



# INDULATKEZELÉS KONZULTÁCIÓ

**Az egészségesebb,  
kiegyensúlyozottabb életvitelért**

Az INDIT Közalapítvány javallott prevenciós programja

## PROGRAM ELSŐDLEGES CÉLJA:

A célcsoport mentális egészségének fejlesztése. Az egymás tiszteletén és a harmonikus személyközi kommunikáción alapuló, erőszakot elutasító életvezetés iránti elköteleződés erősítése. A kapcsolati problémák mérséklése, a családi, illetve személyes életminőség javítása. Az elégtelen indulatkezeléssel kapcsolatos problémaviselkedések visszaszorítása és megelőzése. A program fontos célkitűzése továbbá, hogy praktikus gyakorlati segítséget adjon szociális, illetve érzelmi készségfejlesztés révén.

## ELVÁRT EREDMÉNYEK:

### Rövid távon:

A célcsoport hiteles információkon alapuló ismeretbővülése az agresszióról, illetve az indulatkezelésről. Az elégtelen indulatkezelés és azzal összefüggő problémaviselkedés következményeiről, annak megelőzéséről, a segítségkérés és segítségnyújtás fontosságáról, módjairól.

A célcsoport érzelmi intelligenciával kapcsolatos hiteles információkon alapuló ismeretei és készségei növekednek. A célcsoport indulatkezelési készségei, konfliktuskezelési készségei erősödnek.

A résztvevők hiteles információi bővülnek a családi szocializációról és a családi fejlődés szakaszairól. Szülői készségek erősödnek. A családban nevelkedő gyermekek veszélyeztetettsége csökken.

### Közép- és hosszú távon:

A célcsoport erőszakkal kapcsolatos elutasító attitűdjei felerősödnek.

A bántalmazás, kortárs és kapcsolati erőszak, továbbá az elégtelen indulatkezeléssel kapcsolatos egyéb problémaviselkedések (rongálás, autoagresszió, verbális erőszak) előfordulása csökken. Nehezebben sodródhatnak devianciák felé, az addikciókkal szemben védettebbek lesznek.

A fiatalok veszélyeztetettsége mérséklődik.

A célcsoport érzelmi intelligenciája erősödik, továbbá az addiktológiai problémák előfordulása mérséklődik.

## KINEK JAVASOLT A PROGRAM?

- Indulatkontroll problémával küzdőknek.
- Indulatkezelési probléma jeleit mutató személyeknek.

A program 16 évnél idősebb egyének számára ajánlott.



**A program különösen ajánlott család- és gyermekjóléti intézmények, szolgáltatások ügyfeleinek.**

## TÉMAKÖRÖK

- Edukatív információnyújtás a harag természetéről.
- Az indulatkezelési problémákkal összefüggő problémaviselkedés következményei az adott személyre, kapcsolataira, valamint hozzátartozóira nézve.
- Az indulat csökkentésére alkalmas technikák ismertetése, tanulása.
- A sikeres konfliktuskezelés alapjai.
- Szociális és érzelmi készségfejlesztés.
- Szülői készségek kompetenciák fejlesztése.

**IDŐTARTAM: 5 alkalom, alkalmanként 60 perc**

## MÓDSZER:

Egyéni konzultáció, készségfejlesztés javallott prevenció program keretében.

## ALKALMAZOTT TECHNIKÁK:

- edukatív információnyújtás
- szemléltető eszközök használata
- strukturált gyakorlatok, egyéni feladatok
- általános konzultációs technikák

**A program rendelkezik a Pécsi Kábítószerügyi Egyeztető Fórum és a DREKEF ajánlásával.**

## EGYÉB INFORMÁCIÓK:

- A program igénybe vehető:
  - önkéntesen, anonim módon vagy
  - segítő szakember javaslatára, illetve
  - együttműködési kötelezettség alapján is.
- Család- és gyermekjóléti intézmények, szolgáltatások munkatársai által történő delegálás esetén a küldő szakemberrel való előzetes egyeztetés szükséges.
- A program az adatvédelmi előírásoknak megfelelően a különleges adatok védelmének figyelembevételével valósul meg.
- A program elvégzéséről való igazolást csak abban az esetben tudjuk kiállítani, ha a résztvevő a program valamennyi alkalmán megjelent, és az egyes alkalmak között nem telt el 30 napnál több idő.

## HOZZÁTARTOZÓI KONZULTÁCIÓ:

A program kiegészítéseként hozzátartozók számára lehetőség van tájékoztató konzultációra az indulatkezelési problémák természetéről és a program módszertanáról. Ez a programelem segítséget nyújt a hozzátartozóknak az indulatkezelési konzultáción résztvevő családtagjuk pozitív viselkedésváltozásának támogatásához is.

## SZAKEMBER KONZULTÁCIÓ:

A program kiegészítéseként a család- és gyermekjóléti intézmények, szolgáltatások, köznevelési és partnerintézmények munkatársai számára lehetőség van tájékoztató konzultációra a befolyásolni kívánt jelenség természetéről és a program módszertanáról.

## MEGVALÓSÍTÁSBAN RÉSZT VEVŐ SZAKEMBEREK:

Prevenációs szakemberek, addiktológiai konzultánsok. Valamennyi szakember az addiktológia területén több éves szakmai tapasztalattal rendelkezik.



### TOVÁBBI INFORMÁCIÓK AZ ALÁBBI ELÉRHETŐSÉGEKEN:

E-mail: [ter.indit@gmail.com](mailto:ter.indit@gmail.com)

Web: [www.indit.hu](http://www.indit.hu)

Telefon: 06 72 538 037

06 30 463 57 91

Levelezési cím: INDIT Közalapítvány  
7623 Pécs Szendrey Júlia utca 6.