

Szakmai útmutató

Ez a kártyapakli gyerekek és serdülők érzelmi tudatosságát, önreflexióját és megküzdési képességeit támogatja. Használható pszichológiai tanácsadásban, egyéni terápiában, iskolapszichológiai munkában, fejlesztő foglalkozásokon, valamint pedagógiai vagy szociális segítői helyzetekben. A kártyák egyszerre működhetnek diagnosztikus eszközként (érzelmi állapot feltérképezése), fejlesztő segédanyagként és beszélgetésindítóként.

Felépítés

- **Kártyaszám:** 40 darab
- **Kategóriák:**
 - Érzelmek felismerése (rózsaszín)
 - Megküzdési stratégiák reflektálása (zöld)
 - Pozitív önkép erősítése (narancssárga)

Módszertani háttér

- **Érzelemszabályozás:** a kérdések elősegítik az érzelmek felismerését, megnevezését és elfogadását.
- **Kognitív átstrukturálás:** a gyerekek megismerik, hogyan alakíthatják át a negatív gondolatokat segítőbb belső párbeszédé.
- **Megküzdés és reziliencia:** a kártyák tudatosítják a már működő stratégiákat, és új, erőforrásokra építő megoldásokat kínálnak.
- **Pozitív pszichológia:** a hála, erősségek és önbizalom erősítése hosszú távon támogatja a pszichés jóllétet.

Alkalmazási módok

- **Egyéni konzultációban:** a kliens húz egy kártyát, majd a válaszai alapján elindul a beszélgetés. A feldolgozás történhet verbálisan, rajzolással, írással vagy dramatizálással.
- **Csoportos helyzetekben:** a kártyák körjáték formájában is használhatók (pl. mindenki húz egy lapot, majd röviden megosztja a választát).
- **Tematikus fókusz:** a szakember a kliens igényei szerint válogathat csak az egyik kategóriából (pl. szorongás esetén „Megküzdés” kártyák).
- **Kreatív feldolgozás:** a kártyák kombinálhatók rajzos feladatokkal, meseterápiával, szerepjátékkal vagy mindfulness-gyakorlatokkal.

Előnyök szakmai munkában

- Könnyen érthető, játékos forma, amely oldja a gátlásokat.
- Strukturált, de rugalmas eszköz: a szakember szabadon dönthet a sorrendről és a mélységről.
- Hatékonyan indít beszélgetést olyan gyerekeknél/serdülőknél, akik nehezebben nyílnak meg.
- Összekapcsolja a pszichoedukációt a személyes élményfeldolgozással.