



NÉGY ÉVSZAK WALDORF-PEDAGÓGIAI ALAPÍTVÁNY  
VÉDŐHÁLÓ A CSALÁDOKÉRT PROGRAMJA  
EFOP-1.2.1-15-2016-00980

# Családi Kommunikáció – Életszakaszok – Családmenedzsment

**SZÉCHENYI** 



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

Védőháló a családokért program

# A szavak ablakok, vagy falak?

Ha kipróbálnál más kommunikációs és konfliktus-megoldási módokat, akkor szeretettel hívunk és várunk a

**2017 október 28-án**  
9.30 és 16.30 között  
megrendezésre kerülő

## ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ

workshopra!

Vezető: STRASSER KATA tréner, mediátor  
Helyszín: Szekszárdi Waldorf Iskola  
Szekszárd, Rakóczi utca 132

A workshop időtartama alatt  
gyermekfelügyeletet biztosítunk!

Jelentkezés és további info:  
[www.tulokimre.hu](http://www.tulokimre.hu)  
06/70/147-67-86



NEGY ÉVSZAK WALDORF-PEDAGÓGIAI ALAPÍTVÁNY  
VÉDŐHÁLÓ A CSALÁDOKÉRT PROGRAMJA  
EFOP-1.2.1-15-2016-00980

Kiadja a A Négy Évszak Waldorf-pedagógiai Alapítvány  
Felelős kiadó: Szabados Ágota Ilona kuratóriumi elnök  
Nyomdai munkák Li-Art Digital Kft., Szekszárd

Védőháló a családokért program

# A szavak ablakok, vagy falak?

Ha kipróbálnál más kommunikációs és konfliktus-megoldási módokat, akkor szeretettel hívunk és várunk a

**2017 november 25-én**  
9 és 15.30 között  
megrendezésre kerülő

## ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ

workshopra!

Vezető: STRASSER KATA tréner, mediátor  
Helyszín: Szekszárdi Waldorf Iskola  
Szekszárd, Rakóczi utca 132

A workshop időtartama alatt  
gyermekfelügyeletet biztosítunk!

Jelentkezés és további info:  
[www.tulokimre.hu](http://www.tulokimre.hu)  
06/70/147-67-86



Védőháló a családokért program

## Születés hete 2018. Szekszárdi Waldorf Iskola közös rendezvényei

Egyműködő  
partneredek



National Youth  
Council of Hungary

- Hopai Bori előadása:  
**A női test csodái**  
2018. május 10. csütörtök 17 óra  
Barida Zsófia és Tulok Imre  
pszichodráma bemutatója:  
**Szerepeink változása a gyermek-  
korban - most már örökre a  
gyűlöletünk!**  
2018. május 10. csütörtök 18 óra
- Nikolevic Mária-Zsuzsanna Hölz  
**Parkoláspolati újratervezés  
időszakában**  
2018. május 11. péntek 10 óra

Helyszín:  
Babits Mihály Kulturális Központ,  
Szekszárd Szent István tér 10.  
Információ: [www.tulokimre.hu](http://www.tulokimre.hu)



# Családi Kommunikáció - Életszakaszok - Családmenedzsment

## Összefoglaló a Négy Évszak Waldorf-pedagógiai Alapítvány megbízásából szervezett 8 workshopról

### 1. A megbízás

2017 nyarán nyertük el a megbízást a 8 workshop megvalósítására. A megbízó a székszárdi Négy Évszak Waldorf-pedagógiai alapítvány volt.

A megszervezni és megtartani kívánt 8 workshop szorosán illeszkedett az Alapítvány által elnyert EFOP-1.2.1-15-2016-00980 A Négy Évszak Waldorf-pedagógiai Alapítvány védőháló a családokért programjába, ennek szerves részét képezte.

2019 februárjában ért véget a program, ennek keretein belül a következő workshopokat szerveztük vagy tartottuk meg:

1. Erőszakmentes Kommunikáció 2017-10-28 (Erőszakmentes kommunikáció témakör)
2. Erőszakmentes Kommunikáció 2017-11-25 (Asszertivitás témakör)
3. Erőszakmentes Kommunikáció 2017-12-09 (Konfliktuskezelés építő kommunikációval témakör)
4. Pozitív jövőtervező 2018-01-13 (Pozitív jövőtervező témakör)
5. Születés hete 2018-05-10 (Szülésfelkészítés témakör)
6. Mozgásterápiás tréning 2018-10-14 (Férfi - Női kommunikáció témakör)
7. Családi fordulópontok 2018-11-11 (Életszakaszok és válságaik témakör)
8. Családi "Tesz-vesz" - a család működtetésének praktikái 2019-02-22 (Családtervezés, családmenedzsment témakör)

### 2. A megvalósítás gyakorlati tapasztalatai

A különböző témakörökhöz neves és országosan ismert előadókat, trénereket hívtunk meg illetve néhányat mi tartottunk meg, mint szakemberek.

A workshopok megvalósítása során egyszerre voltak szakmai, résztvevő szervezési és előadókkal, trénerekkel kapcsolatos feladataink. Ezeknek a mindkét oldal nagy megelégedésére feleltünk meg. Az egyes workshopok után készültek elégedettségi kérdőívek, ahol a workshopok összességében a résztvevőktől átlagosan 4,55-ös pontszámot kaptak (6-os skálán).

A szervezés szempontjából komoly tanulság volt az, hogy az ingyenesség nem váltott ki megfelelő elköteleződést a résztvevőkből, ezért kénytelenek voltunk mindig több embert meghívni az adott workshopra, hogy az elvárt létszámnak megfeleljünk. A lemondások okai igen változatosak voltak, de azt gyanítjuk, hogy - az önismereti jelleg miatt - voltak köztük olyan résztvevők, akik csak valamilyen kifogással mondták le, valószínűleg azért, mert megijedtek attól, hogy mit találnak önmagukban.

Ezzel szemben kialakult egy lelkes, “kemény mag”, akik a legtöbb workshopon ott voltak, várták a következő alkalmat és mindent megtettek, hogy részt vehessenek. Ők – elmondásuk szerint is – sokat fejlődtek és hasznosak voltak számokra a workshopok.

A következőkben részletezem az egyes workshopok tartalmát és eredményeit.

### **3. Erőszakmentes Kommunikáció 2017. 10. 28. (Erőszakmentes kommunikáció témakör)**

Résztvevők száma: 15 fő

Ami történt:

Bemutkozás és nyitókör, a workshopkal kapcsolatos elvárások tisztázása. Az erőszakmentes kommunikáció elméleti leírásának ismertetése, példákkal. A sakál- és a zsiráfnyelv ismertetése és bemutatása. Gyakorlás, érzelmekártyákkal és csoportmunkában. Tények és vélemények szétválasztásának gyakorlása. Visszajelzés adásának gyakorlása. Zárókör, értékelés.

A célja: a résztvevők megtanulják az EMK alapjait, képesek legyenek saját kommunikációjukat a régi, nem elég hatékony módszer helyett átalakítani az új, hatékonyabb erőszakmentes kommunikációra. Lehetőségük legyen gyakorolni is mindezt.





Az eredménye: A program céljai a vezető és a résztvevők véleménye szerint is teljesültek. A csoporttagok elégedetten távoztak, voltak, akik komoly önismereti felismerésekről számoltak be. Többen úgy nyilatkoztak, hogy várják a következő alkalmat.



## 4. Erőszakmentes Kommunikáció 2017. 11. 25. (Asszertivitás témakör)

Résztvevők száma: 19 fő

Ami történt:

Bemutkozás és nyitókör. A csoporttagok beszámolója az előző workshop óta történetéről. A kommunikációban felmerülő személyes problémák és nehézségek tisztázása, gyakorlása, megoldási javaslatok adása. Új anyag bemutatása és gyakorlása az asszertív kommunikáció témakörében: a reaklási lehetőségek a negatív tartalmú







Szekszárdi Waldorf Óvoda és Iskola

Közzétette: Tuliok Imre | 7 | december 2., 8:30 ·

Pont egy hete volt az Erőszakmentes Kommunikáció tréning.

Alexa Tumpék ajánlását olvashatod most

"Nagyon tetszett a tréning, sok új, szimpatikus emberrel ismerkedtem meg. Megismertem az erőszak mentes kommunikáció elvét, és játékos feladatokon keresztül gyakorolhattam. Tudatosabbá vált a kommunikációm, sokkal jobban megértem a környezetem, beszélgető partnerem, és a saját érzéseimet. Könnyebben meg tudom fogalmazni a szükségleteimet, és kéréssem is sikerült már alakítani, am... Továbbiak



üzenetekre: önmagunk hibáztatása, mások hibáztatása, saját érzéseink és igényeink érzékelése, mások igényeinek és érzéseinek érzékelése. E két utóbbi gyakorlása, a korábbi negatív, hibáztató kommunikációs minták átfordítása új, hatékonyabb kommunikációs módszerekké. Zárókör, értékelés.

A célja: a résztvevők megtanulják agresszív vagy szubmisszív stílusú kommunikációjukat felismerni, az automatikus és beidegződött reakcióikat átprogramozni oly módon, hogy asszertívan reagáljanak mások negatív tartalmú üzeneteire. Képesek legyenek saját érzéseik és igényeik felismerésére és érzékelésére valamint kifejezésre - hibáztatás és az áldozati szerep felvétele nélkül.

Az eredménye: Az előző alkalom jó hírének köszönhetően a résztvevők száma nőtt, túl is léptük az előirányzott 15 fős keretet. Az előző workshopon részt vett tagok hoztak magukkal újakat és a zárókörben elmondottak alapján mindenki elégedett volt. A vezetők is.

Az elégedettségi kérdőív alapján a workshopkal való megelégedettség 6-os skálán 5,67 volt.



## 5. Erőszakmentes Kommunikáció 2017. 12. 09. (Konfliktuskezelés építő kommunikációval témakör)

Részvevők száma: 15 fő

Ami történt:

Bemutató és nyitókör. Az előző workshop óta történetekről "élménybeszámoló". Az újabb kommunikációs problémák és nehézségek felmérése, megváltoztatásának elősegítése - példákkal és gyakorlással. Családi konfliktuskezelési módszerek és gyakorlatok ismertetése, begyakorlása. A különböző kapcsolati kommunikációs formák gyakorlása. Záró kör, értékelés.





A célja: a résztvevők képesé váljanak arra, hogy az eddig tanultakat beépítsék a “legnehezebb terepnek” számítók kommunikációs formába, a családi konfliktusokba. Mivel az előző két alkalommal már a szükséges ismeretek nagy része átadásra került, ezért itt a cél specializáltan a konfliktuskezelési módszerek gyakorlása volt.

Az eredménye: A harmadik alkalomra a program az EMK iránt elkötelezett résztvevőket “termelt ki”, akik - a többi karácsony előtti program mellett fontosnak tartották, hogy részt vegyenek a záró workshopon. A csoport tagjai elégedettek voltak a workshopok tartalmával, az átadott és begyakorolható tudással - és ezt ki is fejezték.

Az elégedettségi kérdőív alapján a workshopkal való megelégedettség 6-os skálán 5,33 volt.

## **6. Pozitív jövőtervező 2018. 01. 13.**

### **(Pozitív jövőtervező témakör)**

Résztvevők száma: 12 fő

Ami történt:

Bemutakozás és nyitókör, a workshopkal való elvárások tisztázása. A résztvevők jelenlegi céljainak és helyzetének felmérése az életút-rajz eszközével. Jövőkép meghatározása. Mit jelent a csoport számára a jövőkép és ebből az egyéni jövőkép fogalmának kialakítása. Közös csoportmunka. A célfa fogalmának megismertetése, annak



jobb megértése közös csoportmunka keretében. Egyéni munkában a 2018-as és azon túlmutató személyes és családi célok meghatározása, a legfontosabb cél kiválasztása a következő szempontok mentén: normatív célok; karrierterv; családi célok; fontos kapcsolatok és bármi más, amit nem mondtunk, de fontos. Utána legfontosabb cél kiválasztása és pszichodramatikus módszerekkel történő megjelenítése, 4 csoporttag számára. Levél a jövőből technika alkalmazása, a résztvevők levelet írtak maguknak a negyedévvél későbbi jövőből, amelyet borítékba tettek és a csoportvezetők vállalták, hogy április közepén fel fogják adni nekik postán.

Zárókör, összegzés.

A célja: a résztvevők képesek legyenek meghatározni személyes és szakmai céljait, megállapítani, milyen külső és belső akadályaik vannak a megvalósításban vagy a célok elérésében. Valamint inspiráció adása, a "Levél a jövőből" technika alkalmazásával.

Az eredménye: A program céljai a vezetők és a résztvevők véleménye szerint is teljes mértékben teljesültek. Az összes csoporttag elégedetten távozott, ketten referenciát is adtak a workshopról és egy résztvevő köszönő levelet is küldött. A résztvevők a zá-



rőkörben arról számoltak be, hogy elérték azt, amiért jöttek, többen megemlítették, hogy még többet is kaptak annál, amire számítottak.

Cikk a workshopról itt található: <https://ertekelestamogatas.hu/milyen-volt-pozitiv-jovotervezo-workshop-s-mit-tanulhatsz-belole/>

## **7. Születés hete 2018. 05. 10.**

### **(Szülésfelkészítés témakör)**

Résztevők száma: 15 fő

Ami történt:

A program három esemény keretében foglalkozott a női test, a gyermekvárás, a szülés és a családi struktúra gyermek születése miatti megváltozásával.

Az első egy pszichodráma bemutató volt, amely a családi szerepekkel foglalkozott és a résztvevők a saját családjuk szociális atomját tették fel a színpadra.

A második Hoppál Bori előadása A női test csodái címmel.

A harmadik Miskovics-Kobza Zsuzsanna előadása Párkapcsolati újratervezés a bábavárás időszakában címmel.





A célja: a résztvevők megismerkedjenek a hagyományos, medikális szemléleten túl a nővé válás és a várandótság más, alternatív szemléletű értelmezésével és a női test csodájával.

A pszichodráma módszert alkalmazó részben a dráma segítsen feltárni és megjeleníteni a résztvevők számára a saját családjuk működését, struktúráját és az esetleges módosítási lehetőségeket.

Az eredménye: A workshopok megszólították a gyermekvállalás előtt álló embereket és segítettek nekik feltárni saját családjuk meglévő (és esetlegesen diszfunkcionális) struktúráját; annak módosítási lehetőségeire megoldási javaslatokat adtak. Foglalkoztak azzal is, hogy a gyermek megérkezése után a családban hogyan módosulnak a régi szerepek, hogyan lesznek a pár tagjainak új szerepei és mire kell felkészülniük.

A résztvevők elégedettek voltak a pszichodráma nyújtotta élménnyel és ismeretekkel és az előadásokról is úgy nyilatkoztak, hogy hasznosak voltak számukra.

## 8. Mozgásterápiás tréning 2018. 10. 14. (Férfi - Női kommunikáció témakör)

Résztevők száma: 15 fő

Ami történt:

Bemutakozás és nyitókör, a workshopkal kapcsolatos elvárások tisztázása. Mozgásos gyakorlatok egész nap, amelyek a férfi női kommunikáció témájában lettek összeállítva és kiválogatva. Bemelegítés és ráhangolódás után érintéses, mozgásos és párban, hárman és önállóan végezhető gyakorlatok. Zárásként verbalizáció és a tréningen átéltek megfogalmazása, egymásnak és a vezetőknek visszajelzés adása.

A célja: az eddigi verbális tréningek és előadások után eljött az ideje a nonverbális kommunikációnak! Azt akartuk elérni, hogy a résztvevők megtapasztalják a férfi és a nő nonverbális kommunikációját, ne csak beszéljenek róla, hanem meg is érezhessék, át is élhessék az élményt - és ezzel akar önismereti felismeréseik is legyenek.

Az eredménye: A program céljai a vezető és a résztvevők véleménye szerint is teljesültek. A csoporttagok elégedetten távoztak, voltak, akik komoly önismereti felismerésekről számoltak be. Többen úgy nyilatkoztak, hogy szeretnének következő alkalmat.







## 9. Családi fordulópontok 2018. 11. 11. (Életszakaszok és válságaik témakör)

Résztevők száma: 15 fő

Ami történt:

Bemutakozás és nyitókör, a workshoppal kapcsolatos elvárások tisztázása. A család fogalmának meghatározása kiscsoportos munkával. Pszichodramatikus módszerekkel az ideális és a diszfunkcionális család szobrának megjelenítése. Szociometria: a csoporttagok korábbi és jelenlegi családjainak megjelenítése. A családi fordulópontok tagonként, papíron történő ábrázolása, kiscsoportos munkában megbeszélése és utána megosztás nagycsoportban. A krízisekben segítő erők megjelenítése a színpadon. Megosztás és zárókör.

A célja: a résztvevők képesek legyenek rálátni életük különböző szakaszaira, képesek legyenek felismerni és lehetőleg felkészülten várni a normatív kríziseket, amelyekre számítani lehet. Illetve megismerkedjenek belső erőikkel és a rendelkezésükre álló megküzdési stratégiákkal és kapcsolatokkal, amelyek segítő erőként jelennek meg életük fordulópontjain és kríziseiben.







Az eredménye: A program céljai a vezető és a résztvevők véleménye szerint is teljesültek. A csoporttagok elégedetten távoztak, voltak, akik komoly önismereti felismerésekről számoltak be. Többen úgy nyilatkoztak, hogy szeretnének következő alkalmat. És azt is szeretnék, hogy induljon Szekszárdon pszichodráma önismereti csoport.

## **10. Családi “Tesz-vesz” - a család működtetésének praktikái - 2019. 02. 22. (Családtervezés, családmenedzsment témakör)**

Résztvevők száma: 15 fő

Ami történt:

Kezdőkör, bemutatkozás, az alkalommal kapcsolatos elvárások tisztázása. Mitől számít családnak a család? - alapok. Milyen az ő családjuk? - pszichodramatikus megjelenítés. Megosztás. Hogyan működtetik a családukat, milyen feladatok vannak a családban és ezek milyen szerepekhez kapcsolódnak? Kördiagram készítése, hogy egy nap/egy hónapban a rendszeres feladatok milyen mértékben veszik igénybe az idejét, utána megosztás. Hogyan oldják meg a családi feladatokat? Élmények és best practice-k megosztása. A kördiagramok alapján megjelenítése. Zárókör.



A "Szeleburdi család" c. film közös megtekintése és irányított beszélgetés a filmről. A célja: A résztvevők látókörének kitágítása, annak felismeréséhez való hozzásegítés, hogy nemcsak az olyan családi modellek, munkamegosztások és szerepek működnek jól vagy éppen nem jól, mint ami az ő családjukban van. Célunk volt az, hogy megismerkedjenek más családokban is jól működő módszerekkel, amelyek akár az ő családjuk problémáira is megoldást jelenthetnek.

Az eredménye: A résztvevők értékes felismerésekhez jutottak az időgazdálkodásukkal, a családi szerepeikkel kapcsolatban. Jó gyakorlatokat vettek át más családoktól. Önismereti felismerésekre is jutottak. És - nem utolsósorban - jól is érezték magukat, mert a komoly munka mellett a workshopokat egy vidám és közös filmnézéssel zártuk.





## 11. Összegzés

Véleményünk szerint a 8 workshop elérte a célját. Az intézmény családjainak nagy részét megmozgatta és voltak olyan külsősök is, akik többször is részt vettek a programokban. Ezáltal közelebb kerültek az intézményhez, jobban megismertek vele - és természetesen hasznukra is váltak az alkalmak.

Tapasztalatunk szerint az intézményen belül, a workshopok és a pályázat egyéb rendezvényei következtében nőtt a csoportkohézió, szorosabbá váltak a szülői kapcsolatok. Az eddig viselt álarcok lehulltak és a workshopokon részt vett emberek képessé váltak nyíltabban megmutatni magukat, egyenesen felvállalni érzéseiket és véleményüket, elősegítve ezzel az esetleges konfliktusok rendezését is.

Tehát a csoport- és önismereti munka a személyes és családi fejlődés mellett hozzájárult az intézmény szervezeti kultúrájának fejlesztéséhez is, ez előre nem várt és addicionális hatása volt.



