

SEGÍTŐ SZINDRÓMA

**Miért segítesz akkor is,
amikor már nem szeretnél?**

Amikor újra és újra magadra vállalod
mások feladatait, túlterhelődsz,
mégsem tudod egyszerűen
azt mondani:
ezt most nem én
csinálom meg.



ANALOG

Módszer

Loós Balázs

Tartalomjegyzék

A JELENSÉG MEGHATÁROZÁSA	3
Néhány példa az életből	4
A segítő szindróma főbb jellemzői	5
A szindróma következményei	6
Mi áll a háttérben, és hogyan lehet megoldani?	7
A segítő szindróma működése	8
ANALOG MEGKÖZELÍTÉS A MEGOLDÁSHOZ	9
A jelenség működtető alapjele	10
A felismerés két pontja	11
A túlterhelés határa	12
Az egész jelenséget vezérlő alapsérülés	13
A szégyenérzet	14
Az AnaLog kommunikációs gát	15
A büntudat	16
A sajnálat	18
Az AnaLog „csere”	19
ÖSSZEFOGLALÁS	21
A segítség működő stratégiából teherré válik	22
A változás folyamata	24
A cselekvéstől a kommunikációig	25
Nemet mondás és segítségkérés	26
A felelősség szétválasztása	28
ZÁRÓ GONDOLAT	29

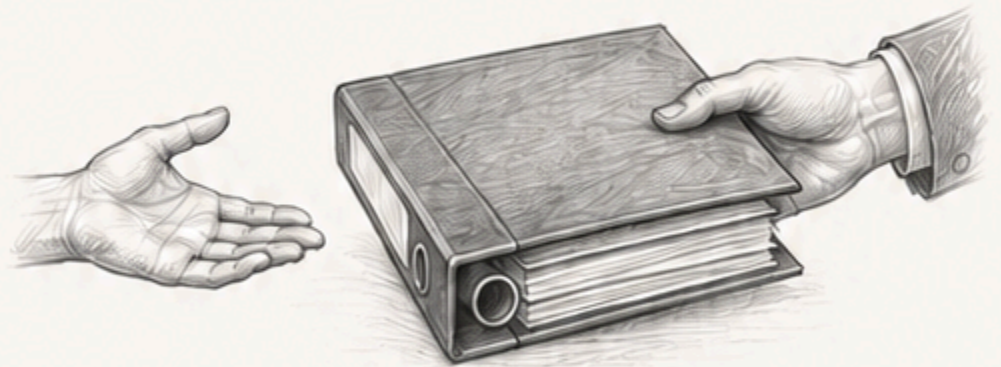
A jelenség meghatározása

Amikor **nem tudod megállni, hogy ne te oldd meg**, pedig pontosan tudod, hogy nem kéne.

A **segítő szindróma** egy olyan jelenség, amikor valaki akár a **saját határait és szükségleteit figyelmen kívül hagyva** próbál másokon segíteni.



A másokon való segítség alapvetően **pozitív tulajdonság**, a segítő szindrómában szenvedőknél viszont ez **eszközzé**, akár **egyfajta függőséggé és az önértékelés forrásává** válik.



Olyan eszközzé, amivel **a belső stabilitásukat biztosítják** tulajdonképpen a **teljesítménykényszer, megfelelési kényszer** segítségével.



Néhány példa az életből



Munkahelyen:

Rendszeresen **átvállalod a kollégáid feladatait**, túlórázol miattuk, majd neheztelsz, amiért ezt természetesnek veszik.



Segítő foglalkozásban:

Munkaidőn kívül is folyamatosan rendelkezésre állsz, és **többet vállalsz a szakmai szerepednél**, mert úgy érzed, nem hagyhatod magára a hozzád fordulót.



Párkapcsolatban:

Folyamatosan megoldod a társad pénzügyi, munkahelyi vagy életvezetési problémáit, miközben **a saját szükségleteidet háttérbe szorítod**.



Kéretlen segítségként:

Tanácsokat adsz, intézkedsz vagy közbe lépsz akkor is, amikor **a másik nem kérte**, esetleg kifejezetten visszautasította a segítségedet.



Szülőként:

Felnőtt gyermeked helyett ügyeket intézel, döntéseket hozol és **elhárítod a döntései következményeit**, (mert nem bírod nézni a nehézségeit).



Baráti kapcsolatban:

Bármikor elérhető vagy, órákon át hallgatod a barátaid problémáit, de a saját nehézségeidről nem beszélsz, és **segítséget sem kérsz**.



Általános jellemző:

nemet mondáskor. Már kimerült vagy, mégis **elvállalsz egy újabb kérést**, mert ha nemet mondanál, önzőnek, rossznak vagy szerethetetlennek éreznéd magad.

Ezekben a helyzetekben megfigyelhetők a jelenség általános jellemzői.

A segítő szindróma főbb jellemzői



Kényszeres segítési vágy:

Akkor is segítesz, ha nem kérnek rá, sőt, akár akkor is, ha a másik fél kifejezetten elutasítja, hogy segíts neki.



Az önértékelés külső forrása:

A belső stabilitásodat, biztonságérzetedet arra alapozod, hogy másoknak szükségük van rád. Ha nincs kinek segíteni, üresnek és értéktelennek érezheted magadat.



A saját szükségletek elhanyagolása:

Képes vagy arra is, hogy mások érdekeit a sajátjaid elé helyezd. Akár a saját fizikai és érzelmi kimerültségedet is ignorálni emiatt.



Képtelenség a segítségkérésre:

Hajlamos vagy az erős, megmentő szerepébe lépni, ezért a saját sebezhetőségedet vagy gyengeségedet elrejteni. Nehezen, vagy szinte sosem kérsz vagy fogadsz el segítséget.



Aszimmetrikus kapcsolatok kialakítása:

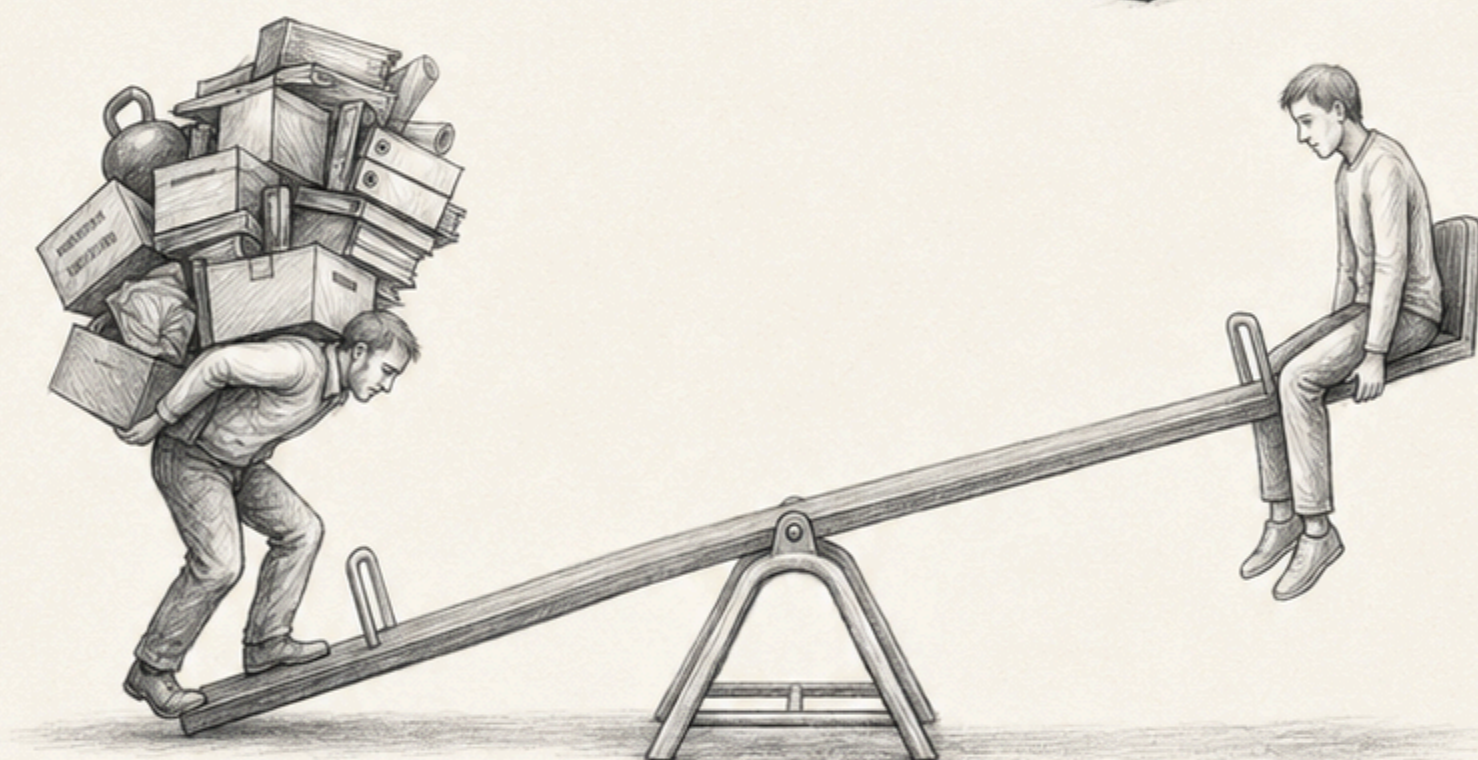
Előfordulhat, hogy hajlamos vagy olyan partnereket vagy barátokat választani, akik "megmentésre" szorulnak. Így biztosítod a saját nélkülözhetetlenségedet.



Általános jellemző: a figyelem fókuszát elsősorban a külvilágra és másodsorban önmagadra irányítod, vagyis másokat önmagad elé helyezel.

A szindróma következményei

A segítő szindróma könnyen **kiégéshez vezethet**. A folyamatos túlzott szerepvállalás miatt egy idő után akár **neheztelni is kezdhetsz** azokra, akiken segítesz, mert úgy érzed, **sosem kapod vissza azt az energiát**, amit beleteszel a kapcsolatokba.



A túlzott segítség **annak is árt, akinek szól**. Ha a segítő rendszeresen **átveszi a döntést, a feladatot vagy a felelősséget**, a másiknak **kevesebb lehetősége marad** saját képességeinek megtapasztalására. Így a segítség időnként éppen azt a **kiszolgáltatottságot tartja fenn**, amelyet meg szeretne szüntetni.

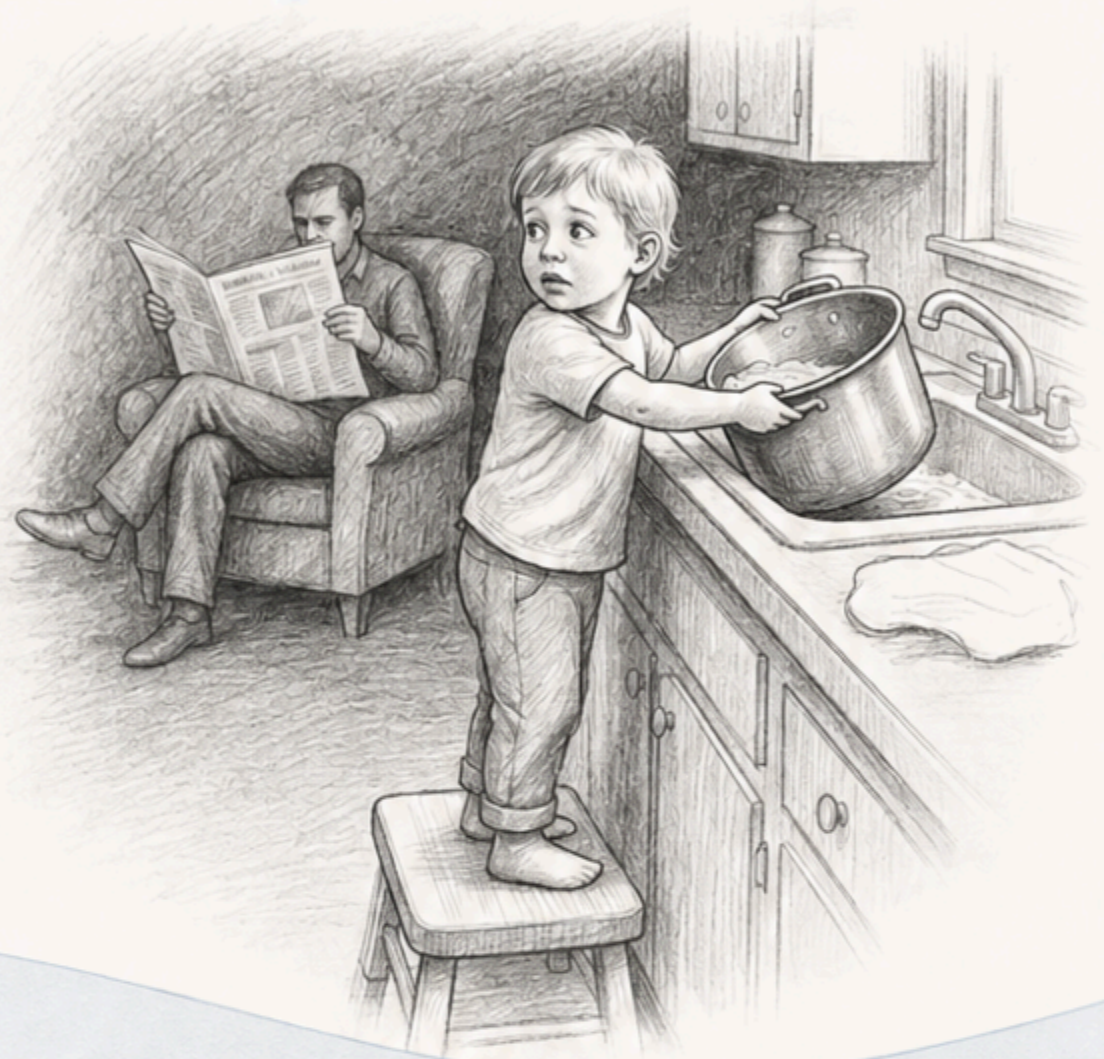
Ez főleg párkapcsolatban, magánéletben, családban jelenthet gondot **a másik fél számára**. Természetesen hivatásban is problémát okoz, de **ott neked**.

Ez tulajdonképpen a folyamat természetes következménye.
Ha nem változol, akkor törvényszerűen bekövetkezik ez az állapot.

Mi áll a háttérben & hogyan lehet megoldani?

Az érintettek sokszor olyan családban nőttek fel, ahol azt tanulták meg, hogy:

”Csak akkor vagyok szerethető, ha hasznos vagyok, segítek másoknak.”



A megoldást a hibás viselkedésmintát – a segítő szindrómát – vezérlő **gátlásrendszer feldolgozása** jelenti. A megoldás biztosan **nem egy lépés, hanem egy folyamat részeként** jön létre, mivel rengeteg dologban kell megváltoznod és sorozatos felismeréseket tenned (melyekre a feldolgozást és a változást alapozod).

Ezek között például:



a határok meghúzásának a megtanulása,



annak felismerése, hogy a saját szükségleteid is ugyanolyan fontosak, mint másoké, és



annak elsajátítása, hogyan lehet büntudat nélkül "nem"-et mondani



vagy éppen segítséget kérni.

A segítő szindróma működése



Gyakori háttér

„Csak akkor vagyok szerethető,
ha hasznos vagyok, segítek másoknak.”



Belső hajtóerő

Teljesítménykényszer · Megfelelési kényszer



A segítség szerepe megváltozik

Pozitív tulajdonság → Eszköz és az önértékelés forrása



Jellemző működés

Kifelé irányuló figyelem · Mások önmagad elé helyezése ·
Feladat- és felelősségátvállalás · A segítségkérés nehézsége



A segítőnek

túlterhelődés · kiégés ·
neheztelés



A másoknak

kevesebb önálló tapasztalat ·
aszimmetrikus kapcsolat ·
kiszolgáltatottság



A változás iránya

A megoldás nem egy lépés, hanem a gátlásrendszer
feldolgozásának folyamata.

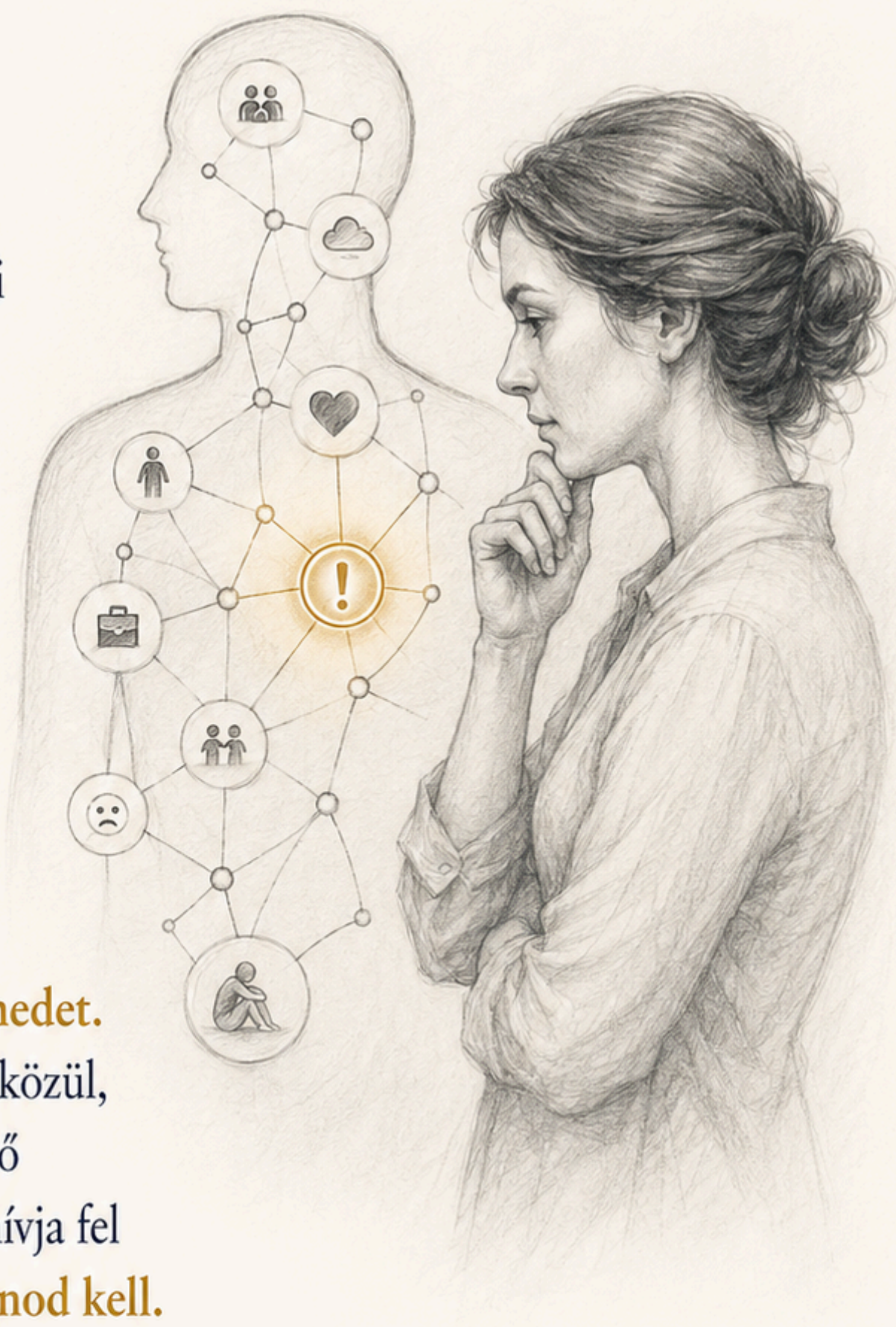
Határok · Saját szükségletek · Nemet mondás · Segítségkérés

A segítő szindróma mint hibaüzenet

A megoldáshoz a jelenséget **rendszerként**, egy rendszer részeként kell kezelni.

Az emberi viselkedés vezérlési rendszer részeként, mert tulajdonképpen annak a **speciális hibaüzenete**.

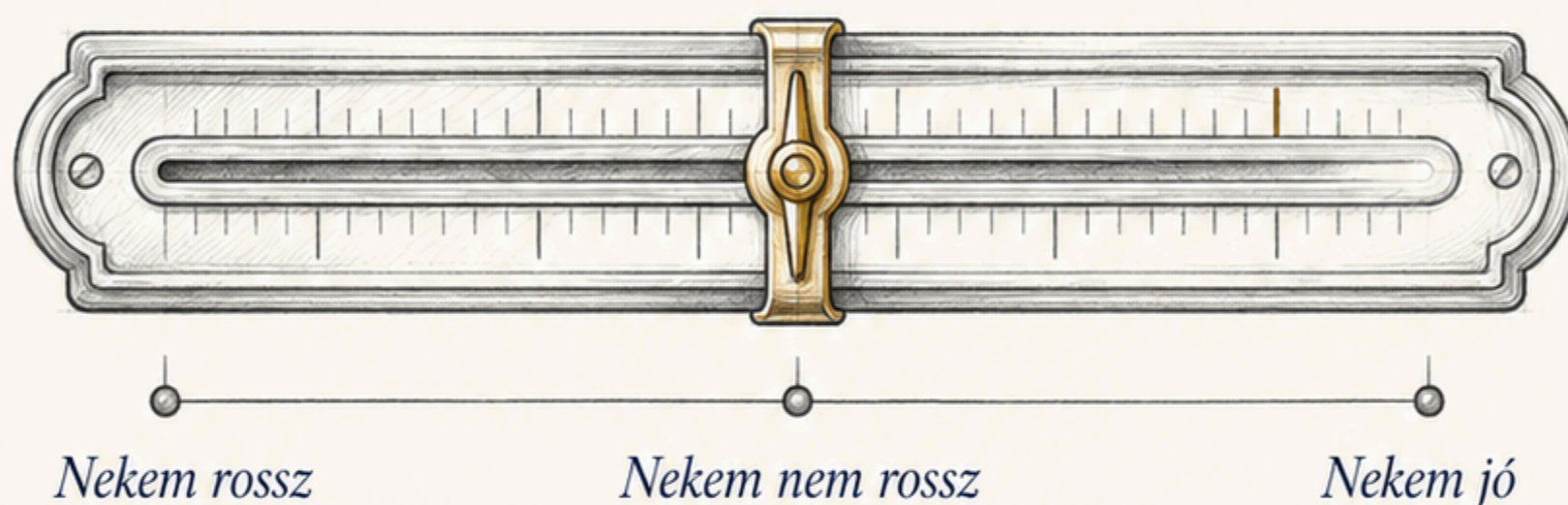
Az emberi viselkedés vezérlési rendszerének a részeként sokféle helyzet, tünet, jelenség, szindróma kialakulhat, ami a **változásra hívja fel a figyelmedet**. A segítő szindróma is egy ezek közül, ami az erre a jelenségre jellemző **„hibaüzenetek”** segítségével hívja fel a figyelmedet arra, hogy **változnod kell**.



A jelenséget működtető alapjel

A jelenség háttérében egy egyszerű alapmegfigyelés áll:
ha nem segítek, akkor az rossz érzést okoz.

Ez tulajdonképpen a **motorja az egész jelenségnek**. Ez az, ami miatt kialakult, és maga a segítő szindróma mindaddig aktív marad és problémát fog okozni neked, amíg ezt az alap jelet, ami vezérli, működteti, meg nem szünteted. Ennek a megszüntetése azonban nem egyetlen lépés, hanem egy folyamat részeként lehetséges csak.



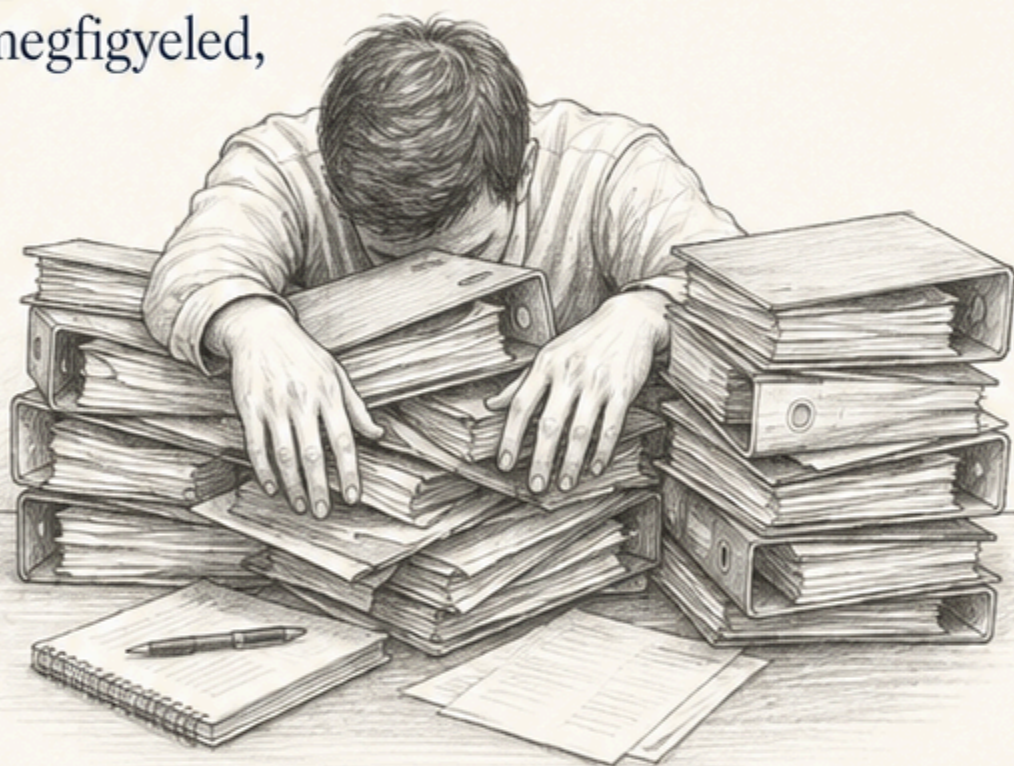
Az az alap megfigyelés, hogy „ha nem segítek, az rossz érzést okoz”, még nagyon kezdeti állapot, de mint minden esetben, itt is észre kell venni, hogy a „**nekem jó**” nem azonos a „**nekem nem rossz**” állapotával. Ez tulajdonképpen az emberi, gátlásrendszer által vezérelt viselkedés alapja.

Mindaddig, amíg **nem ismered fel (tudatosítod)**, hogy rossz érzést okoz neked az, ahogyan viselkedsz és milyen helyzetet a saját életedben kialakítasz (elsősorban a magad és csak másodsorban mások számára), rossz neked, **nem fogsz tudni változtatni**.

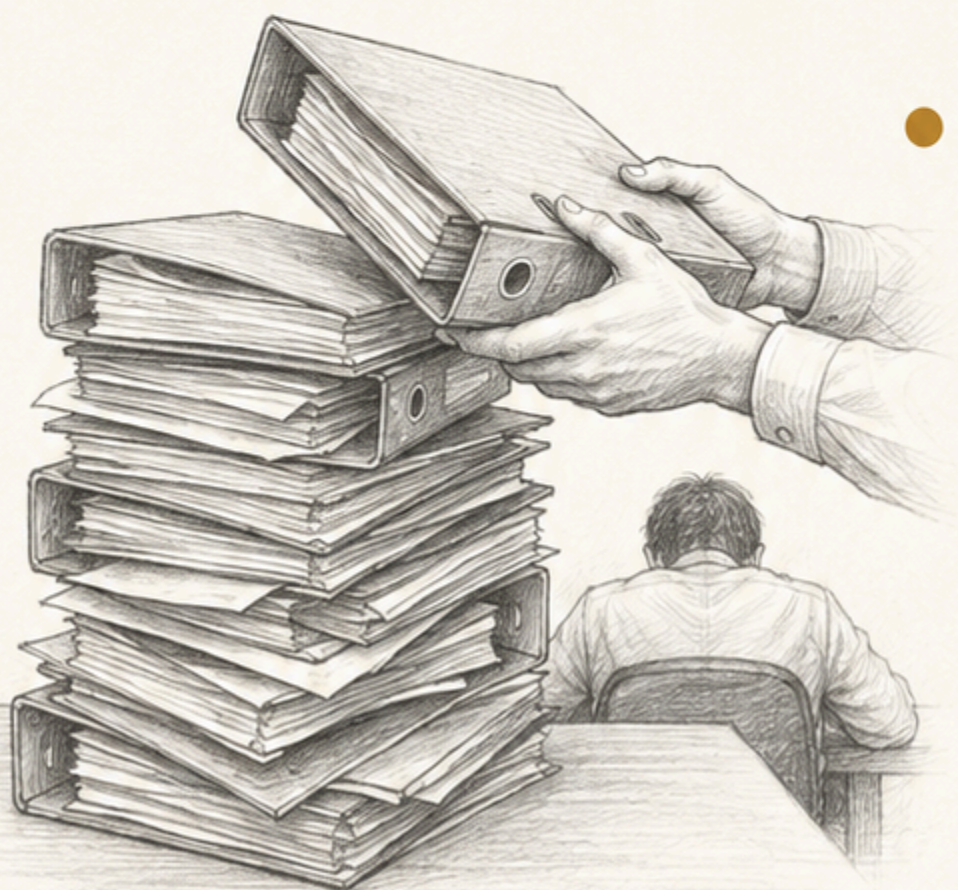
A felismerés két pontja

A segítő szindróma esetében ez a felismerés elsősorban két ponton lehetséges.

- Az egyik az, hogy **túlterheled magadat**, és esetleg ehhez kapcsolódóan azt is megfigyeled,
 - hogy a saját „dolgaiddat” mások ügyeinek intézése mögé sorolod, ezért **nem haladsz velük**. (Ettől leszel túlterhelt.)

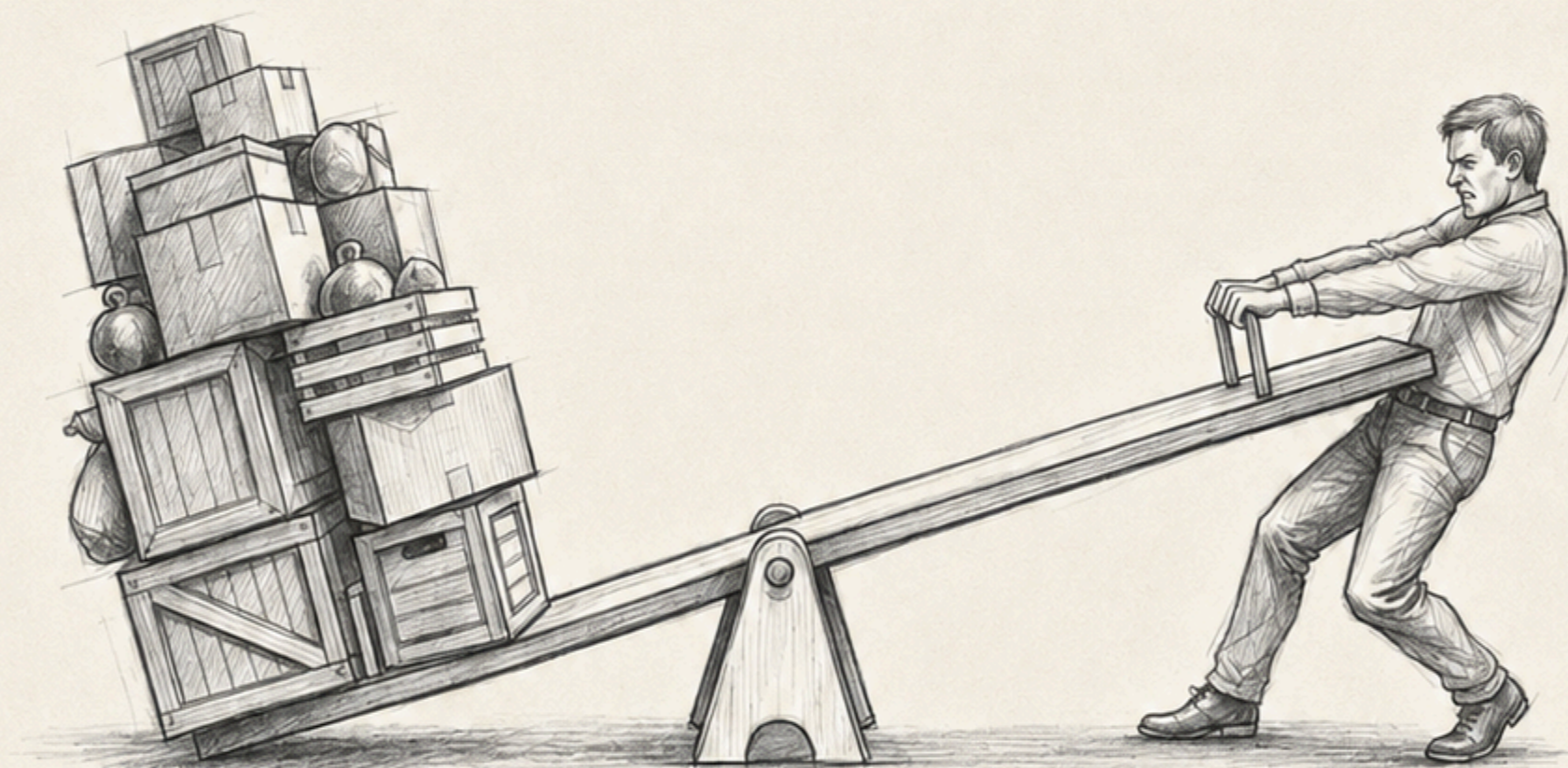


- A másik pedig az, hogy ezt a „mások” ráadásul **meg sem köszönik**,
 - és még esetleg **több plusz munkát** is a nyakadba sóznak (hivatásban),
 - vagy **eleve elvárják**, hogy így viselkedj, **te oldd meg a problémát** (magánéletben).



A túlterhelés határa

Ez a két helyzet egymásra épül, csak fordított sorrendben, mint ahogy itt látod, hiszen amikor mások észreveszik, hogy **te vagy az a ló, amelyiket terhelni lehet, mert húz**, akkor elkezdenek egyre jobban terhelni mindaddig, amíg végül **elegend nem lesz és kiégsz**.



Kicsit később tehetsz szert a másik fontos felismerésre, ami a megoldáshoz kelleni fog, már a feldolgozások eredményeképpen, hogy **mi a különbség a nekem rossz és a neki rossz között**.

NEKEM ROSSZ

NEKI ROSSZ

A segítő szindróma felszámolásában ez a felismerés és a feldolgozás fontos jelentőséggel bír, hiszen meg kell tanulnod azt, hogy **mindenki csak saját magáért vállalhat felelősséget, az viszont kötelező**.

Az egész jelenséget vezérlő alapsérülés

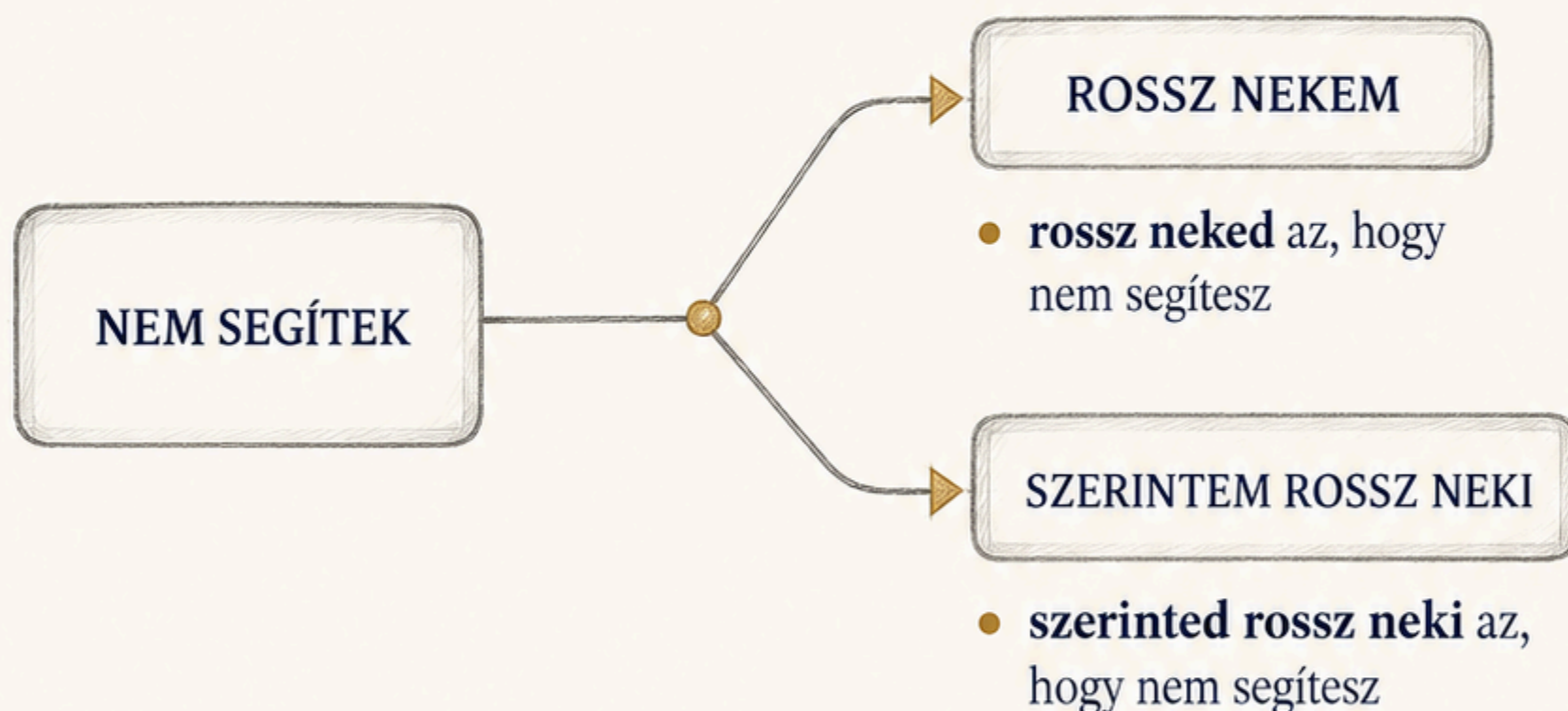
Ha nem segítek, az rossz.

Ennek a felismerése elég kacifántos dolog, mivel az életben eleve nem úgy indulsz az utadra, hogy **önmagadért felelősséget** tudnál vállalni.

Csecsemőként önállóan, **segítség nélkül életben sem tudsz maradni**. Ez a helyzet önmagában lehetőséget ad arra, hogy elszenvedd azt az alapsérülést, ami a jelenség háttérében áll.

Abból indultunk ki, hogy **azért segítesz másoknak, mert rossz lenne nem segíteni**.

Ez a helyzet két alapvető érzelmi megélési lehetőségre világít rá:



Tehát pontosan tudod, hiszen van abban tapasztalatod, hogy milyen rossz annak az embernek, akinek segítségre lenne szüksége és mégsem segítenek neki.

Mindkettőt meg kellett valahol tanulnod, mert senki nem születik úgy, hogy ezeket már eleve tudja. **Tapasztalnia kell**.

Nézzünk mindegyikre egy-egy példát.

A szégyenérzet

Hogyan lehet azt megtanulni, hogy **ha te nem segítesz másoknak, akkor az rossz neked?** Például úgy, hogy az **anyukád vagy az apukád vagy a testvéred segítséget kér tőled, te nem segítesz és utána leszidnak, hogy milyen rossz gyerek vagy, hogy így viselkedsz.** Ennél egy kicsit bonyolultabb, de eredményét tekintve ugyanide vezet az a helyzet, amikor **valakitől te kérsz segítséget, és megtagadja mondván, hogy te nem segítettél neki.**



Ezt már szülőkkel egy kicsit nehezebb elképzelni. Inkább testvér, vagy „haverok”, osztálytársak, veled egykorúak hajlamosak ilyesmire. Szülőknél ritkább, habár az érzelmi hatása ott sokkal erősebb.

Sokkal jobban fáj.

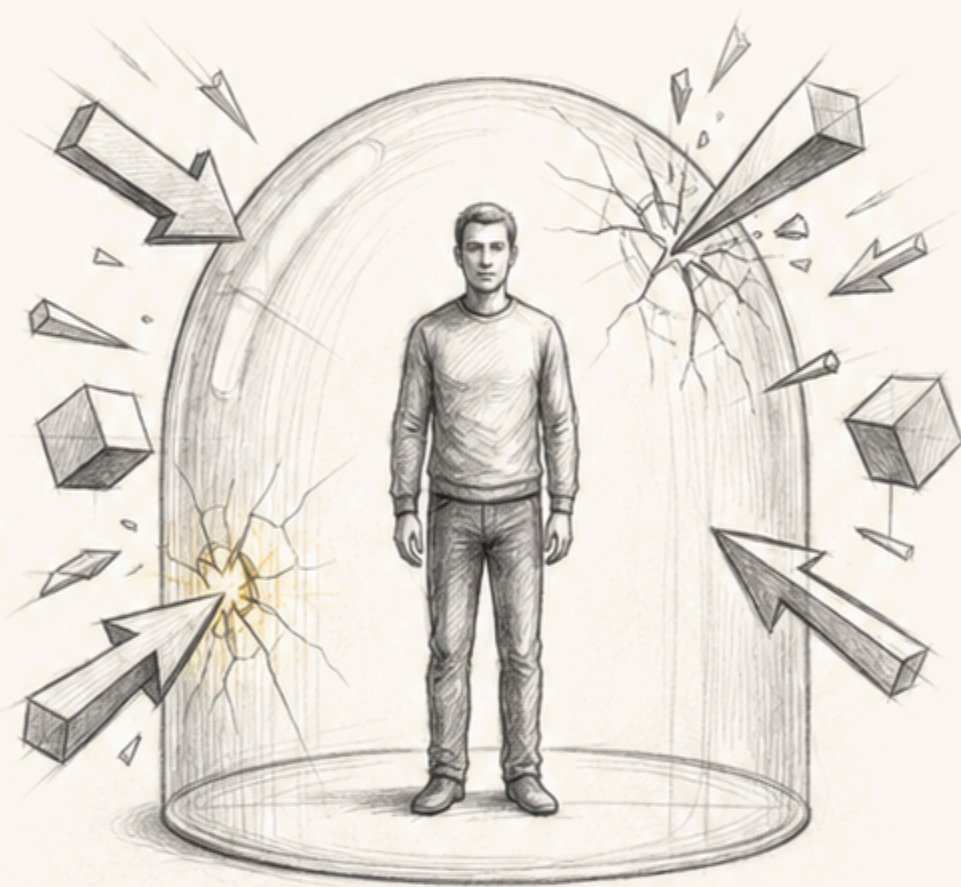
Duplán esik rosszul, hiszen a szülővel kapcsolatos konfliktusban biztosan nem lehetsz hibás, míg a haverokkal szemben szinte biztosan az vagy te is.

Az AnaLog kommunikációs gát

Ez utóbbi eset már csak azért is bonyolultabb, mert ebben nem is egy, hanem **két hiba látszik** első ránézésre is.

- *Egyrészt a haverok nem segítenek neked.*
- *Másrészt te sem segítettél ezek szerint nekik* (valamikor).

De ezen felül, ha valaki egy kicsit jártasabb az AnaLog-ban, és az emberi viselkedés-vezérlés rendszerében, akkor azt is látja itt, hogy minimum van egy **harmadik hiba** is, ami valamilyen **kommunikációs helyzethez kapcsolódik**, mert ez az esemény még gyerekkorodban történt, ahol információt kaptál egy hibával kapcsolatban. Mivel ez a hiba (rendszer) jelenleg is része az életednek, hiszen segítő szindrómával küzdesz, ezért itt **az információ befogadása „döcög”**.



*Felesleges kritikát megfogalmazni
veled kapcsolatban, mert lepattan rólad.*

Ennyit arról, hogy hol tanulhattad meg azt, hogy ha nem segítesz, akkor az rossz neked.

A büntudat

Nézzünk most egy példát arra, hogy hogyan alakul ki az a helyzet, ahol megtanulod azt, hogy *ha te nem segítesz másnak, akkor az rossz lehet neki*.

Egyébként itt a *két – viselkedésünket vezérlő – alapvető érzelemről*, gátlásról van szó. Az *előző helyzet a szégyenről* szólt. Ez a következő a büntudatról fog.

Tegyük fel, hogy van egy gyereked, aki olyan 7 éves mondjuk. Rég megtanult már ezer dolgot egyedül intézni. Például reggelire a tejet is ő önti pohárba saját magának. Ma reggel valamiért mégis *segítséget kér tőled* ehhez a művelethez, de neked épp nincs időd rá, úgyhogy azt válaszolod neki, hogy *elég nagylány már, oldja meg magának*. Elég hétköznapi helyzet. Bárkivel bármikor előfordulhat. Kérdés, hogy mi van akkor, ha *büntudatod lesz* az esetet követően?



Segítséget kért, és te nem segítettél.

Vajon miért okozhat ez neked rossz érzést?

Honnan tudhatod azt, hogy neki ez rossz érzést okoz?

A bűntudat visszhangja

Íme egy helyzet, ahol megtanulhattad:

Tegyük fel, hogy oviba indultok. *Be kell kötni a cipődet, de valamiért nem sikerül neked.* Megkéred az apukádat, hogy segítsen benne, de ő siet, mert össze kell szednie mindent a munkájához, ezért azt mondja, hogy *elég nagyfiú vagy már, oldd meg egyedül.*



Például így tudod megtanulni azt, hogy *milyen rossz lehet valaki másnak az, ha nem segítenek neki.* Ez egy olyan helyzet, ami *a jelenség háttérében meghúzódhat.* Természetesen csak ebben a vonatkozásban, ami ezzel a helyzettel kapcsolatos. *A segítő szindróma ennél sokkal több mindenről szól.*

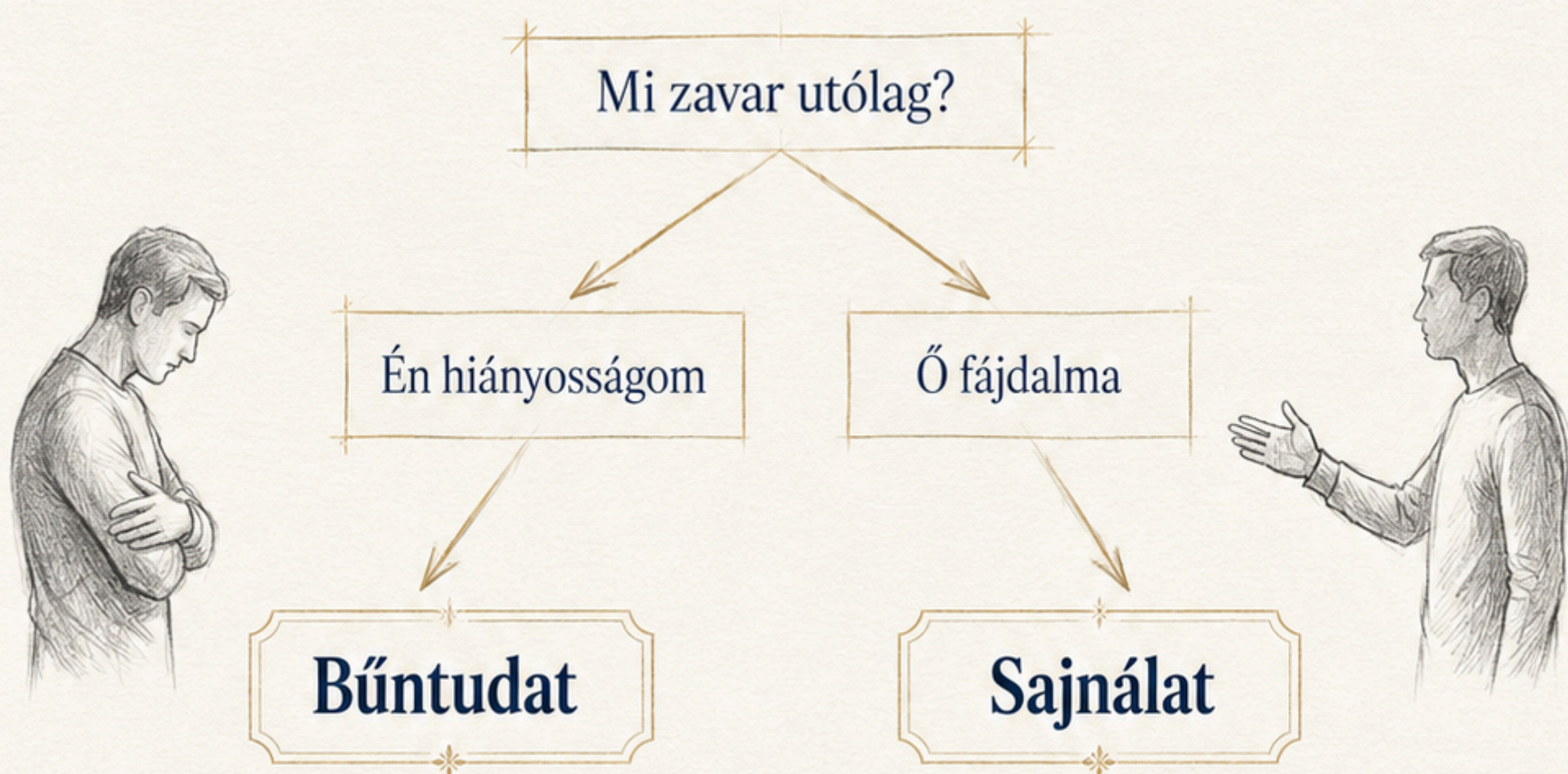
A sajnálat

Sőt, már ebben a helyzetben is legalább két kérdésről van szó. Akkor, amikor reggel nem öntesz tejet a gyerekeknek, valójában mi zavar téged utólag? Az, hogy

- **te nem segítettél**, vagy pedig az, hogy
- **neki nem segítettek?**

A „neki nem segítettek” kérdést éppen most tisztáztuk. Azt, hogy ez a helyzet rád is vonatkozik, vagy sem, viszont még nem.

Itt húzódik meg a határ a büntudat és a sajnálat között. Ha az is zavar, hogy te nem segítettél, akkor **büntudatról**, ha csak az, hogy neki rossz, akkor **sajnálatról** van szó.

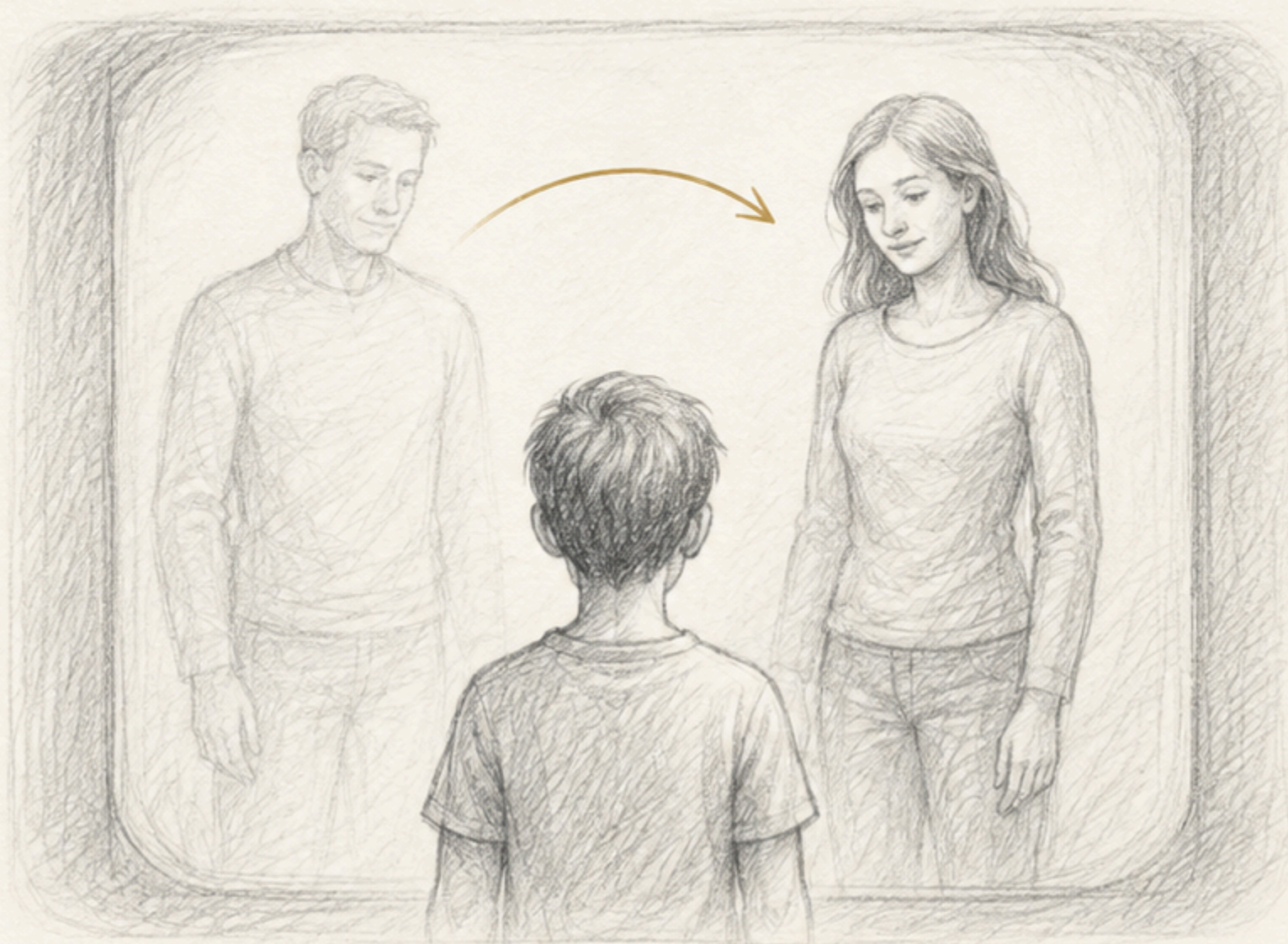


Az AnaLog „csere”

A belső képrendszer erre is tud választ adni, és javítani is lehet vele a hibát. Tehát **fel is ismerheted és fel is dolgozhatod** a helyzetet. Ebben az AnaLog javítás speciális eszköze, a **„csere”** van a segítségedre.

Ha cserét alkalmazol, miközben a jelenetben te vagy a főszereplő, akkor egyáltalán nem biztos, hogy az apukád fog a segítségedre sietni. Lehet, hogy az anyukád, vagy valaki más lesz az.

Objektív szemlélőként, kívülről figyelve ez talán mindegy, viszont belülről egyáltalán nem az. A születési nemedtől függően fogod megélni másképpen azt, hogy a veled azonos nemű szülő segít-e ilyenkor, vagy nem, vagy valaki más segít esetleg. **Így választható el a büntudattól a sajnálat** az AnaLog feldolgozás során.



A segítő személye nem mindegy.

A folyamat egyik „végpontja”

Ez a példa, arról a helyzetről szól, amikor a gyerekednek nem segítesz és emiatt büntudatod lesz, **az egyik „végpontja” a folyamatnak.** Itt is segítő szindrómával állsz szemben, csak már túl vagy azon a ponton, ahol megértél a felismerésekre és a feldolgozásra. Spontán választ adsz a gyerekeknek, csak éppen utána szintén „spontán” büntudatod lesz.

Otthon és főleg a gyerekekkel szemben egyszerűbb ezt a lépést megtenni, mint mondjuk a munkahelyen. Ott komolyabb következményektől tartasz, mint egy kis büntudat az elutasítást követően egy olyan emberrel szemben, aki „gyengébb” nálad.

A munkahelyen, vagy barátok között önmagad túlterhelése és a kiégés már sokkal inkább valós helyzetként bukkanhat fel.

Az élet a felismerésekhez és a változáshoz rengeteg helyzetet kínál fel.

A felismeréshez az élet újabb és újabb helyzeteket kínál.



A címke mögött egy rendszer áll

A segítő szindróma egy **speciális belső hibarendszer**, aminek a megszüntetéséhez számos felismerésnek kell megszületnie a viselkedésszel kapcsolatban. Ezeket a hibákat – mint a felesleges tehervállalás (teljesítménykényszer), a másik önmagad elé helyezése stb. – csak **sorban, egymást követően** tudod felismerni és feldolgozni. **Az újabb felismerések mindig a korábbi feldolgozásokat követően** jöhetnek létre.

Maga a folyamat nem különbözik más esetektől, csak itt olyan hibák kerülnek a figyelmed előterébe, amelyek összessége alapján ezt a címkét ragaszthatjuk a jelenségre: **segítő szindróma**.



A címke a belépési pont; mögötte egy összetett rendszer áll.

A segítség eleinte működő, eredményes és előnyös stratégia

A segítő viselkedés kezdetben valóban eredményes lehet:

- elismerést hoz;
- elfogadást biztosít;
- növeli a fontosság és a nélkülözhetetlenség érzését;
- szakmai vagy társas sikereket eredményez;
- stabilizálja az önértékelést.

ÉRZELMI EREDMÉNY

Ebben az értelemben a mások segítése **a fejlődés és a célok elérésének eszközevé** válhat. Ez a manipuláció tágabb fogalmához kapcsolódik: nem feltétlenül rossz szándékú manipulációról van szó, hanem arról, hogy a segítséggel valamilyen **érzelmi eredményt** próbálunk elérni – például **elfogadást, elismerést vagy az elutasítás elkerülését**.

Ezért az ember kezdetben nem akar változtatni.

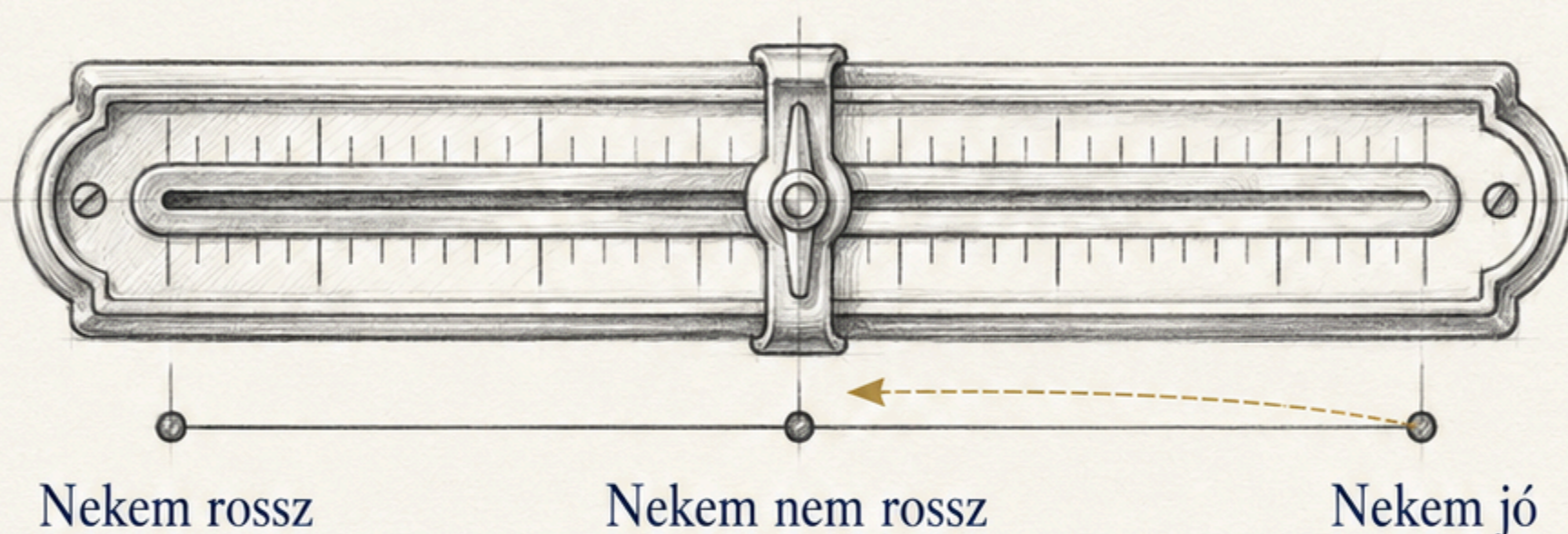
Amíg a működését jónak éli meg, nincs mire feldolgozást alapoznia.

A döntő fordulat: a jóból rossz lesz

Az anyag központi gondolata:

A feldolgozás akkor válik lehetővé, amikor az ember felismeri, hogy **már rossz neki** az, ahogyan viselkedik, **mégsem tud változtatni rajta**.

A „nekem jó” nem azonos a „nekem nem rossz” állapotával.



Egy idő után **már nem azért** segítesz, mert az jó érzés neked, hanem azért, mert **rossz érzést okozna**, ha nem segítenél. **Kívülről a viselkedés ugyanaz** maradhat, belül azonban alapvetően megváltozik a működésed.

Tudatosodik benned, hogy változnod kell.

Az élet fokozatosan teszi felismerhetővé a hibát

Az anyagban pontosan kirajzolódik a folyamat, ahogy a segítő szindróma **felépül**, majd **feldolgozandó mintává válik**:



Vagyis nem egyszerűen arról van szó, hogy a környezet „kihasználja” a segítőt. **A rendszer kölcsönösen épül fel:** a segítő megmutatja, hogy terhelhető, a környezet pedig alkalmazkodik ehhez.

A változás iránya: a cselekvéstől a kommunikációig

A változás a cselekvési szinttől a kommunikációs szintig halad.

CSELEKVÉSI SZINT



A korai szakaszban még fizikai, viselkedési problémák látszanak:

- kérés nélkül felajánlom a segítségemet;
- átveszem a feladatot;
- felpattanok, amikor csettintenek;
- nem pihenek;
- elvégzem azt is, ami nem az én dolgom.

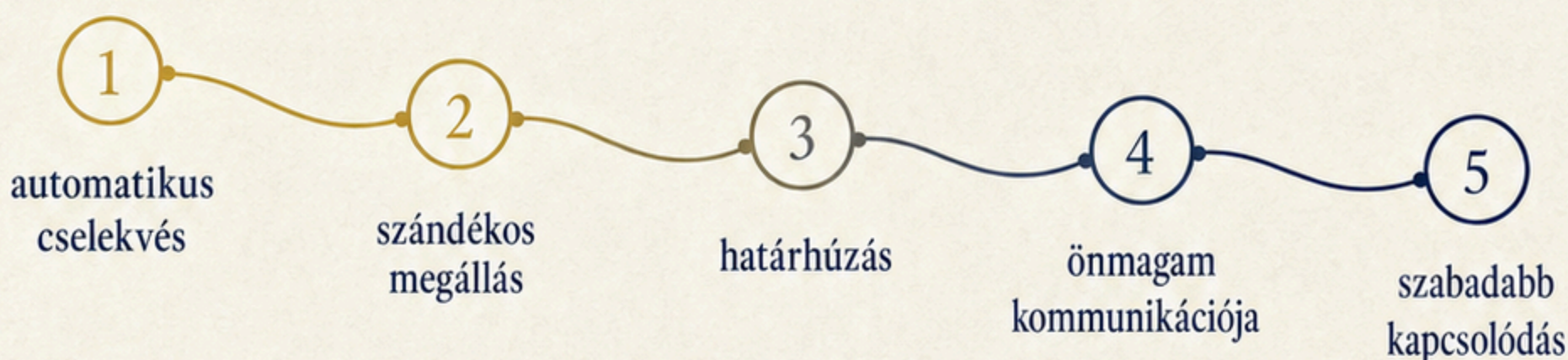
KOMMUNIKÁCIÓS SZINT



A későbbi szakaszban már a kommunikáció kerül előtérbe:

- ki tudom-e mondani, hogy nem;
- meg tudom-e húzni a határait;
- ki tudok-e tartani a véleményem mellett;
- tudok-e konfrontálódni;
- tudok-e információt adni akkor is, ha a másik nem örül neki;
- fel tudom-e ismerni, mikor nem érdemes válaszolni;
- képes vagyok-e segítséget kérni és elfogadni.

Ez alapján a haladás nem pusztán annyi, hogy „egyre jobban nemet mondok”.
A változás mélyebb iránya:



A nemet mondás fontos, de köztes állapot is lehet

A feldolgozási folyamat során előfordulhat, hogy **képes vagy már nemet mondani**. Nem teszed meg azt, amit a másik kér tőled, de **a döntés még nem természetes számodra**, mert **bűntudatod vagy rossz érzésed van tőle**.

Ez a képzés alapján már előrehaladott állapot:



A cél tehát nem az, hogy előbb minden rossz érzés megszűnjön, és csak utána változzon a viselkedés.

Biztonságos helyzetben már lehet másként viselkedni, majd megfigyelni és feldolgozni az ehhez kapcsolódó érzelmet.



Az anyag egy fontos korlátot is kiemel: nemet mondani ott érdemes, ahol ennek **nincs súlyos, reális következménye**. Egy baráti kérdés és egy munkahelyi, egzisztenciális kockázat **nem azonos helyzet**.

A segítségkérés a folyamat későbbi része

A segítségkérés **nem egyszerűen egy új készség** a többi között, és **nem feltétlenül a segítő szindróma közvetlen ellentéte**. Előbb általában szükséges:



Ezután válhat valódi kérdéssé, hogy képes vagy-e segítséget kérni és elfogadni.

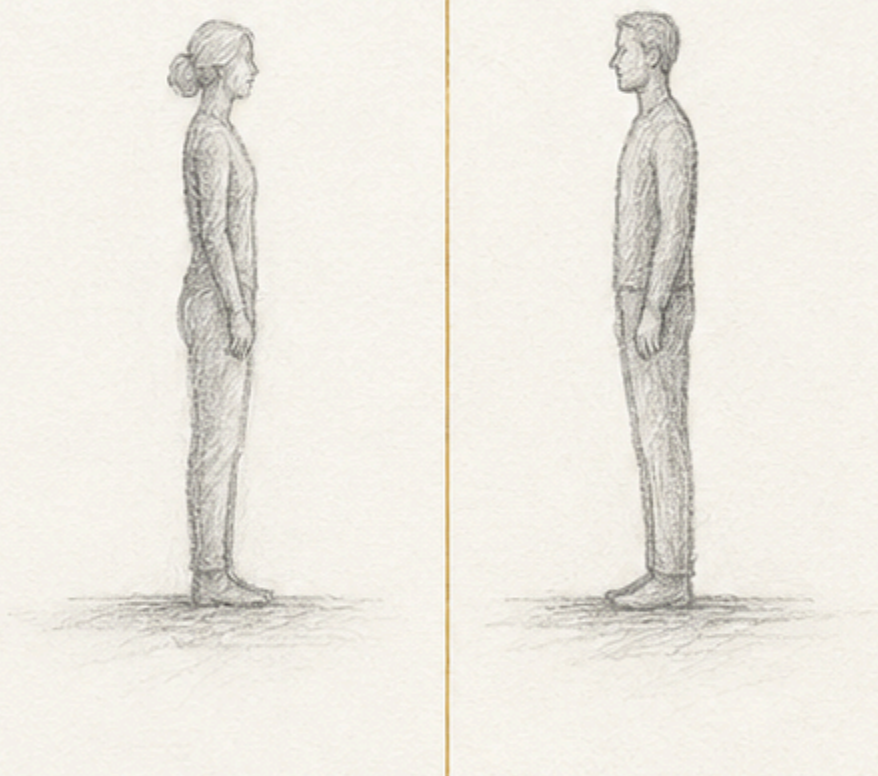
A saját és a másik felelősségének szétválasztása

A képzés egyik alapállítása:

Mindenki **csak saját magáért** vállalhat felelősséget, saját magáért viszont **köteles felelősséget vállalni.**

Ebből következik:

- nem biztosíthatod a másik ember boldogságát;
- nem akadályozhatod meg minden rossz érzését;
- nem tudod helyette végigélni a fejlődését;
- a feladatok átvételével akár **fenn is tarthatod a kiszolgáltatottságát;**
- a segítség és a felelősségátvétel **nem ugyanazt jelenti.**



**A segítség és a felelősségátvétel
nem ugyanazt jelenti.**

A segítség szabadsága

A segítő szindróma feldolgozása során fokozatosan felismerhetővé válnak azok a **belső hibák és érzelmi gátlások**, amelyek automatikusan mások segítségére készítetnek.

Amikor már nem a teljesítménykényszer, a megfelelési kényszer, a szégyen, a bűntudat vagy a sajnálat vezérli a viselkedésedet, **valódi lehetőséged nyílik dönteni.**

A cél a szabad döntés: segíteni, nemet mondani vagy segítséget kérni aszerint, amit a helyzet valóban kíván.

Segíthetsz.

Mondhatsz nemet.

Kérhetsz segítséget.



Kapcsolódó tartalom a képzés videójában

A részletes esettanulmányokat és módszertani értelmezésüket a képzés videófelvevétele tartalmazza.