

LÉTRA STRATÉGIA



LUNOBERG

COPYRIGHT

Személyes és szakmai használatra. Minden jog fenntartva a magyarországi és nemzetközi szerzői jogi egyezmények értelmében.

Ennek a dokumentumnak egyetlen része sem reprodukálható, továbbítható, megosztható vagy terjeszthető akár haszonszerzés céljából, akár ingyenesen, semmilyen formában vagy eszközzel, elektronikusan, mechanikusan, beleértve a fénymásolást és a rögzítést, vagy bármilyen információtároló vagy visszakereső rendszer segítségével, a kiadó írásos engedélye nélkül.

FIGYELMEZTETÉS: ennek a szerzői joggal védett műnek az engedély nélküli sokszorosítása vagy terjesztése illegális.

Btk. 385. § (1) Aki másnak vagy másoknak a szerzői jogról szóló törvény alapján fennálló szerzői vagy ahhoz kapcsolódó jogát vagy jogait vagyoni hátrányt okozva megsérti, vétség miatt két évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.

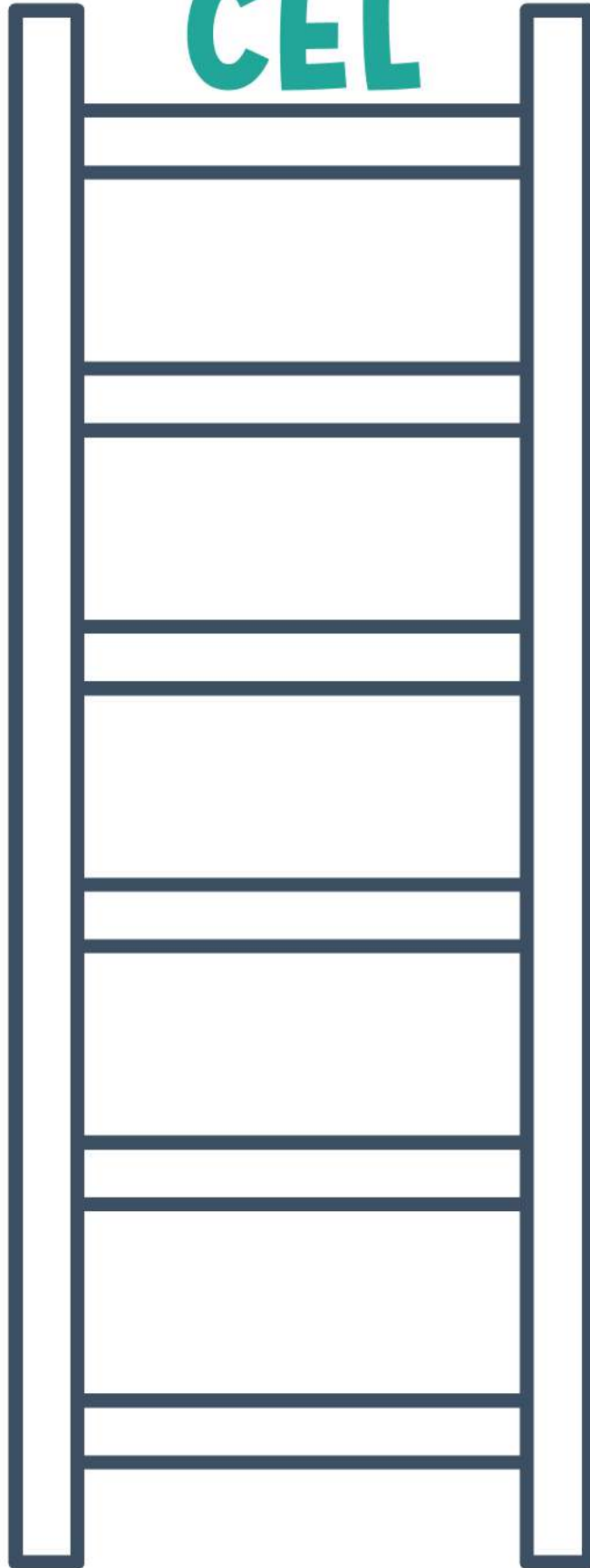
FIGYELEM!

A letöltött dokumentumok vízjelet tartalmaznak, amelyen a neved, e-mail címed szerepel. A dokumentumok reprodukálása, továbbítása és megosztása nem megengedett, és jogi következményekkel járhat.

LUNOBERG.HU

SZORONGÁS LÉTRA

CÉL



SZORONGÁS LÉTRA

A LÉTRA SABLON HASZNÁLATA:

- 1** A LÉTRA SEGÍTHET ABBAN, HOGY A GYEREKEKET ODAVIGYE, AHOVA SZERETNÉNEK ELJUTNI. EZÉRT HASZNOS A CÉLKITŰZÉSSEN, A VISELKEDÉS MEGVÁLTOZTATÁSÁBAN ÉS ABBAN, HOGY A GYEREKEK MEGÉRTSÉK A CÉLJAIK ELÉRÉSÉHEZ SZÜKSÉGES LÉPÉSEKET.
- 2** A LEGJOBB, HA "POST-IT" / RAGASZTHATÓ CETLIKET HASZNÁLSZ.
- 3** KEZDD AZZAL, HOGY LEÍROD A GYERMEK "VÉGCÉLJÁT" (NEM A TIEDET), MÁR SZÓVAL AZT, HOGY HOVA SZERETNE ELJUTNI A LÉTRA TETEJÉN, VALAMINT AZT, HOGY HOL VAN MOST (AMI LENT VAN A LÉTRA ALJÁN). PÉLDÁUL, A GYERMEK SZERETNE BOLDOGAN RÉSZT VENNI EGY OSZTÁLYKIRÁNDULÁSON, ÉS MOSTANÁIG OTT TART, HOGY NEM SZERETI AZ ALVÁSOKAT MÁSOKNÁL.
- 4** MOST AGYALJATOK EGYÜTT A GYERMEKSEL AZ ÖSSZES LEHETSÉGES LÉPÉSEN, AMI A JELENLEGI HELYZETÉTŐL ELVEZET A CÉLJÁHOZ. PÉLDÁUL, HA AZ ELŐZŐ PÉLDÁT HASZNÁLJUK EGY OSZTÁLYKIRÁNDULÁSRA, NÉHÁNY KÖZTES LÉPÉS LEHET, HOGY MENJEN EL EGY BARÁTJÁHOZ JÁTSZANI, DE NE MARADJON ÉJSZAKÁRA, LÁTOGASSON EL EGY ROKON HÁZÁBA EGYEDÜL, DE NE MARADJON ÉJSZAKÁRA, MAJD MENJEN EL EGY BARÁTJA HÁZÁBA ALUDNI, ÉS MARADJON ÉJSZAKÁRA, DE KORÁN REGGEL FELVESSZÜK ŐT, STB.
- 5** MIUTÁN MEGVAN AZ ÖNTAPADÓS LAPOKON LÉVŐ LÉPÉSEK, BESZÉLJÉTEK MEG A GYERMEKSEL, HOGY HOVA HELYEZNÉ EL EZEKET A LÉTRÁN. A KÖNNYEBB LÉPÉSEK A LÉTRA ALSÓ FOKÁN VANNAK, EGYRE NEHEZEBB FELADATOK PEDIG FELJEBB VANNAK ELHELYEZVE. NINCS SZIGORÚ SZABÁLY ARRÁ VONATKOZÓAN, HOGY A LÉPÉSEKET HOVA KELLENE TENNI, ÉS A RUGALMASSÁG KULCSFONTOSÁGÚ.

SZORONGÁS LÉTRA

EZÉRT JAVASLOM AZ ÖNTAPADÓS LAPOKAT, HOGY MOZGATHASD ÉS VÁLTOZTATHASD MEG ŐKET, HA EGYSZER CSAK RÁJÖSSZ, HOGY AZ "1. LÉPÉS" SOKKAL TRÜKKÖSEBB, MINT GONDOLTAD.

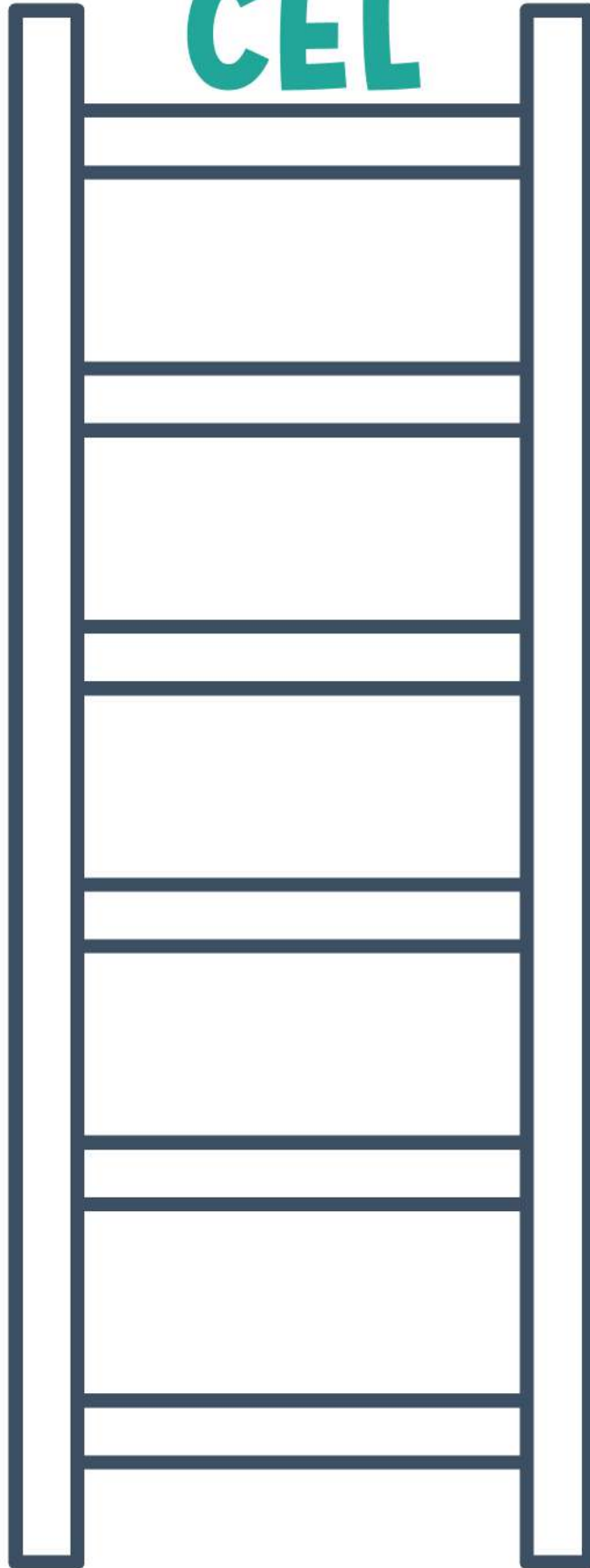
6 **EZUTÁN VANNAK NÉHÁNY EGYSZERŰ LÉPÉSEK, AMIKKEL DOLGOZHATSZ. CSAK AKKOR HALADJ FEL A LÉTRA FOKAIN, HA A GYERMEKED MAGABIZTOSAN KEZELI AZ ELŐZŐ FOK KIHÍVÁSAIT. HA A GYERMEKED NEHEZEN BOLDOGUL A KÖVETKEZŐ LÉPÉSSSEL, TÉRJ VISSZA AZ ELŐZŐ FOKRA, ERŐSÍTSD MEG AZT A CÉLT, MAJD PRÓBÁLD MEG ÚJRA A LÉPÉST. AHOGY A GYERMEK MINDEN LÉPÉST ELÉR, TÁVOLÍTSD EL AZ ÖNTAPADÓS LAPOT, ÉS TEDD A LÉTRA HÁTULJÁRA, ARRÁ AZ ESETRE, HA VISSZA KELL TÉRNEH HOZZÁ.**

7 **MIELŐTT ELKEZDENÉTEK DOLGOZNI BÁRMELYIK LÉPÉSEN, LEGYÉL TISZTÁBAN AZZAL, HOGY A LÉPÉSEK KIHÍVÁST JELENTENEK A GYEREKNEK, ÉS TALÁLJ MÓDOKAT ARRÁ, HOGYAN SEGÍTHETED A GYERMEKEDET A STRESSZ SZINTJÉNEK CSÖKKENTÉSÉBEN ÉS A SZORONGÁSAINAK KEZELÉSÉBEN. ITT JÖHET SZÓBA PÁR LÉGZÉSTECHNIKA, MINT A "LÉLEGEZZ 10-ET GYÖNGYÖKKEL", SZÍVÓSZÁL LÉGZÉS, ÉS "FORRÓCSOKI". GYAKOROLD EZEKET A GYERMEKEDDEL RENDSZERESEN, MIELŐTT ELKEZDENÉTEK A LÉPÉSEKEN DOLGOZNI.**

8 **AMINT EGY FOKOT VALÓBAN SIKERÜLT TELJESÍTENI, SZÍNEZD KI AZT, HOGY AZ EREDMÉNYT JELKÉPEZZE, ÉS ÜNNEPELJÉTEK MEG VALAMILYEN MÓDON.**

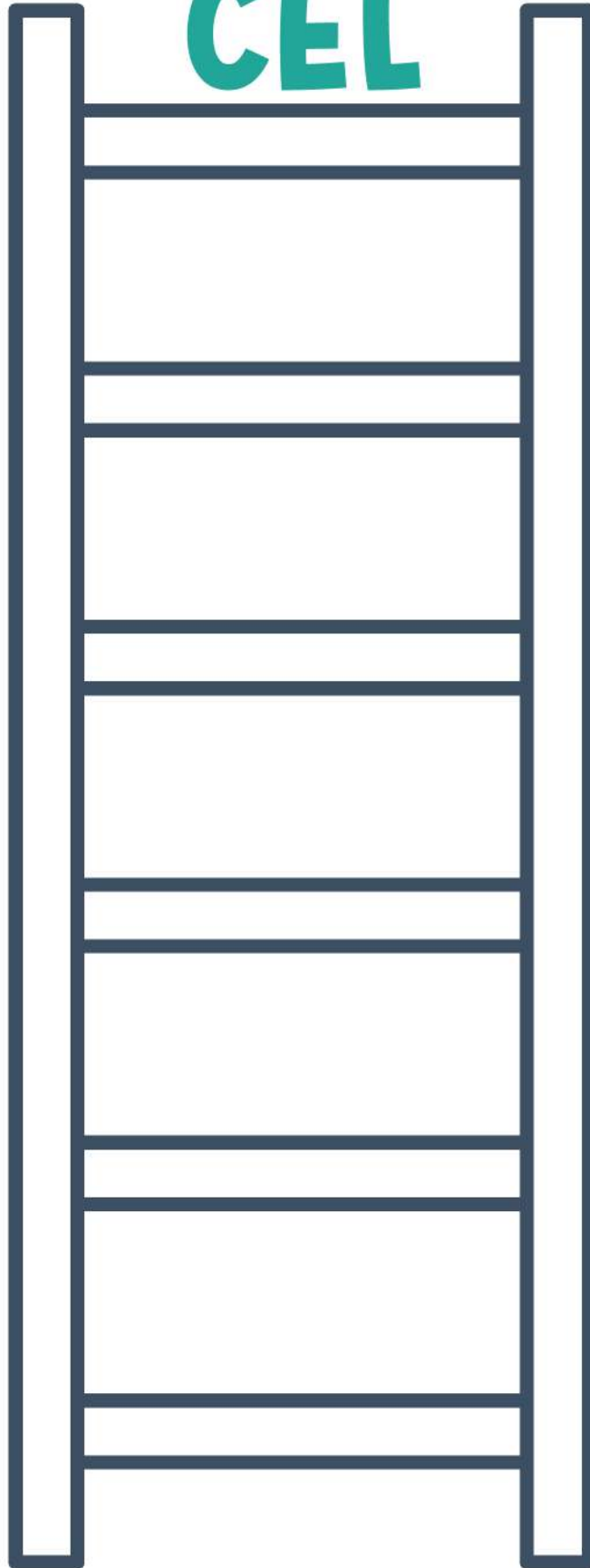
SZORONGÁS LÉTRA

CÉL



SZORONGÁS LÉTRA

CÉL



SZERETNÉL MÉG TÖBB ÉRZELMET FEJLESZTŐ JÁTÉKOT, MUNKAFÜZETET?

Látogass el a honlapomra és válogass kedvedre a különböző játékos fejlesztő társasjátékok és munkafüzetek közül!



LUNOBERG.HU/SHOP

**BOLONDOS KALANDOK
MESÉLŐ KOCKAJÁTÉK**



LUNOBERG



LUNOBERG

**ÉRZELMEK BINGÓ
TÁRSASJÁTÉK**



LUNOBERG

LUNOBERG
**HOGY ÉRZÉNEK
MAGAD, HA...**
BESZÉLGETŐSKÁRTYÁK
KAMASZOKNAK



**HOGY ÉRZÉNEK
MAGAD, HA...**
BESZÉLGETŐS JÁTÉK OVISOKNAK
BÓNUSZ ÉRZÉSKÁRTYÁKKAL



LUNOBERG

**TREVOR, A TROLL
BELSŐ KRITIKUS HANG
KEZELÉSE GYEREKEKNEK**



LUNOBERG

**ÉRZÉSMESTER
TÁRSASJÁTÉK**



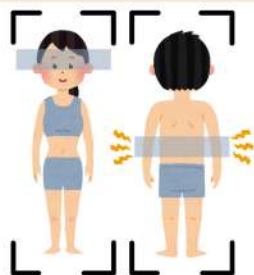
LUNOBERG

**MIT CSINÁLNÁL, HA...
BESZÉLGETŐS KÁRTYÁK
OVISOKNAK**



LUNOBERG

**BODY SCAN:
AZ ÉRZELMEK TÉRKÉPE**



LUNOBERG

**A TESTEM
A BARÁTOM**



LUNOBERG

**EMOJI BINGÓ
TÁRSASJÁTÉK**



LUNOBERG

LUNOBERG
**ÉRZELMI
KÁRTYÁK**
NŐI & FERFI VERZIÓ



LUNOBERG

LUNOBERG
MIT CSINÁLNÁL, HA...
BESZÉLGETŐSKÁRTYÁK
KAMASZOKNAK



TÉGY ÚGY, MINTHA...
TÁRSASJÁTÉK
BÓNUSZ ÉRZÉSKÁRTYÁKKAL



**FORRÓ CSOKI
LÉGZÉSTECHNIKA**

