



**KÁRPÁT-MEDENCEI MAGYAR LELKI SEGÍTŐ SZOLGÁLAT  
VIII. HÁLÓZATÉPÍTŐ KONFERENCIA**

**PROGRAMFÜZET**

**2023. NOVEMBER 2-3-4.**

**Kisvárd**



### SZERKESZTŐK:

Bárdos Nóra  
Berghauer-Olasz Emőke  
Gál Natália  
Kövi Zsuzsanna  
Lánczi Viktória

### SZERVEZŐK:



II. RÁKÓCZI FERENC  
KÁRPÁTALJAI MAGYAR FŐISKOLA

### TÁMOGATÓ ÉS PARTNEREK:



**BORÍTÓTERV, GRAFIKA:** Berghauer Kincső Anna

**TÖRDELÉS, NYOMDAI MUNKÁLATOK:** Lacz CsillaKálvin Nyomda, Beregszász



## KÜLDETÉS

Immár nyolcadik alkalommal rendezzük meg hálózatépítő konferenciánkat. Célunk változatlan: mentálhigiéné szakirányú képzéseink és a Buda Béla Mentálhigiénés Forrásközpont fenntartása mellett tanácskozásokkal is szeretnénk hozzájárulni határokon átívelő szakmai közösségünk épüléséhez, s hogy minél hatékonyabban láthassuk el a ránk bízott személyek és közösségek lelki egészségét támogató szakmai feladatainkat.

Kárpátalja történelme és a magyar közösség sorsa rendkívül összetett és nehézkes. Számos tényező befolyásolta azt, hogy mi, magyarok milyen módon tudunk erősek és kitartóak maradni minden kihívás és akadály ellenére. Háborúban élünk, s ilyenkor sokaknak a rombolás, pusztulás, megsemmisülés jutna elsőként eszébe. De mi azzal, hogy készültünk erre az eseményre, éppen az ellenkezőjéről teszünk bizonyosságot – reménységgel tekintünk a jövőre és gondolunk mentálhigiénés hálózatunk építésére. Kárpátaljai hagyományainkhoz híven idén is választottunk motívumot, amely számunkra a megküzdést szimbolizálja – ez a *beregi Nagybagyva keresztzemes* minta. A bagyva szimbolikáján keresztül kísérelhetjük meg értelmezni ezt a kitartást és ellenállást a nehéz körülmények között.

Elsőként *a rejtett erő és tartás* tárulhat elénk. A bagyva, ahogy rétegről rétegre lehántjuk, annak rejtett erejét szimbolizálja. A trianoni békediktátum utáni kisebbségi létbe kényszerülő magyarok, így mi, kárpátaljaiak is, külsőleg láthatatlan erőforrásokat hordozunk magunkban, amelyekre támaszkodva képesek voltunk túlélni és megerősödni az elnyomás és kihívások között. Ezt a rétegződést mélyen szemlélve kiemelhetjük, hogy *összetartást és közösségi erőt* is hordoz. A bagyva rétegződése számunkra azt is szimbolizálja, hogy mi, a Kárpát-medencében élő magyarok egymásra vagyunk utalva, nemzeti közösségünk ereje az egységben rejlik. Az egymásra való szoros támaszkodás, az együttműködés és a közösségi összetartás lehetővé tette számunkra, hogy megerősödjünk és kitartóan küzdjünk a nehéz időkben.

A szimbolikában ott rejtőzik a *túléléssel járó rugalmasság és alkalmazkodás* is. A bagyva azon képessége, hogy túlélje az őszi és téli hónapokat, azt mutatja, hogy a kisebbségben élő magyar közösségnek is alkalmazkodnia kellett a változó körülményekhez. A túléléshez való



alkalmazkodás, a rugalmasság tette lehetővé, hogy nemzeti közösségünk megtalálja az erőforrásokat és a megoldásokat, amelyekkel ellenállhatunk a kihívásoknak.

S végül, az *idővel való fejlődés és erősödés* emelkedik ki a beregi Nagybagyos keresztszemes motívumának magyarázataként. Ahogyan a bagyos idővel növekszik és fejlődik, úgy a kárpát-medencei magyarok is megerősödtek az idő múlásával és a tapasztalatok gyarapodásával. A történelmi kihívások és nehézségek ellenére is képesek voltunk és vagyunk tanulni, alkalmazkodni és megerősödni.

Isten segedelmével a jelenlegi kilátástalanság éveit is legyőzzük, önazonosságunkat megőrizve kitartó élni akarással tekintünk a jövőbe és folytatjuk megkezdett mentálhigiénés szolgálatunkat.

Szeretettel köszöntünk Benneteket a Kárpát-medencei Magyar Lelki Segítő Szolgálat VIII. Hálózatépítő Konferencián!

Beregszász, 2023. október 19.

A Szervezők nevében,  
Berghauer-Olasz Emőke, elnök  
Kárpátaljai Magyar Mentálhigiénés Társaság



**MŰVÉSZET, MEGKÜZDÉS és MENTÁLHIGIÉNÉ**  
**Reziliencia a háború árnyékában**

**KÁRPÁT-MEDENCEI MAGYAR LELKI SEGÍTŐ SZOLGÁLAT**  
**VIII. HÁLÓZATÉPÍTŐ KONFERENCIA**

**KÁRPÁTALJA- MAGYARORSZÁG, 2023. NOVEMBER 2-4.**

**PROGRAM**

**Szervezők:**

- Károli Gáspár Református Egyetem, BTK, Pszichológiai Továbbképző Központ
- Kárpátaljai Magyar Mentálhigiénés Társaság
- II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés Tanszék

**Helyszín:** Kisvárd, Várda Sport Hotel, 4600 Kisvárd, Városmajor u. 43/C

**Időpont:** 2023. november 2-4.

**November 2. Csütörtök**

12.00 –13.00 Regisztráció

13.00 Áhítat – Nt. Halász-Balog Zita (Kárpátalja)

13.15 Köszöntők

- A KRE Pszichológiai Továbbképző Központ köszöntője (Dr. Kövi Zsuzsanna)
- A Kárpátaljai Magyar Mentálhigiénés Társaság köszöntője (Dr. Berghauer-Olasz Emőke)
- Az Erdélyi Magyar Mentálhigiénés Társaság köszöntője (Dr. Kondor Ágota)
- A Szlovákiai Magyar Mentálhigiénés Közösség köszöntője (Nt. Tóth Zoltán)
- A Délvidéki Magyar Mentálhigiénés Társaság köszöntője (Koncz Hajnalka)

14.30 Plenáris előadások: Megküzdés Kárpátalján

- Dr. Simon Gabriella: Reziliencia, egyetemi docens, KRE, Pszichológiai Intézet, Pszichológiai Továbbképző Központ
- Drs. Horváth Péter: Hitfejlődés, megküzdés és a mentális zavarok legújabb WHO-féle (ICD-11) osztályozása, KRE, Hittudományi Doktori Iskola



- Dr. Berghauer-Olasz Emőke - Gál Natália - Láncki Viktória: Megküzdés Kárpátaljai szemmel (dr. Berghauer-Olasz Emőke, docens, II. RFKMF Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás-és Intézményvezetés Tanszék, Láncki Viktória, tanársegéd, II. RFKMF Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás-és Intézményvezetés Tanszék, Gál Natália, színművész, Kárpátaljai Megyei Magyar Drámai Színház)

16.00 Szünet, pohárköszöntő. Buda Béla díj átadása

17.00 Kulturális program

A Kárpátaljai Megyei Magyar Drámai Színház Társulatának előadása

Nyikolaj Vasziljevics Gogol: Háztűznéző. Rendezte: Vidnyánszky Attila

19.00 Vacsora

### **November 3. Péntek**

#### **Helyszín: Várda Sport Hotel**

8.00 – 9.00 Reggeli

9.00 – 9.15 Áhítat – Nt. Orbán Erika (Magyarország)

9.20 – 10.50 Mentálhigiénés projektbemutatók

11.00 –13.00 Mentálhigiénés Workshopok I.

1. Berghauer-Olasz Emőke – Gál Natália: Iskolai erőszakmegelőző program Kárpátalján
2. Simon Gabriella – Egészség és önfeltárás, az online kommunikáció jellemzői
3. Svéd Krisztina – „A zene az kell” – Belső dallamok, belső képek, belső erőforrások
4. Nagy Bercel – Mit tehetünk, ha összezavar a kliens, avagy a segítő 3 éállapota

13.15 – 14.00 Ebéd

14.15 – 15.15 Szakmai megbeszélések

15.30 – 17.30 Mentálhigiénés Workshopok II.

5. Láncki Viktória – Reziliencia tréning
6. Ferencz Gyöngyössy Gyöngyvér – Szárnyalj Velem...az aktív idő és az érzelmi intelligencia fejlesztése a családokban workshop
7. Moisa Sára – Önismeret rajzvizsgálattal



8. Albert Éva – A sorstársi közösség és a kreativitás jelentősége a gyerekek  
veszteségfeldolgozásában

18.00 – 19.00 Vacsora

19.00 Régiók bemutatkozása művészi produkciókkal (5 régió, 10 perc/ régió)

20.00 Zenei előadás: Táncház (Meghívott előadó a kárpátaljai Kokas Banda)

### **November 4. Szombat**

**Helyszín: Várda Sport Hotel**

8.00 – 9.00 Reggeli

9.00 – 9.30 Áhítat – Ménessy Magor (Erdély)

10.00 Közösségépítő World-café. Vezeti: Bárdos Nóra, Kárpátaljai Magyar Mentálhigiénés  
Társaság

Búcsúzás, Hazautazás



## MENTÁLHIGIÉNÉS PROJEKTBE MUTATÁSOK KÁRPÁTALJÁRÓL

BÁRDOS ISTVÁN

Fizikus, pedagógus, mentálhigiénés szakember

### **Együtt a kiégés ellen**

A kiégés problematikája a jelen társadalom nagy részét érinti és nem kíméli a különböző szakmákat sem. Az a tény, hogy Kárpátalja érintett a háborúban, csak felerősíti azokat a folyamatokat, amelyek elősegítik a kiégést, lerövidítve a hozzá vezető utat is. Az elsődleges ijedtség és félelem érzésén túl a szomorú beletörődés, a tehetetlenség érzése, a veszteségek, a gépiesen végzett munka lett az uralkodó jelen társadalmunkban. A projekt célcsoportjaul a pedagógusok lettek kiválasztva, az ő mentális jólétük a gyermekekre is kihat. Ebben a légiriadókkal tarkított világban szükség van kapaszkodókra, túlélési és megküzdési stratégiákra.

Szeretnénk bemutatni, hogy a projekt által hogyan valósult meg a pedagógusaink körében prevenciós tevékenységünk milyen megküzdési stratégiákat sikerült megosztani,

KÖDÖBÖCZ- GERZSENYI ILONA

Angol-Földrajz szakos pedagógus, mentálhigiénés szakember

### **Alkotás és háború, avagy alkotás, mint túlélési stratégia**

A háború kitörésekor megélt kezdeti sokkból néhány tanácstalan nap után kezdtem felocsúdni. A kezdeti sok kérdés (pl. Mi van ilyenkor? Mi várható? Hogyan kell "okosan" viselkedni? Menjek? Maradjak?) és a kapott jótanácsok hatása kezdett elillanni belőlem. A felismerés, hogy minden családtagom ott van jó helyen, ahol éppen van, nyugalommal töltött el. A negatív külső hatások kizárása céljából szabadidőmben a figyelmemet tudatosan a kedvteléseim felé kezdtem fordítani. A háború miatti gyakori utazásaim (időnkénti családgyesítés) hozadéka, hogy kinyíltak a lehetőségeim az alkotásban való fejlődésre (pl. el tudok/tudtam jutni magyarországi





képzésekre, konferenciákra, szakmai találkozókra). Ezzel kezdetét vette egy új alkotói időszak az életemben, melynek számomra is meglepő módon, de kézzelfogható eredményei lettek. Visszatekintve a folyamatra, a tapasztalataim arra ösztönöznek, hogy a jövőben érdemes lehet egy mentálhigiénés projekt kidolgozása is a témában, mely mások túlélési stratégiáit is segítheti.

HALÁSZ-BALOG ZITA

Református lelkész, mentálhigiénés szakember

### **A kárpátaljai nőben van erő**

Fontos a nőben lévő erőnek, képességének tudatosítása ne csupán ösztönös működtetése, hogy elkerülhető legyen a kiégés. Hogyan tudjuk tehát ezt bizonyos erőt tudatosan mozgósítani. Fontos jól ismerni a határainkat (önismeret, egészséges önbizalom), ezeket ismerve lehet azt feszegetni. Feszegetni pedig csak azt lehet, amit ismerek, tudom, hogy mit és mennyire feszíthetek a jó cél érdekében.

HIDI TÜNDE

Magyar filológus, pedagógus, mentálhigiénés szakember

### **Aranyfonál - mesecsoport kisiskolásoknak. Megküzdés a népmesék segítségével**

A kisiskolásoknak szóló Aranyfonál-projekt az ukrajnai háború első évében zajlott Kárpátalja egyik településén. Célja az volt, hogy a népmesék és a körjük épített kreatív-fejlesztő foglalkozások segítségével erősödjön a gyerekek énekeje, biztonságérzete, felismerjék belső erőforrásaikat és a mesék által felkínált megküzdési lehetőségeket.

MARGITICS ILDIKÓ

Mentálhigiénés szakember

### **A lovak ereje**

A háború kitörése óta rengeteg új kihívással kell szembenéznie Ukrajna lakosságának. 2022 márciusában elárasztották a menekültek Kárpátalját. Hozzánk is sokan eljutottak. Ezek az



emberek kapaszkodót kerestek, egy biztos pontot, ami erőt sugároz és segít ebben a nehéz időszakban. Az első évben 22 menekültből álló csoportot fogadtunk a Szelíd Lovas Központban. Nyáron egyénileg is felkerestek minket a háború elől menekülő családok. Vannak, akik a mai napig is kitartóan járnak hozzánk és vannak, akik külföldre utaztak, de a kapcsolat megmaradt köztünk. Ők jelezték, hogy nagyon hálásak, mert a lovaknak és a helyi közösségnek köszönhetően egy éven át volt hova tartozniuk.

BÁRDOS NÓRA

Magyar filológus, pedagógus, módszerész, mentálhigiénés szakember

### **„Egymásért”. Sajátos nevelési igényű gyermeket nevelő szülők támogató csoportja**

A projekt egyik kiemelten fontos célja az volt, hogy létrehozzon egy olyan szülői csoportot, ahol olyan gyermekeket nevelnek, akik sajátos bánásmódot igényelnek. Lényeges eleme a projektnek, hogy biztosítsuk a szülőket, hogy problémáikkal nincsenek egyedül és ha megosztják megküzdési stratégiáikat, azzal nagyon sokat tudnak segíteni másokon. A projekt folyamán nem tudtuk figyelmen kívül hagyni a jelenlegi nehéz, háborús körülményeket sem, és ezeket a családokat még mélyebben érintik ezek az aktuális nehézségek, még nehezebben tudnak megküzdni. Nagy odafigyelésre, elfogadásra és megértésre van szükségük.

Másokért és egymásért tenni jó! Ettől csak erősebbek leszünk!



## MENTÁLHIGIÉNÉS WORKSHOPOK I.

1. DR. BERGHAUER-OLASZ EMŐKE – GÁL NATÁLIA (KÁRPÁTALJA)

Elnök, Kárpátaljai Magyar Mentálhigiénés Társaság

Kultúrfelelős alelnök, Kárpátaljai Magyar Mentálhigiénés Társaság

### **Iskolai erőszakmegelőző program Kárpátalján**

A Kárpátaljai Magyar Mentálhigiénés Társaság iskolai mentálhigiénés programja több szférában is megállja a helyét. Egyrészt, a kárpátaljai magyar oktatási intézményeiben tanuló prepubertás- és pubertáskorú gyerekeknek szól, másrészt olyan konkrét témát boncolgat, amely sajnos régen jelen van az iskolákban. A Kárpátaljai Megyei Magyar Drámai Színház elmúlt évek színháznevelési programja osztálytermi előadásainak és azok utáni feldolgozó foglalkozások alkalmával történő nem reprezentatív felmérése alapján feltételezhetően erőteljesen jelen van a gyerekek életében az erőszak, bántalmazás vagy iskolai szexuális – idegen szakkifejezéssel élve, a bullying. A pedagógusok beszámolójából azt a megerősítést kaptuk, hogy sajnálatos módon sokszor, ha észlelik is a fennálló problémát, az iskolai tanulmányi követelmények, a háborús helyzet okozta nehézségek mellett nincs, vagy csak kevés lehetőségük van a konfliktushelyzetek feloldására. A megoldásra, a bántalmazott gyermek segítésére, elmondásuk alapján, a legtöbb esetben még eszközük sincs, gyakran tanácstalanul állnak a fennálló helyzet előtt.

A Bullying az iskolában prevenciós iskolai programunk elsődleges célja egy olyan közeg megteremtése az iskolai látogatás alkalmával, melyben a gyerekek őszintén és kényszer nélkül beszélhetnek mind a gondolataikról, mind az érzéseikről a témával kapcsolatban. A felvilágosításon túl fontosnak tartjuk a mentálhigiénés segítségnyújtást, ahol azt tapasztaljuk, hogy a bullying jelen van a gyerekek életében.

A műhely lehetőséget kínál az iskolai prevenciós programunkba való mélyebb betekintésre, valamint elmélyülésre és a tematikával kapcsolatos eszmecserére.



2. DR. SIMON GABRIELLA (MAGYARORSZÁG)

Egyetemi docens, KRE, Pszichológiai Intézet, Pszichológiai Továbbképző Központ

**Egészség és önfeltárás, az online kommunikáció jellemzői**

Érzéseink, tapasztalataink, élményeink, véleményünk megosztásának igénye alapvető emberi szükséglet.

Az online színtéren: a közösségi médiában, illetve az internetes tanácsadásban is egyre nagyobb igény mutatkozik az énbemutatás, a megmutatkozás iránt.

Magunk bemutatása, lelkiállapotunk feltárása jutalmazó funkciókkal bírhat, de veszélyeket is rejthet magában, kapcsolódási lehetőségeket kínálhat, de kockázatokat is hordozhat. Mindez hathat az önértékelésre és/vagy az elfogadottság érzésére. Az énbemutatás során - a megértés, megértetés és a helybenhagyás, elismerés, megerősítés igényével – létrejöhet továbbá az énről szóló narratívum, mely segítségével az egyén történeté szervezi az életeseményeit.

A műhely során rátekintünk az online felületeken való megjelenés jelenségére, háttértényezőire, motívumaira, szándékaira, tartalmaira és formáira, valamint megismerkedünk az énbemutatás funkcióival, sajátosságaival az online írásos vagy a kép- és hangalapú kommunikációban. Kierünk az önreprezentáció és az online segítő kapcsolat jellemzőire, eltéréseire az offline segítő kapcsolattól, ezenkívül megismerkedünk az online segítő kapcsolat folyamatmodelljével is.

3. SVÉD KRISZTINA (MAGYARORSZÁG)

Mentálhigiénés segítő szakember, fókuszolás orientált terapeuta, kiképző fókusztréner

**„A zene az kell” – Belső dallamok, belső képek, belső erőforrások**

Ezen a workshopon egy utazásra invitállak – a zene és a fókuszolás segítségével kapcsolódunk a testünkhöz és felfedezzük belső képeinket, erőforrásainkat. A fókuszolás egy gondosan felépített folyamat, amelynek segítségével kapcsolatot teremthetsz azzal, ami valójában történik benned. Mindezt a testeddel érezheted. A fókuszolás azt kéri tőled, hogy ezekhez érzetekhez, amelyeket a testeddel tapasztaltál meg, szelíd, tapintatos figyelemmel közelíts. Így ezek az érzések, érzetek megnyílnak számodra és a saját testi nyelvük segítségével változást eredményezhetnek. Felfedezheted, hogy mi is történik valójában benned, mi az, ami a



hangulatodat és a viselkedésedet meghatározza, és azt is, hogy mindez miként változhat most. Bensődből új képek és távlatok jelentkezhetnek, amelyeket a gondolataiddal sosem találtál volna meg. Velem tartasz ezen az utazáson? Szeretettel várlak!

#### 4. NAGY BERCEL (MAGYARORSZÁG)

Mentálhigiénés segítő szakember, pszichodráma asszisztens, történelem tanár

##### **Mit tehetünk, ha összezavar a kliens, avagy a segítő 3 énéllapota**

A kliens hat ránk szakemberként és magánemberként is, közben ott van bennünk egy grandiózus segítő is, aki mindenkit próbál megmenteni. Ha a segítő beszélgetés alkalmával a kliens többféle érzést, különféle attitűdöket is kivált belőlünk, összezavarodhatunk. Ezért érdemes utólag tisztáznunk, mely reakciónk, mely énéllapotunkból származik. Ezek közül a 3 legfontosabbat érdemes újra és újra szemügyre venni: a szakember, a magánember és a grandiózus segítő érzéseit és attitűdjeit. Ehhez az elméleti keretet Reinhard T. Krügernek A zavarosspecifikus pszichodráma-terápia című, 2017-ben, Budapesten megjelent könyve adja. (Krügerrel személyesen is volt alkalmam megtanulni e technikát idén májusban, a Tündérhegyen tartott 3 napos workshopja keretében.)



## MENTÁLHIGIÉNÉS WORKSHOPOK II.

### 1. LÁNCZI VIKTÓRIA (KÁRPÁTALJA)

Pszichológus, mentálhigiénés szakember

#### **Reziliencia tréning**

Cél: A szakmai- és magánéletben felhasznált energiaháztartásunk, valamint feltöltési lehetőségeinek feltérképezése. Az eddig megélt munkahelyi/magánéleti csalódások új perspektívába helyezése, a belső erőforrások és képességek tudatosítása.

Az elsősorban a segítői hivatásban dolgozó résztvevők munkahelyi és személyes életében megélt nehézségeire, csalódásaira támaszkodva igyekszünk fejleszteni a reziliencia készségét, illetve az ezek során fejlődött képességeit, erőforrásait vesszük számba. A reziliencia az érzelmi intelligencia egyik komponense, amely a hivatásunkban és a magánéletünkben lévő interperszonális kapcsolatokban elengedhetetlen. Sokféle módon tudunk reagálni a minket ért nehézségekre, csalódásokra, negatív életeseményekre. Ha reziliens módon válaszunk mindezekre, akkor képesek vagyunk kiaknázni a bennünk rejlő lehetőségeket, képességeket és más perspektívából megoldani a problémás helyzetet (Lynn & Lynn, 2022; Wellensiek, 2023).

Felhasznált irodalom:

Wellensiek, S. K. (2023). Reziliencia Tréning: a csapat pszichikai ellenálló képességének fejlesztésére. Z-Press Kiadó Kft.

Adele B. Lynn Janele R. Lynn (2022). Érzelmi intelligencia (gyakorlatgyűjtemény trénereknek, coachoknak, fejlesztő szakembereknek), Z-Press Kiadó, 2018.

### 2. FERENCZ GYÖNGYÖSSY GYÖNGYVÉR (ERDÉLY)

Pedagógus, mentálhigiénés szakember

#### **Szárnyalj Velem... – az aktív idő és az érzelmi intelligencia fejlesztése a családokban**

Ferencz Gyöngyössy Gyöngyvér vagyok, szabadtanulást támogató pedagógus, mentálhigiénés szakember, otthonoktató édesanya, a Kópé Góbé Egyesület, Tanoda megálmodója, vezetője. A cél ezzel a foglalkozással, hogy a szülők, nevelőszülők, nagyszülők tudatos bevonásával, közös



programokkal, a szülők tájékoztatásával, a gyermekek igényeinek felmérésével és azok közvetítésével segíteni tudjak, hogy a családokban, az együtt töltött időben legyenek olyan meghitt pillanatok, percek, órák, ami mindenki számára örömforrás. Kutatások bizonyítják, hogy a gyermekek hosszú távú boldogsága és boldogulása szempontjából a vele töltött idő minősége sokkal fontosabb, mint a mennyisége. Szintén kutatásokra alapozva tudjuk, hogy rohanó világunkban átlagban napi 7 perc minőségi idő jut a gyermekekre és itt nem mindegy például, hogy az együtt töltött idő során a szülő elérhető a gyerek számára, vagy be is vonódik valamilyen közös tevékenységbe.

#### 5. MOISA SÁRA (ERDÉLY)

Mentálhigiénés szakember, biológia szakos tanár

#### **Önismeret rajzvizsgálattal**

A műhelyt azoknak ajánlom, akik rajzvizsgálati előképzésben még nem vettek részt, maximum 12 személy részvételével.

Egy gyorsan felvehető tesztről van szó, ami az első spontán reakcióra épül. Ezzel együtt mély és sokrétű elemzésre ad módot. A rajzelemző kompetens partnernek tekinti a rajzoló, pontos útmutatásai alapján, a kiértékelést a rajzoló maga végzi.

#### 6. ALBERT ÉVA (MAGYARORSZÁG)

Pedagógus, mentálhigiénés szakember, gyermek gyászcsoport vezető

#### **A sorstársi közösség és a kreativitás jelentősége a gyerekek veszteségfeldolgozásában**

Pedagógusként, gyerekgyászcsoport vezetőként több mint tíz éve foglalkozom a gyászoló gyermekek támogatásának lehetőségeivel, ezen belül is a sorstársi közösségen alapuló veszteségfeldolgozó csoportfoglalkozások szervezésével, vezetésével. Habár a csoportfoglalkozások legnagyobb előnye a sorstársi közösség, mégis fő eleme a játék, és a kreatív alkotás. Az a tapasztalatom, hogy a kreativitás óriási eszköz egy gyászoló gyermek számára a benne lévő emlékek, érzések, kérdések „megfogalmazására”.

A műhelyen különböző technikák kipróbálásával lehetőség nyílik betekinteni ennek részleteibe.



## KÖZÖSSÉGÉPÍTÉS

BÁRDOS NÓRA (KÁRPÁTALJA)

### World – Café – Megküzdés

*„Mi pompásabb az aranyból? A fény!  
Mi üdítőbb a fénynél? A beszélgetés!” (Goethe)*

A World - Café módszer segítségével járjuk körbe a megküzdés, a megküzdési stratégiák témakörét. A kávéházi hangulat megteremtésével megoszthatjuk gondolatainkat, érzéseinket, ötleteinket. Itt nincsenek eredménycélok kitűzve, de elindítja a gondolatokat, segíti a továbbgondolást és új stratégiákat is felkínál. A módszer előre kidolgozott kérdéseken alapszik, melyeket asztalgazdák közreműködésével beszélnek át asztaltársaságok.

Életünk megannyi problémával van átitatva, ezek nem tudjuk elkerülni és talán nem is szükséges, de lelki egészségünk megőrzése céljából nagyon fontos, hogy ismerjük és használjuk a problémamegoldó és érzelmközpontú megküzdési stratégiáinkat!

Café, jövőépítés, dialógus!





## JEGYZETEK