

**Győr Megyei Jogú Város Közgyűlése által kiírt pályázat:**  
**„Társadalmi szervezetek, alapítványok, stb. támogatására”**

**Beszámoló a**

**Pro Talentis Közhasznú Alapítvány győri csoportjának pályázatának  
megvalósításáról**

Két napból álló személyiségfejlesztő tréningünk során az agresszió kezelésének témáját dolgoztuk fel. A foglalkozásokat külön a szülőknek és külön a gyerekeknek szerveztük. Vezetőik: **Licskainé Stipkovits Erika** és **Nimszné Gárdonyi Éva** a tréning után *részletes szakmai beszámolót készítettek, melyet mellékelek.*

Időpontja: 2012. szeptember 29. és október 20. 9 órától 18 óráig volt, a tervezetthez képest a második foglalkozást egy héttel elcsúsztattuk. Helyszíne: 9012. Győr, Veres Péter u. 53. családi ház, és udvara.

Tartama: napi kétszer 3 óra személyiség fejlesztés, összesen 12 óra: maximálisan megvalósult. Köztes tevékenységek: játék, lövészet, íjászat, háromszori étkezés. Tízórai, uzsonna helyben, ebéd a Vendiófa Vendéglőben/Győr, Győri u. 9./- szintén a terv szerint került megvalósításra.

A résztvevők létszáma: összesen 28 fő: 8 szülő, 10 gyermek, aki a tréningen részt vett, 4 kis testvér külön foglalkoztatva, 2 tréner, 2 segítő /íjászkodás, lövészet és játék során/, 1 fő segítő a kisgyermek foglalkoztatásához és a szervező mentor. A tervezetthez képest eggyel kevesebben voltunk, egy szülő nem tudott részt venni a programon.

A pályázat tervezett összköltsége: 396.600Ft, önrész: 156.600Ft, igényelt összeg: 240.000Ft volt.

A pályázaton 150.000 Ft-ot nyertünk.

**Valós költségek/ melyekhez a számlák és a könyvelési bizonylatok hiteles másolatát mellékelem/:**

Hideg étkezés: 2 nap X 28 fő : 55.098 Ft

Meleg étkezés: 2 nap X 28 fő : 100.690 Ft

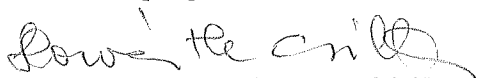
tréner/felnőtt képzés/: 2X 6 óra : 180.000 Ft

tréner/gyerek képzés/: 2X4 óra : 60.000 Ft

**Összesen: 395.788 Ft Ebből pályázati támogatás: 150.000 Ft, önrész: 245.788 FT/ 62,1 %/**

*A tréning legfontosabb célja az önbizalom erősítése, az együttműködés képességének kialakítása és az agresszív viselkedés helyettesítése társadalmilag elfogadott viselkedésekkel volt. Saját, szakmai és szülői vélemények és visszajelzések alapján elmondhatom, a program hasznos volt, és szeretnénk jövőre is folytatni.*

Győr, 2012-11-05

  
Tisztelettel: Horváth Csilla, a megvalósításért felelős mentor

## Licskainé Stipkovits Erika

klinikai és mentálhigiéniai szakpszichológus, szakpszichológus szakértő, pedagógia szakos bölcész, több módszerben képzett szakpszichoterapeuta, tréner –  
9330 Kapuvár, Táncsics M. u. 15.; Tel./fax.: 06-96-242-438, mobil: 06-30-902-1236, email: [sterika@t-online.hu](mailto:sterika@t-online.hu)

---

### Beszámoló

#### a Pro Talantis Alapítvány győri csoportja által szervezett szülőcsoport munkájáról.

**1. A képzés megnevezése:** A negatív érzelmek, indulatok kezelése. Az agresszió fajtái és az agressziókezelő technikák elsajátítása. A szülők további megerősítése szülői szerepükben.

**2. A képzés helye:** Ménfőcsanak, Veres Péter u. 53.

**3. A képzés ideje:** 2012. szeptember 29. és október 20.

**4. A képzés vezetője:** klinikai- és mentálhigiéniai szakpszichológus, szakpszichológus szakértő, pedagógia szakos bölcész, több módszerben képzett szakpszichoterapeuta, tréner.

**5. A képzés résztvevői:** 5 család felnőtt tagjai, valamennyien szülők. Problémáik főleg a prepubertást és a serdülőkort érintették, azon belül azok összetettek voltak.

#### 6. A továbbképzés célja, tartalma, melyet megvalósítottunk:

##### 6. 1. A negatív érzelmek, indulatok kezelése

###### **A képzés célja:**

- A programon résztvevő szülők tanulják meg tudatosan és hatékonyan kezelni a szülő-gyerek és a testvér kapcsolatokban jelentkező indulatokat, különös tekintettel a kamaszkorra.
- Ismerjék meg (későbbi életükben ismerjék fel) az indulatok keletkezésének és létrejöttének mechanizmusait. S találják meg az optimális kivezető utat. Képesek legyenek uralni az indulat teli helyzeteket, s benne saját viselkedésüket, megfelelően irányítani gyermekükét, gyermekeikét.
- Helyesen tudják alkalmazni a nehéz szituációkban az indulatkezelés különböző, tanult módjait, s képesek legyenek gyermeküknek is tanítani az indulati kontroll lépéseit.

###### **A képzés tartalma:**

- Az indulatok, a düh keletkezése, kiváltó okai. A megelőzés, a korai felismerés, elkerülés lehetőségei. - Az indulatok természete, fajtái. Az indulatkezelés dinamikája, hatékony lépései. - Stop! Higgadj le, mielőtt lépnél! Az indulatkezelés első, legfontosabb lépése. Az indulat elvezetésének különböző, elfogadható, szocializált lehetőségei a mindennapokban. - Az indulati kontroll további lépéseinek tanítása a lehiggadás után: Mondd ki, mi a gond, mit érzel! Az érzések megfogalmazásának lehetősége gyermek és felnőtt számára. - Tűzz ki pozitív célt! Avagy tudd, hogy hasonló helyzetben mit szeretnél elérni. - Gondolj ki rengeteg megoldást! - Gondold végig a talált megoldások lehetséges következményeit is! - Törekedj a legjobb terv megvalósítására!
- Konkrét indulat teli helyzetek feloldásának hatékony módjainak és eszközeinek a gyakorlása.
- A bizalom, a türelem képességeinek fejlesztése felnőttek és gyermekek esetében egyaránt.

**Alkalmazott módszerek:** a szociális készségfejlesztő gyakorlatok, helyzetgyakorlatok elemzésekkel, indulat teli helyzetek viselkedési elemzése.

## **6. 2. Az agresszió és kezelése**

### **A képzés célja:**

A szülők képessé váljanak a nehéz nevelési helyzetek, az agresszióval átítatott helyzetek kezelésére, az agresszió megelőzésére illetve csökkentésére.

### **A képzés tartalma:**

- Az önszabályozás képességének fejlesztése. A destruktív indulatok (düh, agresszió, tehetetlenség) kialakulásának mechanizmusai, megelőzésének és kordában tartásának eszközei, kezelésének lehetőségei a szülő-gyerek, a testvérkapcsolatokban.

- A gyermeki (ifjúkori) agresszió elméleti kérdései, vonatkoztatása a nevelési gyakorlatra. - Az agresszív viselkedés mögött meghúzódó konfliktusok. - Az agresszió formái, azok jellemzői, kezelésük lehetőségei. - Az agresszió megelőzése és kezelése (sok-sok gyakorlattal):

Elköteleződés módjai és követelményei a gyermek és a változás mellett. - Megérteni, hogy pontosan mi történik. Ennek módjai, eszközei. - Hogyan beszéljük meg a gyerekekkel? – A sikeres mediációs munka módjai, tapasztalatai. - A feszültségcsökkentés és az indulattal teli energiák elvezetésének lehetőségei. - A biztonságos szabályok szerepe (KERETEK, ritmus, állandóság).- A szülő vezető szerepének megtartása. - A pozitív felnőtt minták és a „szövetségesek” – a pedagógus, a szakemberek – együttműködési formái, lehetőségei. Ezek hatásai. - TV, számítógép és az agresszió. - Az önbizalom, önértékelés fejlesztésének eszközei, mint prevenció. - A tanult sikerességre, önfegyelemre, a máság elfogadására, az érzelmek kifejezésre, önmaga és mások megismerésére nevelés módszerei, lehetőségei. - Mikor az agresszió önjutalmazássá válik. Megelőzése. - Az autoagresszió megjelenési formái, tünetei, jelei. Kezelésük.

**Alkalmazott módszerek:** a szociális készségfejlesztő gyakorlatok, helyzetgyakorlatok, elemzésekkel.

## **6. 3. A szülői szerep további erősítése, hatékony kommunikációs technikák gyakorlása**

### **A képzés célja:**

- A szülők tovább tudják fejleszteni a nélkülözhetetlen képességeket a problémaközpontú megküzdés, kommunikáció, a pozitív gondolkodás, a magabiztos viselkedés, a jövőkép alkotás területén - olyan módszerek és eszközök átadása, melyek szülőként fokozzák a személyes eredményességet, növelik a jó közérzetet, erősítik az egészséget és a kapcsolatokat.

### **A képzés tartalma:**

- A viselkedés akaratlagos szabályozása, az érzelmi kapcsolatok kialakításának képességei.

- A tanult tehetetlenség helyett tanult sikeresség erősítése.

- A gondolkodás megváltoztatása, mint a szülői önhatékonyság növelésének eszköze: pozitív kép kialakítása, irreális elvárások, téves hiedelmek feladása. Optimizmus és kezdeményezőkézség fejlesztése.

- Kommunikációs technikák gyakorlása: érzések verbális megfogalmazása, „TE”- üzenet helyett a hatékonyabb „ÉN”- üzenet használata. Következtetések.

**Alkalmazott módszerek:** helyzetgyakorlatok, elemzésekkel, kommunikációs, konfliktuskezelési helyzetek viselkedési elemzése.

## **7. A képzés hatására várható eredmények:**

- A résztvevő szülők képesek hatékonyabban kezelni gyermekeiket, azok érzelmi és viselkedési megnyilvánulásait. Növekszik empátiájuk, javul kapcsolatteremtési készségük, nyitottabb és problémaérzékenyebb kommunikációt képesek kialakítani kamasz vagy kamaszodó gyerekeikkel.

- Képesek lesznek alkalmazni a "tanult sikeresség" jellemző képességeit.

- A nehéz helyzeteket a résztvevők a képzés után pozitívabb attitűddel, aktívabb magatartással tudják megélni, az optimizmus és a kezdeményezőkézség jobban jellemzi majd őket indulattal teli helyzetekben is.

- A kapott módszerek, eszközök segítségével hatékonyabbá válnak az indulatok és az agresszió megelőzésében és kezelésében.
- Jobban rálátnak saját indulatos viselkedésükre, s megtalálják az optimális kivezető utat az indulat teli, agresszióval terhelt helyzetekből. Ezáltal csökkennek a feszültségeik, hatékonyabbá válnak mindennapjaik során, valamint folyamatos fejlődés, együttműködés jellemzi kapcsolataikat.

## **8. A képzésvezető szakmai véleménye**

### **8.1. A képzésen résztvevő szülők összetett problémákkal küzdenek mindennapi életükben:**

a./ Szinte valamennyien küzdenek azzal, hogy nem láttak segítő szülői mintákat eredeti családjukban, sok feldolgozatlan traumát hordoznak gyermekkorból (alkoholizmus, agresszió, szexuális zaklatás, elhanyagolás), sokuk kapcsolata ma is problémás az eredeti családjával, emiatt nincs, vagy nem túl jó a kapcsolata gyermekeiknek sem a nagyszülőkkel. Legtöbbjüknek hiányzik az előző generáció támogató, erőt adó szerepe.

b./ Előfordul a csoportban, hogy – zömében időhiány vagy költözés miatt – még mindig kevés a szülők barátja, nincs kivel megbeszélni a nevelési gondokat, gyakran nincs honnan segítséget kérni. Ezért jelentős segítséget jelent számukra az alapítvány és a benne dolgozó szakemberek támogatása. Egy szülő (özvegy édesapa) 9 éve egyedül neveli gyermekét. A kamaszok ilyenkor jelentkező nehezített leválási szükségletével idén is foglalkoztunk a csoportban, illetve egyéni beszélgetés keretében.

c./ A 4 párból 3 esetén a gyerekeknek nem az édesanya jelenlegi párja a vérszerinti édesapjuk, azaz nincs jelen a mindennapokban, sőt gyakran egyáltalán, mert vagy meghalt, vagy a kapcsolattartás is rendkívül kiszámíthatatlan. A nevelőapa szerep még nehezítettebb ott, ahol az előző házasságból is vannak a nevelőapának vérszerinti gyerekei, de azokkal a kapcsolat nem vagy nehezen tartható, így a gyereknevelés területén rendkívül sok-sok büntudat, szorongás mobilizálódik és vetül a nevelt gyerekekre. A veszteségek kezelésének (apa utolsó pillanatban nem jön a gyerekekért a megbeszélte nyaralásra...) témakörével is foglalkoztunk idén is.

d./ A gyerekek jelentős része kamaszkorú (kis és nagykaszas), telve ambivalenciával, mely még nehezíti a szülők számára a gyerekekkel való kapcsolatot, mindennapi kommunikációt, az indulatok kezelését, a konfliktusmegoldást. Szükség esetén egyéni pszichoterápiás segítség igénybe vételét is kezdeményeztük, melynek kivitelezését győri szakember közreműködésével Horváth Csilla biztosította.

### **8.2. A képzés hangulata, a résztvevők aktivitása**

A tanfolyamon mindkét napon aktív munkavégzés, jó hangulat uralkodott. Legtöbbet azok profitáltak a programból, akik mindkétten (anya, apa) mindkét nap részt vettek a tréningen. Ők a jövőben az indulatok, a düh, az agresszió kérdéseiben félszavakból értik egymást, azonos értékrend, azonos módszertani tudás mentén tudnak önmagukhoz, egymáshoz és gyermekeikhez közeledni nehéz helyzetekben.

Pozitív volt valamennyi szülő hozzáállása a tanfolyam vezetőjéhez, hiszen már ismerősként, az előző év pozitív tapasztalataira építve dolgozhattunk ismét két napot együtt. A legtöbb szülő nyitott, érdeklődő módon vett részt a témákat bevezető rövid előadásokon, az azt követő konzultációkon, beszélgetéseken, és a tudás mélyítését szolgáló gyakorlatokon is. A résztvevők valamennyien kellően motiváltak voltak az új ismeretek befogadására, a hatékony megoldási módok elsajátítására. A jelenlevők szinte valamennyien érdekes, értékes és építő ötletekkel segítettek egymást a különböző helyzetek megoldásában, szükség esetén saját egyéni tapasztalataik őszinte megosztásával is.

A düh, a destruktív indulatok kezelésére, negatív hatásának csökkentésére a résztvevők közösen korrekt megoldásokat találtak, problémamegoldó módon keresték a hatékony módszereket, eszközöket a konkrét mindennapi megoldások kezelésére. Eközben is igyekeztek a résztvevők háttérbe szorítani a kevésbé hatékony érzelmközpontú megküzdési módokat, ezzel is növelve a tavaly elsajátított eredményes megküzdési erőforrások gyakorlását, a kialakított képesség további csiszolását. Valamennyien a meglévő tudásuk mellett is keresték az új és új emberséges, emberközpontú, sikerre orientáló módszereket, eszközöket, a gyermekek jobb megértéséhez, különös tekintettel a kamaszkor életkori sajátosságaira, illetve az attól eltérő nehézségekre. Különleges érzéssel igyekeztek többen a tanult módszereket beépíteni mindennapi életükbe, pozitív önérvényesítő irányba terelni ezáltal pszichés energiáikat.

A résztvevő szülők a gyakorlatok során - nagy bátorsággal - dolgoztak saját negatív gondolatainak átfogalmazását. Erőfeszítést tettek annak érdekében, hogy negatív helyzetekben jobban ismerjék meg önmagukat, saját reakcióikat, valamint gyermekeiket, s ilyenkor is pozitív megnyilvánulásokkal segítsék őket. Többször visszautaltak a tavaly elsajátított ismeretekre, gyakorlatban elért sikereikre, ugyanakkor további megoldásokat kerestek a csoporttal közösen a még meglévő nehézségeikre.

Lelkiesen végezték az indulat és agressziókezelés gyakorlatai mellett az eredményes kommunikációt fejlesztő feladatokat is, érdeklődéssel alkalmazták azt a különböző életkorú gyermekek kezelését szolgáló gyakorlati élethelyzetek megoldásában.

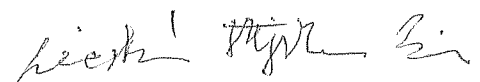
Egyéni beszélgetéseken (szünetekben, ebédidőben) a résztvevőknek igény szerint lehetősége nyílt személyes (egyéni) pszichológiai tanácsadás biztosítására is. Illetve a nehezebb helyzetek megoldásában szakember segítségének igénybevételére tett javaslatot a csoportvezető.

Külön kiemelendő értéke volt a képzésnek, hogy együtt, de az életkori sajátosságoknak megfelelően mégis külön dolgozhattak saját és környezetük indulatainak, agresszív reakcióinak kezelésén, valamint önmagukon és kapcsolataikon szülők és gyerekek egyaránt. A közös étkezések közösségerősítő rítusai pedig tovább segítették önmaguk és a gyerekeik csoportos közegben való viselkedésének megfigyelését, erősítették egymás mélyebb megismerését, az összetartozás érzésének erősödését.

*A tartalmas munkát idén is tovább segítette Horváth Csilla lelkiismeretes munkája, mellyel a szervezési feladatokat maximálisan megoldotta, s a képzés motivációs és technikai háttérét biztosította. A szülőcsoport munkájában aktív szerepet vállalt, támogató javaslataival, sajátélményű, értékes tapasztalataival (gyermekei mára már felnőttek, de megélte velük kamaszkorukat, bölcsebbé, elfogadóbbá vált általuk) tovább növelte a tréning hatékonyságát.*

A jövőben is szükségesnek látom a szülői szerep folyamatos erősítését időnkénti képzési alkalmak biztosításával is, mivel a szülők többségének egyetlen támogató háttere az alapítvány, s annak rendezvényei, szakemberei.

Kapuvár, 2012. október 25.



Licskainé Stipkovits Erika sk.  
tanfolyamvezető