

kapcsolatépítés – ezt a könyv bevezető része taglalja részleteiben – pszichológusi segítség mellett, ún. anya-magzat kapcsolatvizsgálattal zajlik. A módszerrel és eredményeiről, tapasztalatairól már évek óta olvashatunk. A szerzők között felsorakozó két pszichoanalitikus, Hidas György és Raffai Jenő "felfedezése" nemzetközi fórumok elismerését vívta ki az évek során.

Az elmélet és tudományos háttér

megismerésén túl – amely során a születés előtti pszichológia bázisát adó felismeréseket, kutatási eredményeket, illetőleg az alkalmazott kapcsolatanalízis módszerét mutatja be –, a könyv arra is bátorítja az érintetteket és érdeklődőket, hogy a babavárás során tudatosan alkalmazzanak bizonyos, szinte hétköznapiaként ható technikákat annak érdekében, hogy kapcsolatuk a babájukkal a lehető legkorábbi

időponttól egyet jelenthessen a kölcsönös bizalommal, egymásra figyelemmel és harmóniával. Ez pedig a spon-tán testi-fizikai csatornák kiaknázása mellett csakis a lelki köldökzsinór biztosításán keresztül történhet.

Györfi Éva

Hidas György, Raffai Jenő, Vollner Judit:  
Lelki köldökzsinór  
– Beszélgetek a kisbabámmal  
Élet-Világ sorozat 5.  
Válasz Könyvkiadó, Budapest 2002

## ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ

### ■ AZ EGYÜTTÉRZÉS NYELVE

*Egy hathatós módszer az együttérzésen alapuló kapcsolatok kialakítására és fenntartására. Segít megelőzni és megoldani a konfliktusokat, valamint lehetőséget nyújt olyan cselekvési program kialakítására, ahol mindenki szükségletei kielégülnek.*

A programokat vezeti:

**RAMBALA ÉVA**

a Nemzetközi Erőszakmentes  
Kommunikációs Központ  
által akkreditált tréner

Időpontok:

Február 18. Kedd 9.00-15.30

Március 25. Kedd 9.00-15.30

Április 8. Kedd 9.00-15.30

Május 27. Kedd 9.00-15.30

Helyszín:

Budapest Főváros Önkormány-  
zatának Területi Gyermekvédelmi  
Szakszolgálat  
1081 Budapest, Alföldi u. 9-13.

A programon való részvétel ingyenes.

Létszám: 6-18 fő.

Jelentkezni lehet: **TEGYESZ**  
Módszertani és Elemző Szolgálat,  
Kohári Krisztina, telefon: 3232-944.

dalmas, konfliktusokba torkolló „kom-munikációt” fokozatosan valódi párbe-széddé alakítsuk át.

- Stresszmentesítés, az érzelmi ter-heket könnyebben viseljük.

- Egészséges önbizalom és tudatos, odafigyelő életszemlélet alakuljon ki és fejlődjön.

- Hogyan törjük át azokat a gondol-kodási mintákat, amelyek haraghoz és depresszióhoz vezetnek.

- Hogyan használjuk fel az empátia gyógyító erejét az oktatásban, a neve-lésben, a gondozásban.

- Hogyan tegyük az életet csodálato-sabbá magunk és mások számára.

- Hogyan fejezhetjük ki magunkat őszintén kényelmetlen helyzetekben.

- Hogyan halljuk meg együttérzéssel tanítványainkat, munkatársainkat akkor is, amikor agresszívek, követelő-zőek, s tegyük mindezt anélkül, hogy feladnánk a saját értékrendünket.

- Képesek legyünk minden hely-zetben megtalálni azt a megoldást, amivel mindenki szükségletei kielégít-hetőek.

- Az eddig is jól működő kapcsolata-inkat gazdagítani tudjuk, a problémá-sokat rendezni.

- Mennyire fontos a köszönetnyilvánít-ás: ennek szerepe, formái.

#### AZ ERŐSZAKMENTES KOMMUNI-KÁCIÓ KÉT FŐ RÉSZE:

- Önmagam kifejezése egyértelműen és őszintén, anélkül, hogy bárkit is vádolnák vagy kritizálnék,
- Empátiával meghallani a másikat, függetlenül attól, hogyan fejezi ki ön-magát.

*A képzés során a módszer meg-ismerése mellett minden résztve-vőnek lehetősége nyílik próbálko-zást tenni saját konfliktusainak békés rendezésére. A modell értékét emeli, hogy hatékonysága független attól, hogy partnerünk ismeri-e, vagy gyakorlott-e alkal-mazásában.*

#### AZ ALÁBBI KÉSZSÉGEK FEJLESZ-TÉSÉBEN NYÚJT SEGÍTSÉGET:

- Hogyan motiváljuk a gyerekeket megfélemlítés, büntudatkeltés és meg-szégyenítés nélkül.
- Hogyan lehet a demokratikus érté-keket, a toleranciát, az együttműködést és a harmóniát megalapozni, fejleszteni.
- Konfliktusainkat oly módon tudjuk megoldani, hogy az erősítse a köl-csönös bizalmat és egymás megértését.
- Hogyan mondjunk NEM-et tiszte-letteljesen és visszautasítás nélkül.
- A teljesítményt úgy értékeljük, hogy azzal ne elnyomjunk, hanem növekedésre és tanulásra buzdítsunk.
- Képesek legyünk harmonikus kap-csolatokat kialakítására, azok fejleszté-sére.
- Az eddig sikertelen és sokszor fáj-