



**EGYÉNI KÉRELEM ANYAGI TÁMOGATÁSRA
A CSALÁDCENTRUM ALAPÍTVÁNY
„MEDÚZA PROGRAM – NYÁRI STRESSZKEZELŐ TRÉNING FELNŐTTEKNEK
ÉS GYERMEKEKNEK” TEVÉKENYSÉGÉRE**

Horváth Csaba

Polgármester

Budapest Főv. XIV. Ker. Zuglói Polgármesteri Hivatal

1145 Budapest,

Pétevarád u. 2.

Tisztelt Polgármester Úr!

A Családcentrum Alapítvány Zugló aktívan tevékenykedő civil szervezete.

A Koronavírus következtében mi is online térben, telefonon, és nagyon vész helyzetben személyesen is segítettük a Hozzánk forduló családokat. A bizonytalanság, félelmek, az online oktatás minden bújá-bánata, a szülők bizonytalan munkahelye, illetve az összezárttság, az otthoni home office-Homeschool rányomta bélyegét a családtagokra, még a korábban kiegyensúlyozottan működő családokban is ismeretlen, régebben nem tapasztalt feszültségek, idegeskedések, stressz jelent meg mind a szülők, mind a gyermekek részéről, s most annak bizonytalansága, hogy lesz-e 2. Hullám, ha igen, ez megint milyen korlátozásokkal fog járni... megnehezíti a korábbi feszültségek, szorongások, félelmek, bizonytalanságok elengedését, feldolgozását.

Ennek megsegítésére dolgoztuk ki szakembereinkkel **a korábbi években sikeresen és eredményesen működő nyári komplex tréningünk most, kifejezetten a Koronavírus-helyzetre adaptált változatát a mielőbbi és adekvát megsegítés érdekében.**

Miért lett programunk neve MEDÚZA-PROGRAM?

Mert a Turritopsis dohrnii latin névvel illetett apró, 4,5 milliméteres medúzafaj fiatalító módszerével tett szert világhírnévre az elmúlt évtizedben. A más fajhoz tartozó, „átlagos” medúzák élettartama néhány órától néhány hónapig terjed. A Turritopsis dohrnii-nak viszont van egy különleges mutatója: stresszhelyzetben megfiatalodnak a sejtjei, majd az egyed lényegében klónozza magát. Több száz genetikailag azonos utódot hoz létre, ezzel válik úgymond „halhatatlanná”.



MEDÚZA PROGRAM- NYÁRI STRESSZKEZELŐ TRÉNING GYERMEKEKNEK ÉS FELNŐTTEKNEK

A Családcentrum Alapítvány „MEDÚZA PROGRAMJÁNAK – Nyári stresszkezelő tréning gyermekeknek és felnőtteknek” célja, hogy mivel újraindult az élet.. nagy és nehéz út van mögöttünk...van, amit elfelejtenénk legszívesebben, - ezeket az élményeket, tapasztalatokat szeretnénk ismét felszínre hozni, tudatosítani, megdolgozni és elengedni, megelőzve az elfojtásukat – van, amit pedig a vírus hozadékaként akár pozitívnak és megtarthatónak gondolunk; bizonytalanságot jelent mindannyiunknak, hogy lesz-e 2. Hullám a COVID-19 vírusból, s ha lesz, milyen újabb változásokat hoz az életünkbe, milyen intézkedésekkel kényyszerülünk ismét együtt élni ... **a résztvevő gyermekek és felnőttek egyaránt képesek legyenek felismerni-megismerni saját stressz tüneteiket, és elsajátítsanak különböző lehetséges stresszkezelési technikákat.**

Egyidőben dolgozik a gyermek –és a felnőtt (szülői, elvált szülői) csoport az életkori szükségleteknek –és elvárásoknak figyelembevételével.

Mindkét csoportban két fókuszpont köré szerveződik a tréning anyaga:

- családi együttélés – válás megelőzése, vagy válás utáni újrastrukturálás, és a
- munkahelyi – óvodai-iskolai stressz tüneteinek feltérképezése, a belső feszültségek forrásainak azonosításának a technikáin kívül a hatékony időbeosztás és a stressz kapcsolatának tudatosítása is fontos tartalmi tényező. A tréning során a stresszkezelés elemi formái is bemutatásra - begyakorlásra kerülnek.

A programot ajánljuk minden gyermeknek 4 éves kortól-és felnőttnek, aki a hétköznapi (családi) élete - munkája során stresszhelyzetben is szeretne jó döntéseket hozni, megelőzni azokat, és azoknak, akik szeretnék megóvni saját-és gyermekeik egészségét a munkahelyi és családi stressz következményeitől.

A MEDÚZA-PROGRAM FELÉPÍTÉSE:

Helyszín: Zuglói Civil Ház, de ha időközben ismét KIJÁRÁSI TILALOM/KORLÁTOZÁS lép életbe, akkor ONLINE KERÜL MEGRENDEZÉSRE, A CSALÁDOKKAL EGYEZTETETT MINDENKINEK OPTIMÁLIS IDŐPONTBAN.

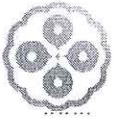
Időtartam: Mielőbb, egymást követő pénteki délutánokon 16.00-20.00-ig.

Egyidőben, egymással párhuzamosan működik két csoportban (felnőttek-szülők-elvált szülők, és gyermekek).

- 4 alkalommal 4 órában minden alkalommal, kivéve az 1. Alkalommal, mely 5 órás az ismerkedés, bevezetés miatt.
- Így csoportonként 17 órás. Összesen a 2 csoportnak 34 órás.
- A programban résztvevő, segítő szakemberek számára 8 óra szupervízió.
- Összesen 42 óra.

Felnőtteknek: minden alkalommal – 1 óra drámapedagógia, 1 óra zenés képzőművészeti alkotások, 2 óra stresszkezelő-tréning= 4 óra

Gyermekeknek: minden alkalommal- 1 óra drámapedagógia, 1 óra zenés képzőművészeti alkotások, 2 óra életkornak megfelelő gyermek stresszkezelő-tréning= 4 óra



A programban résztvevő segítő szakemberek számára 8 óra szupervízió, amely során megbeszélik előzetesen a csoportok létrejöttét –megalakulását elősegítő lehetőségeket, illetve minden egyes tréningalkalom után megbeszélik a csoportokban tapasztaltakat, s közösen megtervezik, hogyan tudnák segíteni az egyes csoportok-csoporttagok működését, illetve a 2 csoportban megjelenő szülő-és gyermekek egymással való optimálisabb-és harmonikusabb együttműködését, a stressz kialakulásának megelőzését.

Stresszoldás drámapedagógiával a családok számára

A drámaóra két külön teremben zajlik. Az egyik teremben a felnőttek, szülők, a másik teremben a gyermekek. A **drámapedagógia** „művészetpedagógiai irányzat, amely a dráma és a színház eszközeit sajátos módon használja a nevelésben, többnyire a konfliktusokat feloldó szerepjátékokra épít. A **játék és a fiktív történetek átélése révén észrevétlenül fejlődik a résztvevők empatikus-és együttműködő képessége, oldódik a bennük lévő szorongás, feszültség, bizonytalanság, a játékban új tapasztalatokat élnek át, melyek mintául szolgálhatnak a jövőben előforduló hasonló történéskor. A megbeszélés önismereti fejlődési lehetőségeket rejt** magában, amikor az átélt-megélt történetek kapcsán elmondhatják a résztvevők saját érzéseiket, tapasztalataikat, s a csoport tagjaitól visszajelzéseket is kapnak, melyek elősegítik megértését és fejlődését saját működésüknek. Ezek **megerősítik önmaguk elfogadását, önmagukba vetett hitüket, önbizalmukat.**

*„A jól vezetett dramatikus játék javára válik minden benne résztvevőnek, korra, nemre, körülményekre való tekintet nélkül, hiszen a **játszók közösségben tesznek szert olyan tapasztalatokra, melyek segítenek beilleszkedni, önismeretre, emberismeretre, mások tiszteletére nevelnek, önálló gondolkodásra s az alkotáshoz szükséges bátorságra biztatnak.**” (Gabnai Katalin)*

Felnőtt drámaóra felépítése:

- 5 perc ráhangolódás,
- 5 perc relaxáció, a napi feszültség elengedése
- 5 perc a Korona-vírushoz, karantén helyzethez kapcsolódó-hasonló történet meghallgatása
- 15 perc a történet-feldozáshoz kapcsolódó játékok
- 10 perc a szereplők személyiségéhez kapcsolódó játékok (párban, csoportban)
- 5 perc a foglalkozás lezárása, minden résztvevő pozitív megerősítéseket ad társainak és kap is társaitól

Gyermek drámaóra felépítése:

- 5 perc ráhangolódás,
- 5 perc relaxáció - a napi feszültség elengedése
- 5 perc koncentrációs játék
- 5 perc a Korona-vírushoz, karantén helyzethez kapcsolódó-hasonló mese meghallgatása
- 10 perc a mesefeldozáshoz kapcsolódó játékok
- 10 perc a szereplők személyiségéhez kapcsolódó játékok (párban, csoportban)
- 5 perc a foglalkozás lezárása, minden résztvevő pozitív megerősítéseket ad társainak és kap is társaitól

Feszültségoldás zenés képzőművészeti alkotásokkal – gyermekeknek, felnőtteknek

Minden alkotás, amit létrehozunk, valami „bennünk levő” kifejeződése. Hírt ad belső világunkról, énerősítő, önbizalom-növelő hatású. A képalkotás nagy szerepet játszik a korai személyiség alakulásában, ezért gyakran későbbi, esetleg traumatizált alapélmények, fantáziák, álmok is csak a közvetlen képi kifejezéssel jeleníthetők meg.



Alkotáskor **váratlan felismerések** történhetnek, melyek gyakran átveszik a vezető szerepet a belátások, a tanulás és növekedés terén. Számos betegség, tünet mögött meghúzódó feszültséggel teli eseménytől tehermentesíteni tudjuk a szervezetet képi áttétellel, vizuális vagy más érzékelési csatornákon:

hangban, tapintásban, mozgásban stb. megjelenítve. **A művészeti tevékenység önmagában, értelmezés nélkül is segít traumatikus élmények feldolgozásában.** A foglalkozások lehetőséget nyújtanak, s arra biztatják a résztvevőket, hogy egy tevékenység (festés, rajzolás, plasztikai gyakorlatok, agyagozás) síkján újra átélhesse azokat.

Műhelyfoglalkozásunk az **elveszett egyensúly helyreállítására** törekszik, célja az alkotómunka során megvalósuló személyiségépülés, olyan pszichikus modell kialakítása, melyben a megrekedt alkotófolyamat megrendítésével a megnyugvás, a megkapaszkodás, a biztonságérzet kialakulása „pszichikus tértáguláshoz” vezet.

Eszköze egy olyan rendszer, mely komplex módon, kölcsönhatások sorozataként fejti ki hatását. A csoportfoglalkozások tevékenységtartalmát alapvetően a spontán, szabad festés adja, az aktív belső képeket előhívó, inspiráló ráhangolódás, valamint imaginációs gyakorlatok adnak védő teret az önkifejezéshez.

A megszülető mű óriási örömforrás, ami arra ösztönöz, hogy ez a metódus rendszeres „öngyógyító” gyakorlattá váljon.

Felnőtt képzőművészeti alkotóóra felépítése:

- 5 perc ráhangolódás,
- 5 perc imagináció-relaxáció, a napi feszültség elengedése
- 25 perc önálló alkotói folyamat
- 10 perc a foglalkozás lezárása, minden résztvevő pozitív megerősítéseket ad társainak és kap is társaitól

Gyermek képzőművészeti alkotóóra felépítése:

- 5 perc ráhangolódás,
- 5 perc imagináció-relaxáció, a napi feszültség elengedése
- 25 perc önálló alkotói folyamat
- 10 perc a foglalkozás lezárása, minden résztvevő pozitív megerősítéseket ad társainak és kap is társaitól

Résztvevő szakemberek:

- Kleinheincz Magdaléna: építész, festő
- Lengyel Zsófia: magyar szakos tanár, bölcész, drámapedagógus
- Somogyi Tímea: pár-és családterapeuta, mediátor, logopédus, junior supervisor
- Suhajda Zoltán: önismereti-és párkapcsolati tréner
- Túri Nagy Ilona: óvodapedagógus, festő



Szakembereink rendszeres szakmai szolgáltatásai közül kiemelnénk:

- A Zuglói Civil Ház megnyitása óta **kéthetente, illetve a rendezvényeiken, vagy azokon a rendezvényeken, melyre meghívást kapunk(önkormányzati rendezvények pl. Szomszédünnepek, Szociális Gyermeknap, Szociális Mikulás stb.) ingyenes konzultációkkal, kézműves tevékenységekkel várjuk a hozzánk fordulókat.**
- **Szintén havi rendszerességgel ingyenes szoptatási-gyermekápolási-gyermeknevelési klubot** működtetünk az Anyák az Anyákért Alapítvánnyal és az Életkezdet Szakmai Egyesülettel közösen a Zuglói Civil Házban.
- **2019. Nyarától „Felhőtlen Napok”** címmel összefogásban, együttműködve a Zuglói Családsegítő-és Gyermekjóléti Központtal, annak Tükörkép Műhelyével is, ZEFI-vel(Zuglói Egészségfejlesztési Iroda), BRFK XIV. Kerületi Rendőrkapitányság Bűnmegelőzési Osztállyal, s kb. 10 zuglói civil szervezettel(Anyák az Anyákért Alapítvány, Életkezdet Szakmai Egyesület, Gyémánt Család és Gyermekvédő Közhasznú Egyesület, Myrai Vallási Közhasznú Alapítvány, Studium Generale, Zuglóiak Egymásért Alapítvány stb.) megszervezzük a szociálisan rászoruló, halmozottan hátrányos helyzetűek számára „nyaralási-kikapcsolódási” programunkat.
- **2020-tól „ZIMA” néven ingyenes irodalmi-képzőművészeti alkotókört szervezünk gyermekek-és felnőttek számára 2 hetente a Zuglói Civil Házban, melynek célja** egyrészt a Zuglóban élő irodalmárok, képzőművészek megismerése által a magyar nyelv, az anyanyelvi kultúra terjesztése, másrészt a tehetséggondozás és a hátrányos helyzetű fiatalok felkarolása a klubfoglalkozásokon, irodalmi esteken, táborokban.
- **Hagyományossá tettük kerületünkben minden tavasszal a „Zuglói Apák Napja”** egéssznapos rendezvényüket a Zuglói Civil Házban, mely az elmúlt 5 évben igazi családi rendezvényé nőtte ki magát, a nagyszülők körében is népszerű.
- **Nevünkhöz kapcsolódik a „Komplex Dadogásterápia”,** mely 6 éve országosan a leghatékonyabb terápiás módszer, ezért országos hírnévre tettünk szert, s határainkon belül még a messzebb régiókból is részt vesznek családok e terápián, sőt határainkon kívül a magyarlakta területekről is érkeznek.
- **Így 6 éve rendszeresen töltik logopédiai gyakorlatukat nálunk a gyógypedagógus hallgatók nagy meglepedettséggel, s nem csak dadogás témakörben. Emellett gyakorlati helyszínt biztosítunk a mediációs szakképzés hallgatóinak is.**
- **Zugló oktatási-nevelési intézményeivel, civil szervezeteivel jó szakmai kapcsolatban állunk, kölcsönös együttműködéssel segítjük egymás munkáját, „HEGY” tagok vagyunk.** (Szakmai protokollunk, hogy a hozzánk forduló családok esetén felvesszük a kapcsolatot a gyermekek által látogatott intézményekkel a GDPR szabályoknak megfelelően.) **Zuglói KEF tagok vagyunk (Kábítószerügyi Egyeztető Fórum),** szerepet vállalunk a megelőzésben programjainkkal, illetve lelki-kommunikációs-és családterápiás megsegítést nyújtunk a kábítószer használattal rendelkező családok tagjainak.
- **A Zugrádió megalakulása(2017.jan.) óta műsorkészítők és szerkesztők vagyunk, heti rendszerességgel 1 órában, mindig aktuális információkkal jelentkezünk „Családban marad” című műsorunkkal családoknak, szakembereknek.**
- **2019 tavaszától a Zugló Tv-ben is hetente műsorral jelentkezünk, melynek címe, célközönsége és koncepciója hasonló alapokat és elveket képvisel, mint a rádióműsoruk.**



Az előzőeken túl zuglói aktivitásaink:

- 2019. Márc. 8-án pénteken délelőtt a zuglói Tükörkép Műhelyben segítettünk ruhákat szortírozni, hajtogatni Nőnap alkalmából a rászorulóknak.
- 2019. Március 21-én csütörtökön részt vettünk a kerületi Civil Kerekasztalon.
- 2019. Április 2-án kedden részt vettünk a Studium Generale Zuglói Egyesület Tavaszi Vetélkedőjének eredményhirdetésén.
- 2019. Április 12-én pénteken a MAPSZIG Konferencián Gárdonyiban Somogyi Tímea előadást tartott a kötődés jelentőségéről.
- 2019. május 4-én részt vettünk a Civil Házban az Esélyegyenlőségi Napon.
- 2019. Május 16-án jelen voltunk a Családsegítő Jelzőrendszeri megbeszélésén.
- 2019. Május 24-én pénteken a Szociális Gyermeknapon ingyenes konzultációkkal, tanácsadással és kézműves tevékenységekkel vártuk a rászoruló családokat.
- 2019. Június 14-én péntektől júl. 12-e péntekig 17.00-20.00-ig Érdekérvényesítő tréninget tartottunk a Civil Házban (győztes civil pályázatunk volt).
- 2019. Június 15-én szombaton a Zuglói Drogellenes Világnapi Rock Napon.
- 2019. Augusztus 29-én csütörtökön részt vettünk az ezévi 2. Civil Fórumon.
- 2019. Szept. 7-én szombaton 09.00-13.30-ig a Mókavár Ovi szomszédünnepén ingyenes konzultációkkal, tanácsadással és kézműves tevékenységekkel vártuk a rászoruló családokat.
- 2019. Szeptember 14-én szombaton a Padlízán utca-Bolgárkertész u. sarkán lévő Szomszédünnepnek emeltük a színvonalát.
- 2019. Szeptember 21-én szombaton a Zsivora Emlékév Szomszédünnepén.
- 2019. Szept. 27-én pénteken a Civil Házban a Kertünk Kincsei c. rendezvényen.
- 2019. Szept. 30-án a Cserepesházban a Borostyán Nyugdíjas Klubban bemutatkoztunk.
- 2019. Okt. 4-én szombaton a Civilek Uccája rendezvényen a rászoruló gyerekeket vizsgáltuk meg, terápiás javaslatokat tettünk a szülők kéréseinek eleget téve.
- 2019. Okt. 12-én a Civil Házban aktív résztvevői voltunk a KEF szülőknek szóló prevenció napjának.
- 2019. Okt. 22-én szerdán a ZugRádiót képviseltük a Demoszthenész Egyesület 25 éves jubileumi konferenciáján.
- 2019. Október 30-án szerdán a Dzsumánia Játzóházban Logopédia címmel előadást tartottunk.
- 2019. November 8-án a Civil Házban a Szociális Munka napján Együtt Segítő Oklevél kitüntetésben részesültünk.
- 2019. November 21-én csütörtökön a SOTE-n a 30. Jubileumi Védőnői-Gyermekápolói Konferencián előadást tartott Somogyi Tímea a korai adekvát kommunikáció jelentőségéről.
- 2019. December 5-én csütörtökön a Studium Generale Egyesület meghívott Minket a Mikulásünnepségére.
- 2019. December 6-án pénteken a Szociális Mikulás napon ingyenes konzultációkkal, tanácsadással és kézműves tevékenységekkel vártuk a rászoruló családokat.
- 2019. Dec. 16-án hétfőn 5 rászoruló személy karácsonyi kérését teljesítettük a zuglói Tükörkép-műhely szervezésében.
- 2019. Dec. 19-én csütörtökön a Civilek Karácsony c. rendezvényre hívtak meg Minket.

ca



CSALÁDCENTRUM ALAPÍTVÁNY

Budapest, Kaffka Margit utca 1/C | Adószám: 18515657-1-42

Tel: +36 30 851 3949 | e-mail: info@csaladcentrum.hu

www.csaladcentrum.hu | Bankszámlaszám: 11714006-20453620

Álmokat mentünk!

Bízunk benne, programunk elnyerte tetszését!

Budapest, 2020. Június 23.

Támogatásában bízva tisztelettel üdvözli:



CSALÁDCENTRUM ALAPÍTVÁNY

1148 Budapest, Kaffka Margit u. 1/C.

Tel: +36 30 851 39 49

www.csaladcentrum.hu | info@csaladcentrum.hu

Bankszámlaszám: 11714006-20453620

Adószám 18515657-1-42

Suhajda Zoltán
kuratóriumi elnök,
önismereti- és párkapcsolati tréner

