

„Chill Out” Relaxációs Csoport

Kedves Fiatalok!

2017 szeptemberében relaxációs csoportot indítunk a csepeli Pedagógiai Szakszolgálatnál külön a felső tagozatos és a középiskolás diákoknak.

Hogy mi is az a relax és mire jó?

Biztosan hallottál már a jóba és a meditáció jótékony hatásáról, amit az autogén tréning nevű relaxáció is magában foglal. Általa megtanulod ellazítani önmagad, és nagyobb tudatossággal élheted az életedet. Ez a csoport egyben lehetőséget nyújt veled egykorú fiatalokkal való új ismeretségek szerzésére, barátkozásra is.

Akkor ajánljuk, ha:

- izgulós vagy idegeskedő típus vagy
- szorongsz dolgozatok előtt, vagy bizonyos órákon
- nehezen összpontosítasz a tanulásra
- nehezen nyugszol le
- úgy érzed, kell egy kis lazítás
- gyakran tapasztalod, hogy
 - fáj a fejed
 - fáj a gyomrod
 - nehezen alszol el
 - gyakran jársz ki a mosdóba
- egyéb olyan problémád, nehézséged van, ami összefügghet a stresszel
- vagy egyszerűen „csak” szeretnéd a feszültséget jobban kezelni ☺

Hogyan működik?

- hetente találkozunk a Pedagógiai Szakszolgálatnál
- kis csoportban dolgozunk
- ülve vagy fekvé tanulsz egy alapgyakorlatot, amit egyre „profibb” szintre fejlesztünk
- viszont szükséges otthon is naponta 10 percet gyakorolnod
- amiről majd egy titkos naplót is vezetsz
- ezáltal jobban megismerheted önmagad
- és egész életed során bármikor, bárhol előveheted ezt a „szuperképességedet”, mivel ha egyszer megtanultad, örökre a tiéd ☺

Mikor találkozunk?

- **5-8. osztályos diákokkal szerdánként 16:00 órakor szeptember 27-től**
(Dengyel Kinga, Mihály Albert pszichológusok)
- **9-12. osztályos diákokkal keddenként 16:00 órakor október 3-tól**
(Dengyel Kinga, Szécsi Judit pszichológusok)

Ha szeretnél jönni, légy kedves itt kitölteni:

Nevem:

Születési időm:

Hányadik osztályba járok:

Telefonos elérhetőség (szülőé):

Email cím:

Dátum:

szülő aláírása

szülő aláírása

diák aláírása