

Újmuítaíó

A kártyák célja, hogy strukturált, mégis rugalmas és a korosztály nyelvén megszólaló eszközt adjanak a szülők és a segítő szakemberek kezébe a kamaszok érzelemszabályozásának, identitáskeresésének és mindennapi megküzdésének támogatására.

A kártyákon szereplő kérdések és gyakorlatok a legfontosabb serdülőkori fókuszterületeket fedik le:

- Azonnali feszültségoldás (SOS Zóna): a szorongásos vagy dühös elöntöttség fizikai és kognitív csillapítása földelés és relaxáció segítségével.
- Identitás és online világ: a közösségi média okozta nyomás, a szerepszemélyiségek, a testkép és a belső kritikus hang átdolgozása.
- Leválás és határok: a családi konfliktusok, a kortárs megfelelési kényszer és az asszertív határhúzás támogatása.
- Belső erőforrások és jövőkép: a saját megküzdési minták tudatosítása, a reziliencia növelése és a mikro-lépések elve.

A kártyák kiválóan alkalmasak a családi beszélgetések elindítására, valamint a pedagógiai és pszichológiai tanácsadás kiegészítő eszközeként, a felnőtt szakmai kompetenciájára támaszkodva. Az eszköz az önismeretet és a lelki ellenállóképességet fejleszti, nem helyettesíti a klinikai terápiás folyamatokat.