

STRESSZKEZELŐ CSOPORTFOGLALKOZÁSOK TAPASZTALATAI GYERMEKVÉDELMI SZAKELLÁTÁSBAN ÉLŐ KAMASZOKKAL

Erdei Ildikó¹

Szent Péter és Pál Görögkatolikus Gyermekvédelmi Központ
(Magyarország)

Mester Viktória²

Szent Péter és Pál Görögkatolikus Gyermekvédelmi Központ
(Magyarország)

Cite:
Idézés:

Erdei Ildikó, & Mester Viktória (2025). Stresszkezelő csoportfoglalkozások tapasztalatai gyermekvédelmi szakellátásban élő kamaszokkal. *Különleges Bánásmód Interdiszciplináris folyóirat [Special Treatment Interdisciplinary Journal]*, 11(4), 163-173.
DOI <https://doi.org/10.18458/KB.2025.4.163>



EP / EE:

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Ethics Permission / Etikai engedély: KB/2025/0050

Reviewers:
Lektorok:

Public Reviewers / Nyilvános Lektorok:

1. Gortka-Rákó Erzsébet (PhD), Debreceni Egyetem (Magyarország)
2. Lestyán Erzsébet (PhD), Gál Ferenc Egyetem (Magyarország)

Anonymous reviewers / Anonim lektorok:

3. Anonymous reviewer (PhD) / Anonim lektor (PhD)
4. Anonymous reviewer (PhD) / Anonim lektor (PhD)

Absztrakt

A gyermekvédelmi szakellátásban élő serdülők fejlődését gyakran korai traumatikus élmények, veszteségek és instabil kötődési minták befolyásolják, ami fokozott érzelmi stresszhez és nehezített önszabályozáshoz vezethet. A tanulmány célja egy stresszkezelésre és önismeret-fejlesztésre irányuló csoportfoglalkozás bemutatása 14–18 éves kamaszokkal. A csoportmunka a feszültség csökkentése, a személyes erőforrások tudatosítása és a megküzdési készségek fejlesztésére irányult. A foglalkozás elméleti keretét a személyiség önszabályozó modellje, a csoportfejlődés pszichodinamikus megközelítése, valamint Amundson és mtsai (2013) csoportfejlődési modellje adta. Nemzetközi kutatások, különösen a traumafókuszú kognitív viselkedésterápia (TF-CBT) csoportos alkalmazásáról szóló metaanalízisek alátámasztják a csoportmunka hatékonyságát. Tapasztalataink szerint a strukturált csoportkeret elősegítette az érzelemkifejezést, az önreflexiót és a társas támogatás megtapasztalását, így hozzájárulva a kamaszok személyiségfejlesztéséhez és pszichológiai jóllétéhez.

¹ Erdei Ildikó, Szent Péter és Pál Görögkatolikus Gyermekvédelmi Központ (Magyarország). E-mail: erdildi@gmail.com ORCID <https://orcid.org/0009-0003-3665-9667>

² Mester Viktória, Szent Péter és Pál Görögkatolikus Gyermekvédelmi Központ (Magyarország). E-mail: mesterviktoria@gmail.com ORCID <https://orcid.org/0009-0000-7134-6840>

Kulcsszavak: gyermekvédelmi szakellátás, serdülők, stresszkezelés, csoportmunka, önismeret, trauma
Diszciplína: neveléstudomány, szociológia

Abstract

EXPERIENCES OF STRESS MANAGEMENT GROUP SESSIONS WITH ADOLESCENTS LIVING IN THE CHILD PROTECTION SYSTEM

The development of adolescents living in the child protection system is often shaped by early traumatic experiences, losses, and unstable attachment patterns, which may result in heightened emotional stress and impaired self-regulation. The aim of the present study is to present a group-based intervention focusing on stress management and the development of self-awareness among adolescents aged 14–18. The group work was designed to reduce tension, increase awareness of personal resources, and enhance coping skills. The theoretical framework of the program was grounded in the self-regulatory model of personality, the psychodynamic approach to group development, and the group development model proposed by Amundson et al. (2013). International research findings—particularly meta-analyses on the group-based application of trauma-focused cognitive behavioral therapy (TF-CBT)—support the effectiveness of group interventions. Our experiences indicate that a structured group setting facilitated emotional expression, self-reflection, and the experience of social support, thereby contributing to the adolescents' personality development and psychological well-being.

Keywords: child protection system, adolescents, stress management, group work, self-awareness, trauma

Discipline: educational sciences, sociology

Bevezetés

A gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek és serdülők gyakran korlátozott kommunikációs képességekkel rendelkeznek, amely mögött traumatikus életesemények és szegényes szókinccs állhat. A gyermekvédelmi rendszerbe kerülés során a fiatalok egy veszteségekkel terhelt csoport részévé válnak, élethelyzetüket korábbi traumák, identitás- és kötődési nehézségek befolyásolják (Herczog, 2013; Veczkó, 2007; Rákó, 2014). A célorientált csoportfoglalkozások lehetőséget teremtenek a belső világ feltárására, az érzelmek kifejezésére, a személyes erőforrások és az önszabályozó képességek fejlesztésére (Bagdy & Telkes, 1988; Király & Szakály, 2011). A 14–18 éves serdülők különösen sérülékenyek a korábbi krízisek újra aktiválódása és az identitáskeresés miatt (Erikson, 2002; Hüse et al., 2016). A negatív életesemények fokozott érzelmi stresszt okoznak, amelyet a szakellátás speciális kö-

rülményei tovább súlyosbíthatnak (Domszky, 2004; Simonik & Trembulyák, 2019). A toxikus stressz maradandó idegrendszeri károsodásokhoz vezethet, torzítja az érzelemszabályozást és a társas tanulást (Varga, 2011; Bredács & Takács, 2020; Harvard Center on the Developing Child, 2025). Ugyanakkor a pozitív szociális környezet és a minőségi nevelői kapcsolat védőhatású. Nemzetközi kutatások alátámasztják, hogy a csoportos trauma-fókuszú kognitív viselkedésterápia (TF-CBT) és önismereti programok hatékonyak a poszttraumás stressz, az érzelmi szabályozás és a társas készségek fejlesztésében (Johnson & Davis, 2020; Barto et al., 2021; Davis et al., 2023). A csoportmunka pszichológiai jelentőségét erősíti, hogy az egyén társas fejlődése alapvetően csoporthelyzetekben zajlik, a közös élmények és interakciók tanulási folyamatot indítanak el, és a támogató légkör a problémák megosztását, valamint új megküzdési technikák el-

sajátítását segíti (Fonyó & Pajor, 2000; Bugán, 2003; König & Schattenhofer, 2017; Yalom & Leszcz, 2020).

A tanulmányban bemutatásra kerülő program célja a gyermekvédelmi szakellátásban élő, többszörösen sérült serdülők bevonása, személyiségfejlesztésük és pszichológiai jóllétük támogatása. A csoportmunka során a résztvevők strukturált, kettős vezetésű foglalkozásokon ismerkedhettek meg stresszoldó és relaxációs technikákkal, fejlesztették önfogadásukat, társas empátiájukat és önérvényesítő készségeiket (Homoki et al., 2016; Kecskeméti, 2021). A csoportfejlődést az Amundson és munkatársai (2013) által kidolgozott modell hat szakasza – tervezés, kezdet, átmenet, munka, lezárás, utókövetés – segítette, biztosítva a folyamat strukturáltságát és a fejlődés követhetőségét.

A stresszkezelő csoportmunka módszertani keretei és célcsoportja

Tanulmányunk a gyermekvédelmi szakellátásban élő kamaszokkal végzett, stresszkezelésre és önismeret-fejlesztésre irányuló csoportmunkát mutatja be. A program célja a korábbi traumák feldolgozása és a mindennapi stresszhelyzetekkel való megküzdés támogatása volt. A foglalkozások során a pszichoeducációs és relaxációs elemek játékos, élményszerű formában épültek be a gyakorlatokba. A gyermekvédelmi ellátásban élők többsége alacsony szociokulturális háttérből érkezik, és életük során gyakran tapasztaltak bizonytalanságot, veszteséget és érzelmi elhanyagolást. Gondozási formájuk (lakásotthon vagy nevelőszülői ellátás) további társas különbségeket eredményez, ami identitásbeli zavart és társas nehézségeket okozhat. A csoportmunka kiemelten foglalkozott az önfogadás, társas empátia, agressziókezelés és önérvényesítés fejlesztésével (Homoki et al., 2016; Kecskeméti, 2021). A stresszkezelő foglalkozások elsődleges célja a különböző relaxációs technikák és megküzdési stratégiák megismerése és gyakorlása a mindennapi feszültségek

csökkentése érdekében. Nemzetközi kutatások (Leenarts et al., 2018; Brady et al., 2020) alátámasztják, hogy a traumát átélt fiatalok számára a strukturált, csoportos pszichoeducáció hatékony a pszichés terhek mérséklésében és a reziliencia fejlesztésében.

A programba érzékeny, többszörösen sérült, gyakran zárkózott fiatalok kerültek, akik a gyermekvédelmi rendszerben élnek. A kiválasztás a nevelőszülői tanácsadó, lakásotthoni nevelő és a gyermekvédelmi gyám közreműködésével történt. A tervezés során figyelembe vettük a résztvevők aktuális érzelmi állapotát, és személyre szabott módszereket alakítottunk ki számukra. A csoport 12 főből állt, 2023 februárjában indult, kétheti rendszerességgel, szombatonként. A foglalkozások egy jól felszerelt intézményi tárgyalóban zajlottak, amely ideális környezetet biztosított mozgásos, kiscsoportos és plenáris tevékenységekhez. A program a Hajdú-Bihar Megyei Csígház Alapítvány pályázati támogatásával indult, és a 2022-es „Tapasztalom magam” önismereti csoport folytatása volt. A részvételre kizárólag azok a fiatalok jelentkezhettek, akik a korábbi csoportban már részt vettek, így a tematikát a stresszkezelés és a relaxációs technikák továbbfejlesztése határozta meg. A foglalkozásokat minden alkalommal közös étkezés és szabadidős program zárta, ami segítette a csoportkohézió alakulását.

A foglalkozásokon strukturált technikákat alkalmaztunk a koherens felépítés és a résztvevők interakcióinak mélyítése érdekében (Kissné, 2013; Homoki et al., 2016). A kognitív, kreatív, mozgásos és érzelmi kifejezést támogató feladatok váltakoztak, elősegítve a szabad véleménynyilvánítást, az érzelmek verbalizálását és a feszültségek konstruktív megélését. A csoport működését Amundsonék (2013) csoportfejlődési modellje alapján szerveztük (tervezés, kezdet, átmenet, munka, lezárás, utókövetés), amely biztosította a strukturált haladást és a fejlődés követhetőségét. A csoportvezetőként reflektív, facilitáló szerepünk erősítette a bizalmi lég-

kört és a pozitív csoportdinamikát (Homoki et al., 2016; Varga et al., 2020).

A stresszkezelő csoport 12 fővel (5 fiú, 7 lány) indult, kétheti rendszerességgel, szombatonként 09:00–14:00 között, kezdő- és zárókörrrel. A közös étkezések és szabadidős programok (pl. bowling, csocsó) támogatták a biztonságos légkört és az érzelmi kötődést. A foglalkozások szerkezetét a változatosság és fokozatosság jellemezte: bemelegítés, légzőgyakorlatok, rövid elméleti rész, személyiségfejlesztő feladatok és megbeszélés, házi feladat értékelése, relaxációs technikák, majd lezárás. Érzelem- és szimbólumkártyákat, valamint projektív módszereket is alkalmaztunk a pozitív tulajdonságok felismerésére és a reális önértékelés kialakítására.

A strukturált, rugalmas csoportfelépítés, a biztonságos légkör és a fiatalok aktív bevonása elengedhetetlen a hatékony működéshez. King és munkatársai (2022) szerint a társfacilitátorok erősítik az elköteleződést és önkifejezést, Mahoneyék (2020) hangsúlyozzák az autonómia szerepét a motiváció fenntartásában, míg Salazar és munkatársai (2021) az autentikus bevonódás fontosságát emelik ki.

A program átfogó célja a pszichés stabilitás és reziliencia fejlesztése volt, részletesen:

- lelki egészség és érzelmi stabilitás erősítése,
- önismeret és reális énkép kialakítása,
- társas identitás és csoportkohézió fejlesztése,
- kommunikációs és konfliktuskezelési készségek fejlesztése,
- stresszoldó és relaxációs technikák elsajátítása,
- biztonságérzet és kiszámíthatóság növelése a mindennapokban.

A nemzetközi szakirodalom (Costa et al., 2021; Stone & Jackson, 2021; Blakeslee et al., 2023) hangsúlyozza, hogy a csoportkohézió és a megküzdési önhatékonyosság fejlesztése kulcsfontosságú a

gyermekvédelmi ellátott fiatalok mentális egészségének javításában, és a strukturált, traumaérzékeny csoportos beavatkozások hatékonyan támogatják az érzelmi alkalmazkodást, önbizalmat és társas kapcsolatokat.

A csoportfoglalkozások, mint jógyakorlatok részletes bemutatása

A bemutatott módszertani keret és szervezeti struktúra olyan alapot teremtett, amely lehetővé tette a résztvevők fokozatos bevonódását, az érzelmi biztonság megteremtését és a csoportfolyamatok organikus kibontakozását. A jól felépített, ismétlődő elemekkel dolgozó foglalkozások hozzájárultak ahhoz, hogy a fiatalok megtapasztalják a rendszerességet, a kiszámíthatóságot és a közös élmények pszichés védőhatását. A következőkben a csoportalkalmak konkrét tematikáját, menetét és tapasztalatait mutatjuk be, különös tekintettel arra, hogyan valósultak meg a gyakorlatban a korábban megfogalmazott stresszkezelési és önismereti célok, valamint milyen változásokat tapasztaltunk a résztvevők viselkedésében, érzelembizonyosságában és kapcsolódási mintáiban.

Első csoportalkalom - bevezetés, ismerkedés, hangolódás

Az első alkalom célja a biztonságos légkör megteremtése, a csoportszabályok közös kialakítása és a résztvevők fokozatos bevonása volt. A 12 fős csoport minden tagja pontosan érkezett, így zökkenőmentesen megkezdhattuk a munkát. A körben elrendezett tér elősegítette a nyitottságot és az egyenrangúság érzetét. A keretek (pl. titoktartás, egymás meghallgatása, telefonhasználat mellőzése) és a célok közös megfogalmazása megalapozta a bizalmat és a kiszámíthatóságot. A bemutatkozó körben a fiatalok megosztották aktuális élethelyzetüket, köztük iskolaváltást, gondozási hely változását, családi konfliktusokat. Egyikük arról számolt be, hogy közeledő nagykorúsága miatt vérszerinti szülei rendszeresen keresik és kérik, hogy az otthonteremtési támogatásból nekik vegyen házat.

Egy másik résztvevő, akinek tizenkét testvére van, elmondta: „*nagyon aggódom a nővéremért, mert a napokban drog túladagolással került kórházba*”. Az önfeltárást segítette, hogy csoportvezetőként is részt vettünk a körben, ezzel is modellálva a nyitottságot.

A bemelegítő feladat Bagdi Bella „Pozitív gyerek vagyok” érzelmkártyáira épült, amelyek megerősítő állításokat tartalmaztak. Néhány elhangzott mondat: „*Mindig van lehetőségem kijavítani a hibáimat.*” „*Tehetséges vagyok, sok hasznos képességgel rendelkezem.*” „*Hálás vagyok mindenért, amim van.*” A feladat hozzájárult a pozitív önértékelés és az optimizmus aktiválásához.

Az elméleti részben a stressz fogalmát a gyerekek meglévő tapasztalataiból kiindulva dolgoztuk fel. A legtöbben az „*idegességgel*”, „*méreggel*” azonosították. A „*Belőled úgysem lesz semmi!*” mondatra adott spontán reakciók („*beleverek a falba*”, „*visszaszólók neki*”, „*magamban szídom, de nem mondom ki hangosan*”) jól tükrözték a feszültségkezelés nehézségeit. Az ezt követő érzelemfeltárást során a résztvevők a szomorúságot, dühöt és félelmet nevezték meg domináns érzésekként, majd negatív önértékelő gondolatokat fogalmaztak meg: „*Tehetetlen vagyok.*” „*Buta vagyok.*” „*Hülye vagyok.*” „*Tennem kellene valamit.*” A gyakorlat célja az volt, hogy a gyerekek felismerjék a stressz és az önértékelés közötti kapcsolatot. A negatív „trigger” mondatot a következő alkalommal közösen átkereteztük. A stressz kettős természetének bemutatásakor a csoport megismerte az eustressz fogalmát, amelyet saját példákkal illusztráltak („*focimeccsen játék*”, „*tábor*”, „*az elején szívesnek lenni*”). Ezt követően minden résztvevő kitöltötte az Endler-Parker-féle Megküzdés stresszhelyzetekben kérdőívet, amelynek kiértékelésére a következő ülésen került sor.

A foglalkozás záró szakaszában relaxációs és önreflexiós technikákat vezettünk be. A „4-es légzés” gyakorlat során mindenki aktívan részt vett; számolással segítettük az ütemes, nyugodt légzést. A „Hol van a te nyugodt helyed?” feladatban a legtöbben saját szobájukat, ágyukat jelölték meg,

egy lakásotthonban élő fiú pedig azt mondta, hogy „*a WC-ben érzem magam a legnyugodtabbnak, mert ott tudok egyedül lenni*”. A DIXIT-kártyás gyakorlat segítette az érzelmek nonverbális kifejezését, míg a házi feladat („minden este írják le, mi miatt voltak dühösek, és mi tette őket jókedvűvé”) a tudatos önreflexiót erősítette.

A zárókörben a gyerekek egy-egy érzéssel jellemezték a napjukat: „*bátorság*”, „*jó*”, „*vidámság*”, „*öröm*”, „*könnyű*”, „*melegség*” - ezek a szavak jól tükrözték az első alkalom oldott, pozitív hangulatát.

Második alkalom – trauma, önértékelés és pozitív átkeretezés

A második csoportalkalom során a fiatalok már biztonságosabban mozogtak a csoporttérben: jellemző volt, hogy az előző ülésen elfoglalt helyeiket keresték, ami a kialakuló csoportkohéziót jelezte. A foglalkozást az előző alkalommal megismert 4-es légzőgyakorlattal indítottuk, amelyről többen beszámoltak, hogy hétköznapi feszültséghelyzetekben is alkalmazták. Egyikük kreatív ötletként felvetette, hogy a technikáról TikTok-videót készít, ami jól mutatta a generációs önkifejezés bevonását a tanult technikák internalizálásába.

A hangolódás után a gyerekek a MACI-kártyák segítségével fejezték ki aktuális érzelmi állapotukat. A feldolgozás természetes átvezetést teremtett az aznapi elméleti blokkhoz, amelyben a trauma témája spontán módon került előtérbe. Egyik résztvevő osztotta meg, hogy lakótársa súlyos balesetet szenvedett: „*a felnőttek úgy tesznek, mintha semmi sem történt volna.*” Az eset kapcsán közösen tisztáztuk, miben különbözik a trauma a stressztől - előbbi olyan esemény, amely „megrengeti a biztonságos világképünket, kontrollérzetünket”, és amelyre a megszokott megküzdési eszközeink nem elegendőek. A téma lehetőséget teremtett a feldolgozatlan élmények verbalizálására, ami a csoport egyik legfontosabb pszichológiai funkciója volt.

A további feladatok a pozitív önértékelés erősítését célozták. A „Pozitív-negatív” gyakorlat so-

rán mindenki három-három tulajdonságát gyűjtötte össze, majd a negatív jellemzőket közösen pozitívvá kereteztük. Az átkeretezés módszere segítette az önreflexiót és a realisabb énkép kialakítását. Ezt követte a „Negatív gondolatoktól való szabadulás” feladat, amelyben a gyerekek egy-egy fájdalmas gondolatukat írták le („*Te is a börtönbe fogod végezni, mint apád!*”, „*Hiába tanulok, akkor sem tudok jó jegyet kapni.*”), majd azokat egy tában rituálisan elégették. A szimbolikus cselekvés erős emocionális hatást váltott ki, legtöbbször megkönnyebbülésről számoltak be.

A csoportmunka további szakaszában visszatérünk az előző alkalom „*Belőled úgysem lesz semmi*” trigger-mondatára. Kiscsoportos munkában a fiatalok megkülönböztették, mi az, amit ilyen helyzetben kontrollálni tudnak, és mi az, amire nincs ráhatásuk. A gyakorlat célja az önhatékonyaság-érzés erősítése volt. A házi feladat ezúttal az érzelmek testi megélésének feltérképezésére irányult: a testkörvonalon jelölni kellett, hol és hogyan érzékelnek különböző érzelmeket.

A második alkalom relaxációs zárblokkjában a gyerekek megismerkedtek a progresszív relaxáció alapjaival. Bár kezdetben nehézséget okozott a szem becsukása és a külvilág kizárása, a gyakorlat hozzájárult a testtudat és az ellazulási képesség fejlesztéséhez. A zárókörben minden résztvevő egy színnel fejezte ki az aznapi érzését, ami egyszerre adott keretet a nap lezárásához és visszajelzést a csoportdinamika alakulásáról.

Harmadik alkalom - önmegnyugtató, konfliktuskezelés és imagináció

A harmadik csoportalkalom során két beteg gyermek hiányzott, de a jelenlévők pontosan érkeztek, és már rutinszerűen elfoglalták megszokott helyeiket. A csoportot a korábbi alkalmakról ismert 4-es légzőgyakorlattal indítottuk. A résztvevők beszámolóik szerint a gyakorlatot többen is alkalmazták, részben az előző ülésen említett TikTok-videó hatására, ami elősegítette a technika népszerűsítését

és a kortárs megerősítést. Egyik gyerek elmondta, hogy egy nap, amikor nagyon ideges volt, a buszra felszállva használta is a módszert, ami segített neki megnyugodni. Ugyanakkor a progresszív relaxáció gyakorlása továbbra sem épült be a mindennapjaikba.

A hangolódást követően a gyerekek a Pozitivitás társasjáték „Ez igen!” kártyacsomagijából húztak kártyát, majd megosztották élményeiket olyan helyzetekről, amikor segítőkészek, szorgalmasak vagy becsületesek voltak. A pozitív cselekedetek tudatosítása és elismerése a proszociális viselkedés megerősítését szolgálta.

Az elméleti rész integráltan épült be a napi feladatok közé, és a stresszhelyzetek értelmezésére, valamint a kontroll- és koncentrációképességre irányult. Kiemelt figyelmet kapott az, miként értelmezik a fiatalok a stresszhelyzeteket, és mennyiben érzik, hogy befolyásolni tudják azokat. A következő gyakorlat, a „pillangóölelés”, egy önmegnyugtató technika elsajátítását célozta. A résztvevők keresztbe tett karokkal, ritmikus érintéssel végezték a mozdulatsort, amely arra ösztönzi az elmét, hogy feldolgozza a kellemetlen eseményt, információt. Csoportvezetőként demonstráltuk a technikát, ezzel segítve a helyes kivitelezést és ritmusérzéklet.

A „Szabad akarat kapcsoló” gyakorlat során ismét előkerült a korábbi trigger-mondat („*Belőled úgysem lesz semmi!*”). A gyerekek szimbolikus kapcsoló bekapcsolásával („*átkapcsolva*”) játszották el, hogyan lehetne a helyzetet problémamentesen kezelni. A játékos dramatizáció erősen motiváló hatású volt, és a szerepjáték segítette a rugalmas gondolkodást, valamint a stresszhelyzetek újraértelmezését. A csoport megbeszélte, hogy a „kapcsoló” gondolatban bármikor „bekapcsolható” valós élethelyzetekben is. A csoportmunka elmélyítését segítette Jorge Bucay A bumerángthegla című meséje, amelynek üzenete szerint a fel nem dolgozott feszültségek és elfojtott harag ellenünk fordulhat, és autoagresszív viselkedésbe, például önbizottságba, túlzott evésbe, kábítószerhasználatba

vagy depresszióba torkollhat. A mese után a gyerekek saját konfliktuskezelési stratégiáikat osztották meg: „*Betöröm az üveget*”, „*Belerúgok valamibe*”, „*Ökölrel beleverek valamibe*”, „*sírok*”, „*megölelek valamit*.” A közös feldolgozás során alternatív, egészséges feszültségcsökkentő módokat is gyűjtöttek: „*sport*”, „*zenehallgatás*”, „*futás*”, „*foci*”, „*versírás*”. Házi feladatként a résztvevőknek kedvenc zenéjük hallgatása közben kellett rajzolniuk, bármilyen formában kifejezve az általuk megélt érzelmeket. A relaxációs gyakorlat ezúttal imaginatív elemeket is tartalmazott: a gyerekek csukott szemmel elképzelték, hogy a „tovaúszó levelek elviszik minden kellemetlen gondolatukat és érzésüket.” Bár többük számára nehézséget okozott a szem becsukása, a feladat során fokozatosan oldódott a bizalmatlanság és a kontrollkényszer. A zárókörben a gyerekek ismét a MACI-kártyák közül választottak, és a választott kártyával fejezték ki az aznapi érzelmi állapotukat, ami lezárta és szimbolikusan is összefoglalta a nap élményanyagát.

Negyedik alkalom - tudatos jelenlét, stresszfeldolgozás és elmélyülés a relaxációban

A negyedik csoportalkalomra a létszám ismét teljes volt, minden gyermek pontosan érkezett. Külön örömet jelentett, hogy az egyik kislány, aki az előző foglalkozást betegség miatt kihagyta, érdeklődött a történetek iránt, sőt a házi feladatot is elkérte és elkészítette. Ez a gesztus jól mutatta a csoporthoz való tartozás élményének megerősödését.

A foglalkozás a pillangóöleléssel kezdődött, amelyet már a korábbi alkalommal is megtanultak. Többen elmondták, hogy azóta otthon is alkalmazták, egyikük például az iskolai stresszhelyzetben („*amikor a tanár leszidott, mert nem volt rendben a házi feladatom*”) diszkréten végezte a mozdulatsort, hogy „a többiek ne vegyék észre”. Ez a visszajelzés jól példázta a technika adaptálását a mindennapi élethelyzetekbe. A csoporthangolódás ezúttal a DIXIT-kártyák segítségével történt. A gyerekek egy-egy kártyát választottak, amely kifejezte, milyen

érzésekkel érkeztek a csoportba. A képi szimbólumok segítették az érzelmek nonverbális megjelenítését és a csoporttagok közötti kapcsolódást. Az elméleti rész a mindfulness technika ismertetésére irányult, amely a tudatos jelenlét gyakorlásának alapjait mutatta be. A beszélgetés során kiemeltük, hogy ez a módszer arra hívja fel a figyelmet, hogy képesek vagyunk közvetlenül, odafigyelni arra, amit éppen csinálunk, és tudatosan hangolódhatunk arra, ami az elménkben, a testünkben és a külvilágban történik. A gyerekekkel közösen gyűjtöttük össze a technika „fizikai” és „lelki” hatásait: fájdalomcsillapítás, stresszcsökkentés, szorongásmérséklés, empátia- és koncentrációfejlesztés, valamint önelfogadás. A „tökmag-gyakorlat” a tudatos figyelem gyakorlati megtapasztalását segítette elő. A résztvevők egy-egy tökmagot tartottak a kezükben, amelyet alaposan megfigyeltek - megnézték, ahogy rávetül a fény, megérintették, forgatták, jellemezték. A gyerekek spontán megjegyzései („*zöld, sötétszínű*”, „*nem beszél*”, „*dísz*”, „*poloskához hasonlít*”, „*egyik vége szúr*”) azt jelezték, hogy a figyelmük fókuszált maradt. Amikor pedig képzeletben „bele kellett bújniuk” a tökmagba, olyan válaszok születtek, mint: „*meleg van benne*”, „*kicsi benne a hely*”, „*egyedül érezném magam, ha belebújnék*”. A gyakorlat segítette az élményszerű tudatosítást és az érzékszervi fókusz kialakítását. A „Szabadulj a stressztől” imaginációs gyakorlat során a gyerekeknek egy stresszt okozó helyzetet kellett állattá formálniuk képzeletben, majd „becsomagolni” és „elküldeni” valakinek. A feladat során mindenki szabadon alkothatott, a gyakorlat végén pedig a gyerekek szívesen osztották meg az állatokról és azok „útjáról” szóló történeteiket. A narratívák mögött jól kirajzolódott az egyéni élettörténet és a stresszhez, illetve a családi kapcsolatokhoz való viszony:

- „*Egy fekete, büdös kis patkány volt, ami még vinnyogott is. Egy dobozba csomagoltam és anyámnak küldtem... amikor meglátta, már nem örült. Nekem ez jó érzés volt.*”

- „*Én egy csúszós kis zöld gyíkot képzeltem, amit papírba tekertem és elküldtem a tesómnak... jó érzés volt ez nekem.*”
- „*Én egy pónilovat képzeltem, ami fekete volt... Anyámnak küldtem, aki először örült, de a póni megdöglött. Nekem ez jó érzés volt, anyám megérdemelte, a pónit sajnáltam.*”

A gyakorlat során biztonságos módon fejezhették ki dühüket, csalódottságukat és ambivalens érzelmeiket a szülői kapcsolatokról, ezáltal a belső feszültségek szimbolikus feldolgozása valósulhatott meg. A foglalkozás második felében Zalka Csenge Virág Hősök és pimaszok című gyűjteményéből a „Fekete cica” című mesét dolgoztuk fel, amelyben a kedvesség, a türelem és a gondoskodás motívuma jelenik meg. A mese üzenete - „a macska simogatása a lélek simogatása” - a nyugalom és az önmegfogadás szimbolikus megjelenítése volt, amely jól illeszkedett a foglalkozás témájához. Házi feladatként a gyerekek egy örömteli cselekvéseket tartalmazó listát kaptak. A tevékenységeket zölddel, kékkel és pirossal kellett jelölniük aszerint, hogy gyakorlott, kipróbálni vágyott, vagy épp számukra nem örömteli élményt jelentenek. Ez a feladat az önreflexiót és a pozitív érzelmi tudatosságot fejlesztette. A relaxációs gyakorlat ez alkalommal új kereteket kapott: jógamatracokon, zenével és füstölővel kísért imaginációval történt. A résztvevők a korábbi tapasztalatokból tanulva ezúttal fekvő helyzetben, egymástól megfelelő távolságban végezték a gyakorlatot. A „tengerparti kép” imaginációja során minden gyermek „aktívan” részt vett a folyamatban. A csoporttagok a közös ebédnél spontán módon is megerősítették: „*ez nagyon jó volt*”. Ez a visszajelzés a relaxációs gyakorlat sikeres beépülését és az érzelmi biztonság további növekedését jelezte. A zárókör ismét a MACI-kártyák segítségével valósult meg, az instrukció ezúttal: „Milyen érzések vannak benned?” A választások és megosztások a csoportkohéziót tovább erősítették, miközben lezárták az alkalmat egy érzelmileg tudatosított állapotban.

Ötödik alkalom - hála, tudatos jelenlét és lezárás

Az ötödik alkalmon a csoport ismét teljes létszámmal vett részt, minden gyermek pontosan érkezett. A foglalkozást a korábbi alkalmakból már ismert pillangóöleléssel kezdtük, amelyet ezúttal a gyerekek maguk választottak a nap indításaként. Többen elmondták, hogy a gyakorlatot otthon is alkalmazzák, amikor feszültséget, szorongást vagy haragot élnek meg, ami a technika spontán beépülését jelzi a mindennapi stresszkezelésbe.

A bemelegítő blokkban újra Bagdi Bella „Pozitív gyerek vagyok” személyiségfejlesztő kártyacsomagját használtuk, ezúttal is a pozitív érzelmek és önmegerősítések aktivizálására. A felidézett gondolatok és rövid megosztások a hangulatot oldották, és támogatták a csoporttagok közötti kapcsolódást. Az elméleti rész a hála témáját járta körül. Bevezettük a résztvevőket abba a szemléletbe, hogy a hála nem csupán egy pillanatnyi érzelmi állapot, hanem olyan pozitív pszichológiai attitűd, amely a mindennapi élet minőségét is meghatározza. A beszélgetés során megfogalmazódott, hogy a hála gyakorlása segíthet a szenvedés, a negatív érzelmek és a kilátástalanság enyhítésében, mivel a figyelmet a pozitív élményekre és erőforrásokra irányítja. A foglalkozáson elhangzottak szerint „agyunk abban gondolkodik, amire ráhangolódik” - ha tehát a gyerekek tudatosan figyelnek az apró örömekre, fokozatosan erősödhet a pozitív érzelmi beállítódás. A hála megélésének pszichológiai és fiziológiai előnyeit is érintettük, hivatkozva Ferenczi (2021) megállapításaira, miszerint a rendszeres hálaélmény javítja a stresszel való megküzdést, növeli a pszichés tartalékokat, és elősegíti a rezilienciát. A „pogácsa-gyakorlat” a tudatos jelenlét (mindfulness) élményszerű megtapasztalására szolgált. A gyerekek a feladat instrukciói mentén - érzékszervi fókuszálással - vizsgálták, tapintották, szagolták, hallgatták, majd ízlelték a pogácsát. A gyakorlat célja az volt, hogy a figyelmüket teljes mértékben a „jelen pillanatba” rögzítsék, így élve át, hogy az apró, hétköznapi cselekvések is lehetnek forrásai a meg-

nyugvásnak és a tudatos örömmek. A csoporttagok láthatóan elmélyülten és nyitottan végezték a feladatot, néhányan kifejezetten megfogalmazták, hogy *„ilyen lassan még sosem ettem semmit”*. A feladat egyúttal a hálatéma élményszintű megerősítését is szolgálta. A relaxációs gyakorlat az előző alkalom bevált formájában zajlott: jógamatracokon, zenével, füstölővel és külső vezetéssel. A gyerekek maguk kérték, hogy *„minden ugyanúgy történjen, mint legutóbb”*, ami azt mutatta, hogy a relaxációs rituálé a csoport számára biztonságos, kiszámítható élménnyé vált. Az imagináció során a mélyebb elmélyülés észlelhető volt, a testtartás, a légzés és a mimika is a belső nyugalom állapotát tükrözte. A csoportzárás részeként minden gyermek „hálanaplót” kapott ajándékba, amelybe azt kértük, hogy minden este jegyezzenek fel három dolgot, amiért hálát éreznek. A közös megbeszélés során a gyerekek megfogalmazták, hogyan tervezik ezt beépíteni a napjaikba, ezzel is segítve a hála gyakorlásának rutinját. A zárókör során a gyerekek a következő mondatot egészítették ki: „Hálás vagyok..., mert...” - ez a feladat nemcsak az alkalom, hanem a teljes csoportfolyamat érzelmi lezárásának is része volt. Az elhangzott mondatokban egyszerre tükröződött a humor, a szeretet és a kapcsolódás élménye:

- *„Hálás vagyok a nevelőnek, hogy rám erőltette a csoportot!”*
- *„Hálás vagyok anyunak, hogy megszülettem!”*
- *„Hálás vagyok anyának, hogy úgy szeret, mint a saját gyerekét!”*

A foglalkozás végén a közösen reflektáltak a csoportélményre, többen jelezték, hogy szívesen vennének részt közös meditációs alkalmon a jövőben. A búcsú bensőséges, meghitt hangulatban zajlott, amelyben egyszerre volt jelen a kapcsolódás, az önreflexió és az érzelmi lezárás.

Tapasztalatok, következtetések

A csoportfolyamat az Amundson-féle (2013) modell alapelvei szerint szerveződött, a bizalomra, együttműködésre és kölcsönös támogatásra építve.

A kitűzött célok - stresszkezelési technikák elsajátítása, önreflexió és reális énkép fejlesztése, valamint érzelmi stabilitás erősítése - a foglalkozások során fokozatosan megvalósultak. A kezdeti ismerkedési fázist követően a résztvevők kapcsolata bizalommal teli együttműködésbe fejlődött, nyílt kommunikáció és kölcsönös tisztelet jellemezte a csoportdinamikát. Időnként előfordultak kisebb félreértések vagy érzékeny megjegyzések, de ezek minden esetben azonnali tisztázást nyertek, ami önmagában is fejlesztette a konfliktuskezelési és empatisz készségeket. A foglalkozások során a stresszkezelés mellett kiemelt figyelmet kapott az empátia, az előítéletek felismerése és az önértékelés. A gyerekek kezdetben hajlamosak voltak egymást címkézni, de a közös munka során megtapasztalták a pozitív fókusz hatását. A csoportélmény lehetőséget adott arra, hogy fokozatosan belsővé tegyék a pozitív visszajelzéseket, és reálisabb, elfogadóbb képet alakítsanak ki önmagukról. A gyakorlatok, például érzelmekártyák, mindfulness-jellegű feladatok és relaxációs technikák, szimbolikus és élményszintű tanulást biztosítottak. A résztvevők nemcsak kognitív szinten értették meg a stresszkezelés alapelveit, hanem testileg és érzelmiileg is megtapasztalták a megnyugvás, az elfogadás és a kapcsolódás élményét. A visszajelzések alapján sokan otthon is alkalmazták a tanult technikákat, ami a csoport hatásának egyik legerősebb jele. A folyamat hozzájárult a pszichés jóllét és a szociális kompetenciák fejlődéséhez, javult a kommunikáció, nőtt az önreflexió, és a résztvevők jobban tudták verbalizálni érzéseiket. A csoport egyben védőfaktor is volt, biztonságos teret nyújtott, ahol megtapasztalhatták a közösséghez tartozás és az elfogadó kapcsolódás élményét.

A vezetői önreflexió szerint a tervezett struktúra irányítóként szolgált, de a gyakorlatban gyakran rugalmas adaptációra volt szükség a résztvevők életkori és érzelmi sajátosságai miatt. A spontaneitás nem gyengítette, hanem erősítette a csoport hitelességét és a vezetői jelenlétet. A rendszeres

részvétel, a mobiltelefonok háttérbe szorulása és a hiányzások alacsony aránya a belső motiváció jelei voltak. A nevelőszülőktől és lakásotthoni nevelőktől érkezett visszajelzések egyértelműen pozitívak, a gyerekek nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak, jobban kommunikáltak és több empátiát mutattak társaik iránt. A csoportmunka hatása a kognitív pszichológia szempontjából is értékelhető, a pozitív fókusz gyakorlása közvetlenül alakította a gondolatokat, érzelmeket és viselkedést. Mindezek után elmondható, hogy a program elérte célját, hiszen a gyermekvédelmi szakellátásban élő kamaszok érzelmi stabilitása, önismerete és megküzdési képessége fejlődött. A tapasztalatok megerősítették, hogy a hosszú távú, személyre szabott támogatás nélkül a tartós fejlődés nem biztosítható, ugyanakkor a csoportfoglalkozások képesek megtörni a bizalmatlanság és elszigetelődés körét, és eszközt adni a fiatalok kezébe saját életük alakításához. Az ilyen programok társadalmi jelentősége is kiemelt, a reziliencia, mentális egészség és önhatékonyság erősítése hosszú távon csökkentheti a kirekesztettség, lemorzsolódás és felnőttkori marginalizáció kockázatát.

Irodalom

- Amundson, N., Borgen, W. A., & Jordan, J. (2013). Group development in counseling practice. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 47(3), 301–320. DOI <https://doi.org/10.47678/cjcp.v47i3.47739>
- Bagdy, E., & Telkes, J. (1988). *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*. Tankönyvkiadó Vállalat.
- Barto, B., Bartlett, J. D., Von Ende, A., Bodian, R., Griffin, J., & Noroña, C. R. (2021). Trauma-informed care for children involved with the child welfare system: A meta-analysis. *Child Abuse & Neglect*, 122, Article 105296. DOI <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105296>
- Blakeslee, J. E., Kothari, B. H., & Miller, R. A. (2023). Intervention development to improve foster youth mental health by targeting coping self-efficacy and help-seeking. *Children and Youth Services Review*, 144, Article 106753. DOI <https://doi.org/10.1016/j.chiayouth.2022.106753>
- Brady, T. M., O'Connor, C., & Huestis, C. (2020). Group-based interventions for trauma-exposed adolescents in residential care. *Child & Youth Care Forum*, 49(3), 457–474. DOI <https://doi.org/10.1007/s10566-020-09542-9>
- Bredács, Á., & Takács, B. (2020). A gyermekvédelmi rendszerben élők iskolai szociális és önértékelési helyzete. *Pedagógiai Szemle*, 70(5), 602–620.
- Bucay, J. (2011). *Életmesék*. Európa Könyvkiadó.
- Bugán, A. (2003). A csoportos pszichoterápia alapjai. In A. Bugán (Szerk.), *A csoportos pszichoterápia elmélete és gyakorlata* (pp. 1–15). Akadémiai Kiadó.
- Costa, M., Mena Matos, P., Santos, B., Carvalho, H., Ferreira, T., & Pinheiro Mota, C., et al. (2021). We stick together! COVID-19 and psychological adjustment in youth residential care. *Child Abuse & Neglect*, 130(Part 1), Article 105370. DOI <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105370>
- Davis, L., Smith, J., & Johnson, R. (2023). The efficacy and acceptability of group trauma-focused cognitive behavior therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 62(5), 567–576. DOI <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2023.03.001>
- Domszky, A. (2004). A család, a társadalmi normák, illetve a deviáns magatartások szerepe a gyermekek ellátásával, nevelésével, szocializálásával kapcsolatban. In P. Büki et al. (Szerk.), *Gyermekevédelmi szakellátás* (pp. 17–25). Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet.
- Erikson, E. H. (2002). *Gyermekkor és társadalom*. Osiris Kiadó.
- Fonyó, I., & Pajor, Á. (2000). A csoportos pszichoterápia alapjai. In I. Fonyó & Á. Pajor (Eds.), *A*

- csoportos pszichoterápia elmélete és gyakorlata* (pp. 1–15). Akadémiai Kiadó.
- Harvard Center on the Developing Child. (2025). *Toxic stress*. ([Link](#)) [2025.10.17.]
- Herczog, M. (2013). Nevelésbe vett gyermekek pszichés problémái és szakellátási szükségletei. *Gyermekevédelmi Figyelő*, 20(4), 5–15.
- Homoki, A., Ferenczi, Sz., & Csákvári, J. (2016). *Konstruktív agresszió- és bullyingkezelés a gyermekvédelmi szakellátásban*. Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság. ([Link](#)) [2025.10.10.]
- Hüse, L., Huszti, É., & Takács, P. (2016). A gyermekvédelem peremén: Negatív életesemények hatása a kamaszok és fiatalok egészségkárosító magatartására. *Metszetek*, 5(4), 80–108. DOI <https://doi.org/10.18392/METSZ/2016/4/5>
- Johnson, K., & Davis, M. (2020). Cognitive behavioral intervention for trauma in schools—Cultural adapted (CBITS-CA). *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 13, 225–239. DOI <https://doi.org/10.1007/s40653-020-00305-7>
- Kecskeméti, K. (2021). A gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek szocializációs kihívásai. *Szociális Szemle*, 14(1), 45–60.
- King, A. J., Cruse, T., Keeley, M., Appleton, J., Blobel, E., & Liddle, E. (2022). Experiences of young people attending groups co-facilitated by youth peer workers and clinicians. *Journal of Youth Studies*. DOI <https://doi.org/10.1080/13676261.2022.2075987>
- Király, T., & Szakály, Zs. (2011). *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Digitális Tankönyvtár. ([Link](#)) [2025.11.01.]
- Kissné, G. (2013). *Csoportos tanácsadás módszertana*. Akadémiai Kiadó.
- König, S., & Schattenhofer, G. (2017). A csoportdinamika alapjai. In S. König & G. Schattenhofer (Szerk.), *A csoportdinamika elmélete és gyakorlata* (pp. 1–15). Akadémiai Kiadó.
- Leenarts, L. E. W., Diehle, J., Doreleijers, T. A. H., Jansma, E. P., & Lindauer, R. J. L. (2018). Evidence-based treatments for children with trauma-related psychopathology as a result of childhood maltreatment: A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 27(2), 155–170. DOI <https://doi.org/10.1007/s00787-017-1078-5>
- Mahoney, J. L., Stattin, H., Simpkins, S., Ngo, L., Vest Ettekal, E., & Okamoto, M. (2020). Structure and supervision in youth programs: Research review. University of Minnesota. ([Link](#)) [2025.11.01.]
- Rákó, E. (2014). *A gyermekvédelmi intézményekben elhelyezett gyermekek életkörülményei*. Belvedere Kiadó.
- Salazar, A. M., Spiers, S. S., & Pfister, F. R. (2021). Authentically engaging youth with foster care experience: Definitions and recommended strategies from youth and staff. *Journal of Youth Studies*, 24(8), 1015–1032. DOI <https://doi.org/10.1080/13676261.2020.1792863>
- Simonik, E., & Trembulayák, T. (2019). Családi háttér és nehézségek a gyermekvédelmi ellátásban. *Szociálpedagógia*, 6(1), 78–95.
- Stone, K. J., & Jackson, Y. (2021). Linking foster family characteristics and mental health symptoms of youth in care. *Journal of Child and Family Studies*, 30(11), 2792–2807. DOI <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02107-x>
- Varga, K. (2011). Krónikus stressz és agyfejlődés: Élettani és pszichológiai következmények. *Idegtudományi Közlemények*, 18(3), 45–51.
- Varga, K., Nagy, L., & Tóth, I. (2020). Stresszkezelés gyermekvédelmi szakellátásban: elmélet és gyakorlat. *Szociálpedagógiai Szemle*, 8(2), 45–63.
- Veczkó, J. (2007). *Gyermekevédelem: Pszichológiai és pedagógiai nézőpontból*. Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.
- Zalka, C. V. (2019). *Hősök és pimaszok: Mit és hogyan meséljünk kamaszoknak?* Pont Kiadó.