

Kamaszok mentálhigiénés támogatása

A Keresztény Életvezetési Kurzus négyéves tapasztalatainak megosztása

Halasi Gabriella M. Teréz SAF

Veszprémi Érseki Főiskola

terez.nover@ersekifoiskola.hu

Kulcsszavak: kamaszkor, csoportdinamika, személyközpontú szemlélet, érzelmi intelligencia, tervezés, kudarckezelés, társas kapcsolatok, istenkapcsolat

A kamaszkor számos normatív és akcidentális krízist hordoz, melyek negatív hatással lehetnek a kamaszok mentális egészségére. Emellett a kamaszok magas teljesítményelvárásokkal néznek szembe, miközben társas kapcsolataik átalakulnak. A Keresztény Életvezetési Kurzus során, korosztályosan kialakított csoportdinamikára támaszkodva, Carl Rogers személyközpontú szemlélete alapján alakítottunk ki három modult. Az első modulban az önmagunkhoz való kapcsolódás a fő téma – mit gondolok, mit érzek, mit kezdjek a negatív érzésekkel. A második modulban a tervezés, a célok kitűzése, a sikertelen próbálkozások kezelése van a fókuszban. A harmadik modulban a társaimmal való kapcsolatok és az Istennel való kapcsolat kialakítása és fenntartása a téma.

Mental health support for adolescents

The four-year experience of the Christian Life Guidance Course

Key words: adolescence, group dynamics, person-centered approach, emotional intelligence, planning, failure management, social relationship, relationship with God

Adolescence carries numerous normative and accidental crises that can negatively impact the mental health of teenagers. Additionally, adolescents face high performance expectations while their social relationships undergo transformations. During the Christian Life Guidance Course, we developed three modules based on age-appropriate group dynamics and Carl Rogers' person-centered approach. In the first module, the main topic is connecting with ourselves—what I think, what I feel, and how to deal with negative feelings. The second module focuses on planning, goal setting, and handling unsuccessful attempts. In the third module, the topic is developing and maintaining relationships with peers and with God.