



Mentalizáció fókuszú szakmai önkéntes program

2022-2024



Kedves Érdeklődő!

Hogy vagy? :)

Köszönjük, hogy érdeklődsz Mentalizáció Fókuszú Szakmai Önkéntes Programunk iránt. Az alábbi tájékoztatás célja, hogy átlátható formában adjon a kezdedbe tudást a program felépítéséről és részleteiről, a toborzás-felvétel folyamatáról, a képzés tartalmáról és struktúrájáról (a képzési napok pontos időpontját a dokumentum alján találd). Kérjük, hogy figyelmesen olvasd végig a tájékoztatót és ha úgy érzed, jelentkezz hozzánk a kérdéssor kitöltésével!

A program felépítése

Intézményi kereteken belül több VIII. kerületi óvodába járó, 4-8 év közötti gyerekekkel foglalkozunk és az óvodapedagógusokkal dolgozunk együtt. Mindezt rendszeres és kötelező mentalizációs szupervíziós támogatás mellett.

MESEcsoport - óvodai munka gyerekekkel

A MESEcsoport egy saját fejlesztésű, mentalizáció fókuszú módszertanra épülő, érzelmi és szociális készségeket fejlesztő foglalkozás, ami a mentalizációs készség fejlesztésével segíti a gyerekeket, hogy felismerjék és megértsék saját és mások érzéseit, viselkedését, így ügyesebbek legyenek közösségben, társas helyzetekben.

A foglalkozásokat két csoportvezető önkéntes együtt tartja heti rendszerességgel, állandó összetételű, 4-5 fős csoportoknak. Minden alkalmon gondosan kiválasztott mesét mesélünk: a tanulás folyamatában fontos szerepet játszik a meseszereplők érzelmeinek, vágyainak, gondolatainak megbeszélése és megértése. Ezeket a gyerekek saját élményeihez is kötjük, segítjük a testi érzeteiket a megélt érzelmekkel szavak formájában összekötni. Kihangosítjuk, érthetővé tesszük saját viselkedésünk mögötti állapotokat és segítjük a résztvevőket, hogy ők is ezt tegyék. Ez hosszú távon elősegíti a saját és mások érzelmeinek megértését, címkézését, mely elengedhetetlen az érzelemszabályozás megfelelő működéséhez.



A gyerekcsoportokat egy tanéven keresztül fix önkéntespáros vezeti - általában arra törekszünk, hogy az újonnan érkezett önkéntesek egy már legalább egy éve velünk dolgozó szenior önkéntessel kezdjenek bele az óvodai munkába.

Ezek az alkalmak heti egy délelőtti elfoglaltságot jelentenek (9-12 óráig), mindig a hét ugyanazon napján.

Esetmegbeszélő csoportok óvodapedagógusokkal

Az esetmegbeszélő alkalmakon a pedagógusok és az önkéntesek partneri viszonyban közösen gondolkodnak egy-egy nehezebb óvodai helyzetről, amely lehetőséget biztosít az eset szempontváltáson keresztül történő mélyebb megértéséhez, a saját érzések, tapasztalatok megosztásához és az egymástól való tanuláshoz. Az esetmegbeszéléseken az óvodapedagógusok egy elfogadó térben, dedikált időben kapnak reflexiós lehetőséget és mentalizációs szempontokat a munkájukhoz.

Az esetmegbeszélő csoportok elindulása a 2022/23-as tanévben bizonytalan.

Erősségek és kihívások beszélgetés a gyerekekről (SWOT alkalom)

Évente egy-két alkalommal összeülünk az óvodapedagógusokkal és előre kiválasztott gyerekekről beszélgetünk megadott szempontok mentén, mentalizációs keretben. Minden önkéntes páros együtt készül fel és vesz részt ezen az alkalmon, amely egy facilitátor segítségével, az ún. SWOT analízis alapján történik. A SWOT egy négy dimenziós szempontrendszer, amely a gyerekekkel kapcsolatos erősségek (strengths), fejlesztendő területek (weaknesses), lehetőségek (opportunities) és kockázatok (threats) feltérképezésével segít gondolkodni és célokat megfogalmazni.

A módszer segítségével kölcsönösen hasznos információkkal tudjuk segíteni egymás munkáját. Komplexebb, kerekébb kép rajzolódhat ki egy-egy gyerekről.

Szupervíziós csoport az önkénteseknek

Az önkéntesekkel csoportos szupervíziós alkalmakon beszéljük át az óvodai munka során megélt helyzeteket és az ehhez kapcsolódó érzéseket, gondolatokat, elakadásokat, természetesen mentalizációs fókusszal. Ez nem önismereti csoport, de célja, hogy megtalálja az önkéntesek vakfoltjait, személyes nehézségeit a szakmai munkában, ezeket meleg és elfogadó környezetben tudatosítsa és ezzel segítse az általunk erősen ajánlott párhuzamos önismereti folyamatot.

Szupervízoraink mind tartottak már HogyVagy MESEcsoportot és tapasztaltak mentalizációs megközelítésben, emellett sokéves önismereti sajátélményükre is támaszkodnak a munkában. Ők is rendszeres szupervíziós támogatást kapnak.

A szupervíziós alkalmakat általában a késő délutáni - esti órákban tartjuk, kétheti rendszerességgel. A járványügyi és egyéb szervezési szempontok miatt a szupervíziós csoportok online formában zajlanak.



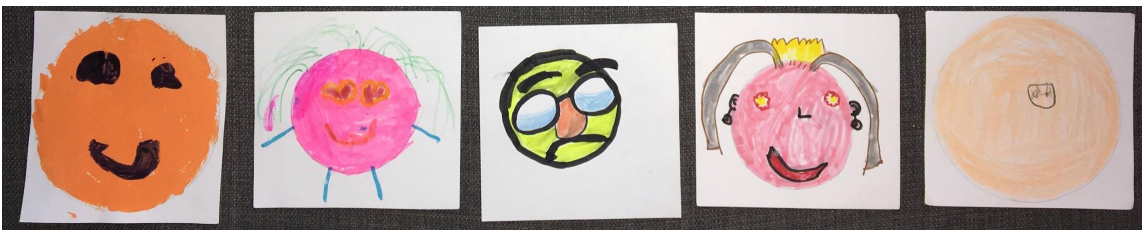
Az önkéntesség helyszíne, időbeosztás

Programjaink a VIII. kerületi Józsefvárosi Óvodák tagóvodáiban valósulnak meg:

Várunk Rád Tagóvoda - 1086 Budapest, Csobánc utca 5.

Napsugár Tagóvoda - 1086 Budapest, Dankó utca 31.

- **Gyerekcsoportok** - heti egy délelőtti elfoglaltság, az őszi félév elején egyeztetett napon (az óvoda és az önkéntesek időbeosztásai alapján), 9-12 óra között
- **Esetmegbeszélő csoport óvodapedagógusokkal:** a csoportok elindulása és időpontja egyelőre bizonytalan
- **"Erősségek és kihívások beszélgetés a gyerekekről "** alkalmak: 13 és 14 óra között, előre egyeztetett napokon, évente pár alkalommal
- **Szupervízió** - kétheti rendszerességgel, a késő délutáni - esti órákban (maximum 2 órás időtartamban), előre egyeztetett időpontokban. Arra törekszünk, hogy ezek az alkalmak is a hét ugyanazon napján valósuljanak meg a jobb tervezhetőség érdekében.
- A tanév során sok egyéb szakmai, szervezeti programunk van még, többek között workshopok, adománygyűjtő események és csapatépítő alkalmak, melyeken örülünk, ha önkénteseink aktívan részt vesznek.



Hogyan kerülhetsz be a programunkba?

- Ha felkeltette érdeklődésed a program, és hosszú távon szeretnél velünk dolgozni, töltsd ki [ezt a kérdőívet július 28-a, csütörtök éjfélig](#). Hagyj magadnak időt a kitöltésre, jól gondold át a válaszaidat, mert a túljelentkezés rendszerint 5-6-szoros. A válaszaid alapján fogjuk eldönteni, hogy szeretnénk-e veled tovább menni a kiválasztási folyamatban.



- Augusztus 4-ig adunk visszajelzést arról, hogy szeretnénk-e veled személyesen is beszélgetni.
- Amennyiben igen, a beszélgetések előreláthatólag az augusztus 1-i héten lesznek, online formában.
- Augusztus közepéig adunk visszajelzést, hogy beválasztottunk-e a programba, neked is eddig van lehetőséged eldönteni, hogy a beszélgetésen tapasztaltak alapján szeretnél-e részt venni képzésünkön.

A képzés tartalma és felépítése

A képzés összes alkalmán való aktív részvétel az önkénteskedés feltétele. Mindannyiunk biztonsága érdekében, csak az tud csatlakozni hozzánk, aki minden alkalmon jelen tud lenni.

Sokféle témát érintünk majd, tanulunk szegénységről, hátrányos helyzet pszichológiájáról, kötődésről, mentalizációról, családi működésről, és persze megismerkedünk a módszerekkel, amiket használunk a programban. A képzés elméletre épít vagy ahhoz tér vissza, de mindig a sajátélmény és a gyakorlat van a fókuszban. Része sok közös videóelemzés, élő helyzetgyakorlat és szerepjáték. A képzők között vannak régi önkéntesek, a módszertan kidolgozói és a szupervízoraink is.

Személyes és online alkalmak váltakoznak a képzésben, emellett pedig egy online tanuló felületre feltöltött képzési anyagokkal való, önálló (és intenzív) munkát kérünk tőled a találkozók között.

Az első képzési alkalmon kötünk szerződést. Ez azt is jelenti, hogy eddig a pontig neked és nekünk is van lehetőség a közös munkától való visszalépésre.

Személyes alkalmak:

- augusztus 27. 9:00 - 17:00 óra
- szeptember 3. 9:00 - 17:00 óra
- szeptember 10. 9:00 - 17:00 óra

Online alkalmak:

- augusztus 22. 16:30 - 20:30 óra
- augusztus 29. 16:30 - 20:30 óra
- szeptember 8. 16:30 - 20:30 óra

A képzés időpontjai fixek, így arra kérünk, csak akkor jelentkezz, ha ezeken az alkalmakon részt tudsz venni.



HOGY VAGY
E G Y E S Ű L E T

info@hogyvagy.hu

Számlázási cím: 1028 Budapest, Táncsics Mihály utca 6.

Számlaszám: 16200151-18536364



Reméljük, hogy felkeltettük az érdeklődésed és jelentkezel hozzánk. Legyél bátor, reflektív és nyílt a kérdőívben. Hajrá, kíváncsian várjuk a válaszaid! [Itt találsz a kérdőívet.](#)

Ha bármilyen kérdésed vagy kételyed van, tedd fel írásban az info@hogyvagy.hu címen, vagy keresd telefonon programunk koordinátorát, Kuslits Lucát a **06 20 427 9844**-es telefonszámon. Bármilyen, a programunkkal kapcsolatos kérdésre szívesen válaszolunk!

Ha többet szeretnél megtudni rólunk, keresd fel honlapunkat: www.hogyvagy.hu!

Vagy látogass el [facebook oldalunkra!](#)

Az Egyesület munkájáról és módszertanáról a Serdülő- és gyermek-pszichoterápia folyóirat 2019. májusi számában olvashatsz részletesebben: <https://digitalstand.hu/serduloesgyermekpszichoterapia>.