

Útmutató

A Hangulatlabor pszichoedukációs szemléletű, strukturált önismereti munkafüzet, amely a serdülők érzelemszabályozásának és önreflexiójának támogatására készült.

Cél és módszertan

A program célja az érzelmek tudatosítása, megfigyelése és megnevezése – a kognitív-érzelmi integráció erősítése. A gyakorlatok az alábbi kompetenciákra építenek:

- Érzelemfelismerés és -megnevezés
- Érzelemszabályozás és önmegnyugtatás
- Empátia és perspektívaváltás
- Önefogadás és önreflexió

A feladatok kognitív, narratív és vizuális feldolgozási formákat váltogatnak; a cél az élményszintű bevonódás.

Alkalmazási lehetőségek

- egyéni vagy kiscsoportos önismereti munkában (13–18 éves korosztály)
- iskolapszichológusi, mentálhigiénés foglalkozásokon
- prevenciós vagy pszichoedukációs programok részeként

Ajánlások a használatához

- A munkafüzet nem diagnosztikus és nem terápiás célra készült.
- Használható előkészítésként önismereti vagy csoportos terápiák előtt.
- Érdemes a feladatokat kontextusban értelmezni, a serdülő élethelyzetéhez igazítva.
- Ajánlott a feldolgozást követő rövid verbális reflektív beszélgetés, amely során a szakember segíthet összekapcsolni a gyakorlat élményét a mindennapi viselkedéssel.

A Kertváros Pszichológiai Rendelő csapata



www.kertvarosdigi.eu