

AZ ÉN KORONAVÍRUS SEGÉLYDOBOZOM (EMDR VÁLTOZAT)



ANA M GOMEZ

COPYRIGHT © ANA M GOMEZ, 2020

GRAFIKA: SERGIO AGUIRRE

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ A FÜZETHEZ:

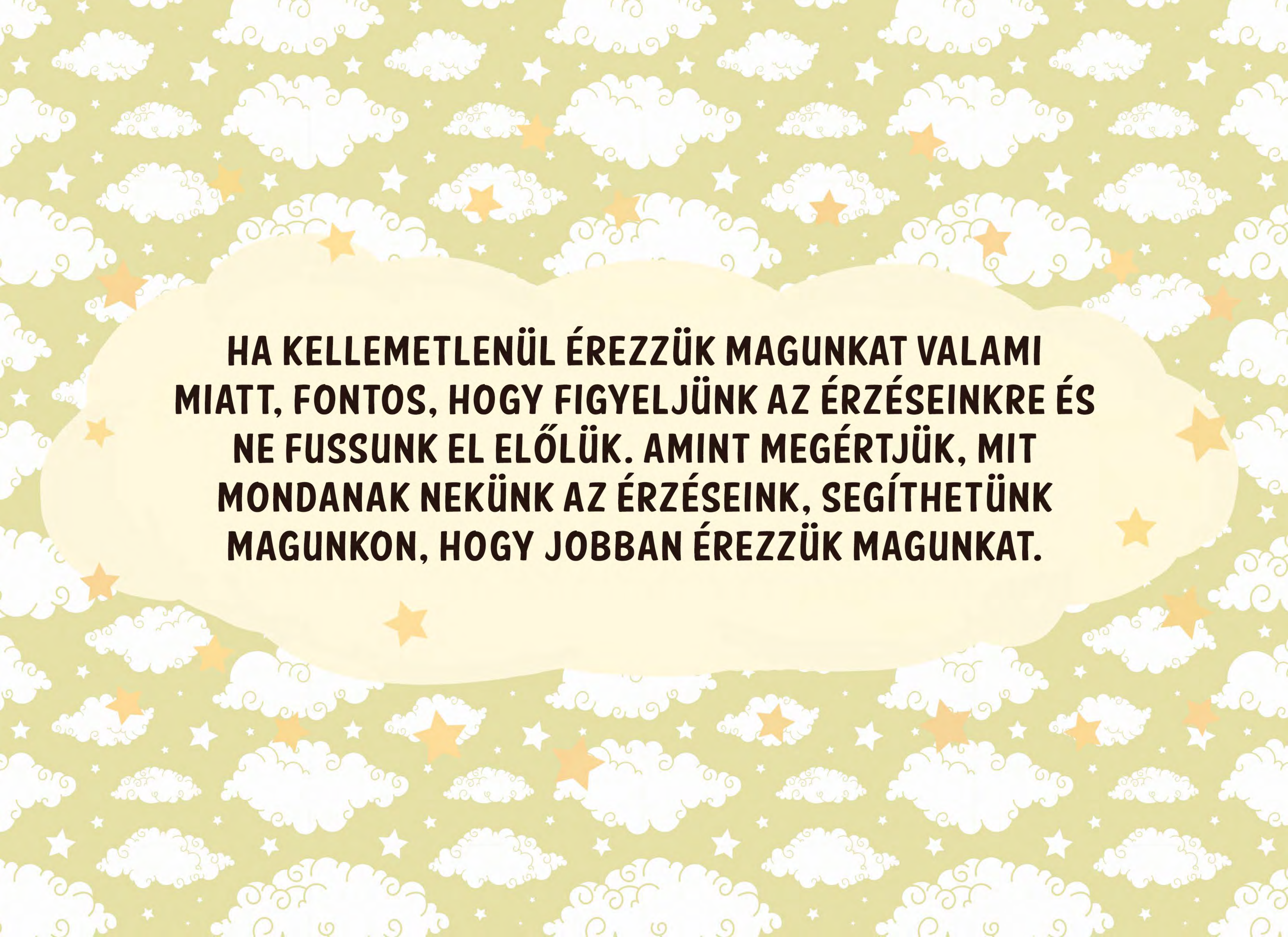
1. A FÜZET EMDR TERÁPIÁS TECHNIKÁKAT HASZNÁL, EZÉRT CSAKIS ERRE SZAKOSODOTT TERAPEUTA VEZETÉSÉVEL VÉGEZZÜK A BENNE TALÁLHATÓ GYAKORLATOKAT.
2. A FÜZET TARTALMA KÖNNYEN KÖVETHETŐ. ARRA HIVATOTT, HOGY SEGÍTSEN A GYEREKEKNEK MEGKÜZDENI A PANDÉMIA ÁLTAL KIVÁLTOTT ÉRZÉSEKKEL.
3. A FÜZET CÉLJA, HOGY NÖVELJE A GYEREKEK RUGALMASSÁGÁT ÉS SEGÍTSEN MEGTALÁLNI AZ ERŐFORRÁSAIKAT.
4. HA BÁRMELYIK ERŐFORRÁS MEGTALÁLÁSA SORÁN A GYERMEKBEN NEGATÍV ÉRZÉSEK KERÜLNEK FELSZÍNRE, AKKOR LÉPJEN TOVÁBB, HAGYJA KI AZ ADOTT ERŐFORRÁST ÉS FÓKUSZÁLJON A KÖVETKEZŐRE.
5. HA A GYERMEK TOVÁBBRA IS NEGATÍV ÉRZELMEKRŐL SZÁMOL BE, ADDIG FOGLALKOZZON AZ ADOTT KIHÍVÁST JELENTŐ, NEHÉZ ÉRZELMEKKEL, AMÍG MEG NEM TALÁLJA A MEGFELELŐ ERŐFORRÁST, AMELYNEK SEGÍTSÉGÉVEL A GYERMEK ISMÉT KIEGYENSÚLYOZOTT ÉRZELMI ÁLLAPOTBA HOZHATÓ. KÉRJÜK, NE HASZNÁLJA A FÜZETBEN TALÁLHATÓ GYAKORLATOKAT, HA A GYERMEK ISMÉTLŐDŐEN NEGATÍV ÉRZELMEKET ÉL ÁT.
6. AMIKOR BILATERÁLIS STIMULÁCIÓ KÜLÖNBÖZŐ FORMÁIT ALKALMAZZA, KÉRJE MEG A GYERMEKET, HOGY AZT KIFEJEZETTEN LASSAN VÉGEZZE, 8, 12 ISMÉTLÉSSZÁMMAL.
7. MEGKÉRHETI A GYERMEK SZÜLEIT, HOGY VEGYENEK RÉSZT A FOLYAMATBAN ÉS SEGÍTSÉK GYERMEKEIKET A KORONAVÍRUS SEGÉLYDOBOZ ELKÉSZÍTÉSÉBEN.
8. A BILATERÁLIS STIMULÁCIÓ EGYES FORMÁINAK ELNEVEZÉSE VÁLTOZNI FOG, AHOGYAN HALADUNK AZ EMDR FELDOLGOZÁSI FOLYAMATÁBAN.



A KORONAVÍRUS MEGJELENT A BOLYGÓNKON ÉS EGY SOR KÜLÖNFÉLE ÉRZÉST, GONDOLATOT ÉS TESTI FESZÜLTSEGET HOZOTT MAGÁVAL. LEHETSÉGES, HOGY AGGÓDNI KEZDTÜNK SAJÁT MAGUNK MIATT, VAGY AZOKÉRT, AKIKET SZERETÜNK.

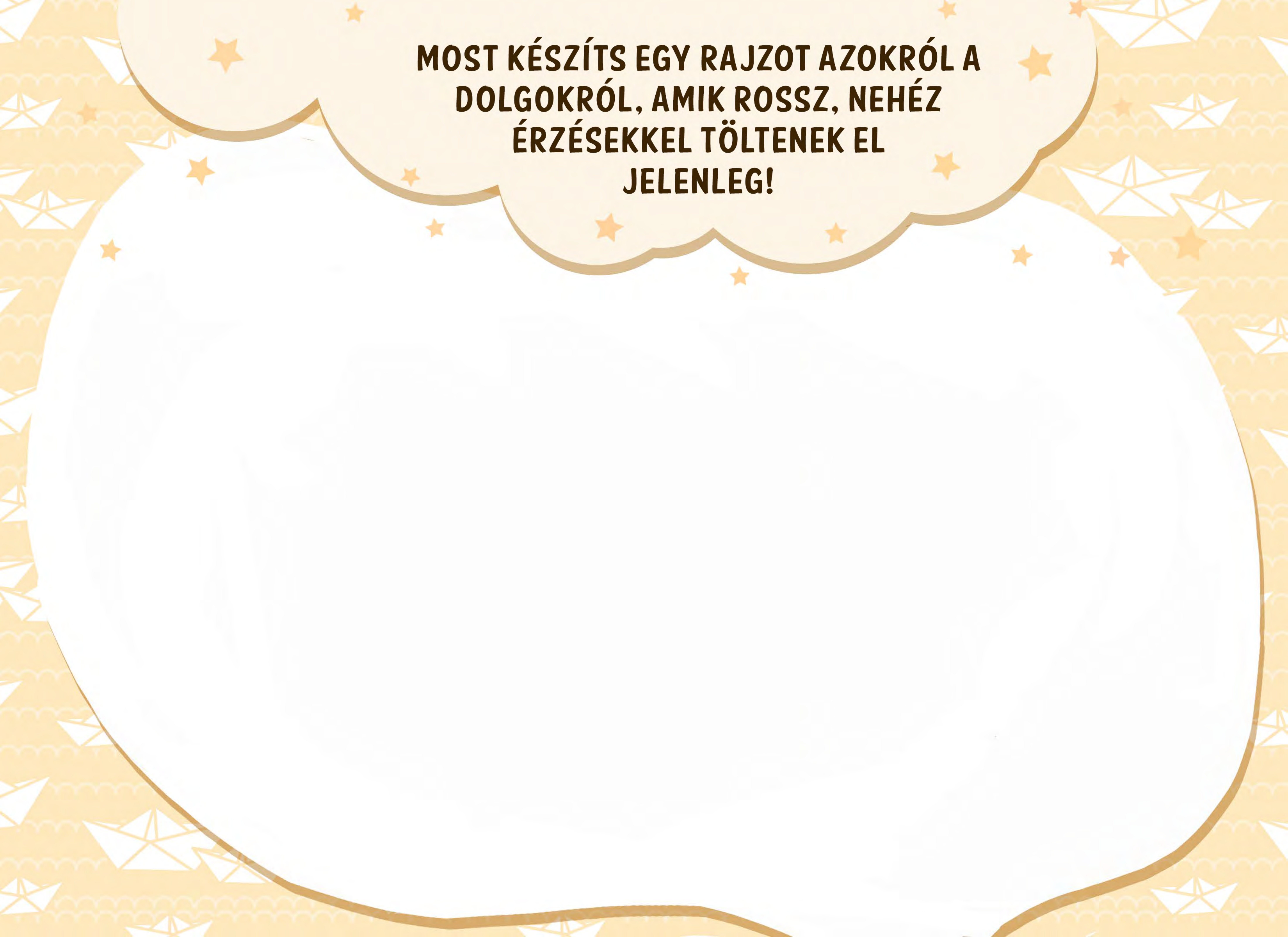
**AZ EMDR TERÁPIÁVAL A SEGÍTŐK OLYAN GYEREKEKET, KAMASZOKAT
ÉS FELNŐTTEKET HIVATOTTAK TÁMOGATNI, AKIK SZORONGÁSSAL,
NEHÉZ GONDOLATOKKAL ÉS KELLEMETLEN TESTÉRZETEKSEL
KÜZDENEK.**

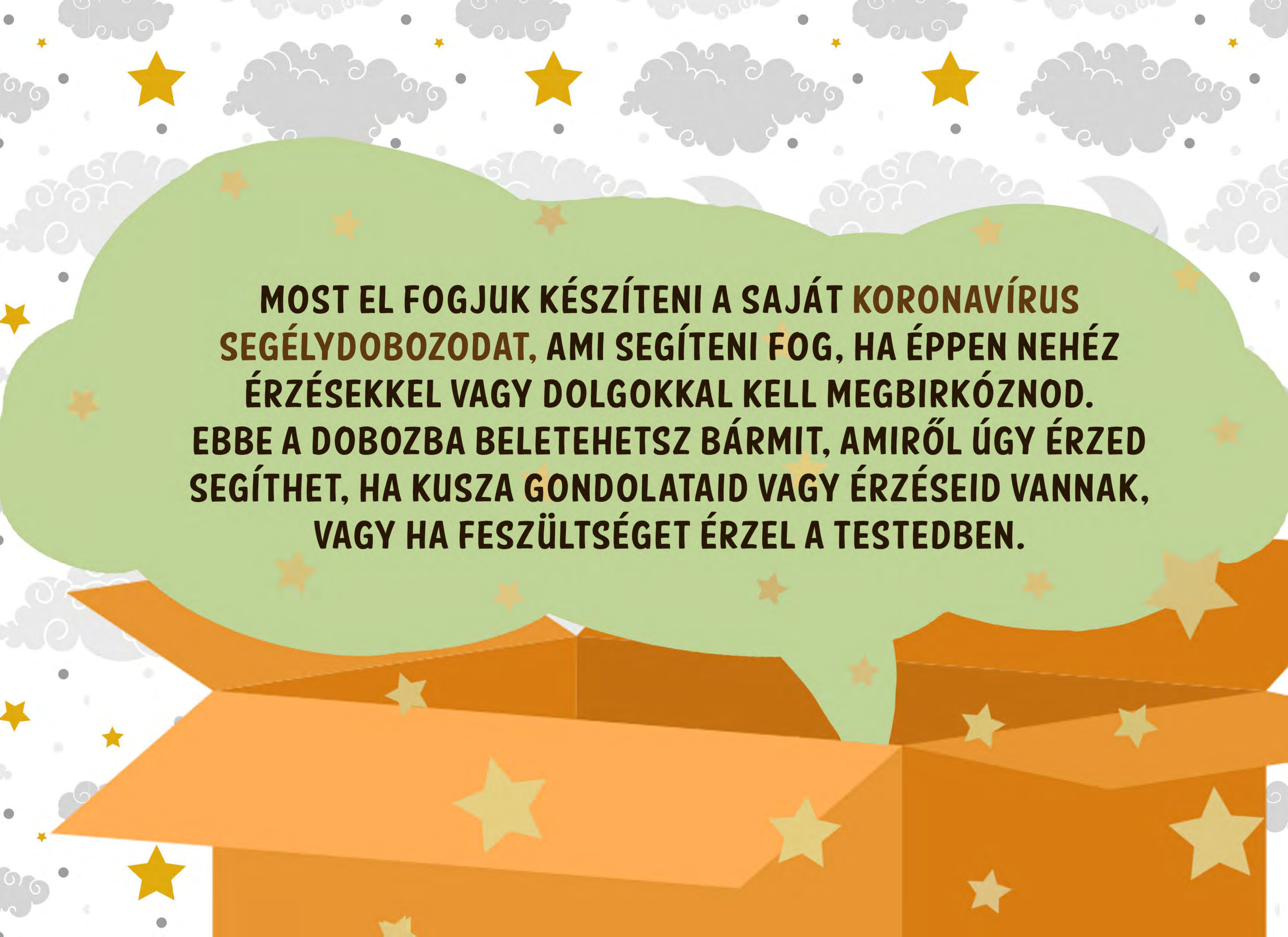




**HA KELLEMETLENÜL ÉREZZÜK MAGUNKAT VALAMI
MIATT, FONTOS, HOGY FIGYELJÜNK AZ ÉRZÉSEINKRE ÉS
NE FUSSUNK EL ELŐLÜK. AMINT MEGÉRTJÜK, MIT
MONDANAK NEKÜNK AZ ÉRZÉSEINK, SEGÍTHETÜNK
MAGUNKON, HOGY JOBBAN ÉREZZÜK MAGUNKAT.**

**MOST KÉSZÍTS EGY RAJZOT AZOKRÓL A
DOLGOKRÓL, AMIK ROSSZ, NEHÉZ
ÉRZÉSEKKEL TÖLTENEK EL
JELENLEG!**





**MOST EL FOGJUK KÉSZÍTENI A SAJÁT KORONAVÍRUS
SEGÉLYDOBOZODAT, AMI SEGÍTENI FOG, HA ÉPPEN NEHÉZ
ÉRZÉSEKKEL VAGY DOLGOKKAL KELL MEGBIRKÓZNI.
EBBE A DOBOZBA BELETEHETSZ BÁRMIT, AMIRŐL ÚGY ÉRZED
SEGÍTHET, HA KUSZA GONDOLATAID VAGY ÉRZÉSEID VANNAK,
VAGY HA FESZÜLTSEGET ÉRZEL A TESTEDBEN.**

**MIELŐTT LÉTREHOZZUK A SEGÉLYDOBOZOD, ISMERKEDJ MEG NÉHÁNY
OLYAN EMDR TECHNIKÁVAL, AMIVEL SEGÍTHETED AZ ELMÉDET, A
SZÍVEDET ÉS A TESTEDET, HOGY KELLEMESES ÉRZÉSEKET ÉLJ ÁT.
AZ ELSŐ ILYEN TECHNIKA A PILLANGÓ ÖLELÉS:
KERESZTEZD A KEZED A MELLKASODON, ÉS KEZDJ EL NAGYON LASSAN,
JOBBSAL ÉS BAL KÉZZEL FELVÁLTVA KOPPINTGATNI A VÁLLAIDON.**





**A MÁSDIK SEGÍTŐ TECHNIKA
A GORILLA TÁNC: KEZDJ EL A
MELLKASODON NAGYON
LASSAN FELVÁLTVA DOBOLNI,
MINT EGY GORILLA!**

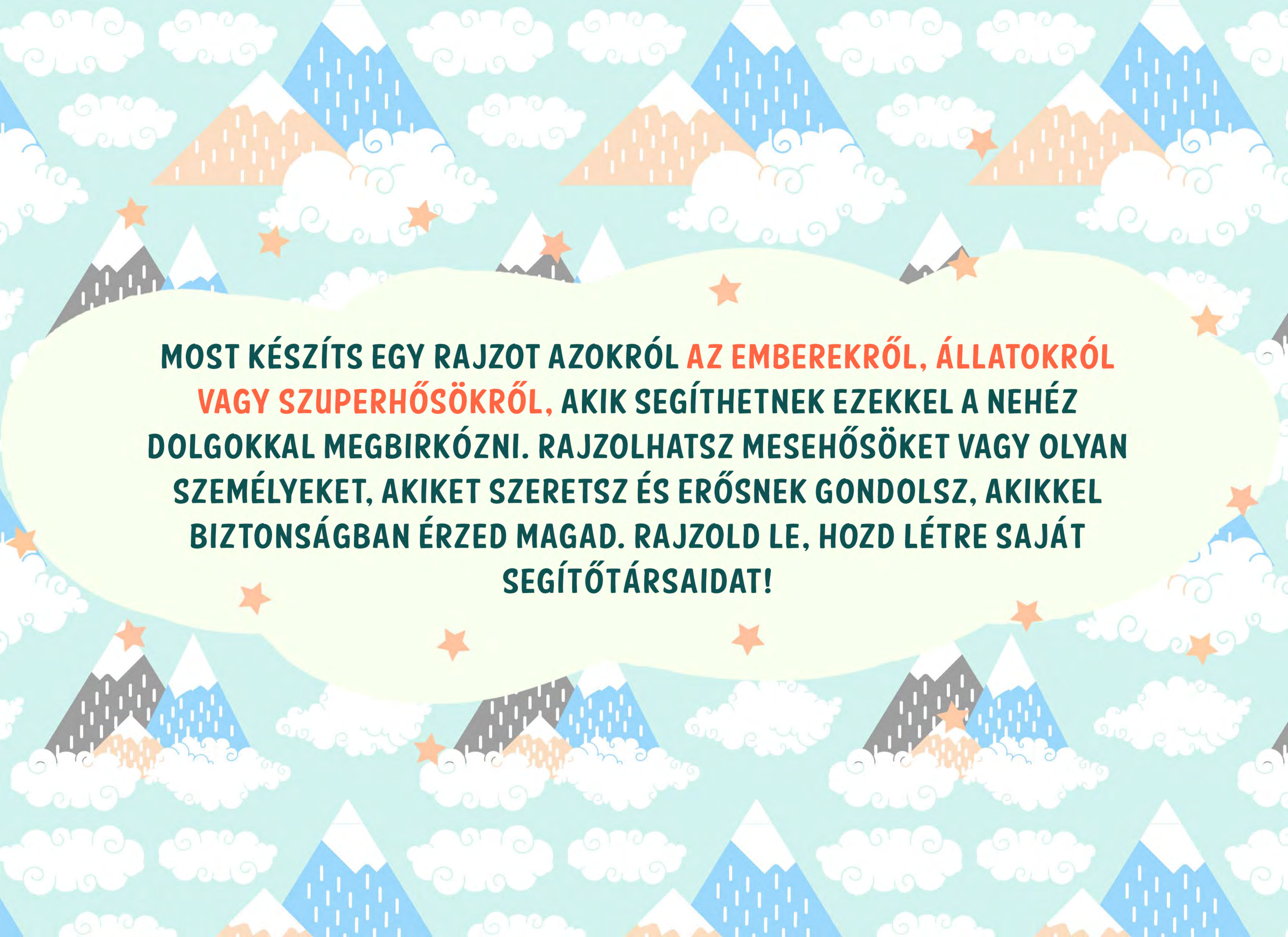
**A HARMADIK TECHNIKA NEVE VIDÁM
MENETELÉS: JÁRJ EGYHELYBEN VAGY
MENETELJ KÖRBE-KÖRBE.**



**AZ UTOLSÓ TECHNIKA PEDIG A VIDÁM
VAGY NYUGTATÓ DOBOLÁS: DOBOLJ
A KEZEIDDEL AZ ASZTALON VAGY A
FÖLDÖN NAGYON LASSAN.**




**MOST MÁR KÉSZEN ÁLLSZ A KEZDÉSRE,
LÁSSUNK HOZZÁ!**



MOST KÉSZÍTS EGY RAJZOT AZOKRÓL **AZ EMBEREKRŐL, ÁLLATOKRÓL VAGY SZUPERHŐSÖKRŐL, AKIK SEGÍTHETNEK EZEKSEL A NEHÉZ DOLGOKKAL MEGBIRKÓZNI. RAJZOLHATSZ MESEHŐSÖKET VAGY OLYAN SZEMÉLYEKET, AKIKET SZERETSZ ÉS ERŐSNEK GONDOLSZ, AKIKKEL BIZTONSÁGBAN ÉRZED MAGAD. RAJZOLD LE, HOZD LÉTRE SAJÁT SEGÍTŐTÁRSAIDAT!**




**HOGY ÉRZED MAGAD, AMIKOR A
SEGÍTŐTÁRSAIDRA GONDOLSZ? KÉSZÍTS EGY
RAJZOT AZ ÉRZÉSEIDRŐL!**



**HOL ÉRZED EZEKET AZ ÉRZÉSEKET LEGINKÁBB A TESTEDBEN,
MELYIK TÁJÉKON? Á SZÍVEDBEN? A HASADBAN? A LÁBAIDBAN?
HOL VANNAK EZEK AZ ÉRZÉSEK BENNED?**

**MOST HASZNÁLD EGY KICSIT A PILLANGÓ ÖLELÉST, A
GORILLA TÁNCOT, A VIDÁM MENETELÉST VAGY A NYUGTATÓ
DOBOLÁST MIKÖZBEN A SEGÍTŐTÁRSAIDRA GONDOLSZ.
MOST PEDIG TEDD BELE A RAJZOT A SEGÍTŐTÁRSAIDRÓL A
DOBOZODBA!**

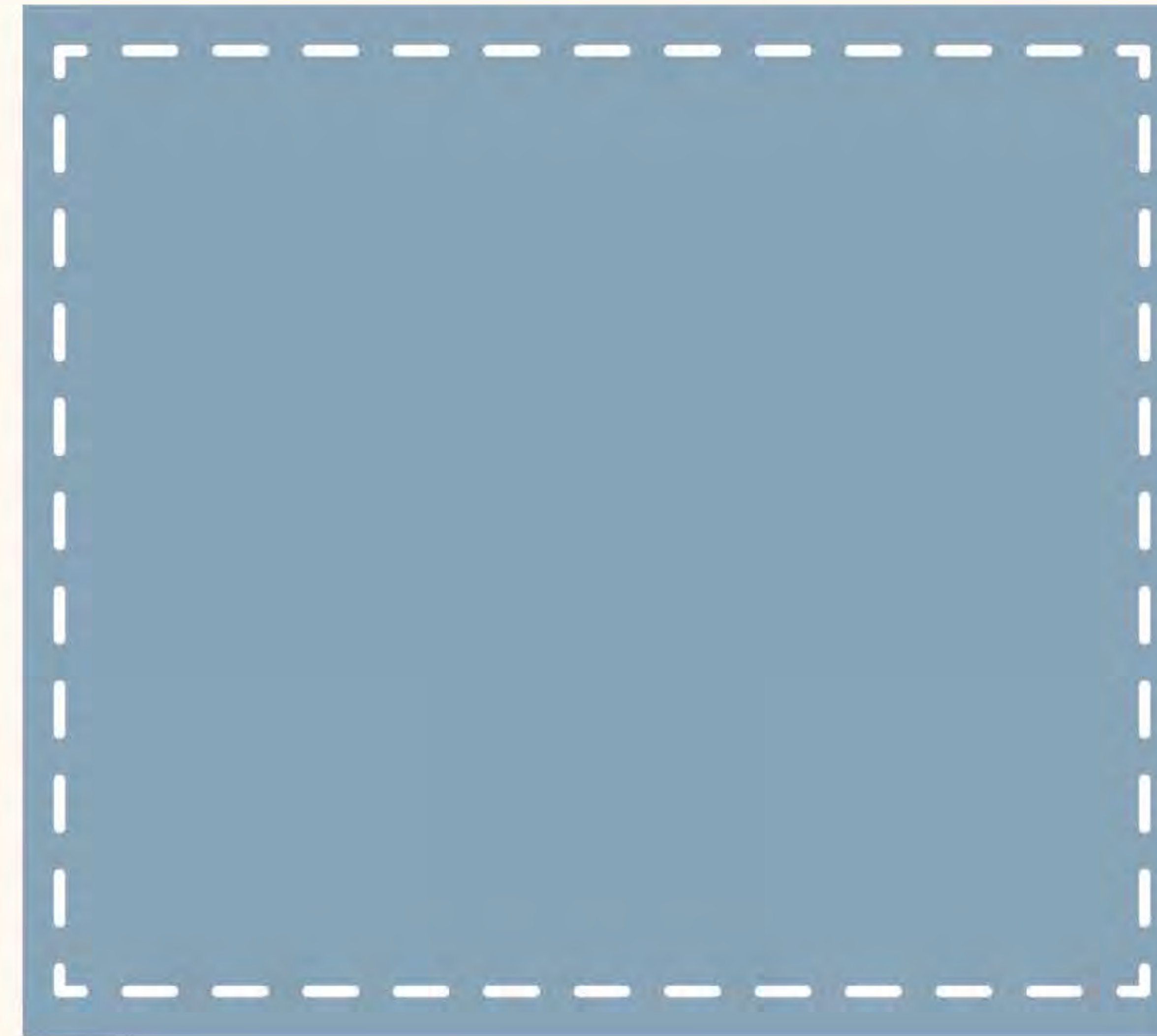


**MOST TALÁLD MEG A KEDVENC ÁLLATODAT, AKI TÁRS ÉS
SEGÍTŐ LEHET, AMIKOR NEHÉZ HELYZETEKKEL KELL
MEGBIRKÓZNOD. GONDOLJ ARRA AZ ÁLLATRA, AMELYIKKEL
ÚGY ÉRZED, HOGY BIZTONSÁGBAN VAGY, ERŐS VAGY ÉS
MEGVÉD TÉGED. MOST RAJZOLJ RÓLA EGY KÉPET VAGY
KÉPZELD MAGAD ELÉ!**

**HOGY ÉRZED MAGAD, AMIKOR A KEDVENC ÁLLATODRA
GONDOLSZ? KÉSZÍTS EGY RAJZOT AZ ÉRZÉSEIDRŐL!**




**HOL ÉRZED EZEKET AZ ÉRZÉSEKET LEGINKÁBB A TESTEDBEN,
MELYIK TÁJÉKON? A SZÍVEDBEN? A HASADBAN? A LÁBAIDBAN?
HOL VANNAK EZEK AZ ÉRZÉSEK BENNED?**



**MOST HASZNÁLD EGY KICSIT A PILLANGÓ ÖLELÉST, A
GORILLA TÁNCOT, A VIDÁM MENETELÉST VAGY A
NYUGTATÓ DOBOLÁST MIKÖZBEN A KEDVENC
ÁLLATODRA GONDOLSZ EGY KIS IDEIG.
MOST TEDD BELE A KEDVENC ÁLLATODRÓL KÉSZÜLT
RAJZOT A DOBOZBA!**

**TALÁLD MEG A KEDVENC DALOD! DÚDOLHATSZ,
TÁNCOLHATSZ VAGY ÉNEKELHETSZ IS AKÁR.
HOGY ÉRZED MAGAD, AMIKOR A KEDVENC DALODAT
ÉNEKLED VAGY TÁNCOLSZ RÁ? KÉSZÍTS EGY RAJZOT
AZ ÉRZÉSEIDRŐL!**

**HOL ÉRZED EZEKET AZ ÉRZÉSEKET LEGINKÁBB A TESTEDBEN?
MELYIK TÁJÉKON? A SZÍVEDBEN? A HASADBAN? A LÁBAIDBAN?
HOL VANNAK EZEK AZ ÉRZÉSEK BENNED?**




**MOST HASZNÁLD EGY KICSIT A PILLANGÓ
ÖLELÉST, A GORILLA TÁNCOT, A VIDÁM
MENETELÉST VAGY A NYUGTATÓ DOBOLÁST,
MIKÖZBEN A KEDVENC DALODAT ÉNEKLED
VAGY TÁNCOLSZ.**

**MOST TEDD BELE A RAJZOT A KEDVENC
DALODRÓL VAGY TÁNCODRÓL A
SEGÉLYDOBOZBA!**

MOST TALÁLD MEG A KEDVENC SZÍNEDET! AZT A SZÍNT, AMI
SZÁMODRA NYUGALMAT ÉS KIEGYENSÚLYOZOTTSÁGOT
SUGALL.

HA MEGVAN A KEDVENC SZÍNEDET, PRÓBÁLD KI A **SZÍNLÉGZÉST**,
ÉS KÉPZELD EL, HOGY A KEDVENC SZÍNEDET ÁLTAL MEGFESTETT
LEVEGŐT LÉLEGZED BE. ADDIG GYAKOROLD, AMÍG AZ EGÉSZ
TESTED ELÁRASZTJA A KEDVENC SZÍNEDET ÉS A VELEJÁRÓ
NYUGALOM ÉS BOLDOGSÁG.





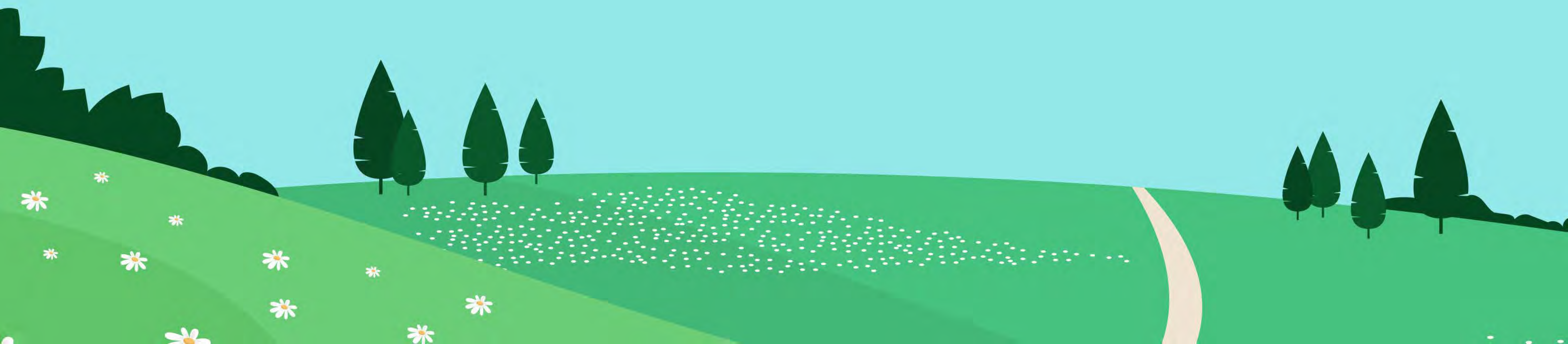
**HOGY ÉRZED MAGAD, MIKÖZBEN A KEDVENC
SZÍNEDRE GONDOLSZ? KÉSZÍTS EGY RAJZOT AZ
ÉRZÉSEIDRŐL!**

**HOL ÉRZED EZEKET AZ ÉRZÉSEKET LEGINKÁBB A TESTEDBEN,
MELYIK TÁJÉKON? A SZÍVEDBEN? A HASADBAN? A LÁBAIDBAN?
HOL VANNAK EZEK AZ ÉRZÉSEK BENNED?**

**MOST HASZNÁLD EGY KICSIT A PILLANGÓ ÖLELÉST, A GORILLA TÁNCOT, A VIDÁM MENETELÉST VAGY A NYUGTATÓ DOBOLÁST MIKÖZBEN A SZÍNLÉGGZÉST VÉGZED!
MOST PEDIG TEGYÉL VALAMIT A SEGÉLYDOBOZBA, AMI OLYAN SZÍNŰ, MINT A KEDVENC SZÍNEID!**



**TALÁLD MEG A KEDVENC ÉVSZAKOD! A
NYÁR AZ? AZ ŐSZ? A TÉL? VAGY A
TAVASZ?
HA MEGVAN KÉSZÍTS EGY RAJZOT RÓLA!**




**HOGY ÉRZED MAGAD, AMIKOR A KEDVENC ÉVSZAKODRA
GONDOLSZ? KÉSZÍTS EGY RAJZOT AZ ÉRZÉSEIDRŐL!**

**HOL ÉRZED EZEKET AZ ÉRZÉSEKET LEGINKÁBB A TESTEDBEN,
MELYIK TÁJÉKON? A SZÍVEDBEN? A HASADBAN? A
LÁBAIDBAN? HOL VANNAK EZEK AZ ÉRZÉSEK BENNED?**

**MOST HASZNÁLD EGY KICSIT A
PILLANGÓ ÖLELÉST, A GORILLA TÁNCOT,
A VIDÁM MENETELÉST VAGY A NYUGTATÓ
DOBOLÁST, MIKÖZBEN A KEDVENC
ÉVSZAKODRA GONDOLSZ!
MOST TEDD BELE A KEDVENC
ÉVSZAKODRÓL KÉSZÜLT RAJZOT A
DOBOZBA!**





MOST TALÁLD MEG A SZÍVED DALÁT! ADDIG ADDIG ÉNEKELD, AMÍG A DALOD ELÉRI AZOKNAK A SZÍVÉT, AKIK NEKED HIÁNYOZNAK VAGY AKIKET SZERETNÉL A KÖZELEDBEN TUDNI. KÉSZÍTS EGY RAJZOT MAGADRÓL, A SZÍVED DALÁRÓL ÉS AZOKRÓL, AKIK HIÁNYOZNAK NEKED!

**HOGYAN ÉRZED MAGAD, AMIKOR ARRA GONDOLSZ,
HOGY A SZÍVED DALA ELÉRI AZOKAT, AKIK HIÁNYOZNAK
NEKED? RAJZOLJ EGY KÉPET AZ ÉRZÉSEIDRŐL!**


**HOL ÉRZED EZEKET AZ ÉRZÉSEKET LEGINKÁBB A TESTEDBEN, MELYIK
TÁJÉKON? A SZÍVEDBEN? A HASADBAN? A LÁBAIDBAN? HOL VANNAK
EZEK AZ ÉRZÉSEK BENNED?**

MOST HASZNÁLD EGY KICSIT A PILLANGÓ
ÖLELÉST, A GORILLA TÁNCOT, A VIDÁM
MENETELÉST VAGY A NYUGTATÓ
DOBOLÁST, MIKÖZBEN A **SZÍVED DALÁT**
ÉNEKELED, HOGY KÖZEL ÉREZD MAGADAT
MINDAZOKHOZ, AKIKET SZERETSZ.
MOST TEDD A **SZÍVED DALÁT A**
SEGÉLYDOBOZBA!



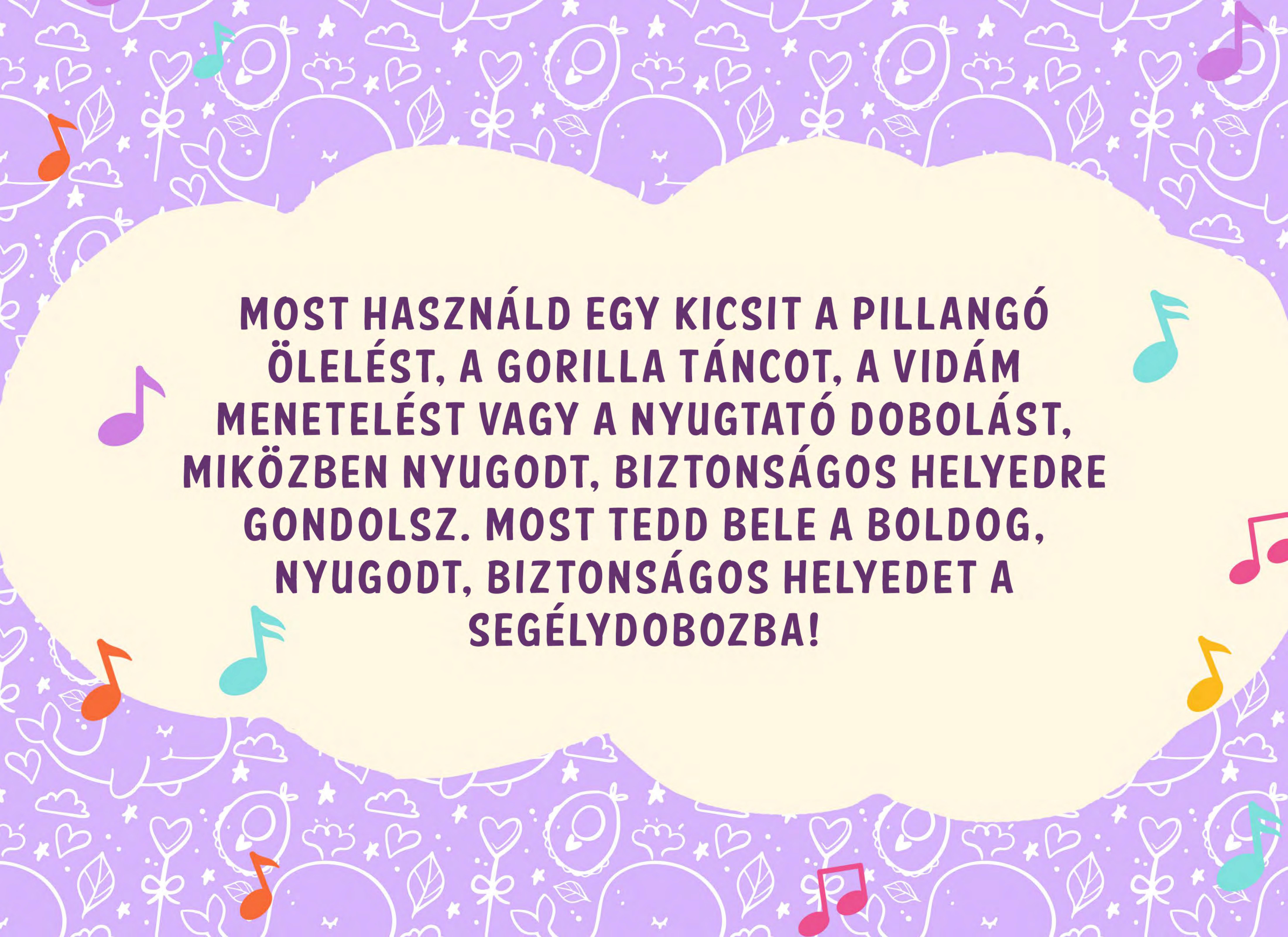


**MOST TALÁLD MEG AZT A HELYET, AHOL
BOLDOG ÉS NYUGODT VAGY ÉS BIZTONSÁGBAN
ÉRZED MAGAD. EZ LEHET AKÁR EGY KÉPZELETBELI
HELY IS, DE OLYAN IS, AHOL MÁR JÁRTÁL.
KÉSZÍTS RÓLA EGY RAJZOT!**



**HOGY ÉRZED MAGAD, AMIKOR ERRE A BIZTONSÁGOS,
NYUGODT HELYRE GONDOLSZ? RAJZOLJ EGY KÉPÉT AZ
ÉRZÉSEIDRŐL!**

**HOL ÉRZED EZEKET AZ ÉRZÉSEKET LEGINKÁBB A TESTEDBEN,
MELYIK TÁJÉKON? A SZÍVEDBEN? A HASADBAN? A LÁBAIDBAN?
HOL VANNAK EZEK AZ ÉRZÉSEK BENNED?**



**MOST HASZNÁLD EGY KICSIT A PILLANGÓ
ÖLELÉST, A GORILLA TÁNCOT, A VIDÁM
MENETELÉST VAGY A NYUGTATÓ DOBOLÁST,
MIKÖZBEN NYUGODT, BIZTONSÁGOS HELYEDRE
GONDOLSZ. MOST TEDD BELE A BOLDOG,
NYUGODT, BIZTONSÁGOS HELYEDET A
SEGÉLYDOBOZBA!**

**ELKÉSZÜLT A KORONAVÍRUS SEGÉLYDOBOZOD.
AMIKOR FELKAVARÓ ÉRZÉSEK ÉS GONDOLATOK
KERINGENEK BENNED ÉS A TESTEDBEN
FESZÜLTséGET ÉRZEL, VEDD ELŐ A DOBOZT ÉS A
BENNE REJLŐ ÖSSZES ERŐVEL SEGÍTHETSZ
MAGADNAK ÁTVÉSZELNI EZT AZ IDŐSZAKOT.**

**NE FELEDD, HOGY BÁR NÉHA
VEGYES ÉRZÉSEKKEL,
GONDOLATOKKAL ÉS
TESTÉRZETEKSEL KÜZDÜNK,
VANNAK DOLGOK, AMIKKEL
TEHETÜNK ELLENE. AZT SE
FELEDD, HOGY OLYAN KÜLSŐ
ÉS BELSŐ ERŐNK VAN,
AMIVEL SEGÍTHETÜNK
MAGUNKON.**



**KÖSZÖNETTEL TARTOZUNK DR. FRANCINE SHAPIRONAK, HOGY
MEGAJÁNDÉKOZOTT BENNÜNKET AZ EMDR TERÁPIA ESZKÖZÉVEL.**



ANA M. GOMEZ
pszichoterapeuta, szerző, előadó és kutató



AGATEINSTITUTE
Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



Alliance

**www.AnaGomez.org
www.AgateInstitute.org
info@anagomez.org**

**Ez a könyv olyan eszközöket használ
más szerzőktől, mint:
Pillangó ölelés (Lucina Artigas)**

Magyar változat: Magyar EMDR Egyesület
www.emdr.hu



Fordította: Julia Odogwu

Szakmai lektor: Steinberg Johanna

Szerkesztő: Szentesi Balázs