1. **Bemutatkozás:**

* képnél: emellett (egy t vel van leírva)
* Hogy miért ezt az utat választottam rész végén: ,,hogy rengetek élettapasztalatot gyűjtöttem,” itt a rengeteg (nem rengetek)
* (Úgy gondolom, hogy nagyon fontos a szimpátia. Konkrétan az, hogy kellően kialakuljon a bizalom ahhoz, hogy meg tudjunk megfelelően nyílni a segítő szakembernek. Én is a személyiségemmel dolgozom és benne lehet a pakliban, hogy nem én vagyok a legmegfelelőbb választás számodra, így az első beszélgetés úgymond alacsonyabb áron lesz kiszámlázva.) EZT MÉG ÁT KELL GONDOLNI!!!

Ezt a részt innen ki kell törölni és áttenni az árakhoz ebben a formában:

Úgy gondolom, hogy nagyon fontos a szimpátia. Konkrétan az, hogy kellően kialakuljon a bizalom ahhoz, hogy meg tudjunk megfelelően nyílni a segítő szakembernek. Én is a személyiségemmel dolgozom és benne lehet a pakliban, hogy nem én vagyok a legmegfelelőbb választás számodra, így az első beszélgetés úgymond alacsonyabb áron lesz kiszámlázva.

* A Bemutatkozás oldal alján:
* Párkapcsolati/ családi kihívások, nehézségek (pl.: szülők, szülő-gyerek között)

1. **Mediáció rész:**

szöveg melletti kép: Mediáció2

Szöveg alatti kép: Mediáció1

A képek alatt ne legyen szöveg.

1. **Mentálhigiénés tanácsadás rész:**

Mentálhiginé 2 kép oldalra szöveg mellé

Mentálhigiéné 1 kép alulra.

A képek alatt ne legyen szöveg.

1. Életvezetési tanácsadás

Mi az életvezetés? kérdés helyett: Mit értünk ezen Tanácsadási forma alatt?

Életveztési2 oldalra

Életvezetési 1 alulra

A képek alatt ne legyen szöveg.

1. Iskolai konfliktuskezelés

Az egész szöveg csere:

Ez legyen légyszi:

**Mit érthetünk iskolai konfliktusok alatt?**

A **konfliktusok** lehetnek ,,kisebbek” és ,,nagyobbak”. Kisebb konfliktushelyzetek, melyek a tanulók mindennapjainak részei (pl.: „beszólogatás”, „oltás”, „gúnyolódás”) kirobbanásukat követően hamar el is csitulhatnak. A legtöbb diák ezeket az eseteket nem is tartja konfliktusnak. Ezekről, mint az iskolai hétköznapok természetes velejáróiról számolnak be. Aki azonban **sértettként** szenved el hasonló helyzeteket, egy nagyon nehéz időszakot is élhet meg éppen, mely, ,,mélyebbre is viheti” azt a személyt lelkileg.

Ha nagyobb konfliktushelyzetről beszélünk, megemlíthetjük például a szülők közötti feszültséggel teli eszkalálódott **kommunikációt.** Ilyen szituációban is van szülő, aki szerint ,,minden rendben van” és van, aki szerint a helyzet már- már tarthatatlan és elviselhetetlen.

**Egy biztos!**

**Nem szabad elsiklanunk afelett, hogy akik benne vannak ilyen helyzetekben,** **mit is értelmeznek súlyos konfliktusnak, és közben egy- egy eset résztvevője, áldozata hogyan éli meg azt.** Tapasztalatom az, hogy a diákok csak nagyon kevés esetben kérnek segítséget **konfliktusaik megoldásában** a tanároktól, ide értve a szülőket is, így a problémákról a felnőttek gyakran nem is szereznek tudomást. Ennek több oka is lehet, ezzel azonban foglalkozni kell. Hozzáteszem, hogy nem hanyagolhatjuk el természetesen a szülőknek és a tanárok problémáinak és konfliktusainak kezelését sem.

**Hogyan tudok külsős szakemberként segíteni ilyen helyzetekben?**

**Mediátorként iskolai konfliktuskezelés** felé is szakosodtam. Több iskolában is jártam már **konfliktuskezelést** tartani a különböző szereplők között kisebb és nagyobb csoportokkal dolgozva egyaránt. Ezeket az alkalmakat **szülői értekezletek** keretein belül, vagy **resztoratív (helyreállító) technikákat alkalmazva (pl. kör) csoportokban** szoktam megtartani. Azt vallom, hogy a problémákról / konfliktusokról igenis beszélni kell, ugyanis ha szőnyeg alá söpörjük a puskaport, az egyszer robbanni fog. Amennyiben házon belül nem sikerül megoldást találni ezekre a helyzetekre, akkor **külsős szakember segítségével,** egy ahhoz megteremtett **nyugodt légkőrben**, úgy, hogy mindenki elmondhassa a saját szemszögét, igenis előrébb lehet lépni és **felelősséget vállalva** további **együttműködéseket** lehet elindítani, vagy éppen folytatni.

Iskolai 1 oldalra

Iskolai 2 alulra.

A képek alatt ne legyen szöveg.