



MESEcsoport tájékoztató

Kedves Szülők!

Szeretettel köszöntünk benneteket a **Hogy Vagy Egyesület MESEcsoport programjában!**

Alapvető tudnivalók a programról

- 10 x 45 perc gyerekfoglalkozás állandó csoportokban
- csoportonként 5 gyerekkel 2 csoportvezető foglalkozik
- egyéni kezdő és lezáró beszélgetés (szülőkonzultáció) a szülőkkel és egyéni visszajelzés a gyerekekről
- 10+2 alkalom díja 70.000 Ft (5.000 Ft/csoport alkalom + 10.000 Ft/szülőkonzultáció)
- 4-6 éves gyerekeknek, a jelentkezés után korosztály szerint csoportba osztva

Mi is az a Mesecsoport?

A Mesecsoport egy pszichológiai módszerre épülő, érzelmi **fejlesztő foglalkozás**, ami a **mentalizációs készség** fejlesztésével segíti a gyerekeket, hogy felismerjék és megértsék saját és mások érzéseit, viselkedését, így a különböző szociális helyzetekben magabiztosabban tudnak tájékozódni. Megtanulják az érzéseiket kezelni, önismeretük egyre árnyaltabbá válik.

Mi az a mentalizáció?

A **mentalizáció** arra tesz minket képessé, hogy az emberi viselkedést automatikusan belső, mentális állapotok (vágyak, érzések, szándékok, stb.) mentén értelmezzük.

Külön tudunk választani egy **külső és belső világot**, értjük, hogy a viselkedés mögött különféle belső állapotok lehetnek, amelyekhez csak a másoknak van hozzáférése. Magunkat tudjuk kívülről, másokat belülről szemlélni. A személyiség és érzelmi fejlődés egyik kulcsa, a **viselkedés szabályozása** nem is hatékony a készség nélkül.

Mi történik a csoportokon?

Az érzelmi fejlesztés játékos rítusokon és interaktív mesélésen keresztül zajlik kiscsoportos formában.

A tanulás folyamatában fontos szerepet játszik a meseszereplők érzelmeinek, vágyainak, gondolatainak megbeszélése és megértése. Ezeket a gyerekek saját élményeikhez is kötjük, segítjük a testi érzeteiket az érzelmi életükkel szavak formájában összekötni, rávezetjük őket az érzelmeik mentén való gondolkodásra.

A meséket ezután közösen lerajzoljuk. Ez jó alkalom az önkifejezésre, feszültséglevezetésre, a csoportvezetőknek pedig újabb színtér a gyerekek megerősítésére.

Mit vállalunk?

A Mesecsoport egy **érzelem fókuszú készségfejlesztő** csoport, amely játékos és interaktív formában segíti a gyerekeket saját és mások érzéseinek felismeréséhez, megértéséhez. Ez a





folyamat segíti társas helyzetekben való magabiztosabb tájékozódást, és az érzelmi kifejezés gazdagodását.

Fontos tudni, hogy a foglalkozás **nem** vállal vagy helyettesít pszichoterápiás illetve gyógypedagógiai célokat.

Kiknek ajánljuk?

Minden gyerekeknek ajánljuk!

Olyan gyerekeket viszont ebben a csoportban **nem** tudunk fogadni, akiknek komolyabb beilleszkedési problémája van, aminek hátterében valamilyen pszichiátriai vagy idegrendszeri érintettségű probléma áll (pl.: autizmus spektrum zavar, magatartászavar, ADHD).

Mik a részvétel kritériumai?

- A Mesecsoport egy 10 alkalmas foglalkozás sorozat, amely **ugyanazokkal a résztvevőkkel** zajlik, ezért fontos, hogy a gyerekek lehetőleg minden alkalmon jelen legyenek.
- Fontos, hogy a csoportban résztvevő gyerekek képesek legyenek a szülők nélkül, egyedül bejönni és részt venni a csoportfoglalkozáson, valamint, hogy egy 10-15 perces mesét végig tudjanak hallgatni.

Kik tartják?

Majláth Ákos - pszichológus

“Majláth Ákos vagyok, jelenleg gyerekpszichológusként dolgozom Budapesten. Még egyetemistaként jelentkeztem a Hogy Vagy Egyesülethez szakmai önkéntesnek, akkor leginkább a mesélés élménye, a mesecsoportokról való tanulás motivált. Az első évemben ismertem fel a mentalizáció, az érzelmekről való gondolkodás fontosságát, amik az azóta eltelt években meghatározóvá váltak számomra. Az eddigi MESEcsoportok számos felejthetetlen élményt adtak számomra. Legyen szó az új mesék iránti izgatottságról, a főhősöknek való közös szurkolásról, a szomorkodásról a nehéz pillanatoknál és a boldog fellélegzésekről a mese végén. Nagy öröm látni ahogy a gyerekek csoportról csoportra egyre bátrabban nyitnak saját maguk és a társaik érzései felé, egyre magabiztosabban mozognak a mese és a belső gondolataik világában. Sok-sok izgatottsággal várom a Pagonyban induló csoportot. Bízom abban, hogy sok felemelő, sírós, nevetős pillanatot tartogat számunkra!

Borsay Anna - pszichológus

“Borsay Anna vagyok, pszichológus, képzésben lévő család- és párterapeuta. Két budapesti iskolában dolgozom gyerekpszichológusként, illetve második éve dolgozom szakmai önkéntesként a Hogy Vagy Egyesületnél. Egyetemistaként kezdtem foglalkozni a mentalizációval és annak kisgyermekkorban betöltött szerepével. Az egyesületi munka révén a terepen szerzett tapasztalataim pedig tovább erősítették bennem ennek fontosságát. Nagy izgalommal várom a Pagonyos MESEcsoportokat, hiszen minden csoport más és új kihívásokat, élményeket tartogat számunkra mind a mesebeli kalandokat, mind a saját és egymás érzéseinek, érzelmeinek megismerését illetően. Hiszen amilyen kalandosak tudnak lenni a mesehősök történetei, ugyan





olyan küldetés lehet a gyermekek saját érzelmeinek felismerése és megnevezése. Nincs is izgalmasabb, mint ezen a kihívásokkal teli küldetésen együtt résztvenni!”

Szülőkonzultáció

Az első csoportfoglalkozás előtt és a lezárás után, előre egyeztetett időpontban egyéni konzultációra várjuk a szülőket, ahol beszélgethetünk, kicserélhetjük a tapasztalatainkat. Ez jó lehetőség, hogy a szülőt foglalkoztató kérdésekről beszéljünk, a záró alkalmon pedig mi is megoszthassuk a saját nézőpontunkat a csoport élményei alapján.

Titoktartás

A csoportokra jelentkező gyermekekkel és szüleikkel kapcsolatos minden információt a [pszichológusi etika szabályainak megfelelően](#) bizalmasan kezelünk.

Hogyan jelentkezhetsz?

A jelentkezéshez szükséges jelentkezési lapot a honlapunkon [ide kattintva](#) a lap alján találod.

Kérünk, hogy az összes mezőt töltsd ki!

A beérkezett jelentkezésekre emailben jelzünk vissza, és tájékoztatunk a továbbiakról.

A fizetés átutalással történik, melyről előzetesen díjbekérőt, majd az összeg beérkezése után számlát küldünk.

Lemondás

A befizetett díjat a csoport indulása után **nem áll módunkban visszatéríteni**. Különösen indokolt esetben egyéni elbírálás alapján keresünk megoldást.

A szülőkonzultációs alkalmat legkésőbb az időpontot megelőző 24 órában van lehetőség lemondani, a info@hogyvagy.hu email címen. Amennyiben ez nem történik meg, az elmulasztott alkalom pótlására megbeszélte alkalomért 10.000 Ft-ot számlázunk ki.

A Hogy Vagy Egyesületről

Amiben hiszünk

Hogy Vagy? Szerintünk ez az egyik legfontosabb kérdés. Célunk, hogy minél többen kérdezzék meg maguktól, és válaszoljanak rá őszintén. És kérdezzék meg másoktól is. Mert az önismeret és a lelki egészség mindenkinek jár.

Egyesületünkkel azért dolgozunk, hogy mindez mindenki számára elérhető legyen. Legyen az hátrányos helyzetű óvodás, vagy jó körülmények között élő kisgyerek. Ezzel szeretnénk segíteni a gyerekek közösségekbe való beilleszkedését, ami hosszútávon hozzájárulhat a társadalmi egyenlőtlenségek csökkenéséhez.

Amivel te segítesz nekünk

A külső helyszíneken tartott fizetős csoportjaink bevétele további hátrányos helyzetű gyermekek fejlesztését teszi lehetővé számunkra.





Amire büszkék vagyunk

A tavalyi évben összesen 75 halmozottan hátrányos helyzetű gyerek vett részt az egész tanéven átívelő érzelmi fókuszú fejlesztő foglalkozásainkon.

A program hatásmérése alapján a gyerekek egyértelműen fejlődtek a közös munka során.

A szülői és óvónői visszajelzések megerősítettek minket abban, hogy csoportjaink családi- és szociális háttértől függetlenül bárki számára fejlesztő hatásúak.

Felkeltettük a kíváncsiságodat?

Egyesületünk tevékenységéről honlapunkon találsz bővebb információt: www.hogyvagy.hu
[Facebook](#) oldalunkon folyamatos híradással, élménybeszámolókkal, érdekes és témába vágó cikkekkel várjuk a követőinket.

Kérdésed van?

Majláth Ákos csoportvezető - 0630/503-5085

