



### **Mentálhigiénés egyéni tanácsadás**

2019-05-17

Szerző(k): Bartha Kata

A mentálhigiénés tanácsadás egyéni alkalmai, sokkal mélyebbek. A tapasztalatom viszont az, hogy nehezebben nyílnak meg, mint csoportban.

Gondolom ennek az az oka, hogy itt mélyebben bele tudunk menni egy-egy témába és nehezebb beszélni. Kényesebb kérdések hangzanak el, vagy a válasz épp intimebb.

A csoportos alkalomnál könnyebben mondhatnak nemet, ha nem szeretnének válaszolni. A foglalkozások során a céлом, hogy picit én is, és ők is feszegessék a határaikat. Lépjenek ki a komfortzónájukból. Merjenek megnyílni, hiszen nem tudnak rosszat mondani. Ez egy új helyzet számukra, ami még teljesen ismeretlen. Ahhoz képest viszont mégis nagyon jók ezek a beszélgetések. El tudunk felejtkezni arról, hogy nem személyen találkozunk, hanem online. Ez egy nagyon pozitív tapasztalat számomra, hogy nem jelent akadályt egy technikai eszköz bevonása.

A cél itt is az önismeret, ami nem egy könnyű feladat tinédzserkorban, de sokat segíthet a felnőtté válás útján.

