

**Erdősné Dabóczi Eszter**  
Mentálhigiénés segítő szakember  
email@erdoseszter.hu

**Maczej Györgyi**  
Mentálhigiénés lelkipáter  
maczej.gyorgyi.lg@gmail.com

**Dr. Rákóczi Ildikó PhD<sup>1</sup>**  
docens, tanszékvezető  
ORCID azonosító:  
0009-0001-8668-9598

**Major Gyöngyi<sup>1</sup>**  
tanársegéd, PhD hallgató  
ORCID azonosító:  
0000-0001-7074-8610

**Gebriné Dr. Éles Krisztina PhD<sup>1</sup>**  
adjunktus, tanszéki csoport vezető  
ORCID azonosító:  
0000-0002-6672-0268

**Kapcsolattartó szerző**  
Erdősné Dabóczi Eszter  
email: email@erdoseszter.hu

*1. Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar*



# ReflectMom Önismereti játék - Összefoglaló közlemény

## ReflectMom Self-awareness game - Short Reports

A ReflectMom önismereti játék édesanyáknak és az édesanyákat támogató szakemberek számára készült. Olyan édesanyákat hívatott segíteni, akik gyermeket várnak, gyermekágyasok, vagy kisgyermeket nevelnek és szeretnének közelebb kerülni önmagukhoz, gyermekükhöz, párjukhoz és szeretnék tudatosan megélni ezt az időszakot, ezáltal fejlődni, több örömet átélni. Az eszköz megalkotásának célja volt egy olyan offline eszköz létrehozása, melyet az édesanya saját lelki egészsége támogatására egyedül is tud használni az otthonában. Emellett mindannyiunknak fontos volt, hogy amit alkotunk, az esztétikus legyen. Kiemelt érték számunkra a környezetünk védelme, ezért figyeltünk rá, hogy az általunk alkotott termék részei az országon belül, minél kevesebb környezeti terheléssel jöjjenek létre. Tartalmi szempontból pedig megfogalmaztuk, hogy az édesanyákat támogató eszköz legyen a várandósság, a szülés, a gyermekágy és a kisgyermekes mindennapok témakörében: önismeret segítő, önreflexiós, szülőtárrsá válást és párkapcsolatot erősítő, elmélyülést segítő, megküzdést segítő, örö-

mökre is fókuszáló, cselekvésre ösztönző, egyedül használható, célcsoportot megszólító módszer.

### ***A ReflectMom játék eszközei és működésük***

A ReflectMom kártyacsomag célja, hogy képeken, kérdéseken és a kettő egymásra hatásán keresztül támogassa az önreflexiót. Ezek az eszközök segítik az édesanyákat abban, hogy mélyebben megéljék a várákozás és érkezés, valamint a mindennapok örömeit, és hogy tudatosabban jelen legyenek ezekben a pillanatokban. A ReflectMom használata lehetőséget nyújt arra is, hogy az édesanya szembenézzon a esetleges nehézségekkel, megküzdjön velük, és megtalálja a fejlődés lehetőségeit. A csomaghoz tartozik egy játékszabály, amely 11 játékot és számtalan továbbfejlesztési lehetőséget kínál. A ReflectMom játékcsoportot úgy alakítottuk ki, hogy az édesanya egyedül is használni tudja. Az volt az elsődleges célunk, hogy ebben a formában mindenképpen működjön az eszköz, hiszen az édesanyák sok időt töltenek egyedül otthonukban. Kiemelt

céljaink között szerepelt a párkapcsolat támogatása, az apa bevonása az anya által megélt folyamatokba. Párkapcsolati játékaikat az apa és az anya tudja játszani. Emellett az anyatársakkal való beszélgetések indítására, elmélyítésére is alkalmas a módszer. Továbbá a segítő szakemberek számára vezérfonalakat és ötleteket biztosít a játék személyre szabásához és a benne rejlő lehetőségek kibontakoztatásához. Egyéni, páros és csoportos keretek között is alkalmazható az önismeret, önreflexió fejlesztésére.

### ***A képek szerepe a játékban***

A kártyacsomagban található nyolcvan darab hatszögletű képkártya különösen hatékony eszköz, mivel a képek, különösen a fényképek, képesek felszínre hozni olyan érzéseket és élményeket, amelyek jelentősen hozzájárulnak önmagunk mélyebb megismeréséhez és egy adott téma új megvilágításához. Kizökkentenek és szembesítenek, segítenek, hogy kiszakadjunk a mindennapok pörgéséből és befelé figyeljünk. A képek inspirálnak arra, hogy gondolkodjunk, érezzünk, kérdéseket tegyünk fel, hogy megváltoztassuk a nézőpontunkat. A maguk nonverbalitásával, semlegességével segítenek, hogy meghittem, őszintén, ítélkezéstől és előítéletektől mentesen találkozzunk önmagunkkal és másokkal.

### ***A kérdések szerepe a játékban***

A ReflectMom csomag közel 200 kérdés kártyát tartalmaz, amelyek négy fő témakör köré szerveződnek: várandósság, szülésre való felkészülés, gyermekágy és kisgyermekes mindennapok. Ezek a kérdések foglalkoznak az édesanya önmagával, gyermekével és tágabb környezetével való kapcsolatával is. Külön kérdéscsomag készült a többedik gyermeküket váró édesanyák számára (mind a négy időszakot lefedve), illetve a szülőpár számára (szintén a várandósság, szülés, gyermekágy, kisgyermekes mindennapok időszakára bontva). A kérdések mozgósítják a múlt élményeit a jövő érdekében, segítik az anyában jelenlévő érzések és gondolatok a jelen megismerését,

segítik továbbá az autonóm felnőtt működést és nondirektívek.

### ***A hálózatos sablonok szerepe a játékban***

A hatszögletű hálózatos sablon további segítséget nyújt a viszonyulások, például az érzelmi közelség vagy távolság vizualizálásában. Ezáltal az édesanya viszonyát környezetével vagy a párkapcsolat dinamikáját is megjelenítheti.

### ***Az extra kártyák: képpel kísért folyamatok szerepe a játékban***

A ReflectMom játékcsomag várandós, frissen szült és kisgyermekes anyák számára készült: a kérdéskártyák témái ezeket az életszakaszokat érintik, és a képeket is úgy válogattuk, hogy ezt a célcsoportot szólítsa meg, támogassa a lelki folyamataiban. Az extra kártyák a csomagnak speciális részét képezik formai és módszertani szempontból is, illetve a célcsoportot illetően is. A hatszögletű kártyákon egymásra épülő kérdéseket találunk: mini folyamatokat, melyek közül mindegyik a kérdések nyomán megjelenő gondolatok és a képek hatására megjelenő érzések kombinációjával dolgozik. Itt nincs speciális téma és célcsoport, bárki bármilyen élethelyzetben tudja használni ezeket a rövidebb, illetve a hosszabb folyamatokat (van három perces, és van több extra kártyán átívelő, akár órákat igénybe vevő folyamat). A képek és kérdések fentebb leírt hatásán felül a folyamat felépítése a módszer kulcsa, melynek célja segíteni az érzések és gondolatok felismerését, az ezekért való felelősségvállalást, az egyénben rejlő kompetenciák felfedezését, ezáltal az előrelépés megtalálása az egyén saját életének tudatos irányítása felé.

### ***A játékok csoportosítása***

Módszer szerint csoportosítva a ReflectMom csomagban minden játék a képek és kérdések (vagy kérdés-folyamatok) együttes hatásán alapul. Ezt bizonyos játékoknál kiegészíti a hálózatos sablon, melyen viszonyulásokat tudunk megjeleníteni a térben.

Kiegészítő módszerként nagyon ajánljuk az élmények és elhatározások leírását, naplózását, ezzel segítve a formálódás és az elhatározások hatásának növelését. A játékokat csoportosíthatjuk továbbá az elmélyülési szint szerint is. Ez, az eszközt használó édesanyának vagy szakembernek is fontos információ. A Játékszabályban sorrendbe tettük a játékokat úgy, hogy a legkönnyebbtől indulunk és a nehezebb témákat, nagyobb elmélyülést, lelki munkát és legtöbb időt is igénylő folyamatok felé haladunk. Ez egy irányelv, de fontosnak tartjuk hangsúlyozni, hogy ha az érzelmeinkkel, saját magunkkal foglalkozunk, az bármikor okozhat megérintődést, felkavart állapotot, akár szélsőséges mértékben is. Ezért hangsúlyozzuk többször, hogy ha valami túl nehéz egyedül, abban az esetben forduljon az édesanya szakemberhez, segítő szakemberként pedig ismerjük fel a kompetencia határokat, és mutassunk irányt más szakemberek felé, ha szükséges.

### ***A ReflectMom alapértékei***

Alapérték számunkra a lelki egészség, aminek támogatásához elengedhetetlen az önreflexió és az önismeret. Szeretnénk hozzájárulni egy mentálisan egészségesebb társadalom kialakulásához, és hisszük, hogy ebben a folyamatban kiemelkedően fontos a gyermeket vállaló édesanyák támogatása, hisz a testi-lelki egészség az élettel együtt kezdődik (Máté és Máté, 2022; Orosz és Nagy, 2017). Alapérték a lelki egészség támogatása mivel döntően képes meghatározni életminőségünket, hatással van kapcsolatainkra, munkateljesítményünkre, fizikai egészségünkre, ugyanolyan fontos, mint a testi egészség és szorosan összekapcsolódnak (Tomcsányi, 2003). A lelkileg egészséges emberek megfelelő önértékeléssel rendelkeznek, fontos számukra a pozitív, támogató kapcsolatok kialakítása és ápolása. Képesek életüket irányítani, alkalmazkodni az adott társadalmi szabályokhoz, reálisan érzékelni a különböző helyzeteket. Hatékonyan küzdenek meg a nehézségekkel, képesek konfliktusokat kezelni és felelősséget vállalni tetteikért, életükben megélik a mindennapi élet örömeit. Összességében elmondható, hogy a mentálisan egészséges emberek boldogabbak és elégedet-

tebbek az életükkel (<http://>). Alapérték továbbá az egészséges társadalom támogatása, mely a mentálisan egészséges születéssel kezdődik. A teljes ReflectMom játéksomag arra fókuszál, hogy támogassa az édesanya és a gyermek mentális egészségét, az anya és az apa párkapcsolatát, illetve az anya kapcsolatát tágabb környezetével. Az édesanya és a gyermek, de tulajdonképpen az egész család lelki egészségét befolyásolja az, ahogyan fogadják a születendő gyermeket (Orosz és Nagy, 2017). A várandósság egy sajátos lelkiállapot, az édesanya figyelme egyre inkább a saját testében és lelkében végbemenő változásokra irányul és a benne növekvő magzata felé. Ilyenkor kicsit “fellazulnak” az édesanya én-határai, egyként éli meg magát magzatával, és egy kis ideig a megszületett csecsemővel is. Ez lehetővé teszi, hogy az anya ráhangolódhasson gyermekére és jobban érzékeli szükségleteit. Az újszülött testi-lelki egészsége attól függ, hogy az anyja mennyire képes ráhangolódni és gondoskodni róla. Ez meghatározó fontosságú, hiszen ettől függ később az énvédelem és az énerő kialakulása. A magzat és az anya között kialakuló szoros egység mély, zsigeri emlékezés szintjén tulajdonképpen a gyermek egész élete során megmarad. A gyermek anyjához való kötődése szintén létfontosságú, mert ez fontos szerepet tölt be későbbi kapcsolataiban és másokhoz való kötődésében. A csecsemő születésével megkezdődik a személyiségének fejlődése, az individuáció az első három évben történik, ami egyben az anyáról való leválás folyamata is. A szülővé válás alapjaiban változtatja meg az ember életét, párkapcsolati szerepből anyai és apai szerepbe kerül. Ez normatív krízist hoz magával, új fejlődési szakaszt jelent, új lehetőségeket hordoz a szülők személyiségfejlődésében és kettőjük kapcsolatában is. Az apa önmagáról alkotott „apaképe” lassabban alakul, ezt biológiai szerepe és az anya-csecsemő szoros kapcsolata is befolyásolja, ezért érdemes tudatosan figyelni arra, hogy ne szoruljon ki a csecsemőről való gondoskodásból. Emellett fontos, hogy a szülők megőrizhessék párkapcsolati, férj és feleség szerepüket is, ilyen módon is figyeljenek egymásra (Frenkl és Rajnik, 2005).

### ***Az önreflexió és az önismeret szerepe a lelki egészség megőrzésében***

Az önreflexió tudatos reflektálás a körülöttünk, velünk, bennünk történő eseményekre, élményekre és mindarra, hogy ezekre hogyan reagálunk. Az önreflexió segíti önismeretünket, ami tulajdonképpen egy folyamat, és jó esetben egész életünk során tart, segíti felismerni érzelmeinket és gondolatainkat, szándékainkat, megismerni személyiségünk tulajdonságait és képességeinket, mindezek együttes működését. Önismeretünk fejlődésével jobban megérthetjük, hogy mi zajlik bennünk, felismerhetjük problémáink valódi okait, és megtanulhatjuk leküzdeni azokat. A ReflectMom kérdéskártyái és felhasználási javaslatai, játékszabályai úgy készültek, hogy segítsék és fejlesszék a felhasználó önreflexiós készségeit, önismeretét, ezáltal pedig megküzdési stratégiáit, lelki egészsége fejlődését.

### ***Segítséget kérni lehet és jó – figyelem, elfogadás, empátia erősítése a ReflectMom alkalmazásával***

Ahogy a fizikai egészség, úgy a lelki egészség is törekény területe életünknek. Számos normatív és váratlan esemény képes kibillenteni minket az egyensúlyból. Az egyensúlyvesztésnek azonban sok olyan jele lehet, ami segít felismerni, ha veszélybe kerül mentális egészségünk. Legfontosabb jelei az egyensúly vesztésnek: a tartós stressz, a feszültség vagy a szorongás; a gyakori hangulatváltozások; az érzelmi kimerültség és/vagy az instabilitás; az alvászavar; a társas elszigetelődés; az önértékelési zavarok; a tartós fáradtság; a koncentrációs problémák; a káros szokások kialakulása. Teljesen természetes, hogy időnként egyedül nem tudunk megküzdenni egy-egy elakadással, és szaksegítségre van szükségünk (<http2>). Egy elfogadó, empátikus és hiteles segítő szakember képes megteremteni azt a biztonságos teret és kapcsolatot, ahol a hozzá forduló személy képes átdolgozni nehézségeit, megtalálni belső erőforrásait, ez pedig lelki egyensúlyt, növekedést, teljesebb életet hozhat számára (Mearns

és Thorne, 2011). Előfordulhat, hogy a ReflectMom csomag használata során olyan pontra érkeznek a felhasználók, ahol szükséges lehet külső szaksegítség bevonása. Vannak olyan szakemberek, akik kifejezetten az anyaságra való felkészülésben, szülésélmény feldolgozásban, a babás mindennapok nehézségeiben tudnak segíteni. Bátorítjuk az édesanyákat, hogy ilyenkor ne habozzanak segítséget kérni.

### ***A ReflectMom támogató szerepe***

Fontos volt számunkra, hogy édesanyák teszteljék ajátékot, hogy minél inkább olyaná válnak, ami őket támogatja. Emellett szerettük volna, ha a ReflectMom önismereti játék szakmai szempontból is átmenne egy ellenőrzésen. Ezért léptünk kapcsolatba a Perinatus Alapítvánnyal. Az alapítvány 2007 óta foglalkozik a magzati lét, a várandósság, a szülés-születés és a kisgyermekes életszakasz témáival. A szakemberek többek között az alábbi formákban támogatják a hozzánk fordulókat: várandósság kísérés, felkészülés a szülésre, szülővé válás folyamatának kísérése, szülésélmény-feldolgozás, valamint szülő-csecsemő, illetve szülő-kisgyermek konzultáció. Ezen felül továbbképzést és rendszeres szakmai támogatást nyújtanak a szakemberek számára. Az Alapítvány szakmai csapata elvállalta, hogy átnézi a munkánkat, aminek eredményeként született meg a következő ajánlás: A ReflectMom önismereti, önségítő társasjáték a családdá válás időszakában, a várandósságtól a kisgyermekkor végéig kíséri az édesanyákat és az édesapákat. Célja segíteni a családokat a szülővé válás örömeinek és kihívásainak minél teljesebb megélésében, hogy gyermekük számára biztonságos érzelmi légkört tudjanak teremteni és ezáltal jól működő közösségként tudjanak csatlakozni a társadalomhoz. Ez a kitüntetett életszakasz gyakran olyan elvárások elé állítja a szülőket, ami új megoldásokat, nézőpontokat kíván tőlük, és jelentősen átforgalmazza eddigi személyiségüket. A játék segítségével megfigyelhetik, hogy a számtalan külső tennivaló mellett milyen sok minden zajlik belül is. A kép-

kártyák és a kérdéskártyák közelebb vihetik őket ahhoz, hogy felismerjék, tudatosan is megélik és megfogalmazzák különböző érzéseiket. Az igényesen válogatott fotók által a szavakba nehezen önthető, szavakon túli megéléseikkel is találkozhatnak. A játék és az azt követő belső munka támogatja az igények, szükségletek felismerését, hozzájárul a lelki egyensúly megteremtéséhez. A napindító és napzáró kártyák használata napi rutinná is válhat, egyfajta „érzelmi öngondoskodás” gyakorlásaként. Mindez kihat a szülő-gyermek kapcsolódásra is, hiszen azáltal, hogy a szülők számára gyakorlattá válik érzelmeik és gondolataik azonosítása, gyermekük érzelmi állapotát is pontosabban ismerik fel és tükrözik vissza. A szülők így segíthetik őt az érzelmekkel való

ismerkedés és az érzelemszabályozás terén. Párkapcsolati szinten is hozzájárulhatnak a változásokhoz a közös játékbeli élmények: fokozódik az érzelmi közelség, a hétköznapi megélései tudatosabbá és örömtelibbé válnak, a nehéz élethelyzetek megbeszélése és feloldása hatékonyabb lehet.

A játék számos formában játszható: használható énidőként egy lélegzetvételnyi szünetet teremtve a hétköznapi sűrűjében, de akár minőségi páros időtöltésként is nagyszerű lehet.

A Perinatus Alapítvány (<http3>) jó szívvel ajánlja ezt a hiánypótló játékot!

A ReflectMom önismereti fejlesztő játékról további bővebb információ a játék honlapján található (<http4>).

### Szerzői munkamegosztás

E.D.E.: szakértés, módszertani leírás, elemzés

M.Gy.: szakértés, módszertani leírás, elemzés

R.I.: ellenőrzés, koordinálás

M.Gy.: szerkesztés segítése

G.É.K.: formázás, koordinálás, szerkesztés

A cikk végleges változatát valamennyi szerző elolvasta és jóváhagyta.

A közlemény megírása, illetve a kapcsolódó kutatómunka anyagi támogatásban nem részesült.

A szerzőknek nincsenek a cikk témájával kapcsolatos érdekeltségeik.

### Felhasznált irodalom

Mearns, D., Thorne, B. (2011): *A személyközpontú pszichoterápia és tanácsadás a gyakorlatban*. Oriold és Társai Kiadó, Budapest

Frenkl, S., Rajnik, M. (2005): *Életesemények a fejlődéslélektan tükrében Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány*, Budapest

Máté, G., Máté, D. (2022): *Normális vagy. Trauma, betegség és gyógyulás mérgező világunkban*. Open Books.

Orosz, K.S. Nagy, Z. (2017): *A sorsformáló 9+1 hónap. A magzati kor és a születés hatása az életút alakulására*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.

Tomcsányi, T. (2003): *A mentálhigiéné jelenségvilága in Tanakodó. A mentálhigiéné elmélete, a mentálhigiénés képzés, mentálhigiéné az emberek szolgálatában. Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány és Hid Alapítvány*, Budapest.

Internetes források:

1. <http://egeszsegvonal.gov.hu/maradj-egeszseges/lelki-egeszseg.html> (látogatás ideje 2024.10.15.)

2. [semmelweis.hu/egeszsegfejlesztes/2023/10/05/mentalis-egeszseg-nelkul-nincs-jo-etel-mit-tehetunk-onmagunkert](https://semmelweis.hu/egeszsegfejlesztes/2023/10/05/mentalis-egeszseg-nelkul-nincs-jo-etel-mit-tehetunk-onmagunkert) (látogatás ideje 2024.10.15.)

3. <http://perinatus.hu/> (látogatás ideje 2024.10.15.)

4. <https://reflectmom.hu> (látogatás ideje 2024.10.15.)