



Hídépítő LazulÓrák avagy Játék és Relax Tábor

Idén második alkalommal, mondhatni hagyományteremtő jelleggel táboroztunk egy hétig a Hídépítő gyerekekkel a Hídépítő Egyesület jóvoltából. Tavaly a gyerekek a jógatáborban már belekóstoltak a relaxáció frissítő és megnyugtató élményébe, így idén a relax táborba is nagy örömmel érkezett a tavalyi csapatból mindenki.

Ez megkönnyítette az első nap az ismerkedést és a csoporttal alakulást. Pedig az elején volt bennem némi izgalom, hiszen a korosztály igencsak széles spektrumot ölelt fel. A legfiatalabb táborozó hét a legidősebb tizenöt éves volt. Ráadásul az idei nyár egy pandémiával sokkal inkább sújtott tanév után következett, ahol a gyerekek mondhatni „elszoktak” egymás társaságától.

Szerencsére bármi történjék is, a gyerekek azok gyerekek, azaz rugalmasak, kíváncsiak, és ha jól terelgetjük őket, akkor együttműködők és hálásak.

A tábor két fontos pillére a drámajáték délelőtt és a relaxáció délután. A délelőtti játékok elősegítették, hogy erre a röpket napra egy együttműködő csapattá alakuljunk és abban mindenki megtalálja a saját helyét. A relaxáció pedig nemcsak a pihenést, felfrissülést, hanem a belső világunk felfedezését is szolgálta ebéd után. Engem mindig lenyűgöz, hogy a gyerekek, ha kialakult a bizalom közöttünk, milyen ösztönösen és könnyedén sajátítják el a relaxáció „tudományát”.

Természetesen a játék és a relaxációs program között minden nap meglátogattuk a városligeti játszótérrel, ahol a különleges mozgásra, mászásra csábító játékok a csapat több tagját is kihívás elé állították, aminek a hét végére meg is felelt mindenki.

Mentálhigiénés segítő szakemberként azt vallom, hogy valamilyen stresszkezelési technika elsajátítása a mai világban felér egy életelixírrrel. A relaxáció is egy remek módszer erre. Ezért külön öröm volt megtapasztalni, hogy a gyerekek kivétel nélkül örömmel várták minden délután. Sőt, az utolsó nap, amikor felmerült, hogy maradjunk tovább a játszótéren, és akkor kimarad a relax', egyöntetű és hangos tiltakozást váltott ki ez a javaslatom. Nekik már van egy remek módszer a tarsolyukban.

Azzal búcsúztunk egymástól, hogy 2022-ben is táborozunk!

Solymosiné Hoós Gabriella
Mentálhigiénés segítő szakember

