

## **KÖTÉLTÁNC KÖRÖMCIPIŐBEN**

A Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Kara szeretettel meghívja végzett és jelenlegi hallgatóit

## **LELKI EGÉSZSÉGNAPJÁRA**

**Időpont: 2022. november 5.**

**Helyszín:** Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Kar, 1042 Budapest, Árpád út 161-163.

**Kapcsolat:** [kusztos.gyorgyi@kre.hu](mailto:kusztos.gyorgyi@kre.hu), [pk.rendezyeny@kre.hu](mailto:pk.rendezyeny@kre.hu)

**Szervezők:** Dr. Váradi-Kusztos Györgyi, Fehér Ágota, Hodossi Nóra, Konrád Edina, Veréb Lilla

[Itt lehet regisztrálni.](#)

### **Program:**

9:30 - 10:00 Érkezés, regisztráció

10:00 - 10:15 Köszöntés

10:15 - 10:45 **Előadás: Családon belüli erőszak – mit tehet a pedagógus mint segítő?**

Dr. Hecker-Réz Róbert – trauma-terapeuta, EQ-instruktor és tréner

10:45 - 11:45 **Műhelybeszélgetések** – az elhangzott előadás közös pedagógiai tapasztalatainkat mozgósító, gyakorlatorientált megvitatása

A műhelybeszélgetéseket vezeti: Fehér Ágota, Hodossi Nóra, Dr. Váradi-Kusztos Györgyi

11:45 – 12:00 Kávészünet

12:00 - 13:00 Fórummegbeszélés – a műhelymegbeszélések gondolatainak összegzése

13:00 - 14:00 Ebédészünet

14:00- 15:30 **Szekcióelőadások** (egy választható az alábbiakból):

**1) Kríziseink és a lelki egyensúly megélésének lehetőségei a családi és a pedagógiai térben Erikson fejlődéslmélete nyomán**

Fehér Ágota – pszichológus, a KRE-PK oktatója

**2) Konfliktuskezelési stratégiáink**

Veréb Lilla – egyetemi tanársegéd, a KRE-PK oktatója

**3) A szekcióelőadások alatt korlátozott létszámban segítő beszélgetés is igénybe vehető.**

Dr. Váradi-Kusztos Györgyi – filozófia-irodalom szakos bölcsész, tanár, mentálhigiénés szakember, a KRE-PK oktatója

15:30 - 16:00 Zárás, útravaló

A rendezvény a Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Karának *Hitéleti képzések és a tehetség gondozás fejlesztése* című pályázata támogatásával,

továbbá a Nemzeti Tehetség Program NTP-INNOV-22-0170 azonosítójával,

*Teremtés és fenntarthatóság* című pályázatához kapcsolódóan

(vonatkozó támogatási alprogram: *Innovatív tanulási környezet kialakítása és komplex tehetségsegítő programok megvalósítása*, a pályázati kategória kódja: NTP-INNOV-22), a Nemzeti Tehetség Alapból valósul meg.

## A Lelki egészségnap előadásainak tartalmi összefoglalója

### **Dr. Hecker-Réz Róbert: Családon belüli erőszak – mit tehet a pedagógus mint segítő?**

A családon belüli erőszak alapvető sajátossága a "titok": nem beszélünk róla, csupán kirívó-égbekiáltó esetek kapcsán merül fel a kérdés: "hol voltak a pedagógusok?" A késői beavatkozás történéseit nem lehet csupán a pedagógusok kiégésével, vagy nemtörődömséggel magyarázni. A valódi ok az, hogy MINDEN családban van rejtegetni-titkolni való, amihez éppen ezért csupán a külső körülmények szorításában, kényszerből nyúlunk hozzá...

Előadásomban szeretnék egy olyan értelmezési és kezelési utat fölvázolni, mely az erőszak témakörét az identitás kontextusában, a kötődési dinamikák átrendeződésének egyfajta "lázmérőjeként" értelmezi. Amennyiben lesz rá idő, paradigma-példaként a szexuális abúzus kezelési lehetőségei közül szeretnék olyat bemutatni, mely trauma-kezelési ismeretek nélkül is hasznosítható ennek a sajnos egyre gyakrabban megjelenő fájdalmas jelenségnek a kezelésében.

### **Fehér Ágota: Kríziseink és a lelki egyensúly megélésének lehetőségei a családi és a pedagógiai térben Erikson fejlődésmélete nyomán**

Életünk minden életszakaszban magával hoz új, addig nem ismert helyzeteket, amelyek próbára tesznek bennünket, egyúttal a fejlődés lehetőségeit is magukban hordozzák. A felnövekedés során családi kapcsolatainkban kiemelt az érzelmi biztonság megtapasztalása, amely így tágabb közösségeinkben is kísér bennünket, lelki erőforrást jelent, a későbbiekben pedig egyre újabb küldetések számára nyújt kapaszkodót többek között kezdeményező- és teljesítőképeségünkben, s az önmagunkra találásban. Akinek mindez nem vagy kevésbé adatik meg, azt fontos szakértőként is kísérni, megsegíteni a lelki egyensúly megtalálása során.

A pedagógusok hivatásában különösen lényeges ennek az útnak megértése és támogatása, s az egyes életszakaszok mögöttes üzeneteinek követése, amelyben Erik H. Erikson pszichoszociális fejlődésmélete értékes segítséget nyújt. A Lelki egészségnap keretében ennek nyomán tekintjük át az egyes életszakaszok kríziseinek, általuk pedig a lelki egyensúly megtalálásának lehetőségeit, s összegezzük mindezek üzenetét a pedagógusok számára, szerepét a pedagógiai tér fejlesztő hatásának kibontakoztatásában.

### **Veréb Lilla: Konfliktuskezelési stratégiáink**

„Annak a megismerése, hogy hogyan kommunikálunk a mindennapokban, vagy éppen a konfliktushelyzetekben: az önismeretünk része. Emellett az is igaz, hogy az önismeretünk formálódását segítheti, ha kommunikálunk egymással.” Ismerősek lehetnek ezek a mondatok a legutóbbi lelki egészségnapunkról. Ezen gondolatok mentén folytatjuk az idei szekcióelőadásunkat.

Stresszes helyzetben, amikor érzelmileg túlfűtöttek vagyunk, automatikusan reagálunk az adott helyzetre. Ilyen reakció lehet a részünkről például az, ha egy konfliktushelyzet során lefagyunk, vagy éppen elmenekülünk a helyzet elől. Ezeket a reakcióinkat, ha felismerjük, és változtatni szeretnénk rajtuk, odafigyeléssel felválthatja egy jóval tudatosabb reagálás a részünkről. Ennek megtörténtehez elengedhetetlen megismernünk a lehetséges alternatíváinkat, hogy tudjuk, miből választhatunk: az adott szituációban melyik konfliktuskezelési stratégia alkalmazása lehet hatékonyabb. A reagálásunkon túl az is fontos szempont lehet, hogy a pedagógiai munkánk során meg tudjuk oldani az egyes konfliktushelyzeteket, amiben segítségünkre lehet az, hogyha meg tudjuk határozni az adott szituációban a szereplők konfliktuskezelési stratégiáját.

Az idei szekcióelőadáson megismerkedhetnek a résztvevők a Thomas-Killmann-féle konfliktuskezelési stratégiákkal, ezzel kapcsolatosan egy tesztet is kitöltenek majd, és arra is választ kapnak a jelenlévők, hogy létezik-e egy, minden helyzetben alkalmazható konfliktuskezelési stratégia.

### **Dr. Váradi-Kusztos Györgyi: Segítő beszélgetés**

Hétköznapi tevékenységeink során temérdek elvárásnak kell megfelelnünk. Nemegyszer kerülhetünk olyan élethelyzetbe, ahol túlterheltnek érezzük magukat, erőforrásaink átmenetileg elérhetetlenné válnak. Megbántanak minket vagy mi bántunk meg másokat, veszteségeket, kisebb-nagyobb válságokat élünk át, és nem is tudjuk, hogy a harag, a szomorúság, a csalódottság, a megnemértettség érzéseivel mit tegyünk. Ha mindezt megosztjuk egy független szakemberrel, aki nem ítélkezik és nem is atyáskodik felettünk, de egyenrangú félként értő figyelemmel meghallgat, máris sokat tettünk a lelki egyensúlyunk megtartásáért.

Ez az alkalom nem kötelez semmire, csupán betekintést nyújt a segítő beszélgetés működésébe.