



RAGYOGÁS-MÉRŐ KISOKOS

Mit jelent a „ragyogás”?

Minden gyermek egyedi fényforrás. Amikor kiegyensúlyozott, a maga módján ragyog: nyitott, kíváncsi, mer hibázni és kapcsolódni.

De a sulis, a kortárs nyomás vagy a belső bizonytalanságok miatt ez a fény megfakulhat. Ez a kisokos segít ránézni, hol tart most a gyermeked.



RAGYOGÁS-MÉRŐ TESZT



Útmutató a szülőnek:

Gondolj a gyermeked elmúlt 3-4 hetére. Olvasd el az alábbi állításokat, és mindegyikre adj egy pontszámot az alábbi skála alapján:

- 0 pont: Egyáltalán nem jellemző rá
- 1 pont: Néha, ritkán jellemző rá
- 2 pont: Gyakran vagy folyamatosan jellemző rá



AZ ÖNBIZALOM ÉS BELSŐ FÉNY (ÖNKÉP)

Ez a rész azt méri, hogyan látja önmagát a gyermeked, és mennyire stabil a belső biztonságérzete.

1. Önkritika: Gyakran használ magára leértékelő kifejezéseket (pl. „béna vagyok”, „nekem ez úgysem megy”, „hülye vagyok ehhez”)?
2. Kudarckezelés: Ha valami nem sikerül elsőre (egy rajz, egy játék, egy feladat), dührohamot kap, látványosan összeomlik, vagy azonnal feladja?
3. Döntésképtelenség: Túlzottan igényli a megerősítést a legegyszerűbb dolgokban is, mert fél, hogy rosszul választ vagy hibázik?
4. Testkép és megfelelés: Sokat szorong a külseje miatt, vagy görcsösen próbál utánozni másokat (pl. közösségi média trendeket), háttérbe szorítva a saját egyéniségét?

AZ ISKOLAI FÉNY (TELJESÍTMÉNY ÉS MOTIVÁCIÓ)

Ez a rész a tanuláshoz, a kötelességekhez és az elvárásokhoz való viszonyát térképezi fel.

1. Reggeli szorongás: Gyakran panaszkodik reggelente fizikális tünetekre (gyomorfájás, fejfájás, hányinger), amik hétvégén vagy szünetben varázsütésre eltűnnek?
2. Motivációvesztés: Elveszítette az érdeklődését a tanulás vagy a korábbi kedvenc hobbijai, sportjai iránt; fásult, és szinte semmi nem hozza lázba?
3. Lámpaláz: Rettenetesen izgul a felelések, dolgozatok előtt, és a stressz miatt sokkal rosszabbul teljesít, mint amit valójában tud?
4. Halogatás: Óriási harcok árán áll csak neki a leckének, végtelenségig húzza az időt, vagy teljesen szétforgácsolódik a figyelme tanulás közben?

A KAPCSOLATOK FÉNYE (TÁRSAS ÉLET ÉS CSALÁD)

Ez a rész azt vizsgálja, hogyan kapcsolódik a kortársaihoz és hozzátok, a szüleikhez.

1. Bezárkózás: Feltűnően sokat gubózik be a szobájába, elmaradoznak a barátai, vagy ő maga utasítja vissza a társasági programokat?
2. Kommunikációs falak: A családi beszélgetésekből látványosan kivonja magát, a „Mi volt a suliban?” kérdésre szinte kizárólag egytagú válaszokat ad („semmi”, „jó”).
3. Kortárs nyomás: Görcsösen próbál megfelelni a baráti körének, még akkor is, ha ez láthatóan feszültséget vagy belső konfliktust okoz neki?
4. Konfliktuskezelés: A családi viták során azonnal „robban” (kiabál, csapkod), vagy épp ellenkezőleg: teljesen néma falat húz maga köré?

AZ ÉRZELMI FÉNY (MENTÁLIS ÉS DIGITÁLIS TERHELHETŐSÉG)

Ez a rész a modern világ okozta stresszt, a digitális túlterhelést és az érzelmi szabályozást méri.

1. Digitális menekülés: Ha feszült, unatkozik vagy szomorú, az első reakciója, hogy a képernyőbe (telefon, gép) menekül, és képtelen letenni azt feszültség nélkül?
2. Hangulat-ingadozások: Ok nélküli, hirtelen hangulatváltozásai vannak; a semmiből tör rá a sírás, a fásultság vagy az ingerültség?
3. Alvászavarok: Nehezen alszik el a pörgő gondolatok miatt, zaklatottak az éjszakái, vagy fáradtabban ébred, mint ahogy lefeküdt?
4. Érzelmi elakadás: Nem tudja vagy nem meri megfogalmazni, hogy mi bántja, a feszültséget inkább körömrágásban, tikkelésben vagy állandó fészkelődésben vezeti le?




A PONTSZÁMOK ÉRTÉKELESE

ADJA ÖSSZE A SZÜLŐ A 16 KÉRDÉSRE ADOTT PONTOKAT (MAXIMUM ELÉRHETŐ: 32 PONT).



 0 – 10 pont: Stabilan ragyogó csillag



A gyermeked kiegyensúlyozott, egészséges önképpel rendelkezik. Vannak nehezebb napjai és hullámvölgyei – ami a fejlődés és a hormonok teljesen normális velejárója –, de megvannak a belső eszközei a stressz kezelésére, és mer segítséget kérni.

- A Műhely tippje: Biztosítsd a támogató háttérrel, dicsérd meg az erőfeszítéseit, és tartsátok fenn ezt a nyitott, bizalmi kapcsolatot!




A PONTSZÁMOK ÉRTÉKELESE

ADJA ÖSSZE A SZÜLŐ A 16 KÉRDÉSRE ADOTT PONTOKAT (MAXIMUM ELÉRHETŐ: 32 PONT).



 II - 22 pont: Meg-megbicsakló fény (Itt a legjobb idő közbelépni!)



A gyermeked fényét jelenleg kezdi eltakarni néhány viharfelhő. Vannak olyan területek (például a sulis stressz vagy az önbizalomhiány), amelyekkel egyedül már nehezen birkózik meg. Bár még nincsenek mély krízisben, a feszültség kezd állandósulni a mindennapjaiban.

- A Műhely tippje: Ez a legideálisabb pillanat a coaching számára! Nem kell megvárni, amíg a probléma elmélyül. A Kis csillagok coach műhely célzottan segíthet neki új stresszkezelési és önbizalom-növelő technikákat tanulni, hogy újra teljes erőből ragyoghasson.




A PONTSZÁMOK ÉRTÉKELESE

ADJA ÖSSZE A SZÜLŐ A 16 KÉRDÉSRE ADOTT PONTOKAT (MAXIMUM ELÉRHETŐ: 32 PONT).



 23 – 32 pont: Elhomályosult fény (Támogatásra van szükség)



A gyermeked jelenleg komoly túlterheltséggel, szorongással vagy motivációhiánnyal küzd. A viselkedése egyértelmű segélykiáltás: a belső erőforrásai kimerültek, a kommunikációs csatornák beszűkültek. Nem „rossz” vagy „hisztis”, egyszerűen elakadt a saját viharában.

- A Műhely tippje: Itt már külső segítségre van szükség. Fontos tisztázni (a Kisokos korábbi fejezete alapján), hogy coachingra vagy esetleg gyermekpszichológusra van-e szükség. Bármelyik is a megfelelő út, a lényeg, hogy ne maradjon egyedül a problémával. Vedd fel velem a kapcsolatot és közösen kitaláljuk a legjobb lépést!



3 AZONNALI „FÉNYESÍTŐ” GYAKORLAT OTTHONRA



- A „Nap fénypontja” rituálé: Vacsoránál ne azt kérdezd: „Mi volt a suliban?” (válasz: „Semmi”). Ehelyett kérdezd ezt: „Mi volt a mai napod legviccesebb vagy legjobb pillanata?”
- A „Bátorító cetli” technika: Rejts el egy kis üzenetet a tízórais dobozába vagy a tolltartójába egyetlen mondattal: „Büszke vagyok rád, és bízom benned.”
- Hiba-ünnep: Mutass példát! Mesélj el egy hibádat a munkahelyedről, és mondd el, mit tanultál belőle, ezzel normalizálva, hogy hibázni ér.





KIS CSILLAGOK COACH MŰHELY



Úgy érzed, a gyermeked fénye most kissé elhalványult, és szeretnéd, ha újra bátran ragyogna? Nem kell ezt egyedül megoldanod. Várlak titeket a Kis csillagok coach műhelyben, ahol egy biztonságos, játékos és támogató közegben segítünk neki újra rátalálni a saját erejére.

