



Erőforrásaim az iskolai bántalmazás feldolgozásához

Munkafüzet



1. Bevezető oldal

Rövid üzenet: „Ez a füzet neked szól. Segít felfedezni azokat az erőket, amik benned vannak, és támogatást nyújt a múltbeli bántalmazó élmények feldolgozásában.”

Írd le: Mit várok ettől a füzetből?

2. Emlékek megnevezése

- Rajzolj vagy írd 1-2 helyzetet, amikor bántalmazás ért az iskolában.

- Mit éreztél akkor? (félelem, szégyen, harag, magány stb.)



- Hol érezted a testedben az érzést?

3. Belső erőforrásaim

- Írj össze vagy rajzolj 3 dolgot, amiben jó vagy (pl. kitartás, empátia, kreativitás).
- Gondolj vissza: volt olyan helyzet, amikor ez segített túlélni a nehézséget?

4. Külső támaszok

- Írd össze, kik vagy mik támogattak akkor vagy később (pl. barát, tanár, testvér, zene, könyv, sport).
- Rajzolj egy „biztonsági hálót” körökkel: középen te vagy, köréd írd be a segítő személyeket/tevékenységeket.

5. Megküzdési stratégiáim

- Gondolj arra: hogyan tudtad kibírni a nehéz napokat?



- Írd le 3 dolgot, amit tettél akkor (pl. elvonultál, írtál, álmodoztál).
- Melyik stratégiát szeretnéd ma is megtartani? Melyiket cserélnéd le valami egészségesebbre?

6. Az erő szimbóluma

Rajzold vagy írd le egy jelképet, ami a belső erődet képviseli (pl. fa, szikla, tűz, állat).

Adj neki nevet: „Ez az én erőforrásom.”

7. Új történetem

- Írj egy rövid levelet a gyermekkori énednek:



- Mit mondanál neki most, érettebb fejjel?
- Hogyan nyugtatnád meg, hogyan erősítenéd?

8. Zárás – Jövőbeli önmagam

Írd le vagy rajzold le, hogyan szeretnéd, hogy a jövőben reagálj nehéz helyzetekre.

