

SENKIT SEM HAGYUNK HÁTRA!



...Mert minden élet érték!

ESZKÖZTÁR GYERMEKVÉDELMI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA



**Az Európai Unió
támogatásával**

Erasmus+
Értékes tapasztalatok, új távlatok.

**A kiadványt készítette:
SZÜLŐK HÁZA KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY**

A kiadvány tartalmához hozzájárultak a NOMLEB: No One Must Left Behind projekt trénerai (Gyebnár Brigitta, Sipos Éva és Fehér István), valamint a tréningfolyamat résztvevői.

A tréningfolyamat szakmai tartalmának megvalósításában részt vett:

- **Regős Judit**, szociálpolitikus, a Szülők Háza Közhasznú Alapítvány elnöke
- **Baranyi Béla**, bűnügyi újságíró, riporter
- **Dósa Piroska**, a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet Módszertani Igazgatóság gyermekvédelemmel foglalkozó referense,
- **Gyebnár Brigitta**, szociálpolitikus, coach
- **Várfalvi Marianna**, a Magyar Védőnők Szakmai Szövetségének elnöke
- **Zsidákovits Melinda**, fejlesztő pedagógus

Értékes munkájukat ezúton is köszönjük!

A NOMLEB: No One Must Left Behind című, 2022-3-HU01-KA153-YOU-000096862 azonosítójú projekt és a jelen kiadvány az Európai Unió támogatásával az Erasmus+ program keretében valósult meg.

A kiadványban tartalma nem feltétlen tükrözi az Európai Unió hivatalos véleményét. A kiadvány tartalmáért sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé.

TARTALOM

01

A NOMLEB-ről

05

Módszerek, eszközök

49

Felhasznált irodalom és
további ajánlott források

A NOMLEB-RŐL

Az Erasmus+ program keretében megvalósuló **NOMLEB: No One Must Left Behind (Senkit sem hagyunk hátra)** című projektet a magyarországi **Szülők Háza Közhasznú Alapítvány** valósította meg 2023-ban, a romániai **Asociatia Pro Agriensis Egyesülettel** együttműködésben.

A projekt keretében kétszer hatnapos tréninget tartottunk olyan ifjúságsegítő szakembereknek, akiknek van tapasztalata állami gondoskodásban élő gyerekekkel, fiatalokkal végzett munkában.

A kétszer egyhetes tréning során a résztvevők lehetőséget kaptak arra, hogy kreatív, nemformális tanulási eszközök segítségével mélyítsék el tudásukat a gyermekvédelem és az ifjúságsegítő munka területén.

A közös elméleti keret megalkotása mellett a képzés célja a szakellátásban nevelkedő fiatalokat támogató gyakorlati, a mindennapi munkában használható technikák és eszközök átadása volt.

A tréningfolyamat során a résztvevők szükségleteihez igazodva nagy hangsúly került a mentális egészség, a stresszkezelés és a kiégésmegelőzés kérdéseire, amelyek a terület egyik legjelentősebb kihívásainak számítanak.

A NOMLEB tréningfolyamat célja az ifjúságsegítők, szakellátásban dolgozók képzése, motiválása és támogatása a gyermekvédelem területén szükséges készségeik kibontakoztatásában, valamint:

- hasznos és gyakorlati tudás átadása a szakembereknek,
- kölcsönös tanulás és tapasztalatszerzés,
- támogató szakmai közösség létrehozása,
- a gyermekközpontú Európai Uniós értékek megerősítése.



A tréningfolyamatban 30 ifjúságsegítő szakember vett részt - 15 fő Magyarországról és 15 fő Romániából. A résztvevők szociális területen dolgozó szakemberek, jellemzően gyermekotthoni, lakásotthoni nevelők, gyermekfelügyelők, szociális munkások, gyógypedagógusok, nevelőszülői hálózat vezetők voltak.

A projekt célja volt, hogy a résztvevők egy támogató, elfogadó szakmai közösséget hozzanak létre, amely lehetőséget ad a területet érintő szakmai kérdések megvitatására, a tapasztalatcserére, és a közös gondolkodásra is.

A két tréninghét során a résztvevők különböző készségei számos nemformális tanulási eszközön keresztül fejlődtek.

A tréninget mindkét alkalommal két felkészült tréner vezette Gyebnár Brigitta vezetésével, akihez az első héten Sipos Éva, a második héten Fehér István csatlakozott.

Az első héten nagyobb hangsúlyt kapott a csoporttá alakulás, a magunkhoz és másokhoz való viszonyulás, valamint az önreflexió, a mentális egészség és kiégés témái.

Mivel az egyéni kihívások között több alkalommal megfogalmazódott a résztvevők oldaláról a kapaszkodó nélküliség és a magukra hagyottság érzése, így a második hétre olyan szakembereket is felkértünk vendégelőadónak, akiknek a résztvevők feltehették a szakmai és intézményi jellegű kérdéseiket, valamint akik felé megfogalmazhatták a mindennapi kihívásaikat.



A KÉT KÉPZÉSI HÉT A KÖVETKEZŐ TÉMÁK KÖRÉ SZERVEZŐDÖTT:

1. HÉT

1. Ismerkedés - kommunikáció
2. Másokhoz való viszonyulásunk
3. Elvárások, sémák és megküzdés
4. Konfliktus, stressz, kiégés
5. Egészségem - egészségédre!
6. Felkészülés a 2. fázisra

2. HÉT

1. Újraépülés, reflexió
2. Fókusz a gyermekeken
3. Gyakorlati munka támogatása
4. Bűnmegelőzés, áldozati - bűnelkövetői szerepek
5. Intézményi ellátórendszer
6. Búcsú



Az első képzési hét után arra kértük a résztvevőket, hogy az elsajátított eszközök segítségével vagy új ötletek kidolgozásával próbáljanak megvalósítani egy szabadon választott foglalkozást, módszertant vagy programot a munkahelyükön, amelynek a tapasztalatait a második képzési héten megosztják a csoporttal. Ezt a feladatot egyénileg vagy csoportosan is végrehajthatták.

A jelen eszköztárban mindazokat az eszközöket, módszertanokat gyűjtöttük össze a csoporttal közösen, amelyek bemutatják a tréning részét képező feladatokat és játékokat, valamint a résztvevők által kitalált, kipróbált módszereket, programokat, foglalkozásokat.

Az eseteírásokat is tartalmazó módszerek során a résztvevők maximálisan szem előtt tartották az ügyfeleik, illetve az általuk gondozott gyermekek személyiségi jogait és méltóságát, így a leírásokban senki nem szerepel névvel, vagy egyéb beazonosításra alkalmas módon.

Köszönjük a projektben résztvevő, és a területen dolgozó valamennyi elhivatott szakember lelkiismeretes munkáját!

...Mert minden élet érték!



MÓDSZEREK, ESZKÖZÖK



1. ELKÉPZELT IDEÁLIS RENDSZER MÓDSZER ALKALMAZÁSA

- Hogyan nézne ki az ideális gyermekvédelmi rendszer egy másik galaxisban?

1.A) A RENDSZER, AMIBEN DOLGOZUNK

Az első képzési héten a közös elméleti keretek megalapozásához a résztvevők csapatokban dolgozva bemutatókat készítettek a magyarországi és a romániai gyermekvédelmi rendszer felépítéséről, sajátosságairól.

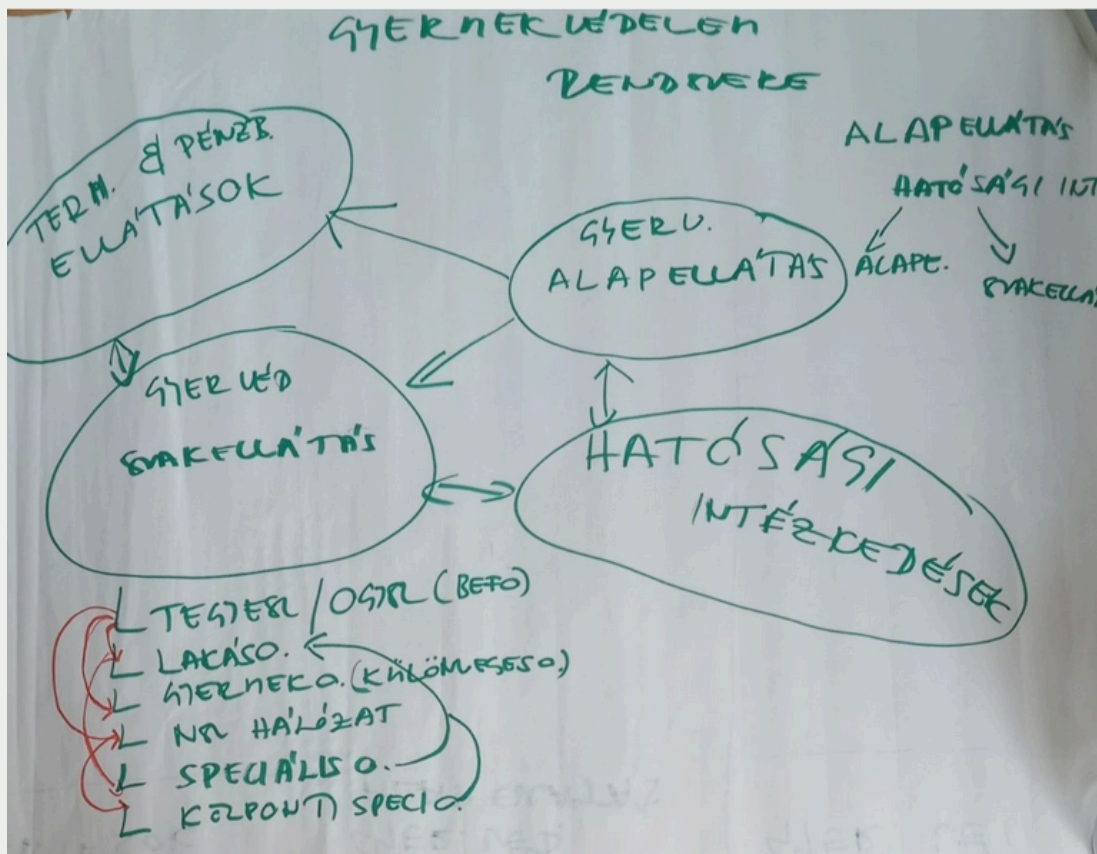
HASONLÓSÁGOK

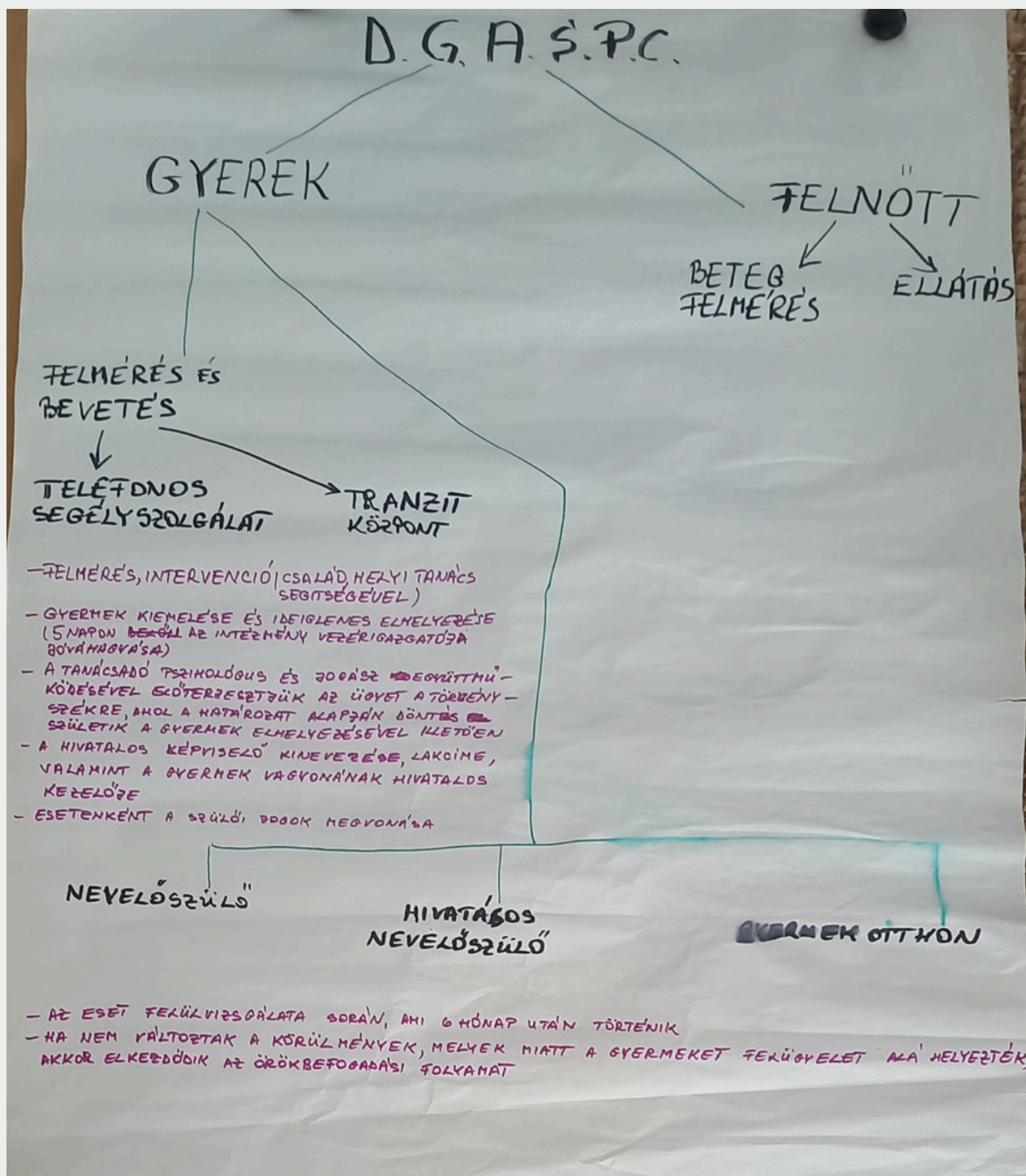
- ENSZ Egyezmény alapozza meg a működését
- Alap és szakellátási elemekből áll
- Működési alapelvei azonosak, a gyermekek érdekeit védi
- A rendszer hasonlóan épül fel
- A fenntartók államiak többségében

KÜLÖNBSÉGEK

- HU: van nevelőszülői hálózat (amely munkaviszonyként is értelmezhető)
- RO: nincs gyám, jogi szempontú az értelmezése,
- HU: van gyám, aki életútfelelős egyben
- RO: csecsemő nem kerülhet otthonba
- HU: igen
- RO: örökbefogadáskor 4. generációig le kell mondani a gyermekről;
- HU: 1. generációig szükséges a lemondás
- RO: nincs gyámhatóság, törvényszék dönt
- HU: gyámhatóság működik
- RO: láthatás kizárólag hivatal (alkalmazott) jelenlétében

A résztvevők által készített ábrák az országok gyermekvédelmi rendszeréről:



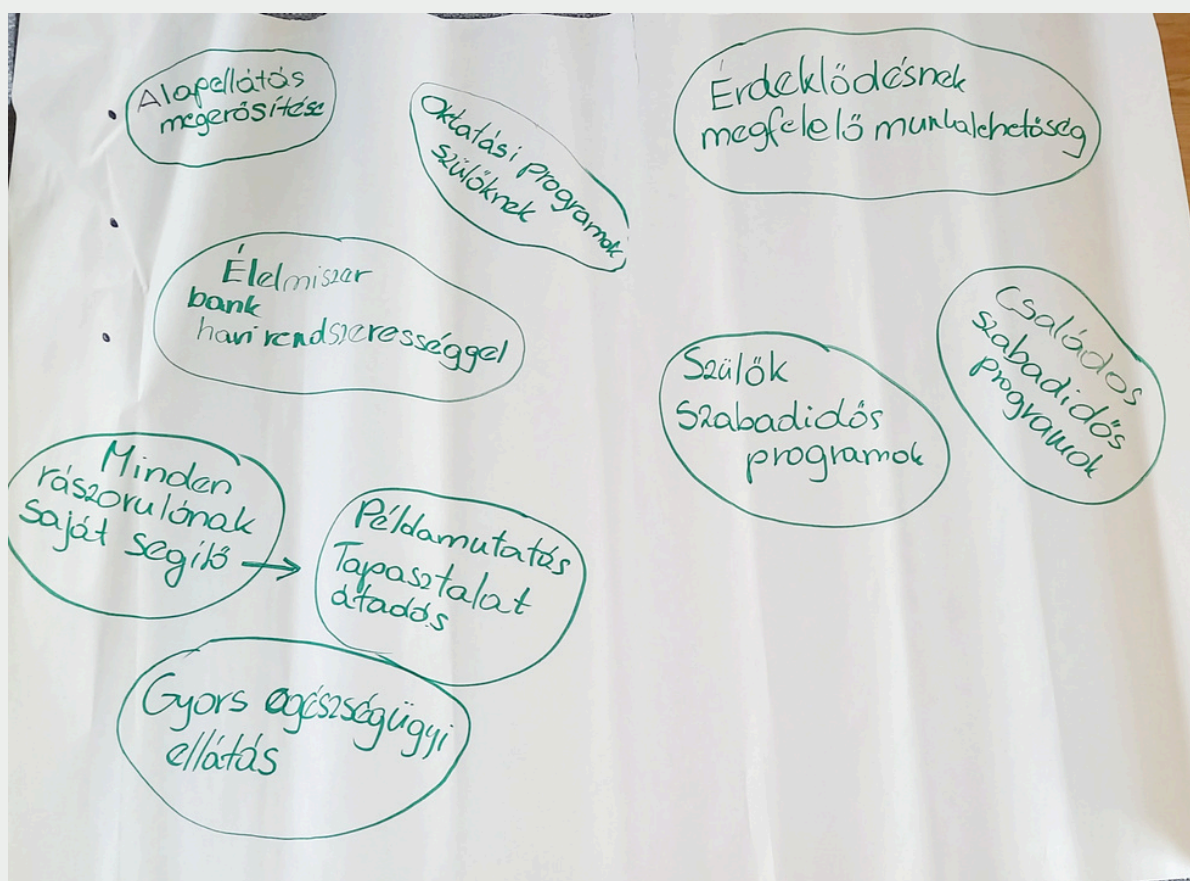


1.B) ELKÉPZELT, IDEÁLIS GYERMEKVÉDELMI RENDSZER BEMUTATÁSA- HETEROGÉN (ROMÁN-MAGYAR) CSOPORTBONTÁSBAN

A gyermekvédelmi rendszerek sajátosságairól és összehasonlításairól tartott előadások után a résztvevők teret kaptak arra, hogy csoportokban megalkossák az általuk ideálisnak tartott gyermekvédelmi rendszert.

A résztvevők által készített ábrák:

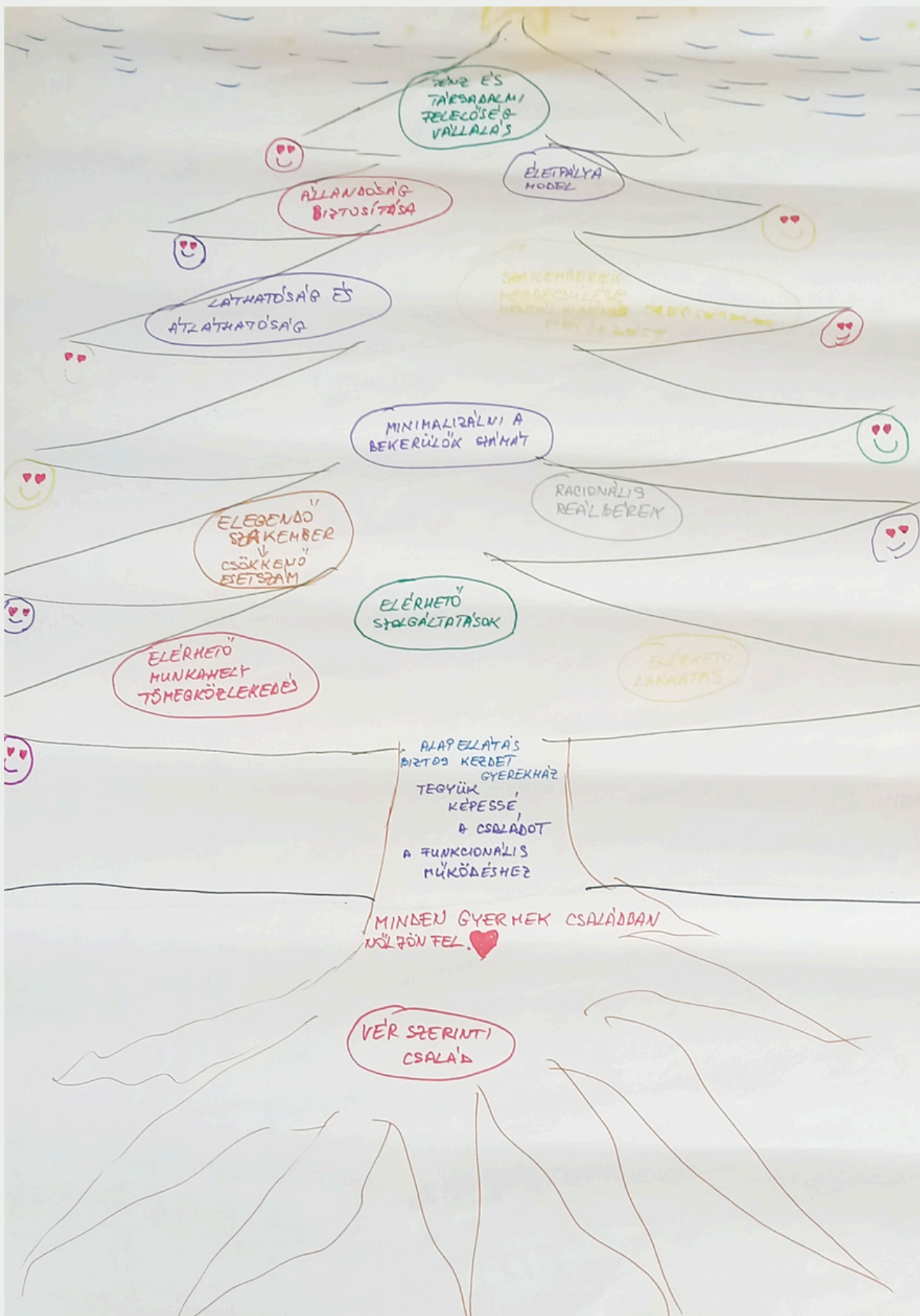
1. CSOPORT:



Ideális rendszer jellemzői:

- alapellátás megerősítése
- oktatási programok szülőknek
- érdeklődésnek megfelelő munkalehetőség
- élelmiszerbank havi rendszerességgel
- szülői szabadidős programok
- családos szabadidős programok
- minden részorulónak saját segítő – példamutatás, tapasztalatátadás
- gyors egészségügyi ellátás

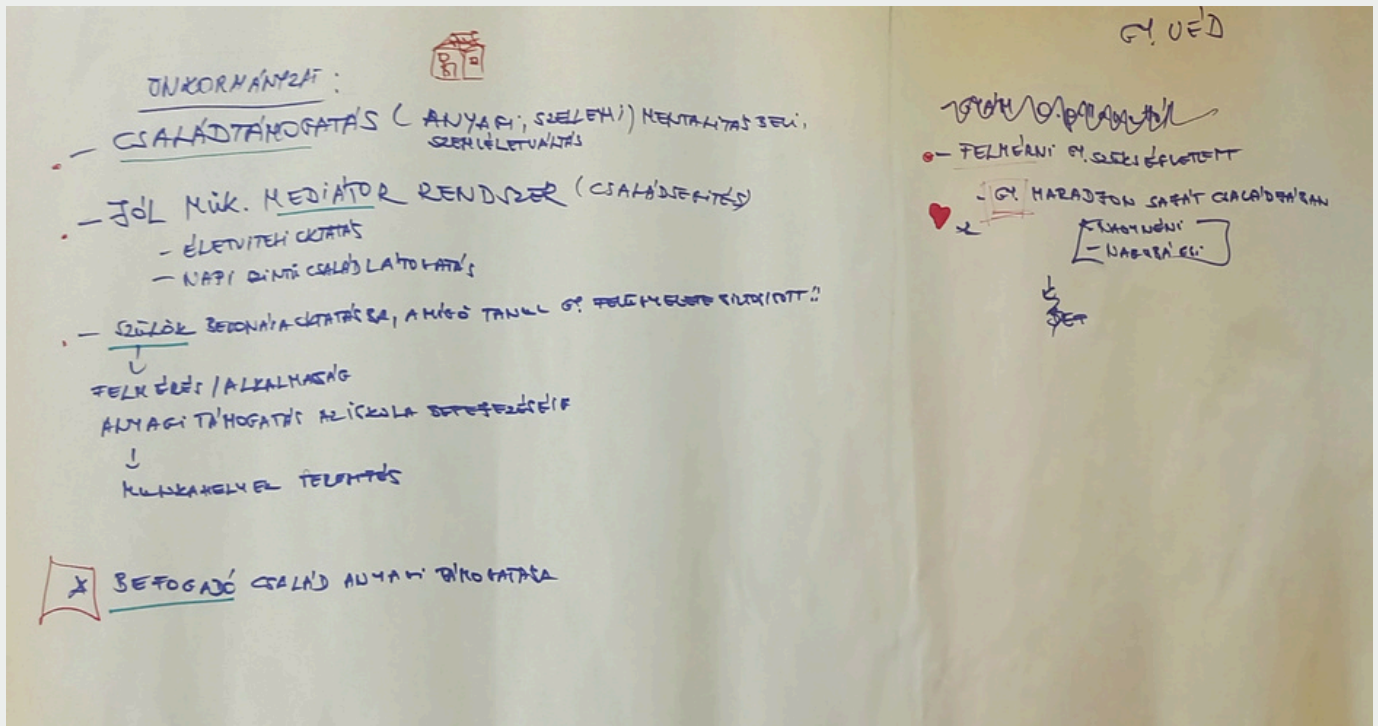
2. CSOPORT:



Ideális rendszer jellemzői:

- pénz és társadalmi felelősségvállalás,
- életpálya modell, állandóság biztosítása,
- láthatóság és átláthatóság biztosítása,
- szakemberek megbecsülése, mentálhigiéné és egészségük megőrzése,
- minimalizálni a bekerülők számát,
- elegendő szakember, csökkenő esetszám,
- racionális reálbérek,
- elérhető szolgáltatások: elérhető munkahely és tömegközlekedés, elérhető lakhatás,
- alapellátás, Biztos kezdet gyerekházak,
- tegyük képessé a családot a funkcionális működésre,
- minden gyermek családban nőjön fel
- vér szerinti család

3. CSOPORT:



Ideális rendszer jellemzői:

- Az önkormányzat vállaljon szerepet az alábbiakban:
 - családtámogatás (anyagi, szellemi), szükséges a szemléletváltás,
 - jól működő mediátor rendszer (családsegítés)
 - életviteli oktatás
 - napi szintű családlátogatás
 - Szülők bevonása az oktatásba, amíg a szülő tanul gyermekfelügyelet biztosítása,
 - szülők felkérése, alkalmasság ellenőrzése, anyagi támogatás az iskola befejezéséig, munkahelyek teremtése,
 - befogadó család anyagi támogatása.
- A gyermekvédelem területén:
 - felmérni
 - a gyermek maradjon a saját családjában (nagynéni, nagybácsi) felmérni a gyermek szükségleteit.

4. CSOPORT:

- Felvilágosítás gyakorlati tudatos gyermekváltás

- Családtámogatás ♥
- a gyermek lelt maradjon a családban → önkezelés egyenlítő
- általában több támogatás - anyagiilag ♥
- egy gyermek se legyen bántalmazott - pszichailog
- egészség megőrzése

- Ideális rendszer - anyagi támogatás ♥

- Keresett bűntudat - több szakemberrel
- pszichológus
- gyógynevelés
- orvosi ellátás
- pszichopedagógus
- pályaválasztási tanácsadás
- pszichológus tanácsadás
- pszichológus tanácsadás
- hádatársas nevelés

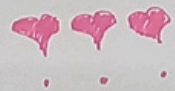
Felkészítés a felnőtt életre



- Önbizalom - önfelnevelés

- Gyerek központi léte

- Szakmai orvosi ellátás - közhatal megújítása
- drog prevenció
- szomatikum + kötelező iskola ♥



Ideális rendszer jellemzői:

- Felvilágosítás - tudatos gyermekvállalás
- Családtámogatás
- A gyermek bent maradjon a családban - örökbefogadás egyszerűsítése
- Államilag több támogatás anyagilag, szakmailag
- Egy gyermek sem legyen bántalmazott
- A szegénység megszüntetése
- Kevesebb bürokrácia, több szakember (pszichológus, gyógypedagógus, orvosi ellátás, pszichopedagógus, pályaválasztási tanácsadás, pénzügyi tanácsadás, háztartásra nevelés)
- Felkészítés a felnőtt életre
- Önfenntartás
- Gyermekközpontú bíróság
- Szakszerű orvosi ellátás: kórházak, drogprevenció, szanatórium és kötelező iskola

2. MUNKATERV MINTA KÉSZÍTÉSE

Bántalmazott gyermekek, családon belüli erőszak, gyermekkereskedelem és egyéb szociális sürgősségi helyzetekkel foglalkozó szakellátás részére

MUNKATERV:

Gyermek vezetékneve	
Gyermek keresztnéve	
Egyéb szükséges adatok (pl. személyi igazolványszám)	
Szülők neve	
Testvérek száma	
Jövedelem	
Lakcím	
Szülők iskolázottsága	
Esetért felelős szakember neve	
Kelt	

1. BÁNTALMAZÁS/VESZÉLYHELYZET TÍPUSA:

- fizikai:
.....
- emocionális:
.....
- szexuális:
.....
- drogokkal való visszaélés:
.....
- kizsákmányolás:
.....
- gyermekkereskedelem:
.....
- kiskorú prostitúció:
.....
- kiskorú anya:
.....
- iskolai tanulmányok megszakítása:
.....
- kiskorú bűnelkövető:
.....
- egyéb súlyos elhanyagoltság, bántalmazás ami a gyermek életét veszélyezteti:
.....

2. AZ ESET FELTÁRÁSA

Anamnézis készítése, különböző dokumentumok beszerzése a gyermek helyzetével kapcsolatban: iskolai, orvosi szakvélemény, helyzetleírás az önkormányzatnál dolgozó szociális munkás, illetve más szakemberek részéről. Ezek után átfogó esetleírás a gyermek helyzetéről.

3. TERV - CÉL - PRIORITÁSOK

A probléma jellegének megállapítása.

Kockázati tényezők áttekintése, probléma súlyossága, gyakorisága.

Meg kell állapítani, hogy a szülők teljesítik-e az alapvető gondozási feladatokat, illetve együttműködnek-e a szakértői munkacsoport tagjaival.

Veszélyben van-e a gyermek a családban?

Ha igen akkor szükséges-e a gyermek kiemelése, illetve elhelyezése egy családtagnál, nevelőszülőnél vagy család-típusú lakóotthonban?

A fő cél a család erősítése különféle szolgáltatásokkal azért, hogy a gyermek a vér szerinti családjában maradhasson.

A beavatkozás sokoldalú kell legyen, a gyermek fejlődési szükségleteit (pl. tanulás, érzelmi és magatartásbeli fejlődés, családi és közösségi kapcsolatok), a szülői gondoskodást (pl. alapvető gondozás nevelés, fizikai biztonság, érzelmi biztonságérzet) és a családi környezeti tényezőket (pl. családtörténet, lakáshelyzet, munkahely, közösségi erőforrások, jövedelem) figyelembe véve.

Hangsúly: a veszélyes tényezők csökkentése, megismétlődésének elkerülése; a család erősségeire való alapozás.

4. A TERV VÉGREHAJTÁSÁRA SZÁNT IDŐ:

3-6 hónap – szakértői munkacsoport létrehozásával

Szakértői munkacsoport, Szakmaközi munkacsoport, szakemberek bevonása a probléma megoldásába	Név
Szociális munkás az önkormányzat részéről	
Pszichológus	
Jogász	
Rendőr	
Családorvos, szakorvos	
Iskolai tanácsadó	

Találkozások, látogatások száma a családdal:

- gyerekekkel, szülőkkel, az eset komplexitásának és súlyosságának függvényében;
- jegyzőkönyv készítése,
- nyomonkövetjük a helyzet alakulását,
- új célok kitűzése, illetve
- ha nincs pozitív irányba való haladás, és a gyermek élete és fejlődése veszélybe kerül, kiemelés a családból

Találkozások száma a szakértői munkacsoport tagjaival:

- egyenként vagy akár csoportosan az eset komplexitásának és súlyosságának függvényében
- jegyzőkönyv készítése,
- esetmegbeszélések,
- gyermek helyzetének nyomon követése, értékelő megbeszélésének formájában is,
- jelzőrendszer kialakítása.

5. A MUNKATERV LEZÁRÁSA

Kiértékelés.

Amennyiben szükséges, új munkaterv készítése, új célok kitűzése, más szakemberek bevonása.

FELHASZNÁLT FORRÁSOK:

- Herczog Mária : Gyermekvédelmi kézikönyv, Budapest 2001
- 249-2001 Határozat a szakértői csoport működéséről a bántalmazott gyerekekkel való munkában
- HOTĂRÂRE nr. 49 din 19 ianuarie 2011 pentru aprobarea Metodologiei-cadru privind prevenirea și intervenția în echipă multidisciplinară și în rețea în situațiile de violență asupra copilului și de violență în familie și a Metodologiei de intervenție multidisciplinară și interinstituțională privind copiii exploatați și aflați în situații de risc de exploatare prin muncă, copiii victime ale traficului de persoane, precum și copiii români migranți victime ale altor forme de violență pe teritoriul altor state

3. SZABADIDŐ HASZNOS ELTÖLTÉSE KREATÍV FOGLALKOZÁS KERETÉBEN

Fő téma: Kreativitás, koncentráció fejlesztése

Csoport jellemzői:

A csoport teljes létszáma 12 fő, aktuális létszámunk 7-8 fő, közülük 5-6 gyermek volt bevonható, akik a 11-15 év közötti korosztályba tartoznak.

Tevékenység leírása:

A szabadidő eltöltése gyakran kihívást jelent a gyermekotthoni, lakásotthoni csoportokban. Általános nehézség a gyerekek, fiatalok bevonása, a megfelelő foglalkozástípus megtalálása.

- Fejlesztett kompetenciák:
 - bizalom,
 - koncentráció,
 - közösségben való együttműködés

- Megvalósítás:

Délután a teraszon papírsárkány készítésbe kezdett a csoport, ami a fiatalabbakat különösen felcsigázta. Mindenki saját kezűleg készítette a papírsárkányt a foglalkozásvezető elmondása és szemléltetése alapján.

A váz elkészítése után selyempapírral díszítették a sárkányokat. A legnagyobb élmény a gyerekek számára a sárkány röptetése volt, először az udvaron, aztán a szabadban.

Máskor a csoport papír bohócot készített, vagy gríz szórással alkotott fali képeket. A foglalkozásvezető ezen kívül játékos feladatlapokat is adott a gyerekeknek, amit szintén élveztek.

- Támogató körülmények:

Minden tárgyi eszköz adott volt a foglalkozás megtartásához.

Benyomások:

Nehézségek:

“Többször elkezdtük a foglalkozást, voltak a gyerekek között olyanok, akik végigcsinálták és volt olyan, hogy az első sikertelen próbálkozás után feladták, hiába próbáltam segíteni.”

Pozitívumok:

“Meglátásom szerint nagy sikerélmény volt a gyerekeknek, ilyen pontosságot és koncentrációt nagyon ritkán láttam tőlük. Nagyon ügyesek és lelkesek voltak.”

4. HAJLÉKTALAN SZÁLLÓN ÉLŐ NŐK ÉS SZAKELLÁTÁSBAN ÉLŐ GYERMEKEIK KAPCSOLATTARTÁSA

Csoport jellemzői:

Hajléktalan nők, akiknek gyermeke szakellátásban van, vagy rokon neveli. Jellemzően a csoportban lévő nők is állami gondoskodásban nőttek fel.

Többségük nem tartja a gyermekével a kapcsolatot, mert szégyelli a helyzetét, vagy nem szeretne üres kézzel menni. Az eddigi találkozók nem sikerültek jól, vagy nem tudják mivel tölteni a közös időt.

Cél:

A szülők szorosabb, rendszeres kapcsolattartása a gyermekeikkel, minőségi együtt töltött idő megteremtése.

Tevékenység leírása:

2023 tavasza óta működik egy női csoport a szállón. A csoport havonta egyszer találkozik, a szálló arra alkalmas helyiségében.

Alkalmazott foglalkozások:

- beszélgetés,
- filmnézés,
- kézműves foglalkozás,
- kirándulás

A cél, hogy a már működő női csoporton belül foglalkozzanak a gyermekekkel való kapcsolattartás témájával. A csoport lehetőséget ad a bizalmas beszélgetésre, egymás élményeinek meghallgatására, a közös ötletelésre, játéokra. Akinek volt pozitív élménye, az erőt adhat a többieknek. A témával kapcsolatos filmek közös feldolgozásán keresztül könnyebben kibonthatóvá, kimondhatóvá válnak az érzékeny kérdések, a közös kirándulások pedig teret adnak a kötetlenebb beszélgetésekre.

- Fejlesztett kompetenciák: Önbizalom erősítése, ismeretek növelése, határozottabb fellépés kialakítása, önismeret fejlesztése.

- Nehézségek:

“A szálló átmeneti, így előfordul, hogy valaki kiköltözik, mielőtt bármi eredményt érhetnénk el. Nem mindig jönnek el a foglalkozásokra. A csoport összetétele folyamatosan változik, nehéz tartani az időkereteket.”

5. SZABADIDŐS PROGRAM AZ ÁTMENETI OTTHONBAN

Fő téma: nyári szabadidős program szervezése az átmeneti otthonban lévő fiataloknak

Csoport jellemzői:

14-17 év közötti, halmozottan hátrányos helyzetű, bántalmazott, elhanyagolt, traumatizált gyerekek

A program személyi és tárgyi feltételei:

- szakemberek - az otthon alkalmazottai: központ vezető, pszichológus, szociális munkások, nevelők
- anyagi támogatás
- szállítóeszköz

Kompetenciák:

- Önismeret
- Self menedzsment
- Illemtan
- Szociális közegekben való viselkedés

Nehézségek:

- Anyagi feltételek hiánya
- A gyerekek elszökési tervei

6. SZÜLŐ-GYERMEK KAPCSOLAT ERŐSÍTÉSE

Fő téma: egy egészségügyi kihívásokkal küzdő szülőpár segítése gyermekük neveléséhez.

Csoport jellemzői:

Az édesanya pszichésen labilis, amit a terhesség valószínűsíthetően felerősített. Volt állami gondozott, nevelőszülőknél is volt. Szülei már nem élnek, alkoholisták voltak az anya elmondása szerint. Az apa, elmondása szerint autista (magasan funkcionáló).

Kompetenciák:

- szülői kompetencia erősítése,
- önbizalom, önértékelés erősítése,
- szorongás csökkentése,
- pozitív érzelmek erősítése,
- szülők egymás közötti kapcsolatának erősítése

A tevékenység leírása:

A fiatal szülőpár gyermeke szakellátásba került, a tevékenységben résztvevő szakember gyógypedagógusként támogatta a szülőket a szülő-gyermek kapcsolat erősítésében.

Alkalmazott módszerek:

- gyógypedagógiai szakvélemény írása a gyermekről,
- ismétlődő tornaprogram összeállítása és elvégzése a gyermekkel (a program megtanítása a szülőknek),
- aktív és folyamatos szülő-támogatás,
- manipulációs, érzékelős, figyelemfejlesztő játékok a gyermek számára,
- zenehallgatás és éneklés,
- esetmegbeszélések összehívása és szoros szakmai együttműködés: gyámhivatal, családsegítő központ, TEGYESZ.

A program végrehajtásának tárgyi/személyi feltételei:

- látogató szoba,
- fejlesztő játékok,
- szülők, gyermek, gyermekotthon vezető, GYEJÓ munkatársai, az esetmegbeszélő további résztvevőinek jelenléte

“Összeállítottam egy tornát, amit egyébként is szoktam a gyerekekkel csinálni. Egészséges gyerekekre lett kitalálva, de azt is észre lehet venni, ha egy gyerek eltér az átlagostól. A mozdulatokat ugyanazokkal az énekekkel, mondókákkal kísérik, így többszöri ismétlésre a gyerek már előre tudni fogja, mi következik. Fontos a gyakori szemkontaktus, valamint az, hogy a gyerek reakcióira megfelelően reagáljunk. Ha látjuk, hogy valami kellemetlen akkor rövidítsük és fokozatosan növeljük az időtartamot.”

Mozgásfejlesztő feladatok:

1. Kimozgató rész

2. Izomerő fejlesztő gyakorlatok

- Csípőtorna: Térd feltolás felváltva, majd szimmetrikusan (Tekeredik a kígyó..., Kis-kis kígyó..., dicséret)
- Bicikli: (Lassan forog a kerék..., János bácsi fűrész, dolgozik a fűrészszel.)
- Ülésbe húzás: (Húzza, vonja...)
- Karmelés háton fekve: (Repülnek a madarak...)
- Karnyújtás fül mellett:(Óriás...)
- Ellenkező végtagok érintése:(1-2 bal, jobb...)
- Hasra fordulás: (Fordulok a hasamra...motivációra, alkartámasz)
- Hinta: (le-föl emelgetni, guggolni, szemkontaktus)
- Forgás: (szemkontaktus, fejfogás)
- Egyensúly nagy labdán: (előre-hátra, oldalra, alkartámasz beigazítás, csípőfogás, hat hónaposan tenyértámasz, rugóztatás)

A feladatok egészséges gyerekeknek készülnek, de jól ki lehet szűrni az esetleges problémákat. A torna aktív időszakban történjen, amikor nem éhes, nem álmos. Jó, ha mindig ugyanabban az időben történik. Ne legyen közben zavaró tényező, ami eltereli a figyelmét. Ha élvezi, hetente többször is lehet végezni. A mozgás mindig énekekkel, vagy mondókával kapcsolódjon, ennek is fejlesztő hatása van. Előfordul, hogy néhány gyerek megijed az eszközöktől, emiatt csak rövid ideig hajlandó tornázni. Ének közben mindig mosolyogjunk.

Nehézségek:

“Nehézséget okoz, hogy gyógypedagógusként más szakmához kapcsolódó feladatok is előjöttek. Minél mélyebben jelen vagyok, annál inkább látom, hogy több szakember összefogására lenne szükség. Ennek a családnak intenzív családmegtartó szolgáltatásra lenne szüksége. Véleményem szerint a szoros családgondozás ideje alatt a szülők magabiztosabbá válnának, a gyermek körüli feladatok rutinná válhatnának. A következő nehézségnél pedig újra tudnának segítséget kapni.”

7. A KOLLÉGÁK FEJLESZTÉSE, AZ EMPÁTIÁVAL ÉS BIZALOMÉPÍTÉSSEL A KÖZÉPPONTBAN

Fő téma: Konfliktusmegértési és -kezelési technikák elsajátítása munkahelyi környezetben a hatékonyabb együttműködés és kiegyensúlyozottabb kapcsolatok érdekében

Csoport jellemzői:

szociális ápolók és gondozók csoportja

Kompetenciák:

- közösségfejlesztés
- empátia
- bizalom

A tevékenység leírása:

A tevékenység egy, a tréningfolyamat során alkalmazott módszer tesztelése munkahelyi környezetben. A foglalkozás felvezetése a konfliktusokkal kapcsolatos gondolatébresztő beszélgetéssel és a konfliktuskezelés különböző típusainak ismertetésével történik.

A résztvevők ezután megismerik a Thomas-Kilmann modellt, és kitöltik a Thomas-Kilmann tesztet.

A teszt kitöltését a kiértékelés követi, majd közös beszélgetés indul az eredményekkel és a felmerülő gondolatok, kérdések megvitatásával.

A tevékenység második részében minden résztvevőt arra kérünk, hogy válasszon egy idézetet A kis herceg című regényből, amely valami miatt különösen megszólítja őt. Az idézeteket a csoporttagok megosztják egymással, és közösen feldolgozzák a hallottakat. Ez a feladat egyaránt lehetőséget ad egymás mélyebb megismerésére, valamint a bizalmas kapcsolódás megteremtésére.

A program végrehajtásának szükséges tárgyi/személyi feltételei:

- foglalkozásvezető,
- kollégák,
- kérdőív,
- ceruza/toll,
- nyugodt környezet.

“Fontos a nyugodt környezet, hogy a kollégák kellő odafigyeléssel tölthessék ki a tesztet, illetve választhassák ki a kedvenc idézetüket - ez nem mindig volt kivitelezhető, a napirendünk és külső tényezők miatt.”

8. NAPIREND FEJLESZTÉSE, KIALAKÍTÁSA FOGYATÉKKAL ÉLŐK OTTHONÁBAN

Fő téma: Kiszámíthatóság és biztonságérzet növelése

Csoport jellemzői:

értelmi fogyatékos és halmozottan fogyatékos gyermekek és nevelőik.

A tevékenység leírása:

A tevékenység célja a következetesség elősegítése. A bentlakásos, különleges otthonokban nagy kihívást jelenthet a kiszámíthatóság megteremtése, amelynek megléte viszont jelentősen javíthatja a gyermekek általános jóllétét és biztonságérzetét. A napirend megléte és következetes betartása bármilyen traumatizált vagy sérülékeny csoport esetében kiemelt jelentőséggel bír.

Kollégákkal közösen kialakított napirend: a napirendet a közösen dolgozó kollégák együttes bevonásával szükséges kialakítani, hogy azt mindenki elfogadhatónak és tarthatónak találja.

A kialakult napirend:

- ébresztő,
- tisztálkodás,
- reggeli gyógyszerek beadása,
- csoportos játék,
- készségfejlesztés labdával és kézügyesség fejlesztése,
- visszakérdezés, utánpótlás, mutogatás.
- ebéd
- konyhai feladatok,
- ruhák elrakása,
- udvari játék közösen a nevelőkkel
- uzsonna időben: beszélgetés, zene hallgatás, TV nézés.
- vacsora időben: konyha rendbetétele, ágyazás, fürdés, gyógyszerek bevétele,
- TV nézés, pihenő 21-22 óráig.

A napi feladatok bevezetésével kialakult egy napi terv, majd napirend, hogy ne csak arról szóljon egy nap, hogy mi az ebéd és mi a vacsora.

9. GYERMEKRAJZOK FELHASZNÁLÁSA NEVELŐSZÜLŐK TOVÁBBKÉPZÉSÉBEN

Fő téma: Kommunikáció és önismeret

Csoport jellemzői:

A csoport résztvevői: nevelőszülők, gyerekek, tanácsadó, pszichológus, pszichopedagógus.

Rekreációs program keretén belül nevelőszülők továbbképzése (összesen 70 nevelőszülő) és a gyerekek (összesen 96, 7-18 éves gyermek) bevonása a tevékenységekbe (rajzok elkészítése), pszichológus felügyelete alatt.

Kompetenciák:

- kreativitás,
- kommunikáció,
- szerepjáték,
- spontaneitás,
- önismeret
- neveltekkel való kapcsolat megerősítése,

A tevékenység leírása:

A nevelőszülőket két csoportra osztottuk különböző helyszíneken.

A rajzok alapján a nevelőszülőkkel együtt egy spontán mesét alkottunk, ami nagy sikernek örvendett. Ezután a nevelőszülőnek fel kellett ismernie a neveltjük rajzát, és megindokolták a rajz témaválasztását.

- Az alkalmazott módszer részletes leírása:

Apszichodráma olyan terápiás, majd személyiségfejlesztő-, önismereti-(csoport)módszer, mely a cselekvésen, a cselekvés átélésén, a cselekvés közben érzett érzelmek tudatosításán, a belátáson alapul.

Ez utóbbi alapgondolata, hogy az emberi spontaneitás és kreativitás a cselekvésbe ágyazódva érvényesül, s a cselekvésbe ágyazott helyzetet képes az egyén tudatosítani.

A pszichodráma módszere kognitív és emocionális szinten tudatosít, testi-fizikai szintű átéléssel, és teszi ezek által lehetővé a verbális és preverbális szintekkel való egyidejű terápiás munkát.

A program személyi és tárgyi feltételei:

- színes ceruza, filctoll,
- vízfesték, ecset,
- papír
- megfelelő helyszín és tér

Nehézségek:

- toborzás
- idő és helyszín beosztása

10. ÖNÁLLÓ ÉLETRE VALÓ NEVELÉS FOLYAMATA

Fő téma: Intézményesített gyerekekkel/ fiatalokkal való munka az önálló életre való nevelés folyamatában

Csoport jellemzői:

14-18 év közötti, valamint 18 évesnél idősebb, szakellátásban lévő fiatalok

Kompetenciák:

- Önálló életre való nevelés
- Önálló döntésre való nevelés
- Pénzügyi döntéshozatal készsége

A tevékenység leírása:

- 14 -18 éves gyerekek önálló életre való nevelése/felkészítése, és a 18 évet betöltött fiatalok krízishelyzetének enyhítése, megoldása.
- Az esetmenedzser közösen a multidiszciplináris csapattal (esetmenedzser, pszichológus, esetfelelős pedagógus, gyermekközpont vezetője) megtervezik az éves/féléves, illetve havi tevékenységeket, amelyek alapján a fiatalok elsajátíthatják az önálló életre való felkészüléshez szükséges kompetenciákat, amelyeket a központban dolgozó pedagógusokkal közösen ültetnek a gyakorlatba.

PIS -DVI: Planul de intervenție specifică privind deprinderile de viață independentă

- Ezek a feladatok lefedik:
 - **Önálló élethez szükséges készségeket** (étkezés, étrend megtervezése, ételkészítés, vásárlás, étel elkészítése, étkezési etikett, konyhai higiénia, ételkészítés tárolása, lakás biztonsága),
 - **A lakhely és közösségi források igénybevételeének készsége** (azok a készségek, amelyek a fiatalok közösségbe való beilleszkedéséhez szükségesek - pl. saját lakhely gondozása, közlekedés, közösségi források, stb.),
 - **Anyagi források menedzselése** (a pénz mint fogalom, megfontolt pénzügyi döntések képességének kialakítása, megtakarítások, jövedelem és adó, banki műveletek, kölcsönök megszerzése, személyes költségvetés – jövedelmek és kiadások alapján, fogyasztói készségek),
 - **Személyes higiénia képességének kialakítása** (a fiatal személyes higiénia által elért harmonikus fizikai és emocionális fejlődése, egészséges életmód, egészséges szexualitás),
 - **Szociális készségek fejlesztése** (a fiatal önfejlesztés általi viszonyulása a társadalomhoz, kulturális tudatosság fejlesztése, kommunikáció, társas viselkedés, szociális és szakmai orientáció).

- 18 évet betöltött fiatalok támogatása a helyes döntéshozatalba, amely végén eldöntheti, hogy marad a rendszerben vagy szocio-professzionálisan integrálva lesz.

Alkalmazott módszer részletes leírása:

1. Multidiszciplináris csapat megbeszélésének jegyzőkönyve - a fiatalok érdekeit/ szükségleteit szolgáló tevékenységek átbeszélése, leírása, jegyzőkönyvezése.
2. Önálló életre való nevelés – beavatkozási terv (PIS -DVI: Planul de interventie specifica privind deprinderile de viata independenta) - A tevékenység leírása/megtervezése, évre, hónapra, területre való lebontása, szakemberek beazonosítása.
3. Az önálló létre való nevelési tevékenységek gyakorlatba ültetése csoportosan és egyénileg is. A 17 éves és a 18 életévet betöltött fiatalok (kérésre a rendszerben maradt fiatalok) fokozott figyelmet kapnak.
4. A 18 életévhez közeledő fiatalok (18+) egyéni tanácsadásba való bevonása (egyéni tanácsadási jegyzőkönyvvel dokumentálva), amely végén a fiatal eldönti, hogy kérvényezi a rendszer elhagyását vagy kérvényezi a Gyermekvédelmi Bizottságon keresztül, hogy maradjon, mert továbbtanul vagy enélkül társadalmi kirekesztéssel küzdene.
5. Amennyiben el szeretné hagyni a rendszert, támogatva van munkahely és lakhatási lehetőség beazonosításában.
6. Amennyiben maradni szeretne vagy a multidiszciplináris csapat ezt a variánst találja megfelelőnek a fiatal számára, a fiatal esete bemutatásra kerül a Gyermekvédelmi Bizottság előtt, amely határoz a fiatal esetéről.

A program személyi és tárgyi feltételei:

- 14 – 18 éves (és a 18 évet betöltött, az intézménybe maradt) fiatalok
- pedagógusok, pszichológus, központvezető, esetmenedzser, vezetőség, együttműködő hivatalok
- papír, nyomtató, írószerek,
- anyagi források

Nehézségek:

- A gyerekek saját családból hozott minta alapján történő viselkedése,
- A gyerekek alkalmazkodóképessége
- Életkorból adódó nehézségek
- Fiatalok befolyásolhatósága
- A fiatalok döntésképtelenségének kezelése, megoldása

11. VÉRSZERINTI SZÜLŐK A NEVELŐSZÜLŐI HÁLÓZATBAN

Fő téma: A nevelésbe vett gyermekek vérszerinti szüleinek támogatása

Csoport jellemzői:

- 25-56 év közötti,
- elsősorban nők,
- halmozottan hátrányos helyzetűek;
- jellemző valamilyen addikció vagy/és lelki megterheltség az életükben
- egy vagy több gyermekük van szakellátásban,
- néhányuk maga is szakellátott volt;
- általában alacsony iskolai végzettség.

Kompetenciák:

- asszertivitás,
- önismeret,
- self menedzsment,
- szülői kompetenciák fejlesztése,
- problémamegoldó képesség fejlesztése,
- kapcsolaterősítés.

A tevékenység leírása:

- Alkalmazott módszer: S M A R T
 - „Kristályvizes próba” – Elég átgondolt-e a projekt?
 - Mi a projekt célja?
 - Kinek a számára készült?
 - Valós szükségleten alapul-e?

A SMART jelentése:

- S - SPECIFIKUS, „miért – mit –hogyan?”
 - A cél összefoglalása egy mondatban, hogy egy kívülálló is megértse
 - Miért? – a kapcsolattartásokon tapasztaltak miatt
 - Mit? – célzott, valós szükségleten alapuló program megvalósítása
 - Hogyan? – csoportos és/vagy egyéni formában

- M - MÉRHETŐ: A projekt végén megállapítható, hogy az sikeres vagy sikertelen volt-e. Mérési szempontok:
 - Hányan jöttek el?
 - Milyen visszajelzést adtak?
 - Van-e igény a folytatásra?
 - Tapasztalható-e változás azon a felületen, ahol mi találkozunk velük – kapcsolattartás?
- A - AKCEPTÁLHATÓ
 - A projekt célkitűzése minden résztvevőnek elfogadható
- R - REÁLIS
 - Megteremthetők-e a projekt levezetéséhez szükséges feltételek (tárgyi/személyi)?:
 - anyagi forrás,
 - szakember,
 - tárgyi környezet,
- T - IDŐZÍTHETŐ
 - A projektnek van eleje és vége.
 - Mennyi idő alatt szeretnénk megvalósítani a projektet?
 - Fontos a realitással való kompatibilitás!
 - Ütemterv

A program személyi és tárgyi feltételei:

- Személyi feltételek: szakemberek, a hálózat munkatársai (nevelőszülői tanácsadó, pszichológus)
- A csoportülések megtartására alkalmas tér

Nehézségek:

- Nyári időszakban szabadságolások;
- A szakmai team akadályozottsága;
- A vérszerinti szülők együttműködési szándéka, lehetőségei.

12. VEGYES KORÚ GYEREKEK CSOPORTOS FOGLALKOZTATÁSA

Fő téma: A szabadidő hasznos eltöltése

Csoport jellemzői:

többségében lányok, 9 fős a lakásotthonban

Kompetenciák:

- megértés
- kitartás
- reakcióidő
- kommunikáció

A tevékenység leírása:

A csoportban a klasszikus zálog-játék alapján a gyerekek különböző tárgyakat helyeznek el egy közös halomba, amelyből egyesével húzunk.

A tárgyak kihúzása előtt közösen megállapodunk abban, hogy milyen mozgásos feladatot kell végrehajtania annak, akinek a tárgya a kezünkbe kerül. Például:

- 4 ütemű fekvőtámasz,
- törpejárás,
- 10 db felülés,
- váltott lábbal székre fellépni.

A játék során a hangsúly a gyerekek közötti kommunikáción és megértésen, valamint a szabályalkotáson és szabálytartáson van.

A gyerekek sajátos helyzetéből adódóan kerülendő a játék hagyományos változatában használt "Mit érdemel az a bűnös, akinek a záloga a kezemben van?"- kérdésfeltevés. Egy ilyen kérdést a gyerekek könnyen fenyegetésként élethetnek meg, és a felerősödő negatív érzelmek miatt azonnal kizökkennek a játékból. A csoport összetételétől függően kihúzható egyszerre 2-3 tárgy is, így a gyerekek csoportos feladatokat teljesíthetnek.

A program személyi és tárgyi feltételei:

- résztvevő gyerekek és egy játékvezető
- a mozgásos feladatok végrehajtására alkalmas tér
- tárgyak a gyerekektől

Nehézségek:

- a játék közben esetleg felmerülő konfliktusok (pl. gúnyolódás, türelmetlenség miatt)

13. GYEREKOTTHON ÉS KÜLSŐ ÓVODA KAPCSOLATA

Fő téma: Intézmények közötti együttműködés

Kompetenciák:

- kommunikáció
- együttműködés
- konfliktuskezelés
- időmenedzsment

A tevékenység leírása:

A kapacitás- és létszámhiánnyal küzdő gyermekotthonokban jelentős kihívást jelent megszervezni az óvodás korú gyerekek szállítását az óvoda és az otthon között, kiemelten olyan helyzetekben, ahol korábban csak fiatalabb (csecsemőotthon) vagy iskoláskorú gyermekek éltek, és új helyzettel találják szemben magukat a szakemberek.

Az otthonban minden dolgozónak megvannak a feladatai, pontos időbeosztása. Mivel a nevelők munkaideje 8 - 13 óráig tart, ebéd után el kell hozni a gyerekeket az oviból. A szállítás sok időt vesz el a pedagógusoktól, hogy az otthonmaradottakat megfelelően fejlesszék, programokat szervezzenek nekik. Az óvodás gyermekeknek viszont értelemszerűen szükségük van a szakszerű óvodai gondozásra, nevelésre.

Előfordul, hogy az óvodákkal való együttműködés kihívásokkal terhelt, mert mert az információáramlás nehézkessé válik azáltal, hogy más-más személyek tartják a kapcsolatot mindkét intézmény oldalán. Ebben a helyzetben ez okozta a legtöbb konfliktust és ez mérgezte a kapcsolatot az intézmények között (ugyanabból az otthonból több különböző óvodába kellett vinni a gyerekeket).

A program során erre a helyzetre szerettek volna megoldást találni a szakemberek, és kiderült, hogy az iskolában használatos „üzenőfüzet” a legkézenfekvőbb választás. Ezt minden nap vinni, hozni kell, ugyanúgy mint a menzakartyát, így nem felejtődik otthon. Minden nap beleírhatják az óvodában, mire van szükségük, mi történt aznap, mire kell számítani másnap. A probléma megoldása során szükség volt a kölcsönös megértésre, türelemre, valamint a közös megoldáskeresésre.

Fontos, hogy ismerjük az intézményünk kapacitását, lehetőségeit, mind humán, mind anyagi erőforrásait, az óvodával való együttműködés lehetőségeit. Az óvodát mint intézményt, a szolgáltatásait, hogy ezt a tudást fel tudjuk használni a hatékony együttműködéshez. A kooperációnk során elengedhetetlen a hatékony kommunikáció, alkalmazkodási képesség, rugalmasság, szervezőkészség.

14. TIPIKUS PROBLÉMÁS HELYZETEK ÉS MEGOLDÁSI LEHETŐSÉGEK

A képzés során a résztvevők összegyűjtötték az állami gondoskodásban élő gyermekek/fiatalok esetében gyakran felmerülő problémás helyzeteket, és közösen gondolkodtak azok kialakulásáról, lehetséges megelőzési, kezelési, megoldási módjairól.

A gyerekek szabályszegései:

- a probléma és az érzés visszatükrözése - hogyan hatott ez rám/a közösségre?
- egységes szakmai álláspont kialakítása és következetesség alkalmazása a teljes nevelői csoport vonatkozásában
- kiszámítható, közösen elfogadott szabályok alkotása

Függőségek a gyerekeknél:

- kötődési problémák megértése
- traumatudatos megközelítés
- prevenciós programok
- bizalom és támogatás -- megértés előtérbe helyezése
- bűnelkövetés és áldozattá válás (kiemelten szexuális kizsákmányolás) veszélye
- rehabilitációs intézmények

Bűncselekmények miatti traumatizáció:

- elkövetői és áldozati oldal
- titok és szégyen társul hozzá
- PTSD
- ismétlődés megelőzése

Mentális betegségek:

- traumatizáció
- minden helyzet egyedi
- életkori sajátosságok
- hasonló betegségek, zavarok előfordulása a vérszerinti családban - és ezek hatása a gyermekre

Általánosan megfogalmazott javaslatok:

- 0. lépés: a gyermek családban maradásának támogatása
- szeretetteljes befogadás - megértés - gyökérproblémák felderítése
- gondozási helyváltás - erős helyzetelemzés (több fókusz, lehetőségek, külső szem alkalmazása)
- terápiás lehetőségek (pl. RET, EMDR)
- szakemberek és szakmák közötti együttműködés

15. STRESSZCSÖKKENTŐ TECHNIKÁK ALKALMAZÁSA

A képzés során a résztvevők hasznos stresszcsökkentő technikákat is összegyűjtöttek és kipróbáltak, amelyeket különböző területek szerint listáztak.

Túlzott munkateherből adódó stressz csökkentése:

- háttértámogatás (kitől kérhetek segítséget?)
- minőségi idő - szabadság minimum 3 hét
- rotáció/váltás: munkaidő, hely, feladat
- toborzás támogatása a létszámhiány csökkentésének elősegítésére
- in - outdoor (aktív) pihenés
- tudatos jelenlét

Belső feszültség csökkentésének támogatása:

- saját elvárások csökkentése
- énidő, miidő
- önszeretet
- elismerés elfogadása
- delegálás
- információk gyűjtése a megoldási lehetőségekről
- asszertív jogaim figyelembevétele
- személyes és mások határainak figyelembevétele
- a belső hangomra hallgatni
- kollégák, család szükségleteinek számbavétele

Életmód-életstílus a stresszcsökkentés szolgálatában:

- megfelelő sportág kiválasztása
- a tevékenység heti/napirendbe való beillesztése
- kutya/társállat
- munkahelyi aktivitás
- megfelelő környezet
- fokozatosság
- elcsendesedés
- átkapcsolás a munka után
- napi/heti/havi étrend kialakítása
- szakember bevonása, segítségkérés
- család támogató szerepe
- munkahelyi vezető támogatása: munkaközi szünetek, munkahelyi étkezde, munkahelyi környezet
- saját bioritmus figyelembevétele

Amikor nincs idő - időnyomásból adódó stressz csökkentése:

- keretek tisztázása
- struktúra és igények egyeztetése
- priorizálás
- elengedés: lemondás az elérhető jövőbeli haszon miatt

16. ISMERKEDŐ, BEMELEGÍTŐ JÁTÉKOK CSOPORTOK SZÁMÁRA

ALLITERÁLÓ NÉV

- A cél: A csoporttagok jobban megismerjék egymást, megjegyezzék egymás nevét.
- Leírás, folyamat: Alkossunk egy kört, a csoportvezetője kezdje el a kört, mondja a keresztnévét, és a nevével azonos kezdőbetűvel kezdődő tulajdonságot, amely rá leginkább jellemző. Pl.: Mosolygós Miklós. A következő ember elismétli az előző ember nevét és tulajdonságát, és elmondja a sajátját. És így tovább, míg végig nem ér a kör.

SAJÁT CÍMEREM

- A cél: A módszer célja, hogy a résztvevők megismerjék egymást, érdekességeket, akár bizonyos életeseményeket tudjanak meg egymásról, személyesebb és bizalmasabb információkat osszanak meg magukról.
- Leírás, folyamat: Minden résztvevő kap egy papírlapot, amely teljesen üres. A feladat az, hogy a papírlapra készítsenek egyénileg egy címert, amely rájuk jellemző, a saját címerük. Ha elkészültek, a csoporttagok bemutatják egymásnak.

BEMUTATOM MAGAMAT

- A cél: A módszer hatására az új környezet és az ismeretlen társak okozta gátak feloldódnak, memorizálják a neveket, oldódnak a kezdeti merev viszonyok.
- Leírás, folyamat: A csoportban párokat alkotunk. A párok tagjai bemutatkoznak egymásnak. Adhatunk irányított kérdéseket is, amiket mindenképp el kell mondaniuk magukról. (Pl.: Honnan érkeztél? Mi a hobbid? stb.) A párok feladata, hogy minél több információt megjegyezzenek egymásról. A páros bemutatkozás után egy nagy kört alkot a csoport és a párok a kör közepén mutatják be egymást. A pár egyik tagja E/1-ben beszél a pár másik tagjáról. Akit bemutatnak, ül egy széken és figyelmesen hallgat, a párja pedig mögé állva, kezét a párja vállára helyezve mondja el a bemutatkozót.

ÉN MÉG SOSEM...

- A cél: A célja, hogy a résztvevő játékosok megismerjék egymást és az ismeretlen környezet okozta kezdeti gátak feloldódjanak.
- Leírás, folyamat: Körben ülünk és eggyel kevesebb szék van, mint ahány játékos. A középben álló egy mondatot mond, mely úgy kezdődik, hogy „Én még sosem...”, és igaz állításra végződik. Pl.: „Én még sosem voltam Afrikában.” A mondat elhangzása után mindenkinek, akire ez igaz (tehát nem volt még Afrikában), fel kell állnia, és új helyet kell keresnie, mialatt a középben álló megpróbál leülni valahova. Akire a mondat igaz (vagyis volt már Afrikában) a helyén marad. A helycserék után új ember kerül középre, és most neki kell egy „Én még sosem...” kezdetű mondatot mondania. A játék kulcsa az őszinteség, ezért a játék elején mindenképpen kérjük meg a résztvevőket, hogy az ésszerűség/ízlésesség keretein belül találjanak állításokat és mindenre őszintén reagáljanak! Fontos, hogy minden játékos csak egy hobbit képviselhet.

HOBBI VADÁSZ

- A cél: A játék célja, hogy megismerjék egymást a csoport tagjai, és erősödjön a tagok közötti kapcsolat.
- Leírás, folyamat: A csoportot 3-4 fős kis csoportokra osztjuk és ezekben a csoportokban megbeszéljük a résztvevők, hogy kinek mi a hobbija. A csoportok egyesével kiállnak a társaság elé, és elmondják, hogy nekik mik a hobbijaik és a többiek feladata az, hogy kitalálják melyik hobbi pontosan kié. A kiscsoportok összesen két kérdést tehetnek fel a kint lévők számára úgy, hogy megszólítják azt, akitől kérdezni szeretnének. Az a csoport nyer, aki kitalálja, hogy kinek mi a hobbija. Majd jön a következő csoport. A játék addig tart, amíg az összes kiscsoport sorra nem kerül. Fontos, hogy minden játékos csak egy hobbit képviselhet.

KUTATÁS ÉS TALÁLKOZÁS

- A cél: A gyakorlat végén az új környezet és ismeretlen társak okozta gátak feloldódnak, megismerik egymást, de nem szavak, hanem érintések útján, valamint fejlődik a csoporttagok egymás iránti bizalma.
- Leírás, folyamat: Mindenki csukott szemmel, lassan, óvatosan, beszéd nélkül mozog. Mikor találkozunk valakivel, köszöntsük szavak nélkül és gyengéden. Csak mozdulatokat használunk, majd menjünk tovább. Közben a játékvezető utasításokat ad: - álljunk meg valaki előtt, vizsgáljuk meg az arcát, majd lépünk tovább - köszöntsék egymást a kezek - legyenek dühösek az ujjak, harcoljanak egymással a kezek, majd béküljenek ki - keress valakit, akinek ugyanolyan hosszú a haja, mint a tiéd, ha megtaláltad, fogjátok meg egymás kezét és együtt menjetek tovább.

VAKVEZETÉS

- A cél: A játék célja, hogy a résztvevők megtanuljanak vakon megbízni egymásban, odafigyelni a külső jelekre, átérezni és elfogadni a másságot, érzékennyé tenni a résztvevőket a környezet eltéréseire.
- Leírás, folyamat: Párokba rendeződünk és a pár egyik tagja beköti a szemét. A bekötött szemű társunk haladási irányát a párja fogja meghatározni, aki tőle körülbelül 2 méter távolságban halad és adja az utasításokat a haladás irányára vonatkozóan. A bekötött szemű résztvevőnek az irányok követésével végig kell sétálni egy (részben) előre megépített akadálypályán, melyen váratlan akadályok is adódhatnak (pl.: beborul egy farönk, a játékosok elé gurul egy szemetes stb.).

17. CSOPORTOS EGYÜTTMŰKÖDÉS FEJLESZTÉSE

INDULJUNK EGYSZERRE!

- A cél: A módszer célja, hogy fejlődjön a csoport tagjainak egymás iránti bizalma, javuljon az együttműködés és egymásra figyelés, a csoportkohézió.
- Leírás, folyamat: Alakítsunk párokat és álljunk egymás mellé! Nem érhetünk egymáshoz. A feladat az, hogy bármiféle külső jel nélkül egyszerre induljunk el. Fontos, hogy a feladat közben ne a másik lábát nézzük. Ha sikerült az elindulás, akkor tegyünk pár lépést, majd újra álljunk meg. Amikor már jól megy, játszhatjuk egyre többen is.

TENGERÉSZCSOMÓ JÁTÉK

- A cél: A játék célja, hogy a csoport tagjai egymásra hangolódjanak, közösen oldjanak meg egy feladatot, így erősödjön az összetartás és az együttműködés.
- Leírás, folyamat: Kört alkotunk, megfogjuk egymás kezét. Egy játékos a körön kívül áll, háttal a többieknek. A feladatunk az, hogy egymás keze alatt átbújva, felette átlépve, megtekeredve minél bonyolultabb csomót hozzunk létre úgy, hogy közben nem szakad meg a kezek folytonossága, nem engedjük el egymás kezét. Ezt követően a csomót a háttal álló játékosnak kell kibogoznia. A játékost ki is küldhetjük a teremből.
- A játéknak több változata is létezik:
 - Változat1: a résztvevők körben állnak és kinyújtják előre a kezüket, a szemüket becsukják és elindulnak a kör közepe felé és megfogják valakinek a kezét. Ha minden kéznek van már párja, akkor kinyithatják a játékosok a szemüket és együtt, közösen kibogozzák magukat, úgy, hogy nem szakad el a lánc;
 - Változat2: a résztvevők egy nagyon szoros kört alkotnak úgy, hogy a jobb válluk a kör közepe felé néz. A kezeiket a magasba emelik és elkezdenek a kör közepe felé dőlni, és közben megfogják valakinek a kezét. Ha minden kéznek van párja, akkor elkezdődhet a kibogozás, ebben az esetben is közös munkavégzéssel.

ÉRD EL, HOGY MEGTAPSOLJANAK!

- A cél: A játék célja a szórakoztatás és a logikai gondolkodás fejlesztése.
- Leírás, folyamat: A játékvezető két-három (csoport létszámától függően többet is) önkéntest kér. Ők a teremben maradnak, a többiek kimennek. Akik bent maradtak, azoknak az lesz a feladata, hogy utánozzák a beérkező minden mozdulatát, és csak a mozdulatokat (hangot nem szabad utánozni)! Azokat, akik kimentek a játékvezető egyesével hívja be, és azt mondja: Szép jó napot! Örülünk, hogy itt vagy! Látod, itt ez a sok mosolygós ember, mutass be egy produkciót és érd el, hogy megtapsoljanak! Megoldás: a mozdulatokat utánozzák a többiek, így ha a beérkező játékos tapsol, akkor a többiek is tapsolni fognak.
- Tanács: Ha a játékoson látszik, hogy nem találja a feladat megoldását, akkor irányított kérdésekkel segíthetünk neki: Mit csinálnak a többiek?

18. AZ ÉRDEKEGYEZTETŐ MAGATARTÁS FEJLESZTÉSE

A tréningfolyamat során a résztvevők átfogóan foglalkoztak az érdekegyeztető magatartás megértésével és fejlesztésével, amelyhez konkrét, gyakorlati tanácsokat is kaptak a vezető trénerrel.

KOMMUNIKÁCIÓS JELLEMZŐK

Szavakkal összhangban lévő testbeszéd, nyílt tekintet, egyenes testtartás, határozott hang – magabiztos kommunikációnk visszahat érzelmi állapotunkra is: önbizalmunk erősödik általa.

POZITÍV ÖNÉRTÉKELÉS

Vegyük sorra a jó tulajdonságainkat és a sikereinket. Ha hibáztunk, ne szégyelljük, hanem vizsgáljuk meg, mi volt az oka, és máskor javítsunk. Ne feledjük: csak az nem hibázik soha, aki nem dolgozik.

TISZTA CÉLOK

Ahhoz, hogy elérjük, amit akarunk, tudnunk kell, mi az, amit akarunk. Ne nyerni akarjunk, hanem törekedjünk a mindkét fél számára előnyös megoldásra. Határozzuk meg a fő célt, és vázoljunk fel néhány odavezető utat.

ELKÉPZELT HELYZET

Ha sikerül elképzelnünk az érdekegyeztető, asszertív viselkedést, könnyebben megvalósíthatjuk. Érdekes elképzelnünk, hogy nyíltan a másik felé fordulunk (nem összefont karral), a szemébe nézünk, és lazán, az ő szempontjait is figyelembe véve elmondjuk a szándékainkat.

TISZTA KOMMUNIKÁCIÓ

Mivel a partner nem feltétlenül akar velünk megegyezni, fontos, hogy jelezzük, mit szeretnénk, és azt is, hogy megértjük, amit ő szeretne (noha nem szükségszerű, hogy egyben el is fogadjuk azt). Ezért meg kell hallgatnunk őt, és kérdeznünk is kell, hogy kölcsönösen előnyös megoldások születhessenek. Ennek lépései:

1. Megértés kifejezése (nem egyenlő az egyetértéssel):

- Értem, hogy mi a probléma.
- Megértem, hogy nehéz helyzetben van.

2. Engedélyt kérek, hogy kérdezhessek:

- Megengedi, hogy feltegyek pár kérdést?
- Szeretnék tisztán látni, kérdezhetek pár dolgot?
- Szeretném megérteni a helyzetet, engedje meg, hogy feltegyek pár kérdést!

3. Kérdések:

- Kérem, mondja el részletesen, mi a probléma!
- Milyen lényeges dolgot kell még tudnom?
- Mi történt eddig?

4. Összegzés

- Ha jól értem, az történt, hogy..., és most azt szeretné, hogy...
- Tehát az a probléma, hogy...

5. Megoldás adása/kérése

- Azt javaslom, hogy
- Mit javasol?

6. Megállapodás

- Tehát akkor megegyezünk abban, hogy...

19. ÁTKERETEZÉS

Téma: Az átkeretezés a gondolkodásmódunk megváltoztatásának „legkézenfekvőbb” technikája. Az átkeretezés lényege: adott helyzetet, észlelést, viselkedést egy más környezetbe, kontextusba helyezünk, így az más jelentést kap.

A keretek megváltoztatásával megváltoztatjuk a gondolkodás irányát. Változik a jelentés, a keret, más lesz a tapasztalat értelmezése.

ÁTKERETEZÉSKOR:

- elválnak a viselkedés és a szándék,
- az eddig rossznak érzett elfogadható, akár hasznos lesz.

Minden élménynek, viselkedésnek, tapasztalatnak lehet olyan kerete, kontextusa, melyben értelmezve az érthetővé, akár helyénvalóvá, hasznossá válik. Például: „Nagyon maximalista vagyok” – ezért is becsülnek ennyire a munkahelyemen.

Átkeretezhetjük a nézőpontot:

Milyen egy adott viselkedés, probléma a saját, a kolléga, a családtag, a vitapartner, a főnök, illetve egy külső szemlélő szempontjából?

Átkeretezhetjük a jelentés szempontjából:

Elkövettem ezt a hibát. -- Máskor majd jobban figyelek.

Kollégám lassan dolgozik. -- Munkájában soha nincs hiba.

Rengeteg a munkám. -- Pénz áll a házhoz.

Főnököm kritizál. -- Figyel rám és visszajelzést ad, amiből tanulhatok.

**MILYEN HELYZETBEN TUDOD TE SZEMÉLY SZERINT HASZNÁLNI AZ
ÁTKERETEZÉST?**

20. CSOPORT ÖSSZETARTOZÁSÁNAK ERŐSÍTÉSE FEJLESZTÉSE

SZÉKFOGLALÓ

- A cél: A Székfoglaló módszer végére a csoportban erősödik az összetartás, megtapasztalják az együttműködés előnyeit, azt, hogy együtt és egymásra figyelve könnyebb a feladatmegoldás.
- Leírás, folyamat: A játékhoz annyi szék kell, mint ahányan játsszuk. A székeket össze-vissza tesszük le a teremben. A játékvezető áll, a többiek széken ülnek, és az egyik széket szabadon hagyják. A játékvezető meghatározott ütemben sétál a székek között az üresen álló felé és a többieknek az a feladata, hogy megakadályozzák, hogy leüljön úgy, hogy egyszerre csak egy játékos állhat fel és ülhet át másik székre. Ha többen állnak fel egyszerre, akkor előlről kezdődik a játék. Ha a játékvezető leült, akkor vége a játéknak, vagy akár vállalkozhat más is a feladatra.

HELYCSERE

- A cél: A módszer célja, hogy a csoport tagjai közötti kezdeti gátak feloldódjanak, egymásra hangolódjanak, valamint fejlődjön a tagok közötti együttműködés és bizalom.
- Leírás, folyamat: Körben ülünk és eggyel kevesebb szék van, mint ahány játékos. Mindenki kap egy számot. Egyvalakinek bekötjük a szemét és megforgatjuk a kör közepén, hogy elveszítse az irányokat. A bekötött szemű játékos mond két számot, és a számok tulajdonosainak helyet kell cserélniük a körön belül. A bekötött szemű társ feladata, hogy valakit elkapjon. Ha a számok tulajdonosai új helyükre értek, akkor a közepén álló játékosnak új számokat kell mondania, ha viszont valakit megérintett, akkor helyet cserélnek és ezzel együtt mindenkinek másik helyre kell ülnie. A közepre kerülőt ismét megforgatjuk és kezdődik a játék előlről. A helycsere közben tilos zavaró, figyelemelterelő hangokat kelteni!

FOGJ EGY HURKAPÁLCÁT!

- A cél: A módszer célja, hogy a csoport tagjai közötti együttműködés és egymásra figyelés erősödjön. Ezen kívül felmérhetőek a feladattal a csoportszerepek is.
- Leírás, folyamat: A hurkapálcákat a földre, egymástól nagyjából ugyanolyan távolságra tesszük le. Jelöljük ki egy pályát, ahol majd a csoportnak el kell haladnia. Mindegyik pálcát végéhez csak egy ujjal lehet hozzáérni, és így kell azokat az egész csoportnak egyszerre felemelnie a földről és együtt végig vinni a kijelölt pályán. Tehát egy ember két pálcát tart egy-egy ujjával. Ha valaki elejti a pálcát, akkor előlről kezdődik a folyamat, és egészen addig tart, amíg el nem éri a csoport a kijelölt célt. A feladat elején adhatunk a csoportnak 1-2 perc stratégiaalkotási időt. Fontos, hogy az utasításkor ne mondjunk tippeket arra nézve, hogy hogyan fogják meg a pálcát. Az instrukció a lehető legszűkebb legyen és csak a legfontosabb és legszükségesebb információkat tartalmazza. Javasoljuk, hogy a pályába legyenek „beépítve” akadályok is. Például: lépcső le és felfelé is, szűk folyosó, változó látásviszonyok stb.

KÉT FOGOLY!

- A cél: A játék célja, hogy a résztvevők felismerjék az együttműködés előnyeit, továbbá a bizalom erősítése a csoporttagok között.
- Leírás, folyamat: A módszer egy szerepjáték, ami a játékelméletre épül. Kerettörténet: Egy súlyos bűntény kapcsán két gyanúsítottat letartóztat a rendőrség. Mivel nem áll rendelkezésre elegendő bizonyíték a vádemeléshez, ezért elkülönítik őket egymástól és mindkettejüknek ugyanazt az ajánlatot teszik: Amennyiben az első fogoly vall és társa hallgat, akkor az előbbi büntetés nélkül elmehet, míg a másik, aki nem vallott, 10 év börtönt kap. Ha az első tagadja meg a vallomást és a második vall, akkor a másodikat fogják elengedni és az első kap 10 évet. Ha egyikük sem vall, akkor egy kisebb bűntényért 6 hónapot kapnak mindketten. Ha mindketten vallanak, mindegyikük 6 évet kap. Mindkét választás eredménye attól függ, hogy mit választ a másik személy, de egyikük sem tudja, hogyan fog dönteni a másik. Még ha lehetőségük is lenne az összebeszélésre, akkor sem bízhatnának abban, hogy a másik megtartja az ígéretét. A játékban 2 „fogoly” vesz részt. Kisebb csoport (6-8 fő) esetén a csoport többi tagja figyelni az eseményeket. Ha a csoport létszáma meghaladja a 10 főt, akkor ajánljuk a kisebb csoportok létrehozását.

Javasoljuk, hogy a két fogoly különüljön el egymástól, ha megoldható ne is legyenek egy légtérben a döntésük meghozatalakor. Mindkét fogoly mellé felkérhetünk egy-egy „vallatót”, aki különböző kérdéseket tehet fel az elkövetett bűnténnyel kapcsolatban. A vallató feladata lehet az is pl., hogy nehezítse a döntés meghozatalát. Ha megszületett a döntés a két fogoly találkozik a plénum előtt, és szembesítik őket a döntésekkel.

A nehézség: A játék „megoldása” a domináns stratégiák melletti egyensúlyon túl, hogy mindketten valljanak. Bármit is tesz a másik, a játékos jobban jár, ha vall. Mégis mindketten jobban járnának, ha egyikük sem vallana. Itt ugyanis az önérdék követése nem segíti elő a közérdeket.

21. KÉPKÁRTYÁK HASZNÁLATA

A csoportfoglalkozások egyik kedvelt és kiemelten hatékony eszköze a különböző képkártyák használata.

Használhatjuk őket gyermek és felnőtt csoportokban egyaránt, az adott célnak megfelelően.

ZOOM KÁRTYÁK HASZNÁLATA: együtműködés kialakítása csoportban

Hogyan használjunk képkártyákat teamcoaching és csapatépítés során?

Egy csoport sikeres csapattá fejleszthető közös célok és feladatok által, melyek a hatékony együtműködést szolgálják. A képkártyák ennek megvalósítására kiválóan alkalmasak kis- és nagycsoportok, csapatok esetében, képzési szituációban vagy akár egy munkaértekezleten is.

- **Vizuális ösztönző erőt jelentenek:** megnyitják az érzékelés csatornáit, elősegítik a kommunikációt, serkentik a közös és egyéni gondolkodást.
- **Számos alkalmazási terület:** koordináció és együtműködés, képességfejlesztés, szerepek, pozíciók és elvárások tisztázása, rögzült gondolati sémák fellazítása stb.
- **A módszer jellemzői:** rendszerszemlélet, korrekt (hiteles) kommunikáció, humor

IGAZGYÖNGY KREATÍV KÉPKÁRTYÁK FEJLESZTÉSHEZ: a gyermekalkotások által életre hívott jobb agyféltekés aktivitás alkalmazása

- 36 színes gyermekalkotás képét tartalmazza A5-ös méretben. Az eredeti művek az elmúlt években készültek az Igazgyöngy Alapítvány művészeti iskolájában.
- 40 oldalas útmutató segíti az alkalmazókat, amely azon túl, hogy tippeket ad a felhasználáshoz, tartalmaz egy rövid szimbólum kalauzt.
- Alkalmazható egyéni életút feltárása, csoport meséje, egyéni brief coaching folyamatoknál.

22. KÖZÖSSÉGFEJLESZTÉS, CSOPORT ÖSSZETARTOZÁSÁNAK ERŐSÍTÉSE

- KIRÁNDULÁS
- KÖZÖS FŐZÉS
- REGGELI TORNA, JÓGA
- MEDITÁCIÓ
- ALKOTÁS: FESTÉS, RAJZ, SZOBORKÉSZÍTÉS
- CSOPORTOS MANDALA KÉSZÍTÉSE (ZÁRÁS)
- ÖNMEGNYUGTATÓ TECHNIKÁK
- MESEOLVASÁS, FILMEZÉS

23. ÁLOM MENEDZSMENT – DREAM MANAGEMENT

TÉMA: EGY ÁLOM EREJE

Ez a foglalkozás kiszélesíti a gyermekek látókörét a személyes kívánságaikkal, törekvéseikkel és álmaikkal kapcsolatban - emellett közvetlenül és jelentősen hozzájárul az állampolgári, szociális és interperszonális készségek fejlesztéséhez.

Csoport jellemzői:

11-17 év közötti, állami gondoskodásban élő vagy egyéb sérülékeny csoporthoz tartozó fiatalok. A célcsoport a tinédzserek korosztálya, mivel a módszer kifejezetten reagál az őket érintő életkori sajátosságokra - az érzelmi viharokra, az útkeresésre, a sérülékenységre és az önismereti kérdésekre.

Kompetenciák:

- önismeret
- kommunikáció
- önkifejezés
- érzelemszabályozás
- vállalkozói attitűd

A módszer lényege:

Az Álom menedzsment módszert Matthew Kelly: The Dream Manager című könyve inspirálta. A módszer a **CHILD** mozaikszóra épül, ahol az 5 betű 5 olyan fogalmat jelöl, amelyek az álmok meghatározásában és megvalósításában segítik a fiatalokat:

Clarification of dreams - Az álmok tisztázása

Hope for conquer obstacles of your dream - Remény az álmok útjában álló akadályok legyőzésére

Indicate Small steps that lead to your dream - Az álmokhoz vezető apró lépések meghatározása

L-Kind heart-dream friend - Segítők és barátok az álom megvalósításában

Do it - Cselekvés

Az Álom Menedzsment során a résztvevő tinédzserek a következő módokon bontakoztathatják ki a bennük rejlő képességeket és lehetőségeket:

- A személyes álmokról való kommunikáció képességének fejlesztése nyilvános beszéd- és történetmesélési technikák mentén;
- Az önismerethez kapcsolódó értékek és attitűdök azonosítása;
- Stratégiák kidolgozása a személyes célok elérésére, valamint a személyes növekedés során felmerülő akadályok azonosítására és leküzdésére;
- A pozitív intelligenciára jellemző stratégiák alkalmazása a személyes álmok megvalósításában.

FELHASZNÁLT IRODALOM:

- Ifjúságügy-Módszertár: 100 nonformális módszer és szituáció megoldása: https://www.ifjusagugy.hu/kotetek/M%C3%B3dszert%C3%A1r_k%C3%B6nyv_web.pdf
- Erasmus Plus Stratégiai partnerség a szociális érzékenység fejlesztésért - TRÉNERI KÉZIKÖNYV Érzékenyítő tréningek elmélete és gyakorlata: <https://kathaz.hu/wp-content/uploads/2018/09/Treningkonyv.pdf>
- Kommunikációs gyakorlatok: https://www.katped.hu/sites/default/files/jo_kommunikacios_gyakorlatok.pdf
- Személyiségfejlesztő gyakorlatok: https://www.htk.ppke.hu/uploads/File/2010-11-1/tematika/Szemelyisegfejleszto_gyakorlatok_jegyzet.doc

TOVÁBBI AJÁNLOTT FORRÁSOK:

- TKA Módszertani tudástár: https://tka.hu/tudastar_kereso
- SALTO Toolbox (téma és játéktípus szerint kereshető eszköztár): <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/search/>
- Szabó Éva – Fügedi Petra Anna: Társas készségeket fejlesztő kiscsoportos tréning 12-18 évesek számára: https://www.eltereader.hu/media/2015/11/IP37_READER.pdf
- Dr. Kunos István: Személyiségfejlesztés és kompetenciamenedzsment tréning (Gyakorlatok gyűjteménye): https://innovativ-tudasvaros-efop361.uni-miskolc.hu/files/1045/Szemelyisegfejlesztes_es_kompetenciamenedzsment_gyakorlatok%20gyujtemenye_tananyag.pdf
- Echo Innovációs Műhely és a Bástya Gyermekevédelmi Szolgálat: Játéktár a nemformális pedagógia módszertanára épülő gyakorlatok, játékok fiataloknak és velük foglalkozó szakembereknek: https://unp.hu/hir_docs/203_jatektar_a_nemformalis_pedagogia_modszertanara_epulo_gyakorlatok_jatekok_fiataloknak_es_veluk_foglalkozo_szakembereknek.pdf
- Képesített nevelőszülő képzés központi oktatási programja: https://szocialisportal.hu/wp-content/uploads/2018/06/scan_20180620161245.pdf
- Games 4 Learning - game compilation booklet: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1821/Game_compilation_G4L.pdf
- Move & Learn! Training manual for non-formal Education through Sport and physical activities with young people: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1079/MOVEandLEARN_Manual.pdf

- Visual Facilitation Cookbook: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1430/VF-cookbook-web.pdf
- PRIDE (Parent Resources for Information, Development, and Education): <https://www.childwelfare.gov/topics/adoption/adoptive/before-adoption/preadoption/pride/>
- What is Trauma-Informed Care? <https://www.traumainformedcare.chcs.org/wp-content/uploads/Fact-Sheet-What-is-Trauma-Informed-Care.pdf>
- Managing Behaviour for Learning - <https://www.futurelearn.com/courses/managing-behaviour-for-learning>
- Weir Group - Using empathy videos for Inclusion and Diversity digital learning. <https://www.spongelearning.com/en/case-studies/weir-group>
- Early Childhood Crisis and Trauma online course - <https://alison.com/course/early-childhood-crisis-and-trauma>
- A trauma bölcsessége - <https://thewisdomoftrauma.com/hu/>
- Instant család film - <https://www.mafab.hu/movies/instant-family-306568.html>
- Huncutka film - <https://www.mafab.hu/movies/huncutka-46432.html>
- Három egyforma idegen film - <https://www.mafab.hu/movies/three-identical-strangers-305750.html>
- Gyermekvédelemben nevelkedettek társadalmi integrációs esélyei https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/00/50/14/dd/1/24426_gyermek_es_ifjusag_vedelmi_tanulmanyok_elso_kotet.pdf
- Tíz híresség, aki élt nevelőszülőknél vagy intézetben - <https://www.sos.hu/gyereksorsok/tiz-hiresseg-aki-elt-neveloszuloknel-vagy-intezetben/>

SZÜLŐK HÁZA
KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY

2023

www.tegyeljot.hu
szulokhaza@szulokhaza.hu
[@tegyeljot](https://www.instagram.com/tegyeljot)



Az Európai Unió
támogatásával

SENKIT SEM HAGYUNK HÁTRA!



...Mert minden élet érték!

Szülők Háza
Közhasznú Alapítvány

www.tegyeljot.hu
szulokhaza@szulokhaza.hu
[@tegyeljot](https://www.instagram.com/tegyeljot)