



Diák Mentálhigiénés Tanácsadás

a HUMAN-SERVICE tapasztalatai tükrében

Felkészítés a felnőtté válásra,
a tanult és hozott értékek kibontása

Helyzetkép a human-service tapasztalatai tükrében

- Az érettségit követő időszakban a fiatalok jelentős része szakmát tanul, azaz felsőoktatási intézetbe vagy felnőttképző intézetben folytatja diákéletét, és/vagy munkába áll.
- Figyelmet érdemlő területek:
 - az önálló életbe történő kilépés (társas és párkapcsolatok hangsúlyeltolódása, otthonról elköltözés, karrier kérdések felerősödése, megnő az ön definíció és a bizonyítás igénye)
 - Személyes (egyéni) erőforrások felismertetése (megerősítése) – de hogyan?

Diák mentálhigiénés tanácsadás kiemelt területei

- Hozott/szerzett értékek kibontása (önismeret fejlesztés)
- Kreativitás erősítése (az eredetiség megőrzése)
- A 'minőségi' élethez szükséges hiányzó értékek felismerése, megnevezése és a pótláshoz vezető útra állítás
- Egészséges határok és keretek megszilárdulásának támogatása
- Szituációkból/élethelyzetekből fakadó problémák kezelése (probléma-orientált megk.) Új vagy eredményesebb magatartásminták begyakorlása



Hagyományos MH témakörök

- Drog és alkohol problémák/prevenció
- Tanulási gondok, teljesítményromlás
- Pályaválasztási tanácsadás, orientáció
- Szülő- vagy tanár és kamaszok kapcsolataiban megjelenő konfliktusok és problémák
- Kapcsolatteremtési problémák, elszigetelődés, magánnyal történő megküzdés
- Önismereti kérdések
- Spirituális (hitéleti) keresések (erőforrás keresés)
- Párkapcsolati nehézségek
- Szorongásos helyzetek kezelése
- Interkulturális kérdések, beilleszkedés
- Életvezetési coaching



Human-service által tapasztalt problémásabb területek

- Az arany középút erényeinek megláttatása
- Toxikus minták felismertetése (családban és társas kapcsolatokban illetve a világban)
- Pszichopatológias tünetek diagnosztizálása – szakszolgálatok felé történő irányba állítás szükség esetén
- Közös hang (hiteles és szerető közeg biztosítása) és (T-K közötti) együttműködés kialakítása
- A (belső)munkához szükséges türelem kitartás elősegítése/támogatása



Probléma-orientált beszélgetések folyamatáról röviden a (bio-pszicho-szocio-kulturális-spiritualitás emberkép) tükrében

- Tapasztalatok azt mutatják, hogy gyakran a diák MH tanácsadás keretében is nem "csak" a tünettől, hanem sokszor a mögöttes pszichológiai tartalommal is foglalkoznunk kell. A rejtett összefüggések feltárásával a tünetek és problémák elnyomására fordított energiáink felszabadulhatnak és megerősödve letisztultabb önismerettel, gyakran megváltozott szemlélettel tekintünk vissza a korábbi problémáinkra. Nagy biztonságot jelent, ha tudják a diákok, hogy mit miért tesznek, és nem kizárólag 'sodródnak' az életben
- A probléma-orientált rövid-terápiás technikán túl rendkívül fontosnak tartjuk a boldogság személyre és életkorra szabott definíciójának megfogalmaztatását, és az öröm és szeretet források felé történő orientációt, hiszen egy-egy konfliktus vagy probléma feloldását követően még az illető nem lesz feltétlenül boldogabb ember! (Ezt tartjuk a rövid távú technika egyik legnagyobb kihívásának.)

Alkalmazott technikák tárháza

- Hagyományos 1-10 alkalomra kiterjedő (egyéni és csoportos beszélgetős foglalkozások)
- Film terápia
- Pszicho dráma
- Sématerápia
- Direkt tanácsadás (alkalomszerűen)
- Rendszeres nyílt előadások megtartása az adott intézményben
- Fiatalok (az intézményben megtartott nem tanóra jellegű) programjaiban történő aktív részvétel pl.: film klub, vagy diákszervezeti alkalmak stb.
- Óralátogatás (proaktív nyitott hozzáállás)
- Tanári és oktatói gárdával szoros együttműködés



Célorientált szolgáltatói profiljaink megtalálhatóak:



Linked in.



Human Service Mentálhigiénés Tanácsadás

Budai helyszínünk: 1015 Budapest, Csalogány u. 12.

Telefon: (06)-30-386-9898

Web: www.human-service.hu

E-mail: mhc@human-service.hu

Skype: corp.counseling