. A kézikönyvben lévő anyagok elsajátítása  
nem helyettesíti a terápiát. Az oktatást az arra kiképzett szakemberek  
(azaz mentálhigiénés szakemberek vagy a felsőoktatási intézményekben  
megfelelő háttérrel rendelkező oktatók) használhatják.

A képzési anyag a legújabb kutatási eredményeken alapuló kognitív  
viselkedésterápiás módszerekkel ötvözi a mindfulness technikákat és a  
zeneterápiás eszközöket.

# OKTATÓI KÉZIKÖNYV

---

## 1. Találkozó

### MOTIVÁLÓDÁS

#### Jelenléti ív vezetése [5 perc]

A csoportvezető rögzíti, hogy kik vannak jelen és kik hiányoznak.

#### Bemutatkozás [10 perc]

[Üdvözljük a résztvevőket, és egy rövid bevezetővel kezdünk]

*Üdvözöllek benneteket a mai találkozón! A nevem [név], és én leszek ennek a képzéssorozatnak a vezetője. Ennek a képzésnek az a célja, hogy hatékonyan tudjuk kezelni az érzelmi élményeket és az arra adott reakciókat, válaszokat. A képzés modulokat tartalmaz az érzelmek azonosításának, címkézésének és leírásának megtanulásához. Megismerkedünk relaxációs technikával, amelyek segítik az érzelemszabályozást. A célunk a negatív érzelmekhez kapcsolódó kognitív sebezhetőség csökkentése, valamint olyan cselekvések kialakítása, amelyek a negatív érzelmekhez kapcsolódó motivációs tendenciával ellentétes módon hatnak.*

[Ezután bevezetünk néhány alapvető csoportirányelvet]

*A csoportos képzésben való részvétel hasznos lehet valamennyi résztvevő számára, hiszen lehetőséget kaphatnak a tapasztalataik és ismereteik*

megosztására, véleménycserére és visszajelzésre. Különösen fontos szerepet kap az interperszonális készségek fejlesztése. Ennek érdekében biztonságos környezetet kell teremteni minden tag számára, amely néhány közösen elfogadott alapszabályon alapul, amelyek a következők:

- *Legyünk tisztelettudók: Mindannyian tanulók vagyunk a tudás felé vezető út különböző pontjain. Vannak, akiknek határozott véleményük van, és vannak, akik bizonytalanok a témáról alkotott véleményükkel kapcsolatban. Próbáljuk meg gyakorolni a jó hallgatási készséget és legyünk őszinték egymással, hogy minden kommunikációnk tiszteletteljes és gúnytól vagy megalázástól mentes legyen.*
- *A megosztott információkat bizalmasan kezeljük: Próbáljuk meg bizalmasan kezelni a csoportban folytatott beszélgetéseket vagy a mások által megosztott személyes tapasztalatokat.*
- *Jelenlét és pontosság: A heti jelenlét elvárt. Értesítsd előre az oktatót (ha lehetséges), ha hiányzol egy alkalomról, vagy segítségre van szükséged egy feladattal kapcsolatban. Minden órára gyere időben és igyekezz felkészülni (házi feladatok elvégzése).*
- *Aktív részvétel és privát szféra: Használd okosan az órai időt. A csoportos megbeszéléseken vagy tevékenységekben való részvétel nemcsak Neked hasznos (személyes fejlődés), hanem a csoport számára is (hozzájárulás a csoportmunkához). Ha azonban olyan kérdéseket tesznek fel Neked, vagy olyan tevékenységben való részvételre kérnek, amiben kényelmetlenül érzed magad, jogod van visszautasítani a részvételt.*

*Ennek a találkozóznak a célja, hogy erősítse a tanulók motivációját és elkötelezettségét a képzés folyamatában való aktív részvételre és támogassa a személyes fejlődés szempontjából a változásra irányuló önhatékonyságukat. E cél elérése érdekében olyan tevékenységekre fogunk összpontosítani, amelyek célja, hogy segítsék a diákokat abban, hogy erősítsék a változás fontosságának érzését, más szóval, hogy felismerjék, hogy az oktatás révén új készségeket szerezhetnek, amelyek hasznosak, a saját igényeikhez igazítva.*



[Röviden bemutatjuk, hogy a motiváció és az oktatási folyamatba való bekapcsolódás mennyire fontos az eredmények maximalizálása szempontjából]

*A folyamat első lépéseként nagyon fontosnak tartjuk, hogy a képzés tartalmát összekapcsoljuk azzal, amit fontosnak tartotok az életben, valamint tisztázzuk, hogy ez a képzés hogyan járulhat hozzá az általatok fontosnak tartott változásokhoz a mindennapi életetek javítása érdekében.*

*A mai találkozón mindannyian arra fogunk törekedni, hogy*

*a) rátekintsünk, mit tartunk fontosnak az életünkben,*

*b) felmérjük, hogy a jelenlegi életmódunk és különösen az érzelmeink kezelése hogyan viszonyul a “lehetséges legjobb énünkhöz”*

*c) konkrét célokat tűzzünk ki, amelyek elérése közelebb visz minket a lehetséges legjobb önmagunkhoz.*

## 1. Tevékenység – A lehetséges legjobb én (King, 2001) [25 perc]

A tevékenység leírása (hozzáférés: [Greater Good in Action](#))

*Képzeld el egy pillanatra az életed a jövőben. Mi a lehetséges legjobb élet, amit el tudsz képzelni? Vedd figyelembe életed minden lényeges területét, például a karriered, a tanulmányaid, a kapcsolataid, a hobbid és az egészséged. Mi történne az életed ezen területein a lehetséges legjobb jövődben?*

*Az alábbi értékek közül melyik illik a lehetséges legjobb énedhez?*

[Odaadjuk a résztvevőknek a [Russ Harris](#)-féle értékek listáját]

*Vegyél egy üres papírlapot, és válassz néhány színes zsírkrétát. A következő 5 percben hallgass meg egy részletet Yann Tiersentől.*

*(<https://www.youtube.com/watch?v=7Np9qzXYpuJ>). Hallgatás közben képzeld el ezt a lehetséges legjobb jövőt, és rajzold le szabadon a lapra. Beletehetsz formákat, vonalakat és bármi mást, amit szeretnél. A folyamat nem a művészi eredményről szól (hogyan szép a kép), hanem inkább rólad és arról, hogy megengedd magadnak, hogy a jövőre fókuszálj.*

*Ha vége a zenének, kérlek, fordíts meg a lapot. Most hallgasd újra a zenét, körülbelül 10 percig. Hallgatás közben folyamatosan írd szavakat, mondatokat, gondolatokat, sőt történeteket (vagy több rajzot, ha úgy érzed) az életed ezen területeiről a lehetséges legjobb jövődben és hogy mely tulajdonságok vezetnek téged oda, hogy:*

- o ki szeretnél lenni*
- o milyen életet szeretnél élni*
- o hogyan szeretnél viselkedni*

[\*Az írás minősége nem lényeges, csak az ötletelés].

[Megosztják a résztvevőkkel az eredményeiket]

**Megjegyzés:** Figyeld a résztvevők munkáját, és igazítsd a zenehallgatás idejét hozzájuk. Az egyes zenei szakaszok vége felé lassan halkítsd le a hangerőt, hogy felkészítsd őket az egyes időzített tevékenységek befejezésére. Hagyd, hogy a zene befejezése után egy-két percig folytassák/befejezzék a munkájukat.

## 2. Tevékenység – A szakadékra való odafigyelés [20 perc]

*A következő tevékenység olyan viselkedésformák azonosítására irányul, amelyek megakadályozzák, hogy elérjük a lehetséges legjobb önmagunkat.*

Instrukciók:

1. *Olvasd el alaposan, amit a lehetséges legjobb éneдрől írtál. Válassz ki egy olyan területet, amelyen még nem érted el teljesen a célod.*
2. *Milyen szerepet játszanak az érzelmek ezen az életterületen?*
3. *Most gondoldj egy olyan dalra, amely leírja/kapcsolódik ehhez a területhez, amelyen még nem érted el a célod teljesen, jegyezd le a papírra, melyik dalt választottad.*
4. *Most elsőként közösen hallgatunk meg és tekintünk át egy példa dalt, majd később saját választásunkat is hasonlóképpen elemezzük. A közös dal:*

Creep - Radiohead

<https://genius.com/Radiohead-creep-lyrics>

- a. *Lehetséges legjobb én: működőképes kapcsolatra vágyom, boldognak szeretném érezni magam.*
  - b. *Probléma: úgy érzem valami baj van velem, nem vagyok jó*
  - c. *Javítandó terület: Az önértékelésre vonatkozó negatív gondolatok minimalizálása, érzések kommunikálása*
5. *Most hallgasd meg a saját dalod egyedül (használhatod a telefonodat és a fejhallgatódat), miközben figyelsz a dalszövegre. Ha akarod, megkeresheted a dalszöveget az interneten, és elolvashatod, miközben hallgatod a dalt.*
  6. *Mit jelent számodra a dal? Milyen kapcsolatokat tudsz felfedezni a dal szövegével kapcsolatban?*

### 3. Tevékenység - SMART CÉLOK [20 perc]

*A mai alkalom utolsó tevékenységének célja, hogy segítsen megtenni az első lépéseket egy személyes fejlődési terv kidolgozásához a lehetséges legjobb én felé.*

*Mit szeretnél változtatni azon, ahogyan megéled vagy kezeled az érzelmeid?*

*Először is szánj néhány percet arra, hogy átgondold a következő kérdéseket:*

*‘Mi lenne egy jó első lépés?’*

*‘Mikor és hogyan fog megtörténni ez a lépés?’*

*A következő lépés, hogy megpróbáljuk megfogalmazni az első SMART célunkat.*

*A célok hatékony megfogalmazásához elengedhetetlen, hogy a célokat SMART módon fogalmazzuk meg.*

A SMART kritériumok magyarázata:

**Specifikus (Specific):** Világosnak kell lennie, hogy pontosan mit kell tenni. Mit kell elérni? Mi a kívánt eredmény?

**Mérhető (Measurable):** Világosnak kell lennie, hogyan tudjuk mérni, hogy a célt elértük-e vagy sem. Mik a teljesítménycélok? Honnan fogjuk tudni, hogy a célt elértük-e?

**Elérhető / Valóságos (Attainable/Realistic):** Világosnak kell lennie, hogy a cél eléréséhez rendelkezésre állnak-e az erőforrások (pl. egészségi állapot, időigény, pénzügyi helyzet és képességek). Rendelkezel-e a célok eléréséhez szükséges erőforrásokkal, az esetlegesen felmerülő akadályok ellenére? A céloknak elég jelentősnek és kihívást jelentőnek kell lenniük, hogy segítsék a növekedést, de ugyanakkor ne legyenek túlzóak, hogy ne vezessenek kudarchoz.

**Releváns (Relevant):** Világosnak kell lennie, hogy miért fontos a cél. A célok összhangban vannak-e az értékeiddel és hosszú távú céljaiddal.

**Időhöz kötött (Time bound):** Világosnak kell lennie, hogy a cél elérésének milyen időkeretben kell megvalósulnia. Határozd meg a napot, a dátumot és az időpontot. Ha ez nem lehetséges, próbálj meg időkeretet meghatározni, és próbáld megbecsülni, mennyi időbe telik a cél elérése.

Cél	SMART cél
<p>.....</p>	<p><b>Specifikus:</b> Melyik az a konkrét viselkedés, amit meg akarok tenni, hogy az életem jobban összhangban legyen az értékeimmel? Kit kell bevonni? Milyen típusú tevékenységet fogok végezni?</p> <p><b>Mérhető:</b> Milyen gyakran? Mikor? Mennyi ideig?</p> <p><b>Elérhető:</b> Rendelkezem-e a cél eléréséhez szükséges készségekkel? Ha nem, el tudom-e sajátítani őket? Van rá pénzem? Mennyire nehéz odamenni? Van elég időm? Ez a cél kihívást jelent, de az erőforrásaim alapján elérhető is?</p> <p><b>Releváns:</b> Miért most tűzöm ki ezt a célt? Ez a cél összhangban van az értékeimmel? Élvezni fogom ezt a tevékenységet? Ismerem ezt a tevékenységet?</p> <p><b>Időhöz kötött:</b> Mi a határidő, és reális-e? Mikor kezdjem el?</p>
Tevékenység	Milyen lépéseket kell tennem a céloom eléréséhez? Készíts egy listát a lépésekről, kezdve az utolsó lépéssel, hogy elérje a célját.

## Házi feladat

Fogalmazd meg egy SMART célt, amelyet az érzelmek megélésével/érzelmek kezelésével kapcsolatban szeretnél elérni.

A SMART céloim:

S

M

A

R

T

## Hivatkozások

Garrido, S., & Schubert, E. (2013). Adaptive and maladaptive attraction to negative emotions in music. *Musicae Scientiae*, 17(2), 147–166.

Harris, R. (2010). A Quick Look at Your Values. Retrieved from: [https://ag.purdue.edu/departament/arge/\\_docs/covid-docs/values\\_checklist\\_-\\_russ\\_harris\\_a.pdf](https://ag.purdue.edu/departament/arge/_docs/covid-docs/values_checklist_-_russ_harris_a.pdf)

King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and social psychology bulletin*, 27(7), 798-807.

McFerran, K. S. (2016). Contextualising the relationship between music, emotions and the well-being of young people: A critical interpretive synthesis. *Musicae Scientiae*, 20(1), 103–121

- Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLoS One*, 8(8), e70156. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>.
- Thoma, M. V., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2012). Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition and Emotion*, 26(3), 550–560.

## 2. Találkozó

### AZ ÉRZELMEK MEGÉRTÉSE



#### Jelenléti ív vezetése [5 perc]

A csoportvezető rögzíti, hogy kik vannak jelen és kik hiányoznak.

#### Bevezetés [2 perc]

*A mai találkozó célja, hogy eloszlassa az érzelmekkel kapcsolatos közhiedelmeken alapuló mítoszokat. Cél, hogy segítsen a résztvevőknek abban, hogy jobban megismerjék és megfigyeljék érzelmeiket, s hogy milyen gondolatok, testi reakciók és viselkedések kísérik azokat. Ezen a modulon keresztül a résztvevők megismerhetik az érzelmi megtapasztalásokban szerepet játszó tényezőket, mint például a kiváltó/aktiváló eseményeket, a válaszokat és a következményeket.*

#### Házi feladat megbeszélése [10 perc]

*Mielőtt rátérnénk a mai témára, szeretném ellenőrizni, hogy milyen tapasztalatokat szereztek a legutóbbi ülésen elhangzott néhány ajánlással kapcsolatban.*

#### 1. Tevékenység: Az érzelmi élmény alapjainak megismerése [30 perc]

[A hallgatók részt vesznek egy két tételből álló, az érzelmekkel kapcsolatos ismeretekről szóló játékban, amely az Individual Beliefs



About Emotion (Egyéni meggyőződések az érzelmekről) című könyvből vett tételeken alapul. (IBAE; Veilleux, et al 2021)].

*Kiemeltünk két állítást, melyeket nagyító alá szeretnénk egy picit venni. - hogyan vélekednek róla a csoporttagok?*

1. *A negatív érzelmek rosszak*

A negatív érzések segítenek és hasznosak				A negatív érzések rosszak és rombolóak
--	--	--	--	--

Megvitatandó pontok:

- *A pozitív vagy negatív nem azt jelenti, hogy az érzelmek jók vagy rosszak, hanem inkább azzal függ össze, hogy hogyan éljük meg (kellemes vagy kellemetlen): minden érzelemnek van funkciója, és még akkor is, ha a félelem nem kellemes, megmenthet minket a veszélytől.*
- *A negatív érzelmek védekező mechanizmusként és rólunk szóló információforrásként működnek. Az olyan negatív érzelmek, mint a félelem, a harag, az undor vagy a szégyen hasznosak, mert segítenek felismerni, elkerülni és leküzdeni a veszélyes helyzeteket és tudni, hogy mi az, ami ellenszenves számunkra.*
- *Amikor pozitív érzelmeket élünk át, például örömet vagy érdeklődést, valószínűbb, hogy kreatívak vagyunk, több lehetőséget látunk, nyitottabbak vagyunk a másokkal való kapcsolatokra, rugalmasabbak és figyelmesebbek vagyunk, és tudjuk, mi az, ami vonzó számunkra.*

2. *Az érzelmek összetettek és nehezen érthetőek*

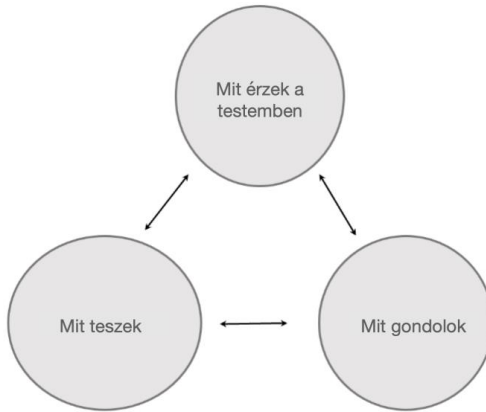
Az érzelmek olyanok, mint egy nagy felhő intenzív érzésekből, és nehezen tudom meghatározni, hogy milyen információkat próbálnak nyújtani.				Az érzelmi tapasztalatok összetettségük ellenére alapvető összetevőkre bonthatók.
--	--	--	--	---

*A zene is képes érzelmeket kiváltani. Idézz fel egy olyan helyzetet vagy érzelmet, amely kellemetlen, de nem túl megterhelő érzést keltett benned. Ezután próbáld meg figyelmesen hallgatni ezt a zenét, és irányítsd vissza a figyelmedet magára a zenére, amikor az elméd elkalandozik, vagy elkezdi értékelni ezt az élményt (például, hogy ez jó vagy rossz). Nézd meg, mit tudsz meg arról, hogy mit érzel a testedben, mit gondolsz, és mit teszel, miközben nehéz érzésekkel ülsz együtt, ha ezt a fajta meditációt gyakorolod.*

<https://soundcloud.com/chkhito/to-relax>

Megvitatandó pontok:

- *Az érzelmi tudatosság hiánya ahhoz az érzéshez vezethet, hogy az érzelmek kontrollálhatatlanok, irracionálisak vagy nyilvánvaló ok nélkül jelentkeznek. Az érzelemszabályozás javításának első lépése az érzelmi reakcióink tudatosítása.*
- *Az érzelmi élmények háromkomponensű modellje szerint az érzelmi élményeknek három interaktív összetevője van: egy szubjektív élmény, egy fiziológiai válasz és egy viselkedési vagy kifejező válasz.*



Ezután számos forgatókönyvet mutatunk be (a Cognitive Behavioral Therapy Los Angeles website oldalról adaptálva) és rávezetjük a résztvevőket az érzelmi tudatosság gyakorlására.

*Most egy kis időt szeretnénk azzal tölteni, hogy dalokkal dolgozzunk, hogy azonosítsuk az érzelmi élmény összetevőit. Gondoljatok egy olyan dalra, amely kifejezi, hogy mit éreztek egy nehéz helyzetben. Keressetek egy csendes helyet, és hallgassátok meg a választott dalt (a dalszöveg is lehet nálatok). Gondolkodjatok el a dal történetén. Miért kapcsolódtok hozzá? A zene, a ritmus, a szöveg miatt? Hogyan segít megélni a kihívást jelentő érzelmeket? Különböző testrészeitekben mást éreztek? Gondoljátok, hogy a dalszöveg kapcsolódik a saját érzelmeitekhez? Hasznosnak találjátok a dalt az adott kihívást jelentő helyzetben? Ezután töltsétek ki a következő táblázatot:*

*Példák dalokkal:*

1. *Romeo and Juliet - Dire Straits*  
<https://music.youtube.com/watch?v=ZvOrqIB1iLI>
2. *Black - Pearl Jam*  
<https://music.youtube.com/watch?v=IpwHB2U3J1s&list=RDA MVMZvOrqIB1iLI>

Gondolatok	Fizikai érzetek	Viselkedés

## 2. Tevékenység: Testszkennelés [30 perc]

*Az 1. tevékenység során azzal foglalkoztunk, hogyan tanuljuk meg jobban megfigyelni az érzelmi élményeinket, valamint az azokat alkotó elemeket.*

*Ma egy lépéssel tovább megyünk. Bevezetjük a tudatos megfigyelés képességét. A mindfulness fogalmát úgy definiáljuk, mint a jelen pillanat élményére való odafigyelést a befogadás és elfogadás mentális álláspontjával kiegészítve (Kabat-Zinn, 1994).*

*Más szóval, a mindfulness arról szól, hogy jelen érzelmi tapasztalatainkat elfogadó és ítélkezésmentes módon tudatosítjuk. Elfogadó és nem ítélkező magatartás alatt azt értjük, hogy megengedjük magunknak, hogy a gondolatokat, érzeteket és érzéseket emberi természetünk természetes részeként éljük meg és ne címkézzük őket problémásnak.*

*A figyelmes hozzáállás elfogadása lehetővé teszi számunkra, hogy egyrészt jobban megfigyeljünk minden egyes érzelmi élményt és annyit információt fogadjunk be róla, amennyit csak tudunk, másrészt segít nekünk abban, hogy az érzelmek, amelyeket érzünk, az elfogadás révén betölthessék funkciójukat az adott pillanatban. ( Ne feledjük, hogy az*

*érzelmeik kulcsfontosságú információforrások a minket körülvevő világról és a saját szükségleteinkről és vágyainkról.)*

*A mindfulnessben említett elfogadás kiemelt fontosságú, hiszen a jelenlegi kutatások azt mutatják, hogy ahelyett, hogy hagyjánk, hogy az érzelmeik betöltsék védő és informatív szerepüket, megpróbáljuk őket kritizálni, elkerülni és eltaszítani. Az eredmény végül a célunkkal ellentétes lehet. Az érzelmek ahelyett, hogy eltűnne, felerősödhet és maradandóvá válhat, mivel arra törekszik, hogy azt az üzenetet adja át nekünk, amit eredetileg is akart.*

*Íme néhány példa az ítélkező megfigyelésre:*

*“Nem kellene így éreznem.”*

*“Senki nem reagál így.”*

*“Miért nem érzem boldogabbnak magam ezzel kapcsolatban — biztos valami baj van velem”*

*“Mégesebbnek kellene lennem emiatt a probléma miatt — olyan gyenge vagyok”.*

*A mindfulness arról szól, hogy képesek vagyunk külső megfigyelővé válni, aki távolságtartó kíváncsisággal írja le az érzelmi élményt anélkül, hogy megítélné, hogy az helyes-e vagy sem.*

*A mai nap hátralévő részében konkrét gyakorlati feladatokkal fogunk foglalkozni, amelyek célja, hogy jobban megértsük a tudatos megfigyelés fogalmát.*

(A Greater Good in Action, Science-Based Practices for a Meaningful Life-ből adaptálva)

*Ez a gyakorlat arra kér, hogy szisztematikusan összpontosítsd a figyelmedet a tested különböző részeire, a lábadtól az arcizmokig. Célja, hogy segítsen a testi érzetek tudatosításában.*

*Kérlek, ülj kényelmesen a székedben. Mindkét lábad tedd a padlóra, és keress egy kényelmes helyet a karjaidnak. Ha úgy érzed, becsukhatod a szemeid. A háttérben zene szól majd, miközben instrukciókat adunk.*

*Zene (két lehetőség közül lehet választani):*

*-Sylvia Nakkach:*

<https://www.youtube.com/watch?v=unmuDupi4Cs>

*-Sacred Earth, Stillness:*

[https://www.youtube.com/watch?v=H8j23d\\_XD4](https://www.youtube.com/watch?v=H8j23d_XD4)

*(Kapcsolj be számodra kellemes hangerővel szóló zenét.)*

*Most irányítsd figyelmedet a környezetedre.*

*Lassan nézz körül. Ekkor tapasztalhatod, hogy ebben a pillanatban biztonságban vagy.*

*Vegyél három mély lélegzetet*

*Most irányítsd a figyelmed a testedre.*

*Becsukhatod a szemed, vagy finoman nyitva tarthatod a szemeid.*

*Semmire sem kell fókuszálnod.*

*Figyelmed irányítsd a testedre. Érzed, hogy a szék, a padló hol van, mintegy megtámasztásként számodra.*

*Vegyél ismét hosszú, mély lélegzetet, amennyire számodra kényelmes.*

*Ahogy mély lélegzetet veszel tapasztalhatod, hogy egyre több oxigén jut be a szervezetedbe, élénkítve azt.*

*Kövesd a dallamot és a zene rezgéseit. Hol érzed a testedben?*

*Észreveheted, milyen érzés, ahogy a talpad a padlóhoz ér. Érezheted a súlyt és a nyomást, a rezgést, a hőt.*

*Figyeld meg, hogyan ér a lábad a székhez. Megfigyelheted a nyomást, a lüktetést, a nehézséget, a könnyedséget.*

*Figyeld meg, ahogy a hátad a széknek támaszkodik, ami megtámaszt.*

*Figyeld az érzéseket a tested minden területén, ha nehezebben megy, vagy nem találsz, az is rendben van. A nap különböző időszakában bizonyos testtájához jobban kapcsolódunk, mint másokhoz.*

*Irányítsd a figyelmedet a hasad területére. Feszült vagy feszes a hasad?*

*Vegyél néhány levegőt.*

*Figyeld meg a kezed. Feszült vagy feszes a kezed?*

*Figyeld meg a karjaidat. Figyeld meg, mit érzel a karodban..*

*Figyeld meg a nyakad és a torkod.*

*Ezután vedd észre, hogy az egész tested jelen van. Vegyél még egy lélegzetet.*

*Legyél tudatában az egész testednek, amennyire csak tudsz. Vegyél nagy levegőt ismét. Lassan nyisd ki a szemed, anélkül, hogy bármi konkrét dologra összpontosítanál.*

*Hagyd, hogy a fejed és a nyakad finoman forogjon, befogadva a teret, amelyben vagy. Amikor úgy érzed, készen állsz, lassan nyisd ki a szemedet és térj vissza.*

## Útravaló üzenetek

Nincsenek jó vagy rossz érzelmek. Az érzelmek adaptív szerepet töltenek be, és mindegyiknek megvan a maga haszna az életünkben.

"A mindfulness azt jelenti, hogy egy bizonyos módon, szándékosan, a jelen pillanatban és ítékezés nélkül figyelünk. A hullámokat nem tudod megállítani, de megtanulhatsz szörfözni." (Jon Kabat Zinn)

## Házi feladat

A jelen tevékenység célja, hogy segítse a résztvevőket érzelmi élményeik tudatosításában, az élmények lebontásában, hogy az érzelmeket érthetőbbnek, hasznosabbnak és kezelhetőbbnek élhessék meg.

Kérjük meg a résztvevőket, hogy legalább 2 érzelmi élményt válasszanak ki a héten, és töltsék ki az alábbi táblázatot. Kérjük meg őket, hogy használják a tudatos megfigyelést.

<i>Gondolatok</i>	<i>Fizikai érzetek</i>	<i>Viselkedés</i>

## Hivatkozások

Holmes, E. A., & Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review*, 30(3), 349–362. doi: 10.1016/j.cpr.2010.01.001

Holmes, E. A., Geddes, J. R., Colom, F., & Goodwin, G. M. (2008). Mental imagery as an emotional amplifier: Application to bipolar disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 46(12), 1251–1258. doi: 10.1016/j.brat.2008.09.005  
 Holmes, Geddes, Colom, & Goodwin, 2008; Holmes & Mathews, 2010)

Kabat-Zinn, J. (1994, September). Catalyzing movement towards a more contemplative/sacred-appreciating/non-dualistic society. In *Meeting of the working group*.

Veilleux, J. C., Warner, E. A., Baker, D. E., & Chamberlain, K. D. (2021). Beliefs about emotion shift dynamically alongside momentary affect. *Journal of Personality Disorders*, 35(Supplement A), 83-113.



### 3. Találkozó

#### RELAXÁCIÓ



#### Jelenléti ív vezetése [5 perc]

A csoportvezető rögzíti, hogy kik vannak jelen és kik hiányoznak.

#### Bevezetés [5 perc]

*Az előző találkozókon az érzelmi megtapasztalás összetevőiről beszéltünk, mivel hangsúlyoztuk a tudatosság szerepét, mint olyan eszközt, amellyel jobban megismerhetjük az érzelmeinket, de mint olyan készséget is, amely hozzájárulhat azok hatékony kezeléséhez.*

#### Házi feladat átbeszélés [20 perc]

*Mielőtt rátérnénk a mai témára, szeretném látni, hogy milyen tapasztalatokat szereztetek az előző ülésen elhangzott néhány ajánlással kapcsolatban.*

#### 1. Tevékenység: “Felfújva, mint egy lufi” [45 perc]

*Az első 3 modul a készségek elsajátításáról szól, amelyek segítenek abban, hogy hatékonyabban kezeljük érzelmeinket, valamint csökkentik a nem kívánt feszültséget. Az ezt követő ülések abban segítenek, hogy hatékony technikákat tanuljunk az érzelmi élmény összetevőinek kezelésére.*

A) Fizikai válaszreakciók,

B) gondolatok,

C) és végül az érzelmi élményekkel kapcsolatos viselkedések.

A mai találkozásunk célja egy olyan alapvető technika elsajátítása, amely segít hatékonyan elviselni az intenzív fizikai reakciókat. A rendkívül intenzív érzelmek azt jelenthetik, hogy lágyabb változatukat korábban nem engedték létezni és kifejeződni, ezért most valóban cselekvésre szólítanak fel minket. Olyasmint közvetítenek, amit a megfelelő pillanatban kezelni kell. A relaxáció célja nem az, hogy az érzés eltűnjön. Az a célja, hogy szünetet tartsunk az intenzív helyzetekben, hogy visszamehessünk és teljesebben feldolgozhassuk azokat, és hogy az alapfeszültségünk csökkentésével növeljük az intenzív helyzetekkel szembeni tűrőképességünket.

Mindkét technika olyan kutatások eredményein alapul, amelyek azt vizsgálták, hogyan működik a testünk stresszes és nyugodt körülmények között.

A testünkben van egy rendszer, amelyet autonóm idegrendszernek nevezünk. Ez a rendszer a szimpatikus és a paraszimpatikus ágakból áll. Az előbbi fenyegetés esetén aktiválódik, és felelős azért, hogy testünket felkészítsük a fenyegetésre való reagálásra (menekülésre vagy harcra). Amikor például a szimpatikus rendszer aktiválódik, néhány szokásos testi reakció az, hogy a szívverésünk és a vérnyomásunk megemelkedik és a végtagokban és az izmokban feszültség keletkezik. Ez a rendszer védekező mechanizmusként működik, hiszen célja, hogy megvédjen minket a veszélyektől. A mindennapi életünkben azonban sokszor tévesen aktiválódik ez a rendszer, miközben nincs valós veszély (talán az adott helyzethez kapcsolódó régebbi emlékek vagy mások által tanított téves feltételezések miatt).

Ezzel szemben, a paraszimpatikusnak az a szerepe, hogy a testet nyugalmi állapotba állítsa.

Az általunk bemutatott technikák a test 2 alapvető mechanizmusát érintik, amelyek részt vesznek az autonóm idegrendszer működésében: a légzés és az izomműködés.

Számos tudományos kutatás kimutatta, hogy amikor a testünk feszültség alatt áll, akkor megnő a valószínűsége annak, hogy

intenzívebb negatív érzelmeket élünk át, mint például szorongás, düh stb., még akkor is, ha ezeket a helyzet nem indokolja. Így ezek a technikák segítenek abban, hogy nagyobb toleranciát mutassunk a stresszes helyzetekben, ugyanakkor csökkentve alapfeszültségünket, és ezáltal megerősítve minket abban, hogy nyugodtabb reakcióval kezeljük azokat, csökkentve az érzelmek szükségtelen eskalálódását.

Mindannyian ismerünk stresszes pillanatokot a mindennapi életünkben. Testünk a stresszre adott reakcióként megnöveli a szívverésünket, az izomfeszültségünket és a légzésünk sebességét, sokszor anélkül, hogy észrevennénk. Ez sokszor hiper-arousalhoz (vagyis túlzott izgalmi állapothoz) vezet, ami egészségtelen és diszfunkcionális. A kapcsolódó feszültség és stressz csökkentése segít koncentrálni, összpontosítani, képesnek lenni a problémák kezelésére, és javítja a közérzetünket. (Beukes, Andersson, Manchiaiah, & Kaldo, 2020; Schiraldi, 2017).

Kérdés: Hányan voltatok már hasonló helyzetben? "Egy stresszes nap végén a tévé előtt elbambulsz. Bár ez nyugtató hatású lehet, nem indítja be a szervezet természetes relaxációs válaszreakcióját." (Beukes, Andersson, Manchiaiah, & Kaldo, 2020, 77.o.)

Instrukciók a résztvevőknek:

1. *Egy rövid, de hatékony nyugtató technikával kezdünk, amely légzéssel és zenével foglalkozik. A zene ebben az esetben egy audítv segédeszköz, amely segít koncentrálni és ellazítani az elmét.*
2. *Schiraldi (2017): Amikor stressz alatt vagyunk (pl. rohanunk, és az agyunk száguld), a légzésünk gyakran gyors és felszínes lesz. Még a légzésben bekövetkező finom eltolódások is azt eredményezhetik, hogy kevesebb oxigén jut el az agyhoz, a szívhez és a végtagokhoz - a vér pH értékének eltolódásával együtt. Ahogy a légzés megnyugszik, úgy javul a gondolkodás, a beszéd, az emlékezés és a teljesítmény is.*

Zene:

<https://www.youtube.com/watch?v=MOYweHL9chg>

C. Carlos Nakai a Canyon Trilogy-ból.

3. Burdick (2017): A következő technikát fogjuk használni, hogy elsajátítsuk a rekeszizomlégzést, egy olyan technikát, amely segít megerősíteni a rekeszizmot, egy fontos izmot, amely lehetővé teszi, hogy nyugodtan lélegezzünk:
- a. *Egyik kezed tedd a mellkasodra.*
  - b. *Tedd a másik kezed a hasadra, közvetlenül a bordáid alá.*
  - c. *Hangolódj rá és figyeld, hogy melyik kezed mozog, miközben normálisan lélegzel.*
  - d. *Amikor a mellkasodon lévő kéz jobban mozog, az azt jelenti, hogy mellkasi légzésed van.*
  - e. *Ha a hasadon levő kéz mozog jobban, akkor hasi légzést végzel, ami mélyebb és nyugtatóbb.*
  - f. *Vegyél egy lélegzetet a mellkasodba, és fújj a kezedre. Kilégzés közben adj ki egy sima, csendes sssz hangot.*
  - g. *Most vegyél egy mély lélegzetet a hasadba és fújj a kezedre. Kilégzés közben add ki az sssz hangot.*
  - h. *Hallgasd a zenét és légzésseddel kövesd a dallamot. Amikor hasi levegőt veszel, figyeld, hogy a levegő melegebb a kezeden, mint a mellkasi légzésnél.*
  - i. *Gyakorold a hasi levegővételt, amíg a levegő melegebb nem lesz.*
  - j. *Tedd a kezed a hasadra.*
  - k. *Gyakorold a belégzést, és képzelj el, hogy felfújsz egy lufit a hasadban.*
  - l. *Érezd, ahogy a hasad mozog, miközben belélegzel, majd kilélegzel. Képzelj el, hogy a lufi lassan leereszt és addig add ki az sssz hangot, ameddig jólesik.*

[\*Visual aid 1]

[\*Visual aid 2]

[Tarts rövid megbeszélést az ülésen, hogy segítsd a résztvevőket a tapasztalataik átgondolásában]

- *Milyen volt a különböző lélegzés? (Felismerések, élmények átbeszélése)*
- *Mi a legfontosabb dolog, amit ebből a tevékenységből megtanultál?*
- *Milyen tippet fogsz alkalmazni? Hogyan tudod magadat emlékeztetni a hasi légzés használatára?*

(\*\*\*Kapcsoljuk össze ezt a tudatossággal és azzal, hogyan tudjuk figyelmünket a légzésünkre- belégzésekre és kilégzésekre- összpontosítani - annak természetes ritmusára és áramlására)

## Útravaló üzenet

A relaxáció segíti a krízisekkel való megküzdésünket. Amikor stresszhelyzetben alkalmazzuk a relaxációt, visszatérhetünk a "bölcselembe" állapotába, ezáltal egészségesebb döntéseket hozhatunk. (Dr. Katherine Compitus, a positive psychology.com oldalról).

## Házi feladat

*A mai foglalkozás egy alapvető technika elsajátításáról szólt, amely segít a testünknek ellazulni. Fontos, hogy folytassuk a technika gyakorlását, hogy szokássá váljon. Próbáld ki a nap különböző időszakában és különböző helyeken, olyan időpontokban, amikor nem vagytok stresszesek, és van helyetek gyakorolni és megtapasztalni a test ellazulását. Állítsatok fel heti tervet és időpontokat a gyakorlásra. Állítsatok be emlékeztetőket, hogy segítsen a tervben tartani magatokat. Figyeld meg a mindennapi stresszes eseményeket, amelyek relaxációs lehetőségként szolgálnak. (Hazlett-Stevens & Bernstein, 2012).*

[\*Vegyük figyelembe, hogy a gyakorlásnak nem kell, és valójában nem is szabad stressz alatt történnie, hanem a nap különböző időszakában és különböző helyeken, hogy a gyakorlás automatikusabbá váljon].

Barlow, Rapee, & Perini, (2014): *Erre a hétre:*

- *javasoljuk, hogy naponta legalább kétszer 20 percet tölts a relaxációs feladatok gyakorlásával*
- *Tarts feljegyzést a gyakorlásról, hogy nyomon tudd követni a fejlődésedet és a felmerült nehézségeket.*

Dátum és idő	Feszültség előtte (Értékelj 1 és 10 között, ahol 10 az nagyon nyugodt)	Feszültség utána (Értékelj 1 és 10 között, ahol 10 az nagyon nyugodt)	Koncentráció gyakorlás közben (Értékelj 1 és 10 között, ahol 10 az nagyon nyugodt)	Észrevételek (pl. Ez mennyire ment jól, felmerülő kérdések stb.)

## Hivatkozások

Beukes, E. W., Andersson, G., Manchaiah, V., & Kaldó, V. (2020). *Cognitive Behavioral Therapy for Tinnitus*. Plural Publishing.

- Chapter 2. Regulating Arousal: The Basics, in Schiraldi, G. R. (2017). *The resilience workbook: Essential skills to recover from stress, trauma, and adversity*. New Harbinger Publications.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2010). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560–572. doi: 10.1016/j.cpr.2009.06.005
- Grossman D, Christensen LW (2004) *On combat: the psychology and physiology of deadly conflict in war and peace*. PPCT Research Publications, Millstadt
- Relax your body. In Bourne, E. J., & Garano, L. (2016). *Coping with anxiety: Ten simple ways to relieve anxiety, fear, and worry*. New Harbinger Publications.
- Relaxation breath to calm and improve your mood for you to know. In Burdick, D. (2017). *Mindfulness for teens with ADHD: A skill-building workbook to help you focus and succeed*. New Harbinger Publications.
- Relaxation. Hazlett-Stevens & Bernstein (2012). In O'Donohue, W. T., & Fisher, J. E. (Eds.). *Cognitive behavior therapy: Core principles for practice*. John Wiley & Sons.
- Robb, S. L. (2000). Music assisted progressive muscle relaxation, progressive muscle relaxation, music listening, and silence: A comparison of relaxation techniques. *Journal of Music Therapy*, 37(1), 2-21.
- Schiraldi, G. R. (2017). *The resilience workbook: Essential skills to recover from stress, trauma, and adversity*. New Harbinger Publications.
- Thomas, B. (2019). *Creative Coping Skills for Teens and Tweens: Activities for Self Care and Emotional Support Including Art, Yoga, and Mindfulness*. Jessica Kingsley Publishers.

Holmes, E. A., & Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review*, 30(3), 349–362. doi: 10.1016/j.cpr.2010.01.001

## Kiegészítő olvasmányok- Források

Bernstein, D. A., Borkovec, T. D., & Hazlett-Stevens, H. (2000). *New directions in progressive relaxation training: A guidebook for helping professionals*. Greenwood Publishing Group.

Burdick, D. (2017). *Mindfulness for teens with ADHD: A skill-building workbook to help you focus and succeed*. New Harbinger Publications.

<https://www.cci.health.wa.gov.au/-/media/CCI/Mental-Health-Professionals/Panic/Panic---Worksheets/Panic-Worksheet---03---Relaxation-Monitoring-Worksheet.pdf>

<https://www.oxfordclinicalpsych.com/view/10.1093/med:psych/9780195300017.001.0001/med-9780195300017-interactive-pdf-006.pdf>

Zene források (elérve: <https://www.unr.edu/counseling/virtual-relaxation-room/releasing-stress-through-the-power-of-music>):

### A Moment of Peace Meditation

Aneal & Bradfield, "Heaven and Earth Spirits" című szám a *Life & Love*-ből). Bájos kortárs zongoramuzsika kísérő hangszerekkel és természeti jelenetekkel.

### Echoes of Time

C. Carlos Nakai a Canyon-trilógiából. Derűs amerikai őslakos fuvolamuzsika, Nakai képe a Grand Canyon-nál a naptól megvilágított háttérben.

### The Winding Path

Ken Kern a *The Winding Path* című albumáról. Nagyra értékelt, gyönyörű zongoramuzsika kísérőhangszerekkel, gyönyörű virágok és növények képeivel.



Classical Indian Music for Healing and Relaxing

Gayatri Govindarajan, "Pure Deep Meditation" című száma. Gyönyörű és ritmikus zene a veenán, a legősibb indiai pengetős hangszeren, természeti jelenetekkel.

Angels of Venice

Angels of Venice a Music for Harp, Flute and Cello (Zene hárfára, fuvolára és csellóra) című albumról. Klasszikus mű 3 hangszerrel, természeti képekkel.

Earth Drum

"Spirit Vision", David & Steve Gordon. Derűs és kedves kortárs őslakos amerikai tájékozott dobzene, melyben a Taos Log Drum és az Incan Pan mellett más hangszereket és óceáni/erdei természeti jeleneteket is használnak.

Sleep Deeply

Dan Gibson. Természet hangjai és instrumentális, nyugodt zene alváshoz.

Weightless

Marconi Union. A videón hallható hangok gondosan összeállított harmóniák, ritmusok és basszusvonalak, amelyek segítenek lelassítani a hallgató szívverését, csökkenteni a vérnyomást és csökkenteni a kortizol stresszhormonok szintjét.

## 4. Találkozó

### RUGALMAS GONDOLKODÁS



### Jelenléti ív vezetése [5 perc]

A csoportvezető rögzíti, hogy kik vannak jelen és kik hiányoznak.

### Bevezetés [5 perc]

*Az előző modulban egy relaxációs légzéstechnikával foglalkoztunk, amely az érzelmi élmény első összetevőjének, a fizikai reakciónak a kezelésére fókuszál. Ebben a modulban a második komponenst, a gondolatokat vesszük górcső alá.*

### Házi feladat megbeszélése [10 perc]

*Mielőtt rátérnénk a mai témára, beszéljük át, hogy milyen tapasztalatokat szereztek a legutóbbi ülésen történő gyakorlatok során.*

### 1. Tevékenység - A gondolkodás csapdáinak felismerése [25 perc]

*A gondolatok az érzelmi élmény azon összetevői, amelyek lehetővé teszik számunkra, hogy értelmet adjunk egy eseménynek. Számos klasszikus elméleti modell a gondolatokat az érzelmi élmény központi komponensének tekinti, így magyarázatot ad arra, hogy a különböző*

*egyének hogyan reagálhatnak különböző érzelmi reakciókkal ugyanarra a helyzetre.*

*Érdemes megjegyezni, hogy az érzelem összetevői spirális módon befolyásolják egymást. Vagyis a gondolatok hatással vannak a fizikai reakciókra, de fordítva is.*

*Gondolataink nagy része gondolatmintákon alapul és annyira berögzült, hogy automatikusan aktiválódik az elménkben, gyakran anélkül, hogy feltétlenül tudatában lennénk. Köztudott, hogy automatikus gondolataink közül sok gondolat előítéleteket tartalmaz, amelyek merev hozzáállást adnak a minket körülvevő világhoz. Kutatások jelentős része alátámasztja, hogy az ilyen gondolatok általában intenzív negatív érzelmek megélésével járnak együtt.*

*Mai találkozóink célja, hogy megtanuljuk jobban felismerni az ilyen típusú rugalmatlan gondolkodási mintákat, valamint, hogy rugalmasabb hozzáállást gyakoroljunk.*

*Az emberi agy hatalmas mennyiségű információt dolgoz fel. A világ automatikus értelmezési módjainak segítségével tanuljuk meg rendezni ezeket az információkat. Az automatikus gondolkodás segít megszűrni a tapasztalatainkat, gyorsan és hatékonyan reagál a helyzetekre. Bizonyos helyzetekben ez adaptív. Máskor azonban ezek az automatikus gondolkodási minták ahhoz vezethetnek, hogy a világot rugalmatlanul értékeljük, és diszfunkcionális válaszokat produkálunk.*

[Mutassuk be a résztvevőknek a következő forgatókönyvet]

*Kapsz egy levelet a professzorodtól, amiben arra kér, hogy találkozzatok....*

- *Mi az első gondolat, ami eszedbe jut?*
- *Hogyan hatna ez az érzelmeidre és viselkedésedre?*

[Kérjük meg a résztvevőket, hogy hozzanak példákat a forgatókönyv lehetséges értelmezéseire. Beszéljük meg a hallgatók értelmezéseit]

- *Hogyan hatnának az egyes értelmezések az érzelmeikre és a viselkedésükre?*

[Mutassuk be a legismertebb gondolkodási csapdák listáját (használjuk az alábbi listák egyikét)]

- *Minden vagy semmi gondolkodás*
- *Túláltalánosítás*
- *Negatív szűrés*
- *Pozitívumok figyelmen kívül hagyása*
- *Gondolatolvasás*
- *Jövendőmondás*
- *Felnagyítás, lekicsinylés*
- *Érzelmi érvelés*
- *„Kell” típusú állítások*
- *Címkézés*
- *Megszemélyesítés*

### Negative thinking traps

<https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf>

f

### Common Mind Traps

[Kérdezzük meg a hallgatókat, hogy tudnak-e azonosulni néhány ilyen mintával]

Facilitáló kérdések:

1. *Milyen gyakran használod ezeket?*
2. *Melyik a “kedvenced”?*
3. *El tudod képzelni, hogy ezek a gondolatminták hogyan befolyásolhatják a fizikai reakcióinkat és viselkedésünket? pl. mi lenne egy lehetséges reakció ezeknek a gondolatoknak az eredményeként?*

### 3. Tevékenység: A gondolkodás csapdáinak kezelése [35 perc]

A gondolkodási csapdák kezelése rugalmas megközelítést igényel

*Mi jut először eszedbe, hogyan lehet hatékonyan kezelni az ilyen típusú gondolatokat?.*

- *Elnyomni őket- nem gondolni rájuk*

[Használjuk a tevékenységre vonatkozó utasításokat a Student Affairs Coaching & Counselling, University of Twente forrásból]

*Kérjük meg a résztvevőket, hogy 3 percig próbáljanak meg NEM gondolni a rózsaszín elefántra és nézzék meg, mi történik.*

[Aztán kérdezzük meg őket]

*Képes voltál egyáltalán nem gondolni rá?*

- *Kutatások bizonyítják, hogy minél jobban próbálsz elnyomni a gondolataidat, annál nehezebb megszabadulni tőlük. Ezzel szemben, ha megtanulsz elfogadni a gondolataidat és elszakadni tőlük, akkor többé nem lesz hatalmuk feletted (Winston & Seif, 2017).*

[Bevezetjük a *kognitív rugalmasság* fogalmát]

*A kognitív rugalmasság magában foglalja, hogy*

*a) tudatosan és ítéletmentesen figyeljük gondolatainkat, és*

*b) "kíváncsi tudósként" viselkedünk. Ekkor más értelmezéseket és nézőpontokat is találhatunk egy helyzetre. A gyakorlatok segíthetnek felismerni, hogy a gondolataink csak gondolatok - saját elménk termékei - és nem feltétlenül a valóság.*

Íme egy lépésenkénti zenei technika a rugalmassá váláshoz. (Kérjük, vegyél magad elé egy üres papírlapot és színes zsírkrétákat). Ennél a tevékenységnél a gondolatainkból fogunk egy rövidebb (vagy hosszabb, ha úgy kívánjátok) dalt létrehozni. A dalnak lehet ének vagy rap formája, használhatjátok egy már megszeretett dal dallamát/zenei mintáját is.

Emellett testmozdulatokat is hozzáadhattok (beleértve a mélylégzéshez szükséges szüneteket, tapsolást, ritmikus ötleteket), hogy segítsék a legjobban kifejezni magatokat.

1 lépés: **Észrevenni és megnevezni:** *a kogníciók jelenlétének észlelése és ítélkezésmentes megnevezésük* (Harris, 2018, Függ. 4)

- ❖ Azonosítsd a "gondolkodási csapda" gondolatát, amely akkor jut eszedbe, amikor kihívást jelentő helyzetben találsz magad.
- ❖ Írd le a gondolatot, mintha egy dal címét írnád (ítélkezésmentesen nevezd meg, Harris, 2018, Függ. 4)
- ❖ Próbáld meg ítélkezés nélkül megírni a dalod címét.

*Íme néhány kérdés, amit feltehetünk magunknak* (Bourne, & Garano, 2016, 173.o.):

- "Oké, mit mond neked most az elmém?"
- "Milyen gondolatok járnak most a fejemben?"
- „ Vajon mit mond az elmém?"
- "Milyen ítéleteket hozok most?"

2. lépés: **Zárójelbe egy gondolatot:** *Vegyünk egy gondolatot, amit észreveszünk és kezdjük azzal a mondattal, hogy az a gondolatom, hogy...* (Bourne, & Garano, 2016, 174.o).

- ❖ Kezdd el a dalod első (versszakát). Ehhez vedd a címben szereplő gondolatodat és vezesd be azzal a mondattal, hogy:

*Az a gondolat jár a fejemben, hogy...*

3.lépés: **Gondolataink megerősítése:** *Az ilyen gondolkodás teljesen normális és természetes. Mindannyiunknak vannak ilyen jellegű gondolataink.* (Harris, 2013, 134.o).

- ❖ Dolgozz a dalod következő során, hozzáadva: “És ez oké” “Így gondolkodni teljesen rendben van” vagy egy hasonló jelentésű kifejezést hozzáadva
- ❖ Dolgozz tovább a dalod első versszakán. Nyugodtan adj hozzá sorokat (több információt), ismételd meg a "rendben van" kifejezést és/vagy kreatívan keress több módot arra, hogy mind a gondolatot, mind az érvényesítést a dal első versszakának részeként szerepeltesd. Emellett bátran gondolkozzatok ritmikus kísérőzene-elemekben is (a tevékenység végén található ötletek).

4.lépés: Kérdezd meg magadtól, hogy **működőképes-e ez a gondolat** (Bourne, & Garano, 2016, 176.o.; Harris, 2013).


- *Milyen bizonyítékaim vannak e gondolat mellett és ellen, amelyet az elmém hozott létre? Van rá bizonyíték, hogy igaz? Van bizonyíték arra, hogy nem igaz?*
- *Létezhet más magyarázat vagy perspektíva?*
- *Mennyire lenne rossz a helyzet? Ha ez a valóság, képes vagyok-e megbirkózni vele? Megbirkóztam-e már vele korábban?*
- *Ha egy bizonyos gondolatot választok és hagyom, hogy irányítson, akkor mi lesz velem?*
- *Mit kapok, ha bedőlök neki?*
- *Jobb és tartalmasabb élethez vezet, ha elfogadom ezt a gondolatot?*
  
- *Dolgozz a dalod refrénjén a fenti kérdésekre reflektálva.*
- *A refrén bármilyen formájú vagy dallamú lehet és alapozhatod egy olyan dalra, amelyet kedvelsz és/vagy egy olyan dalra, amely különleges jelentéssel bír számodra.*

5.lépés: **Új értelmezések kidolgozása.**

- ❖ Ez a dalod utolsó része. Ez a második verze. Megismételheted az első verzében leírtakat, és új értelmezéseket is hozzáadhatsz, ahogy jönnek látod.

Használhatod saját testedet is hangszerként, bátran adj hozzá ritmust:

- ❖ Tapsolsz
- ❖ Csettintesz az ujjaiddal

- ❖ Dobbantasz a lábaiddal
- ❖ Mély levegőt veszel, ameddig csendben vagy (  )
- ❖ Nyugodtan választhatsz bármilyen más mozgást, táncfigurát, cselekvést a zenehallgatás élményéhez.

Következő lépésként megoszthatjátok a mozdulatokat a csoporttal és közösen előadhatjátok a dalokat.

*Gyakoroljuk a következő példán keresztül (letöltve a [Cognitive Behavioral Therapy Los Angeles](#) oldalról):*

*John nehezen fejezi ki a véleményét a barátai előtt és az egyetemi órákon. Úgy gondolja, hogy mindenben egyet kell értenie a barátai véleményével, különben megharagszanak rá. Az egyetemen nem szólal meg az órákon, mert attól fél, hogy nem tudja, mit kellene mondania. Fél bárkit is randira hívni, mert biztos benne, hogy nemet mondanának.*

Adj tanácsot Johnnak a kognitív rugalmasság fejlesztése érdekében tett lépésekkel kapcsolatban ebben a kérdésben.

(Az alábbiakban láthatsz egy példát a dal elejére. Kérjük, tartsátok szem előtt, hogy nincs helyes vagy helytelen válasz, és minden dal/alkotás más-más formában készülhet).

### MINDENNEL EGYETÉRTEK

Az a gondolat jár a fejemben, hogy mindennel egyet kell értenem  
Az a gondolatom, hogy dühöseksz leszek, ha nem ezt teszem  
És ez oké, oh, ez oké, ha így érzek

És mindazok a dolgok, amiket nem mondtam  
Mik lehetnek  
Talán igazából jól kijönnek velem  
Kezdjük most és tévedni fogok



<b>Észrevenni és megnevezni</b>	<b>Zárójelbe tenni egy gondolatot</b>	<b>Gondolataink megerősítése</b>	<b>Működőképesez a gondolat</b>	<b>Új értelmezések kidolgozása</b>

## Házi feladat

*Erre a hétre: Válassz ki legalább két olyan helyzetet, amikor erős negatív érzelmeket éltél át (célszerű általános hétköznapi problémára ránézni). Használd a fenti dalszerzési technikát a kognitív rugalmasság gyakorlására.*

## Hivatkozások

Bourne, E. J., & Garano, L. (2016). Coping with anxiety: Ten simple ways to relieve anxiety, fear, and worry. New Harbinger Publications.

Harris, R. (2013). Getting unstuck in ACT: A clinician's guide to overcoming common obstacles in acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.

## Kiegészítő anyagok

Bernstein, J. (2018). Mindfulness for Teen Worry: Quick and Easy Strategies to Let Go of Anxiety, Worry, and Stress. New Harbinger Publications.

Carbonell, D. A. (2016). The worry trick: How your brain tricks you into expecting the worst and what you can do about it. New Harbinger Publications.

Clark, D. A. (2018). The anxious thoughts workbook: Skills to overcome the unwanted intrusive thoughts that drive anxiety, obsessions, and depression. New Harbinger Publications.

Gee KA, Hawes V and Cox NA (2019) Blue Notes: Using Songwriting to Improve Student Mental Health and Wellbeing. A Pilot Randomised Controlled Trial. Front. Psychol. 10:423. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00423

Eickholt, J., Baker, F. A., & Clark, I. N. (2022). Positive Psychology in Therapeutic Songwriting for People Living with Late-Life Depression-An Intervention Protocol. Brain sciences, 12(5), 626. <https://doi.org/10.3390/brainsci12050626>

Harris, R. (2018). ACT Questions and Answers: A Practitioner's Guide to 150 Common Sticking Points in Acceptance and Commitment Therapy. Context Press.

Sears, R. (2017). Cognitive Behavioral Therapy and Mindfulness Toolbox: 50 Tips, Tools and Handouts for Anxiety, Stress, Depression, Personality and Mood Disorders, PESI.

Shapiro, L. (2019). Cognitive Behavioral Therapy Worksheets: 65+ Ready-To-Use CBT Worksheets to Motivate Change, Practice New Behaviors & Regulate Emotion. PESI Publishing & Media.

Winston, S. M., & Seif, M. N. (2017). Overcoming unwanted intrusive thoughts: A CBT-based guide to getting over frightening, obsessive, or disturbing thoughts. New Harbinger Publications.

Daliró források

<https://blog.landr.com/10-songwriting-techniques/>

<https://musicgoat.com/5-songwriting-tips-techniques>

<http://www.therabeat.com/news-and-events/2020/4/24/the-emotional-benefits-of-songwriting-among-the-adolescent-populationnbsp>

## 5. Találkozó

### A NEM MEGFELELŐ VISELKEDESMÓDOK ELLENSÚLYOZÁSA



#### Jelenléti ív vezetése [5 perc]

A csoportvezető rögzíti, hogy kik vannak jelen és kik hiányoznak.

#### Bevezetés [5 perc]

*Ebben a modulban megtanuljuk, hogyan azonosítsuk a meghatározó érzelmi viselkedésformákat. Ezt követően dolgozunk velük, hogy alternatív, értékalapú cselekvéseket fejlesszünk ki.*

#### Házi feladat megbeszélése [10 perc]

*Mielőtt rátérnénk a mai témára, szeretném ellenőrizni, hogy milyen tapasztalatokat szereztek a legutóbbi ülésen elhangzott néhány ajánlással kapcsolatban.*

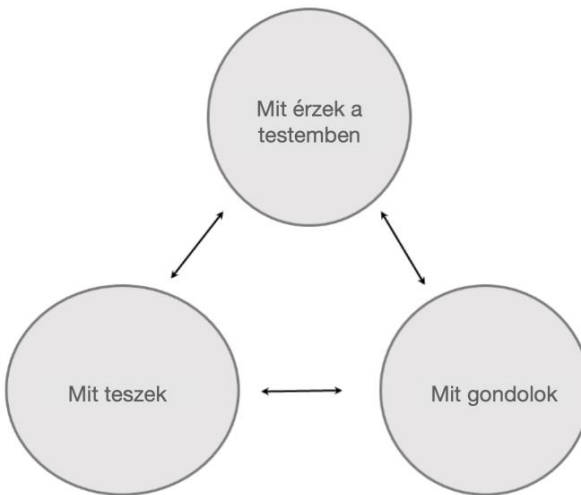
### 1. Tevékenység – Az érzelmi viselkedések alternatívája (Dunkley, 2020) [40 perc]

*Az 5. modul az utolsó komponenssel, a viselkedéssel foglalkozik. A viselkedést úgy jellemezzük, mint azt a komponens, amelyen keresztül az érzelmek kifejeződnek. Ahogy az előző modulokban említettük, a komponensek kölcsönhatásban állnak egymással. Ez a viselkedésekre is érvényes. A viselkedés lehet a fizikai reakciók és a gondolatok eredménye, ugyanakkor az általunk végzett viselkedés*

*befolyásolja a gondolatokat és a fizikai reakciókat, így erősítve vagy gyengítve az érzelmi élmény intenzitását.*

*Az egyik érdekes terület az "érzelmi viselkedés". Minden érzelemhez tartozik egy kapcsolódó cselekvési késztetés. Például, ha félünk, késztetést érezhetünk arra, hogy elkerüljük vagy elmeneküljünk a szorongás forrásától. Eközben, ha szomorúak vagyunk, passzívvá válhatunk, visszahúzódhatunk vagy elszigetelődhetünk, ha pedig dühösesek vagyunk, védekezővé válhatunk vagy támadásba lendülhetünk. Időnként ezek a reakciók helyénvalóak (például helyénvaló elfutni, ha egy autó közeledik felénk), máskor viszont, különösen a modern korban, amikor a veszélyek, amelyekkel szembenézünk, jellemzően nem fizikai természetűek, ezek a fizikai viselkedések nem produktívak.*

[Ismét megmutatjuk a 3 komponensű modell diagramját, hogy a résztvevők könnyebben kapcsolatot teremtsenek a korábbi ülésekkel]



*Néha előfordulhat, hogy egy érzelemre adott válaszuk nem áll arányban az adott helyzettel. Egy reakciót az tesz megfelelővé vagy nem megfelelővé, hogy mennyire van összhangban az értékeinkkel. Az*

*Érzelemmel Ellentétes Cselekvés egy olyan technika, amellyel modulálhatjuk az értékeinknek nem megfelelő, érzelmi indíttatású viselkedést.*

*Az érzelmi viselkedések azonosításának egyik módja a rövid és hosszú távú következmények rögzítése.*

*Próbáljuk meg kitölteni a következő táblázatot a dal történetének segítségével:*

- ❖ *Hallgasd meg egyszer a dalt:*  
<https://www.youtube.com/watch?v=aTqrASzzUXU>
- ❖ *Hallgatás közben kövesd a dalszöveget:*
- ❖ <https://genius.com/Alanis-morissette-hand-in-my-pocket-lyrics>
- ❖ *Szólj társaidnak vagy a moderátornak, ha nem érted a dal szövegét.*
- ❖ *Hallgasd meg még egyszer, miközben kiemeled a dalszövegnek azt a részét, amelyet a legjobban értékelsz/szeretsz/megérint.*
- ❖ *Ezután nézd meg az alábbi táblázatot, és töltsd ki.*

*Megjegyzés: Ha ez a dal nem tetszik neked, választhatsz egy másik dalt. Válassz egy olyan dalt, amely egy kihívást jelentő helyzetet fejez ki, és olyan érzelmeket ébreszt benned, amelyeket nem érzel helyénvalónak. Választhatod ugyanazt, amit az 1. héten is választottál. Alternatívaként újra előveheted a saját magad által írt dalt és/vagy választhatsz egy helyzetet, és gyakorolhatod a mélylégzést, miközben elgondolkozsz rajta.*

<i>Előzmények</i>	<i>Válaszok</i>	<i>Következmények</i>
	<i>Gondolatok:</i>	<i>Rövidtávú:</i>
	<i>Fizikai érzetek:</i>	

	<i>Viselkedés:</i>	<i>Hosszútávú:</i>
--	--------------------	--------------------

*Mai célunk, hogy megtanuljuk, hogyan legyünk figyelmes megfigyelői az érzelemvezérelt viselkedések helyénvalóságának és hogyan értékeljük azok lehetséges következményeit.*

<i>Melyek a jelei annak, hogy egy érzelmet érzek?</i>	<i>Milyen viselkedés jut eszembe közvetlenül?</i>	<i>Következmények?</i>	<i>Alternatív cselekvések?</i>
<i>Nevezd meg:</i>		<i>Rövidtávú:</i>	
<i>Fizikai érzetek:</i>		<i>Hosszútávú:</i>	
<i>Gondolatok:</i>			

*Próbáljuk meg gyakorolni ugyanazt a dalt vagy egy általad választott dalt használva:*

[\*Emlékeztető a résztvevőknek: nem az érzelem az, ami nem megfelelő és amin változtatni kell. Néha a válaszreakció az. És a reakciót az teszi megfelelővé vagy nem megfelelővé, hogy mennyire van összhangban az értékeinkkel]

## Összefoglalás [10 perc]

A képzés célja az volt, hogy segítsen bennünket az érzelmi élmények fokozottabb tudatosításában, valamint az érzelmek hatékonyabb kezeléséhez szükséges alapvető készségek elsajátításában.

Röviden a képzés témája a következőkre vonatkozott:

<b>Érzelmi élmény</b>	<b>Nem hasznos válaszreakciók</b>	<b>Hasznos stratégiák</b>
Fizikai válaszreakciók	Fizikai érzések elkerülése, pl. szerek használata	Tudatos figyelem Relaxációs technikák
Kogníciók	Az elme szokásai/ kognitív hibák/gondolatok valóságként való felfogása	Tudatos figyelem Kognitív rugalmasság
Viselkedés	Összeférhetetlen/ nem megfelelő viselkedésmódok	Tudatos figyelem Ellenkező viselkedésformák

*Néhány kulcsfontosságú üzenet, amelyet fontos lenne megjegyezni:*

- 1. Az érzelmek a minket körülvevő világról szóló üzenetek kulcsfontosságú forrásai.*



2. *Az érzelmi tapasztalatokhoz való tudatos, ítélkezésmentes és elfogadó hozzáállás az érzelmek egészséges kezelésének alapja.*
3. *A relaxációs technikák, a helyzetek rugalmas értelmezése és a rövid és hosszú távú előnyökkel járó viselkedésmódok választása jelentősen javítja az érzelmi egészséget.*
4. *Még egy utolsó dolog, amit nem szabad elfelejteni: mindezek a technikák, amelyeket tanultunk, a viselkedésről és a szokásokról szólnak. Szisztematikus gyakorlásra van szükségük ahhoz, hogy rögzüljenek. Tehát adj magadnak időt, türelmet és együttérzést a változtatásra irányuló erőfeszítéseid során.*

## Hivatkozások

Dunkley, C. (2020). *Regulating emotion the DBT way: A therapist's guide to opposite action*. Routledge.

RÉSZTVEVŐK MUNKAFÜZETE

## 1. Találkozó

### 1. TEVÉKENYSÉG

*Az alábbi értékek közül melyik illik a lehetséges legjobb énedhez?*

[Odaadjuk a résztvevőknek a Russ Harris-féle értékek listáját]

#### **Értékek listája:**

- 1. Elfogadás:** nyitottnak és elfogadónak lenni önmagammal, másokkal, az étellel stb. szemben.
- 2. Kaland:** kalandvágyónak lenni, aktívan keresni, létrehozni vagy felfedezni újszerű vagy izgalmas élményeket.
- 3. Asszertivitás:** tisztelettudóan kiállni a saját jogaimért.
- 4. Hitelesség:** hitelesnek, őszintének, valóságosnak lenni önmagamhoz és másokhoz
- 5. Szépség:** értékelnit, megteremteni, ápolni a szépséget önmagam felé, mások irányában és a környezetemben.
- 6. Gondoskodás:** gondoskodónak lenni önmagammal, másokkal, a környezettel stb. szemben.
- 7. Kihívás:** folyamatosan kihívások elé állítani magam, hogy fejlődjek, tanuljak, javuljak.
- 8. Együttérzés:** kedvesen viselkedni azokkal, akik szenvednek.
- 9. Kapcsolat:** teljes mértékben részt venni abban, amit éppen csinálok és teljes mértékben jelen lenni másokkal.
- 10. Hozzájárulás:** hozzájárulni, segíteni, támogatni, vagy pozitív változást elérni önmagam vagy mások számára.
- 11. Konformitás:** a szabályok és kötelezettségek tiszteletben tartása és betartása.
- 12. Együttműködés:** együttműködőnek lenni másokkal.
- 13. Bátorság:** bátornak lenni, kitartani a félelemmel, fenyegetéssel vagy nehézséggel szemben.
- 14. Kreativitás:** kreatívnek, innovatívnek lenni
- 15. Kíváncsiság:** kíváncsiság, nyitottság és érdeklődés, felfedezés
- 16. Bátóritás:** bátorítani és jutalmazni önmagam vagy mások számára az általam értékelt viselkedést.
- 17. Egyenlőség:** másokat magammal egyenrangúként kezelék és fordítva.
- 18. Izgalom:** olyan tevékenységeket keresek, hozok létre és végzek, amelyek izgalmasak, stimulálóak
- 19. Igazságosság:** igazságosnak lenni magammal és másokkal szemben is

- 20. Fittség:** fittségem fenntartása vagy javítása; fizikai és mentális egészségem és jólételem megőrzése.
- 21. Rugalmasság:** a változó körülményekhez való alkalmazkodás
- 22. Szabadság:** szabadon élni; megválasztani, hogyan éjlek és viselkedjem, segítek másoknak, hogy ugyanígy tegyenek.
- 23. Barátságosság:** barátságosnak kell lenni másokkal szemben.
- 24. Megbocsátás:** megbocsátó vagyok önmagammal és másokkal szemben.
- 25. Szórakozás:** szórakozással teli tevékenységeket keresni, létrehozni és részt venni benne.
- 26. Nagylelkűség:** nagylelkűnek lenni, megosztani és adni, önmagam és mások felé.
- 27. Hála:** hálásnak lenni és értékelni önmagam, másokat és az élet pozitív aspektusait.
- 28. Becsületesség:** őszinte, igazmondó és őszinte lenni önmagammal és másokkal szemben.
- 29. Humor:** meglátni és értékelni az élet humoros oldalát.
- 30. Alázat:** alázatosnak és szerénynek lenni; hagyni, hogy az eredményeim magukért beszéljenek
- 31. Szorgalom:** szorgalmasnak, elkötelezettnek lenni.
- 32. Függetlenség:** önfenntartónak lenni és a saját utamat választani a dolgok intézésében
- 33. Intimitás:** megnyílni, feltárni és megosztani önmagam -- érzelmileg/fizikailag - a szoros személyes kapcsolataimban.
- 34. Igazságosság:** az igazságosság és a méltányosság fenntartása
- 35. Kedvesség:** kedves, együttérző, figyelmes, gondoskodónak lenni önmagammal és másokkal szemben.
- 36. Szeretet:** szeretettel, gyengédséggel viselkedni magammal vagy másokkal szemben.
- 37. Mindfulness:** tudatában lenni, nyitottnak és kíváncsinak lenni az itt és most-tapasztalomra.
- 38. Rend:** rendezettnek és szervezettnek lenni
- 39. Nyitottság:** átgondolni a dolgokat nézőpontból látni a dolgokat, és igazságosan mérlegelni a bizonyítékokat.
- 40. Türelem:** nyugodtan várni arra, amit szeretnék.
- 41. Kitartás:** a problémák vagy nehézségek ellenére folytatni tevékenységemet
- 42. Öröm:** örömet okozni és örömet szerezni magamnak vagy másoknak.
- 43. Hatalom:** erősen befolyásolni, hatalmat gyakorolni mások felett, pl. irányítani, vezetni, szervezni.
- 44. Viszonosság:** olyan kapcsolatok kiépítése, amelyekben az adás és az kapás igazságos egyensúlyban van.
- 45. Tisztelet:** tisztelettudó magatartás önmagammal és másokkal szemben; udvarias, figyelmes és pozitív megbecsülést tanúsító magatartás.
- 46. Felelősség:** felelős és elszámoltatható vagyok a tetteimért.
- 47. Romantika:** romantikusnak lenni; szerelmet vagy erős vonzalmat mutatni és kifejezni
- 48. Biztonság:** magam és mások biztonságát biztosítani, megvédeni vagy garantálni.

- 49. Öntudatosság:** tudatában lenni saját gondolataimnak, érzéseimnek és cselekedeteimnek
- 50. Öngondoskodás:** gondoskodni az egészségesről és a jólétemről, kielégíteni a szükségleteimet.
- 51. Önfejlesztés:** folyamatosan növekedni, fejlődni, javulni, készségeket elsajátítani, a jellem és élettapasztalat terén.
- 52. Önkontroll:** a saját eszményeimnek megfelelően cselekedni.
- 53. Érzékelés:** az öt érzékszervet stimuláló élmények létrehozása, felfedezése és élvezete.
- 54. Szexualitás:** felfedezni, kifejezni a szexualitásomat
- 55. Spiritualitás:** kapcsolódni a magamnál nagyobb dolgokhoz
- 56. Ügyesség:** folyamatosan gyakorolni és fejleszteni a képességeimet és alkalmazni azt
- 57. Támogató képesség:** támogató, segítőkész, bátorító és elérhető lenni magam és mások számára.
- 58. Bizalom:** megbízhatónak lenni; hűségesnek, lojálisnak, hűségesnek, őszintének és megbízhatónak lenni.

*Vegyél egy üres papírlapot, és válassz néhány színes zsírkrétát. A következő 5 percben hallgass meg egy részletet Yann Tiersentől (<https://www.youtube.com/watch?v=7Np9gzXYpu>). Hallgatás közben képzelj el ezt a lehetséges legjobb jövőt, és rajzold le szabadon a lapra. Beletehetsz formákat, vonalakat és bármi mást, amit szeretnél. A folyamat nem a művészi eredményről szól (hogy mennyire szép a kép). Inkább rólad szól, és arról, hogy megengedd magadnak, hogy a jövőre reflektálj.*

*Ha vége a zenének, fordíts meg a lapot. Most hallgasd újra a zenét körülbelül 10 percig. Hallgatás közben folyamatosan írd szavakat, mondatokat, gondolatokat, sőt történeteket (vagy több rajzot, ha úgy érzed) az életed ezen területeiről a lehetséges legjobb jövődben, és hogy mely tulajdonságok vezetnek téged oda, hogy:*

- o ki szeretnél lenni*
- o milyen életet szeretnél élni*
- o hogyan szeretnél viselkedni*

*[\*Az írás minősége nem lényeges, csak az ötletelés].*

## 2. TEVÉKENYSÉG

### Instrukciók:

1. *Olvasd el alaposan, amit a lehetséges legjobb énekről írtál. Válassz ki egy olyan területet, amelyen még nem érted el teljesen a célod.*
2. *Milyen szerepet játszanak az érzelmek ezen az életterületen?*
3. *Most gondolj egy olyan dalra, amely leírja/kapcsolódik ehhez a területhez, amelyen még nem érted el a célod teljesen.*
4. *Hallgasd meg a dalt egyedül (használhatod a telefonod és fejhallgatót), és figyelj a dalszövegre. Ha akarsz, megkeresheted a dalszöveget az interneten, és elolvashatod, miközben hallgatod a dalt.*
5. *Mit jelent számodra a dal? Milyen kapcsolatokat tudsz felfedezni a dal szövegével kapcsolatban?*

### 3. TEVÉKENYSÉG

#### SMART CÉLOK

Cél	SMART cél
<p>.....</p>	<p><b>Specifikus:</b> Melyik az a konkrét viselkedés, amit meg akarok tenni, hogy az életem jobban összhangban legyen az értékeimmel? Kit kell bevonni? Milyen típusú tevékenységet fogok végezni?</p> <p><b>Mérhető:</b> Milyen gyakran? Mikor? Mennyi ideig?</p> <p><b>Elérhető:</b> Rendelkezem-e a cél eléréséhez szükséges készségekkel? Ha nem, el tudom-e sajátítani őket? Van rá pénzem? Mennyire nehéz odamenni? Van elég időm? Ez a cél kihívást jelent, de az erőforrásaim alapján elérhető is?</p> <p><b>Releváns:</b> Miért most tűzöm ki ezt a célt? Ez a cél összhangban van az értékeimmel? Kedvelem ezt a tevékenységet? Ismerem ezt a tevékenységet?</p> <p><b>Időhöz kötött:</b> Mi a határidő és reális-e? Mikor kezdjem el?</p>
Tevékenység	Milyen lépéseket kell tennem a céltom eléréséhez? Készíts egy listát a lépésekről, kezdve az utolsó lépéssel, hogy elérje a célját.

## Házi feladat

Fogalmazz meg egy SMART célt, amelyet az érzelmek megélésével/ézelmek kezelésével kapcsolatban szeretnél elérni.

A SMART céloom:

S

M

A

R

T

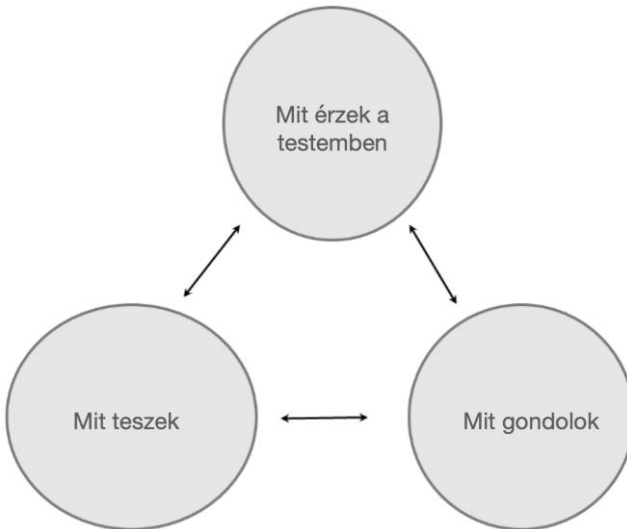


## 2. Találkozó

### 1. TEVÉKENYSÉG

*A zene is képes érzelmeket kiváltani. Idézz fel egy olyan helyzetet vagy érzelmet, amely kellemetlen érzést keltett benned. Ezután próbáld meg figyelmesen hallgatni ezt a zenét és hívd vissza a figyelmedet magára a zenére, amikor az elméd elkalandozik, vagy elkezd értékelni ezt az élményt (például, hogy ez jó vagy rossz). Nézd meg, mit tudsz meg arról, hogy mit érzel a testedben, mit gondolsz, és mit teszel, miközben nehéz érzésekkel ülsz együtt, ha ezt a fajta meditációt gyakorlod.*

<https://soundcloud.com/chkhito/to-relax>



*Most egy kis időt szeretnénk azzal tölteni, hogy dalokkal dolgozunk, hogy azonosítsuk az érzelmi élmény összetevőit. Gondoljatok egy olyan dalra, amely kifejezi, hogy mit éreztek egy nehéz helyzetben. Keressetek*

egy csendes helyet, és hallgassátok meg a választott dalt (a dalszöveg is lehet nálatok). Gondolkodjatok el a dal történetén. Miért kapcsolódtok hozzá? A zene, a ritmus, a szöveg miatt? Hogyan segít megélni a kihívást jelentő érzelmeket? Különböző testrészeitekben mást éreztek? Gondoljátok, hogy a dalszöveg kapcsolódik a saját érzelmeitekhez? Hasznosnak találjátok a dalt az adott kihívást jelentő helyzetben? Ezután töltsétek ki a következő táblázatot:

Példák dalokkal:

4. *Romeo and Juliet* - Dire Straits

<https://music.youtube.com/watch?v=ZvOrqIB1iLI>

5. *Black* - Pearl Jam

[https://music.youtube.com/watch?v=IpwHB2U3J1s&list=RDA\\_MVMZvOrqIB1iLI](https://music.youtube.com/watch?v=IpwHB2U3J1s&list=RDA_MVMZvOrqIB1iLI)

Gondolatok	Fizikai érzetek	Viselkedés

## 2. TEVÉKENYSÉG

Kérlek, ülj kényelmesen a székedben. Mindkét lábad tedd a padlóra, és keress egy kényelmes helyet a karjaidnak. Ha úgy érzed, becsukhatod a szemeid. A háttérben zene szól majd, miközben instrukciókat adunk.

*Zene (két lehetőség közül lehet választani):*

*-Sylvia Nakkach:*

<https://www.youtube.com/watch?v=unmuDupi4Cs>

*-Sacred Earth, Stillness:*

[https://www.youtube.com/watch?v=H8j23d\\_XD4](https://www.youtube.com/watch?v=H8j23d_XD4)

*Kezdd azzal, hogy figyelmedet a környezetedre irányítod, lassan körül nézel, és észreveszed, hogy ebben a pillanatban biztonságban vagy.*

*egyél három mély lélegzetet, miközben hallgatod a zenét.*

## Házi feladat

A jelen tevékenység célja, hogy segítse a résztvevőket érzelmi élményeik tudatosításában, az élmények lebontásában, hogy az érzelmeket érthetőbbnek, hasznosabbnak és kezelhetőbbnek élhessék meg.

Megkérjük a résztvevőket, hogy legalább 2 érzelmi élményt válasszanak ki a héten, és töltsék ki az alábbi táblázatot. Kérjük meg őket, hogy használják a tudatos megfigyelést.

<i>Gondolatok</i>	<i>Fizikai érzetek</i>	<i>Viselkedés</i>

### 3. Találkozó

#### 1. TEVÉKENYSÉG

Zene:

<https://www.youtube.com/watch?v=MQYweHL9chg>

C. Carlos Nakai a Canyon Trilogy-ból

[\*[Visual aid 1](#)]

[\*[Visual aid 2](#)]

## Házi feladat

*A mai foglalkozás egy alapvető technika elsajátításáról szólt, amely segít a testünknek ellazulni. Most fontos, hogy folytassuk a technika gyakorlását, hogy szokássá váljon. Próbáljátok ki a nap különböző időszakaiban és különböző helyeken, olyan időpontokban, amikor nem vagytok stresszesek és van helyetek gyakorolni és megtapasztalni a test ellazulását. Állítsatok fel heti tervet és időpontokat a gyakorlásra. Állítsatok be emlékeztetőket, hogy segítsen a tervben tartani magatokat. Találd meg a mindennapi stresszes eseményeket, amelyek relaxációs lehetőségként szolgálnak. (Hazlett-Stevens &. Bernstein, 2012).*

Dátum és idő	Feszültség előtte  (Értékelj 1 és 10 között, ahol 10 az nagyon nyugodt)	Feszültség utána  (Értékelj 1 és 10 között, ahol 10 az nagyon nyugodt)	Koncentráció gyakorlás közben  (Értékelj 1 és 10 között, ahol 10 az nagyon nyugodt)	Észrevételek (pl. Ez mennyire ment jól, felmerülő kérdések stb.)

## 4. Találkozó

### 1. TEVÉKENYSÉG

[Mutassuk be a legismertebb gondolkodási csapdák listáját (használjuk az alábbi listák egyikét)]

- *Minden vagy semmi gondolkodás*
- *Túláltalánosítás*
- *Negatív szűrés*
- *Pozitívumok figyelmen kívül hagyása*
- *Gondolatolvasás*
- *Jövendőmondás*
- *Felnagyítás, lekicsinylés*
- *Érzelmi érvelés*
- *„Kell” típusú állítások*
- *Címkézés*
- *Megszemélyesítés*

Negative thinking traps

<https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf>

f

Common Mind Traps

## 2. TEVÉKENYSÉG

<b>Észre- venni és meg- nevezni</b>	<b>Zárójelb e egy gondo- latot</b>	<b>Gondola- taink megerősí- tése</b>	<b>Működő- képes-e ez a gondolat</b>	<b>Új értelmezések kidolgozása</b>



--	--	--	--	--

## Házi feladat

*Erre a hétre: Válassz ki legalább két olyan helyzetet, amelyben feltűnő érzelmeket éltél át (válassz általános hétköznapi problémákat). Használd a fenti dalszerzési technikát a kognitív rugalmasság gyakorlására.*

## 5. Találkozó

### 1. TEVÉKENYSÉG

Próbáljuk meg kitölteni a következő táblázatot a dal történetének segítségével:

- ❖ *Hallgasd meg egyszer a dalt:*  
<https://www.youtube.com/watch?v=aTgrASzzUXU>
- ❖ *Hallgatás közben kövesd a dalszöveget:*
- ❖ <https://genius.com/Alanis-morissette-hand-in-my-pocket-lyrics>
- ❖ *Szólj társaidnak vagy a moderátornak, ha nem érted a dal szövegét.*
- ❖ *Hallgasd meg még egyszer, miközben kiemeled a dalszövegnek azt a részét, amelyet a legjobban értékelsz/szeretsz/megérint.*
- ❖ *Ezután nézd meg az alábbi táblázatot, és töltsd ki.*

<i>Előzmények</i>	<i>Válaszok</i>	<i>Következmények</i>
	<i>Gondolatok:</i>  <i>Fizikai érzetek:</i>  <i>Viselkedés:</i>	<i>Rövidtávú:</i>  <i>Hosszútávú:</i>

*Mai célunk, hogy megtanuljuk, hogyan legyünk figyelmes megfigyelői az érzelemvezérelt viselkedések helyénvalóságának, és hogyan értékeljük azok lehetséges következményeit.*

<i>Melyek a jelei annak, hogy egy érzelmet érzek?</i>	<i>Milyen viselkedés jut eszembe közvetlenül ?</i>	<i>Következmények ?</i>	<i>Alternatív cselekvések ?</i>
<i>Nevezd meg:</i>  <i>Fizikai érzetek:</i>  <i>Gondolatok :</i>		<i>Rövidtávú:</i>    <i>Hosszútávú:</i>	