



**Terápiás munkafüzet tiniknek –
„Erő velem: Iskolakezdés és mindennapi nehézségek”**



Ez a munkafüzet 12–18 éveseknek készült, akik iskolakezdéskor szoronganak, nehézséget élnek át vagy bántalmazással találkoznak. A feladatok rövid, rajzos és írásos formában segítik a feldolgozást.

1. Ráhangolódás – „Én most”

- Hangulatbarométer: Rajzolj egy hőmérőt, és jelöld be rajta, milyen erősen érzed most a szorongást (0 = nyugodt, 10 = nagyon erős).

- Én-sziluett: Rajzold körbe a kezed, majd írd bele, mit érzel most a testedben (pl. gyomorszorítás, feszültség, izgalom).



2. Iskolakezdés érzései

Írd le három szót, ami eszedbe jut az „iskolakezdésről”.

- Rajzold le, hogyan képzeled magad az első napon (arc, test, helyzet).

- Írd mellé: Mitől félek? Mit várok titokban?

3. Szorongás felismerése és kezelése

- „Mi jár a fejemben?” – Írd le, milyen gondolatok jönnek elő, amikor az iskolára gondolsz.



- „Mi történik a testemben?” – Jelöld rajzon, hol érzed a szorongást.

- Megnyugtató eszköztár – Készíts listát három dologról, ami segít megnyugodni (pl. zene, rajz, séta, beszélgetés).

4. Iskolai bántalmazás feldolgozása

- Írd le: Milyen helyzetben éreztem, hogy bántanak? (szavakkal, rajzzal vagy szimbólummal is ábrázolhatod).
- Én és az erőm – Rajzolj egy pajzsot, és írd bele, mi védhet meg téged (pl. barát, felnőtt, belső erő, hobbid).



- Készíts egy „Segítő kör”-t: rajzolj egy kört, és írd bele azoknak a neveit, akikhez bizalommal fordulhatsz.

5. Célok és erőforrások

- Milyen apró célokat tűzhetek ki magamnak az első héten? (pl. megszólítani egy osztálytársat, jelentkezni egy órán).
- Milyen erősségeim segítenek ebben? (pl. bátorság, kreativitás, humor).
- Rajzold le magad 1 hónap múlva úgy, ahogyan szeretnéd látni magad.



6. Zárás és önmegerősítés

- Írd le: Mi az a mondat, ami erőt adhat nekem minden reggel? (pl. „Képes vagyok rá”, „Nem vagyok egyedül”).
- Készíts egy kis jelképet (rajz, szimbólum, matrica), ami emlékeztet arra, hogy erős vagy.

