**Hullámhegyek - hullámvölgyek**

**Gyerekkori veszteségek, felnőttkori erőforrások**

**VÁNDORKIÁLLÍTÁS – SZAKMAI PROGRAMOK – GYEREKFOGLALKOZÁSOK**

**SZEGED**

**2024. FEBRUÁR 29. - MÁRCIUS 7. és MÁRCIUS 12-20.**

### **2024. február 29. csütörtök 17:00 - HULLÁMHEGYEK – HULLÁMVÖLGYEK kiállítás és programsorozat megnyitója**

Kiállítás a gyermekek és fiatalok alkotásaiból veszteségeikről, gyászukról és feldolgozás megéléseiről a Napfogyatkozás Egyesület szervezésében. A gyerekek alkotásai bevezetnek minket azokba a rétegekbe, amelyekben láthatóvá válik, hogy a veszteségek feldolgozása kollektív tapasztalat, amelynek részesei a gyerekek, a szülők, a szakemberek és a szélesebb társadalmi környezet. A kiállítás megtekintése INGYENES.

**17.00 – Kiállítás megnyitója és közös megtekintése**

Helyszín: Szent-Györgyi Albert Agóra, E-Pódium tér – földszint (6722, Szeged, Kálvária sugárút 23.)

Közreműködik:

Kánya Kinga és Szabó Márta, a programsorozatot megvalósító Napfogyatkozás Egyesület elnökségi tagjai

Akusztikus versfeldolgozás: Melis Fanni versét feldolgozta Ábrahám Levente és Vidiczki Zsombor, a Hűvös zenekar zenészei

Ének: Ferenczy Orsolya magánénekes és Nagy László énekes  
Az eseményen néhány Szeged környéki gyermek veszteséggel kapcsolatos verse is elhangzik.

A kiállítás megnyitója közösségi esemény, melyre várunk szeretettel minden alkotó fiatalt, családtagot, érintett felnőtteket és gyerekeket, szakembereket és érdeklődőket.

***A kiállítás 2024. február 29. és március 7. és március 12-20. között a Szent-Györgyi Albert Agóra nyitvatartási idejében folyamatosan megtekinthető.***

## ****KÍSÉRŐPROGRAMOK 2024. FEBRUÁR 1. ÉS MÁRCIUS 20. KÖZÖTT**** A programok díjmentesek, de előjelentkezés szükséges

**Interaktív tárlatvezetés iskolai csoportoknak**

Várjuk felső tagozatos és középiskolás osztályok, szakkörök jelentkezését interaktív tárlatvezetéseinkre. A kiállított alkotások segítségével, interaktív feladatokon keresztül közelebb hozzuk a fiatalok számára a veszteségekben megélt érzéseket és együtt keresünk erőforrásokat a továbblépéshez. A tárlatvezetés 45 perces és a csoportot kísérő tanár felügyelete mellett történik. A pedagógusok a bejelentkezést követően kapnak egy rövid leírást a kiállításról és arról, hogyan érdemes felkészíteni a gyermekeket a programra. Választható időpontok az alábbi űrlapon megtekinthetőek.   
  
Időpont: 2024. március 1-2., március 14.

Foglalkozásvezető: Czellár Mónika, Dr. Papp Melinda

Helyszín: Szent-Györgyi Albert Agóra, E-Pódium tér (6722, Szeged, Kálvária sugárút 23.)

***A program díjmentes, de regisztrációhoz kötött.***

Jelentkezési lap az alábbi linken elérhető:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdLmxhkj0aSbwT0ldwCH2XJCEHLeOl82tQ_BeDsscdzAJQk1A/viewform>

**2024. március 1.**

**Fekete zászló az iskola, óvoda kapuján**

**Mit tehet a pedagógus abban az az esetben, ha egy gyerek gyászol az osztályban, hogyan tudja a közösségi támogatás feltételeit kialakítani? Hogyan kezeljünk olyan helyzeteket, amikor az osztályközösség, iskolai közösség gyászol elhunyt diáktársat, vagy pedagógust?   
Interaktív előadás pedagógusoknak, amely során beszélünk a gyermekek gyászának sajátosságairól, a pedagógusok személyes és intézményi szintű segítségnyújtásának lehetőségeiről, eszközeiről. Az eseményen lehetőség lesz a saját tapasztalatok, nehézségek, dilemmák megosztására, megbeszélésére is.**Előadó: Czellár Mónika művészeti terapeuta, gyászkísérő, mediátor

**Időpont: 2024. március 1. 16.30 - 18.00**Helyszín: Szent-Györgyi Albert Agóra, Élmény műhely

6722 Szeged, Kálvária sugárút 23.

***A program díjmentes, de regisztrációhoz kötött.***

Jelentkezés:  
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf18pd-TJEBFYwXU0-gAoDmgewtgJCTXxIfdDjhJHYVGehH6Q/viewform>

**2024.03.03.**

**„Kikelet – veszteségek és új élet”  
Természetkapcsolat foglalkozás művészetterápiás elemekkel 7-10 éves gyerekeknek**

Élmények, alkotás, ismeretátadás, megfigyelés és természetgyakorlatok által, lehetőség nyílik újrakapcsolódásra a körülöttünk lévő teljes világhoz. A foglakozásra kényelmes, alkotáshoz megfelelő ruházat szükséges! Előképzettség, rajztudás nem feltétel! A gyermek felnőtt hozzátartozója vállalja, hogy a foglalkozásra odakíséri a gyermeket és a végére érte jön. A foglalkozáson a gyermekek önállóan vesznek részt.

A program a Gyógyulás a Gyászból Alapítvány (Szeged) kapcsolódó kísérőprogramja.   
  
Korosztály: 7-10 éves gyerekek  
Létszám: 4-10 fő  
**Időpont: 2024. március 03. vasárnap 10:00-11:30**   
Helyszín: 6726 Szeged, Lövölde u. 42. - Szegedi Tudományegyetem Fűvészkert   
Programot vezeti: Lugosi Anna pedagógus mentálhigiénés szakember, természetkapcsolat facilitátor és részvételi séta vezető, művészetterápiás foglalkoztató, Gyászfeldolgozás Módszer® Specialista   
A program díjmentes, regisztrációhoz kötött:  
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdhJYaSf-ZsEN4VzKTCI9rWi6EpR77pavTA3gzRe4LUHGz3yw/viewform>

**„Elmúló és újjáéledő természet”  
Ökopszichológiai szemléletű részvételi séta a természetben, gyászoló gyerekeket támogató felnőttek számára**A séta során lehetőség nyílik gyakorlatok, ismeretátadás, élmények által, az elmúló és újjáéledő természethez való újrakapcsolódásra.   
Kényelmes, időjáráshoz és természet járására alkalmas öltözet és cipő ajánlott! A sétát eső esetén is megtartjuk! Ezért esőkabátról- nadrágról is ki-ki maga gondoskodjon!

A program a Gyógyulás a Gyászból Alapítvány (Szeged) kapcsolódó kísérőprogramja  
A programra csak 18 év fölötti felnőtt résztvevőket várunk.   
A program résztvevői a Fűvészkerti belépő megvásárlásával vehetnek részt.

Regisztráció: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdhJYaSf-ZsEN4VzKTCI9rWi6EpR77pavTA3gzRe4LUHGz3yw/viewform>

Létszám: 4-15 fő   
Időpont: 2024. március 03. vasárnap 13:00-16:00  
Helyszín: 6726 Szeged, Lövölde u. 42. - Szegedi Tudományegyetem Fűvészkert  
Találkozás: a bejáratnál  
Programot vezeti: Lugosi Anna pedagógus mentálhigiénés szakember, természetkapcsolat facilitátor és részvételi séta vezető, Gyászfeldolgozás Módszer® Specialista

**2024. március 5.**

**Hogyan tudom szülőként, pedagógusként támogatni a gyászoló gyermeket?**

A gyerekek gyásza korosztályonként eltérő. Milyen sajátosságai vannak az egyes korosztályoknak? Hogyan tudunk olyan támogatást adni, amiben a gyerekek számára hozzáférést engedünk a saját gyászukhoz? Albert Éva a Reményvirág – gyermekek gyászfeldolgozását segítő csoportmódszer bemutatásával, kreatív gyakorlatok megosztásával mutatja be a finn módszer évtizedes tapasztalatit és gyakorlatait. Interaktív műhely a gyerekek gyászának sajátosságairól, a támogatási eszközökről, a sorstársi közösségek jelentőségéről.

A műhelyt vezeti: Albert Éva pedagógus, mentálhigiénés segítő, gyerek gyászkísérő és csoportvezető

Időpont: 2024.március 5. 17.00 - 18.30  
Helyszín: Szent-Györgyi Albert Agóra

6722 Szeged, Kálvária sugárút 23.

***A program díjmentes, de regisztrációhoz kötött.***

Jelentkezés:  
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf18pd-TJEBFYwXU0-gAoDmgewtgJCTXxIfdDjhJHYVGehH6Q/viewform>

**2024. március 7. csütörtök**

**Újjáépített szárnyaink - Önismereti műhely középiskolásoknak veszteségeink és belső erőforrásaink nyomában**

Ismered, milyen érzés, amikor az életed egy csapásra megváltozik?  
Ismered, milyen érzés örökre elveszíteni valamit?  
Ismered az érzést, hogy nehéz beszélni a problémáidról?  
  
Ha vágynál egy meghallgató, támogató közegre, és a fenti kérdések közül bármelyikre is igennel feleltél, és, akkor tarts velünk a következő műhelyfoglalkozáson. Ha középiskolás vagy és a hétköznapi veszteségekkel való megküzdéshez keresel kapaszkodókat, akkor jelentkezz interaktív önismereti műhelyünkre.

Képekkel, hangokkal, történetekkel, beszélgetéssel kerülünk közelebb saját belső erőforrásainkhoz.

A műhelyt vezeti: Dr. Papp Melinda, kommunikációs szakértő, meseterapeuta, gyászkísérő, adjunktus (SZTE)

Sólyom Andrea meseterapeuta, perinatális szaktanácsadó, dúla

Életkor: 15 és 18 év közötti fiatalok

Maximális létszám: 15 fő

Időpont: 2024. március 7. 17:00- 18:30

Helyszín: Szent-Györgyi Albert Agóra, Élmény műhely (Szeged, Kálvária sugárút 23.)   
A program díjmentes, regisztrációhoz kötött.  
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf18pd-TJEBFYwXU0-gAoDmgewtgJCTXxIfdDjhJHYVGehH6Q/viewform>

**2024. március 7.**

**A perinatális gyász támogatása a családban -** Testvérgyász pre - és perinatális veszteség esetén

Az előadáson az elméleti keretek mellett gyakorlati tapasztalatok és egy szegedi jó gyakorlat bemutatására is sor kerül. A résztvevők arra is lehetőséget kapnak, hogy kérdéseket tegyenek fel a perinatális gyásztámogatással kapcsolatosan, különös tekintettel a veszteségben érintett testvérek helyzetére vonatkozóan.   
Előadó: Monostori Dóra védőnő, mentálhigiénés szakember, gyásztanácsadó  
Időpont: 2024. március 7. 17.00 – 18.30

Helyszín: Szent-Györgyi Albert Agóra

6722 Szeged, Kálvária sugárút 23.

***A program díjmentes, de regisztrációhoz kötött.***

Jelentkezés:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf18pd-TJEBFYwXU0-gAoDmgewtgJCTXxIfdDjhJHYVGehH6Q/viewform>

**2024. március 12.**

**A kőbe zárt pillangók - *Drámaóra az elengedésről, 10-14 éves gyerekeknek***

**Történetünk a távoli múltban játszódik, amikor még az emberek képesek voltak kommunikálni a természet varázslatos lényeivel. Élt abban az időben egy fiú, aki a tiltott erdő közelében felfedezett egy különös barlangot. A föld mélyéről visszatérve egy nem mindennapi képességre tett szert, amely sokáig örömet szerzett a számára, ám egy nap veszélybe sodorta a saját és a környezetében élők jövőjét. Azért, hogy véget vessen a fenyegetettségnek segítségül hívta a barátait, hogy együtt találjanak megoldást a kialakult helyzetre.**

**A drámaóra során az elengedés jelentette kihívásokról, az azzal való megküzdés lehetséges módjairól játsszunk a fiatalokkal. A történet fiktív terében, a karakterek bőrébe bújva keressük a válaszokat arra, hogy mit kezdjünk az elengedés nehézségeivel. A szerepbe lépés, a játék és a különböző dramatikus munkaformák közvetett közlésmódja segíthet kifejezni a bonyolult érzéseket és hozzájárulhat, hogy megszabaduljunk a felkavaró emóciók feszültségétől, miközben új felismerésekre és megküzdési stratégiákra tehetünk szert.**

**A drámafoglalkozást vezeti: Kállai Ákos színház- és drámapedagógus, mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő szakember, a Szegedi Nemzeti Színház – Kooperáló Színházpedagógiai Alkotótér vezetője.**

**„Napi szinten dolgozom osztályközösségekkel és heti rendszereséggel tartok állandó csoportfolyamatokat fiataloknak és felnőtteknek egyaránt. A foglalkozások során egy-egy téma társadalmi értelmezéseiről és azok egyéni megéléseiről játsszunk és gondolkodunk a résztvevőkkel. A drámapedagógiában rejlő személyiségfejlesztő és közösségépítő folyamatok mellett, nagy hangsúlyt fektetek a mentálhigiénés vetületek kibontakoztatására, a lelki egészséget fejlesztő gyakorlatok alkalmazására.” Kállai Ákos**

Időpont: 2024. március 12. 16:30 – 18:00

Helyszín: Szent-Györgyi Albert Agóra, Élmény műhely (Szeged, Kálvária sugárút 23.)

***A program díjmentes, de regisztrációhoz kötött.***

Jelentkezés:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf18pd-TJEBFYwXU0-gAoDmgewtgJCTXxIfdDjhJHYVGehH6Q/viewform>

**2024. március 13.**

**Veszteségfeldolgozás, mint erőforrás**

Előadás és beszélgetés a Gyászfeldolgozás Módszer lehetőségeiről

A Gyógyulás a Gyászból Alapítvány (Szeged) kapcsolódó kísérőprogramja

Gyermekként és felnőttként egyaránt nagy súlyt tehetnek az életünkre feldolgozatlan veszteségeink, megakadályozva sokszor, hogy felszabadultan éljük meg a jelen pillanat lehetőségeit. Veszteségeink feldolgozására sokféle lehetőség és eszköz állhat rendelkezésre, a legfontosabbak az a döntések és cselekvések, amelyekkel elindulunk ezen az úton és bejárjuk. A Gyászfeldolgozás Módszer önsegítő eszköze módot nyújthat arra, hogy felelősséget vállalva a veszteségeink, gyászunk okozta érzelmi reakcióinkért, változást érjünk el ebben. A cselekvésprogram egy a megküzdési lehetőségek közül, amely által újra visszatalálhatunk erőnkhöz, örömeinkhez a jelenben.

Előadók: Osváth Viola, Somogyváriné Oláh Krisztina Gréta, Sarungi Emőke – A Gyógyulás a Gyászból Alapítvány kuratóriuma

Időpont: 2024. március 13. 17:00 – 18:30

Helyszín: Szent-Györgyi Albert Agóra, Élmény műhely (Szeged, Kálvária sugárút 23.)

***A program díjmentes, de regisztrációhoz kötött.***

Jelentkezés:<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdhJYaSf-ZsEN4VzKTCI9rWi6EpR77pavTA3gzRe4LUHGz3yw/viewform>

**A díjmentes programokra is előjelentkezés szükséges a megadott online jelentkezési lapokon.**

Jelentkezéssel és programokkal kapcsolatban további információ:

Czellár Mónika és Dr. Papp Melinda a program helyi szervezői, Napfogyatkozás Egyesület

E-mail cím: napfogyatkozas.szeged@gmail.com

Együttműködő partnereink: Szent-Györgyi Albert Agóra Szeged

A programsorozat a

Napfogyatkozás Egyesület HULLÁMHEGYEK-HULLÁMVÖLGYEK című országos programsorozata keretében valósul meg.