



Ikt.sz: B/ 41-.../2018.

Tevékenység szakmai beszámoló

Tevékenység kódja, címe: V/44. Reziliencia műhely

Foglalkozásvezető (k) neve: Baukó Ildikó

Célja: az öt alkalmas találkozásokon a résztvevők megosszák egymással a családban használt, köznapi értelemben vett túlélés, a hosszú távú fennmaradás, a nehézségek ellenére is gyakorlott boldogulási képességeiket. Továbbá, hogy a jelenlévőkben tudatosuljon: a nehéz élethelyzetekben, stressz vagy krízis helyzetben milyen saját erőforrásokat alkalmazhatnak a problémáik leküzdésére.

Óraszám összesen: 15

A tevékenység időkerete: Alkalmanként 3 óra (3x45 perc)

A tevékenység résztvevői köre, és tapasztalat: Vér szerinti szülők, akik nehezen motiválhatók együttműködésre. Bizalmi légkör kialakítása után igényelték az együttléteket.

A tevékenység helyszínének bemutatása, tapasztalat: Békéscsaba, Degré u 59. sz. Paravánnal elválasztható, mobil bútorzattal ellátott, tágas, világos tér állt rendelkezésre. Az intimitás megteremtésére maximálisan alkalmas volt a helyszín. A jelenlévők körben ülve, többnyire asztalnál „dolgoztak”, beszélgettek.

A tevékenység tematika egységenkénti célja, részóraszama, alkalmazott módszerek, a megvalósítás eredményei, tapasztalatai:

1. tematika egység/téma: Vertikális stresszorok

Részóraszama: 3

A feldolgozás során alkalmazott módszerek: Ventilálás, sajátélmény megosztás, teszt, pszichodramatikus elemek.

A megvalósítás eredményei: Átbeszéltük a generációkon átadódó együttműködési minták, a családi attitűdök, tabuk, elvárások, hiedelmek realitásait.

A megvalósítás tapasztalatai: Sikertel megértetni példákon keresztül, hogy vannak olyan örökletes dolgok, amiket nincs lehetőség befolyásolni, de lehet velük valamit kezdeni.

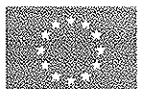
2. tematika egység/téma: Előre látható horizontális stresszorok

Részóraszama: 3

A feldolgozás során alkalmazott módszerek: Ventilálás, sajátélmény megosztás, teszt, pszichodramatikus elemek.

A megvalósítás eredményei: Tudatosításra került, hogy előre láthatók normális fejlődés során kialakuló krízisállapotok vagy a családi életciklusokból adódó feszültségek.

A megvalósítás tapasztalatai: Minden vér szerinti szülő a saját élménye alapján el tudja helyezni gyermeke „ elvesztésének” megélését, hogy az az esemény látható vagy előre be nem jósolható volt.





3. tematika egység/téma: Előre nem látható stresszorok

Részóraszám: 3

A feldolgozás során alkalmazott módszerek: Ventilálás, sajátélmény megosztás, teszt, pszichodramatikus elemek.

A megvalósítás eredményei: Realizáltuk az úgynevezett paranormatív kríziseket, melyek előre nem láthatók, mint baleset, váratlan haláleset, sérült gyermek születése, betegség, természeti katasztrófa, melynek hatásaival szemben nincs választás, kénytelen velük az ember szembenézni.

A megvalósítás tapasztalatai: Saját élmények kerültek felszínre.

4. tematika egység/téma: Megküzdési módok

Részóraszám: 3

A feldolgozás során alkalmazott módszerek: Ventilálás, sajátélmény megosztás, teszt, pszichodramatikus elemek.

A megvalósítás eredményei: Megbeszéltük, hogy a reziliencia általános értelemben rugalmas ellenállási vagy megbirkózási képesség, azaz valamely rendszernek – legyen az egyén, család, szervezet, közösség, vagy ökoszisztéma – azon reaktív képessége, hogy a sokszerű, erőteljes, vagy akár a meg-megújuló negatív külső hatásokhoz is sikeresen adaptálódik. Ezzel a képességgel pedig valamilyen formában valamennyien rendelkezünk.

A megvalósítás tapasztalatai: A jelenlévők meg tudták osztani egymással az egyéni helyzetek túlélését vagy akár feldolgozatlanságát is.

5. tematika egység/téma: Kihívás modell

Részóraszám: 3

A feldolgozás során alkalmazott módszerek: Ventilálás, sajátélmény megosztás, teszt, pszichodramatikus elemek.

A megvalósítás eredményei: A vér szerinti szülők életében óriási stresszt okoz a gyermekekkel való kapcsolattartás, a hazagondozás folyamata. Az ezzel való megküzdéshez megismerhették a kihívási modellt, ami jelentős mértékben erősítheti is őket, növelheti szülői kompetenciájukat is.

A megvalósítás tapasztalatai: Módszertanilag bemutatásra került mind az érzelemlépcső, mind a problémaközpontú megküzdés. A résztvevők széles Repertoárt ismerhettek meg.

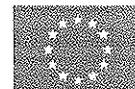
Dátum: 2018. május 05.

BAUKÓ ILDIKÓ
Medgyesegyháza, Virág u. 16.
Adószám: 64930729-1-24
Nyilv.tz.: 12306003
Szám: 44773339-DB156554

Foglalkozásvezető aláírása

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



MAGYARORSZAG
KORMANYA

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE