



K R E

Károli Gáspár Református Egyetem

Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary  
Pedagógiai Kar | Faculty of Pedagogy

## KÖTÉLTÁNC KÖRÖMCIPŐBEN

A Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Kara szeretettel meghívja  
végzett és jelenlegi hallgatóit

## LELKI EGÉSZSÉGNAPJÁRA

**Időpont: 2023. június 3.**

**Helyszín:** Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Kar, 1042 Budapest, Árpád út 161-163.

**Kapcsolat:** [kusztos.gyorgyi@kre.hu](mailto:kusztos.gyorgyi@kre.hu), [pk.rendezveny@kre.hu](mailto:pk.rendezveny@kre.hu)

**Szervezők:** Dr. Váradi-Kusztos Györgyi, Fehér Ágota, Konrád Edina, Veréb Lilla

[Itt lehet regisztrálni.](#)

### Program:

- 9:30 – 10:00 Érkezés, regisztráció  
 10:00 – 10:15 Köszöntés  
 10:15 – 10:45 **Előadás:** Élményeink belső útja – a lelki egyensúly és megerősítésének lehetőségei  
 Fehér Ágota – pszichológus, a KRE-PK oktatója  
 10:45 – 11:45 **Műhelybeszélgetések** – az elhangzott előadás közös pedagógiai tapasztalatainkat mozgósító, gyakorlatorientált megvitatása  
 A műhelybeszélgetéseket vezeti: Dr. Váradi-Kusztos Györgyi, Fehér Ágota, Veréb Lilla  
 11:45 – 12:00 Kávészünet  
 12:00 – 13:00 Fórummegbeszélés – a műhelymegbeszélések gondolatainak összegzése  
 13:00 – 14:00 Ebédszünet  
 14:00 – 15:30 **Szekcióelőadások** (egy választható az alábbiakból):
- 1) **Inspiráció mint a képességek kibontakoztatásának forrása**  
 Fehér Ágota – pszichológus, a KRE-PK oktatója
  - 2) **Társas kapcsolatokkal a pedagógusok testi-lelki jóllétéért**  
 Veréb Lilla – szociálpedagógus és neveléstudomány szakos bölcsész, a KRE-PK oktatója
  - 3) **„A boldogság választható”**  
 Dr. Váradi-Kusztos Györgyi – filozófia-irodalom szakos bölcsész, tanár, mentálhigiénés szakember, a KRE-PK oktatója
- 15:30 - 16:00 Zárás, útravaló

A rendezvény a Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Karának  
*Hitéleti képzések és a tehetség gondozás fejlesztése* című pályázata támogatásával,  
 továbbá a Nemzeti Tehetség Program NTP-INNOV-22-0170 azonosítójával,  
*Teremtés és fenntarthatóság* című pályázatához kapcsolódóan

(vonatkozó támogatási alprogram: *Innovatív tanulási környezet kialakítása és komplex tehetségsegítő programok megvalósítása*,  
 a pályázati kategória kódja: NTP-INNOV-22), a Nemzeti Tehetség Alapból valósul meg.



K R E

Pedagógiai Kar

KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS  
MINISZTERIUMNemzeti  
Tehetség Program

## A Lelki egészségnap előadásainak tartalmi összefoglalója

### **Fehér Ágota: Élményeink belső útja – a lelki egyensúly és megerősítésének lehetőségei**

Életünk sűrű történései megannyi inspiráló, értékes tapasztalatot hordozhatnak, egyúttal még jelentősebbé teszik ezek megélésének fontosságát. A gyermekcsoportokkal foglalkozó pedagógusok mintát nyújtanak a belső élmények feldolgozásához, a megálláshoz és a csendes átgondoláshoz kapcsolódóan, mindemellett a tudatosítás támogatásával a magasabb rendű, minőségi feldolgozás folyamatát is megsegítik. A személyiség belső egyensúlya mindezek nélkül nem valósulhatna meg teljeskörűen, egyúttal a kívülről érkező hatások belsővé válásán túl szerepük van abban is, hogy a belső világ kifejeződése, megosztása is teljesebb lehessen, a külső és a belső között pedig ugyancsak egység tükröződhesen. Az előadás során átgondoljuk a csend szerepét a belső világunkra figyelés gyökereiben, ezáltal a tapasztalatok belső feldolgozásmódjára is tudatosan tekintünk. Mindezekre építve összegezzük a pedagógus eszköztárában lévő lehetőségeket a gyermekek élményfeldolgozásának segítéséhez, valamint a külső és belső világ egyensúlyának szerepét, értékét, fejlesztésének módjait.

### **Fehér Ágota: Inspiráció mint a képességek kibontakoztatásának forrása**

A pedagógusoknak a szülők mellett értékes szerepük van abban, hogy a gyermekek a világ megismeréséhez lelkesen kapcsolódjanak, hogy kitartsanak annak útján, s az elsajátított információkra építve saját kérdéseik is fogalmazódjanak. Ez a képességek kibontakoztatásának fontos forrása is. A belső megszólítódás egyúttal az inspiráció megtapasztalását is jelenti, amely további felfedezésekhez segíthet, mindez ugyanakkor érzelmi támasz nélkül kevésbé tudna megvalósulni. Gyökerei a biztonság megéléséhez is visszavezetnek, amelynek élményét pedig mind a külvilágban, mind saját belső világunkban megerősíthetjük, tudatosan formálhatjuk, A jelentkezőkkel átgondoljuk a pedagógusok szerepét az inspiráció gyökereiben, valamint az egyéni alkotásokon, különösen is a rajzokon keresztül a belső békesség és a kibontakozás forrásainak támogatási lehetőségeit.

### **Veréb Lilla: Társas kapcsolatokkal a pedagógusok testi-lelki jóllétéért**

Talán nem ismeretlen az Önök számára az az állítás, hogy a társas kapcsolataink a saját testi-lelki jóllétünkre is hatással vannak. A stabil és támogató kapcsolatrendszer általában kedvezőbb fizikai és pszichés egészséget jelent az azt birtoklóknak, ugyanis amikor a főként érzelmileg megterhelő helyzetekben ezekre a kapcsolatainkra tudunk támaszkodni, azok segítségünkre vannak, akkor a meglétük fokozhatják egyéni szinten a megküzdési képességeinket, csökkenthetik a bennünk lévő feszültséget, fizikai fájdalomcsökkentő hatással is bírhatnak ránk, segíthetnek és motiválhatnak minket a gyógyulásunkban, valamint megvédhetnek minket a káros és önpusztító tevékenységektől. Amikor ezek a stabil és támogató kapcsolatrendszerek hiányoznak az életünkből, egyedül érezhetjük magunkat és magányt élhetünk meg a mindennapjainkban. Abban az esetben pedig, amikor ez a hiányállapot hosszabb ideig áll fenn, a deviáns viselkedések, a mentális és egyéb betegségek, valamint a balesetek előfordulása is gyakoribbá válhat az életünkben, vagy azok előfordulásának az esélye megnövekedhet.

A lelki egészségnapon a kiscsoportos alkalmunk során -saját élményeinkre és igényeinkre támaszkodva- ötletelni fogunk abban a kérdéskörben, hogy hogyan lehetnek nekünk, pedagógusoknak mentális egészségünk (erő)forrásai a stabil és támogató társas kapcsolataink, legyenek azok formálisak, vagy informálisak.

### **Dr. Váradi-Kusztos Györgyi: „A boldogság választható”**

A fenti cím két amerikai pszichiáter többszörös kiadást megért közös könyvének főcíme. A könyv alcíme: *A depresszió tünetei, okai és kezelése.* (Harmat, Bp., 2010.)

Tudható, hogy Magyarország felnőtt lakosságának 15%-a már legalább egy súlyos (azaz orvosi értelemben vett betegségként értett) major depressziós epizódon átesett, és minden hónapban 2,6 százalék mutat klinikai depresszióra utaló tüneteket. (Lásd bővebben: <https://www.depressioncare.eu/src/files/local/HUNGARY.pdf>.) Nagyobb mértékben érinti a nőket, és bár a középkorúak esetében diagnosztizálják legtöbbször, gyakran már a serdülőkorban is jelentkezhet az első epizód.

Már csak e néhány fenti adat komolyan vétele is arra ösztönözhet bennünket, pedagógusokat, hogy a ránk bízott fiatalok, a kollégáink és a saját érdekünkben minél árnyaltabb ismeretet szerezzünk e témában.

Az előadás célja egy olyan könyv bemutatása, amely azon túl, hogy tisztázza a sokféle értelemben használt depresszió fogalmát, a betegség okait, a depresszió legyőzésének módjaira fókuszál.

A szerzők (Frank B. Minirth és Paul D. Meier) keresztyén pszichiáterek, így a „spiritualitás (lelki élet) és a pszichés egészség közti komplex kapcsolat” tudatában kívánják segíteni a témában eligazodni vágyókat.