



Co-funded by  
the European Union



Life for youth

2022-3-RO01-KA210-YOU-000098044

## A szerhasználat megelőzése a fiataloknál a Portage-módszerrel és életvezetési technikákkal

Kézikönyv prevenciós programokat nyújtó segítő szakembereknek

2024



MAGYARORSZÁGI  
REFORMÁTUS EGYHÁZ  
KALLÓDÓ IFJÚSÁGOT MENTŐ MISSZIÓ  
DROGTERÁPIÁS OTTHONA



Co-funded by  
the European Union



Szerzők:

Dr. Horváth Levente László, Bartha Éva

Társszerzők:

Máthé Annamária, Henter Csilla

Szerkesztő: Deé Lukács Éva (Életvezetés)

Bonus Pastor Alapítvány, Marosvásárhely, Románia

Szerző:

Erdős Eszter Márta

Szerkesztő: Sevelle Erzsók (Prevenációs beavatkozások)

Szakmai lektor: Dr. Nagy Zsolt

Kallódó Ifjúságot Mentő Misszió, Ráckeresztúr, Magyarország



## TARTALOM

Ajánló.....	6
I. ÉLETVEZETÉS .....	9
1. Bevezetés .....	9
1. 1. Az életvezetés program célja .....	10
1. 2. Az életvezetés program jelentősége.....	13
1.3. Az életvezetési program módszertana .....	14
1.4. Az életvezetést nyújtó szakember .....	14
2. Iskolai és közösségi életvezetés programok tervezése és megvalósítása.....	15
3. Javasolt témakörök életvezetés programokra .....	17
3.1. A helyes önismeret megalapozása .....	18
3. 2. A családi kapcsolatok korrekciója .....	27
3.3. Interperszonális kapcsolatok fejlesztése .....	35
3.4. A józan életmódban való megerősítés, problémamegoldás, konfliktuskezelés .....	43
3.5. A lelki egészség fejlesztése.....	52
4. Lelkivezetés, lelkigondozás, tanítványságra való nevelés és hitmélyítés keresztény szemléletben.....	57
5. Utógondozási lehetőségek .....	65
6. Összefoglaló.....	66



II. PREVENCIÓS BEAVATKOZÁSOK – A PORTAGE MÓDSZER .....	67
1. Bevezetés .....	67
1. 1. A prevenciós program célja .....	68
1. 2. A drogprevenció jelentősége.....	69
1. 3. A prevenciós beavatkozások típusai .....	69
2. Iskolai prevenciós programok tervezése és megvalósítása .....	72
3. Prevenciós oktatási programok .....	73
3. 1. Módszertanuk.....	73
3. 2. Tartalmuk .....	74
3. 3. Választható, javasolt témák (ismeretátadás) .....	74
3.4. Felépülő szerhasználó, mint prevenciós szakember .....	85
3.5. Pedagógusképzés .....	86
3.6. Szülői este vagy alternatív szülői értekezlet .....	86
3.7. Minőségbiztosítás .....	87
3.8. Diákok előkészítése a programra .....	87
3. 9. Utógondozási lehetőségek .....	88
3. 10. Szerhasználók lehetséges azonosítása.....	88
3.11. Többalkalmas prevenciós folyamatok .....	89
4. Összegzés .....	116
5. Következtetések .....	117
Mellékletek .....	120
A Motivációs Interjú (MI) rövid leírása.....	120
Motiváció Változásra Kérdőív .....	122
A kontextuális családterápia eszköztárának ajánlata .....	124



Gestalt ima parafrázisok gyakorlat .....	126
Konfliktuskezelési kérdőív (Thomas Killmann).....	132
Problémamegoldás .....	137
Címer.....	142
Címer.....	142
Ajánlott filmek .....	143
Címek, információk, segítő szervezetek .....	147
Továbbképzési lehetőségek .....	149
Drogprevenciós képzések .....	150
„Hogy érzed most magad?” emberkék .....	153
Játékok, gyakorlatok .....	154
Jégtörők.....	173
Negatív érzések listája .....	175
Pozitív érzések listája.....	177
Nemet mondás szituációs feladatkártyák.....	179
Szituációs játék ötletek .....	183
Teszt – Lehet, hogy függő vagy? .....	186
Teszteld magad, hogy drogos vagy-e?.....	187
Felhasznált és javasolt szakirodalom .....	189



Co-funded by  
the European Union



## Ajánló

A Bonus Pastor Alapítvány és a Magyarországi Református Egyház Kallódó Ifjúságot Mentő Misszió Drogterápiás Otthona (KIMM) partnerként vett részt az **Erasmus+ „Life for Youth – Élet a fiataloknak” 2022-3-RO01-KA210-YOU-000098044** számú projekt megvalósításában. Ez a projekt *a kis léptékű partnerségek az ifjúság területén* kategóriához tartozik, amely lehetőséget adott a két szervezetnek határokon átnyúló együttműködésre 18 hónapon keresztül.

Mindkét szervezet a fiatalokkal való munka és a drogprevenció különböző területeire szakosodott.

**A Bonus Pastor Alapítványt** jogi személyként 1996-ban jegyezték be, de előtte 3 évig a Református Mentő Misszió égisze alatt tevékenykedett. Célja, hogy segítséget, támogatást nyújtson az alkohol, drog, szerencsejáték, digitális és egyéb függőségekkel küszködő szenvedélybetegeknek és hozzátartozóiknak. Immár 30 éve öt fő területen végez szolgálatot keresztény lelkeséggel, a segítő szakma eszközeivel, ezek a prevenció, terápia, utógondozás, szakmai képzés és hitmélyítés. Az alapítvány hisz abban, hogy még a legkétségbeejtőbb helyzetekben is van esély a változásra. Ezt a meggyőződést erősíti az a tény, hogy a hosszú távú terápiás programokat sikerrel elvégző szenvedélybetegeknek több mint 60%-a képes volt józan maradni és újraépíteni az életét és a kapcsolatait. A terápiás munka a krisztusi befogadás és a szeretet jegyében zajlik. Az alapítvány székhelye Marosvásárhelyen található és Magyarózdton a Radák-Pekri kastélybirtok felújított és a célnak megfelelően átalakított magtárában működik a 24 férőhelyes, bentlakásos drogterápiás központ, felnőtt férfiak részére. Románia további kilenc erdélyi településén működnek támogató csoportok, amelyek az utógondozási programok részeként segítik a józan életmód megerősítését, valamint az életvezetés által tovább kísérik útjukon azokat, akik ezt igénylik.

A **KIMM** 1984-ben alakult Ráckeresztúron, Magyarországon. A terápiás közösség története egy kis parasztházban kezdődött 1986-ban, Ráckeresztúron, ahol mára két modern épületkomplexumban, összesen 65 férőhelyen segítik a veszélyeztetett fiatalok gyógyulását. Az egész országból érkeznek ide azok, akik szenvedélybetegséggel vagy szerhasználati problémákkal küzdenek. A lakók saját bevallása szerint a személyzet és a terápiás közösség befogadó hozzáállása és támogatása ösztönző erő a függőségeiktől való megszabadulásban. A szervezet célja nemcsak



Co-funded by  
the European Union



a fizikai szermentesség megteremtése, hanem a jó közérzet és az egészséges életmód kialakítása is. A munkatársak segítőkész hozzáállását a pozitív pszichológia megoldáskereső megközelítése keretezi. A fő értékek a szeretet, tisztelet és elfogadás, amelyet az intézmény munkatársai közvetítenek a terápiában résztvevők felé.

Az Erasmus+ „Life for Youth – Élet a fiataloknak” projekt fő célja, hogy elősegítse azon 14-30 év közötti fiatalok társadalmi integrációját, akiknél fennáll a kábítószerfüggőség kockázata. A projekt fő eredményeként megvalósított közös kézikönyvet (Joint Curriculum) tesszük közzé az alábbiakban, melynek címe *A szerhasználat megelőzése a fiataloknál a Portage-módszerrel és életvezetési technikákkal*. A szakmai képzések anyagából készült kézikönyvben a Bonus Pastor Alapítvány az életvezetés területén szerzett szaktudását hozza, míg a KIMM a Portage modell alkalmazásában elért eredményeit.

Kézikönyvünkkel

- támogatni szeretnénk a segítő szakembereket drogprevenciós programok és segédanyag kínálatával;
- gyakorlati segítséget szeretnénk nyújtani a fiatalok viselkedésének és mentalitásának megváltoztatásában és a motivációjuk növelésében, hogy elkerüljék a droghasználatot, ha pedig már szerhasználók, hogy megtanuljanak segítséget kérni és megküzdni a problémával, ezek által elősegítve a társadalomba való beilleszkedésüket;
- fejleszteni szeretnénk a partnerintézmények kapacitását, hogy minőségibb drogprevenciós programokat kínálhassanak és jelen anyaggal gazdagítsák a munkamódszerüket.

A kézikönyv innovatív módon ötvözi az életvezetési tanácsadás és a Portage módszertan elemeit. A két módszertan kombinálásának szükségessége a célcsoportok igényeiből fakadt. Az előzetes felmérés eredménye alapján a 14-35 év közötti fiatal generációnak olyan megelőzési programokra van szüksége, amelyek nemcsak tájékoztatnak a függőségekről és tudatosítják annak a veszélyeit, hanem megváltoztatják a mentalitást és életmódváltásra is ösztönöznek. Míg a Portage modellre alapuló prevenció inkább a tájékoztatásra, a tudatosításra koncentrál, fontosnak tartva ugyanakkor a védekezőképesség megerősítését, a keresztény/spirituális életvezetési tanácsadás a gondolkodás



Co-funded by  
the European Union



és az életmód megváltoztatására összpontosít. Olyan készségek és megküzdési stratégiák elsajátítását kínálja, amellyel a fiatalok kezelni tudják az életük krízishelyzeteit, ugyanakkor segíti őket az életük értelmének és igazi identitásuk megtalálásában, reményt és jövőképet ad számukra. A két módszer elemeinek kombinációja és adaptálása tökéletes módja annak, hogy a fiatalok igényeit kielégítő szerhasználat-megelőzési programokat kínáljunk.

Ez a munka úttörő jellegű: egyik partnerszervezet országában sem található meg az életvezetési (és ezen belül a spirituális/keresztény életvezetési) technikák kombinációja a Portage modell alapján nyújtott drogprevenciós módszerekkel és nincs tudomásunk arról sem, hogy Európában vagy bárhol máshol létezne ilyenyszerű megközelítésben prevenciós programokat taglaló könyv.

Szívből reméljük, hogy kézikönyvünk hatékony segítséget nyújt a drogprevenciót végző szervezeteknek és a fiatalokkal foglalkozó drogprevenciós szakembereknek, és kedvet ad azoknak, akik szeretnének ilyen jellegű programokat elkezdni.

Ha többet szeretne megtudni a két partnerszervezet tevékenységéről, látogasson el a weboldalainkra: [www.bonuspastor.ro](http://www.bonuspastor.ro) (Bonus Pastor Alapítvány) és [www.drogterapia.hu](http://www.drogterapia.hu) (Magyarországi Református Egyház Kallódó Ifjúságot Mentő Misszió Drogtérapiás Otthona)

**Az Erasmus+ „Life for Youth – Élet a fiataloknak”** projekt tevékenységeiről az alábbi weboldalon található bővebb leírás, tájékoztatás és innen tölthető le a *Joint Curriculum* fül alatt található alábbi kézikönyv magyar, román és angol nyelven:

<https://sites.google.com/bonuspastor.ro/life-4-youth>

**Henter Csilla,**

a Bonus Pastor Alapítvány igazgatója,

az Erasmus+ „Life for youth – Élet a fiataloknak” című projekt vezetője





## I. ÉLETVEZETÉS

### 1. Bevezetés

#### Mi az életvezetés?

Az **életvezetés (life coaching)** kifejezés általában az egyén életének kísérésére/kalauzolására, szervezésére és alakítására vonatkozik. Ez a kísérés kiterjed mindazon területekre – célkitűzések, értékek, időgazdálkodás, egészségügyi és szociális döntések, a munkával és szabadidővel kapcsolatos döntések, személyes kapcsolatok stb. – és mindazon döntésekre, cselekedetekre és szokásokra, amelyek egy személy életét meghatározzák és formálják.

Azon gyakorlati helyzetekben van rá szükség, mikor valakinek az élete jelentősebb változások előtt áll: meg szeretné találni az életcélját, a kapcsolatai javítására törekszik, lelki/spirituális növekedésre van igénye, ki szeretne lábalni egy elakadásból, karrierváltás előtt áll, stressz és nehézségek jelentkeznek az életében, amivel egyedül nehezen tud megküzdeni stb.

Az életvezetés *fontos elemei* közé tartozik a célok kitűzése, a prioritások meghatározása, az időgazdálkodás, az érzelmi intelligencia fejlesztése, a spiritualitás ápolása és az önismeret. Az életvezetési készségek fejlesztése segíthet hatékonyabban kezelni az élet kihívásait, elérni a kitűzött célokat, és kielégítő és értelmes irányba vezetni az életünket.

Az életvezetés *személyre szabott*, ezért számtalan tényező függvénye, mint például a személyes értékek, a környezet, az élethelyzet és az egyén személyes jellemzői.



## Mi a keresztény életvezetés?

A keresztény életvezetés a fentiekhez hozzárendeli a bibliai értékrendet, és a keresztény szemléletmód keretein belül végzi ezt a kalauzoló, kísérő, segítő munkát. Reménységet és jövőképet teremt, és olyan környezetet, amelyben az életvezetést igénybe vevő személy felismerheti Isten célját saját életével kapcsolatosan. Kezeli a mentális és lelki elakadásokat, a hit és elkötelezettség erőforrássá alakul, Isten Szentlelkének vezetése alatt.

Az emberiség évezredek óta válaszokat keres az emberi lét alapvető kérdéseire. Filozófiai, egzisztenciális, teológiai és pszichoterápiás téren egyaránt kutatja a válaszokat a létkérdésekre. Ezek megválaszolatlansága alapvetően négyfajta szorongást válthat ki az emberekből: *szorongást az élet értelmetlenségétől, a haláltól, a szabadságtól és a magányosságtól*. Ha e négyféle szorongás közül bármelyik is eluralkodik az emberen, megbetegítheti őt.

A szerhasználati zavarok hátterében sok esetben a fenti alapkérdésektől való öntudatlan menekülés húzódik meg. A válaszok megtalálása preventív, megelőző jelleggel bír, különösen a serdülőkorúak és a fiatal felnőttek életében, életkori sajátosságaiknak köszönhetően.

A szakszerű keresztény életvezetés a fentemlített négy területen igyekszik az egzisztencia-analízis alapján válaszokat keresni. A kísérő (coach) spirituálisan végigkalauzolja a fiatalot ebben a keresésben, hogy változásra motiválja és hogy elősegítse a személyisége fejlődését.

### 1. 1. Az életvezetés program célja

**Az életvezetés** (*life coaching*) jelentős és értékes eszköz a tizenévesek és fiatal felnőttek függőségének megelőzésében és kezelésében, mivel a személyes fejlődésre összpontosít, azaz segít nekik eligazodni az életkorok közötti átmenetekben és támpontokat nyújt az ezzel járó kihívások hatékony kezelésében. Azoknak a készségeknek a fejlesztésére összpontosít, amelyek



az egészséges és szermentes, józan életvitelt segítik elő, amint azt az alábbi kompetencia lista is bizonyítja.

- 1. A rugalmasság kiépítése:** Az életvezetési tanácsadó segíthet a fiataloknak az *érzelmi rugalmasság (reziliencia)* és az *egészséges megküzdési készségek (antifragilitás, megtörhetetlenség)* kiépítésében. Ezek a készségek kulcsfontosságúak a függőség kialakulásának a megelőzésében, mivel azok az egyének, akik hatékonyan tudják kezelni a stresszt és a negatív érzelmeket, kevésbé valószínű, hogy menekülési eszközként drogokhoz vagy alkoholhoz fordulnak. Ezen képességek kifejlesztése képessé teszi a fiatalot arra, hogy önmaga jobbik változatává váljon, vagyis megtalálja az igazi identitását és tudatos jövőt építsen magának.
- 2. Pozitív célok kitűzése:** A coach segíthet a fiataloknak pozitív, elérhető célok kitűzésében és azok elérésében. Ha a tizenévesek/fiatal felnőttek a személyiségük fejlődésére, a lelki növekedésükre, a tanulmányi sikerükre, a karrierjükre vagy egyéb érdeklődési körüknek megfelelő célokra összpontosítanak, kisebb valószínűséggel fognak olyan szerhasználati magatartásokat elsajátítani, amely akadályozhatja a fejlődésüket.
- 3. Döntéshozatali készségek javítása:** Erre különösen akkor van nagy szükség, mikor a fiatalok a kortársak nyomása alá vagy a drogfogyasztásra csábító helyzetbe kerülnek. A coach stratégiákat nyújthat a kockázatok felméréséhez és a megalapozott döntések meghozatalához. A döntések autonóm és a kortárs-nyomástól független meghozatalához azonban az ifjak identitását kell erősíteni, az énhatárok megerősödése pedig a létük értelmének megtalálásával van összefüggésben.
- 4. Az önbecsülés erősítése:** A coach segíthet a fiataloknak az önbizalom és az egészséges önértékelés kialakításában, ami csökkenti annak valószínűségét, hogy a tudatmódosító szerek segítségével keressék az önérvényesítést vagy meneküljenek. Az önértékelés fejlesztése gyógyítja az alacsony önbecsülést, amely gyakran egyik oka a szerhasználatnak. Ha a kliensnek sikerül a múltat és traumáit a segítővel együtt feldolgozni, szintén megerősödik az önbizalma. Spirituális szinten itt rá lehet mutatni a kegyelem szerepére és a megbocsátás múltat lezáró távlatára, ami szorongásoldó szereppel bír.



5. **Kommunikációs készségek fejlesztése:** Az életvezetést végző szakemberek sokat segíthetnek a kommunikációs és konfliktuskezelési készségek fejlesztésében, ami megkönnyíti a tizenévesek számára, hogy kifejezzék érzéseiket, támogatást kérjenek és egészséges kapcsolatokat alakítsanak ki és tartsanak fenn. A jó kommunikációs készségek létfontosságúak a függőséghez vezető alapvető problémák kezelésében. Ne feledjük, az egészséges kapcsolódás elengedhetetlen feltétele a kommunikáció!
6. **A hajlamosító tényezők és mögöttes problémák azonosítása:** A coach segíthet a fiataloknak felismerni azokat a kiváltó okokat vagy mögöttes problémákat, amelyek a tudatmódosító szerek fogyasztásához vezethetnek. Ha proaktívan foglalkoznak ezekkel a problémákkal, csökkenthetik annak kockázatát, hogy megkönnyebbülés céljából a szerekhez folyamodjanak.
7. **Felelősségre vonhatóság és a támogatás biztosítása:** Az életvezetést végző szakemberek olyan támogató, ítéletmentes kapcsolatot és légkört teremtenek, amelyben a tizenévesek ill. fiatal felnőttek biztonságban, nyíltan beszélhetnek a kihívásaikról és fejlődésükről. Támogatást nyújtanak abban is, hogy megküzdhessenek a céljaikért és segítik őket a tiszta és szermentes életvitelben.

Fontos megjegyezni, hogy az életvezetés egy nagyon fontos, de csupán része a tizenévesek drogprevenciójára és a függőség kezelésére irányuló átfogó stratégiának. A life coaching más szakterületekkel is együttműködik, aszerint, hogy a vezetett személy (coachee) kipróbáló, alkalmi, rendszeres vagy problémás szerhasználó vagy éppen függő. Az életvezetés jelen lehet az oktatásban, bevonhatja a családot, igénybe veheti a terápiát és a már kialakult függőség esetében, ha szükséges, orvosi beavatkozást is igényelhet. Az életvezetési tanácsadók számára éppen ezért nagyon fontos *a szakmai kompetenciahatárok ismerete*. Fontos az addiktológiai alapismeretek alkalmazása, súlyos, krónikus függőség esetén pedig elengedhetetlen az egészségügyi és addiktológiai képzettséggel rendelkező szakemberek bevonása, akik megfelelő kezelést és támogatást tudnak nyújtani. Emellett javallott a család, az oktatók, a civil szervezetek, a kortárs csoportok bevonása is a prevenciós folyamatba, hiszen jelentős szerepet játszanak a fiatalok életében és további értékes támogatást és útmutatást nyújthatnak nekik.



Co-funded by  
the European Union



Mind a szerhasználati veszélynek kitett fiatalok életvezetésében, mind pedig a spirituális útkeresésben való eligazításukban különböző segítő szakmákban dolgozó felnőttek (vagy akár kortárs segítőik) vesznek részt. Alapvetően fontos, hogy ezt a munkát a segítő ne egyénileg végezze, hanem különféle segítőik egy csapatban. A csapatmunka során a lelki segítségnyújtás esetében is meg kell határozni, hogy mi a jól körülhatárolt feladata a pszichiáternek, az addiktológusnak, a pedagógusnak, a terapeutának, a lelkipáternek, a lelkigondozónak, a szociális munkásnak, a kortárs segítőnek, a tapasztalati munkatársnak és a lelkipásztornak. Ha a segítő szakmában dolgozó szakemberek világosan látják a kompetenciahatáraikat és az átfedések esetén is pontosan tudják, hogy hova irányítsák az érintett személyt, akkor az ilyenfajta csapatmunka hatékonyabb lesz, mint az egyéni terápia vagy lelkivezetés. Itt jegyezzük meg, hogy a fiatal szerhasználók segítésében érdemes mind az egyéni, mind a csoportos foglalkozások eszköztárát igénybe venni.

## **1. 2. Az életvezetés program jelentősége**

Az életvezetési program által fejlesztett készségek bármilyen prevenció területén alkalmazhatóak, hiszen a rugalmasság fejlesztése, a pozitív célok kitűzése, az önbecsülés erősítése, a döntéshoztatali és a kommunikációs készségek megfelelő alkalmazása, a szerhasználatra hajlamosító tényezők ismerete, a támogató környezet és támogató kapcsolatok megismerése és megtapasztalása minden életkorban és életszakaszban használható megküzdési eszközök.

Az életvezetés alkalmazható az elsődleges prevencióban, ahol még nem alakult ki függőség, a másodlagos prevencióban, ahol a függőség kezelése történik és a harmadlagos prevencióban is, ahol a felépült szerhasználati zavarral küzdők visszaesésmegelőzésére és a társadalmi beilleszkedésre összpontosítunk. Lehetőséget nyújt továbbá arra is, hogy keresztyén értékrenddel rendelkező személyek számára hangsúlyosan a keresztyén értékrend mentén történjen a vezetés.



### 1.3. Az életvezetési program módszertana

A megfelelő önismeret és spiritualitás, a személyközi- és családi kapcsolatok korrekciója és működtetése, a pozitív töltetű közösségekhez való tartozás olyan életvezetési készségeket fejleszt, amelyek fizikailag és mentálisan egészséges élethez vezetnek.

Kézikönyvünkben a következő módszertani eszközöket használjuk:

- A segítő szakma eszköztárából: segítő beszélgetés, workshop, szituációs játékok és helyzetgyakorlatok, kiértékelések, konfliktuskezeléssel és önismerettel kapcsolatos kérdőíves feladatok;
- A motivációs interjú eszköztára<sup>1</sup>;
- A kontextuális családterápia<sup>2</sup> eszköztárának elemei.<sup>3</sup>

### 1.4. Az életvezetést nyújtó szakember

Az életvezetést nyújtó szakember kompetenciái nagymértékben megegyeznek a segítő szakemberével: jártasnak kell lennie a személyiség- és fejlődéslélektanban, a csoportlélektani alapismeretekben, ugyanakkor rendelkeznie kell alapvető pszichopatológiai és teológiai ismeretekkel is. A segítő beszélgetésben alapvető készségek – az empátia, az önazonosság (kongruencia), a feltétel nélküli, értékítéletmentes elfogadás, a tükrözés, az érzelmi háttér verbalizációja, magas fokú érzékenység, kapcsolatteremtő és kapcsolatot gondozó kommunikáció,

---

<sup>1</sup> Lásd Mellékletek, A Motivációs Interjú (MI) rövid leírása, 121. o

<sup>2</sup> A kontextuális családterápia sokban hasonlít a tárgykapcsolati terápiához, hiszen ez az egyik episztemológiai alapja. Martin Buber a tárgykapcsolat-elméletet egzisztenciális filozófiájával ötvözve megfogalmazta a kapcsolati etika kategóriáját. Böszörményi-Nagy a szinte reménytelennek látszó patológiás helyzetekben is felkutatja a bizalom és a megbízhatóság rejtett erőforrásait, hogy arra építse az etikailag sérült kapcsolat gyógyítását. Egymás tudatos vagy tudattalan kihasználása helyett egymás érdekeinek figyelembevételére és a megbízhatóságra vezeti pácienseit. Az etikailag pozitív kapcsolatokat tartja mind a személyes, mind a kapcsolati fejlődés feltételének. Ez a családterápiás iskola és a tárgykapcsolati terápia kölcsönösen kiegészíti egymást. A tárgykapcsolat terápiában nagyobb jelentőséget tulajdonítanak az áttétel-viszontáttétel mechanizmusának, és részletesebben vizsgálják a tudattalan reprezentációs világ hatását a jelenlegi kapcsolatokra, és céljuk a család holdingkapacitásának megerősítése, míg a kontextuális terapeuták a pozitív kapcsolati etika helyreállítására fektetik a hangsúlyt. Forrás: <https://mersz.hu/dokumentum/m633acseeg46/>, letöltve 2024.04.24.

<sup>3</sup> Lásd Mellékletek, A kontextuális családterápia eszköztára, 125. o



Co-funded by  
the European Union



értékelismerés, átkeretezés, a vonatkozási keretek megváltoztatása, az ún. reframing – az életvezetést nyújtó szakember számára is elengedhetetlen eszközök. Holisztikus szemléletben dolgozik, tiszteletben tartja az emberi méltóságot.

Az említett kompetenciákat és eszközöket alkalmazva kíséri a fiatalt az adott sajátos életszakaszban megélt elakadásaiban, kérdéseiben.

## **2. Iskolai és közösségi életvezetés programok tervezése és megvalósítása**

### ***Iskolai életvezetés programok tervezése***

Az iskolai és közösségi életvezetés programok kulcsfontosságú szerepet játszanak a diákok és fiatalok személyes és szociális fejlődésében, valamint az iskolai közösség egészének jólétében. Lehetővé teszik a diákok számára, hogy fejlesszék a készségeiket, mélyebb önismeretre jussanak, jobban megismerjék egymást és könnyebben tudjanak interperszonális kapcsolatokat kiépíteni, ami elősegíti a személyes fejlődésüket és egy sikeres jövő kiépítését. Fontos tehát minél több iskolában felhívni a figyelmet azokra a pozitív lehetőségekre, amelyeket az életvezetési programok nyújthatnak az iskolai közösség egészséges fejlődése szempontjából. A megfelelő tervezés és végrehajtás révén az iskolák képesek olyan környezetet biztosítani, ami támogatja a diákok személyes növekedését és sikeres jövőjét, illetve támpontokat nyújthatnak egy életvezetési program megtervezésére. A tervezés javasolt lépései az alábbiak:

### **1. Állapotfelmérés**

Első körben felkeressük az iskolai vezetőket, osztályfőnököket vagy különböző fiatalokkal foglalkozó szervezeteket, és bemutatjuk az életvezetési program lehetőségeit és céljait. Közös áttekintjük az iskolai közösség aktuális helyzetét és kihívásait, valamint számba vesszük azokat az igényeket és prioritásokat, amelyeket a programok segítségével kívánunk kezelni. Az állapotfelmérés során összegyűjtött adatok és információk lehetővé teszik számunkra, hogy jobban



megértjük az iskolában fennálló helyzetet és megfelelő módon készülünk fel a programok megvalósítására.

## **2. Jövőkép kialakítása**

A jövőkép kialakítása során meghatározzuk, hogy milyen célokat szeretnénk elérni és milyen irányba szeretnénk haladni. Ehhez remek eszköz a SWOT-analízis, ami segít az erősségek, gyengeségek, lehetőségek és veszélyek beazonosításában. Az erősségek és lehetőségek olyan tényezők, amelyek támogatják a célok elérését, amíg a gyengeségek és fenyegetések gátolják, veszélyeztetik azokat. Erősség például, ha erős közösségi összetartásra és elkötelezett pedagógusokra építünk, míg a kommunikációs hiányosságok vagy a személyzeti hiány gyengeséget jelenthet. Az elemzések segítenek abban, hogy testreszabott, az adott igényeknek megfelelő és inspiráló jövőképet tudjunk kidolgozni. Ez a jövőkép lesz az iránytű az életvezetési programok tervezése és végrehajtása során.

## **3. A fontossági sorrend meghatározása és célok megfogalmazása**

Miután meghatároztuk a jövőképet és azonosítottuk az erősségeket, a gyengeségeket, a lehetőségeket és a veszélyeket, következik a prioritások meghatározása és a célok megfogalmazása. A prioritásokat illetően rangsoroljuk azokat a területeket, amelyekre leginkább szeretnénk hatni, figyelembe véve az életvezetés által meghatározott célokat.

## **4. Programtervezés**

Az iskola vezetésével együtt kidolgozzuk a konkrét programot, figyelembe véve az időkeretet, a helyszínt és a résztvevőket.

## **5. Akcióterv**

Az akcióterv meghatározása magában foglalja a konkrét időpontokat, a tematikákat, a célcsoportokat, a költségeket és a felelősöket, sőt, lehetséges visszajelzést is előrejelez.

## **6. A végrehajtás és a végrehajtást követő kiértékelés**





Az akcióterv megvalósítása után a meghívó szervezet képviselőivel közösen kiértékeljük az elvégzett munkát és megvizsgáljuk, hogy elértük-e a kitűzött célokat, megfogalmazva a lehetséges javításra szoruló pontokat is.

Ezek az irányelvek segíthetnek abban, hogy strukturált és hatékony módon tervezzük meg és valósítsuk meg az iskolai és közösségi életvezetés programokat. Fontos, a rugalmasság és az alkalmazkodás az egyedi helyi körülményekhez és igényekhez, az elérni kívánt célcsoportok sajátosságaihoz.

### ***A közösségi életvezetési programok tervezése***

A közösségi (egyházi vagy egyéb civil közösségi) életvezetési programok tervezése az irányelveket tekintve hasonló módon történik. A szinterek és a célcsoportok az igényeknek megfelelően változnak, ugyanígy a célok megfogalmazása és a prioritási sorrendek is. Az eszközök és a témákhoz igazodó módszerek nagyfokú hasonlóságot mutatnak.

A fentebb bemutatott irányelvek segítségével strukturált és hatékony módon tervezhetjük és valósíthatjuk meg az iskolai és közösségi életvezetés programokat. Fontos, hogy rugalmasak legyünk és alkalmazkodjunk az egyedi helyi körülményekhez és igényekhez, valamint az elérni kívánt célcsoportok sajátosságaihoz.

## **3. Javasolt témakörök életvezetés programokra**

Jelen kézikönyv életvezetéssel foglalkozó elméleti- és módszertani része a következő témaköröket ajánlja feldolgozásra a célcsoporttal való workshopok, foglalkozások során: a helyes önismeret megalapozása; a családi kapcsolatok korrekciója; az interperszonális kapcsolatok fejlesztése; az önmegtartóztató életmódban való megerősítés, problémamegoldás, konfliktuskezelés; a lelki egészség fejlesztése. E témakörök feldolgozása során kívánja elérni a serdülőkorúak és fiatal felnőttek létkérdésekkel kapcsolatos szorongásainak csökkenését, az életre való nevelés megalapozását.

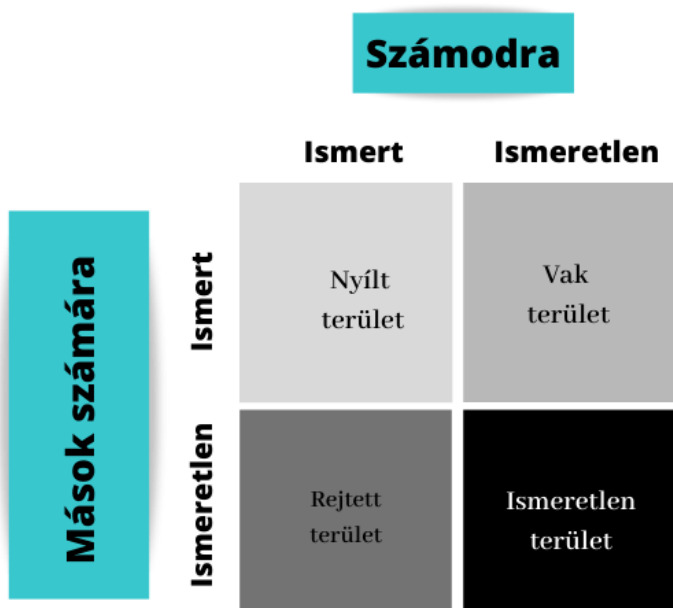


### 3.1. A helyes önismeret megalapozása

„Fontos, hogy tisztázzuk az értékeinket, mert ha ismerjük, mik azok, akkor jól tudjuk használni őket: belső irányítúként, hogy végig vezessenek bennünket az életben, és segítsenek bölcs döntéseket hozni.” (Russ Harris)

#### 1. csoportfoglalkozás: „Ismerd meg önmagad!”

Önismereten azokat az elképzeléseket értjük, amit önmagunkról, képességeinkről és viselkedésünk okairól kialakítunk. A széles körben használt *Johari ablak* segíti az önismeret bővülését. A kétdimenziós diagram egyik része az „én-mások” viszonyában szemléli az egyént, míg a másik részt az „ismert-ismeretlen” dimenziója alkotja.



[norberthires.com](https://norberthires.com)

Forrás: <https://norberthires.com/johari-ablak/>

A Johari ablak szerint a személyiség négy részből áll, ezek irányítják a viselkedésünket:



- 1. Nyílt terület, nyitott én.** Ez az a rész, amelyet mindenki ismer: az egyén maga és mások is. Például mindenki tudja, hogy Péter nagyon boldog, mert továbbjutott a jégkorong bajnokságon, gratulálnak is neki.
- 2. Rejtett vagy zárt terület, rejtett én.** Ezt a területet csak az egyén maga ismeri, de másoknak nem tárja fel. Pl. Péter már régóta füvezett, de nem tud róla senki a családból. A rejtegetett dolgok és az ebből eredő feszültség sok energiát visznek el, mint ahogy az is, ha nem vagyunk képesek kezelni a bennünk dúló érzéseket, indulatokat.
- 3. A vak terület** azokat a viselkedésmódokat tartalmazza, amelyeket az egyén nem ismer fel önmagában, mások viszont ismerik. Például, ha visszanezünk egy rólunk készült filmfelvételt, olyan gesztusokat is láthatunk, amelyek eddig ismeretlenek voltak számunkra. Ha elkezdjük megismerni a vak területünket, rendkívüli lehetőségek nyílnak számunkra a fejlődésre a családban, közösségben, a munkahelyen. Olyan fontos ismeretekhez juthatunk, amelyeket jól kamatoztathatunk, ha megfelelő módon építjük be a viselkedésünkbe.
- 4. Ismeretlen, sötét én-terület.** Az itt rejtőző dolgokat sem mi, sem más nem ismeri. Titkosak, a tudattalannal azonosíthatjuk. Ezt a területet nem lehet szabályozni, megváltoztatni.

A jó társas kapcsolatok és kommunikáció feltétele a nyílt és zárt területek egyensúlyban tartása. Ha sikerül egyensúlyban tartani a nyílt és a zárt területeket, javulnak a társas kapcsolataink és a kommunikációnk.

Önmagunk megismerése nem maga a változás, hanem lehetőség, kapunyitás a változásra. Az egyéni beszélgetések, a csoportos foglalkozások, a közösségi élet jó lehetőséget nyújtanak az önismeret elsajátítására és a változásra.

### ***Gyakorlatok***

*Válaszoljátok meg az alábbi kérdéseket a kapott feladatlapon, majd beszélgetsetek róla csoportban:*

1. Mit gondolsz, miért van szükség önismeretre?
2. Milyen jó és milyen rossz dolgokat ismertél fel eddig önmagadban?



3. Mit gondolsz, milyennek tartanak a társaid?
4. Mit teszel, hogyan viszonyulsz, ha rámutatnak a hibáidra?
5. Tudsz-e mások sikerének örvendeni?
6. Szerhasználók esetén: Hogyan fogadtad, amikor mások rájöttek és szembesítettek azzal, hogy segítségre van szükséged a szerhasználatodat illetően?
7. Szerhasználók esetén: Hogyan szoktad fogadni, ha mások figyelmeztetnek arra, hogy alkohol- vagy drogéhséged van vagy játék utáni sóvárgásod?

*Játékos zárás:*

A jobb oldaladon ülő személy számára fogalmazd meg egy visszajelzést, ami a következőképpen kezdődhet: „Értékelem benned azt, hogy...”

## **2. csoportfoglalkozás: Ki vagyok én?**

*„Csak addig vagyunk szigorúak mások iránt, míg magunkat nem ismerjük.” (Eötvös József)*

Valószínű, hogy mindnyájunkat foglalkoztatnak a „Ki vagyok én? Ki vagyok én másokhoz viszonyítva? Mire vagyok képes?” típusú kérdések. Az önismeretünk javul és az énképünk erősödik, ha felismerjük a bennünk rejlő vagy a kapcsolatainkban potenciálisan megjelenő értékeket.

### ***Gyakorlatok***

#### **1. Csoportbeszélgetés**

Válaszoljátok meg az alábbi kérdéseket a kapott feladatlapon, majd beszélgetsetek róla csoportban:

1. Másokhoz viszonyítva kinek tartod magad?



2. Ki a példaképed és milyen ő?
3. Te miben tudsz példakép lenni mások számára?
4. Mennyire függsz a mások véleményétől?
5. Szerfüggők esetén: Mi változott meg benned, amióta szereket használsz vagy játszol?
6. Milyen célokat tűztél ki magad elé?
7. Fogalmazd meg, hogy miben hasonlítasz a szüleidre és miben különbözöl tőlük?
8. Milyen tulajdonságokat örököltél a szüleidtől és mi benned az egyedi?
9. Készíts egy családrajzot, majd mesélj róla!

## 2. Játék

Készítsétek el közösen azt annak a személynek a robotképét, akinek nincs szüksége szerhasználatra! Milyen tulajdonságokkal rendelkeznek?

## 3. csoportfoglalkozás: Introvertált vagy extrovertált?

*„Amely pillanatban csak akarsz, visszavonulhatsz önmagadba.” (Marcus Aurelius)*

Az introvertált, azaz befelé forduló ember nem szereti a nyüzsgést, a mozgást, a tömeget. Szívesen van önmagában, nem unatkozik egyedül. Nehezebben teremt kapcsolatokat, ám akikkel megbarátkozik, azokhoz ragaszkodik. Az extrovertált, kifelé forduló személyeket a mozgás, a könnyű kapcsolatteremtés jellemzi. Lelki energiájuk kifelé irányul. Csapatjátékosok, közvetlenek, beszédesek, élénkek, aktívak, optimisták.

Mindkét irányultság mindenkiben megtalálható bizonyos mértékig. Vannak időszakok, amikor valaki inkább kifelé fordul, máskor meg inkább befelé. Fontos az egyensúly megtartása a kifelé és befelé fordulás ideje között. Ha ismerjük ezt az oldalunkat, tudatosabb, helyesebb döntéseket hozhatunk, kiegyensúlyozottabb lehet a másokkal való kapcsolatunk.



### Gyakorlatok

Válaszoljátok meg az alábbi kérdéseket a kapott feladatlapon, majd beszélgetsetek róla kiscsoportokban vagy nagycsoportban:

1. Mi a véleményed a befelé élő, introvertált emberről?
2. Mi a véleményed a kifelé élő, extrovertált emberről?
3. Mi jellemző rád?
4. Milyen mértékben vagy befelé ill. kifelé élő? Értékelj egy 0-10 között lévő skálán.
5. Hogyan változtathatunk azon, ha az egyik jellemző túlsúlyban van?
6. Szerinted a szerhasználat hogyan hat a befelé-, ill. hogyan a kifelé forduló emberekre?

#### 4. Negyedik csoportfoglalkozás: A megfelelő önértékelés

*„A görbe fa is tud édes gyümölcsöt teremni.” (Orosz közmondás)*

*„Az emberek azokat a dicséreteket is szeretik, amelyekről tudják, hogy nem őszinték.” (Marquis de Vauvenargues)*

A szenvedélybetegek és a diszfunkcionális családból származó gyermekek általában önértékelési problémákkal küzdenek (alacsony önértékelés vagy szubjektív felülértékelés). Aki leértékeli önmagát, elégedetlen a saját képességeivel, a teljesítményével, sok esetben a külsőjével. Minduntalan összehasonlítja magát másokkal és úgy gondolja, hogy azok jobbak, eredményesebbek a tanulásban, munkában, sportban, családban – egyszóval mindenben. Szubjektív véleménye van önmagáról, a torz énkép pedig az önértékelés csökkenéséhez vezethet. Az önmagát túlértékelő személy ugyanakkor túl nagy fontosságot tulajdonít önmagának, intenzív a fantáziája, állandóan igényli, hogy odafigyeljenek rá és csodálják, rosszul reagál a kritikára.



## Gyakorlatok

### 1. Csoportbeszélgetés

Válaszoljátok meg az alábbi kérdéseket a kapott feladatlapon, majd beszélgetsetek róla kiscsoportokban vagy nagycsoportban:

1. Mit értünk a megfelelő önértékelésen?
2. Gyakran hasonlítod össze magad másokkal?
3. Milyen következményei vannak annak, ha leértékeled vagy ha túlértékeled magad?
4. Hogyan dolgozol azon, hogy megfelelő énképpel rendelkez?
5. Érzékeny vagy a kritikára?
6. Milyen teljesítményedre vagy büszke? Hol volna lehetőség a javításra?

### 2. Teszt

Töltsd ki a következő önismereti tesztet, majd beszélgetsetek róla:

#### Teszt az őszinteségről – Önismeret

Mindnyájan azt hisszük, hogy teljes mértékben és objektíven ismerjük önmagunkat. Úgy véljük, hogy önmagunkkal szemben egyenesek, tárgyilagosak, őszinték vagyunk. Ez persze nem igaz: elfogultan ítélünk, „rózsaszínű szemüvegen át” látjuk önmagunkat és a hozzánk közel álló, számunkra kedves személyeket. Az alábbi teszt azt segít tisztázni, hogyan látod önmagadat. Különösebb gondolkodás nélkül, gyorsan válaszolj igennel vagy nemmel az alábbi kérdésekre!

1. Megtörtént-e már, hogy nem tartottad meg az adott szavadat / ígéretedet? Igen – Nem
2. Előfordul-e, hogy elveszted a türelmedet és ingerülten viselkedsz? Igen – Nem
3. Vannak-e néha olyan gondolataid, amit nem szívesen mondanál el másoknak? Igen – Nem
4. Csakis helyes és jó szokásaid vannak? Igen – Nem
5. Szoktál-e pletykálni? Igen – Nem
6. Bevallanál-e minden árut a vámnál, akkor is, ha biztosan tudnád, hogy nem fogják nálad megtalálni? Igen – Nem
7. Elkéstél-e valaha életedben munkából vagy randevúról? Igen – Nem



Co-funded by  
the European Union



8. Van-e olyan ismerősöd, akit kifejezetten utálsz? Igen – Nem
9. Szoktál-e néha olyan dolgokról is beszélni, amelyekhez igazából nem értesz? Igen – Nem
10. Gyermekkorodban mindenkinek ellenkezés nélkül szót fogadtál? Igen – Nem
11. Szoktál-e időnként elégedetlenkedni, morogni, zsémbeskedni? Igen – Nem
12. Örültél-e valaha életedben a más kárának? Igen – Nem
13. Teljesen mentes vagy minden babonától, előítélettől, elfogultságtól? Igen – Nem
14. Szoktál-e néhanapján kicsit dicsekedni? Igen – Nem
15. Ha levelet kapsz, mindig azonnal válaszolsz? Igen – Nem
16. Elhalasztasz-e másnapra dolgokat, amit ma is megtehetnél? Igen – Nem
17. Hazudtál-e már valaha életedben? Igen – Nem
18. Igazából közömbös neked, hogy nyersz vagy veszítesz játéokban, kártyában, sportban, szerencsejátékokban (hiszen csak játék!). Igen – Nem

**Kiértékelés:** Számold össze a pontjaidat. A 4,6,10,13,15 és 18-as kérdésre az „igen” válasz 1 pont, a többire a „nem” válasz ér 1 pontot. Add össze a pontjaidat.

### **Értelmezés:**

*0-3 pont között:* Objektív, tárgyilagos vagy önmagaddal szemben, és hasonlóan ítélsz meg másokat is. Egyenes ember vagy, emiatt olykor kíméletlennek, illúziók nélkülinek, talán még cinikusnak is tartanak. Sokra tartod a tényeket, fontosnak a tárgyilagosságot, és talán kevesebbet törődsz az emberek érzéseivel. Inkább tettekkel, mint szavakkal próbálsz érvényesülni.

*4-6 pont:* Kissé hajlamos vagy a szépítésre, a valóság kedvezőbb színben való feltüntetésére. Emlékezetedben, gondolkodásodban szeretsz kissé „igazítani” a dolgokon, hogy azok jobban beleférjenek a saját magadról alkotott képbe. Ez még nem lépi át a „valóság” kereteit, de olykor észreveszed, hogy a mások rólad alkotott véleménye nem teljesen egyezik azzal, ahogyan te látod saját magadat.

*7-8 pont:* Neked már határozottan rózsaszínű a „szemüveged”, átfesti azokat az élményeket, amelyek ellentmondanak a saját magadról alkotott pozitív képnek. Magyarán: inkább hajlamos





Co-funded by  
the European Union



vagy szépíteni, füllenteni, igazítani egy kicsit a dolgokon, mint tudomásul venni, hogy sem te, sem a többi ember nem olyan, mint amilyennek hinni szeretnéd. Nagyon szubjektív világban élsz, ezt már valószínűleg észrevetted.

*9-11 pont:* A te világod orvosi szóval „katathymiás”, azaz önbecsapó: nem azt látod, ami előtted van, hanem csakis azt, amit látni akarsz. Előre kialakított képed van saját magadról és másokról, amiből nem szeretnél engedni, ezért inkább a valós tényeket igazítod a vágyaidhoz, nem pedig fordítva. Valószínűleg többször hallottad már, hogy elfogult vagy, akinek az érzések fontosabbak a tényeknél. Vigyázz, mert ellentmondásba keveredhetsz a „valósággal”, másokkal, akár a szavahihetőségedet is kétségbe vonhatják!

*12 pont vagy ennél több:* Ha valóban így van, ez már veszélyes mértékű elfogultság és szubjektivitás, légy óvatos! A valóságban senki nem olyan, mint ahogy te saját magadat látod. Ennyire hibátlan, tökéletes ember, akinek mindig igaza van, valószínűleg nem létezik. Ahhoz, hogy ezt az önképet fenntarthasd, kénytelen vagy a valóság tényeit – persze tudattalanul – megmásítani, meghamisítani. Mindez egyrészt sok fáradságot és állandó figyelmet igényel részedről, másrészt kedvezőtlen színben tüntet fel mások előtt, akik megbízhatatlannak, makacsnak, önfejűnek, fellegekben járónak vagy szavahihetetlennek tartanak. Ideje ezzel szembenézned!

Az alábbi óravázlat minta segítséget jelenthet további óravázlatok megtervezésére az önismeret témakörében, a fentebb ismertetett elmélet és gyakorlati anyag, valamint a mellékletben elérhető önismereti játékok felhasználásával.

## **Óravázlat minta**

***Tananyag:*** A helyes önismeret támogatása

***Óratípus:*** Ismeretátadó és gyakorlati óra

***Nevelési feladat:*** Introspekció kialakítása, fejlesztése

***Oktatási feladatok:*** Az önismeret fontosságának hangsúlyozása



**Képzési feladat:** Önismeret fejlesztése

**Szemléltető eszközök:** saját készítésű Power Point bemutató

**Munkaeszközök:** Papír, ceruza, nyomtatott képek

### *I. Motiváció*

#### *Játék: Helycsere*

Alakítsunk ki egy kört eggyel kevesebb székből, mint a csoporttagok létszáma. Valaki a kör közepére áll, a többiek a székeken ülnek. A középén álló feladata, hogy egyes szám első személyben olyan információt közöljön magáról, amiről a többiek még nem tudnak. (Pl. valaha jártam énekkarra, rendszeresen sportolok, olvastam Molière-t, jártam Angliában stb.) A széken ülők közül mindazoknak helyet kell cserélniük, akikre igaz az elhangzott információ. Szabály, hogy a saját székedre és a szomszéd székekre nem lehet ülni. Mindig az áll középre, és közöl magáról újabb információt, akinek nem jut szék.

### *II. Célkitűzés*

A Johari ablak segítségével a csoporttagok tárják fel, hogy mit tudnak magukról, illetve hogyan látják őket mások. Építsék be az önismeretükbe a visszajelzéseket.

### *III. A témakörben tanultak gyakorlása, kiscsoportos megbeszéléssel*

A pszichoedukáció és az önismereti játék nyomán számoljanak be arról, hogy milyen önismereti felismerésre jutottak.

### *IV. Összefoglalás, értékelés*

Pár résztvevő összefoglalja, hogy milyen új dolgot hallott az órán és milyen új felismerésekre tett szert a saját önismeretével kapcsolatban.

Az óra fő részei	A pedagógus tevékenysége	A tanulók tevékenysége	A tevékenység célja	Munka-forma	Megjegyzés	Idő
Órakezdés	Ismerteti a témát		Érdeklődés felkeltése, ráhangolódás	Frontális munka		5 perc



<b>Bevezetés</b>	Felkelti a motivációt	A „Helycsere” játék	Minél többet tudjanak meg egymásról	Csoport játék		10 perc
<b>Ismeret-átadás</b>	Bemutatja az elméleti részt		Ismerjék meg a Johari felosztást	Frontális munka	Hangozzon el a nyílt, rejtett, ismeretlen és vak terület	10 perc
<b>Elmélyítés</b>	Felvezeti a feladatot	Triádokban, kiscsoportos munka	Elmélyítés, a kommunikáció és érzelmi intelligencia fejlesztése a megosztások által	Csoportos munka: triádokban beszéljék meg a játék élményeit	A bevezető játék mentén tudtál-e meg valami újat másokról, magadról?	15 perc
<b>Beszélgetés</b>	Vezeti a beszélgetést	Beszámolnak a kiscsoportos élményeikről	Rögzíteni az elhangzottakat	Frontális	Kiemelni a megosztások, empátia fontosságát	5 perc
<b>Összegzés</b>	Újra összefoglalja és kiegészíti az elhangzottakat		Elmélyítés	Frontális		5 perc

### 3. 2. A családi kapcsolatok korrekciója

„A családban kezdődik minden... a szenvedélybetegség is.”



„A családban kezdődik minden... a gyógyulás is.”<sup>4</sup>

A családot emberi kapcsolatok rendszereként határozzuk meg. A mai társadalomban kettős feladata van, biztosítani egyrészt az állandóságot, másrészt a változást, fejlődést.<sup>5</sup> Akárcsak egy kisvállalkozás, működhet nagyon jól és nagyon rosszul is. Lehet sikeres, de „csődbejelentésre” is készülhet, ha nem megfelelően kezelik a problémákat. Lehet „edzőterem” is, ahol felkészülhetünk a problémákra, kialakíthatjuk azokat a képességeket és készségeket, amelyekre az élet során elengedhetetlen szükségünk van. Az egészséges család fenntartásához és az abban való megmaradáshoz rugalmasságra van szükség. A meglévő kapcsolatok ápolása, a diszfunkcionális kapcsolatok javítása állandó mentális jelenlétet, változásra és változtatásra való készenlétet feltételez.

A család együttélésében nagyon fontos szerepet kap a hatalom. Minden családtag rendelkezik hatalommal. A családterápia „anyjának” nevezett Virginia Satir azt írja, hogy a hatalom erő: „ahhoz, hogy hatékonyak legyünk, mindannyiunknak arra van szükségünk, hogy erőnk teljes birtokában legyünk.”<sup>6</sup> A szerhasználat megelőzésében, a helyes önismeret kialakításában fontos, hogy minden családtag megfelelően viszonyuljon a saját és a mások hatalmához. Fontos, hogy az egyén különbséget tudjon tenni a hatalom, mint erő, erősség, kompetencia, képesség, autoritás, másrészt az erőszak, hatalmaskodás között. A szenvedélybetegséggel küzdő családokban a legtöbb esetben kialakul a társfüggőség (kodependencia<sup>7</sup>), ahol akár a függő, akár annak társa (házastárs, partner, testvér, barát) rosszul használja a mások irányába gyakorolt hatalmat. Ezen kapcsolatok kijavítása, a hatalomnak a hatékonyság és kreativitás képességeként való átértelmezése elengedhetetlen feltétele a harmonikus, funkcionális kapcsolatok helyreállításának.

<sup>4</sup> Egyszerű és átfogó igazságuk miatt e szóróanyag címeiket több segítő szervezet (Magyar Karitás, Magyar Máltai Szeretetszolgálat) is átvette a német Caritastól

<sup>5</sup> Balogh Klára-Hézsér Gábor-Krasznay Mónika: *Beszélgetések a családról*, Kálvin Kiadó, 2021, 69 o.

<sup>6</sup> Virginia Satir: *A család együttélésének művészete*, Coincidencia, Budapest, 1999, 232.o.

<sup>7</sup> A társfüggő személy másoktól teszi függővé önértékelését, véleményét, hangulatát vagy tetteit, élete nehézségei miatt másokat okol, ahelyett, hogy vállalná a felelősséget. Nem érzékeli a határt önmaga és mások között, könnyen befolyásolható, ugyanakkor akaratos és manipulatív, kapcsolataiból hiányzik a kölcsönös szabadság és az önállóság. A társfüggőség következménye és lételeme az emberi játszmák útján történő manipuláció. A társfüggőséghez két ember kell, egy társfüggő kapcsolat kialakulásáért mindkét fél felelős.



A funkcionális (jól működő) családok jellemzőit régóta kutatják, mint ahogy azt is, hogy milyen veszélyeztető tényezők, magatartásminták figyelhetők meg a diszfunkcionális családokban. Néhány olyan jellemzőt is megfogalmaztak a kutatók, amelyek megléte esetén szinte megjósolható a szerhasználat megjelenése<sup>8</sup>.

Az egészséges jól működő család jellemzői:

- Világos családi értékek szerint próbálnak élni.
- Minden változás lassan, körültekintően, rugalmasan, folyamatosan zajlik.
- A stresszt, valamint a családon belül jelentkező feszültségeket megfelelő módon kezelik, nincs bűnbak-képzés, nem hárítják egymásra az adódó feszültségeket.
- Lehet beszélni az érzésekről, feszültségekről, kimutatják az indulatokat, érzéseket.
- Vannak családi rituálék: ünnepek, évfordulók, megünneplik a kiemelkedő teljesítményeket.
- A családtagok kiállnak egymásért, érzelmileg támogatják egymást.
- Tisztelik egymást és önmagukat.
- Van bizalom és kitárulkozás a családtagok között.
- Mindenkinek megvan a feladata, a felelősség megosztott.
- Egyértelmű és nyílt kommunikáció van, mindenki véleménye fontos.
- Az „elég jó” anya és apa egy elérhető cél, és ha ez megvalósul, funkcionális családról beszélhetünk.

A szerhasználat kialakulásában jelentős szerepet játszanak az alábbi családi jellemzők:

- a családon belüli merev és rideg érintkezési forma;
- állandó címkézés és minősítés;
- „Nem érzünk!”, „Nem beszélünk!”, „Nem bízunk meg senkiben!”, örömtelenség;
- halmozódó megoldatlan konfliktusok;
- szexuális problémák a szülők között;
- generációkon átívelő szélsőséges, szenvedélyes viselkedés;

---

<sup>8</sup> *Érdemes beszélni róla...Szülőknek a kábítószer problémákról.* Szerk: Kály Kullai Károly, Nemzeti Család és Szociálpolitikai Intézet, 2013, 13-14. o.



- gyakori téma a halál, a kilátástalanság, az elmúlás;
- a serdülő túl korán kiszakad a családból és szubkultúrákhoz kötődik.

Több olyan családi előzményt is megfigyeltek a segítő szakemberek, amelyek jelentős szerepet kapnak a szerhasználat, vagy függőségek kialakulásában:

- a szülők szerhasználata és a szerhasználathoz való viszonyulása;
- a szülők érzelmi életének zavarai;
- családi traumák (szeretett személy elvesztése, válás, a szülő tartós hiánya);
- családon belüli bántalmazás (érzelmi, szexuális, lelki terror);
- a család élettörténetébe tartozó traumák (láger, kitelepítés, börtön stb.);
- családszerkezeti sajátosságok: mozaikcsalád;
- a szülők szélsőséges nevelési stílusa;
- szélsőséges eszmék.

A családi kapcsolatok korrekciójához szükségszerű a saját családi minták megismerése, a rossz kötődési minták tudatosítása. Az alábbi két gyakorlattal is segíteni lehet ezeket a felismeréseket.

## ***Gyakorlatok***

### **1. Állatcsalád**

Gondolj a kedvenc állatodra és rajzolj le egy állatcsaládot!

#### **Megbeszélés:**

- Párokban mutassátok be egymásnak a rajzolt állatcsaládot. Ha a saját családod lenne, melyik állat kit jelképez?
- Milyen a közöttük lévő kapcsolat?
- Ki érzi jól magát benne és ki szeretne máshova költözni?
- Van-e valami, amin szeretnének változtatni?
- Milyen erősségei vannak a te családodnak?
- Melyek azok a működési módok, amelyeken változtatni szeretnél?



- Hogyan képzeled el a saját családot, gyerekeidet?
- Mit teszel, hogy valóra váljon az elképzelésed?

## 2. Változáskártyák<sup>9</sup>

Az idézetek és aforizmák segítenek abban, hogy egy csoportban, közösségben vagy családban beszélgetést indítsunk életünk változásairól. Az alábbi, kártyákra felírt idézeteket helyezzük egy asztal közepére és kérjük meg a résztvevőket, hogy húzzanak egyenként egy nekik tetsző kártyát. Ezután a következő kérdések mentén beszélgessünk:

- Egyetértesz-e a kártyán szereplő idézettel?
- Milyen életesemény mondatja ezt veled?
- Hogyan egészítenéd ki a leírt idézetet?

### Idézetek

(A fiatalabb korosztály számára ajánlott olyan idézeteket használni, amelyek könnyen érthetők és ismerősek számukra a hétköznapi életből.)

„Semmi nem változtatja meg jobban az életünket, mint az önmagunknak feltett kérdések.” (Greg Leroy).

„És senki sem tölt új bort régi tömlőbe, mert szétrepesztené a bor a tömlőt, s odalenne a bor is, a tömlő is; hanem az új bor új tömlőbe való” (Márk 2,22).

„El kell engedned a múltat, hogy lehessen jövőd.” (Jégkorszak 2. című film)

„A hozzáállás az a kapcsoló, amely minden mást elindít.” (ismeretlen)

„Az emberek nem változnak túl sokat. Nem érdemes időt vesztegetni arra, hogy pótoljuk, ami hiányzik, próbáljuk inkább kihozni belőlük azt, ami bennük van! Az is épp elég nehéz.” (Marcus Buckingham és Curt Coffman)

„Amikor a változás szelei fújnak, a kételkedők falakat húznak föl, az optimisták pedig vitorlákat.” (ismeretlen)

„...A változások csak akkor következnek be, amikor valami olyat teszünk, ami abszolút nem illik bele az általunk megszokott világba.” (Paulo Coelho).

---

<sup>9</sup> Siba Balázs-Siba-Rohn Hilda: *Élettérkép – Az élettörténeti munka elmélete és gyakorlata*, Kálvin Kiadó, 2020, 114. o



Co-funded by  
the European Union



„Amikor rosszul vagy attól, hogy elegend van abból, hogy rosszul vagy, akkor meg fogsz változni.”  
(Andrew Matthews)

„Egy dolgot megtanultam huszonkilenc éves teniszpályafutásom alatt: az élet a lavóról kívül mindent az utadba hajít, aztán végül a lavórt is odavágja. A te dolgod, hogy kikerüld az akadályokat. Ha hagyod, hogy megállítsanak vagy eltérítsenek, akkor nem végzed jól a dolgod, és az megbánáshoz fog vezetni.” (André Kirk Agassi)

„Ha azt gondolod, hogy képes vagy rá, ha azt, hogy nem, mindenképpen igazad van.” (Henry Ford).

„A tanítványnak, aki állandóan panaszkodott másokra, azt mondta a Mester: - Ha békét akarsz, keresd magadban a változást, ne másokban. Könnyebb a lábadat védeni egy szandállal, mint szőnyeggel borítani az egész földet.” (Anthony De Mello).

„Ha valami nem sikerül, az nem sikertelenség: ott kezdődik a munka.” (Halász Péter)

„Az életben nem kell mindig jól járni! Aki ezt a belső kényszert el tudja engedni, hogy neki minden helyzetből győztesen és nyertesén kel kikerülnie, annak nagy lesz a belső szabadsága. Ez a hiteles élet titka!” (Mérei Ferenc)

### 3. Szülői szemmel

- a) Kérjük meg a csoporttagokat, hogy zsírkrétával, festékkel vagy filctollal ábrázolják az egyik szülőjüket. (Lehet elvont vagy reális ábrázolás.)
- b) Alkossanak párokat, és ki-ki beszéljen a párjának az általa ábrázolt szülőről.

Most képzelje magát a kiválasztott szülő helyébe és az ő nevében jellemezze saját magát, különös tekintettel a fiával/lányával (aki ő) való kapcsolatára. A párok ezután térjenek vissza a csoportba, majd sorra mindenki a párja szülőjének szerepébe bújva mutassa be önmagát és a párját a csoportnak.

Az alábbi óravázlat minta segítséget nyújt a fenti elméleti anyag gyakorlatba ültetésében.

### Óravázlat minta





**Tananyag:** A családi kapcsolatok korrekciója

**Óratípus:** Ismeretátadó és gyakorlati óra

**Nevelési feladat:** A saját családi minták felismerése

**Oktatási feladatok:** A családi kapcsolati minták ismeretének feltárása

**Képzési feladat:** Önismeret fejlesztése

**Szemplétető eszközök:** saját készítésű Power Point bemutató

**Munkaeszközök:** Papír, ceruza

## **I. Motiváció**

### **Játék: Legendárium**

1. Kérjük meg a csoporttagokat, hogy pár percben gondolják át, milyen legendák élnek a családjukban, milyen családi történeteket emlegetnek újra meg újra. Az emlék lehet egy gyermekkorban többször hallott történet vagy máig is élő legenda.
2. A csoporttagok egyenként elmesélik a családi történetet.

## **II. Céltűzés**

A Johari ablak segítségével tárják fel, hogy mit tudnak magukról, illetve hogyan látják őket mások. Építsék be az önismeretükbe a visszajelzéseket.

## **III. A témakörben tanultak gyakorlása, kiscsoportos megbeszéléssel**

A pszichoedukáció és az önismereti játék nyomán számoljanak be arról, hogy milyen önismereti felismerésre jutottak.

## **IV. Összefoglalás, értékelés**

Egy pár résztvevő foglalja össze, hogy milyen új dolgot hallott az órán, ill. hogy milyen új felismerésekre jutott.

Az óra fő részei	A pedagógus tevékenysége	A tanulók tevékenysége	A tevékenység célja	Munkaforma	Megjegyzés	Idő



<b>Órakezdés</b>	A téma ismertetése		Az érdeklődés felkeltése, ráhangolódás	Frontális munka		5 perc
<b>Bevezetés</b>	A motiváció felkeltése	Legendárium	A családi történetek felidézése	Csoportmunka		10 perc
<b>Ismeretátadás</b>	Kiscsoportokat alakít és moderálja őket, majd bemutatja az elméleti részt, kiegészítve a tanulók által mondottakat.	A tanulók kisebb csoportokban összegyűjtik a jól működő és a diszfunkcionális család ismert jellemzőit és felírják a falitáblára.	Ismerjék meg a jól működő és a diszfunkcionális családok sajátosságait	Csoportmunka	<b>Hangozzanak el:</b> a jól működő és a diszfunkcionális családok sajátosságai	10 perc
<b>Beszélgetés</b>	Moderálja a beszélgetést	Aktívan részt vesznek a beszélgetésben	Elmélyítés, megerősítés	Csoportos munka: visszajelzés az élményekről	A játék mentén milyen élmények éledtek fel benned?	15 perc
<b>Összegzés</b>	Újra összefoglalja ill. kiegészíti az elhangzottakat		Elmélyítés	Frontális		10 perc



### 3.3. Interperszonális kapcsolatok fejlesztése

Az interperszonális kapcsolatok rendkívül fontosak a mindennapi életben, hiszen olyan kölcsönhatások összességét jelentik, amelyek formálják és alakítják a mindennapi tapasztalatainkat. A személyes kapcsolatainkban tudjuk megélni az érzelmi támogatást, az összetartozás érzését, és lehetőségünk van megosztani életünk kihívásait és örömeit másokkal. A kapcsolataink nem csupán egyéni szinten jelentőségteljesek, hanem társadalmi és kulturális kontextusban is alapvető szerepet játszanak, meghatározzák azt, ahogyan másokhoz viszonyulunk.

A személyes kapcsolatainkban elkerülhetetlenek a konfliktusok, hiszen mindannyian különböző véleményekkel, értékrenddel és igényekkel rendelkezünk. A konfliktusok konstruktív kezelése a kapcsolatok minőségi javulásához vezet, hiszen lehetőséget kínálnak a fejlődésre és a tanulásra. A hatékony konfliktuskezelés során megértjük a másik személy nézőpontját, és közösen keressük a megoldásokat, ami egyfelől mélyíti a kapcsolatot, másfelől fejleszti a személyiséget. A diszfunkcionális kapcsolatokban ez nem valósul meg, a megoldatlan konfliktusok halmozódása olyan teher, ami elősegíti a szerhasználati zavar kialakulását vagy adott esetben a fennmaradását.

A szerhasználati zavarral küzdő személyek kapcsolatai változnak, kapcsolódásuk módosul. Mivel a család az elsődleges szintér, ahol az ember megnyilvánul, sok esetben a család az, amely hozzájárul a szerhasználati zavar ördögi körének a fenntartásához.

A családban leggyakrabban előforduló, a szerhasználó magatartást fenntartó attitűdök a következők:

- az érintett személy függőségének a tagadása, tabuként való kezelése;
- hazugság vagy kifogások keresése a szerhasználati zavarral küzdő személy mentegetésére;
- az anyagi támogatás fenntartása a problémák sokasodása ellenére is;
- a szerhasználati zavarral küzdő személyek igényei kerülnek előtérbe;



- különböző tényezők vagy mások hibáztatása a személy diszfunkcionális magatartása miatt.

Az interperszonális kapcsolatokban fontos szerepe van a személyes határoknak. A határkijelölés nem csupán önvédelmi mechanizmus, hanem abban is segít, hogy tiszteletben tartsuk egymás egyediségét és önállóságát. Az olyan családokban, ahol az egyik szülő szerhasználati zavarral küzd, különösen gyakori a személyes határok átlépése. A szerhasználat okozta hirtelen hangulatváltozás miatt az érintett személy kiszámíthatatlanná válik, egyik nap szeretetteljes és kedves, másnap viszont indokolatlanul barátságtalan és agresszív. Az ilyen típusú családokból származó gyermekek nem érzékelik a saját határaikat, ezért nem tudják meghúzni sem azokat. Felnőtt korukban sem érzik biztonságban magukat a kapcsolatokban, kötődési nehézségekkel küzdenek. Folyamatos készenlétben élnek, hátha a másik cserbehagyja őket vagy váratlanul ellenük fordul, ezért kemény védelmi rendszert építenek ki maguknak és érzelmi bizonytalanságban élnek. Nem mernek korlátokat szabni. Sosem tudják, hogy ha nemet mondanak, azzal tiszteletet kapnak cserébe, vagy dühöt. Bizonytalanok abban, hogy meddig tart a saját felelősségük határa és hol kezdődik a másoké. Ez a gyerekkorból hozott érzelmi teher teljes mértékben befolyásolja az interperszonális kapcsolatokat mind gyermek-, mind felnőttkorban. Amikor a sérült határokkal rendelkező emberek elkezdik kijelölni a határaikat, gyakran tapasztalnak dühöt, ami abból a felismerésből fakad, hogy az éveken át ki nem mondott vagy mások által figyelmen kívül hagyott érzelmeik jogosak.

Az életvezetési készségek fejlesztésének egyik célja éppen a kapcsolati sérülések helyreállítása, ami preventív hatással bír, mert elősegíti a másokkal való együttműködés fejlesztését, a kölcsönösen segítő és jutalmazó kapcsolatokban való élés örömét és ezáltal a teljesebb élet megélésének lehetőségét. „A mentális egészség olyan mértékben érhető el, amilyen mértékben az egyén tudatosítja az interperszonális kapcsolatait”<sup>10</sup>, illetve a tudatosítás után munkálkodni kezd annak fejlesztésén, adott esetben javításán.

---

<sup>10</sup> Irvin D. Yalom: *A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata*. Park Könyvkiadó, 2005, 51-61. o



A személyközi kapcsolatainkban való megfelelő viszonyulás életünk minden területét áthatja, ez a sikeres és egészséges életvitel egyik alapköve.

## **Gyakorlatok**

### **1. Szituációs játék**

Az alábbi gyakorlati rész egy serdülőkorúak számára készült szituációs játékra épül. Egy olyan állatmesére, ahol dilemmába kerülnek a szereplők: hogyan osszák meg a barátjukkal az aggodalmukat, illetve hogyan közölgék a kényes témát a szülőkkel. A szerepjáték lehetőséget ad az érzelmek megélésére, a dilemma megtapasztalására. A játékot követő csoportos megbeszélés segít az élmények feldolgozásában, az érzések megtapasztalásában és tudatosításában.

A feladat menete: a diákok elolvassák egyszer a történet szövegét, majd rövid megbeszélés után eljátszák a történetet. Miután eljátszották a szerepüket, a tanárral csoportbeszélgetésben együtt reflektálnak mindarra, amit a történet során megéltek, illetve lehetőséget kapnak a kreatív megoldások keresésére. Fontos arról is beszélgetni, ki hogyan élte meg a szerepét.

A történet első részében a szereplők a barátjukkal osztják meg az aggodalmukat:

#### **NARRÁTOR:**

*Egyszer volt, hol nem volt... Boldogan élt egyszer az erdő mélyén egy medve, egy róka és egy mókus, akik nagyon jó barátok voltak. Jóban, rosszul együtt voltak, semmi szét nem választhatta őket. Egy nap a medve és a róka észrevették, hogy a mókus furcsán viselkedik.*

#### **MEDVE:**

- *Észrevetted, hogy a mókus valahogy furcsán viselkedik mostanában? – kérdezte aggódva.*

#### **RÓKA:**

- *Nekem is feltűnt. Valami nincs rendben vele. Mintha titkolna valamit előttünk...*

#### **MEDVE:**

- *Beszélgjünk vele. Lehet, hogy szüksége van a segítségünkre!*

#### **NARRÁTOR:**

*Mikor a mókus is megérkezett, a három jóbarát leült beszélgetni.*



Co-funded by  
the European Union



**MEDVE:**

- *Beszélni szeretnénk veled – kezdte a medve, és a mókusra nézett.*

**RÓKA:**

- *Úgy látjuk, valami nyomja a lelkedet, és szeretnénk, ha elmondanád nekiünk is, mi bánt - tette hozzá aggódva.*

**NARRÁTOR:**

*A mókus egy pillanatra elhallgatott, majd félénken bevallotta, hogy az utóbbi időben próbált drogot használni, mert úgy gondolta, hogy az segít a problémáiban.*

**MEDVE:**

- *Tudnod kell, hogy a drog csak rövidtávon segít. Bármilyen nyomja a lelkedet, mi itt vagyunk, hogy segítsünk neked, számíthatsz ránk. Az igazi barátok mindig támogatják egymást, még a legnehezebb időkben is! – mondta határozottan, s a szemében a szeretet fénye ragyogott.*

**MÓKUS:**

- *Nagyon hálás vagyok nektek, hogy támogattok! Próbálok kezelni a problémákat ... csak nem mindig sikerül. Segítsetek nekem! – kérte meghatódva.*

**NARRÁTOR:**

*Hármuk barátsága még szorosabbá vált, az egymáshoz való ragaszkodásuk erősebb lett, mint valaha. A mókus felismerte, hogy mindig számíthat az igazi barátaira, és soha nem marad egyedül a problémáival. A három jó barát továbbra is együtt élt az erdei házikóban. Boldogok voltak, mert hitték, hogy együtt legyőzhetnek minden akadályt.*

Várhatóan a résztvevők a következő tanulságot szűrik le a maguk számára: *Az igazi barátság a segítőkészségről, a támogatásról és a szeretetről szól. Ha valaki bajba kerül, mindig fontos, hogy segítsünk neki, és ne hagyjuk, hogy egyedül küzdjön meg a problémáival.*

**Segítő kérdések:**

1. Volt-e olyan időszak az életedben, amikor úgy érezted, hogy segítségre volt szükséged, de nem tudtad, hogyan kérj segítséget?
2. Mi lehet az oka annak, hogy valaki drogot kezd el használni?



3. Mik lehetnek azok a jelek és tünetek, amelyek arra utalhatnak, hogy valaki drogot használ?
4. Miért fontos, hogy az igazi barátok támogassák egymást nehezebb helyzetekben?
5. Ha a barátodnak problémája van, mi lenne a legjobb módja annak, hogy segíts neki?
6. Mit tanulhatunk a mókus és barátai történetéből az igazi barátságról és a segítségnyújtás fontosságáról?
7. Miért fontos, hogy ne ítélkezzünk a szerhasználati zavarral küzdő személyek felett és inkább segítséget nyújtsunk nekik?

A második részben a barátok a szülőknek készülnek elmondani a történeteket:

**NARRÁTOR:**

*A történet sajnos folytatódik. A mókus tovább folytatja a szerhasználatot, a medve és a róka pedig úgy döntenek, hogy beavatják a mókus szüleit, hátha közösen jobban tudnak segíteni rajta. Másnap reggel felkeresik a szülőket, hogy osszák meg velük az aggodalmukat. Már messziről látják, hogy megnyugtatóan integetett nekik az ajtóban az édesanya és az édesapa.*

**MÓKUS MAMA:**

- *Jó reggelt! Minek köszönhető a mai meglepő látogatásokat? - kérdezi kedvesen.*

**NARRÁTOR:**

*A medve és a róka egymásra néznek, és szomorúan elmondják, hogy aggódnak a mókus viselkedése miatt. Mókus barátjuk egyre mélyebbre süllyed a droghasználatban, és aggódnak az egészségéért és jövőjéért.*

**MEDVE:**

- *Van valami, amit meg kell beszélnünk veletek. Aggódunk a barátunk miatt. – kezdi félénken.*

**RÓKA:**

- *Igen, sajnos mókus barátunknak komoly problémája van. Drogozik, és nagyon aggódunk érte!*

**MÓKUS MAMA:**

- *Hogy mondd? De hiszen a mi mókusunk mindig is jó gyerek volt! – kiált fel meglepetten.*

**MÓKUS PAPA:**



– Vegyük sorra ... Mit láttatok? Mit tapasztaltatok pontosan? – kérdi komor arccal.

**NARRÁTOR:**

*A mókus szülei először meglepetten és tagadóan reagáltak. Nem akarták elhinni, hogy a fiuk bármilyen rossz szokásba keveredett volna. De ahogy a medve és a róka részletesen elmesélték, mi történt, az anya és az apa komoran, aggódó tekintettel néztek egymásra.*

**MÓKUS PAPA:**

– Köszönjük, hogy elmondtátok nekünk. Nem akartuk elhinni, de úgy tűnik, valóban nagy a probléma! – mondja szomorúan.

**MÓKUS MAMA:**

– Az a legfontosabb, hogy segítsünk a fiúknak, mielőtt még mélyebbre süllyed – teszi hozzá szomorúan.

**NARRÁTOR:**

*A medve és a róka megnyugodtak. Megbeszélték, hogyan segítsenek a mókusnak abbahagyni a drogozást és megtanulni kezelni azokat a problémákat, amelyek miatt a szert választotta. A szeretetteljes támogatás és a közösségi összefogás segített neki újra megtalálni az utat a boldogság és az egészség felé. Vajon hogyan tették? Ti mit tennétek az ő helyükben?*

**Segítő kérdések:**

1. Mit tennél, ha a barátodnak vagy egy közeli családtagnak drogproblémája lenne?
2. Hogyan éreznéd magad, ha a barátod droghasználata miatt arra lenne szükség, hogy segítséget kérj a szüleitől?
3. Mi lehet az oka annak, hogy valaki drogokhoz fordul, és mik lehetnek az alternatív megoldások?
4. Milyen jellemzőket tartasz fontosnak egy jó szülői reakcióban, amikor megtudják, hogy a gyerekek drogot használnak?
5. Mit gondolsz, hogyan lehet megbirkózni a droghasználat problémáival a családi vagy baráti támogatás segítségével?
6. Miért lehet fontos, hogy a barátok és a szülők együttműködjenek, amikor valaki drogproblémákkal küzd?





7. Mit tanulhatunk a medve és a róka hozzáállásából? Hogyan segítsünk egy barátunknak, ha drogproblémái vannak?

## 2. Érzéstérkép:

Az érzéstérkép az érzelmi intelligenciát fejlesztő játék, amelynek segítségével a fiatalok megtanulhatják, hogy az interperszonális kapcsolatokban hogyan működnek az érzelmek.

A foglalkozást vezető csoportokra osztja a diákokat, majd megkéri őket, hogy minden csoport rajzoljon egy érzés-szigetet. Egy sziget legkevesebb öt érzelmet kell, hogy tartalmazzon (lehet több is!), mindegyik kifejezhető egy színnel, tárggyal vagy alakkal. A csoportvezetőnek oda kell figyelnie a diákok választásaira, mert előfordulhat, hogy összekeverik az érzést egy tulajdonsággal vagy egy értékkel.

Miután minden csoport megtervezte a saját érzés-szigetét, bemutatja azt, majd összeállítják az érzéstérképet. Megfigyelik, hogy a szigetek hol találkoznak egymással és úgy kapcsolják össze őket, hogy ahol ugyanaz vagy hasonló érzések szerepelnek, ott fedjék egymást. Így szépen kirajzolódik, hogy mennyi érzés közös bennük. A játék végén közösen megbeszélik az élményeket az alábbi segítő kérdések mentén.

### Segítő kérdések:

1. Hogyan tudtál együttműködni a csoportoddal a térkép létrehozása során?
2. Melyik részek, tulajdonságok fedték egymást a különböző csoportok térképein? Mit gondolsz, mi erre a magyarázat?
3. Hogyan éled meg azt, hogy nem vagy egyedül az érzéseiddel?
4. Milyen összefüggéseket vettél észre a csoportok által ábrázolt érzések kifejezése (megrajzolása) között?
5. Hogyan segített a feladat abban, hogy jobban megértse a saját érzéseidet és a mások érzéseit?



## Óravázlat minta

**Tananyag:** Interperszonális kapcsolatok fejlesztése

**Óratípus:** Ismeretátadó és gyakorlati óra

**Nevelési feladat:** Szituációs játék

**Oktatási feladatok:** Az interperszonális kapcsolatok dinamikája

**Képzési feladat:** Interperszonális kapcsolatok fejlesztése

**Szemléltető eszközök:** A történet eljátszása

**Munkaeszközök:** Kinyomtatott történet/mese

Az óra fő részei	Pedagógus tevékenység	A tanulók tevékenysége	A tevékenység célja	Munka-forma	Megjegyzés	Idő
Órakezdés	A téma ismertetése		Érdeklődés felkeltése, ráhangolódás és szereposztás	Frontális munka		3 perc
Bevezetés	A motiváció felkeltése	Szereposztás	A diákoknak kiosztjuk a szerepeket	Frontális munka		5 perc
Ismeretátadás		A diákok eljátszák a történetet		Csoportos munka		25 perc
Elmélyítés	Történet-feldolgozás	Beszámolnak az élményeikről	Elmélyítés, kommunikáció és az érzelmi	Frontális		10 perc



			intelligencia fejlesztése a megosztások által			
<b>Beszélgetés</b>	Önreflexiós kérdések	Válaszolnak a kérdésekre	Rögzíteni az elhangzottakat	Frontális		4 perc
<b>Összegzés</b>	Újra összefoglalja, ill. kiegészíti az elhangzott- takat		Elmélyítés	Frontális		3 perc

### 3.4. A józan életmódban való megerősítés, problémamegoldás, konfliktuskezelés

#### A józan életmódban való megerősítés

Az egészség megőrzésének szerves része a szermentes, józan életforma.

Akár elsődleges prevencióról beszélünk, ahol még nem alakult ki a rendszeres szerhasználat, akár másodlagos prevencióról, ahol kísérleti szerhasználat vagy abúzus történik, akár harmadlagos prevencióról, ahol a kezelés utáni józanság fenntartása a feladat, a visszaesés megelőzése a józan életmódban való megerősítést szolgálja.

A józan életmód fenntartása szempontjából különbséget kell tenni a *megcsúszás* és a *visszaesés* között. A megcsúszás alkalmi droghasználat vagy alkoholfogyasztás egy szermentes időszak után. Nem jelenti a rendszeres fogyasztáshoz való visszatérést. Ezzel ellentétben a visszaesés visszatérést jelent a rendszeres szerhasználatához és az ezzel járó életvitelhez.



A legtöbb szerhasználó életében legalább egyszer vagy többször is megtapasztalta a megcsúszást. Megszegte a családnak, a barátoknak vagy önmagának tett ígéretét, hogy absztinens, tiszta marad. Egy megfelelően kézben tartott megcsúszás az igazság pillanatává válhat, a szerhasználó jobban megismeri a saját korlátait.

### A megcsúszás kezelése

Sok szerhasználó abban a hiedelemben él, hogy az absztinenciához csak az szükséges, hogy legyen elég „akaratérod”. Az erős elhatározás mindenképpen szükséges a változáshoz, viszont az is elengedhetetlen, hogy elegendő „én erőnk” legyen ahhoz, hogy felismerjük és hatékonyan tudjuk kezelni a környezet kihívásait, de a belső kihívásokat is, amelyek a megcsúszáshoz vezethetnek.

A kutatások szerint a megcsúszások a következő helyzetekre való válaszként jönnek létre:

- Negatív érzelmi állapotok: pl. szégyen, depresszió, bűntudat
- Személyközi konfliktusok
- Társas vagy társadalmi nyomás

A megcsúszás után eláraszthat egy megsemmisítő, ellenállhatatlan kudarcézés. Mélyre süllyedhetünk a kétségbeesésben ahelyett, hogy pozitívabb módon értelmeznénk a megcsúszást. A felépülésünket már nem egy változási folyamatnak látjuk, amelyben a megcsúszásnak, botlásnak megvan a maga szerepe, legalábbis a kezdeti szakaszban.

Amikor megcsúszunk, megbotlunk segítségre van szükségünk, hogy:

- túllépünk a kudarcon, a bűntudaton és a szégyenen;
- bocsássunk meg magunknak és fogadjuk el magunkat;
- átrendezzük az életvitelünket, átértelmezzük azt a helyzetet, amiben vagyunk;
- új irányba tereljük a negatív gondolatainkat és viselkedésünket és megbizonyosodjunk róla, hogy nem lesz több megcsúszás;
- fel tudjuk eleveníteni az eddigi sikerélményeinket.



## *Gyakorlatok*

### 1. Beszélgetsetek az alábbi kérdések mentén:

- Milyen más segítségre lehet még szükség a megcsúszás elkerüléséhez?
- Hogyan kezelhetjük az olyanok felől érkező nyomást, akik nem értik meg vagy nem törődnek a függőséggel?

### 2. Csoportbeszélgetés történet alapján

Csoportfoglalkozás keretében, egy rövid bemelegítő játék és a téma elméleti felvezetése után a következő **segítő kérdések** mentén vezethető a csoportos beszélgetés:

- Saját tapasztalat alapján miben látod a különbséget a visszaesés és a megcsúszás között?
- Vissza tudsz-e emlékezni egy olyan esetre, amikor megcsúsztál?
- Mit éreztél és mit gondoltál magadról akkor?
- Ha akkor valamit tanultál magadról, mi volt az?
- Visszaeséssé fajult-e a megcsúszásod?
- Ha nem, mi akadályozta meg?
- Ha igen, mi segített volna neked?

Ezután bemutatásra kerül az alábbi történet:

### **Misi megcsúszása**

Misinek nehéz napja volt a félnormás munkahelyén, kiugrotta az ebédet is, úgy érezte „ki van nyúlva”. Az utóbbi hónapokban, mióta a rehabból eljött, minden este úszni ment, így lazított. Megállapította magában, hogy ma túl fáradt hozzá. Épp mielőtt elindult volna a munkahelyéről, egyik barátja, János (akiről mindenki tudta, hogy nagyivó) felhívta telefonon, és hívta, hogy menjenek el enni valamit a többi kollégával. Misi úgy döntött, hogy a munkából egyenesen odamegy. Tudta, hogy másnap fontos találkája van a munkafelügyelővel, és nem akart későn haza érni. Hamarabb odaért, szomjas volt a séta miatt, a bárban italt rendelt magának, de a rendelésnél



szinte alig jutott eszébe, hogy alkoholmentes sört kérjen. Felhajtotta, újra rendelt. Nyugtalan volt, mert nemigen ismerte János barátait.

Megérkezik János és két barátja és Misi hamar észreveszi, hogy már „megünnepezték” egy-két korsó sörrel a focimeccs eredményét, és készen állnak egy kis éjszakai bulira. Vacsorát rendelnek, mellé három üveg bort, négy személy számára. A szuper hatékony kiszolgáló ki is tölti a négy pohár bort, még mielőtt Misinek esélye lenne elmondani, hogy ő nem kér. János egyik barátja pohárköszöntőt mond a győztesre. Mivel Misi nem akar kívülállónak tűnni, ő is felemeli a poharát és iszik, de csak egy kis kortyot. A társalgás egyre élénkebb lesz, Misi poharát is állandóan újratöltik. És egyik pohár után jön a másik...

Beszélgetsetek a történetről.

#### **Segítő kérdések:**

- Miről szól ez a történet? Arról, hogy Misi nem képes megküzdeni ezzel a helyzettel vagy inkább arról, hogy úgy választ, olyan döntéseket hoz, amelyek az iváshoz vezetnek?
- Milyen figyelmeztető jeleket ismertek fel a Misi esetében?
- Melyek voltak a döntési helyzetek Misi számára?
- Milyen más, alternatív választásokat tehetett volna Misi az események során?

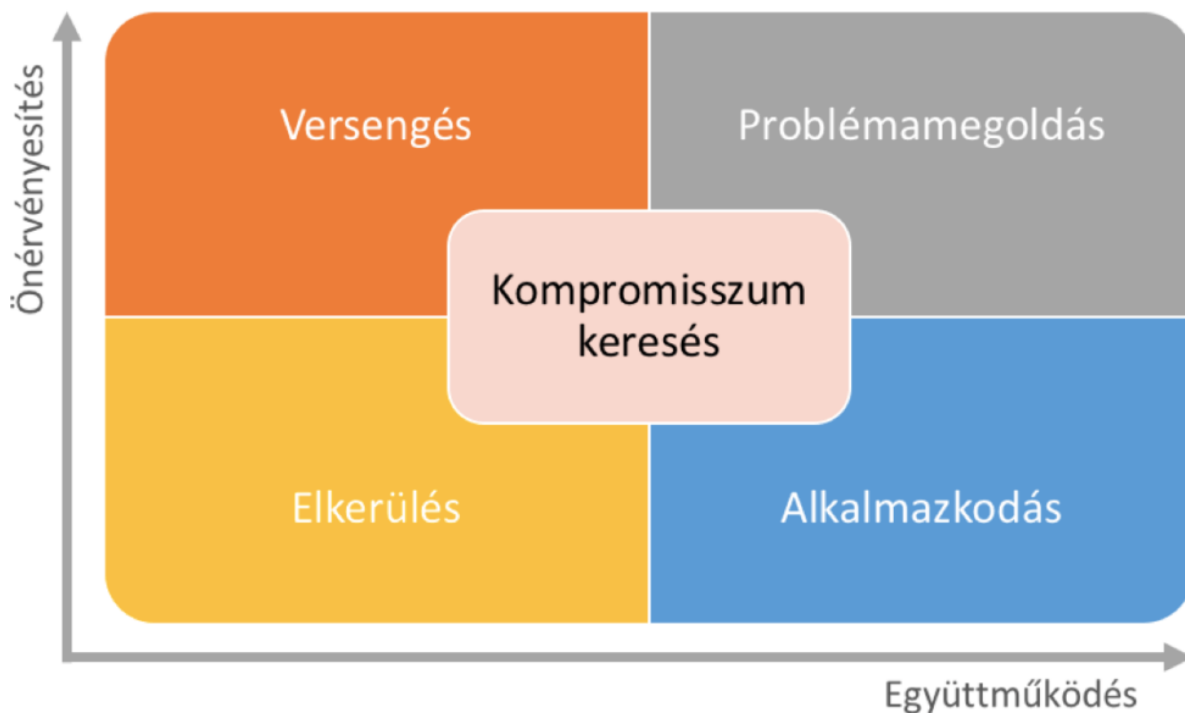
### **Konfliktuskezelés**

A hétköznapi élet történései során mindannyian kerülünk konfliktushelyzetbe. Az életvezetési tudástárunk fontos eleme a saját (és mások) konfliktuskezelési stratégiának ismerete, illetve az, hogy adott szituációban a helyzetnek megfelelő konfliktuskezelési stratégiát alkalmazzunk.

A konfliktuskezelési stratégia alatt azt a hozzáállást, attitűdöt, módszert értjük, ahogy a konfliktusok során valaki viselkedni szokott.



A továbbiakban öt alap konfliktuskezelési stratégiát szeretnénk bemutatni: a versengő, problémamegoldó, elkerülő, alkalmazkodó és a kompromisszumkereső stratégiát.<sup>11</sup>



Forrás: <https://noisikertrener.hu/konfliktuskezelesi-strategiak/> letöltve 2024.08.02.

#### a) Versengő stratégia (magas önérvényesítés – alacsony együttműködés)

A versengő konfliktuskezelési stratégiák használója az erő segítségével kívánja a pozícióját javítani. A cselekvés célja ilyen esetekben a saját érdekek érvényesítése, függetlenül attól, hogy másoknak mik az igényei. Versengő szituációban „kiállunk az igazunkért”, „megvédjük a helyes álláspontunkat”.

A versengő konfliktuskezelési stratégiák abban az esetben hasznosak, ha:

- gyors cselekvésre, döntésre van szükség. Krízishelyzet esetén különösen előnyös lehet az alkalmazása.

<sup>11</sup> lásd a Konfliktuskezelési kérdőív (133. o) és Problémamegoldás (138.o) c. mellékleteket



- a szükséges döntés népszerűtlen, nagy a várható ellenállás és sok emberen kell végigvinni az akaratunkat, mert nem tudjuk megszerezni mindenki hozzájárulását, helyeslését;
- el kell indítani egy folyamatot és számítani az idő és a hatékonyság.

A folytonos versengő magatartás veszélyei az alábbiak:

- A környezet „bólogató Jánossá” válik. Nem is próbálják meg a döntéseket befolyásolni, ellentétes véleményüket megtartják maguknak.
- A bizonytalanság, a segítségkérés a gyengeség jelévé válik, ezért a munkatársak vagy a családtagok nem merik felvállalni a hibákat, bizonytalanságaikat és inkább rosszul döntenek, minthogy kérdezzenek.
- Megromolhatnak és a kapcsolatok, megszűnik az őszinteség, fennáll az elmagányosodás veszélye.

**b) Problémamegoldó, együttműködő stratégia (magas önérvényesítés – magas együttműködés)**

Az együttműködő konfliktuskezelési stratégiák során a cél a mindkét fél számára kielégítő megoldás keresése. A gyakorlatban ez a konfliktus okainak feltárását, megértését, és ezek alapján történő kreatív megoldását jelenti.

Az együttműködő konfliktuskezelési stratégiák abban az esetben hasznosak, ha:

- a két szempontrendszer egyformán fontos, nem lehetséges őket kompromisszumokkal gyengíteni;
- alapvető a résztvevők elkötelezettsége a kialakított megoldás mellett;
- a konfliktus megoldását érzelmi motívumok hátráltatják, melyek nagyban befolyásolják a résztvevőket.

A folytonosan együttműködő magatartás veszélyei:

- Triviális kérdések megoldása is hatalmas idő- és energiabefektetéssel jár, ami elvonja az erőforrásokat a valóban fontos problémáktól.





**c) A kompromisszumkereső stratégia (közepes önérvényesítés – közepes együttműködés)**

A kompromisszumkereső konfliktuskezelési stratégiák célja egy a felek számára kölcsönösen elfogadható megoldás kialakítása. Ennek során mindkét fél lemond bizonyos igényeiről, a megoldás csak részben elégíti ki azokat. A kompromisszumot kereső magatartás a másik négy konfliktuskezelési mód átlójában helyezkedik el. A kompromisszumkereső ember a probléma megoldása során többet ad fel az érdekeiből, mint a versengő, de kevesebbet, mint az alkalmazkodó. Hasonlóképpen nyíltabban kifejezi az érdekeit, mint az elkerülő, de jobban titkolja azokat, mint az együttműködő.

A kompromisszumkereső konfliktuskezelési stratégiák hasznosak, ha:

- a célok kiemelkedő fontosságúak, de nincs lehetőség más megoldási módok választására. (Pl.: kevés a rendelkezésre álló idő, a probléma túl komplex, a felek érdekei egymás rovására valósíthatók meg.)
- a szembenálló felek egyformán erősek és érzelmileg egyenlő mértékben elkötelezettek a saját érdekeik mellett.

A folytonos kompromisszumkereső magatartás veszélyei:

- A folyamatos kompromisszumokban elvész az egyén vagy a szervezet hosszú távú célja. A kompromisszumok mindig az adott pillanatnak szólnak, alapelveket, értékeket nem lehet érvényesíteni általuk.
- Minden üzleti tárgyalás, személyes nézeteltérés kompromisszum tárgyává válik, ez pedig aláássa a bizalmat és az egymásra való odafigyelést.
- Senki sem teljesen elégedett az adott helyzettel.

**d) Az elkerülő konfliktuskezelési stratégia (alacsony önérvényesítés – alacsony együttműködés)**

Az elkerülő „konfliktuskezelés” során sem a saját, sem mások érdekei nem kerülnek terítékre. A cselekvés célja a konfliktus elkerülése. Ez számos formában történhet, többek között döntések



elhalasztásában, konfliktusos szituációból való diplomatikus kihátrálásban, vagy akár az ilyen jellegű helyzetek kerülésében.

Az elkerülő konfliktuskezelési stratégiák hasznosak, ha:

- az adott konfliktus megoldásához nem adottak a lehetőségek. (Pl.: a résztvevők érzelmileg túlfűtöttek, nem áll rendelkezésre elegendő információ stb.)
- a konfliktus marginális, ezért nem éri meg a konfliktus felvállalása;
- a konfliktusból adódó károk meghaladják annak előnyeit.

A folytonos elkerülő magatartás veszélyei:

- Tartóssá válik a probléma, mert sosem kerül megoldásra.
- Elodázzuk a döntést, ami nagy feszültséggel járhat hosszú távon és rontja a későbbi tárgyalási pozíciónkat.
- A környezet nem kap visszajelzést arra vonatkozóan, hogy hogyan változzon, miközben nekünk folyamatosan sérül az önbecsülésünk.
- Folyamatosan háttérbe szorul a mi érdekünk, ettől hosszú távon feszültek leszünk vagy motiválatlanná válunk.

**e) Az alkalmazkodó stratégia (alacsony önértékesítés – magas együttműködés)**

Az alkalmazkodó konfliktuskezelési stratégia során háttérbe szorulnak a saját igények, és feltétel nélkül elfogadjuk a másik érdekeit. Ez történhet nagylelkűségből vagy önfeláldozásból, de lehet a mások véleményének átvétele, utasításaik, kéréseik kritika nélküli elfogadása is.

Az alkalmazkodó konfliktuskezelési stratégiák hasznosak, ha:

- a konfliktusban nem a saját igények kielégítése az elsődleges cél;
- a kérdés a partnernek sokkal fontosabb vagy legalábbis az ő igénye kerül első helyre;
- a személyes kapcsolat megtartása az elsődlegesen fontos, nem pedig az adott kérdés;
- a további versengés súlyos károkkal járna a kapcsolat vagy akár az adott helyzet szempontjából;



- nem akarunk mi fáradni a döntéssel.

A folytonos alkalmazkodó magatartás veszélyei:

- Az ötletek, javaslatok nem kapják meg az őket megillető figyelmet. Az emberek nem várják az alkalmazkodó stratégiát folytatótól, hogy ő kezdeményezzen, így idővel háttérbe szorul.
- Lehetetlenné válik a szabályok, folyamatok érvényesítése. Sérül az önbecsülés és az önbizalom.

A fentiekből jól látszik, hogy nincs jó vagy rossz konfliktuskezelési stratégia. Inkább az a fontos, hogy ha nem félünk felvállalni a konfliktusainkat, szabadon megválaszthatjuk az adott szituációhoz legjobban igazodó stratégiát.

### ***Gyakorlatok***

A csoportfoglalkozást jégtörő játékkal kezdjük: a páros számú résztvevőket két sorban, egymással szembe állítjuk. Az egyik sor folyamatosan az *igen*, a vele szemben levő pedig folyamatosan a *nem* szót ismétli, kb. 3 percig, tartva a szemkontaktust. Ezután csere következik, aki eddig *igent* mondott, most *nemet* fog mondani. A csoportbeszélgetés során megbeszéljük a játék során előjött érzéseket, és/vagy helyzeteket.

A továbbiakban a vezető megtartja az elméleti felvezetést, a fent leírt elméleti rész alapján bemutatja az öt konfliktuskezelési stratégiát. Ezt követően szociometriaival játékokra hívja a résztvevőket: álljanak fel öt csoportba, aszerint, hogy melyik konfliktuskezelési stratégiát tekintik leginkább a sajátjuknak.

Ezután kitöltik a Thomas-Killman tesztet, kiértékelik, majd a záráskorban megbeszéljük, hogy ki milyen konfliktuskezelési stratégia besorolásba került a teszt nyomán. Mennyire érzik ezt reálisnak? Mit is jelent a kapott eredmény?



Azokat a konfliktuskezelés stratégiákat, amikre legalább hat pontot kapott valaki, nagy valószínűséggel jól tudja alkalmazni. A hat pont alattiak a fejlesztendő területek. Ha valamelyikre nagyon alacsony, vagy nagyon magas pontszámot kapott, érdemes gondolkodnia azon, hogy az önérvényesítés/együttműködés dimenziókat összevetve nem hoz-e túl gyakran olyan döntéseket, amelyekkel vagy a saját, vagy a másik érdekeit szem elől téveszti. Az életben a konfliktuskezelési stratégiák mindegyikét érdemes használni, az adott helyzettől függően. Jó, ha ki tudjuk választani, mikor melyik stratégia a legcélravezetőbb, és azt adekvát módon tudjuk is alkalmazni.

### 3.5. A lelki egészség fejlesztése

#### Mi a lelki egészség?

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization) 2014-es meghatározása szerint a lelki (vagy mentális) egészség nem csupán a betegség hiánya, hanem testi, pszichikai, szociális és spirituális *jól lét (well being)*. Aki mentálisan egészséges, felismeri a lehetőségeit, képes megbirkózni az őt ért stresszel, *egész ember*. Ennek az „egész” -ségnek a megőrzése magában foglalja a spirituális életvezetési mintát is. Az egészséges ember nemcsak jól érzi magát, hanem jól is van.

A „jól érzem magam” kedélyállapot két forrásból jöhet:

1. *mesterségesen és instant úton biztosított feldobottság* (vagy ellazulás) és „belső béke”. Ez tulajdonképpen egy rövidzárlatos életvezetés, ami hosszú távon elakadásokhoz, életvezetési problémákhoz és gyakran függőséghez vezethet.
2. *önreflexív és hosszú távú céltudatos küzdelem*, megküzdés a lehetséges problémákkal és akadályokkal, ami aztán természetes úton biztosítja a jól létet, a tudatmódosító szerek használata nélkül való boldogulást.



A lelki egészség fejlesztésében Yalom<sup>12</sup> és az általa tovább vitt pszichológiai irányzatok meglátásainak beépítésével négyféle lehetséges megközelítést alkalmazhatunk. Ez a megközelítés a szorongás négy formájának kezelésére összpontosít: *szorongás az élet értelmetlensége miatt; szorongás a halálfélelem miatt; szorongás a szabadságtól való félelem miatt és szorongás az elszigeteltségtől/magányosságtól való félelem miatt.*

Az alábbi támpontok segítséget nyújtanak a négyféle szorongás kezelésének gyakorlati megközelítésében.

- **Szorongás az élet értelmetlensége miatt (egzisztenciális szorongás):** Neveljük a fiatalokat **az értelem és a cél megtalálására!** Frankl logoterápiája hangsúlyozza, hogy mennyire fontos az élet értelmének és céljának a megtalálása. Tanítsuk meg őket arra, hogy fedezzék fel az értékeiket, a szenvedélyeiket és találják meg az érdeklődési körüket.
- Ösztönözzük az **önfelfedezést!** Bátorítsuk őket és biztosítsunk számukra lehetőséget arra, hogy olyan tevékenységekben vegyenek részt, amelyek segítenek rátalálni a tehetségükre, az erősségeikre és összhangban vannak a céljaikkal.
- Bátorítsuk a **közösségi szerepvállalást!** Ösztönözzük a fiatalokat, hogy vegyenek részt olyan tevékenységekben, amelyek felkeltik bennük az értékesség és hasznosság érzését, mint például az önkéntesség, mások segítése vagy a társadalomra pozitív hatást gyakorló projekteken való részvétel.
- Fejlesszük a **reflexivitást!** Tanítsuk a tudatosságot, valamint olyan reflexív/önreflexív gyakorlatokat, amelyek segítenek kapcsolódni önmagukhoz és az értékeikhez. Az ilyen gyakorlatok csökkenthetik az egzisztenciális szorongást.

## 2. Szorongás a halálfélelem miatt (Szembenézés a saját halandóságommal):

---

<sup>12</sup> Irvin D. Yalom: *A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata*. Park Könyvkiadó, 2005



- Segítsünk a fiataloknak **szembenézni a halállal („Memento mori”)**. Készítsünk olyan oktatási programokat, amelyek segítenek nekik megérteni a halandóság fogalmát és hogy az életünkben rendelkezésünkre álló idő korlátozott. Beszéljük meg velük a hiteles élet fontosságát.
- Bátorítsuk az egészséges és **felelősségteljes kockázatvállalást**. Ösztönözzük őket arra, hogy nézzenek szembe a saját halálfélelmükkel, és ragadják meg a növekedés és az önfelfedezés lehetőségeit.
- Tanítsuk meg őket a **hagyaték-építésre**, arra, hogy gondolják át, milyen örökséget szeretnének maguk után hagyni. Ez a perspektíva arra ösztönözheti őket, hogy értelmes döntéseket hozzanak és céltudatosan éljenek.
- Alakítsunk ki számukra **támogató környezetet** (például speciális bibliatanulmányozó csoportok, fórumok vagy táborok), ahol nyíltan és őszintén lehet beszélgetni a halálról és a halandóságról.

### 3. Szorongás a szabadságtól való félelem miatt (felelős autonómia):

- Fejlesszük a fiatalok **döntéshozatali készségeit!** A döntéshozatal, a kritikus gondolkodás és a problémamegoldás oktatása képessé teszi őket arra, hogy megalapozott döntéseket hozzanak.
- **Hangsúlyozzuk a felelősségvállalás fontosságát!** A döntéseink és tetteink következményeiért bennünket terhel a felelősség. Ennek a megtanulására gyakoroljuk a meghozott döntésekért való felelősségre vonást.
- Tanítsuk meg **az egészséges határok** felállításának és tiszteletben tartásának fontosságát, mind önmagunkkal, mind a másokkal való kapcsolatainkban.
- Irányítsuk a fiatalokat olyan megbízható felnőttekhez, akik **mentorálást és útmutatást** tudnak nyújtani számukra és segíthetnek nekik eligazodni az autonómia, a felelősség és a szabadság kihívásaiban.

### 4. Szorongás az elszigeteltségtől/magánytól való félelem miatt (Kapcsolattartás és támogatás):



- Fektesünk hangsúlyt a **szociális és érzelmi tanulásra!** Építsük be a szociális és érzelmi tanulást az oktatásba és a katekézisbe, hogy segítse a fiatalokat az interperszonális készségek és az érzelmi intelligencia fejlesztésében.
- Támogassuk a **társakat és a családokat!** Hozzunk létre támogató baráti és családi hálózatokat, egyházi közösségeket, ahol mindenki nyíltan, ítékezés nélkül beszélhet a saját elszigeteltség- és magányérzéséről.
- **Ösztönözzük a közösségi szerepvállalást!** A társadalmi, kulturális, egyházi és szabadidős tevékenységekben való részvétel erősíti az összetartozás és csökkenti a magányosság érzését.
- Biztosítsuk a **mentális egészségügyi forrásokhoz** való hozzáférést a magányossággal és elszigeteltséggel küzdő fiatalok számára.

## Gyakorlatok

### 1. Az élet értelme és célja

*Egyéni munka kontemplációs gyakorlatokkal*

Gondolkodj el az életedről az alábbi kérdések mentén. Szánj időt a válaszkeresésre!

1. Mi az életed értelme? Miért lettél ideküldve a Földre? Próbáld megfogalmazni egy mondatban.
2. Mennyire látod minőséginek és céltudatosnak az életed? Vizsgáld meg és jegyezd le.
3. Milyenek a kapcsolataid? Vannak-e baráti kapcsolataid? Vannak-e minőségi kapcsolataid? Milyen mélyek a kapcsolataid? Gondold át és készíts listát.

### 3. Élet-vízió és alapértékrend

*Egyéni munka kontemplációs gyakorlatokkal*

1. Mi az életedről való elképzelésed (víziód)? Mit szeretnél életed végén elégedetten elmondani magadról? Jegyezd le egy bő mondatban vagy fogalmazd meg mottóként!
2. Isten akarata-e az a vízió, amit kitűztél magadnak? És amit ezentúl szeretnél kitűzni? Mi az elhívásod?



3. Akarod-e azt, amit Isten akar veled vagy inkább magad szeretnéd eldönteni az utadat? Ha igen miért? Ha nem miért nem? Légy őszinte magadhoz! Később beszéljess el erről őszintén a számodra kijelölt személlyel.
4. Melyek azok az alapértékek, amelyek a víziódat megalapozzák és fenn fogják tartani? Írj listát róluk!
5. Miben segítenek a Krisztus-követés alapértékei, a hited? Próbáld megfogalmazni és jegyezd le magadnak.
6. Milyen erőforrásokhoz folyamodhatsz, hogy elérhesd és megvalósíthasd a víziódat?
7. Hogyan bontanád le ezt a víziót megvalósítható kis lépésekre, fokozatosan elérhető célokra? Készíts erről egy tervet!
8. Miben segíthet a közösség, hogy a víziódat megvalósíthasd?
9. Mik az akadályai szerinted a megvalósításnak?
10. Mik az akadályai Isten szerint?
11. Hogyan tudod ellenőrizni, hogy jó úton haladsz?
12. Kik segíthetnének és hogyan, miben, hogy a víziódat elérhesd?
13. Hogyan tudnád magad elszámoltathatóvá tenni a közösség, a társaid által? Hogyan támogathatnának ebben mások?
14. Hogyan támogathatnak mások, hogy céltudatos életet élj? Írd össze az ötleteidet és beszélj meg az arra kijelölt személlyel.





#### 4. Lelkivezetés, lelkigondozás, tanítványságra való nevelés és hitmélyítés keresztény szemléletben

*„Az élet problémájára a megoldás a probléma megszűnésében található.” (Ludwig Wittgenstein)*

*„Minden féltve őrzött dolognál jobban óvd szívedet, mert onnan indul ki az élet!” (Péld. 4, 23)*

Ahogy régebben sem volt könnyű eligazodni az élet nagy kérdéseinek útvesztőiben, napjaink posztmodern pluralista társadalmában még inkább nehézséget jelent megtalálni a hiteles életvezetéshez szükséges támpontokat. „Az élet értelmetlen” – ez a nagy probléma, amivel, mint mindenki, a szerhasználati zavarban szenvedő fiatal is brutálisan szembesül. Hogy miért probléma? Mert nincs rá válasz.

Vizsgáljuk meg röviden a kérdést a filozófia oldaláról. Ha nincs Isten, nincs mi feloldja az emberi lét értelmetlenségét és az ebből fakadó szorongást, és ez pszichológiailag is, az életvezetésünk motivációjára nézve is *lebénít*. Oldani lehet ugyan pillanatnyi megoldásokkal, de a probléma értelemszerűen megoldhatatlan és kiiktathatatlan. Ma, ahogy a világ egyre gyorsabban szekularizálódik, a fiatalok egyre inkább értelmetlennek érzik az életüket és egyre többen fogják megkísérelni drogokkal „kiiktatni” a problémát. Ha viszont van Isten – és az olyan Isten, akivel kapcsolatba is lehet lépni, aki Atyánkként kapcsolódik hozzánk, mi fiaiként tudunk hozzá kötődni, egymáshoz testvérként, önmagunkhoz pedig mint szabad énnel rendelkező emberhez –, akkor a probléma megszűnik. Ha hitelesen kapcsolódunk Istenhez, önmagunkhoz és egymáshoz, értelmet nyer az életünk, lesz miért bízni és küzdeni.

Az öröközpontú, Isten kegyelmére alapozó evangélium tanítása, amely támpontokat ad a mindennapi kihívásokkal való megküzdésben, segítségünkre van tehát ebben a válaszkeresésben is, amint az a Bonus Pastor Alapítvány 30 éves működése során a terápiában, az utógondozásban, az életvezetésben és hitmélyítő programokban egyaránt számtalanszor megtapasztaltuk.



Akár az általános életvezetésben, a spirituális segítségnyújtásban is *elengedhetetlen a csapatmunka*. A segítséget kérők nincsenek mindig tisztában azzal, hogy sajátos lelki problémájuk a segítő szakmában dolgozók közül éppen melyik típusú segítőre tartozik. Mit tegyen egy függővé váló, eltájolódott fiatal? Hogyan keressen és kérjen segítséget, mikor ő maga sem tudja különválasztani, hogy a problémájából mi tartozik a pszichiáterre, mi a lekipásztorra, a terapeutára, a pszichológusra vagy a lelkivezetőre. Fontos, hogy a függőségben szenvedők köré védőhálót vonjunk, ezt a szenvedélybetegség addiktológiai megítélése és a függő tüneteinek a súlyossági foka is indokolja. Ha a preventív munka csapatban történik, ennek az a nagy előnye, hogy minden egy helyen elérhetővé válik a segítséget kérő számára. A coachnak nagyon fontos mindezt átlátnia, hogy a gondozottja szükségeinek megfelelően tervezze meg a segítségnyújtás módját és együtt eldönthessék, hogy kire tartozik az illető további kísérése. Éppen ezért tartjuk fontosnak a továbbiakban néhány egymást átfedő segítő terület megkülönböztetését.

### *A keresztény lelkivezetés (spirituális kísérés)*

Szinte közhelyszámba megy az a megfigyelés, hogy a lelkivezető megkeresése esetében „a tanítvány keresi meg mesterét”. Ez alól vallástörténetileg csupán egyetlen kivétel adódott: Krisztus kereste meg a tanítványait, és hívta el őket. Ebben egyedülálló Krisztus személye minden más rabbihoz, guruhoz, lelkivezetőhöz képest. A lelkivezető is tanítvány, aki miközben vezet, tulajdonképpen kísér, ő maga is vezetett.

A lelkivezetésben Kővári Magdolna szociális testvér és ismert lelkivezető interjúi és podcastjai nyomán mi is egyetértőleg megállapíthatjuk<sup>13</sup>, hogy nem a problémára esik a hangsúly és nem is

---

<sup>13</sup> A továbbiakban részint az ő gondolatmenetére és megfigyeléseire is támaszkodunk. Vö.: Kővári Magdolna gondolatai és elemzései a lelki kísérésre nézve a Youtube-on ([https://youtube.com/watch?v=NvPREyS9ggQ&si=HXZaG2wez\\_-LER\\_j](https://youtube.com/watch?v=NvPREyS9ggQ&si=HXZaG2wez_-LER_j)). Felhívjuk a figyelmet, hogy az ott található interjúi a prevenció lelkis vezetéshez kiváló gyakorlati segítséget kínálnak. (Kiemelten ajánljuk pl. a nagyváradi Mécses podcastban elhangzott beszélgetéseit! [https://www.youtube.com/watch?v=cWVBeTc1ISw&list=PLPHGTWbSrnU-WIF13\\_YBeMHOX7nmoH3vP&index=17](https://www.youtube.com/watch?v=cWVBeTc1ISw&list=PLPHGTWbSrnU-WIF13_YBeMHOX7nmoH3vP&index=17)). Összegezőképpen a spirituális kísérés gyakorlati kihívásaihoz alkalmazható gondolataiból emeltünk ki egy csokorra valót, amelyek irányt mutathatnak a prevencióban foglalkozkodó lelki vezetőknek.



a segítséget kérő személyre, hanem az ő istenkapcsolatára – vagyis Istenre irányul a figyelem. Bár kívülről úgy tűnik, hogy egész lényemmel a lelkivezetést kérő személyre figyelek, valójában erre az egy órára önmagammat, minden figyelmemet, egész lényemet Istennek adom. Arra figyelek, hogy van Ő most jelen és mit akar elkezdni a velem szemben ülő ember életében. Tulajdonképpen egyik keresztény segítséget nyújt a másiknak abban, hogy jobban, összeszedettebben tudjon figyelni Isten üzenetére, válaszolni tudjon rá és életbe tudja ültetni az Istennel való kommunikációból származó felismeréseket, a hívást.

A lelkivezetésnek az egyetlen feltétele, hogy valaki őszintén keresse Istent, és ez elég.

A lelkivezetés nem a vezetésről szól, hogy én bárkit bárhova vezetek, hanem arról, hogy együtt haladunk, valahonnan valahová. Nem egy öncélú, önmagunk körül forgó valami, hanem arról szól, hogy keresem Isten hívását az életemben, keresem, hogyan tovább, a lelkivezető pedig ebben segít, mert egyedül eltévedek, szükségem van egy külső hangra.

Nem én, a lelkivezető fogom a keresőt meggyőzni a bűnről, ő kell, hogy eljusson annak a felismerésére és meglátnia, hogy hol kell változnia. Ezt ő is tudja, amint azt is, hogy a felismeréshez is, a változáshoz is az erőt az őt átölelő, szerető Istentől kapja. Az én dolgom az, hogy őt a feltétel nélkül szerető Isten mellett tartsam, hogy megszülethessen benne a változáshoz szükséges felismerés, erő, – a kegyelem.

A lelkivezetésben akkor születik meg valami, amikor hirtelen csend lesz, és ebben a csendben megszólal az Isten. Hogy a másik megrendültségében történik-e hirtelen valami, sokszor nem is tudom, de születik egy felismerés, egy találkozás, egy érintés. A lelkivezetésnek az a lényege, hogy amikor ez a kegyelmi pillanat létrejön, akkor én ott tartsam a kísért személyt az Isten érintésében, az Ő szeretetében való megmerítkezésben, a megszületett látásban, találkozásban. Általában menekülünk az Isten elől. Ezek olyan erőteljes tapasztalatok, hogy rögtön elfutnánk tőle. Ilyenkor a lelkivezető lehet direktív: maradjunk itt, ne menjünk sehova, nézzük meg, hogy mi történik! Ott tartani a figyelmet a belső történésnél – valahol ez a lényege a lelkivezetésnek. Hogy ebből mi és hogyan megy tovább, sokszor nem is látom, de ő viszi tovább a gyümölcsét, új erővel indul tovább, az istenkapcsolata élőbbé válik.



### *A keresztény lelkipozítás*

A lelkipozítás („tanácsadás”) különbözik a lelkipozítástól (spirituális kísérés). Az előző szakembere a pszichológus, az utóbbié pedig a lelkipozító (spirituális kísérő), viszont mindkettő a teljes személyiséggel foglalkozik, az emberre, mint egészre figyel. A különbség főleg a fókuszban lelhető fel: mindkettő tulajdonképpen a kliens kapcsolatait hivatott helyreállítani és azok ápolására összpontosít, de míg a lelkipozítás inkább a vízszintes, emberközpontú, a spirituális kísérés viszont főleg a függőleges, transzcendens kapcsolatok ápolására figyel. Az előbbiben a kliensen van a hangsúly, az utóbbiban pedig a kliens Isten-kapcsolatán.

*A keresztény lelkipozítás* abban különbözik az általános értelemben vett lelkipozítástól, hogy keresztény értékeken, tanításokon és hiten alapul. Mind a lelkipozítás, mind a keresztény lelkipozítás a személyes fejlődés és a jól lét támogatására irányul, de a keresztény lelkipozítás sajátosan a keresztény hit szempontjából értelmezi és kezeli az élet kihívásait és nehézségeit.

### *A keresztény lelkipozítás szerepe a hitmelyítésben*

A hitben való növekedés, a hiteles Krisztus-követés a keresztény lelkipozítás egyik alapköve. A saját hitgyakorlatunk kihatással van a hétköznapi életre, a helyes életvitelt is tanulnunk kell. A valódi változásokhoz azonban egyszerű, hétköznapi cselekedetek vezetnek. Az Isten keresése és tisztelete a hétköznapiakban történik.

A keresztény lelkipozítás gyakorlata tehát a keresztény hit alapelveire és értékeire épül. A lelkipozítás és a hitmelyítés között erős a kapcsolat, mivel mindkettő a személyes spirituális növekedésre és a kapcsolat elmélyítésére törekszik. Íme néhány terület, ahol a lelkipozítás segíthet a hitmelyítésben:



### **1. Bibliai iránymutatás:**

A keresztény lelkivezetés gyakran magában foglalja a Bibliával való munkát. A lelki vezető segíthet a kereső fiatalnak a Szentírás mélyebb megértésében és segíthet alkalmazni a bibliai alapelveket a mindennapi életben.

### **2. Ima és meditáció:**

A lelkivezetés során az ima és a meditáció fontos eszközök lehetnek a keresztény hitmélyítésben. Az ima és az elmélkedés segítenek a csend megteremtésében és a spirituális kapcsolat elmélyülésében.

### **3. Közösség a hitben:**

A keresztény lelkivezetés segíthet a fiatalnak hitbeli közösségre találni és megerősíteni őt abban, hogy vegyen részt közösségi eseményeken, istentiszteleteken, csoportokban vagy lelki közösségekben.

### **4. Lelki tanítások:**

A spirituális kísérő segíthet a keresztény hit mélyebb aspektusai: a tanítások, doktrínák és teológiák jobb megértésében.

### **5. Morális iránymutatás:**

A keresztény lelkivezetés abban is segíti a fiatalt, hogy hite szerinti, etikailag és morálisan is megalapozott döntéseket hozzon.

### **6. Szentségek (sákramentumok):**

A lelkivezetés során a kísérő segíthet megérteni a szentségek (például a keresztelezés, az úrvacsora) lényegét és jobban értékelni azokat.

A keresztény lelkivezetés célja segíteni a hívő embernek a hit mélyebb megértésében, az Istennel való kapcsolat elmélyítésében és a keresztény életvezetésben. Fontos megjegyezni, hogy a lelkivezetés nem korlátozódik kizárólag a keresztény hagyományokra, más vallási vagy spirituális hagyományokban is megtalálható!



### *A tanítványságra nevelés szerepe a hitmélyítésben*

A hitmélyítés és a tanítványságra való nevelés között erős kapcsolat áll fenn, különösen vallási vagy spirituális közösségekben. A tanítványság egy olyan fogalom, amely a tanítványként való követést és a következetes tanulást jelenti egy vallási vagy spirituális tanító vagy vezető irányítása alatt. A hitmélyítés és a tanítványságra való nevelés az alábbi területeken erősíti egymást:

#### **1. Tanítás és mentorálás:**

Mind a hitmélyítés és a tanítványságra való nevelés magában foglalhatja az egyéni vagy csoportos tanítást és mentorálást. Vallási vezetők, tanítók vagy bölcsek segíthetnek a hit elmélyítésében és a tanítvánnyá válás folyamatában.

#### **2. Személyes példa:**

A tanítványságra való nevelés gyakran a személyes példa követésével jár. A hitüket önazonosan megélő vallási vezetők példák lehetnek az őket követő tanítványaik számára.

#### **3. Tanulás:**

A tanítványságra való nevelés során a tanítvány elsajátítja a vallási vagy spirituális tanításokat, és ezeket az elveket alkalmazza az életében. Az ilyen tanulási folyamat segíthet a hit elmélyítésében.

#### **4. Gyakorlatok és rítusok:**

A hitmélyítés és a tanítványságra való nevelés gyakran magában foglalja a vallási gyakorlatok és rítusok rendszeres gyakorlását, ami elmélyíti az isteni vagy szellemi dimenzióval való kapcsolatot.

#### **5. Életvezetési iránymutatás:**

A tanítványságra való nevelés során a vezetők az életvezetés terén is irányt mutathatnak, így segítve a tanítványt a vallási értékek szerinti életvezetésben.

#### **6. Közösségi élmények:**

Mind a tanítványság, mind a hitmélyítés közösségi részvétellel jár. A vallási vagy spirituális közösségben való jelenlét és közös megélés azokkal, akik hasonló értékeket vallanak, nagy szerepet kap a hitmélyítés és a tanítvánnyá válás folyamatában.

#### **7. Felelősségvállalás:**



A tanítványságnak is előfeltétele a felelősségvállalás és az elköteleződés a vallási vagy spirituális elvek és tanítások követése mellett. A tanítványságra való nevelés tehát hatékony eszköz lehet a hit elmélyítésében, mivel a személyes kapcsolatok, példák és tanítások révén az egyén mélyebben elmerülhet a vallási vagy spirituális értékekben és gyakorlatokban.

Az alábbi összehasonlító táblázat jobban rávilágít a keresztyén lelkigondozás, a lelkivezetés és a tanítványságra való nevelés közötti hasonlóságokra és különbségekre ill. a hit elmélyítésében betöltött szerepükre.

Jellemzők	Keresztyén lelkigondozás	Lelkivezetés (spirituális kísérés)	Tanítványságra nevelés
Alapok és Megközelítés	Keresztyén hiten alapul	Spirituális és hitbeli alapokon nyugszik	Keresztyén hit és tanítások
Célkitűzések	Személyes problémák megoldása, az érzelmi egészség elősegítése, a keresztyén értékek alkalmazása	Az egyéni spirituális növekedés támogatása, az Istennel való kapcsolat elmélyítése, a keresztyén életvezetés gyakorlása	A keresztyén hit mélyebb megértése, életvezetés a keresztyén tanítások szerint
Terápiás megközelítés	Gyakran alkalmaznak pszichológiai terápiás módszereket	A kontemplatív vagy személyközpontú módszerek gyakoribbak	Nem feltétlenül alkalmaznak terápiás módszereket
Fókusz	Pszichológiai, szociális és vallási dimenziók	Spirituális és hitbeli dimenziók	Keresztyén hit és gyakorlati alkalmazása
Közösségi élmények	Lehetnek közösségi aspektusai	Hangsúlyozza a közösségi részvételt	Erős közösségi élmények és kapcsolatok



Bibliai iránymutatás	Alkalmazhatják a Szentírás tanításait	A Biblia gyakran alapja a tanításoknak	A Szentírás fontos szerepet játszik az életvezetésben
Imádság és meditáció	Fontos része lehet a lelkigondozásnak	Gyakran gyakorolják az imát és a meditációt	Az imádság és a meditáció alapvető eszközök a spirituális növekedésben
Személyes mentorálás és iránymutatás	Fontos a személyes támogatás és tanácsadás	A vezetők gyakran irányt mutatnak	Az egyéni támogatás és mentorálás alapvető szerepet játszik
Lelki növekedés és felelősségvállalás	A lelki növekedés és a keresztény élet gyakorlása a cél	Az egyén felelősséget vállal a spirituális fejlődéséért	A tanítványság arra ösztönzi az embert, hogy kövesse Krisztust és hordozza a keresztet

## Gyakorlati alkalmazás

A lelkivezetés, a hitmélyítés és a hiteles tanítványság teljeskörű gyakorlati bemutatásához nem nyújt elegendő lehetőséget a jelen kézikönyv kerete, ezért szorítkoztunk egy rövidebb elméleti bevezetésre.

A keresztény életvezetés gyakorlatát Dr. Horváth Levente: *Út és útítársak. A tanítvánnyá válás négy alapja* című könyve mutatja be részletesebben. A kötet alapját képező kurzus célja az volt, hogy a hitben növekedésre és egészséges életvezetésre vágyó ember mindennapi kihívásait, igényeit és tapasztalatait figyelembe véve tanítson és adjon támpontokat Krisztus hiteles követésére nézve. Ugyancsak az életvezetés témáját mélyíti el Dr. Horváth Levente: *Két találkozás között. Bibliai magyarázatok vasárnapokra* című könyve is.<sup>14</sup>

<sup>14</sup> Dr. Horváth Levente: *Út és útítársak. A tanítvánnyá válás négy alapja*. Koinónia kiadó, Kolozsvár, 2017  
Dr. Horváth Levente: *Két találkozás között. Bibliai magyarázatok vasárnapokra*. Koinónia kiadó, Kolozsvár, 2013





Személyesen is tájékozódni lehet a témában, erre a Bonus Pastor Alapítvány által végzett programokat ajánljuk, ezek bemutatása az alábbi linken található:

<http://bonuspastor.ro/program/hitmelyites/>

A *Gestalt ima parafrázisok* gyakorlat<sup>15</sup> módszertani betekintést enged a fenti elméleti összefoglaláshoz.

## 5. Utógondozási lehetőségek

Utógondozási lehetőségként a programon részt vett tinédzserek, fiatalok és fiatal felnőttek igénybe vehetik a Bonus Pastor Alapítvány életvezetéssel kapcsolatos programjait ([www.bonuspastor.ro/program/utogondozas/](http://www.bonuspastor.ro/program/utogondozas/) és [www.bonuspastor.ro/kapcsolat/](http://www.bonuspastor.ro/kapcsolat/)). Ezek a programok több napos, rezidenciális lehetőséget nyújtanak a fent említett témakörök elmélyítésére.

- A **nyári utógondozói tábor** az absztinens, szermentes életvitelben való megerősödésben, a családi kapcsolatok rendezésében, a hitmélyítésben nyújt segítséget és motivál.
- Az **életvezetés (TeSó kurzus)** és az **ifjúsági életvezetés** programok célja az életvezetés, a helyes önismeret elmélyítése, a családi kapcsolatok és a személyközi kapcsolatok rendezése, a lelki vezetés, a hitmélyítés és hiteles tanítványságra való nevelés.
- A **„Pál apostol nyomában” életvezetés túra** kínálata azon kisázsiai és görögországi helységek meglátogatása, amelyekben Pál apostol missziói útjai során megfordult. Az út során a résztvevőknek lehetősége nyílik a lelki gazdagodásra, a bibliai történetek helyszíni feldolgozására és alkalmazására, a házastársi kapcsolatuk mélyítésére, a közösségépítésre. A program elemei közé tartozik a szakszerű idegenvezetés és a hellyel kapcsolatos bibliai történetekről szóló előadások, csoportos beszélgetések, mentorálás, kontemplatív gyakorlatok (egyéni szemlélődés), közös szabadidős tevékenységek.

---

<sup>15</sup> Lásd a Gestalt ima parafrázisok c. mellékletet (127.o)



- Az érzékenyítés és az önkéntesség fontosságának tudatosítására, a tanultak továbbadására, nyújtanak lehetőséget a jórészt fiatalok számára szervezett *önkéntesek csendesnapjai, az önkéntesek vasárnapja, a szilveszteri csendesnapok* programok. Ezeken életvezetési kérdések kapnak teret önkéntességi keretben.

## 6. Összefoglaló

Mint bemutattuk, a Life for Youth életvezetés program célja, hogy a személyes fejlődés elősegítésével könnyebbé tegye a fiatalok számára a serdülőkor és a fiatalkorban felmerülő átmenetek megélését. Életvezetés programjában ezért fontos részcélnak tekinti a rugalmasság, reziliencia, döntéshozatali készségek és a kommunikációs készségek fejlesztését, az önbecsülés erősítését, pozitív célok kitűzését, a felelősségre való nevelést. Ezekben kíván jelen kézikönyvvel a fiatalok drogprevenciójával foglalkozó segítőknek szakmai támogatást nyújtani. Támpontokat nyújt az iskolai és közösségi életvezetési programok tervezéséhez és kidolgozott témaköröket ajánl, amelyek felhasználhatók az egyéni és közösségi prevencióban. Javasolt témái: a helyes önismeret megalapozása; a családi kapcsolatok korrekciója; az interperszonális kapcsolatok fejlesztése; az önmegtartóztató életmódban való megerősítés, problémamegoldás, konfliktuskezelés; a lelki egészség fejlesztése. Külön fejezetben tér ki a keresztény életvezetés fontosságára, ismertetve azokat a szakterületeket (lelkigondozás, lelkivezetés, tanítványságra nevelés), amelyek elősegítik a személyes hit elmélyülését, az élet alapkérdéseire való válaszok megtalálását. A témakörök feldolgozására felajánlott eszköztár a következő: a segítő szakember kompetencia listája, a keresztény életvezetés, a közösségépítés, a motivációs interjú és számos interaktív élménypedagógiai gyakorlat. Az utógondozásra nézve bemutatja a Bonus Pastor Alapítvány életvezetési programjait és felajánlja a csatlakozás lehetőségét.



## II. PREVENCIÓS BEAVATKOZÁSOK – A PORTAGE MÓDSZER

### 1. Bevezetés

#### Mi a drogprevenció?

Mi a drogprevenció – megelőzés? Tág értelmezésben olyan tervezett beavatkozás, melynek célja a drogfogyasztás társadalmi és környezeti befolyásoló tényezőinek megváltoztatása, beleértve a droghasználat elkezdésének megakadályozását és a gyakoribb használat kialakulásának megelőzését a veszélyeztetett populációkban. A prevenció tehát megelőzést jelent, azon intézkedések sorolhatók ide, melyek minimálisra csökkentik, illetve megszüntetik azokat a társadalmi, pszichológiai és szociális feltételeket, melyek pszichés, testi betegségeket vagy társadalmi-gazdasági problémákat idéznek elő, vagy hozzájárulnak ezek kialakulásához.

Drogprevenciós programunk alapjául a kanadai Portage modell szolgál. Ennek egyik legfontosabb jellemzője a **pozitív pszichológia** alkalmazása, ami nem a traumák, deficitiek feltárását teszi a prevenció központi elemévé, hanem a meglévő képességeket, **kompetenciákat fejlesztve** alakítja ki a motivációt és teszi képessé a fiatalokat az egészségesebb életérzésekre, a függőség megelőzésére. A módszer a meglévő erőforrások felkutatására és fejlesztésére koncentrál, az erősségeket keresi. Az óravázlatok megvalósítása nem igényel speciális felkészülést, jól használhatók iskolai, illetve más, fiatalokból álló közösségekben.

A Portage módszer alapú prevenciós foglalkozásokat felépült szenvedélybeteg tapasztalati segítők is használhatják a gyakorlatban, valamint addiktológiai végzettség nélkül, pedagógusok és fiatalokkal foglalkozó szociális szakemberek is alkalmazhatják.



A kanadai Portage modell nincs levédve, előnye a rugalmasság, a WHO által oktatásra ajánlott, a világ számos államában (Kanadától Portugáliáig, Hondurastól Olaszországig) alkalmazott, szabadon felhasználható, az adott ország kultúrájához, gyakorlati lehetőségeihez igazítható módszer.

### 1. 1. A prevenciós program célja

Prevenciós programunkkal megpróbáljuk tudatosítani a fiatalokban, hogy milyen veszélyekkel jár a különböző szerek kipróbálása, illetve az azokkal történő kísérletezés. Megelőzni ugyanis mindig egyszerűbb, mint gyógyítani. Programunk azt szeretné elérni, hogy mindenkinek *saját véleménye alakuljon ki* a drogokról. Nem szeretnénk a miénket ráerőltetni senkire, mi az *információk átadása, a csoportbeszélgetések őszintesége, a felépülő szenvedélybetegekkel való találkozás* által szeretnénk hozzájárulni a fiatalok saját véleményének kialakulásához. További cél, hogy a szerhasználattal és szerfüggőséggel kapcsolatos megelőző felvilágosítást nyújtson diákoknak és tanároknak. Célkitűzése még a drog és a függőség kérdéseit és a hozzá kapcsolódó kockázatokat megbeszélhetővé tenni, és a fiatalok védekező készségét és megküzdési képességét, az empowerment-et megerősíteni.

A prevenciós beavatkozások a droghasználat megelőzésére és csökkentésére irányuló, tudományosan megalapozott, a gyakorlatban is bevált és igazoltan hatékony stratégiák. Ezek elsődleges célja, hogy tájékoztassák a fiatalokat a szerhasználattal kapcsolatos kockázatairól, fejlesszék a készségeiket a kockázatos helyzetek kezelésére, erősítsék a józan életmód normáit, és támogassák a személyiségfejlődést.

Az egyén személyes egészségének és az egészséges közösségeknek a kialakítása és fenntartása kulcsfontosságú társadalmi cél. A drogprevenciós beavatkozások ennek a célkitűzésnek fontos elemei, mivel az egyén és közösségek jólétét egyaránt hivatottak elősegíteni, a szerhasználattal összefüggő károkat pedig minimalizálni.



A prevenció célja a protektív faktorok megerősítése és a kockázati, veszélyeztető tényezők csökkentése. Olyan készségek fejlesztése a fiataloknál, amik segítenek jó döntéseket hozni a drogok kipróbálásával kapcsolatban, erősítik személyes elkötelezettségüket a józanság mellett, javítják szociális kompetenciáikat (kommunikáció, énhatékonyság, asszertivitás, reziliencia).

## 1. 2. A drogprevenció jelentősége

A drogprevenció jelentősége nem hangsúlyozható eléggé, különösen a fiatalok körében. Ez az életkor meghatározó a személyiség fejlődésében, és gyakran itt alakulnak ki a későbbi életre kiható szokások és magatartásformák. A drogokkal való visszaélés nemcsak az egészségre hat negatívan, hanem befolyásolja a tanulmányi teljesítményt, a családi és társadalmi kapcsolatokat, valamint növeli a bűnelkövető életmódba való lecsúszás esélyét. A drogprevenció kulcsfontosságú a fiatalok és a társadalom jól-létének megőrzésében. Az eredményes prevenciós programok nemcsak a drogok használatának megelőzésére összpontosítanak, hanem a fiatalok szociális és érzelmi készségeinek fejlesztésére is, ezzel segítik őket abban, hogy boldogabb és elégedettebb, szermentes és józan életet élhessenek.

## 1. 3. A prevenciós beavatkozások típusai

A drogprevenció területén három alapvető stratégiai irányzatot különböztetünk meg: a primer, a szekunder és a terciér prevenciós stratégiákat.

A **primer (univerzális) prevenció** célja a droghasználat kialakulásának megelőzése azáltal, hogy proaktívan cselekszik, még mielőtt a probléma megjelenne. Ez magában foglalja az oktatási programokat, amelyek információkat nyújtanak a drogokkal kapcsolatos kockázatokról és a drogmentes életmód előnyeiről, továbbá az életkészségek fejlesztését, amelyek segítik a fiatalokat abban, hogy ellenálljanak a kábítószer-használat lehetőségének. Ideális célja a serdülőkori absztinencia (illegális szerek, alkohol, nikotin) elérése és fenntartása.



A **szekunder (szelektált) prevenció** a már kialakult kockázati viselkedést célozza meg, azon egyének vagy csoportok számára, akik fokozottan ki vannak téve a droghasználat veszélyének vagy már kísérletező stádiumban vannak. Az ilyen típusú intervenciók célja a szűrés, a korai felismerés és kezelésbe vétel, a használat előrehaladásának megakadályozása.

A **tercier (indikált) prevenció** célja a droghasználatból adódó károk csökkentése, a szerhasználók megfelelő kezeléshez juttatása. Azokra az egyénekre fókuszál, akik már rendszeres drogfogyasztók, és célja a további egészségkárosodás megakadályozása, a függőségből való felépülés támogatása, a maradványállapotok rehabilitációja, valamint az egyén társadalmi reintegrációja.

A prevenció lehetséges színterei:

- a család;
- az iskola (nevelési-oktatási intézmény);
- a munkahely;
- a szabadidő-eltöltés színterei;
- az internet és más médiumok;
- a gyermekvédelmi intézményrendszer;
- a büntető-igazságszolgáltatás intézményei.

A prevenció program további céljai:

- az érintett célcsoport empowerment-jének, rezilienciájának erősítése;
- a nemet mondás képességének fejlesztése;
- tudás-átadás, készségfejlesztés, érzelmi nevelés;
- a józan, szermentes életmód vonzóvá tétele (egészségmarketing).

Attól függően, kire irányul a prevenció, szintén három típusát különíthetjük el:



### ***(Drog)prevenciók egyéni támogatás***

Az egyéni konzultáció segíthet feldolgozni a személyes problémákat, amelyek a droghasználathoz vezethetnek, és alternatív megküzdési stratégiákat kínálhat. Amennyiben van rá humán erőforrás, nagyon hatékony lehet a megelőzésben, hiszen a bizalmi kapcsolatban van lehetőség a fiatalok nehézségeiben, elakadásaiban, dilemmáiban segítséget vagy akár a személyes törekvésekben támogatást nyújtani. Végezheti szociális munkás, addiktológiai konzultáns, kortárs segítő, mentor, lelki vezető stb.

### ***Prevenciók közösségi beavatkozások***

Ezek célja a társas környezet és a közösségi normák kedvező irányba történő alakítása. Magukba foglalhatják a közösségi rendezvényeket, kampányokat és a helyi szervezetekkel való együttműködést.

A megelőzés sikeres módszere a programok, tevékenységek szervezése, azokon való részvétel. Ez lehet kirándulás, játék, közös főzés, sport, táborozás stb. Segíti a szociális készségek fejlesztését, a résztvevők védett, szermentes környezetben szerezhetnek pozitív tapasztalatokat. A prevenciónak ez a formája elsődlegesen interaktív módszerekkel zajlik, a fiatalok aktív részvételével történik.

### ***Családokat támogató prevenciók programok***

Ha a drogfogyasztás megelőzése a cél, akkor segíteni kell a családokat abban, hogy a fiatalok és a szülők kapcsolata, kommunikációja javuljon. Nagyon jó közösségteremtő hozadéka is lehet például az ún. *Szülők iskolája* című rendszeres programnak vagy más, szülőkkel találkozó, őket tanító, velük eszmét cserélő, beszélgetős összejöveteleknek, szülő- és hozzátartozói csoportoknak.

A családi összejövetelek arra is alkalmasak, hogy a felmerülő problémákról tematikusan beszélhessünk. Pszichoedukáció keretében átfogó képet szeretnénk nyújtani a hozzánk fordulóknak a család funkcióiról, a családi szerepekről, a családi életciklusokról, azok megoldandó feladatairól. A résztvevők személyes élethelyzetükből hozott példákkal egészítik ki, tehetik gazdagabbá az alkalmakat.



## 2. Iskolai prevenciós programok tervezése és megvalósítása

### Állapotfelmérés

Helyzetkép az iskoláról, drogfogyasztási szokások, egyéb problémák, lehetőségek.

*Itt érdemes az alábbi kérdéseket megvizsgálni:*

Milyen jelenséget kíván megelőzni a tervezett beavatkozással?

A jelenség által érintett személyek szocio-demográfiai jellemzői miben térnek el azokétól, akiket nem érint?

Hol fordul elő a jelenség és hol nem?

Mióta ismert a jelenség?

Mértéke, kihatása és jelentősége hogyan változott az idők folyamán?

Hány embert érint a jelenség?

Hány új eset van, és milyen gyakran bukkannak fel?

Hogyan fog alakulni a jelenség, ha semmit nem tesznek? Mi alapján gondolja ezt?

Mivel magyarázná a prevenciós beavatkozás szükségességét?

Léteznek-e más vélemények is a beavatkozás szükségességét illetően? Hogyan állapította meg, hogy szükség van-e a beavatkozásra?

Van arról tudomása, hogy végeztek-e már, vagy terveznek-e a terepen bármilyen más beavatkozást? Tervezi, hogy együttműködik ezekkel a programokkal?

Mik a célcsoport szocio-demográfiai jellemzői?

Mennyire kiterjedt a jelenség?

Mekkora a célcsoport?

Miért ezt a célcsoportot választották?

Hány főt terveznek elérni?

Hol és hogyan kívánnak kapcsolatba lépni a célcsoport tagjaival, toborozni és motiválni őket?

Hogyan kívánja biztosítani, hogy a célcsoport mindvégig részt vegyen a beavatkozásban? (lemorzsolódás)





A programok tervezésének és végrehajtásának javasolt lépései:

1. A probléma meghatározása
2. A célcsoport azonosítása
3. Állapot- és szükségletfelmérés
4. Célkitűzés és indikátorok
5. A megfelelő program és eszköztár kiválasztása
6. Források – Költségvetés – Határidő
7. Értékelés megtervezése
8. Alkalmazás
9. Értékelés
10. Módosítások, újakezdés

### **3. Prevenciós oktatási programok**

Céljuk többértű:

- tudatosítani a drogok rövid és hosszú távú hatásait;
- fejleszteni a fiatalok kommunikációs, konfliktuskezelő, stresszkezelő, problémamegoldó és döntéshozatali képességeit;
- erősíteni az önismereti és szociális kompetenciákat.

#### **3. 1. Módszertanuk**

- interaktív előadások, workshopok;
- csoportos viták és szerepjátékok;
- valós esetek és személyes történetek feldolgozása;



- média és technológia alkalmazása a fiatalok bevonására.

### 3. 2. Tartalmuk

A programok tartalma széles körű lehet, de általában magukban foglalják:

- a drogokkal kapcsolatos alapvető ismereteket;
- a kritikus gondolkodás és a döntéshozatal fejlesztését;
- a kommunikációs és társas készségek erősítését;
- az önismeret, stresszkezelés és önértékelés fejlesztését.

A gyakorlat azt igazolta, hogy a tényszerű/távolságtartó, vagy a szenzációra/félelemre alapozott felvilágosítások nem érik el a célt, sőt, kontraproduktív hatásuk is lehet. Éppen ezért a korszerű prevenció a fiatalok egészségmagatartásának javítását célozza, egészségtudatos viselkedését kívánja megerősíteni. Módszertana lehetővé teszi, hogy a diákok aktívan vegyenek részt a drog és függőség témájának feldolgozásában.

### 3. 3. Választható, javasolt témák (ismeretátadás)

Mivel sok fiatal úgy gondolja, hogy a függőség jelenségeköre távol áll tőle, a függőségi problémák áttekintésével kezdjük, kitekintve az egész társadalomra (drogok, alkohol, gyógyszerek, dohányzás, koffein, szerencsejáték, evészavarok, testedzés, vásárlás, stb.) . A függőség társadalmi megjelenését áttekintve a téma láthatóan sokkal közelebb kerül a tanulókhoz, és a kérdéskör részletes megismerésének hatására motiválttá válnak arra, hogy a témával behatóbban foglalkozzanak.



Co-funded by  
the European Union



A témákat nem kell egyszerre, vagy ebben a sorrendben feldolgozni. El lehet osztani több alkalomra, akár váltogatni különböző témákat, módszereket, akár visszatérni, újra beszélgetni egyes területekről.

A prevenció munkatárs azon van, hogy minél több vélemény, álláspont, tapasztalat, meglátás hangozhasson el, a kommunikáció ne egyirányú legyen, hanem interaktív csoportbeszélgetéssé váljon.

### **3. 3. 1. Tudatmódosító szerek, viszonyulások, kockázatok**

A tanulók számára világossá kell válnia annak a ténynek, hogy nem létezik olyan kémiai tudatmódosító szer, amelynek rendszeres használata hosszabb távon ne károsítaná a használó testi, lelki, szellemi állapotát. Másrészt foglalkoznunk kell a megalapozatlan félelmekkel is, melyeket a szenzációhajhász „horrtörténetek” ébresztenek. A csoport segítségével rakjuk össze, hogy milyen típusú drogok léteznek, milyen módokon viszonyulunk a kémiai szerekhez, és milyen káros hatásai lehetnek az emberi testre, a szociális helyzetre, az egész társadalomra.

#### **A kémiai tudatmódosító szerek osztályozása**

A kémiai tudatmódosító szereket alapvetően pszichoaktív hatásmechanizmusuk alapján szokás osztályozni.

***Kannabisz származékok:*** marihuana, hasis

***Depresszánsok:*** alkohol, nyugtatók, altatók

***Stimulánsok:*** kokain, amfetamin, speed, ice

***Ópiátok:*** morfium, kodein, methadon, heroin

***Hallucinogének:*** LSD, meszkalin, pszilocibin, gombák



Co-funded by  
the European Union



*Szerves oldószerek, inhalánsok:* festékhigítók, ragasztószerek

*Designer drogok:* fenetilaminok, piperazinok, katinonok (MDPV, mefedron), szintetikus kannabinoidok („spice”), triptaminok

## **Alkohol**

A legismertebb legális szer, amit akár kemény drognak is nevezhetnénk. A fiataloknak a tapasztalatok szerint nincs, vagy csak alig van veszélyérzete ezzel a szerrel kapcsolatban, lévén legális, tehát nem okozhat komoly bajt. Az alkohol jogi státusza és addiktív potenciálja között azonban nincs összefüggés, ez az egyik olyan szer, amihez leginkább hozzá lehet szokni. Az alkoholfüggőség lassan alakul ki, viszont jól látható jelei vannak a személyes egészség, a kapcsolatrendszer, a munkateljesítmény és az anyagi helyzet terén. A mértéktelen alkoholfogyasztás máj-, gyomor-, szív-, ideg-, vese- és hasnyálmirigy-károsodást okoz.

## **Cannabisfélék**

A hasis és a fű az indiai kenderből származik (cannabis sativa), THC a hatóanyaga. A THC hosszú ideig a szervezetben marad. Hatása alatt megváltozik az érzékelés, a reagálóképesség csökken. A koncentrációképesség korlátozott. A THC gyengíti a rövid távú emlékezetet, így bármennyire vonzó lehet, a házi feladat készítése és a füvezés nem fér össze. A cannabis károsítja az egészséget. Füstjében több a rákkeltő anyag, mint a dohányban. Biztos, hogy károsítja a tüdőt. A megtermékenyítő képességet csökkenti, nagyobb az esély a depresszióra, szorongásra. A szervezet ellenálló képessége is csökken, a cannabis használó érzékenyebb lesz a megfázásra.

## **Extasy**

Az 1990-es évektől sokáig a legnépszerűbb drog volt. Főleg a házibulik szereplője. Gyorsító és tudatmódosító hatása van. Használata szívritmuszavart, vérnyomásproblémákat és vércukorszint-ingadozást okozhat. Veszélyes az asztmásokra, szívbetegre, cukorbetegre, magas vérnyomásúakra nézve. Az intimitás érzését kelti, szerelmi vágyat ébreszt. Oldja a gátlásokat.



Gyakori használóinál kiválthat szorongásos és pánikreakciókat, alvászavarokat, depresszív hangulatot és hallucinációkat.

### **Heroin**

Sok fiatal mondja: „Csak kíváncsiságból használunk drogokat.” De heroint nem lehet csak úgy egyszer kipróbálni. A heroin nagyon intenzíven tesz függővé. Használója akár pár hét alatt testileg-lelkileg függővé válhat. Mivel a szervezet hozzászokik, egyre nagyobb adagokat igényel. Ezen kívül elég drága, így hamar a bűnözők köreiből találja magát a heroinista. Nagy veszélyt jelent a tű (AIDS, hepatitis), a szennyezett heroin és a túladagolás.

### **Kokain**

Talán a legerőszakosabb gyorsító szer. Nagyon drága és rövid ideig hat, általában néhány óráig. Ahogy a hatása múlik, használójának újra „megjön az étvágya” rá. Egyik szippantás követi a másikat. Aki „kokszt, kólát” használ, felszív egy „utcát”, annak nő az önbizalma, beszédesebb, öntudatosabb lesz. Gyakran azt érzi, hogy az egész világgal elbír, közben éppen saját testét rabolja ki. Innen a szlogen: „Koksz, a fehér rabló”. Intenzívebb használata idegesség, irritálttá tesz. Rendszeres használatának tünete a folyamatos szipogás, nyugtalanság, figyelemhiány.

### **Szintetikus szerek**

A szintetikus kábítószer elnevezés azt jelenti, hogy mesterségesen előállított. A dizájnerny drog kifejezés pedig az angol „design” szóból ered, ami tervezést jelent, és a hagyományos kábítószerekkel azonos, vagy hasonló hatású vegyület megtervezését, előállítását értik alatta.

A nemzetközi kábítószerrel kapcsolatos jogszabályok megjelenésével, szigorodásával alakult ki a szintetikus, vagyis mesterséges kábítószer előállítása. Ez jellemzően távol-keleti kémiai laborokban, vegyi úton történik, gyakran cserélgetve a hasonló hatású, de különböző összetevőket azért, hogy a törvényekben tiltott, illegális kábítószereket legális alapanyagokra váltsák. Ezeket a termékeket legálisan, sokszor az interneten értékesítik különböző fantázianevekkel, vagy akár használati cikként, pl. „fürdősonak”, „ékszer tisztítónak” stb. titulálva, akár azt is ráírva a termékre, hogy „emberi fogyasztásra nem alkalmas”, a gyártók ezzel is levédve magukat. Amikor a



törvényhozás, követve a megjelent vegyületeket, illegálissá, vagyis büntetendőnek nyilvánítja ezeket a szereket, újra „terveznek”, „dizájolnak” egy másik változatot, aminek ugyanolyan vagy hasonló hatása van, mint a betiltottnak. Így kerül meg a jogi korlátozást, és ezt a kiskapuműködést nevezi a köznyelv dizájnernek vagy szintetikusnak.

Az új, szintetikus, dizájnerdrogok jelentősen olcsóbbak, mint a klasszikus kábítószeresek, ezért a hagyományos kábítószeresek használata csökkenőben van, az új típusú drogok pedig egyre inkább terjednek, fokozatosan átveszik az uralmat a drogpiacon. Becslések szerint a hazai drogpiacon mintegy kétharmadát már ezek a szerekek alkotják.

Mivel a szerekek váltogatása, fejlesztése folyamatos, a büntethetőség mellett probléma, hogy a szerhasználók így nem tudják, valójában milyen hatású és tartalmú kábítószeres használ. Ebben az értelemben az alap mérgező összetétel még nagyobb veszélynek teszi ki a fogyasztóit. Túladagolás esetén nehezebb a segítségnyújtás, mivel a klasszikus kábítószeresekkel ellentétben nem lehet tudni, hogy a mérgezőes tüneteket milyen összetételű anyag okozta, s a laboreredmény szükségessége lassítja az akár életmentő, vagy a tartós károsodás megelőzését célzó beavatkozásokat.

## **Milyen módokon viszonyulhatunk a kémiai szerekekhez?**

### *0. Nem használ, absztinens*

#### *1. Kísérletező használó*

Életében 10 alkalomnál kevesebbszer használta az adott szeret, drogot, elsősorban kíváncsiságból.

#### *2. Szociális-rekreációs használó*

Valamilyen társadalmi tevékenységhez kapcsolódóan használ (kikapcsolódás, szórakozás, családi és baráti ünnepek, csapatépítés, síelés, grillezés, stb.)

#### *3. Szituációs szerhasználó*

Megterhelő élethelyzetek, személyes elakadások kezelésére, szorongás, stressz enyhítésére, körülményeinek elviselhetőbbé tétele céljából használ.

#### *4. Intenzív használó*



Hosszú időn keresztül használ valamilyen szert, elsősorban hosszan fennálló probléma enyhítése érdekében.

*5. Kényszeres használó, függő*

A használat már nem örömforrás, hanem kényszer, a szer átvette az irányítást.

**Okok, következmények**

Tekintsük át, milyen okai és milyen következményei lehetnek a drogfüggőségnek! A résztvevők megnézik a *Felépülünk* című filmet, és már közben jegyzetelhetik a felismert okokat és következményeket az alábbi táblázatba:

A droghasználat okai	A droghasználat következményei

**Gyakorlati alkalmazás**

**„Több remény szerek nélkül”**

**Téma:** A drogok rövid és hosszú távú hatásai

**Célok:**

1. Megérteni a drogok rövid távú fizikai és pszichológiai hatásait.
2. Tudatosítani a drogok hosszú távú következményeit az egészségre és a társadalmi életre.
3. Fejleszteni a diákok kritikai gondolkodását és döntéshozatali képességeit.



**Szükséges eszközök:**

- prezentáció a drogok hatásairól;
- szerepjátékhoz szükséges kiegészítők;
- esettanulmányok, valós történetek;
- interaktív táblázatok és diagramok.

**1. Bevezetés és felvezetés:**

1. Rövid ismertető a drogok általános hatásairól;
2. Kérdések felvetése: „Mit gondoltok, miért használnak drogokat az emberek? Milyen hatásai lehetnek rövid és hosszú távon?”

**2. Interaktív prezentáció:**

Részletes bemutató a különböző drogok rövid és hosszú távú hatásairól.

Diagramok és táblázatok használata az információk szemléltetésére. Pl:

Drogfajta	Lehetséges következmények rövid távon	Lehetséges következmények hosszú távon vagy intenzív használat esetén
cannabis (hasis, marihuána)	- ellazít, felerősíti az érzékeket - hátrányos hatása: a reagáló képesség lassul, rövid távú emlékezetkiesés, a koncentrálóképeség csökken	depresszió, közönyösség, tüdőrák, gyengülő immunrendszer, az agyműködés romlása, a termékenység csökkenése
LSD, meszkalin, pszilocibin	irreális élmények, félelem, zavartság, fáradtság, „rossz utazás”	pánikreakciók, „flashback”, hosszadalmas pszichózis
dohány	stimuláló, gyorsuló szívritmus, köhögés, a szem és az orr irritációja	torok- és tüdőrák, szív- és érrendszeri betegségek, bronchitis és rossz kondíció





amfetamin, speed	ön-túlértékelés, jobb koncentráció, elnyomott alvásigény és fáradtság, eltűnik az étvágy	nyugtalanosság, rosszkedv, testsúlyvesztés, szorongás, tévképzetek, agresszió, a test kirablása, a tú veszélyei
Ecstasy XTC	stimulál, feszültséget old, szívrítmuszavar, vérnyomás és vércukor problémák	krónikus használatnál: szorongás, pánikreakciók, alvászavarok, depresszív hangulat, hallucinációk
kokain	a hatása a használat módjától függ, általában rövid ható-idejű, stimulál, felvidít, megszünteti a fáradtságot és az éhségérzetet	a test kirablása, súlyvesztés, félelmek, álmatlanság, tévképzetek, az orrnyálkahártya károsodása
ópiátok, ópium, morfium, heroin, methadon	megnyugtat, fájdalmat csillapít, elaltat, az intellektuális működéseket érinti	székrekedés, alultápláltság, elértéktelenedés, közönyösség, a szexuális aktivitás csökkenése, a fecskendő veszélyei
alkohol	gátlásokat old, elbutít, lenyugtat, rontja az ítélő- és reagálóképességet, ön- túlértékelés, érdektelenség	máj-, agy-, szív-, gyomorkárosodás, komoly magatartásproblémák
altatók, nyugtatók, benzodiazepinek	lazaság, kábaság, érdektelenség, alkohollal kombinálva erősödik az alkohol kábító hatása	súlynövekedés, lassúság, néha izomgyengeség
szipu – ragasztó, benzin, éter	könnyű mámor, fokozott hangulat, befolyásolt koordinációs és ítélőképesség, nagyobb adagban eszméletvesztés	komoly máj-, ideg- és agykárosodás, az orrnyálkahártya sérülése, a túladagolást nem lehet kontrollálni



Co-funded by  
the European Union



### **3. Szerepjáték:**

A diákok kis csoportokba oszlanak, és különböző szituációkat játszanak el. *(Melléklet: Szituációs játékok, 185. o)*

A szerepjáték után beszélgetnek a tapasztalatokról és a döntések következményeiről.

### **4. Esettanulmányok és valós történetek:**

- Rövid történetek bemutatása olyan emberekről, akik drogokkal voltak kapcsolatban.
- Megvitatni, hogy ezek a helyzetek hogyan befolyásolhatják egy személy életét hosszú távon.

### **5. Összegzés és megbeszélés:**

- A diákokkal összefoglalni a legfontosabb tanulságokat.
- Kérdések és válaszok: lehetőséget adni a fiataloknak, hogy feltegyék a kérdéseiket.

## **3. 3. 2. Függőség**

### ***Kábítószerfogyasztásra utaló jelek:***

- megváltozott magatartás;
- átalakulnak a baráti kapcsolatok – elmaradnak a barátok, új ismeretlen barátok bukkanak fel;
- csökken a teljesítmény;
- romlik a tanulmányi eredmény;
- felborul az életritmus;
- romlik a fizikai állapot, fogyás;
- túlzott költekezés;
- eltűnnek tárgyak a környezetből;



Co-funded by  
the European Union



- ellenőrizhetetlen pénzköltségek;
- az idővel nem tud elszámolni.

Biztos jelek:

- túnyomok;
- bevérzett kötőhártya;
- sebek az orron, szípogás, orrfolyás;
- hallucinációk, szorongásos rohamok;
- légzészavar, idegrendszeri zavarok;
- tárgyak megjelenése: napszemüveg, illatszerek/füstölők használata, fecskendő, tű, véres vatta, érszorító gumi, tükör, penge, kormos kanál, cigarettapapír.

**Hozzászokáson** azt értjük, hogy a szerhasználó teste alkalmazkodik a szerhez, kialakul a tolerancia ezért egyre nagyobb adagra van szüksége ahhoz, hogy a kívánt hatást elérje, illetve ugyanaz a mennyiség egyre kisebb hatást vált ki.

A függőségnek számos **lehetséges tünete** van:

1. a tolerancia kialakulása;
2. megvonási tünetek jelentkezése;
3. nehézség a kezdet, a befejezés, és az elfogyasztott mennyiség tekintetében;
4. egyre több idő szükséges a szer hatásainak kiheveréséhez;
5. sikertelen leszokási kísérletek;
6. annak ellenére folytatódik a szerhasználat, hogy a személy észleli annak káros következményeit;
7. fontos életvitelbeli változások történnek, a minőségi elfoglaltságok elmaradnak, iskolai, munkahelyi, kapcsolati, anyagi problémák jelentkeznek.

**Lelki függőség:** A szerhasználó úgy érzi, hogy nem tud a szer nélkül élni. Az életet nehezen tudja az anyag nélkül elképzelni, a szerhasználat mindennapjai részévé vált, beépült az életvitelébe, ritualizálódott. A lelki függőség kialakulása függ a használótól és a személyes helyzetétől. Minden szer használatával kapcsolatban fennáll a lelki függőség kialakulásának veszélye.



**Fizikai függőség:** Ez azt jelenti, hogy annyira erős, leküzdhetetlen a sóvárgás, hogy a szervezet már nem tud az adott kémiai szer nélkül működni. Rosszul leszel, ha nem veszed be az anyagot. Megjelennek, majd felerősödnek az elvonási tünetek. Nem bírod ki drogok nélkül.

**Elvonási tünetek:** Az egyes szerek elvonási tünetei különbözhetnek. A leggyakoribbak: kézremegés, szapora szívverés, verejtékezés, vérnyomásingadozás, alvászavarok, hascsikarás, izomfájdalom, hidegrázás, hasmenés, állandó nátha, szédülés, hányás, depresszió stb.

### **Gyakorlati alkalmazás**

#### **„Milyen közel vagyok a drogproblémához?”**

**Cél:** kockázátészlelés

A modul célja, hogy a résztvevők felismerjék, hogy a szerhasználat és a függőség témája nem ismeretlen számukra, jelenleg mindenki nagyon könnyen találkozhat vele. A program tükröt tart a tanulók elé, aminek segítségével megértik, hogy ők maguk hogyan is viszonyulnak a drog témájához.

#### **Szükséges eszközök:**

Filmrészlet: <https://drogterapia.hu/felepulunk-egy-riportfilm-amit-latni-kell/>

A filmben felépülő drogfüggők mesélnek az életükről, mélypontjaikról, és felépülésükről.

Játékfilmek, vagy azok részletei megtekintése megbeszéléssel (*Ajánlott filmek melléklet, 144.o*).

**Feldolgozás módja:** csoportos beszélgetés az alábbiak alapján:

Mik a következményei a drogfüggőségnek? El lehet-e kerülni a drogfüggőséget? A droghasználat háttere és okai. A függőséghez vezető út. Drog és alkohol. A drog és a testünk. Drog és kriminalitás. Alkohol és a „kemény drogok”. Függőség és felépülés.

A következő prevenciós kérdésből indulunk ki: Hogyan tudod a függőséget elkerülni? Ennek érdekében fontos a lehetséges okokat azonosítani, melyek a drogfüggőséghez vezethetnek. Ha ezek világossá válnak, akkor a tanulók kevésbé lesznek kiszolgáltatottak.



Egy tesztet is mellékelünk („*Teszteld magad, hogy drogos vagy-e!*” c. melléklet, 188. o), és címeket is megadunk, ahol segítséget lehet kérni (*Címek, információk, segítő szervezetek melléklet, 148.o*).

### „Milyen területeken kell döntéseket hoznunk?”

**Kiindulópont:** „Döntés és boldogság.” Ennek kapcsán a következő témákat tárgyaljuk: Hogyan választom meg a barátaimat? Hogyan tudom a barátaim között a véleményemet képviselni? Hogyan reagálok, ha droggal kínálnak meg? Mennyire fontos, hogy célja legyen az életnek?

## 3.4. Felépülő szerhasználó, mint prevenciós szakember

A beszélgetést egy saját élménnyel rendelkező szakember vezeti. Olyasvalaki, aki felépülő drogfüggő és így személyes tapasztalatai alapján beszél. A drog és függőség témája olyan közel kerül így a résztvevőkhöz, hogy nem lehet többé teoretikus történetként, csakis kemény valósággként kezelni.

Azt szeretnénk, hogy a téma ne szenzációvá váljon, ne a drogozás iránti kíváncsiságot ébressze fel. A prevenciós munkatárs gondoskodik arról, hogy minél több kérdésre hangozzék el válasz.

A felépülő függővel való beszélgetés az alábbi témák mentén zajlik:

- Nálad hogyan alakult ki a drogfüggőség?
- Mik voltak drogkarriered állomásai, emlékezetes eseményei?
- Hogyan sikerült segítséget kérned és felépülnöd?
- Milyen következményei lettek utóbb a drogfüggőségnek az életedben?
- Mit jelent számodra a felépülés, milyen változásokat hozott az életedben?
- Miként alakultak a felépülés során társas kapcsolataid, személyes egészséged, értékrended, hited?



A **prevenciós szakember** a foglalkozások során a tanulókkal sokszor bizalmi viszonyba kerül. Majdnem mindig megtörténik, hogy a tanulók olyan dolgokról beszélnek, amit a droggal és a vele kapcsolatos problémákkal már megéltek. Néha a személyes droghasználat is előkerül.

### 3.5. Pedagógusképzés

A drogprevenciós programokhoz tartozik egy 60 órás akkreditált prevenciós képzés, melynek célja az információcsere a prevenciós eszközökről; a függőségprobléma és a megelőzés megértése.

### 3.6. Szülői este vagy alternatív szülői értekezlet

Az iskolákban tartott prevenciós programnak része a szülők segítése is. A szülői estét/alternatív szülői értekezletet az iskolában tanulók szüleinek és nevelőinek szervezzük a következő célokkal:

- tájékoztatás az iskola tanulóinak szervezett prevenciós programról;
- a szerhasználat kockázatának tudatosítása;
- a szerhasználat felismerése a tanulók körében;
- a szerhasználat megelőzésének lehetséges eszközei és módszerei.

Szerencsés dolog, ha az *alternatív szülői értekezlet* egy részét felépülő szakember tartja, aki válaszolni tud a használattal kapcsolatos kérdésekre is. A fórum ideális időtartama kb. 2 óra, hogy legyen idő a dilemmák, aggodalmak megvitatására.

Lehet *szülőklubot* indítani, ahol interaktív megbeszélés folyik a témáról, és/vagy *alternatív fogadóórát*, ahol egyénileg lehet a prevenciós szakemberrel beszélni, tanácsot kérni, valamint a szülőkkel is megosztani a segítő intézmények elérhetőségeit.



### 3.7. Minőségbiztosítás

A program lezárásaként a tanulók kérdőív kitöltésével reagálhatnak a prevenciós folyamatra.

A következő kérdések szerepelhetnek benne:

- Nehéz neked beszélgetned a drogról?
- Hallottál-e valami újat, meglepőt?
- Mi az, ami leginkább megszólított?
- Szerinted mire szenteltünk túl kevés figyelmet?
- Vannak barátaid, ismerőseid, akik drogot használnak?
- Ha igen, mit használnak?
- Te magad is kipróbáltad?
- Ha igen, mit és milyen helyzetben?

A kérdőívet névtelenül töltik ki, és a prevenciót végzők a válaszokból összefoglalót készítenek, amiből az iskola is kap egy példányt. Ilyen módon fel lehet mérni, hogy a diákok hogyan élték meg az órákat, valamint a diákok droghasználata is képbe kerül. Ezek a minikérdőívek forrásai lehetnek a további kutatásoknak, melyek a drog, a függőség és a megelőzés területén történnek.

A pedagógus továbbképzés és a szülői est után is visszajelzést írnak a résztvevők, hogyan értékelik a munkát.

### 3.8. Diákok előkészítése a programra

Ha a prevenciós programmal optimális eredményt szeretnénk elérni, akkor érdemes a tanulókat előkészíteni a folyamatra. Mindenképpen tisztázni kell, hogy az iskola prevenciós programot szervez számukra. Néhány ötlet, hogy mit tartalmazhat egy ilyen előkészítés:

- film vagy filmrészlet a drog témakörben;



**Co-funded by  
the European Union**



- ismertető vagy faliújság készítése a drogról;
- beszélgetés prevenciók szóróanyagokról;
- beszélgetés az alábbi témákról:
  - Boldogságkeresés és szerhasználat
  - Miért jó nekem szermentesnek lenni?
  - Lehet-e menő a józan élet?

A témák kapcsán feltehető kérdések:

- Melyik kérdés a legrealisabb, és melyik szólít meg leginkább?
- Melyik irreális? Miért? A többiek mit gondolnak erről?
- Tudnál példákat hozni? Esetleg játsszátok el a helyzetet szerepjáték formájában.

### **3. 9. Utógondozási lehetőségek**

A diákok által kitöltött visszajelzések eredményei és a szülőknek, tanároknak szóló kérdőívek alapján lehet kérni a prevenció szakemberektől kiértékelő beszélgetést. Ebben a beszélgetésben a pedagógusok jelzéseit meg lehet beszélni a prevenciót végző szakemberekkel.

Kiket érdemes meghívni egy ilyen beszélgetésre?

- az iskolavezetést;
- osztályfőnököt;
- szülőt;
- mentort;
- bizalmi embereket stb.

### **3. 10. Szerhasználók lehetséges azonosítása**





A droghasználatot néha nehéz felismerni. A droggal kísérletező magatartás többnyire a hétvégék jellemzője, ami kiesik az iskola látóköréből. Mégis fel lehet sorolni néhány jellemzőt, amelyek előfordulnak kábítószeresek használata esetén.

Kábítószer-fogyasztásra utaló jelek:

- a magatartás megváltozása;
- a baráti kapcsolatok átalakulása, barátok elmaradása, új, ismeretlen barátok felbukkanása;
- a teljesítmény csökkenése;
- a tanulmányi eredmény romlása;
- az életritmus felborul;
- a fizikai állapot romlása, fogyás;
- túlzott költekezés;
- tárgyak eltűnése a környezetből;
- ellenőrizhetetlen pénzköltségek;
- az idővel nem tud elszámolni.

### **3.11. Többalkalmas prevenciós folyamatok**

Az alábbiakban összegyűjtöttünk néhány, a gyakorlatban bevált prevenciós foglalkozássorozatot, melyek általános (felső tagozat) és középiskolai osztályokban, kamaszcsoportokban alkalmazhatók.

#### **3.11.1. Ki vagyok én? Önismeretfejlesztés diákoknak**

A továbbiakban a Válaszút Misszió ajánlott egészségfejlesztési programjának foglalkozásvázlatait ismertetjük.



### 1. foglalkozás: Bemutakozás, „szerződéskötés”, ráhangolódás

- Körben haladva mindenki mutatkozzon be 2-3 mondatban!
- Mire számítottok, mi fog itt történni? Reflexió a csoportvezetőktől.
- Mindenki mondjon egy színt, ami most jellemzi a hangulatát!

### 2. foglalkozás: Kettéosztott lap, szociális atom

- Nevezd meg egy állatot, ami most kifejezi a hangulatodat!
- Oszd ketté a lapot!  
Az egyik felére írd fel azokat a dolgokat az életedből, amik feltöltenek, motiválnak, pozitív érzésekkel töltenek el, amikből erőt tudsz meríteni! A másik felére azokat, amik lehúznak, frusztrálnak, nehézséget jelentenek a számodra!
- Beszélgetés a listák alapján. Hogyan hatnak ezek a felsorolások rátok? Min szeretnétek változtatni? Min tudtok változtatni? Amin nem tudtok, ott mi segít az elfogadásban? Stb.
- Szociális atom. Egy buborékban jelöld magadat a lapon, és rajzold fel azokat az embereket magad köré, akik valami miatt meghatározó szerepet töltenek be az életedben! A távolságokkal, vonalakkal jellemezheted a köztetek és köztük lévő kapcsolatokat.
- Nézz úgy a kész ábrára, mintha egy kép lenne! Milyen címet adnál neki? Írd fel a lapra!  
Beszélgetés további kapcsolódó témákról:  
Milyen befolyásom van a saját szociális atomomra?  
Hogyan választotok barátokat? Fontosak-e szerintetek a barátok? Miért?
- Milyen volt ez a két feladat? Mit osztanál meg?
- Mondj egy-két érzést, amit a mai csoporton éreztél! (*Érzéslisták melléklet, 176-179.o.*)

### 3. foglalkozás: Címerkészítés

- Mondj egy növényt, ami most kifejezi a hangulatodat!
- Rajzolj egy 6 részre osztott címet<sup>16</sup>! A 6 részbe az alábbiak kerülnek rajzok, szimbólumok formájában:
  - Valami, amit jól csinálsz.

<sup>16</sup> Lásd a mellékletet a 143. oldalon



- Valami, amit el szeretnél érni.
- A legfontosabb erényed.
- Milyennek szeretnéd, hogy lássanak a többiek?
- A számodra legfontosabb, családból hozott érték.
- Négy szó, amivel szeretnéd, hogy a többiek jellemezzenek.
- Mit rajzoltál? Milyen volt a feladat? Felfigyeltél-e valamire magaddal kapcsolatban?
- Mondj egy-két érzést, amit a mai csoporton éreztél! (*Érzéslisták melléklet, 176-179.o.*)

#### 4. foglalkozás: Hétszirmú virágok – valós, irreális, reális. Céljaim

- Mondj egy természeti jelenséget, ami most kifejez téged!
- Rajzolj egy hétszirmú virágot!  
A hét szíromba írd be életed hét fő területét! Mi tölti ki az életedet?  
Utána százalékokkal is jelöld, hogy mi mekkora részt foglal el szerinted!  
Beszélgetés a rajzolt ábrák alapján.
- Ha bárhogyan átformálhatnád az előzőt, hogyan nézne ki egy álomvirág? Rajzold le!
- Ha reális változtatásokra gondolsz, min tudnál tényleg változtatni, hogy az első virág neked megfelelőbb legyen?  
Beszélgetés az ábrák alapján.
- Írd le, hogy milyen célokat szeretnél elérni 1 éven belül! – Megosztás.
- Írd le, hogy milyen célokat szeretnél elérni 5 éven belül! – Megosztás.
- Írd le, hogy milyen célokat szeretnél elérni 10 éven belül! – Megosztás.
- Mit gondoltok, mennyi időt töltötök olyan dolgokkal, amik a céljaitok felé visznek? Mit mutatnak a virágok?
- Mit tehettek, hogy elérjétek céljaitokat? Mi befolyásolhatja mindezt? Szerintetek miért van szükség célokra az életben?
- Mondj egy-két érzést, amit a mai csoporton éreztél! (*Érzéslisták melléklet, 176-179.o.*)

#### 5. foglalkozás: Tulajdonságaim – erősségek, gyengeségek. Szerepeim

- Mondj egy napszakot, ami most kifejezi a hangulatodat!
- Írj magadról minél gyorsabban tulajdonságokat!



Hogyan éled meg ezeket a tulajdonságokat, erősségként vagy gyengeségként? Jelöld +/- jelekkel.

- Megosztás, beszélgetés.
- Írd fel egy lapra: „Én ... vagyok.”

Egészítsd ki a mondatot minél több szóval, ami a világban való szerepeidet jelöli!

Jelöld a szerepeidet egy tiszta lapon a szociális atomhoz hasonlóan! Középen legyen az „én”! Hogyan helyezkednek el egymáshoz képest ezek a szerepek? Hogyan hatnak egymásra és rád? Használj vonalakat, távolságokat!

- Beszélgetés az ábrák alapján. Melyik szereppel szeretsz azonosulni és melyikkel kevésbé? Melyikben érzed magad kompetensnek? Stb.
- Mondj egy-két érzést, amit a mai csoporton éreztél! (*Érzéslisták melléklet, 176-179.o.*)

## 6. foglalkozás: Értékeink és örömréning

- Mondj egy bútordarabot, ami most kifejezi, hogy vagy!
- Asszociációs játék. Mi jut eszedbe arról, hogy „érték”? Gondolkodás nélkül mondjatok szavakat!
- Írj egy listát azokról a dolgokról, amik értékesek a számodra!
- Beszélgetés a leírtak alapján.
- Szerintetek mi befolyásolja az értékítéleteinket? (Média, barátok, család, vallás, eszmék stb.)
- Írj egy listát azokról az emberekről, akik valamilyen értéket látnak bennetek! Ezt nem kell másnak megmutatni.
- Írd fel egy lapra: „Szeretem...”  
Írj alá 3-3 dolgot, amit szeretsz magadban, a családotokban, a baráti társaságokban, az iskoládban, a városodban, Magyarországon!
- Beszélgetés a leírtak alapján.
- Mondj egy-két érzést, amit a mai csoporton éreztél! (*Érzéslisták melléklet, 176-179.o.*)

## 7. foglalkozás: Társas kapcsolatok

- Mondj egy slágert vagy verset, ami most kifejezi a hangulatodat!



- Válasszatok magatoknak egy párt, és beszéljétek meg vele: kire hasonlítasz a családban? Miben? Hogyan viszonyulsz ehhez? – Megosztás.
- Álljatok fel két vonalban egymással szemben! Az egyik vonalban álló emberek lassan induljanak el a velük szemben álló párjuk felé, a másik oldal pedig állítsa meg a közeledőt szavak nélkül, amikor kényelmesnek érzi! Utána csere.
- Tapasztalatok megosztása, beszélgetés: Milyen érzés megállítani a másikat? Hogyan hat ránk, ha valaki nemet mond, vagy ha mi mondunk nemet? Mikor nehéz, mikor könnyebb?
- Mondj egy-két érzést, amit a mai csoporton éreztél! (*Érzéslisták melléklet, 176-179.o.*)

## 8. foglalkozás: Konfliktuskezelés

- Írd le a tájat, ami most kifejezi a hangulatodat!
- Töltsd ki a kérdőívet! (*Konfliktuskezelő kérdőív melléklet, 132. o.*)
- A teszt kiértékelése (*Értékelő lap, 136. o.*).
- Megbeszélés. A fogalmak tisztázása.
- Eredmény megosztása: Mennyire érzitek igaznak? Melyik stratégiának milyen előnye/hátránya lehet?
- Gondolj valakire, akivel mostanában konfliktusod volt! Gondold át, milyen konfliktuskezelési stratégiát használtál vele szemben! Szerinted kellene-e, tudnál-e ezen módosítani? Jegyzetelhetsz.
- Osszátok meg a párotokkal a gondolataitokat!
- Mondj egy-két érzést, amit a mai csoporton éreztél!

## 9. foglalkozás: Empátiafejlesztés

- Mondj egy hobbit, ami most kifejezi a hangulatodat!
- Válassz egy párt! A párod ökölbe szorítja a kezét, és a feladatod az, hogy szavak nélkül próbáld meg őt rávenni, hogy kinyissa a tenyerét! Aztán csere.
- Beszélgetés. Sikerült, nem sikerült? Hogyan próbálkoztatok? Tapasztalatok megosztása.



- Minden pár kap egy képet, amin emberek vannak. Beszéljétek meg, hogy szerintetek mi történik a képen. Milyen érzelmeket véltek felfedezni a szereplők arcán? Mi járhat a fejükben? Írjatok rövid történetet a képről!
- Beszélgetés. Tapasztalatok megosztása.
- Körben állunk, valaki középen. Előre megbeszéljük, hogy melyik két ember lesz a kapu és szavak és gesztusok nélkül, csak a szemeket figyelve, a középen állónak meg kell találnia a kaput.
- Beszélgetés: Milyen volt?
- Mondj egy-két érzést, amit a mai csoporton éreztél! (*Érzéslisták melléklet, 176-179.o.*)

#### 10. foglalkozás: Ki vagyok én?

- Ha nem élhetnél Magyarországon, melyik országban élnél szívesen?
- Töltsétek ki a táblázatot!
- Beszéljétek meg párokban!
- Beszélgessünk róla közösen.

Mi az, amit jónak tartasz magadban?	Mi az, amit rossznak tartasz magadban?
Mi az, amit jónak tartanak benned mások?	Mi az, amit rossznak tartanak benned mások?
Mi alapján döntötted el, hogy mi a jó?	Mi alapján döntötted el, hogy mi a rossz?

Mondjatok néhány mondatot zárásképpen! Hogyan éreztétek magatokat? Mit visztek magatokkal?



### 3.11.2. Tóth Lejla Rita: Érzelmi hullámvasút

Tematikus hét, ami magába foglalja az önismeret, a szorongás, a konfliktuskezelés, az elfogadás és kirekesztés valamint a függőségek témáit.

A mesékkel dolgozó szakemberek nap mint nap megtapasztalják a mesék összerendező, megnyugtató és gyógyító hatását. Az alkotó-fejlesztő meseterápia egyik kiemelkedő célja, hogy segítséget nyújtson különböző élethelyzetek megoldásához, mivel a mondás szerint minden élethelyzetre van egy mese.

Gyorsan változó világunk újabb és újabb kihívások elé állít bennünket. A szorongás különféle formái, az önbizalomhiány, a füllentés és a kirekesztettség olyan helyzetek, amelyek a mesékben is megjelennek, méghozzá a megoldásokkal együtt. A mesékhez kapcsolódó játékok, beszélgetések, alkotó tevékenységek azt a célt szolgálják, hogy a gyermekek minél több ponton kapcsolódhassanak össze a mesével, mert így tudják hasznosítani mindazt, amit a mese rejtett formában üzeni kíván nekik.

#### **Hogyan meséljünk?**

Mesélni mindenki tud. Ez a kiindulási pont. Lényeges elem, hogy úgy lehet minél közelebb kerülni a hallgatókhoz, ha természetes, nyugodt hangnemben, beszélgetési formában (esetlegesen saját szavainkkal átszöve, aktualizálva) mondjuk a mesét.

A mesélőnek a témafeldolgozás előtt el kell olvasnia a mesét, meg kell ismernie annak tartalmát, mondanivalóját és üzenetét, hogy a mese átadásakor a hallgatóság számára átmenjen a rejtett üzenet. Lényeges, hogy a tematikus mesefeldolgozás olyan időpontra essen, amikor van lehetőség utána megbeszélni, feldolgozni.

A mesék, különösképpen a népmesék kérdések nélkül, már a mesemondás bensőséges, meghitt helyzetéből adódóan is hathatnak, segíthetnek a szorongást oldani.



## 1. nap: Ismerkedés és önismeret

### 1–2. tanóra

A fiatalokkal körberendezzük a székeket a teremben. Egyenként bemutatkozunk, színes tájképkártyák segítségével, mindenki az általa választott kártyalappal kapcsolódva. Ezt követően vázlatosan ismertetjük a heti programot, majd közösen összeírjuk a táblára, hogy ki mit vár el a foglalkozásokkal kapcsolatban valamint mi az, amit nem szeretne. Kijelöljük a csoportszabályokat és kereteket. Ismertetjük a titoktartásra vonatkozó alapszabályt, mindemellett említésre kerül a jelzési kötelezettség is.

### 3–4. tanóra

Miután visszaérkeztek a szünetről, a csoport tagjai mesekártyákat választanak maguknak, mielőtt leülnek a helyükre. A kártyák a kapcsolódást segítik számukra és annak a megfogalmazását, hogy miként, milyen érzelmi töltséggel érkeztek vissza a foglalkozásra.

Miután mindannyian bemutatták a kártyájukat, elkezdődik a *Piros malac* című első mese. Célszerű, ha a mesélő ismeri a mesét, hogy fejből (esetleg saját szavait használva) mesélje el azt. A mese hatása fokozható, ha a fiatalok mesehallgatás közben ellazulnak, behunyják a szemüket és önmagukra, befelé igyekeznek koncentrálni.

### A piros malac

*Egyszer volt, hol nem volt, volt az egyik faluban egy olyan asszony, akinek sohase volt gyermeke. Egyszer aztán elszólta magát az asszony, hogy nem bánná már, ha a jóisten egy kutyakölyköt adna neki, azt is felnevelné, csak legyen, akiben öröme teljék.*

*Telt-múlt az idő, egyszer csak született neki egy gyermeke, de az nem gyerek volt, hanem egy kismalac. Akkor jutott csak eszébe az asszonynak, hogy ő egyszer elszólta magát. De hát mit csináljon, ha már megvan, csak fel kell nevelje! Már iskolába jártak a hatéves gyermekek.*





*A kismalac is odafejlődött, hogy már egy korba került velük. Összeültek az asszonyok, ahogy szoktak, beszélgetni. Pirosmalac mindig ott ült az anyja mellett, mindig ott kuncogott.*

*– Hallja-e, komámasszony, ez a kismalac azért visít, mert menne az iskolába a többi gyerek után.*

*– Hát ne üzzenek már énbőlőlem csúfságot! – mondta a Pirosmalac anyja.*

*Nagyon szégyellte, hogy neki csak egy ilyen gyereke van. No de a többi asszony addig beszélt neki, amíg csak elküldte Pirosmalacot az iskolába. Ott meg visított a tanító úrra. A tanító, hogy elhallgattassa, odalökött neki egy könyvet. Mindjárt elhallgatott Pirosmalac. A kis orra járt betűről betűre. Tanult olvasni.*

*Egyszer a gyerekek elindultak, hogy mennek földiepret szedni. A kismalac is menni akart, de az anyja nem akarta engedni. Hanem a szomszédasszonyok addig beszéltek, hogy csak elengedte. A többi gyermek kosarat vitt, a kismalacnak is kellett. A kis orrára tették, s azzal elindultak. A szomszédban volt egy kisfiú, éppen annyi idős, mint Pirosmalac. Az anyja a lelkére kötötte, hogy nagyon vigyázzon a kismalacra. A fiú meg is fogadta a szavát.*

*Május hónap volt, mikor ért a földieper. Kimentek mind együtt az erdőre. A kismalac elmaradt a többitől, levetette a malacbőrt. Hát mikor levetette, hetedhét országon olyan szép teremtés nem volt sem Dunán innen, sem Tiszán túl. Hamar teleszedte a kosarát, akkor aztán újra felvette a malacbőrt, s ment a többi után. A szomszéd fiú ezt mind látta, de egy szót sem szólt.*

*– Hát, Pirosmalac csúffá tett bennünket! – mondták a gyerekek, mert sokkal több epret szedett, mint ők. Mentek hazafelé. A szülők már sokallották, hogy a gyermekek oda vannak, kiállottak az útra. – Nézzétek csak, Pirosmalac is hoz földiepret! Ki szedte tele a kosarát?*

*– Pirosmalac! – mondta a fiú, de egy árva szót sem szólt arról, hogy ő mit látott. Mikor kikerültek az iskolából, eljárta a fiúk a lányokhoz estézni.*

*A fiú elment estézni Pirosmalacékhoz. Az apja meg az anyja csak nézték s sopánkodtak, hogy vajon mit akarhat ez a szegény fiú ettől az oktalan állattól. De a fiú nem tágitott, csakis oda járt.*

*Egyszer eljött az ideje, hogy a legény megházasodjon.*

*– Kit veszel el, fiam?*

*– A szomszédban való Pirosmalacot.*

*– Ne hozz szegényt a fejünkre, fiam! Ládd, tisztességben megvénültünk, most akarsz hírbe tenni bennünket?*



*De a fiú kötötte magát, hogy ő csakis Pirosmalacot veszi el. Összeszedte a komáit, elmentek kőrőbe.*

*Azt mondja az apja, mikor odaértek:*

*– Az én fiam soha meg nem házasodik, ha Pirosmalacot hozzá nem adják. Pirosmalacot is megkérdezték, az meg mozgatta a fejét, hogy igen.*

*Jegyben jártak aztán addig-ameddig. A lakodalomban ott volt az egész falu, de még a szomszéd falu is; ha eddig nem láttak csodát, hát lássanak most. Pirosmalac ott ült a legény mellett a menyegzőn. Akinek kedve volt, az mulatott, akinek nem, csak nézte. A vacsoránál a vőlegény elfoglalta a főhelyet, hozzáfogtak vacsorázni. Mikor megvacsoráltak, a fiatalok felmentek a padlásra, mert akkoriban az volt a szokás. A vőlegény az anyjának elmondott mindent. Azt is megmondta, hogy mikor ő lelöki a malacbórt, az anyja égesse el. Csináltatott titokban menyasszonyi ruhát is, olyat, hogy gyönyörűség volt nézni. Bandaszónál mentek fel, avval jöttek le.*

*Volt bánat, amilyen volt, de lett olyan öröm, hogy ki se lehet mondani. Mindenkinek tetszett, mindenki csodálkozott, mert még senki se látott olyan szép menyasszonyt, mint amilyen Pirosmalacból lett!*

*Volt a faluban egy öreg legény, Szakács János. Azt mondja az anyjának:*

*– Anyám, én megházasodok.*

*– Kit vennél el, fiam?*

*– A szomszédban van egy koca, azt. Hát az idős legény öt-hat embert megkért, hogy menjenek el vele megkérni a szomszéd kocáját. Eleget erősködött a szomszéd:*

*– Oktalan állat az, nem Pirosmalac. Szaporára tartjuk mi azt, nem férjhez adni. De a kérők csak mondták a magukét. Mennek az ólba, a koca ugrott az ajtóra. A hordókötelet előkerítették. A négy lábát összekötötték, de kegyetlenül visított. Amikor a legény meg akarta csókolni, hát, uramfia, majd leharapta az orrát! No, lett is nevetés a faluban. Mindenki tudta, hogy Pirosmalac nincs több.*

*Eddig volt, mese volt.*

*(Forrás: Icinke-picinke, szerk. Kovács Ágnes, Móra Ferenc Könyvkiadó, Budapest 1972)*



A mese elolvasását/elmondását követően pár pillanat hatásszünetet szükséges hagyni, majd megkérni a fiatalokat, hogy számoljanak be a mesehallgatás során szerzett élményekről, érzésekről és arról, hogy mit üzent nekik a mese. A fiatalok sorra előadják élményeiket, kapcsolódnak egymáshoz, mindegyiküknek kell hagyni annyi időt, amennyi számára szükséges ahhoz, hogy ki tudja fejezni mindazt, amit megélt. Érdemes hangsúlyozni többször a másik meghallgatását és az elfogadást.

### **5–6. tanóra**

A szünet után a fiatalok megérkezését követően folytatódik a mesefeldolgozás.

Kendős játékkal kerülnek közelebb a fiatalok saját magukhoz és az önismeretük ezáltal stabilizálódik.

Nagy táskányi kendő kerül elő, melyek közül választaniuk kell egy olyat, ami számukra egy negatív tulajdonságot jelöl. Miután a helyükre ültek, a kendőt kezükben tartva elmondják, hogy mi az a negatív tulajdonság, amelyet választottak. A kendővel kapcsolatos tulajdonságokat az „*Ez a kendő nem kendő, ez a kendő...*” mondattal kell kezdeniük. Lehetőségük van a negatív tulajdonságot azonnal visszatenni a többi közé, vagy maguknál tartani és elfogadni azt, szembenézni vele. Akár a többiek is visszajelezhetnek a társuknak a tulajdonságokkal kapcsolatban, párbeszéd alakulhat ki. Amint mindenki elmondta a tulajdonságot, a kendőket visszateszik a kupacba, amit aztán megkeverünk.

A következő körben megfordítjuk a feladatot. A fiataloknak most lehetőségük van korrigálni a negatív tulajdonságot. Ezúttal olyan kendőt húzhatnak ki, amilyen pozitív tulajdonsággal rendelkezni szeretnének, vagy amellyel rendelkeznek már, s amire büszkék. Ebben az esetben is egyenként elmondják, hogy mire cserélték ki a negatív előjellel rendelkező kendőjüket.

Közös beszélgetés alakul ki a másik elfogadásával kapcsolatban, majd a kendőket összekapcsoljuk a mesével, azaz azzal a ténnyel, hogy mindegyikünkben ott lapul a piros malac.

Az aznapi foglalkozást lezárjuk, egy-egy mondattal elköszönünk. A termet esetleg visszarendezzük eredeti állapotába.



## 2. nap: Mi a boldogság, mi okoz(hat) örömet?

### 1–2. tanóra

A fiatalokkal körberendezzük a teremben a székeket. Mindannyian helyet foglalnak úgy, hogy jól láthatóak legyenek a másik számára. A csoportszabályokat megismételtetjük, ezúttal már velük.

Megint kártyás játékkal (képeslapokkal) kezdünk. A fiatalok az asztalra kiterített képeslapok közül választanak, s a képhez kapcsolódva, aktuális érzelmeiket tükrözve mondanak megérkező mondatokat önmagukkal kapcsolatban. A megérkezést követően beszámolnak az előző napi foglalkozás tartalmáról, visszajeleznek arra vonatkozóan, mi ragadta meg őket, hogyan csapódtak le az érzések, élmények bennük. Egyéni beszámolókra nyílik lehetőség a különbözőségek megfogalmazásával kapcsolatban, kiemelve a másik elfogadását, a tiszteletét.

### 3–4. tanóra

A szünetet mese követi, melyben a boldogság keresése, önmagunk értékeinek felfedezése kerül előtérbe.

#### *A boldog ember inge*

*Mátyás mellett élt a legmegbízhatóbb belső embere, aki nélkül a király soha nem ment messzire. Egyszer, valami rossz italú víztől Mátyás bizalmasa olyan kólikát kapott, csak halt meg. A földön fetrengve sanyargott. Utolja felé már a szemét sem tudta fölnyitni, a kaszás is ott haptákolt a háta mögött, amikor a szomorú hírt hallva egy kuruzsló jelentkezett, hogy ő tudja a gyógyírt.*

*Az ország legboldogabb emberének az ingét hozzák, adják rá, életben marad. A király kíséretének száz lovasa ezerfelé szaladt a boldog ember inge után. Fölhajtottak ungot, berket, boldog embert nem találtak, olyat se, aki annak hazudta volna magát.*

*Nagy orracsüngesztve hazafelé tartott a boldogemberinge-kereső küldöttség, amikor a szegedi kopárosokon át Buda felé ballagva hallják ám, hogy szépséges tilinkószó bukdácsol fülükhöz a homokbuckák ballangóival versengve.*



*A király küldöttsége csakis okosokból verbuválódik. Azt gondolták, aki pikuláz, az jókedvű, aki jókedvű, az a boldog.*

*Odamennek, hát egy juhászlegény fújja a pikuláját. Kérdik tőle, boldog-e.*

*A bojtár teketória nélkül válaszol:*

*– Az vagyok tetőtől talpig!*

*– Mi teszi a boldogságodat?*

*– Szépen süt a nap, jókor járnak az esők, jó harapó mezők terülködnek, gyarapodnak a juhok, vastagszik bundájuk, bőven adják a tejet.*

*A király futárai térden állva kérték a boldog juhászlegény ingét, zacskószám kínálva érte a számolatlan aranyakat. Akkor a bojtár kigombolta mellén a kopottas szürdölmányt, ami alól teste puszta bőre fehérlett elő.*

*Így halálozott el a király legjobb embere, a boldog ember inge híján.*

A mesét követően előtérbe kerül a boldogság, az önmagunknak és másoknak történő megfelelés, valamint az, hogy ki mitől boldog, mit jelent a boldogság, a boldogság keresése.

### **5–6. tanóra**

A szünetet követően a fiatalok székein apró cetlit helyezünk el.

A boldogság téma mentén haladva, azt a feladatot kapja az osztály, hogy mindenki írjon egy-egy pozitív állítást a közvetlenül mellette ülő társairól a kiosztott lapokra. Amint ez megvan, mindenki sorban felolvassa, amit írt.

Ezzel a feladattal gyakoroljuk a másik értékeinek a megfigyelését, pozitív tulajdonságainak kiemelését és összefonását a boldogságot adó érzéssel magával. Figyelünk arra, hogy apró gesztusokkal mit tudunk adni a másoknak, s kiemeljük, hogy ha ugyanezt negatívan tesszük, milyen károkat tudunk vele okozni egymásnak. A cél, hogy minél inkább beépüljön a hétköznapi életbe a pozitívumok felismerése.

### **3. nap: Bullying**



## **1–2. tanóra**

A fiatalok Dixit kártyákkal mondják el, hogy aznap hogyan érkeztek meg a foglalkozásra. Terítékre kerül a következő téma, mely a bullying hatásait dolgozza fel. Mivel az előző napokban önmagukkal és a másik elfogadásával, a boldogsággal foglalkoztunk, így ennek értelmében esetfeldolgozás történik csoportokban.

Hangolódás gyanánt mesehallgatással indítunk:

### ***Mese a kezéd öt ujjáról***

*Piki (a mutatóujj), Liki (a középső ujj), Csiki (a gyűrűsujj) és a kis Miki (a kisujj) elmentek egyszer a mezőre, és fivérüket, Tokit (a hüvelykujjat) otthon hagyták. Hiába mondta nekik Toki, hogy ne induljanak el nélküle, mert még bajba keverednek, mégis otthon hagyták.*

*Piki így szólt:*

*– Én majd mutatom az utat.*

*Liki, mint valamennyiük között a legnagyobb, folytatta:*

*– Én majd elöttetek állok, és irányítlak benneteket.*

*Csiki megtoldotta:*

*– Én viszem majd utánatok a kincseket.*

*A sort a kis Miki zárta le ezekkel a szavakkal:*

*– Én meg majd okos tanácsaimmal segítelek benneteket!*

*Így hát útra keltek: legelől Piki, utána Liki, őt követte a gyűrűkkel borított Csiki, s leghátul ballagott a kis Miki.*

*Rövid idő múlva egy vízpartra értek, de a hidat elsodorta az ár; ott álldogáltak hát jó ideig, és egyre várták, hogy a víz majd csak elfogy, az azonban folyton-folyvást folyt, és egyáltalán nem látszott úgy, mintha ki akarna apadni.*

*Akkor a kis Miki így szólt Likihez:*

*– Eredj, te hosszújancsi, járkálj föl-alá a parton a gólyalábaiddal, és nézd meg, nem találsz-e gázlót vagy pallót, ami átvinné a folyón! Míg te ez után jársz, mi többiek megpróbálunk csónakot építeni.*



*Azzal a három kicsi elindult csónaknak való fát keresni. Szerencsére találtak egy nagy francia (vagy olasz) diót.*

*– Ha legalább fel tudnánk nyitni – mondta a kis Miki –, akkor nyomban készen is lenne a csónak! Erre aztán Piki és Csiki kétfelől megmarkolták a diót, és lám, amikor összeszedték minden erejüket, húzták, ráncigálták, a dió egyszerre csak felpattant. Nyomban fogták az egyik fél dióhéjat, jól kivájták, és levitték a folyóhoz.*

*Eközben visszajött Liki is, mondván:*

*– Semerre sincs sem gázló, sem híd!*

*– Most már nincs is rá szükség! – mondta a kis Miki.*

*Valamennyien beleültek a dióhéjba. A legkisebbik kormányzott, a többiek meg eveztek, így aztán szerencsésen át is értek a túlsó partra.*

*Ott kiszálltak, tovább vándoroltak, és egyszer csak egy nagy kerthez értek. Be is mentek nyomban a kertbe, ahol egy nagy hordót találtak színültig tele mézzel. Piki belenyúlt a hordóba, és megkóstolta, és mivel a méz jó édes volt, mindig újra meg újra belenyúlt, és szüntelenül nyalakodott.*

*Végül a többiek elunták a dolgot, és tovább akartak menni, Piki azonban nem akart jönni, hogy mutassa nekik az utat; Liki hiába adta ki parancsait, Csiki meg félt a rablóktól, és a kis Miki így szólt:*

*– Piki rosszul végzi a dolgát, s a vége majd az lesz, hogy pórul járunk!*

*Mielőtt még észbe kaphattak volna, máris jött egy nagy csúnya medve, és fenyegetően brummogta:*

*– Na, ti tolvajok, most végre megfogtalak benneteket! Na, megálljatok csak, majd adok én nektek mézet! Egy pillanat alatt felfallak mindnyájatokat!*

*Az ujjacskák erre úgy megrémültek, hogy mukkanni sem mertek. De aztán mégis csak megeredt a szavuk. Térdre estek a medve előtt, és kegyelemért könyörögtek:*

*– Nem tudhattuk, mackó, hogy ez a mézeskert a tiéd!*

*De minden rimánkodás hiábavaló volt, s a medve már éppen neki akart fogni, hogy sorban lenyelje őket, amikor a kis Mikinek okos ötlete támadt:*

*– Kedves mackó! – szólalt meg. – Mi öten vagyunk testvérek, s a legidősebb fivérünk, Toki otthon maradt. Hát ha már meg kell halnunk, kérlek, várj legalább addig, amíg őt is idehívom, hogy*





*együtt halhassunk meg mindnyájan!*

*A mohó mackónak megtetszett az ötlet. Semmi kifogása nem volt az ellen, hogy egy jó falattal többre tegyen ilyen módon szert.*

*Így hát az incifinci kis Miki hazafutott, és segítségül hívta Tokit.*

*Toki először szörnyen haragudott, mondván:*

*– Minek is mentetek el? Nem megmondtam nektek már akkor, hogy ez lesz belőle? Most aztán ficánkolhattok!*

*A kicsi azonban addig-addig kérlette, hogy végül is megkönyörült rajtuk, felmarkolt egy nagy buzogányt, és elment utánuk.*

*Amikor aztán odaértek a kis Mikivel a mézeskerthez, valamennyien egyszerre rárontottak a medvére, és a nagy, erős Toki agyoncsapta a buzogánnyal. Aztán együtt hazamentek, és mind az ötven nagyon-nagyon boldogok voltak.*

*Ettől kezdve a többi négy ujj soha el nem indult sehová az erős Toki nélkül, nem is érte őket ezután soha semmi baj. Liki ettől kezdve mindig középen maradt, ezért is hívják mindmáig középső ujjnak. A nagy kövér Toki és a kis Miki őrt állva mindig a két szélén mennek, mivel amaz az erejével, emez az agyafúrtságával védi a többieket.*

*A kicsit mindig bevonják a tanácskozásba, ha valami okosat akarnak kisütni. Ezért is mondják mind a mai napig, hogyha valakinek bölcs ötlete támadt, hogy a kisujjából szopta!*

### **3–4. tanóra**

A szünetet követően visszaérkezéskor meseértelmezés következik. Egy közösségben mindenkinek meghatározott helye és szerepe van. Senki sem felesleges, hiszen nem vagyunk jók mindannyian mindenben, és előfordulhat, hogy bizonyos helyzetben egyik társunk képességére van szükség. Ha az erősségek összeadódnak, az az egész közösséget tudja gazdagítani, és minden tagjának hasznára válik.

Az öt ujj történetéből kiderül, hogy kell valaki, aki élére áll egy kezdeményezésnek (mint jelen esetben a csapatoknak is), kell valaki, aki előrelátó és végig tud gondolni folyamatokat, kell, aki gondoskodik a többiekről, kell valaki, aki képes új szempontokat behozni a csapatba. De a mese arra is rávilágít, hogy ha valakit kihagyunk a csapatból, akkor nélkülözhetetlen értékektől fosztjuk





Co-funded by  
the European Union



meg magunkat, ez pedig nehéz helyzetekben, döntő pillanatokban mindenkit veszélybe sodorhat, szétszakíthatja a közösséget. Mindenki jó valamiben, de hogy miben, az csak akkor derül ki, ha kipróbálhatja magát.

A résztvevők visszajeleznek a hallottakkal kapcsolatban, majd kijelölünk három csoportot. A csoportok feladata, hogy bemutassanak egy olyan helyzetet, ahol kortárs bántalmazás történik, majd mutassák be a lehetséges megoldási módokat is. A felkészülésre kapnak 15 percet, azaz a szünetig megmaradt időt.

Mielőtt a csoportok elkezdik a munkát, megnézzük az alábbi kisfilmet, mely az iskolai szekálás leállítására ad megoldási lehetőséget: <https://www.youtube.com/watch?v=-3iSh4TA0M>

#### ***5–6. tanóra***

A szünetet követően a csapatok sorra bemutatják az előkészített szituációkat, melyekre aztán külön-külön visszajelzünk, közösen elemezzük őket. Ha van a csoportban hasonló megélése valakinek, az ilyenkor előhozható, felszínre tud kerülni.

Végül visszajelző kör következik, elbúcsúzunk, visszarendezzük a termet.

### **4. nap: Társas hatás**

#### ***1–2. tanóra***

A fiatalok megérkezéskor fényképkártyákat használva kapcsolódnak az aznapi programhoz, néhány mondatban megfogalmazzák jelenlegi állapotukat, érzéseiket.

A nap témája a társas hatás, melynek bemutatására az alábbi játék alkalmazható:

#### ***Titkos karmester***

Küldjétek ki valakit a teremből, a bennmaradók pedig válasszanak egy titkos karmestert!

Helyezkedjétek el úgy, hogy a karmestert csak néhányan figyeljék, akiket szintén kiválasztotok!

A többiek ezeket szemmel tartva kapcsolódnak be a játékba. Hívjátok be a kiküldött tanulót!



A karmester különböző kéz- és testmozdulatokat talál ki, melyeket titokban elkezd, a többiek pedig követik ezt a mozdulatot. Gyorsan kell csinálni, hogy a kiküldött gyermek nehezen tudja megállapítani, ki kezdi a mozgást. A kitaláló legfeljebb háromszor próbálkozhat.

Ha kitalálta, hogy ki volt a karmester, ő küldhet ki újabb tanulót. Ha nem találta ki, akkor közös megegyezés alapján választanak valakit, aki kimegy.

Ezt néhányszor eljátsszuk, majd beszélgetünk a játékról, a játékban átélt helyzetekről, élményekről!

Az átgondolást segítő kérdések:

- Miért az a játék címe, hogy „Titkos karmester”?
- Milyen szerepek vannak a játékban a karmesteren kívül?
- Mi a karmester feladata?
- Ki lesz a karmester?
- Mit csinál a karmester?
- Mit csinálnak a többiek?
- Mi a feladata a kiküldött tanulónak?
- Mikor kell visszajönnie?
- Mi történik akkor, ha a kiküldött tanuló kitalálta, hogy ki a karmester?

Játsszátok a játékot néhány meneten át!

### ***Tapasztalatok***

A játékot követően beszéljétek meg a következőket:

- Milyen tevékenységek követték egymást a játék során? (Emlékezetpróba, sorrendiség felidézése.)
- Te magad milyen szerepekbe kerültél a játék során?
- Sikerült-e a leírásnak megfelelően játszani?
- Milyen érzéseket keltett benned a játék?
- Mit csináltatok jól, min kellene legközelebb változtatni a csoportnak és neked?



- Hogyan érzed magad a játék után? Hogyan változott a hangulatod a játék előttihez képest?

### **3–4. tanóra**

A szünetet követően a fiatalok visszarendeződnek. Újabb játék következik.

#### ***Portás játék***

Egy szállodában vagyunk külföldön. Valamilyen oknál fogva képtelenek vagyunk megszólalni, pedig fontos dolgokat kell közölnünk a portással, amit csak metakommunikáció (pl. gesztus, mimika) segítségével tudunk „elmondani”. A portás viszont beszélhet a játék alatt.

A megoldandó feladatokat el kell „magyarázni”, azaz mutogatni a portásnak. A játékvezetőnél előre megírt cédulák közül húzni kell egyet, és ennek alapján kell kitalálni a problémát.

Két csapatra osztjuk az osztályt. Egyik csapatból kerül ki az önkéntes portás, a másik csapatból pedig a vendég. A csapatok először közösen megbeszélhetik a gesztus felépítését (maximum 2 perc), majd csapatonként 5-5 főt jelölnek ki, aki mutogat és találgat.

A játék időtartama 45 perc.

A játékot követően visszajelzés, majd beszélgető kör következik a nonverbális kommunikációval kapcsolatban. Beszélünk a hatékony kommunikáció, valamint az asszertív kommunikáció mibenlétéről, és kiemeljük fontosságát is.

### **5–6. tanóra**

A fiatalok kommunikációs ismereteit felhasználva szituációs gyakorlatok következnek, megadott helyzetekkel. Több szituációt osztunk ki, melyek közül véletlenszerűen tudnak választani (*lásd Szituációs játék-ötletek melléklet, 183. o.*) Az a feladat, hogy csupán a kommunikációs eszközöket használva, rábírájék a társukat egy olyan szokás gyakorlására, amely káros az egészségre. A helyzet lehetőséget ad a döntési helyzet, a nemet mondás gyakorlására. A fiatalokat ismételten három csoportra kell osztani és 15 perc felkészülési időt követően bemutathatják az általuk előkészített szituációkat. A játék végén visszajelző kört tartunk, majd elbúcsúzunk, visszarendezzük a termet.



## 5. nap: Önérvényesítés, búcsú

### 1–2. tanóra

A bemelegítés, megérkezés ezúttal eszköz nélkül történik, egy labda segítségével adják egymásnak át a szót. Ezt követően felidézzük az előző napi foglalkozást, majd a társas befolyásolás és az önérvényesítés fogalmát magyarázzuk meg közösen. (Először a fiatalok próbálják meg összefoglalni a fogalmak jelentését.)

Talán nem mondunk túl nagyot, ha azt állítjuk: az önérvényesítés minden korban döntő szereppel bír. Aki vállalva önmagát pontosan meg tudja fogalmazni és kifejezni az igényeit, gondolatait, az teljesebb, nyugodtabb, elégedettebb életet él. Mások szemében is kiegyensúlyozottnak, elégedettnak tűnik. De mi is az önérvényesítés? Az önérvényesítés tanult magatartásforma, tudatos viselkedést jelent.

**Az önérvényesítés az asszertivitás – tudtad?** Az asszertivitás, az *assero* latin szóból származik, ami azt jelenti: jogot formálni valamire, kijelenteni, fenntartani, megerősíteni valamit. Az önérvényesítés tehát pontosan azt jelenti, hogy gyakorlatilag megtanulsz jogot formálni önmagadra, a viselkedésedre, „érvényesítéd önmagad”.

Ahhoz, hogy még mélyebbre ássuk magunkat az asszertív kommunikációban, érdemes tudnunk azt is, milyen jogaink vannak, hiszen az önérvényesítést pozitív irányú megnyilvánulásként szeretnénk kifejezni és fejleszteni. Ebben Alberti és Emmons asszertív jogok listája segít minket:

*Jogunk van ahhoz, hogy...*

- önmagunk döntsünk a viselkedésünk, a gondolataink és az érzéseink felől;
- meghatározzuk, mi fontos nekünk, és mi nem;
- nemet mondjunk anélkül, hogy bűntudatot éreznénk;
- hibát kövessünk el, és vállaljuk érte a következményeket;
- meghallgassanak és komolyan vegyenek;



- megváltoztassuk a véleményünket;
- azt mondjuk: „nem tudom”;
- amiért fizetünk, azt meg is kapjuk;
- ne (!) képviseljük az érdekeinket;
- megbetegedjünk;
- azt kérjük, amit szeretnénk;
- informálódjuk szakmabeliektől, beleértve pl. az orvosokat is.

Itt minden arról szól, hogy nekem mire van szükségem – ami az önérvényesítés szabályainak 3. pontja miatt valamint az énüzenetek megfogalmazásában kifejezetten hasznos.

Érdeemes azzal is tisztában lennünk, hogy az önérvényesítés nem másokon átgázolva működik, nagy hanggal, hanem megvannak a szabályai, keretei, amelyeket Marshall Rosenberg amerikai pszichológus fejlesztett ki. Ezek

az **észlelés** – felismered az adott helyzetet, problémát, és tudatosítod;

az **érzés** – az észleléssel érzelmek is járnak;

a **szükséglet** – felismered, hogy az adott helyzet milyen érzést vált ki benned, és hogy ez milyen szükséglet nyomán alakult ki. Tehát, nem azt jelzed, hogy dühös vagy valamiért, hanem azért vagy dühös, mert valamilyen igényed, szükségleted nem teljesült (pl. a koszos zokni nem került a szennyesbe, vacsorára más ételt kaptál, így nem azt ehetted, amit szerettél volna stb.);

a **kérés** – nagyon világos, egyszerű kifejezésekkel tudod a tudára adni a másik félnek, hogy mit szeretnél pontosan.

### **3–4. tanóra**

*„A puding próbája az evés”*

A gyakorlati helyzeteket és azok lehetséges megoldási fázisait önérvényesítő szituációs játékokkal szemléltetjük, kártyák segítségével (lásd *Nemet mondás – szituációs feladatkártyák melléklet, 179. o.*). A fiatalok egyesével választanak a helyzetek közül, és az elhangzottakat felhasználva bemutatják a szituációkat.

A játékok kipróbálását követően visszajeleznek a megélt tapasztalatokról.



### 5–6. tanóra

A szünetet követően a fiatalokat a székükön egy üres címer várja. A következő feladatban el kell készíteniük a saját címerüket. A címer témája: *Ki vagyok én?*

Az elkészítéshez 15 perc áll a rendelkezésükre. Fontos, hogy ne kapkodják el. Az asztalra színes ceruzát/filctollat helyezünk, amit használhatnak. Az alkotás ideje alatt érdemes a fiatalokat biztatni, valamint figyelmeztetni a csoportszabályok (csendben történő alkotás stb.) betartására. Miután a munkák elkészültek, mindenki egyesével bemutatja a saját, őt jellemző címerét.

Befejezésként összefoglaljuk az elmúlt napok eseményeit, mindenki egyénileg visszajelezhet, majd elbúcsúzunk.

### 3.11.3. Hóka Marianna, Fellegi Kató: Identitásmegerősítő program

#### Célok:

- A hiányok helyett az erőforrásokra fordítjuk a figyelmet.
- Produktív életstílus kialakítása, ezáltal a drogok visszautasítása.
- Kapjanak kiemelt helyet a helyi közösségek, a szabadidős és sportprogramok, a kortárs csoportok fontossága.
- A diákok tudjanak különbséget tenni kísértés és lehetőség között.
- A diákok jobb válaszokat tudjanak adni, mint amit a világ/társadalom kínál.
- Az egészség pozitív megközelítésű fogalommal váljon a diákok számára.

#### Alappillérek:

- a korosztálybeli támogatócsoportok megtartó ereje;
- az erősségek és a gyengeségek megismerése;
- erős énkép = belső kapaszkodó (a diákoknak legyen mibe kapaszkodni az alkohol, a drog és egyéb más függőségek helyett);
- prevenció helyett az értékek hangsúlyozása;



- ha a család, mint támogató közeg nincs jelen, hogyan/mivel tudja a diák lekötni magát.

### **Tematika:**

- Gyökerek, család, érték. A család szerepe. Milyen értékeket hoz otthonról?
- Szerepek az életben. Szociális atom – kapcsolataik a tágabb és szűkebb környezettel, társas kapcsolatok és társas befolyásolás.
- Párkapcsolatok, társas kapcsolatok kialakításának szempontjai.
- Valós, irreális, reális élet, életcélok. Mik a célok 5-10 év távlatában? Mi segíti és mi gátolja a diákokat abban, hogy elérjék céljaikat?
- Egészség.
- Drogok, függőségek.

### ***Gyökerek, család, érték. A család szerepe. Milyen értékeket hozunk otthonról?***

A következő kérdésekre keressük a választ:

- Mit jelent a család?
- Mi benne az érték?
- Mit hozol onnan, mit viszel tovább?
- Te milyen családot szeretnél?

### ***Gyakorlatok:***

- Vasárnap délután otthon
- Elköltöztök egy albérletbe, kinek mi a feladata?
- Családi születésnap/karácsony megünneplése
- Apa rosszul..., de jól...
- Mi a kedvenc tárgyad gyerekkorodból?

### ***Én ... vagyok***

### ***Gyakorlatok:***



- „Én ... vagyok” – szociális atom lerajzolása. Kapcsolataink a tágabb és szűkebb környezettel, társas kapcsolatok és társas befolyásolás. Min változtatnál a kapcsolataidban?
- A párkapcsolatok, társas kapcsolatok kialakításának szempontjai
- Mitől lesz valaki a barátod?
- Mitől értékes számodra egy ember?
- Mit jelent neked a bizalom? Kiben bízol?
- Valós, irreális, reális élet, életcélok. Mik a célok 5-10 év távlatában? Mi segít, és mi gátolja a diákokat abban, hogy elérjék céljaikat?
- Pályaválasztás
- Életüzenetek
- Egészség;
- Drogok, függőségek (telefon)
  - Aki drogos, az bűnös?
  - Angyal – ördög játék
- „Hogyan látnak engem mások?”
- „Mitől vagyok szerethető?”





### 3.11.4. Önismereti beszélgetések diákoknak

#### *1. Egy átlagos napom*

Beszélgetés az alábbi kérdések mentén:

- Egy átlagos napom menetrendje 12 pontban.
- Jó így? Miért?
- Máshogyan szeretnéd? Hogyan, miért?

#### *2. Ki az, aki számít?*

Mindenki írja le, hogy kik azok az emberek, akik számítanak neki és fontosak számára.

Beszélgetés az alábbi kérdések mentén:

- Szüleid, testvéreid hányadik helyen szerepelnek? Miért?
- Van köztük barátod/osztálytársad/kollégád? Miért?
- Mi az, ami szerinted jó, nem jó, meglepő a listában?

#### *3. Szüleinkkel való kapcsolat*

Beszélgetés az alábbi kérdések mentén:

- Mit jelent tisztelni a szülőket?
- Mit jelent engedelmeskedni nekik?
- Mit jelent az, hogy nevelés?
- Ha a szüleink elrontottak bizonyos dolgokat a nevelésünkben, azt jelenti, hogy mi nem vagyunk felelősek a hibáinkért?

#### *4. Szex a házasság előtt*

Készítsetek egy táblázatot, amelyben próbáljatok minél több szempontot, gondolatot gyűjteni mindkét oszlopba!



Miért jó, ha már házasság előtt szerzünk szexuális tapasztalatot?	Miért nem jó, ha már házasság előtt szerzünk szexuális tapasztalatot?

Beszéljétek meg az összegyűlt szempontokat.

### 5. Zaklatás

Szituációs játékban találjanak egy-egy példát lány és fiú osztálytárs zaklatására.

A lányok és a fiúk külön-külön felkészülnek, majd bemutatják a jeleneteket.

- Ki szeretné megvédeni? – kérdezi a foglalkozást vezető. – Gyere, és véd meg!

Folytassák improvizálva a helyzetet.

A játékot beszélgetés követi az alábbi kérdések mentén:

- Nehéz volt? Miért?
- Könnyű volt? Miért?

### 6. Függőségek

Beszélgetés az alábbi kérdések mentén:

- Milyen függőségek vannak? Gyűjtsetek minél többet!
- Mit jelent az, hogy „függő”?
- Hova fordulhatok segítségért probléma esetén?

### 7. Bizonyágtétel

A foglalkozáson egy volt szenvedélybeteg fiatal mesél az életéről, a függőségéről úgy, hogy abból kiderüljön, milyen előzmények, körülmények – család, pszichés tényezők, barátok stb. – vezettek a szenvedélybetegség kialakulásához, és mi segítette abban, hogy szakítani tudjon a káros szenvedélyével. A hangsúly nem a függőségen, hanem az oda- és kivezető úton, valamint az önismereten van.



### 8. Pozitív visszajelzés

Alkossunk 2 kört ugyanannyi résztvevővel. Az egymással szembenálló pároknak el kell mondani a párjuknak 2-2 jó tulajdonságát, majd lép egyet a külső sor. A következőnél ugyanígy, amíg körbe nem érnek.

Beszélgetés az alábbi kérdések mentén:

- Nehéz feladat csak a jót látni a párodban?
- Belső vagy külső tulajdonságokat mondtatok? Miért?
- Milyen érzés pozitív tulajdonságot mondani?
- Milyen érzés pozitív visszajelzést fogadni?

### 9. Hogyan mondjunk nemet?

Hogyan mondjunk nemet anélkül, hogy megbántanánk másokat?

Beszélgetés:

– Meséljétek olyan helyzeteket, amikor nemet mondtatok valakinek! *(A jellemzőbb helyzeteket közösen megbeszéljük, el is játszhatják a résztvevők, és utána beszéljük meg.)*

Vegyük elő a mellékletben szereplő *Nemet mondás* szituációs feladatkártyákat, és szereposztásban olvassuk fel és beszéljük meg.

### 10. Szurkos kezű királyfiak – mesefeldolgozás

Lázár Ervin: *Szurkos kezű királyfiak* című meséjében (Lázár Ervin: *A hétfejű tündér*. Móra kiadó, 1977, 2016) sok kérdés, sok párkapcsolati, párválasztással kapcsolatos téma rejtőzik.

A mese ismertetése után beszélgetni lehet a következő témákról:

- A szülők adják férjhez a lányt? A szülőknek mi a szerepük? Kinek és mennyire van köze egy szerelemhez?
- Mikor kerül egy lány „eladósorba”? És egy fiú? Mikor túl korai, és mikor „túlérett” egy készülő házasság?
- Nem sok egyszerre három fiúval is barátkozni? Nem kevés összesen csak három fiút ismerni?



- Szükség van egyáltalán próbára? Lehet jó egy „hideg ésszel” történő választás? Lehet jó a „rózsaszín ködben” történő választás?
- Kiktől és hogyan kell tanácsot kérni?
- Milyen problémák lehetségesek ma? Sport? Pénz? Ész? Szépség? Milyen próbáknak van köztük a szeretni tudáshoz?
- Mit ér, ha valaki szorgalmas vagy jószágos, de nem erős, nem ad a megjelenésére, nem szeret gondolkodni? Melyek a fontos és kevésbé fontos szempontok a választásban?
- Az após féltékeny a fiatalabb vő nagyobb tudására? Vagy nem akar egy családrombolóan más gondolkodású vőt? (Generációk viszonya.)
- Egyhavi ismeretség elég? Milyen hosszú legyen a jegyesség? Mennyi ismeretség kell? Mi a jegyesség szerepe?
- A munka vagy a szerelem a nagyobb érték? Milyen munka és milyen szerelem? A lusta, trehány férj a jobb, vagy amelyiknek csak a meló meg a szerzés a fontos? Meg lehet-e élni turbékolásból? Lehet-e élni szerzéshajszában? Jó ez a próba? Te vigyáztál volna a szurokra? Te melyiket választanád?
- Nem lehetséges, hogy mindkét választás jó? Mennyire lehet általános elveket rögzíteni ezen a téren? Miben kell teljesen egyéni módon dönteni?

## 4. Összegzés

Célunk volt drogprevenciós ötleteket és óravázlatokat megismertetni a fiatalokkal foglalkozó szakemberekkel. Bízunk benne, hogy szakmai anyagunk segíteni fogja a szociális szakemberek és a pedagógusok prevenciós munkáját, ad háttértudást a drogprevenció típusait, tervezését, megvalósítását, módszertanát tekintve, illetve segít eligazodni a kémiai tudatmódosító szerek és azok hatásai között, közelebb hozza a függőség fogalmát.

Tantervünk legfontosabb részének a hétköznapi gyakorlatban alkalmazható, az MRE KIMM által használt, a pozitív pszichológia eszköztárát felsorakoztató módszereket tartjuk, a lehetséges óravázlatokon át a többbalkalmas prevenciós programokig, melyeket most a szakemberek rendelkezésére bocsátunk.



Co-funded by  
the European Union



Hangsúlyt fektetünk a Portage modell rugalmasságára. Szakmai anyagunk felhasználóit arra biztatjuk: alkalmazzák bátran az itt leírtakat saját közegükre szabva, kiemelve az általuk hasznosnak, fontosnak tartott elemeket, visszatérve egy-egy aktuálisan lényegesnek vélt témához, törekedve az interaktivitásra.

A drogprevenციót kulcsfontosságúnak véljük a fiatalok és a társadalom jólétének megőrzésében. Reméljük, hogy a prevenciós beavatkozásokat összefoglaló anyagunkkal elősegíthetjük a fiatalok szociális és érzelmi készségeinek fejlesztését, hogy boldogabb és elégedettebb életet élhessenek.

## 5. Következtetések

Az Erasmus + Life for Youth projektben részt vevő két szervezet partnerkapcsolata 30 évre nyúlik vissza. Amikor a Bonus Pastor Alapítvány, mint Románia egyetlen magyar nyelvű, keresztény szemléletű, függőkkel foglalkozó intézménye létrejött, a KIMM-től sajátította el azt a sikeresen működő Portage modell alapú terápiás módszer változatot, amely az elfogadás pszichológiájára építve, a Portage-t a lelkipozetés módszerével ötvözi.

A függők között végzett munkája során mindkét intézmény azt tapasztalja, hogy a szerhasználat elkezdése és a függőség kialakulása egyre korábbi életszakaszban kezdődik, a pedagógusokat és a segítő szakmában dolgozó szakembereket pedig készületlenül éri a kialakult helyzet. Az utóbbi két évben megsokszorozódott a drogprevenciós felkérések száma, de megnőtt a szakképzés iránti igény is.

Az Erasmus + „*Life for Youth – Élet a fiataloknak*” című projekt kiváló lehetőségnek bizonyult ezen igények kielégítésére, mivel a célja az, hogy erősítse a drogprevenciós programokat kínáló szervezeteket és felkészítse azokat a szakembereket, akik ezen a területen dolgoznak. A partnerintézmények munkatársai számára szervezett közös képzések során a prevenciós szakemberek megértették egymás módszerének és szemléletmódjának sajátosságait, azaz a



Portage modell lényegét és kompetenciafejlesztő módszertanát, illetve az életvezetési szemléletmódot és technikákat, és elsajátították azokat a készségeket, amelyeket a továbbiakban a gyakorlatban is alkalmaztak a prevenciós programokon. A Portage elemek beépültek a drogprevenciós programokba: a címer, mint önismereti elem, az érzések felismerését elősegítő lista, szerhasználattal kapcsolatos szituációs játékok, csapatépítő játékok, tematikus filmek. Ugyanakkor az életvezetés tematikái is, mint a helyes önismeret, a családi kapcsolatok, az interperszonális kapcsolatok, az önmegtartóztató életmód-önuralom, a konfliktuskezelés is helyet kaptak a drogprevenciós foglalkozások során.

Ebből a képzési anyagból és a közös tapasztalatokból született ez a kézikönyv, amely reményünkünk szerint hasznos segédeszközzé válik a fiatalok között végzett drogprevencióban. Gyakorlati segítséget kíván nyújtani a pedagógusoknak és függőkkel dolgozó szakembereknek a tájékoztatásban, a tudatosításban, a felelős magatartás és a megfelelő megküzdési stratégiák elsajátításában, hogy ezáltal segítse a 14-30 év közötti veszélyeztetett tinédzserek, illetve fiatalok társadalmi integrációját.

Egy kézikönyvnek akkor van értelme, ha minden szempontból működő, hasznos segítséget tud nyújtani annak, aki igénybe veszi. A nyilvánosság elé bocsátás előtt ezért azok a szakemberek, akik a projekt során a két témában képzésben részesültek, az összeállított anyagot letesztelték a fiatalok között, akikkel dolgoznak. Összesen 150, 14-30 év közötti romániai és magyarországi fiatal vett részt a közös curriculum tesztelésében (30-an a KIMM és 120-an a BPA részéről), különböző prevenciós szintereken: Magyarországon Ráckeresztúron, Romániában pedig Kolozs, Maros, Hargita, Kovászna megyében. A rövid távú eredmények a tesztelést végző szakemberek beszámolóí alapján pozitívnak bizonyultak. Minden esetben sikerült megteremteni azt a bizalmi légkört, amely során a tudatmódosító szerekről való beszélgetés kikerült a tabutémák köréből. A fiatalok különböző műhelymunkák során gyakorolták a családi, a baráti és egyéb személyközi kapcsolatok fejlesztését, a problémamegoldást és konfliktuskezelést, az önkontroll növelését. Az életvezetési elakadások feloldása hosszabb távú folyamat, de a kezdeményezés sikere alapján minden bizonnyal hozzájárul a tudatmódosító szerekekkel való visszaélés csökkentéséhez, a józan és egészséges életmód fenntartásához, valamint az egészséges személyiségfejlődéshez.



Co-funded by  
the European Union



Sajnos a drogprobléma nemcsak Románia és Magyarország sajátja. A WHO-nak Európára vonatkozó statisztikái azt bizonyítják, hogy szinte mindegyik európai ország érintett. Ezért fontosnak tartottuk, hogy a teljes kézikönyv nemcsak magyarul és románul, hanem angol nyelven is elérhető legyen, hogy minél szélesebb körben haszonnal forgathassák. Reméljük, hogy ezzel hozzájárulunk a drogprobléma visszaszorításához és egy egészségesebb, kiegyensúlyozottabb fiatal generáció létrehozásához.

Használják bizalommal!



## Mellékletek

### A Motivációs Interjú (MI) rövid leírása

A motivációs interjú (angolul: *motivational interviewing*; a továbbiakban: MI) egy kliensközpontú, cél- és megoldásorientált tanácsadási megközelítés, ami rendkívül hatékony lehet a tizenévesek és fiatal felnőttek körében végzett prevenciós munkában, különösen a kábítószerrel való visszaélés megelőzése terén. Itt jegyezzük meg, hogy a magyar tükörfordítás nem a legszerencsésebb, az „interjú” kifejezés az „állásinterjú” konnotációhoz közelít, célszerűbb lett volna a szakirodalomban „változásmotiváló lelkigondozásnak” fordítani. Miller és Rollnick a 80-as években hozta létre a MI módszertanát, és már ők felhívták a figyelmet arra, hogy az „interjú” szó (angolul „inter-viewing”) azt jelzi, hogy a kettőnk közti kapcsolatra figyelünk, és ez az együtt-haladás motiválja a klienst a változásra.

A MI célja *a viselkedésváltás elősegítése* azáltal, hogy segít feltárni és feloldani az életünkben bekövetkező pozitív változásokkal kapcsolatos *ambivalenciákat*.

A MI a következő módokon segíti a tizenévesek és fiatal felnőttek körében végzett prevenciós munkát:

1. **Kapcsolódás, elköteleződés és kapcsolatépítés:** a MI az együttműködő és nem a konfrontatív megközelítést hangsúlyozza.
2. **Az *ambivalencia* feltárása:** A serdülők gyakran ambivalenciát tapasztalnak az egészséges döntések meghozatalával vagy a szerhasználatról való tartózkodással kapcsolatban. A MI segít feltárni ezt az ambivalenciát és megérteni a jelenlegi viselkedésük előnyeit és hátrányait.
3. **A *belső („intrinzikus”) motiváció fokozása:*** a MI az egyén belső motivációjának a változásra való ösztönzésére összpontosít. Segít a tinédzsereknek és a fiatal felnőtteknek megtalálni azokat az okokat, *amik erősebbek lehetnek, mint a külső nyomás* és amelyek miatt egészségesebb döntéseket akarnak hozni, mint például a drogok vagy az alkohol kerülése.
4. **A *változásra való hajlandóság felmérése:*** A MI segít felmérni az egyén változásra való hajlandóságát és elkötelezettségét. Ha megértik, hogy az illető *hol helyezkedik el a készenléti*





*kontinuumon* (gondolkodás/fontolgatás előtt, fontolgatás-elmélkedés, felkészülés-tervezés, cselekvés vagy fenntartás – ld. Prochaska – Di Clemente modell), a segítő szakemberek ennek megfelelően alakíthatják ki a megközelítésüket.

5. **Realisztikus célok kitűzése:** A MI segít a reális, elérhető célok kitűzésében. A megelőzés szempontjából ez magában foglalhatja a szerek elkerülésére, az ártalmak csökkentésére vagy az egészségesebb viselkedésmódok elfogadására vonatkozó célok kitűzését.

6. **Problémamegoldás és döntéshozatal:** A fiatalok feltárhatják tetteik lehetséges következményeit, ami különösen fontos lehet a kábítószerrel való visszaélés elkerülése szempontjából.

7. **Az autonómia támogatása:** A MI ösztönzi az autonómiát és az önrendelkezést. A fiatalok hamarabb belátják a változás szükségességét, ha úgy érzik, hogy a döntéseik felett ők rendelkeznek, és senki nem kényszeríti őket.

8. **Visszajelzés („feed-back”):** A MI-coachok *nem ítélkező módon* adnak visszajelzést, ami segít a fiataloknak abban, hogy reálisabb betekintést nyerjenek viselkedésükbe és annak az életükre gyakorolt hatásába.

9. **A döntéshozatal megerősítése:** A MI képessé teszi a fiatalokat arra, hogy megalapozottabb döntéseket hozzanak a viselkedésükkel kapcsolatban. Segít mérlegelni a szerhasználat rövid távú előnyeit a hosszú távú negatív következményekkel szemben.

10. **A pozitív változások megerősítése:** Amikor a fiatalok pozitív változásokat érnek el viselkedésükben, a MI támogatja őket e változások fenntartásában és megerősítésében. A pozitív változás követése kritikus fontosságú a hosszú távú megelőzés szempontjából.

11. **Kulturális érzékenység:** A MI kulturálisan *érzékeny* és *releváns*á tehető. A szerhasználatot és a megelőzést befolyásoló egyedi kulturális tényezőkkel foglalkozik a különböző populációkban. A MI támogatja az egyéb megelőzési stratégiákat, például az oktatási-képző programokat, a családok bevonását és a kortársak támogatását. Különösen hatékony lehet, ha beépítik az iskolai programokba, ifjúsági központokba vagy szenvedélybetegség-kezelő intézményekbe. A MI típusú lelkigondozás és szituációs jellegű alkalmazhatósága (vö: a beszélgetés kezdeményezése és lefolytatása egyfajta „szókratészi” jelleggel bír és változásra motivál ellenállás esetén is) *különösen a prevencióban javallott*.



## Motiváció Változásra Kérdőív

Az alábbi állítások olyan vélekedéseket és érzéseket tartalmaznak, melyeket emberek általában egy terápia elején meg szoktak fogalmazni. (A megfogalmazásban a „probléma” említésekor gondoljon szerhasználati vagy viselkedésbéli problémájára.)

1	2	3	4	5
Egyáltalán nem értek egyet	Inkább nem értek egyet	Nem tudom eldönteni	Inkább egyetértek	Teljes mértékben egyetértek

	Állítás	1-5
1	Ami engem illet, szerintem nincsen olyan problémám, mely változtatást igényelne.	
2	Úgy érzem, készen állnék arra, hogy tovább fejlődjem.	
3	Tesztek valamit a problémák ellen.	
4	Úgy érzem, talán érdemes lenne foglalkoznom a problémámmal.	
5	Úgy érzem, nekem nincs problémám, ezért nem látom sok értelmét annak, hogy itt legyek kezelésben.	
6	Aggódom amiatt, hogy esetleg visszacsúszom, ezért vagyok most itt és kérek segítséget.	
7	Úgy érzem, itt végre dolgozom a problémán.	
8	Azon gondolkodom, hogy esetleg változtathatnék valamit magamon.	
9	Már sikeresen dolgoztam a problémámon, de nem vagyok benne biztos, hogy önállóan tudom-e folytatni a munkát.	
10	Alkalmanként nehézségekbe ütközöm a problémámmal kapcsolatban, de dolgozom rajta.	
11	A kezelés tulajdonképpen időpazarlás, hiszen nekem nincs is problémám!	
12	Abban reménykedem, hogy a kezelés hatására képes leszek jobban megérteni önmagam.	
13	Nekem is vannak bizonyára hibáim, de nincs semmi olyan, amin változtatnom kellene.	



14	Nagyon keményen dolgozom azon, hogy megváltozzam.	
15	Úgy érzem, nekem van problémám, és ténylegesen dolgoznom kellene rajta.	
16	A problémát tekintve, úgy tűnik, nem haladok olyan jól a változással, mint reméltem, és az itteni kezeléssel szeretném megelőzni a visszaesést.	
17	Annak ellenére, hogy nem mindig járok sikerrel a változás terén, legalább elmondhatom, hogy dolgozom a problémán.	
18	Azt hittem, hogy amint egyszer megoldottam a problémát, megszabadulok tőle, de úgy érzem, folyamatosan küzdenem kell.	
19	Bárcsak több ötletem lenne azzal kapcsolatban, hogyan oldjam meg a problémámat!	
20	Már elkezdtem dolgozni a problémámon, de itt szeretnék segítséget kérni.	
21	Talán itt valami vagy valaki képes lesz segíteni nekem!	
22	Szükségem van most egy kis lökésre ahhoz, hogy fenn tudjam tartani az eddigi változtatásokat.	
23	Lehetséges, hogy én is része vagyok a problémának, de nem igazán hiszek ebben.	
24	Csak reménykedem abban, hogy valakinek itt majd lesz egy jó tanácsa a számomra.	
25	Mindenki tud beszélni a változtatásról, de én ténylegesen teszek is valamit a változás érdekében.	
26	Ez a sok lelkezés unalmas. Miért nem tudnak az emberek egyszerűen megszabadulni a problémájuktól?	
27	Az itteni kezeléssel éppen azon küzdök, hogy megkíméljem magam a visszaeséstől.	
28	Elképzeltető, hogy visszatérőben van a problémám, melyet azt hittem, hogy már megoldottam, és ez frusztráló.	
29	Éppen annyira vannak problémáim, mint bárki másnak. Miért kellene rajtuk rágódnom?	
30	Úgy érzem, aktívan dolgozom a problémámon.	
31	Szívesebben tüntetném el a hibáimat, minthogy megpróbáljak változtatni rajtuk.	
32	Mindazok után, amit megtettem a változásért, a problémám mégis néha-néha visszatér.	



Co-funded by  
the European Union



Töprengés előtt (Te): 1, 5, 11, 13, 23, 26, 29, 31

Töprengés (T): 2, 4, 8, 12, 15, 19, 21, 24

Cselekvés (Cs): 3, 7, 10, 14, 17, 20, 25, 30

Fenntartás (Fe): 6, 9, 16, 18, 22, 27, 28, 32

Készenléti pontszám: (T+Cs+Fe)-Te

Készenléti pontszám értelmezése:

8 vagy kevesebb: töprengés előtti

8-11: töprengés

11-14: cselekvés

14 fölött: fenntartás

### **A kontextuális családterápia eszköztárának ajánlata**

A kontextuális családterápia sokban hasonlít a tárgykapcsolati terápiához, hiszen ez az egyik episztemológiai alapja a munkájának. Martin Buber egzisztenciális filozófiájával ötvözve a tárgykapcsolat elméletet, megfogalmazta a kapcsolati etika kategóriáját. Böszörményi-Nagy Iván a szinte reménytelennek látszó patológiás helyzetekben is felkutatja a bizalom és a megbízhatóság rejtett erőforrásait, hogy arra építse az etikailag sérült kapcsolat gyógyítását. Egymás tudatos vagy tudattalan kihasználása helyett egymás érdekeinek figyelembevételére és a megbízhatóságra vezeti pácienseit. Az etikailag pozitív kapcsolatokat tartja mind a személyes, mind a kapcsolati fejlődés feltételének. Ez a családterápiás iskola és a tárgykapcsolati terápia kölcsönösen kiegészíti egymást. A tárgykapcsolat terápiában nagyobb jelentőséget tulajdonítanak az áttétel-viszontáttétel mechanizmusának és részletesebben vizsgálják a tudattalan reprezentációs világ hatását a jelenlegi kapcsolatokra. Céljuk a család holdingkapacitásának (megtartó képesség – szerk. megj.) megerősítése, míg a kontextuális terapeuták a pozitív kapcsolati etika helyreállítására fektetik a hangsúlyt.

A szerhasználati zavarral küszködő fiatalok drogproblémáinak kezeléséhez és a lelkiigondozásukhoz jelen projekt mentén leginkább a kontextuális családterápiát javasoljuk. A



családterápiás megközelítés hasznos lehet a traumatizált vagy kötődési zavarral küszködő fiatalokra nézve, hisz a szerhasználat hátterében is gyakran ilyen típusú problémákat lelhetünk fel. Hogyan alkalmazzuk a kontextuális családterápia eszközeit?

A kontextuális lelkigondozás a következő módokon segítheti a tizenévesek és fiatal szenvedélybetegek körében végzett megelőzési munkát:

*1. A családi minták azonosítása:* A kontextuális családterápia magában foglalja a családi minták, dinamikák és a generációk közötti problémák feltárását. A család történetének megértésével (pl. a családi genogram alkalmazásával és értelmezésével) és annak, hogy ezek a minták hogyan járulnak hozzá a tinédzser/fiatal kábítószerrel való visszaéléséhez vagy kockázatos viselkedéséhez, a mentorok és terapeuták segíthetnek a családoknak pozitív változásokat elérni.

*2. Kommunikációfejlesztés:* Ez a terápia a családon belüli kommunikáció javítására helyezi a hangsúlyt. A jobb kommunikáció segíthet a szülőknek és a fiataloknak abban, hogy hatékonyabban fejezzék ki érzéseiket és aggodalmaikat, csökkentve ezzel a félreértéseket és konfliktusokat, amelyek kábítószerrel való visszaéléshez vezethetnek (vagy már vezettek a múltban). A kommunikációs utak felderítése a transzgenerációs problémák és örökség feltérképezése során jelentős részét képezi a kezelésnek.

*3. A családi konfliktusok kezelése:* A családi konfliktusok és stresszorok jelentős kiváltó okai lehetnek a tizenévesek kábítószerrel való visszaélésének. A kontextuális családterápia segít a családoknak a konfliktusok feldolgozásában, a közös alapok megtalálásában és egy támogatóbb és harmonikusabb környezet kialakításában a tinédzser számára. Sikeres terápia esetén az utógondozói környezet megteremtésében és fenntartásában is nélkülözhetetlen.

*4. Szolidáris környezet kialakítása:* A terápia segíthet a szülőknek és a családtagoknak olyan támogató és gondoskodó környezet kialakításában, amely ösztönzi a tinédzser egészséges fejlődését és visszatartja őt a drogfogyasztástól. Ez a fajta környezet magában foglalja a határok kijelölését és az érzelmi támogatás nyújtását.

*5. A szülők megerősítése:* A szülők gyakran döntő szerepet játszanak a tizenévesek függőségének megelőzésében. A kontextuális családterápia a szülőknek olyan stratégiákat taníthat, amelyek segítségével figyelemmel kísérhetik és támogathatják gyermekük jólétét. Abban is segíthet nekik, hogy felismerjék a gyermekük problémájához hozzájáruló saját problémáikat.



6. *A kiváltó okok (ún. „triggerek”) és stresszorok (be)azonosítása:* A terapeuták a családdal együttműködve azonosíthatják azokat a konkrét kiváltó okokat és stresszorokat, amelyek a tinédzser drogfogyasztásához vezethetnek. Ezen problémák kezelésével a család csökkentheti a visszaesés kockázatát.

7. *A család bevonása:* A család bevonása a felépülési folyamatba növelheti a tinédzser sikeres rehabilitációjának esélyeit. A kontextuális családterápia segíthet a családtagoknak megérteni a felépülés támogatásában és a drogmentes környezet fenntartásában betöltött szerepüket.

8. *Prevenációs felvilágosítás:* A terápiás folyamat része lehet (de csak a fentiek biztosítása mellett) a kábítószer-fogyasztás veszélyeiről és a függőség jeleiről szóló felvilágosítás is. A megfelelő képzés/oktatás mind a szülőknek, mind a tinédzsereknek segíthet a kockázatos viselkedésformák korai felismerésében és kezelésében.

9. *A bizalom újjáépítése:* Amikor a függőség károsítja a bizalmat, a kontextuális családterápia segíthet annak újjáépítésében. A bizalom alapvető fontosságú minden megelőzési vagy felépülési erőfeszítés sikeréhez.

10. *Hosszú távú támogatás:* A kontextuális családterápia nemcsak az azonnali problémák kezeléséről szól, hanem folyamatos támogatást is nyújthat a család számára, miközben együtt dolgoznak a függőség megelőzésén. Segít továbbá fenntartani az egészséges családi dinamikát.

## **Gestalt ima parafrázisok gyakorlat**

A továbbiakban bemutatjuk, hogyan lehet kreatívan feldolgozni Fritz Perls: *Gestalt imáját* csoportfoglalkozásban a lelkivezetés és a tanítványság kontextusában.

A coach kitesz a csoport elé két széket, majd kihív egy önkéntest, aki a *Gestalt imát* fel szeretné olvasni valamelyik családtagjának. A családtag megszemélyesítésére kihív valakit a csoportból, és a másik székre ülteti. Az ima felolvasása után a coach mindkét szereplőt megkérdi, hogyan hatott rájuk, milyen érzéseket keltett bennük az ima. Ezután felszólítja a csoportot, hogy párokban vagy kiscsoportokban írják át a *Gestalt imát* a keresztyén életvezetés kontextusának megfelelően. Miután befejezték, a coach újabb szereplőket kérhet fel a csoportból, hogy az egyik felolvassa a



vele szemben ülőnek az elkészült változatot (példának lásd az első parafrázisváltozatot, amit utána a coach is felolvashat).

A keresztyén világnézetű keretezés és a szerepjáték kiértékelése után újra a csoporthoz fordul, és az eddig horizontális változatot Isten-ember közti vertikális kapcsolattá alakítja át. Felkéri a hallgatóságot, hogy ezúttal az egyik székbe az Istent megszemélyesítő személy üljön és a vele szemben ülő csoporttagnak olvassa fel a 2. parafrázis változatot, amelyben Isten szólítja meg az embert partnerként – oly módon, mintha Isten üzenetét közvetítené. Az újabb kiértékelés után újabb székcsere következik, ezúttal az ember válaszol Istennek az előbbi megszólításra (lásd 3. parafrázis). Ezt is ki lehet értékelni, majd ismét felkér valakit, hogy valamelyik szülőjének fogalmazza újra a *Gestalt imát* az alább közölt mintára (4. parafrázis). Ezt is elő lehet készíteni kiscsoportokban, és felolvasni az apa vagy anya szerepét vállaló csoporttagnak. (Végül a coach az alább közölt változatot is elolvashatja.) Ezt a szerepjátékot és a nyomában ébredt érzéseket is ki lehet értékelni, a csoport is visszajelelhet.

Az alábbi fordítást és parafrázisváltozatokat dr. Horváth Levente készítette egyféle javaslatként, de bármelyik coach elkészítheti a saját változatát.

### **Fritz Perls: *Gestalt ima*<sup>17</sup>**

Teszem a dolgom.

Te is teszed a dolgod.

Nem azért vagyok a világon, hogy megfeleljek az elvárásaidnak.

Te sem azért vagy ezen a világon, hogy megfelelj az enyémekeknek.

Te te vagy.

Én én vagyok.

Ha véletlenül egymásra találunk, az csodálatos.

Ha nem, ezen nem lehet segíteni.

---

<sup>17</sup> A \*...\* által kijelölt rész az eredeti Perls-szöveg Dr. Horváth Levente általi tovább-gondolása.



Co-funded by  
the European Union



\*Hiányzik belőlem a szeretet önmagam iránt, amikor az elvárásaidnak való megfelelésre tett kísérleteimben elárulom magam.

Hiányzik belőlem a szeretet irántad, amikor megpróbállak olyanná tenni, amilyennek én akarlak, ahelyett, hogy elfogadnálak olyannak, amilyen valójában vagy.

Te te vagy, és én én vagyok. \*

Hogyan alakítanánk át a fenti szöveget, hogy a keresztyén életvezetéshez igazíthassuk?

### 1. *Parafrázis: a keresztyén ember imája*

Teszem a dolgom.

Te is teszed a dolgod.

Nem azért vagyok a világon, hogy megfeleljek az elvárásaidnak.

Te sem azért vagy ezen a világon, hogy megfelelj az enyémekeknek.

Te te vagy.

Én én vagyok.

Ha véletlenül egymásra találunk, az csodálatos.

Ha nem, ezen nem lehet segíteni.

*Mert ez azt jelenti: még nem halljuk egymást.*

Hiányzik belőlem a szeretet és tisztelet önmagam iránt, mint Isten-képű, Krisztus-arcú ember iránt,

amikor az elvárásaidnak való megfelelésre tett kísérleteimben elárulom magam (ez az *Isten fia-önmagam*, mintha még mindig *apátlan árva* lennék).

Hiányzik belőlem a szeretet, a tisztelet és a befogadó, befedező irgalom

*Isten-képűség*ed és *Krisztus-arcúság*od iránt,

amikor megpróbállak olyanná tenni, amilyennek én akarlak, ahelyett, hogy elfogadnálak olyannak, amilyen valójában vagy.

Te te vagy, és én én vagyok.





## 2. *Parafrázis: Isten szól az emberhez*

Teszem a dolgom.

Te is teszed a dolgod.

Nem azért vagyok a te világodban, hogy megfeleljek az elvárásaidnak, mert azok csak emberi léptékűek és a te önző kívánságaid csupán, amit gyerekesen forszírozol.

Te nem azért vagy ezen a világon, hogy megfelelj az Én elvárásaimnak, mert az Én elvárásaim isteni léptékűek, emberi léptékkal teljesíthetetlenek maradnak.

Egyedül Krisztus van ezen a világon azért, hogy megfeleljen az Én elvárásaimnak, amit az embertárs iránt, vagyis irántad támasztottam.

Te te vagy. Az ember.

Én Én vagyok. Az Isten.

Krisztus a Krisztus. Az Istenember.

Krisztus az egyetlen Fiam, aki egyedül Isten-ember.

Aki tökéletesen megfelelt az Én elvárásaimnak.

Te nem tudtál megfelelni. De nem is vártam el tőled.

Nekem te így megfelelsz.

És Én a te Atyád lettem Krisztusért, az én Fiamért. Azóta nem várok el semmit tőled, tökéletesen megfelelsz nekem – úgy ahogy vagy.

És Én Vagyok, Aki vagyok.

Ha ez nem is felel meg neked,

fogadj el, ha más is vagyok, mint te.

Atyád vagyok és te fiam vagy.

Ha történetesen egymásra találtunk, az csodálatos!

Ezután a Vagyok küld téged.

Ha nem, akkor még nem hallasz engem.

Hiányoznék belőlem a tisztelet Önmagam iránt, ha a neked való megfelelésre tennék bármi kísérletet,

ezzel elárulnám és megtagadnám Magam.



Co-funded by  
the European Union



Nem maradnék egyedül Isten.

Ezért mondja Igém:

„Ha hűtlenek vagyunk, Ő hű marad,  
mert Önmagát meg nem tagadhatja.”

Hiányozna belőlem a tisztelet és a szeretet irántad, ha megpróbálnálak olyanná tenni téged,  
amilyennek Én akarlak, mielőtt előbb befogadnálak, megértenélek és szeretnélek  
úgy, amilyen valójában vagy.

Te te vagy, és én Én vagyok.

Te az én Fiam vagy.

Én a te Édesapád vagyok.

Fiam, a Krisztus Jézus pedig a te Nagyobbik Bátyád.

### 3. *Parafrázis: Az ember felel Istennek*

Teszed a dolgod.

Én is hadd tegyem az én dolgom.

Nem azért vagyok a világon, hogy megfeleljek a Te elvárásaidnak. Nem vársz el tőlem semmit,  
amitől valaha is függővé tennéd azt, hogy szeretsz. Nem kell kiérdemelnem, hogy szeress.

Te sem azért vagy ezen a világon, hogy megfelelj az én elvárásaimnak. Nem is lehetnek elvárásaim  
feléd, mert Te Isten vagy.

És nem is kell legyenek, hisz

Te Atyám vagy – és ez nekem teljesen elég.

Te Te vagy.

Én én vagyok.

Ha történetesen egymásra találunk, az csodálatos.

Ha nem, akkor úgy tűnik, ezen nem lehet segíteni.

*Pedig csupán azt jelenti, hogy még nem halljuk egymást, pontosabban én még nem hallak Téged.*



Hiányzik belőlem a szeretet és a tisztelet önmagam, mint Isten-képű ember iránt, és önmagam, mint Isten fia iránt, amikor a neked való megfelelésre tett kísérleteimben elárulom igazi önmagam és magamat alázatosnak beállítva, a magam valós Krisztus-arcát meggyalázva képmutatószkodom. Hiányzik belőlem a szeretet és a tisztelet, mint Isten és Atya iránt, amikor Jézust, a te Isten-képűségedet és Isten-arcúságodat semmibe veszem, és megpróbállak olyanná tenni, amilyennek én akarlak, hogy kívánságaim és vágyaim teljesítsd ahelyett, hogy elfogadnálak olyannak, amilyen valójában vagy.

Te Te vagy, és én én vagyok.

Én és Te – Mi vagyok, aki vagyok.

#### 4. *Parafrázis: Atyámmal mondom szülőmnek*

Én teszem a dolgom Isten előtt, és Atyámmal együtt teszem.

Te is tedd a dolgod.

Nem azért vagyok a világon, hogy megfeleljek az elvárásaidnak.

Te sem azért vagy ezen a világon, hogy megfelelj az enyémekeknek.

Te te vagy. Az apám.

Én én vagyok. A fiad/lányod.

Ha véletlenül egymásra találunk, az csodálatos.

Ha nem, akkor ezen nem lehet segíteni? Dehogynem!

Az csak azt jelenti, hogy még nem halljuk egymást.

Még nem hallak téged és te még nem hallasz engem.

Hiányzik belőlem a szeretet és a tisztelet önmagam, mint Isten-képű ember iránt, amikor a neked való megfelelésre tett kísérleteimben elárulom magam. Nemcsak a te gyermeked vagyok, de Isten gyermeke (fia, lánya) is, így immár egyenrangú embertársad is, hisz felnőttem.

Hiányzik belőlem a szeretet, a tisztelet és a befogadó-befedező irgalom Istenképűséged és Krisztus-arcúságod iránt, amikor megpróbállak olyanná tenni, amilyennek én akarlak, ahelyett, hogy elfogadnálak olyannak, amilyen valójában vagy. Nemcsak apám/anyám vagy, de gyermek is vagy, felmenőid gyermeke és így hozzám hasonló esendő ember.

Te te vagy, és én én vagyok.



### **Konfliktuskezelési kérdőív (Thomas Killmann)**

Hogyan reagálunk azokban a helyzetekben, mikor eltérés van saját szándékaink és mások szándékai között?

A következőkben párokba rendezett állítások találhatók, melyek lehetséges reakciókat írnak le.

Kérjük, mindegyik párnál karikázza be vagy az A, vagy a B állítást, azt, amelyik jobban jellemzi saját viselkedését.

Előfordulhat, hogy sem az A, sem a B állítás nem mondható jellemzőnek saját viselkedésére, de akkor is válassza ki és karikázza be azt, amelyiknek az előfordulása valószínűbb.

1. A. Vannak helyzetek, mikor hagyom, hogy másoké legyen a problémamegoldás felelőssége.  
B. Ahelyett, hogy olyasmiről tárgyaljunk, amiben nem értünk egyet, inkább azokat a dolgokat igyekszem hangsúlyozni, melyekben mindketten egyetértünk.
2. A. Kompromisszumos megoldást próbálok találni.  
B. Igyekszem mindazzal foglalkozni, ami neki és nekem fontos.
3. A. Általában határozott vagyok céljaim követésében.  
B. Igyekszem a másik érzéseit kímélni és megővni a kapcsolatot.
4. A. Kompromisszumos megoldást próbálok találni.  
B. Néha lemondok saját kívánságaimról, engedve a másik kívánságainak.
5. A. Állandóan keresem a másik segítségét a megoldás kialakításában.  
B. Igyekszem megtenni, ami a haszontalan feszültségek elkerülése érdekében szükséges.



6. A. Igyeekszem elkerülni, hogy kellemetlenséget csináljak magamnak.  
B. Igyeekszem nyerő helyzetbe kerülni.
7. A. Megpróbálom későbbre halasztani az ügyet, hogy legyen egy kis időm átgondolni.  
B. Kölcsönösségi alapon engedek bizonyos pontoknál.
8. A. Általában határozott vagyok céljaim követésében.  
B. Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés nyíltan kifejtésre kerüljön.
9. A. Úgy érzem, nem mindig érdemes a nézeteltérések miatt gyötrődni.  
B. Nem sajnálom az erőfeszítést, hogy a magam útján jár hassak.
10. A. Határozott vagyok céljaim követésében.  
B. Kompromisszumos megoldást próbálok találni.
11. A. Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés nyíltan kifejtésre kerüljön.  
B. Igyeekszem a másik érzéseit kímélni és megővni a kapcsolatot.
12. A. Néha elkerülöm az állásfoglalást olyan esetben, mikor az vitát eredményezne.  
B. Nem bánom, ha megtart valamit az állításaiból, ha ő is hagyja, hogy megtartsak valamit a magaméból.
13. A. Közös alapot javaslok.  
B. Azon vagyok, hogy elfogadtassam az érveimet.
14. A. Elmondom a gondolataimat és érdeklődéssel hallgatom az övéit.



- B. Igyekezem megvilágítani számára álláspontom logikáját és előnyeit.
15. A. Igyekezem a másik érzéseit kímélni és megóvni a kapcsolatot.  
B. Igyekezem megtenni, ami a feszültségek elkerülése érdekében szükséges.
16. A. Igyekezem nem megsérteni a másik érzéseit.  
B. Igyekezem meggyőzni a másikat arról, hogy álláspontom helytálló.
17. A. Általában határozott vagyok céljaim követésében.  
B. Igyekezem megtenni, ami a haszontalan feszültségek elkerülése érdekében szükséges.
18. A. Ha ez a másikat boldoggá teszi, nincs ellenemre, hogy ráhagyjam elképzeléseit.  
B. Nem bánom, ha megtart valamit az állításaiból, ha ő is hagyja, hogy megtartsak valamit a magaméból.
19. A. Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés nyíltan kifejtésre kerüljön.  
B. Megpróbálom későbbre halasztani az ügyet, hogy legyen egy kis időm átgondolni.
20. A. A nézeteltérések haladéktalan megbeszélésére törekszem.  
B. Próbálom megtalálni a nyereség és veszteség mindkettőnkre nézve méltányos kombinációját.
21. A. Úgy tárgyalok, hogy igyekezem tekintetbe venni a másik kívánságait.  
B. Mindig kész vagyok a probléma közvetlen megvitatására.
22. A. Megpróbálom átmeneti álláspontot találni az övé és az enyém között.  
B. Érvényesítem kívánságaimat.



23. A. Gyakran igyekszem gondoskodni arról, hogy a megoldás mindnyájunkat elégedettséggel töltsön el.  
B. Vannak helyzetek, mikor hagyom, hogy másoké legyen a problémamegoldás felelőssége.
24. A. Ha úgy tűnik, hogy a másiknak nagyon fontos a saját álláspontja, megpróbálok igazodni a szándékaihoz.  
B. Igyekszem rávenni, hogy érje be egy kompromisszummal.
25. A. Igyekszem megvilágítani számára álláspontom logikáját és előnyeit.  
B. Úgy tárgyalok, hogy igyekszem tekintetbe venni a másik kívánságait.
26. A. Közös alapot javaslok.  
B. Szinte mindig törődöm vele, hogy a megoldás mindkettőnk számára kielégítő legyen.
27. A. Néha elkerülöm az állásfoglalást olyan esetben, amikor az vitát eredményezne.  
B. Ha ez a másikat boldoggá teszi, nincs ellenemre, hogy ráhagyjam elképzeléseit.
28. A. Általában határozott vagyok céljaim követésében.  
B. Általában keresem a másik segítségét a megoldás kialakításában.
29. A. Közös alapot javaslok.  
B. Úgy érzem, nem mindig érdemes a nézeteltérések miatt gyötrődni.
30. A. Igyekszem nem megsérteni a másik érzéseit.  
B. Mindig megosztom a problémát a másikkal, a megoldás érdekében



## Értékelő lap

Karikázza be mindenütt azt a betűt, amit az egyes kérdéseknél a kérdőíven bekarikázott.

	Versengés	Probléma- megoldás	Kompromisszum- keresés	Elkerülés	Alkalmazkodás
1.				A	B
2.		B	A		
3.	A				B
4.			A		B
5.		A		B	
6.	B			A	
7.			B	A	
8.	A	B			
9.	B			A	
10.	A		B		
11.		A			B
12.			B	A	
13.	B		A		
14.	B	A			
15.				B	A
16.	B				A
17.	A			B	
18.			B		A
19.		A		B	
20.		A	B		
21.		B			A
22.	B		A		





23.		A		B	
24.			B		A
25.	A				B
26.		B	A		
27.				A	B
28.	A	B			
29.			A	B	
30.		B			A
A bekarikázott betűk száma oszloponként:					
	Versengés	Probléma- megoldás	Kompromisszum- keresés	Elkerülés	Alkalmazkodás

## Problémamegoldás

A problémamegoldó készségünk fejlesztése során képessé válunk arra, hogy hatékonyabban birkózzunk meg az élet során felmerülő különféle stresszorokkal, amelyek negatívan hatnak egészségügyi és mentális állapotunkra.

A stresszorok jelentős negatív életpizódok, amelyek minden életkorban előfordulhatnak. A serdülőkorban és a fiatal felnőttkorban például ilyen a pályaválasztás, a párkeresés vagy akár szeretett személy halála, munkahely elfoglalása stb. vagy a krónikus, mindennapi problémák (munkatársakkal fennálló rossz kapcsolat, szűkös anyagiak, hátrányos megkülönböztetés, családi nehézségek stb.).



Az adaptív, problémamegoldó attitűdök (optimizmus, önbizalom) és viselkedési minták (adaptív érzelmi szabályozás, tervezett problémamegoldás) elsajátítása hatékonyabbá teszi a problémamegoldást és javítja az életminőséget.

**A problémaorientáció (PO)** az általános hiedelmeket, attitűdöket, és a problémákkal kapcsolatos érzelmi reakciókat jelenti, illetve azt a képességet, hogy ezekkel megbirkózzunk. A problémaorientációnak két egymástól elkülöníthető formája létezik: a pozitív és negatív problémaorientáció.

*A pozitív problémaorientációt* az jellemzi, hogy:

- az egyén a problémákat kihívásként és nem fenyegetésként érzékeli;
- optimista abban a tekintetben, hogy a problémák megoldhatók;
- biztos benne, hogy képes kezelni a kihívásokat;
- tisztában van azzal, hogy a sikeres problémamegoldás általában időt és energiát igényel;
- a fellépő negatív érzelmeire úgy tekint, mint a hatékony problémamegoldáshoz szükséges és fontos információforrásra.

*A negatív problémaorientációt* ezzel szemben az jellemzi, hogy:

- az egyén a problémákat a jólétét jelentősen fenyegető jelenségeként érzékeli;
- a problémák általában megoldhatatlannak tűnnek számára;
- kétségei vannak afelől, hogy képes-e eredményesen megbirkózni a problémákkal;
- általában frusztrált és zaklatott lesz, amikor problémákkal vagy a velük kapcsolatos negatív érzelmekkel szembesül.

A második nagyobb dimenzió, **a problémamegoldási attitűd** a kognitív és viselkedési mintázatokra utal, amelyekkel a felmerülő nehézségeket igyekszünk megoldani.

Három különböző problémamegoldási attitűd létezik: a tervezett, az elkerülő és az impulzív problémamegoldás.

*A tervezett problémamegoldás* olyan konstruktív megközelítés, amely a specifikus készségek rendszerezett és tervezett alkalmazását foglalja magában:

- a probléma meghatározása (jellegének a tisztázása, reális, megoldható célok kitűzése, illetve azon akadályok azonosítása, amelyek megghiúsíthatják ezek elérését);



- alternatívák kidolgozása (lehetséges megoldási stratégiák felvetése, amelyek segíthetnek az azonosított akadályok leküzdésében);
- döntéshozatal (a különböző alternatívák várható következményeinek felbecsülése, költség-haszon elemzés a várt eredmények tekintetében, a célhoz igazodó megoldási terv készítése);
- megoldás és ellenőrzés (a kivitelezés és annak nyomon követése, valamint annak a megvizsgálása, hogy a problémamegoldó erőfeszítések sikeresek voltak-e vagy pedig a megoldáson továbbra is dolgozni kell).

*Az impulzív problémamegoldási stílus* olyan megközelítés, mely során az egyén impulzív, kapkodó, és átgondolatlan kísérleteket tesz a probléma megoldására. *Az elkerülő problémamegoldást* a halogatás, a passzivitás és a mások által nyújtott segítségtől való függés jellemzi. Egyikük sem eléggé hatékony vagy elégtelen megoldáshoz vezetnek. Sőt, azok az emberek, akikre ezek az attitűdök jellemzők, általában inkább súlyosbítják a meglévő problémáikat vagy újabb problémákat generálnak pont az előbb említett impulzív vagy elkerülő magatartásból fakadóan.

Amikor túl sok nehézséggel kell szembenéznünk, könnyen megterhelődünk, gyakran ki is mondjuk, hogy „Szétrobban a fejem!” Az úgynevezett kognitív túlterhelés legyőzésének egyik eszköze, hogy tudatosítsuk azt a tényt, hogy a nagy mennyiségű információ fejben tartásának és kezelésének korlátai vannak.

Erre nézve javasolunk néhány megoldási stratégiát:

- Az eddig fejben tárolt információt külsőleg jelenítsük meg. Ily módon a korlátozott kapacitású munkamemóriánk nem terhelődik túl, és marad hely egyéb tevékenységekre, például a problémamegoldáshoz elengedhetetlen kreatív gondolkodásra. A vizualizáció olyan, mint a „lelki szem”: a képi világ segítségével képes pontosítani a problémát, illetve megoldásának a menetét, és/vagy segíthet megakadályozni a negatív gondolatokat.
- Egyszerűsítsünk! Ez egy olyan eszköz, amelyet mindannyian öntudatlanul is használunk a mindennapokban. A problémát bontsuk kisebb egységekre, így könnyebben kezelhetők lesznek.



- Állj meg, lassulj le, gondolkodj, aztán cselekedj! Ez a módszer az érzelmi reguláció és az alkalmazkodás zavarainak leküzdését segíti elő stresszes helyzetekben. Lehetővé teszi az érzelmi stresszállapothoz kapcsolódó szorongás csökkentését, és az érzelmek tudatosítását. Megtanít arra, hogy tudatosítsuk a fizikai (fejfájás, kimerültség, fájdalom), a hangulati (szomorúság, düh, feszültség), a kognitív (aggodalom, negatív kimenetellel kapcsolatos gondolatok) és/vagy a viselkedési (menekülésre való készítés, kiabálás, sírás) állapotukban bekövetkező változásokat. Néhány esetben szükséges megtanulni pontosan felismerni és megnevezni a fent említett érzelmi jelenségeket.

A szerhasználat megelőzésében fontos szerepet játszik **az érzelmi reguláció képességének elsajátítása**. A problémaorientációval kapcsolatos gondolatok átkeretezése tanulható és kognitív átstrukturáláshoz vezet. Az automatikus negatív gondolatok átírása, átkeretezése érzelmi és viselkedésbeli változást hoz, reálisabbá teszi a gondolkodási stílusunkat. Példák az átkeretezett automatikus negatív gondolatokra:

- „Semmi sem tökéletes.”
- „Az akadályok a normális élet részei.”
- „Mindenki követ el hibákat.”
- „Minden perc, amit negatív gondolatokkal töltök, megakadályoz abban, hogy élvezzem az életemet.”
- „Meg tudom oldani ezt a problémát!”
- „Rendben vagyok, de a szomorúság ilyen körülmények között normális.”
- „Nem tudom irányítani a szelet, de beállíthatom a vitorlákat.”
- „A nehéz és fájdalmas nem jelenti azt, hogy reménytelen!”

A tervszerű problémamegoldás megtanításában az első lépés a probléma meghatározása. E tevékenység során különbséget teszünk a tények és a feltételezések között, azonosítjuk a felmerülő, reális korlátokat, amelyek megakadályozhatják a kívánt cél elérését és reális, elérhető célokat szabunk meg.



A problémaközpontú megküzdés olyan alternatívákat generál, mint a kreatív és szabad ötletelés<sup>18</sup>.

**Gyakorlati alkalmazás:**

A jégtörő játék után felkérjük a csoporttagokat, hogy valaki hozzon be egy olyan problémát, amelynek a megoldásában elakadást tapasztal.

A probléma megfogalmazása után felsoroltatjuk azokat az akadályokat, adott esetben negatív gondolkodási sémákat, amelyek meggátolják őt a megoldás megtalálásában.

Az oszlopba felsorolt gondolatok mellé megfogalmazza ill. a csoport segítségével újrakeretezi a negatív gondolatokat, keresve egy elfogadható megoldást is.

Végül egy ötletbörze (brain-storming) során a csoport is javasolhat kreatív megoldásokat, amelyek közül a problémáhozó kiválasztja a számára megfelelőt.

Zárásként mindenki megosztja a problémamegoldó workshopon megélt érzéseit, tapasztalatait.

---

<sup>18</sup> Nezu, Arthur M. és Nezu, Christine Maguth: *Problem-Solving Strategies*. In: Stefan G. Hofmann (szerk): *The Wiley Handbook of Cognitive Behavior*, 2013



## Címer

Címer	
1. Valami, amit jól csinálsz	2. Mit szeretnél elérni
3. Legfőbb erényed	4. Mit szeretnél, hogy mások hogyan lássanak? szimbólum
5. A rád legerősebb hatást gyakorolt családi érték	6. 4 szó, amivel szeretnéd, hogy mások jellemezzenek



## Ajánlott filmek

### **Candy**

Dan költő szeretne lenni, Candy pedig festő; elsőprő, szenvedélyes szerelmük a legnagyobb boldogság szabadságával ajándékozza meg őket. A fiú bevezeti a lányt a kábítószeres világába. Candy nem hajlandó a szüleire hallgatni, egyre jobban sodródik a fiúval és erősödő drogfüggőségükkel. Egyre jobban lecsúsznak, először csak kölcsönkérik, majd, amit tudnak, elzalogosítanak. A lejtőn nincs megállás: a fiú lopni kezd, a lány pedig prostituáltként végzi. De amikor Candy teherbe esik, a két szerelmes a legfájdalmasabb szenvedésnek teszi ki magát, hogy megszabaduljon a heroin fogságától egy jobb élet reményében.

### **Christiane F**

A tinédzser korú, hamvas Christiane Berlin külvárosában él anyjával, húgával meg a macskájával, de már elege van az egészből. Egyetlen vágya, hogy bejusson a Soundba, Európa legmodernebb diszkójába. Itt azután a nagy élmény helyett a züllés, a kallódó és „belőtt” fiatalok társasága várja. Detlevtől megkapja az első slukkot, s azután nincs megállás Christiane számára sem...

### **Egy kosaras naplója**

Egy srác igaz története, aki megjárta a poklot és vissza is tért onnan. Jim Carroll költő volt és rockzenész, 1978-ban pedig könyvet írt történetéről, majd 1995-ben forgatókönyvet, melyeket ma is legelismertebb műveként tartanak számon. Carroll gyerekként kezdett írni, mint ahogy minden mást is korán kezdett. Tizenkét évesen egy elit iskola élsportolója lett, tagja egy all star kosárcsapatnak. Az utcai élet következményeként azonban rászokott a heroinra, kettős életet kezdett élni, melyet naplójában írt meg, és ez lett a későbbi film alapja is.

### **Félelem és reszketés Las Vegasban**

1971-ben járunk, az Egyesült Államokban, a kompromittációs botrányba keveredett Richard Nixon elnöksége és a hippikorszak idején. Raoul Duke, a sportriporter megbízást kap a nevadai



sivatagban megrendezett motorverseny tudósítására. Barátjával útnak indul, ám céljuk nem a sivatag lesz, hanem Las Vegas. A két férfi a kábítószeres és az alkohol összes létező fajtájával felszerelve vág neki a kalandnak, hogy megtalálja az amerikai álmot.

### **Férfiszenvedély**

A maga korában forradalmian realista és erőteljes lélektani dráma a New York-i alkoholista író, Don egy napját mutatja be. Az egykor tehetséges író már nem érdekli semmi más, csak az ital. Utolsó lehetősége, hogy megírja regényét az alkoholról és megrontott életéről. De vajon lesz-e ereje ehhez, vagy öngyilkosságba taszítja az ital?

### **Ha a férfi igazán szeret**

Alice és Michael Green házassága mintaszerű. De a romantikus felszín mögött ott lapul Alice szörnyű titka, amelyet nem csak családtagjai, hanem saját maga elől is rejteget. Ez a titok, mint egy időzített bomba, egyik pillanatról a másikra válságba sodorja Alice és Michael harmonikus házasságát, fenekestül felforgatja addigi életüket. De a családtagok egymás iránt érzett szeretete, elkötelezettsége és lelki erejük lehetővé teszi, hogy a nagy robbanás után újra összeszedjék az apróra tört cserepeket és megpróbáljanak közösen szembenézni Alice problémájával.

### **Half Nelson**

Kábítószerfüggő tanár és perifériára szorult tanítvány. Van mit tanulniuk egymástól. Dan Dunne jó családból való, gondoskodó anyával megáldott, a végtelenségig magányos történelemtanár. Szinte érthetetlen, miért fordul a drog felé. Drey átlagos 13 éves, színes bőrű kamasz. Bátyja a sitten, anyja a megélhetésért dolgozik, apja ki tudja, merre jár. Az iskolában fut össze a két történet. Látszólag mindkét élet rendben van, a körülmények mégis mást mutatnak. Drey rajtakapja tanárát, Dan pedig lelkiismeretfurdalása okán foglalkozni kezd a lánnyal. Először úgy gondolják, képesek megváltani a másikat, a kudarcok azonban kiábrándítóak. Cinkosságuk mégis képes enyhíteni mindkettőjük magányát.

### **Isten városa**





Co-funded by  
the European Union



Rio de Janeiroban két különböző utat bejáró fiú története 15 éven át. Az egyikből fotós lesz, a másikkól drogdíler. A film rövid történetek sorozatán keresztül mutatja be életútjukat, melyekből sokszor igen rövidre sikeredett sorsok rajzolódnak ki. Az Isten városa főszereplője nem egy személy, hanem egy hely. Az Isten városa egy hatvanas években elkezdett, szegényeknek épült lakótelep, amely a nyolcvanas évek elejére Rio de Janeiro egyik legveszélyesebb városrészévé vált.

### **Kamera által homályosan**

A nem is olyan távoli jövőben a lakosság nagy része kábítószer-fogyasztó. A hatalom beépített titkos ügynökök segítségével próbálja az ellenőrzést fönntartani. Fredet megbízzák, hogy álljon rá Bob Arctor dílerre, aki életveszélyes drogot terjeszt. Ennek mellékhatásaként ugyanis az ember személyisége két, egymással ellentétes félre bomlik. Fred rájön, hogy Arctor valójában az ő alteregója és önmaga megfigyelése a technikai kérdéseken túl komoly pszichológiai kihívásokat is felvet.

### **Míg tart a bor és friss a rózsa**

Joe Clay törekvő PR szakember. A lelkében dúló feszültséget néhány pohár itallal oldja esténként. A csinos titkárnőt, Kirstent a kezdeti ellenszenv után egy kellemes este során könnyedén az ujjja köré csavarja, majd hamarosan feleségül is veszi. Joe egyre gyakrabban nyúl a pohárhoz, feleségétől pedig megköveteli, hogy vele igyon. Az alkohol lassan átveszi az uralmat életük felett, Kirsten pedig egy alkalommal részegen tüzet okoz a lakásban. Miután mindenük elveszett, a nő apjához költözik, hogy kertészkedéssel folytassák életüket és abbahagyják az ivást, az újrakezdés azonban nehezebb, mint gondolnák.

### **Nevem Joe**

Joe alkoholista, de tíz hónapja egy kortyot sem iszik. Igyekszik tisztelni a törvényt, és normális életre vágyik: rendes melót szeretne és persze barátnőt. Amikor épp összejön egy rokonszenves védőnővel, és élete végre egyenesbe fordulna, ismét beüt a mennykő. Egyik játékos a zűrös kábítószerügybe keveredett, és Joe, hogy mentse védencét, szembekerül a helyi drogmaffiával.



### **Rekviem egy álomért**

Harry Goldfarb rendszeresen eladja anyja tévéjét. A pénz heroinra kell, a TV pedig azért jó üzlet, mert Harry anyja úgyis mindig visszavásárolja. Harry édesanyja mindent megtesz azért, hogy bekerülhessen kedvenc tévéshowjába. Fanatikus fogyókúrába kezd, egy gyógyszer segítségével. Sara fogyni kezd, feltöltődik, teli lesz energiával. Aztán elkezdődnek a hallucinációk... A gyógyszer gyakorlatilag ugyanolyan kemény drog, mint a heroin.

### **Szárazon**

Kate és Charlie fiatal házaspár, akiket a zene szeretete, a nevetés és a piálás köt össze. Nekik a sok sem elég, és még annál is többet bírnak, de a lány végül megelégedi a részeg életet. Megpróbál kijózanodni. Ám a józanságot nehezebb elviselni, mint azt Kate gondolta volna, és hirtelen egy csomó új problémával kell szembenéznie...

### **28 nap**

Gwen imád bulizni, imád inni, és élvezi, ha forog körülötte a világ. Egy lopott limuzinnal egészen egy házfalig jut. Az ítélet: Gwennek egy hónapot kell eltöltenie ital és a barátja nélkül, elvonókúrán.

### **Kényszerleszállás**

Whip Whitaker, a tapasztalt pilóta a csodával határos módon kényszerleszállást hajt végre gépével egy légikatasztrófát követően, és így megmenti csaknem az összes utasa életét. A baleset után Whipet hősként ünneplik, de ahogy egyre több részletre derül fény, egyre több kérdés merül fel azzal kapcsolatban, hogy igazából kinek vagy minek a hibája volt az, ami a repülőn történt.



Co-funded by  
the European Union



## Címek, információk, segítő szervezetek

### *Románia:*

#### *Magyar nyelvű intézmények:*

Bonus Pastor Alapítvány

240331 Marosvásárhely, Mihai Eminescu u. 62/2B

+40-265-254-460

[www.bonuspastor.ro](http://www.bonuspastor.ro)

Magyarózdi Drogherapiás Otthon

547123 Magyarózd, Főutca (str. Principală) 5.

+40-265-483-214

Philothea Klub

540072 Marosvásárhely, Bernády György tér 3.

+40-365-806-732

[www.philothea.ro](http://www.philothea.ro)

#### *Román nyelvű partnerszervezetek:*

Asociația Crucea Albastră

557270 Șura Mică, str. Șoseaua Sibiului nr. 141

+40-269-577-316

+40-269-560-960

[www.tratament-dependenta.ro](http://www.tratament-dependenta.ro)

Asociația Preventis

400486, Cluj-Napoca, Str. René Descartes, nr 6

+40-364-805-114



Co-funded by  
the European Union



[www.preventis.ro](http://www.preventis.ro)

Fundația Teen Challenge Romania  
077110 Grădiștea, str. Primăriei nr. 31  
+40-21-266-1438

[www.teenchallenge.ro](http://www.teenchallenge.ro)

***Magyarország:***

MRE KIMM Drogterápiás Otthon  
2465 Ráckeresztúr, Rákóczi F. u. 45.  
+36-25-522-100

[www.drogterapia.hu](http://www.drogterapia.hu)

[www.tinirehab.hu](http://www.tinirehab.hu)

Újváros Drogambulancia  
2400 Dunaújváros, Petőfi S. u. 1.  
+36-25-788-962

[www.ujdrogambulancia.hu](http://www.ujdrogambulancia.hu)

Válaszút Drogkonzultációs Iroda  
1122 Budapest, Csaba u. 3.  
+36-1-224-0122

[www.valaszutiroda.hu](http://www.valaszutiroda.hu)

Magdolna 33 Drogkonzultációs Iroda  
1086 Budapest, Magdolna u. 33.  
+36-30-970-4966  
[www.magdolna33.hu](http://www.magdolna33.hu)



Co-funded by  
the European Union



Tisztás Prevenciók Szolgálat

+36-30-950-2044

[www.tisztashely.hu](http://www.tisztashely.hu)

## Továbbképzési lehetőségek

### *Románia:*

**Tanácsadó az addikciók területén** – akkreditált felnőttképzés felsőfokú végzettséggel rendelkező, segítő szakmában dolgozóknak

A 240 órás **képzés 8 modulban (80 óra elmélet, 160 óra gyakorlat)** ismerteti meg a résztvevőket a függőségek felismerésének és működésének lényegével, a szenvedélybeteg és családtagjainak gondozási lehetőségeivel, valamint a dependencia és kodependencia közös játszmáinak diagnózisával és kezelési esélyeivel.

Szem előtt tartva a szakemberek szerepét a rehabilitációs folyamatban, kompetens eszközöket nyújtunk és elsajátítható készségeket próbálunk kifejleszteni a képzés során. Beszélünk a felépülő függő és családja társadalmi integrálásának konkrét, gyakorlati támogatásáról, illetve megismertetjük a Bonus Pastor Alapítvánnyal való együttműködés módozatait.

Az elméleti órák során elsajátítottakat a Terápiás Otthonban végzett gyakorlat során mélyíthetik el a hallgatók.

*Helyszín:* Bonus Pastor Alapítvány Marosvásárhely, Mihai Eminescu u. 62/2B

*A program elemei:* interaktív addiktológiai előadások (hogyan történjen az addiktológiai alapismeretek és az ún. motivációs interjú módszertan használata és alkalmazása, a szakmaiság és kompetencia megalapozása) és kiscsoportos beszélgetések, gyakorlatok (mi vezet az elmélyítéshez és a hatékony gyakorlathoz)

Résztvételi feltételek: a felsőfokú végzettséget igazoló szakmai oklevél másolata és szándéknyilatkozat



Co-funded by  
the European Union



### **Prevenációs képzések pedagógusok részére – kérésre**

A tanárok, pedagógusok számára alapszabványokat biztosítunk, és arra képezzük őket, hogy felismerjék a korai függőség jeleit, levezessenek olyan iskolai tevékenységeket, amelyeken a diákok biztonságos és nyitott légkörben, szakszerű irányítással beszélhessenek a droggal és a függőséggel kapcsolatos kérdésekről és a kockázatokról, ill. olyan készségeket sajátítsanak el, amelyekkel a diákok hatékonyan védekezhetnek a szerfogyasztással kapcsolatos kihívások ellen.

További információk: +40-265-254-460

[www.bonuspastor.ro](http://www.bonuspastor.ro)

### ***Magyarország:***

#### **Drogprevenációs képzések**

Kreditpontot adó, akkreditált drogprenációs továbbképzés pedagógusoknak és a szociális szférában dolgozóknak.

#### **Drogprevenáció és személyiségfejlesztés elősegítése az iskolákban. A drogprenáció iskolai lehetőségei**

##### **Pedagógus továbbképzés adatai:**

*Nyilvántartási szám:* PED/944-12/2019

*A továbbképzés óraszám:* 60 óra

#### **Drogprevenáció és személyiségfejlesztés elősegítése a tinédzser és fiatal felnőtt korosztályban.**

##### **A drogprenáció lehetőségei a szociális területen**

##### **Szociális továbbképzés adatai:**

*Engedélyszám:* T-07-032-2023

*A továbbképzés kreditértéke:* 50 pont

*Helyszín:* 2465 Ráckeresztúr, Dózsa u. 4.

*A továbbképző központ a drogmisszió részlegeként drog- és alkoholmentes.*



### A továbbképzés célja:

A résztvevők alapvető addiktológiai ismeretekhez jussanak, tanulják meg a drogfogyasztás felismerésének szempontjait és megnyilvánulásait. Elméleti és gyakorlati ismereteket sajátítsanak el a segítségben alkalmazható módszerek, eszközök, technikák használatára.

A szakembereket képessé kívánjuk tenni arra, hogy a drog és függőség kérdései, s a hozzá kapcsolódó rizikók megbeszélhetővé váljanak iskolai környezetben is, hogy a fiatalok védekező készségei megerősödhessenek. A pedagógusok a tanult készségeket egyéb tanórai és pedagógiai helyzetekben is felhasználva váljanak nyitottabbá és felkészültebbé az iskola egészségfejlesztési feladatai iránt.

A résztvevők ismerjék a drogok fajtáit, hatásait, a szerhasználat kialakulását, a drogkarrier lefolyását, következményeit, a szerhasználattal összefüggő személyiségzavarokat, azt, hogy mikor tekintjük a szerhasználatot betegségnek. Ismerjék a drogmegelőzés és gyógyítás, valamint az esetmegbeszélés, szupervízió működésének módszereit. Legyenek képesek a személyközpontú megközelítés – empátia, tolerancia, kongruencia, spontaneitás – helyzetnek megfelelő tudatos alkalmazására, a non-direktivitás, a motivációs interjú használatára. Legyenek képesek a hivatásszerepben megtapasztalt (érzelmi, magatartási, életvezetési, kapcsolati) problémahelyzetek reális észlelésére, reflektálására, illetve feldolgozására, a kollegiális szakmai együttműködés használatára.

A pedagógusok és szociális szakemberek sokszor eszköztelenek a drogprevenciós foglalkozások megtartására. A diákok, illetve a szociális ellátásba kerülők lelki problémáinak kedvező irányú befolyásolására sem a pedagógusképzés, sem a szociális alapképzés nem készíti fel kellőképpen a szakembereket. Az érett személyiség kialakulásának egyik legfontosabb színtere az iskola, ezért azok egészségfejlesztő szerepe egyre hangsúlyosabb. E továbbképzés a drogprevenciós tevékenység bevezetésére alkalmas szemlélettel és módszerekkel ismerteti meg a résztvevőket.

A képzés **30 órás bentlakásos** (10 óra elmélet és 20 óra gyakorlat), majd 30 órás, **3 x 1 napos** esetmegbeszélő részből áll. Az elmélet felöleli az addiktológia és a drogmegelőzés kérdésköreit. A képzés különlegessége, hogy a megszerzett ismeretek és készségek napi alkalmazásában is segíti



Co-funded by  
the European Union



a szakembereket. A második 30 órában a résztvevők személyközpontú esetmegbeszéléseken kapnak segítséget konkrét drogrevenációs tapasztalataik feldolgozásához. **A 3 x 1 napos esetmegbeszélő alkalmakat a résztvevőknek alkalmas napokon tartjuk a projekt elején, közepén és befejezés előtt.**

A követelmények jellege miatt (/ön/reflektivitás, készségbeli fejlődés) szokványos záró vizsgaforma nem alkalmazható. A kiértékelés alapja a csoportban zajló kölcsönös visszajelentések rendszere.

**A résztvevők a 30 órás bentlakásos modul befejezéseként** 20 kérdésből álló tételsor alapján (addiktológiai alapismeretek, megelőzés és kezelés eszköztárának és lehetőségeinek elsajátítása) tesznek vizsgát a továbbképzés elméleti anyagából, mely a problematika megértését helyezi a fókuszba.

**Az esetmegbeszélő alkalmak zárásaként** 2-3 oldalas (másfeles sorköz, 12-es betűméret) házi dolgozatot készítenek, mely

A) saját drogrevenációs munkából esetfeldolgozás

B) drogrevenációs elméleti probléma kifejtése

C) drogrevenációs témából szabadon választott probléma gyakorlati megközelítésű feldolgozása úgy, hogy az tükrözze a megszerzett ismereteket és a pedagógus saját szakmai önreflexióját.

Záró (3-5 oldalas, másfeles sorköz, 12-es betűméret) dolgozatot írnak, mely a drogrevenációs továbbképzésről írt önreflektív elemzés.

A tanúsítvány kiadásának feltétele az elméletből letett sikeres vizsga, a dolgozatok beadása és a továbbképzésen való 90%-os részvétel.

További információ: 06-30-314-3417, [tovabbkepzes@kimm.hu](mailto:tovabbkepzes@kimm.hu)





Co-funded by  
the European Union

Life for  
Youth



„Hogy érzed most magad?” emberkék





## Játékok, gyakorlatok

### 1. Csoportalakulást segítő játékok

(ismerkedés, bemelegítő, kapcsolatteremtő gyakorlatok)

#### **Füllentős**

*Fejlesztő hatás:* A játék célja az ismerkedés, emellett segíti a jó hangulat és az együvé tartozás érzésének kialakulását is.

*Csoportvezetői gyakorlat:* a játék komolyabb csoportvezetői tapasztalatokat nem igényel.

*Időkeretek:* 15-20 perc

*Eszközigény:* nincs

*A játék leírása:* a csoporttagok körben ülnek. A feladat az, hogy mindenki három tényt mondjon magáról, ezek egyike füllentés. A csoporttársaknak kell kitalálni, hogy melyik az. Ha először tévednek, még választhatnak a fennmaradó két lehetőség közül. A játék addig tart, amíg mindenki sorra nem kerül.

Egyéb megjegyzések: Igen oldott hangulatú játék, általában nagy nevetések kísérik, így nehezebb feladatok után is használható a feszültség oldására. (Kagan, 2001)

#### **Három tárgy**

*Fejlesztő hatás:* A játék célja az ismerkedés, emellett segíti a jó hangulat és az együvé tartozás érzésének kialakulását is.

*Csoportvezetői gyakorlat:* a játék komolyabb csoportvezetői tapasztalatokat nem igényel.

*Időkeretek:* 15-20 perc

*Eszközigény:* különféle tárgyak, kisebb játékok egyvelege

*A játék leírása:* Mindenki kiválaszt három tárgyat, és ezen a három tárgyon keresztül mutatja be magát a többieknek. A tárgyak szimbolizálhatják őt, vagy a számára fontos történeteket, élete kulcsszemélyeit stb. A tagok körben ülnek, és sorban megnézik mindenki tárgyait. Ezután a



Co-funded by  
the European Union



csoport megbeszéli az élményeiket, kinek sikerült a legjobban szimbolizálnia magát a tárgyakkal.  
(Bagdy, Telkes, 1990)

### **Szeretem – nem szeretem**

*Fejlesztő hatás:* A csoport alakulási szakaszában játszható, ismerkedési játék. Később is játszható, segíthet az értékek és/vagy érzések tisztázásában.

*Életkori ajánlás:* felnőtteknek, esetleg idősebb serdülőknek ajánlott.

*Csoportvezetői gyakorlat:* Nem igényel komolyabb csoportvezetői gyakorlatot.

*Időkeretek:* 30 perc

*Eszközigény:* papír, toll

*A játék leírása:* A játékosok körben ülnek. Minden játékos ír egy listát öt olyan dologról, amit szeret, és öt olyan dologról, amit nem szeret. Ezek bármik lehetnek, tárgyak, tulajdonságok, események stb. Ha készen vannak, összehajtogatják a papírokat, és a csoportvezetőnek adják. A csoportvezető felolvassa a listákat, és a játékosok feladata kitalálni, ki írta az adott papírt.

*Egyéb megjegyzések:* Az esetek többségében jó hangulatú, sok nevetéssel járó játék. Akkor érdemes játszani, ha a csoporttagok már ismerik egymást.

### **Vacsoravendégek**

*Fejlesztő hatás:* A csoport alakulási szakaszában játszható, ismerkedési játék.

*Életkori ajánlás:* Minden korosztálynál nyugodtan használható.

*Csoportvezetői gyakorlat:* nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.

*Időkeretek:* 10-15 perc

*Eszközigény:* nincs

*A játék leírása:* A résztvevők körben ülnek, és válaszolnak a következő kérdésre: „Ha egy vacsoravendégségre meghívhatnának három híres embert, kiket választanának?”

*Egyéb megjegyzések:* Érdemes előre megegyezni, hogy csak élő, vagy már régen meghalt híres emberek is szóba jöhetnek-e. (Kroehnert, 2004)



## 2. Csoport-együttműködést segítő játékok

### A mi házunk

*Fejlesztő hatás:* A csoporton belüli együttműködést és az összetartozás érzését fejleszti.

*Életkori ajánlás:* serdülőknek és felnőtteknek

*Csoportvezetői gyakorlat:* Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.

*Időkeretek:* 30-40 perc

*Eszközigény:* nagyméretű csomagolópapír, filctollak

*A játék leírása:* a csoport feladata, hogy közösen tervezzen egy házat, amelyben majd együtt fognak lakni. Erről készítsenek felülnézeti rajzot, ha több szintesre tervezik az épületet, akkor minden szintről. Tervezzék meg és rajzolják le a berendezést és az (esetleges) kertet is. Utána beszéljük meg a terveket, és azt, hogy hogyan sikerült megegyezésre jutniuk, mennyire tudták/akarták mindnyájuk szempontjait, kívánságait figyelembe venni.

*Egyéb megjegyzések:* Nagy létszámú csoport esetén érdemes a csoportot kisebb csapatokra osztani. Ilyenkor a megbeszélés során minden csapat bemutatja a házát, és közösen megbeszéljük, hogyan jutottak megegyezésre. (Bús, 2003)

### Közös mese

*Fejlesztő hatás:* Az együttesség, a közös tevékenység átélése. A tagoknak figyelniük kell egymásra. Mivel közösen hoznak létre egy produktumot, így ez a feladat elsősorban a csoportkohéziót erősíti.

*Életkori ajánlás:* Minden korosztálynál nyugodtan használható.

*Csoportvezetői gyakorlat:* Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.

*Időkeretek:* 20-30 perc

*Eszközigény:* rongylabda

*A játék leírása:* A játékosok körben ülnek. Az a feladat, hogy együtt, közösen írjanak egy mesét. A csoportvezető elkezd, a csoporttagoknak kell folytatnia. Akinek a labdát dobják, annak kell folytatnia, így mindenkinek mindig figyelnie kell, hiszen sosem tudhatja, mikor kerül hozzá a labda. Épp ezért érdemes előre leszögezni, egy ember többször is megkaphatja a labdát. Mindenki azt, és annyit mond, amit és amennyit akar, de természetesen a már elkezdett történetet kell



folytatnia. A történetet a csoportvezető kezdi, ő dobja el a labdát is először. A kezdés legyen semleges, és ne adjon különösebb támpontot arra, hogy hogyan folytatódjon a történet. Érdeemes ismert mesekezdéseket használni, például „hol volt, hol nem volt, volt egyszer...” Ha kész a mese, érdemes megbeszélni, ki milyennek látja, ki hogyan módosított volna rajta, kinek mit jelentett. (Benedek, 1992)

### **Ország-város**

*Fejlesztő hatás:* Az ismert játék csoportos változatáról van szó, így a csapaton belüli együttműködést erősíti.

*Életkori ajánlás:* Minden korosztálynál nyugodtan használható.

*Csoportvezetői gyakorlat:* Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.

*Időkeretek:* 30 perc

*Eszközigény:* papír, ceruza, újság

*A játék leírása:* A csoportot (létszámtól függően) négy-öt fős csapatokra osztjuk. A csoport vezetője rábök egy betűre az újságban, és az egyes csapatoknak megadott idő alatt, együtt, ezzel a betűvel kezdődő országokat, városokat, hegyeket, vizeket, növényeket, állatokat, lány- és fiúneveket, híres embereket kell gyűjtenie. Utána az egyes csapatok felolvassák listáikat. Minden olyan válasz egy pontot ér, amit egyetlen másik csapat sem adott. Az a csapat nyer, amelyik több pontot gyűjt össze. (Grätzer, 1977)

### **Vegyes menü**

*Fejlesztő hatás:* A csoportnak együtt kell dolgoznia, ötleteket hoznia a minél jobb megoldás érdekében, így kifejezetten csapatépítő, együttműködést segítő játékról van szó.

*Életkori ajánlás:* serdülőknek vagy felnőtteknek ajánlott

*Csoportvezetői gyakorlat:* Maga a feladat nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot, csupán utána a megbeszélés.

*Időkeretek:* 30 perc

*Eszközigény:* papír, ceruza

*A játék leírása:* A játékosokat négy-öt fős csoportokra osztjuk. A résztvevőkkel közöljük, hogy képzeljék el, éppen most akarnak egy éttermet nyitni. A feladat, hogy megtervezzék a szerintük



tökéletes éttermi menüt. A feladatra 10-15 percük van, utána megbeszélés következik. A megbeszélés során térjünk ki arra, hogyan sikerült megegyezniük a megadott idő alatt, hogyan döntöttek el a vitás kérdéseket. (Kroehnert, 2004)

### 3. Értékrend tisztázását segítő játékok

#### **Expedíció**

*Fejlesztő hatás:* A csoporton belüli együttműködés és az összetartozás fejlesztése mellett alkalmas az értékek, értékrendek tisztázására is.

*Életkori ajánlás:* serdülőknek és felnőtteknek

*Csoportvezetői gyakorlat:* Komolyabb csoportvezetői gyakorlatot és mélyebb pszichológiai ismereteket igényel.

*Idői keretek:* 60-80 perc

*Eszközigény:* nagy méretű csomagolópapír, ceruza

*A játék leírása:* A csoporttagokat 4-5 fős kiscsoportokra osztjuk. A feladatuk: képzeljék el, hogy egy teljesen ismeretlen új helyre, mondjuk egy újonnan felfedezett bolygóra készülnek. A bolygón van víz, a földihez hasonló légkör, vannak állatok, növények. Ezer telepes indul meghódítani ezt az új világot, és ők öten a képviselői ennek az ezer embernek. Feladatuk, hogy olyan törvényekben és szabályokban egyezzenek meg, amelyek szerint elképzelik az életet, amelyek szerint együtt szeretnének élni a bolygón. A játékot megbeszélés követi, ahol minden csoport bemutatja a saját „törvénykönyvét”, megbeszéljük, ki milyennek képzei az „ideális” emberi társadalmat, és miért.

#### **Férfiak és nők**

*Fejlesztő hatás:* A gyakorlat alkalmas a társadalmi nemi szerepekkel kapcsolatos érzések, beállítódások tisztázására, ezenkívül serkenti a kommunikációt a csoport különböző nemű tagjai között.

*Életkori ajánlás:* Minden korosztály számára ajánlott.

*Csoportvezetői gyakorlat:* A gyakorlat nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.

*Idői keretek:* 20-30 perc



*Eszközигény:* Tábla vagy flipchart.

*A játék leírása:* A csoport lány és fiú tagjai külön csoportot képeznek, és a terem két végében, vagy két külön helyiségben foglalnak helyet. Mindkét csoportnak az a feladata, hogy írják össze, a másik fél mit utál, mit nem szeret bennük – a saját elképzelésük szerint. A férfiak tehát összegyűjtik azokat a negatívumokat a táblán, amiről azt tartják, hogy a nők gondolják, hiszik, mondják róluk, vagy teszik velük kapcsolatban. A nők ugyanezt csinálják, de a férfiak szemszögéből. Ki lehet térni azokra az ellenszenvekre és elutasító beállítódások összegyűjtésére is, amelyek akadályozzák a két nem közötti kommunikációt.

Amikor a két csoport elkészült, helyet cserélnek és megismerkednek a másik csoport listájával, megvitatják azt. Ezek után a teljes csoport összeül és megbeszéli a gyakorlat általánosítható tanulságait.

*Egyéb megjegyzések:* Akkor érdemes ezt a játékot játszani, ha a lányok és fiúk közel azonos arányban vannak jelen a csoportban. (Rudas, 2001)

#### **4. Érzések kifejezését, empátiás készséget fejlesztő gyakorlatok**

##### **Emóciók**

*Fejlesztő hatás:* Az érzelmek nem verbális kifejezése, és ezek felismerése.

*Életkori ajánlás:* Serdülők és felnőttek számára ajánlható.

*Csoportvezetői gyakorlat:* Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.

*Idői keretek:* 15-20 perc

*Eszközигény:* papírkártyák

*A játék leírása:* A tagok körben ülnek. Minden tagnak egy-egy érzést kell életre keltenie, szavak nélkül, pusztán nem verbális jelzésekkel megjelenítenie. A többieknek kell kitalálnia, mi lenne az adott érzelem. A játék úgy is játszható, hogy a csoportvezető előre, cetlikre felír érzelmeket, és minden csoporttag húz egyet, de úgy is, hogy mindenki keres magának egy olyan érzelmet, amit jellemzőnek érez az adott pillanatban saját magára nézve. (Benedek, 1992)





### **Mi lenne, ha...**

*Fejlesztő hatás:* A játék során (szimbolikus formában) a másikat jellemezzük, illetve megpróbáljuk kitalálni, kiről van szó. Így részint a tagoknak bele kell élniük magukat a másik helyébe, empátiás készségük fejlődik, másrészt a saját személyes tulajdonságaikról is kapnak visszajelzéseket.

*Életkori ajánlás:* serdülők és felnőttek

*Csoportvezetői gyakorlat:* Komolyabb csoportvezetői gyakorlatot, mélyebb pszichológiai ismereteket igényel.

*Idői keretek:* 30 perc

*Eszközигény:* nincs

*A játék leírása:* A tagok körben ülnek. Egy csoporttag kimegy, ő lesz a kitaláló. A többiek megegyeznek egy bizonyos személyben a bennmaradók közül, akit ki kell találni. A kitaláló bejön, és megkérdezi, mi lenne az illető személy, ha mondjuk növény lenne. A kitaláló ezután megismétli a kérdését más kategóriákkal (például állat, használati tárgy, étel, természeti jelenség stb.) addig, amíg ki nem találja, kiről van szó. Ha kitalálta, akkor a „kitalált” személy megy ki. Érdekes annyi kört csinálni, hogy mindenki legyen kitaláló és kitalált személy is.

*Egyéb megjegyzések:* Csak olyan csoportokban érdemes játszani, amelyek már régebben működnek, és a tagok jól ismerik egymást. (Benedek, 1992 nyomán)

## **5. Konfliktuskezelő készség fejlesztését segítő gyakorlatok**

### **Adj király katonát!**

*Fejlesztő hatás:* Két csoport közötti versengés, rivalizálás, konfliktus megtapasztalása.

*Életkori ajánlás:* Inkább gyerekeknek ajánlott.

*Csoportvezetői gyakorlat:* Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.

*Időkeretek:* 20-30 perc

*Eszközигény:* nagy nyílt tér

*A játék leírása:* Ismert gyerekjáték. A csoport két részre oszlik. A két csapat egymással szemben áll. A játékot a csapatkapitányok felelőse vezeti be:

– Adj király katonát!





Co-funded by  
the European Union



- Nem adok.
- Akkor szakítok.
- Szakíts, ha bírsz.

Ezután az egyik csapat egy tagja nekiszalad a másik csapatnak, akik szorosan fogják egymás kezét. Ha sikerül elszakítani a láncot, egy játékosnak vele kell mennie, ha nem, neki kell ott maradnia. Aztán csere.

*Egyéb megjegyzések:* Vigyázzunk, ne durvuljon el a játék! (Benedek, 1992)

### **Az asszertivitás játéka**

*Fejlesztő hatás:* A játék célja, hogy a konfliktushelyzetben lehetséges három viselkedésmódot (agresszív, asszertív, szubmisszív) tisztázza, a tagoknak lehetősége legyen szerepjátékokon keresztül a különböző megoldási módokat kipróbálni.

*Életkori ajánlás:* serdülőknek és felnőtteknek.

*Csoportvezetői gyakorlat:* A játék komolyabb csoportvezetői gyakorlatot, mélyebb pszichológiai ismereteket igényel.

*Időkeretek:* 30-60 perc.

*Eszközigény:* nincs.

*A játék leírása:* A tagok körben ülnek. A csoportvezető röviden ismerteti az agresszivitás, az asszertivitás (határozottság, erőteljesség, rámenősség, saját magunkért nem agresszíven kiállni) és a szubmisszivitás (alárendelődés, „nyusziság”) közötti különbséget. Ezt szerepjátékok követik. Önként jelentkezőkből lesznek a szereplők, a többiek a nézőteret adják, mintha egy színházi előadásról lenne szó. A szereplőknek különböző konfliktushelyzeteket kell eljátszaniuk, agresszív, asszertív vagy szubmisszív módon. A játékot megbeszélés követi a csoporttal, ki mit látott, hogyan sikerült a konfliktust megoldani, mennyire voltak tényleg agresszívek, asszertívek vagy szubmisszívek a szereplők. (Rudas, 2001 nyomán)

### **Csináld meg!**

*Fejlesztő hatás:* A csoportközi konfliktus demonstrálása olyan helyzetekben, ahol elégtelen források állnak rendelkezésre. A csoportoknak lehetőségük van egymás közt „üzletelni”, így a feladat alkalmas lehet a tárgyalási készség és a társas hatékonyság fejlesztésére is. Ezenkívül,



mivel kiscsoportokban folyik a munka, a kiscsoporton belüli együttműködés, a valahova tartozás érzése szintén erősödik.

*Életkori ajánlás:* serdülőknek és felnőtteknek.

*Csoportvezetői gyakorlat:* Komolyabb csoportvezetői tapasztalatokat és mélyebb önismeretet igényel.

*Időkeretek:* 30-45 perc

*Eszközigény:* 1 tekercs ragasztószalag, 1 olló, 1 ragasztóstift, sok-sok színes képes újság, színes papír, 4-5 nagyobb kartonlap.

*A játék leírása:* A csoportot 5-7 fős alcsoportokra osztjuk. Az alcsoportok feladata, hogy 15-20 perc alatt minél szebb kollázsokat hozzanak létre. Az ehhez szükséges anyagok szétszórva találhatóak a teremben. A csoportok összeszedhetik mindazt, amire a kollázshoz szükségük van, de egymás között is cserélhetnek. Nyilván az a csoport, amelyik először jön rá, hogy csupán 1 ragasztó, 1 olló és 1 ragasztószalag van, előnyösebb tárgyalási pozícióba kerül. Utána közösen elbíráljuk a kollázsokat, és megbeszéljük, milyen élmény volt a játékban részt venni. Ki milyen tárgyalási helyzetbe került? Ki milyen módon próbált másokat meggyőzni? Használt-e valaki olyan, „nem megengedhető” eszközöket, mint például lopás? Milyen érzés volt rájönni, hogy a feladat elkészítéséhez szükséges fontos eszközök más csoportnak jutottak? (Kroehnert, 2004)

## **Gyümölcskosár**

*Fejlesztő hatás:* Ebben a játékban a rivalizálás, versengés mellett a frusztráció és akadályoztatás élménye jelenik meg konfliktushelyzetben. Annak, aki sikeres a játékban, a pozitív önértékesítés élményét adja.

*Csoportvezetői gyakorlat:* Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.

*Időkeretek:* 15-20 perc.

*Eszközigény:* eggyel kevesebb szék, mint ahányan a résztvevők vannak.

*A játék leírása:* A csoporttagok körben ülnek, egyvalaki középen áll. Mindenki kap egy gyümölcsnevet. Amikor a középen álló elkiáltja magát például így: „A szilva cseréljen helyet az almával”, akkor a két megnevezett játékos feláll, és minél gyorsabban megpróbál helyet cserélni. A középen álló igyekszik ezt azáltal megakadályozni, hogy ő ül le az egyik székre. Akinek nem



jut szék, az folytatja a játékot. Ha a középső ember azt mondja: „Kiborult a gyümölcskosár”, akkor mindenkinek fel kell állnia, és máshova leülnie, mint ahol eddig ült.

*Egyéb megjegyzések:* Általában nagyon vidám, nagy nevetésekkel kísért játék, gyerekek különösen élvezik. Vigyázzunk azonban, ne durvuljon el, nehogy megsérüljön valaki! (Benedek, 1992)

### **Ki bírja cérnával?**

*Fejlesztő hatás:* Ebben a játékban a rivalizálás, versengés jelenik meg a csoporttagok között és a frusztráció és akadályoztatás élménye konfliktushelyzetben. Akinek sikerül a játék, a pozitív önértékelés élményét adja.

*Csoportvezetői gyakorlat:* Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.

*Időkeretek:* 15-20 perc

*Eszközigény:* asztal, székek, cérna, papír, toll

*A játék leírása:* Páros játékról van szó. Hosszú cérnákat szakítunk le, a két végükre hurkot kötünk. Egy-egy játékos beledugja a mutatóujját a hurokba. Szembe ülnek, és a cél az, hogy a cérnával elhúzzák a másik kezét az asztal széléig. Egy menet egy percig tart. Mindenki mindenki ellen játszik, és az eredményeket táblázatban összesítik. A pontozásnak különböző variációi vannak, ami az átélt élményt is módosítja:

Az egyik, amikor csak a győzelemért jár pont, a vereségért és a cértaszakításért nem. Ebben az esetben leginkább az derül ki, kit hagynak nyerni (hiszen a cérna valószínűleg előbb szakad, minthogy bárki kezét el lehetne húzni általa).

A másik lehetőség, hogy a győzelem egy pontot, a cértaszakítás nulla pontot, a vereség pedig egy mínuszpontot ér. Ez kiélezi a rivalizálást, nyerni szinte lehetetlen, hiszen jobban megéri elszakítani a másik félnek a cérnát, mint beletörödni a vereségbe.

Harmadik lehetőség, hogy a nyereség két pontot, a vereség egy pontot ér, döntetlen esetén nem jár pont, a cérna elszakítása pedig két pont levonással jár. Ebben az esetben érdemes nyerni hagyni a másikat: még így is jobban jár az ember, mintha szakít, vagy döntetlent ér el.

A játék végén meg lehet beszélni, hogy a különböző feltételek mellett ki milyen stratégiát használt, hogyan próbált az összesítésben minél több pontot szerezni. (Benedek, 1992)



Co-funded by  
the European Union



### **Szívszakadva**

*Fejlesztő hatás:* A csoporton belüli konfliktus, véleménykülönbség megtapasztalása. Mivel a cél egy közös döntés létrehozása, a tagok saját társas hatékonyságukat is megtapasztalhatják. A felállított sorrend a csoport értékrendjének tisztázásában is segíthet.

*Életkori ajánlás:* serdülőknek és felnőtteknek.

*Csoportvezetői gyakorlat:* Komolyabb csoportvezetői tapasztalatokat és mélyebb pszichológiai ismereteket igényel.

*Időkeretek:* 60-80 perc

*Eszközanyag:* papír, íróeszköz, a résztvevők számának megfelelő mennyiségű feladatlap

*A játék leírása:* A csoportot felosztjuk 4-5 fős alcsoportokra. A csoportvezető elmondja, hogy minden kiscsoportnak nagyon nehéz döntést kell hoznia. Öt, mesterséges szívre váró beteg között kell rangsort felállítaniuk. Először minden csoporttagnak külön-külön, majd ezután megbeszélik saját sorrendjüket a többiekkel, és megpróbálnak egyetértésre jutni. Az a szabály, hogy mindenkinek a saját véleménye kifejtése előtt értékelnie kell az előző csoporttársáét, akkor is, ha véleményeik különböznek. Ezután az egyes alcsoportok megkapják a feladatlapot, és a betegek rövid bemutatását.

#### ***Feladatlap:***

Egyike vagy a Városi Kórház Igazságügyi Bizottsága tagjainak, és életbevágó döntést kell hoznod. Egyedül kell fontossági sorrendet meghatároznod az öt, mesterséges szívre váró beteg között. Az Igazságügyi Bizottságnak (a csoportnak) egyetértésre kell jutnia.

1. lépés: Egyéni besorolás: egyedül dolgozva kell besorolnod a mesterséges szívre váró betegeket (1.: első a sorban, 5.: utolsó a sorban).

2. lépés: Bizottsági ülés: miután te és minden bizottsági tag (csoporttársad) felállította a saját rangsorát, a bizottság ülést tart. Együtt kell megállapodnotok a végső sorrendben. A szabály, hogy mielőtt kifejtenéd véleményedet, az előtted szóló érveit vagy érzéseit értékelned kell, még akkor is, ha azok nem egyeznek meg a tieiddel.

#### ***A betegek:***

George Mutti

Kora: 61 év, foglalkozása: alvilági kapcsolatokkal gyanúsítható (maffia)



Co-funded by  
the European Union



Leírása: házasság, 7 gyereke van, nagyon gazdag, az operációt követően nagyobb összeget fog felajánlani a kórháznak.

Peter Santos

Kora: 23 év, foglalkozása: egyetemista.

Leírása: nőtlen, keményen tanul, segít eltartani nélkülöző családját, tanulmányai befejeztével rendőr szeretne lenni.

Ann Doyle

Kora: 45 év, foglalkozása: háztartásbeli

Leírása: Özvegy, három gyermeket tart el, kis jövedelmű, nincs megtakarítása.

Johnny Jaberg

Kora: 35 év, foglalkozása: ismert színész

Leírása: elvált, mindkét gyermekét a volt felesége neveli, hajléktalanszálló létrehozására tett adományt.

Howard Wilkinson

Kora: 55 év, foglalkozása: Kalifornia állam szenátora.

Leírása: nő, egy gyermeke van, nemrégiben választották meg, van mit a tejbe aprítania.

A feladatot csoportos megbeszélés követi, melyik csoport hogyan és miért jutott az adott sorrendhez. (Kagan, 2001)

### **Területfoglalás**

*Fejlesztő hatás:* A csoportközi konfliktus demonstrálása olyan helyzetekben, ahol a szűkös forrásokért megy a küzdelem. Ezenkívül, mivel kiscsoportokban folyik a munka, a kiscsoporton belüli együttműködés, a valahova tartozás érzése is erősödik.

*Csoportvezetői gyakorlat:* Komolyabb csoportvezetői tapasztalatokat és mélyebb pszichológiai ismereteket igényel.



*Időkeretek:* 20 perc

*Eszközigény:* sok elmozdítható bútor és tárgy, például székek, asztalok, szőnyegek, dísz tárgyak

*A játék leírása:* A csoportot két csapatra osztjuk. Az egyik csapat a terem egyik, a másik csapat a terem másik felében helyezkedik el. A feladat adott jelre minél több tárgyat a saját térfelünkre hurcolni. Az időkeret öt perc. Rabolni szabad: a másik csoport területéről vissza is lehet hozni tárgyakat. Az egyetlen szabály, hogy amit valaki már megfogott, amíg el nem engedi, addig más nem nyúlhat hozzá. Az öt perc elteltével kiderül, melyik csoport nyert, melyik mennyi tárgyat szedett össze. A játékot megbeszélés követi, milyen élmény volt a csapatok közötti versengést, a „szabad rablást” átélni, mind az „elkövető”, mind a „kirablott” oldaláról.

*Egyéb megjegyzések:* Általában vidám, sok nevetéssel járó játék, de ügyeljünk a durvaság elkerülésére, vigyázzunk, nehogy valaki, vagy valami megsérüljön! (Benedek, 1992)

## 6. Társas hatékonyság fejlesztését szolgáló gyakorlatok

### Aprópénz

*Fejlesztő hatás:* A játék három fordulójából az első kettő az önértékelítés és így a társas hatékonyság sikerét és kudarcát, a harmadik kör pedig a csoporton belüli rokonszerző viszonyokat tükrözi. A tagok átélhetik a kudarc, a veszteség érzését, és azt, hogy mennyire fontosak a többiek számára, hányszor lépnek velük kapcsolatba, így a csoporttagok egymás iránti érzései is feltárulnak.

*Csoportvezetői gyakorlat:* Komolyabb csoportvezetői gyakorlatot nem igényel.

*Időkeretek:* 10-15 perc

*Eszközigény:* 100-150 db 5-10 forintos aprópénz, egy nagy asztal, papír, ceruza

*A játék leírása:* A csoporttagok az asztal körül ülnek. Az asztal közepére kiborítjuk a pénzt. A csoporttagok jeladás után annyit vehetnek el a középén levő pénzből, amennyit csak tudnak, vagy akarnak. Ezután megszámloljuk, kinek hány darab jutott, és ezt felírjuk. A következő körben sorban egymás után mindenki két társától elvehet annyi pénzt, amennyit akar. Ezután újrászámoljuk a pénzt, és felírjuk, kinek mennyije maradt. A harmadik körben sorban egymás után mindenki két társának adhat aprópénzt, annyit, amennyit jónak lát. Ezután újrászámoljuk a pénzt, kinek mennyi lett a végére. Végül megbeszélhetjük, ki mit gondolt, mit érzett a játék közben.



*Egyéb megjegyzések:* Gyerekek számára a veszteség – hogy elveszik a pénzt tőlük – nagyon frusztráló lehet, így velük ez a játék nagy óvatosságot igényel. (Benedek, 1992)

### **Csak rám figyelj!**

*Fejlesztő hatás:* A feladat egyfajta kommunikációs küzdelem három fél között a figyelemért, ilyen módon a társas hatékonyság szintjének mérője is lehet.

*Csoportvezetői gyakorlat:* Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.

*Időkeretek:* 20-30 perc

*Eszközigény:* nincs

*A játék leírása:* A csoporttagok félkörben ülnek, három személy lesz a játékos. A feladat egyszerű: ketten elmélyülten beszélgetnek, úgy, hogy csak egymásra figyelhetnek közben. A harmadik feladata, hogy bármilyen eszközzel, de anélkül, hogy a másik két játékoshoz érne, magára vonja valamelyik beszélgetőtárs figyelmét. Érdemes előre meghatározni az időkeretet, mondjuk 2-5 perc között. Utána más csoporttagok is kipróbálhatják magukat a „beszélgető” és a „megzavaró” szerepkörében is. (Benedek, 1992)

### **Ház, fa, kutya**

*Fejlesztő hatás:* A gyakorlat egyrészt alkalmas a nonverbális kommunikáció és az empátia gyakorlására, másrészt arra, hogy a csoporttagok átéljék a társas hatékonyságukat, és azt, hogy mennyire fontos számukra mások irányítása. A személyes befolyásolás tényezőiről élményt, tapasztalatot szerezzenek.

*Életkori ajánlás:* Minden korosztály számára ajánlott.

*Csoportvezetői gyakorlat:* A gyakorlat nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.

*Időkeretek:* 10-20 perc

*Eszközigény:* A4 formátumú papír minden párnak, alátét, íróeszközök, lehetőleg színes filctoll, páronként 1 db.

*A játék leírása:* A csoport párokra oszlik (ha a létszám páratlan, akkor vagy az egyik csoporttagot megfigyelőnek kérjük fel, vagy a csoportvezető beszáll a játékba). Minden pár két tagja egymással szembe fordulva foglal helyet, térdük összeér, rajta elhelyezve a papírlap az alátéttel, és a filctollat mindketten megfogják. A csoportvezető arra kéri a résztvevőket, hogy mindenki hunyja be a





szemét, és képzeljen el egy tetszés szerinti tájat, benne egy házzal, a ház mellett egy fával, mellette kutyaival. Engedjék szabadon képzeletüket. Kb. 2-3 perc múlva a csoportvezető arra kéri a párokat, hogy szavak nélkül, teljes csendben, a filctollat együtt fogva rajzoljanak egy képet, amin van egy ház, egy fa és egy kutya. Amikor minden pár elkészült a feladattal, a képeket közszemlére tesszük. A párok beszámolnak érzéseikről, tapasztalataikról, elemzik a produktumot, és közösen megbeszélik, milyen élményeket szereztek a nonverbális kommunikációval, az empátiával, egymás befolyásolásával kapcsolatban.

*Egyéb megjegyzések:* Elképzelhető a játék úgy is, hogy a csoportvezető nem ad meg előre témát, hanem a párokra bízta, mit rajzolnak. Lényeges, hogy ebben az esetben sem beszélhetik meg egymással a párok, mit és hogyan fognak rajzolni.

Általában nagyon oldott hangulatú a játék, nagy nevetések kísérik a kész rajzokat, így nehezebb feladatok után feszültségoldónak is alkalmas. (Rudas, 2001)

### **Hess, légy!**

*Fejlesztő hatás:* A játékosok képet kapnak arról, hogyan tudják meggyőzni a társaikat az igazukról, így milyen társas hatékonysággal rendelkeznek.

*Életkori ajánlás:* serdülőknek és felnőtteknek

*Csoportvezetői gyakorlat:* Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.

*Idői keretek:* 15-20 perc

*Eszközigény:* nincs

*A játék leírása:* A csoportot 5-7 fős kiscsoportokra osztjuk. Megmondjuk a csoportoknak, hogy kapnak egy egyszerű problémát, gondolják végig külön-külön, majd próbálják meg meggyőzni egymást a saját megoldásuk helyességéről. A végén közösen megbeszélik a megoldásokat, és a csoportvezető elárulja a helyes megoldást. A probléma a következő: van egy lezárt befőttesüveg, és annak az alján hat légy alszik. Mi történik, ha felébresztjük a legyeket és elkezdenek szállni az üvegben? Változik vagy sem az üveg és a legyek súlya, ha azok nincsenek az üveg alján? (Megoldás: Nem változik, mivel a legyek, ha repülnek, leszálló légáramlatokat hoznak létre, amelyek ugyanolyan erőt képviselnek, mint a súlyuk. Így akár ülnek, akár repülnek, ugyanolyan súllyal nyomják lefele az üveget.) (Kroehnert, 2004)





Co-funded by  
the European Union



## Sziget

*Fejlesztő hatás:* A csoportnak a feladat megoldásához közös megegyezésre kell jutnia, az egyes személyeknek „áldozatokat” kell hoznia a csoport közös érdekeiért, így a feladat a csoport együttműködését és az összetartozás érzését is fejleszti.

*Életkori ajánlás:* serdülőknek és felnőtteknek ajánlott

*Csoportvezetői gyakorlat:* Komolyabb csoportvezetői gyakorlatot és mélyebb pszichológiai ismereteket igényel.

*Időkeretek:* 45-60 perc

*Eszközигény:* papír, ceruza

*A játék leírása:* A játékosok körben ülnek. A csoport vezetője arra kéri őket, hogy képzeljék el, hajótörést szenvedtek, és egy lakatlan szigetre kerültek. A szigeten van ivóvíz, növények, állatok – lehetségesnek tűnik hosszabb ideig is életben maradni rajta. Azt nem lehet tudni, hogy mennyi ideig marad itt a hajótörött, néhány hónapig, vagy akár néhány évig. A feladat, írjanak össze öt tárgyat, amit feltétlenül magukkal szeretnének vinni. Ha ez megtörtént, a csoportot arra kérjük, képzeljék el azt, hogy együtt szenvedték el a hajótörést, és közösen kell öt tárgyban megegyezniük. A játéknak akkor van vége, ha sikerült teljes egyetértésre jutniuk. A játékot megbeszélés követi arról, hogyan sikerült megegyezniük, hogyan viselték, hogy a csoport kedvéért számukra fontos tárgyokról kellett lemondaniuk.

*Egyéb megjegyzések:* Nagy létszámú csoport esetén érdemes a csoportot kisebb csapatokra osztani. (Bús, 2003)

## Vegyes menü

(lásd Csoport-együttműködést segítő játékok, 157. o)

## 7. A csoport lezárását segítő gyakorlatok

### Ajándék

*Fejlesztő hatás:* A csoport befejezésekor a tagok visszajelzést adnak és kapnak a segítségével.

*Csoportvezetői gyakorlat:* Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.



Co-funded by  
the European Union



*Időkeretek:* 20-30 perc

*Eszközigény:* a csoport létszámának megfelelő számú A5 vagy A4 méretű papírlap, valamint íróeszközök

*A játék leírása:* A csoportvezető közli, hogy mivel eljött az utolsó gyakorlat ideje, és a csoport feloszlik, szeretné, ha mindenki valamilyen szimbolikus ajándékot vinne haza. Ezért arra kéri a tagokat, hogy valamennyi csoporttársuknak küldjenek egy-egy papírlapon személyre szabott, csak neki szóló ajándékot, amiről azt feltételezik, hogy a megajándékozott örülni fog neki. Ezután a kiosztott papírlapokra mindenki felírja egy-egy csoporttársának szóló, szimbolikus ajándékát, aláírja, összehajtja a papírt, és a tetejére ráírja a címzett nevét. Majd, amikor elkészültek, mindenkinek a székére rakják a neki szóló ajándékot.

*Egyéb megjegyzések:* Megkérhetjük a csoporttagokat, hogy adjanak visszajelzést a kapott ajándékokról, számoljanak be érzéseikről, benyomásaikról, de mindenkinek személyes joga, hogy annyit tegyen közzé, amennyit akar. (Rudas, 2001)

### **Akadémiai díjak**

*Fejlesztő hatás:* A feladat célja, hogy visszajelzéseket kapjunk a tréning lezárásakor a résztvevőktől.

*Csoportvezetői gyakorlat:* Komolyabb csoportvezetői gyakorlatot nem igényel.

*Időkeretek:* 15-20 perc

*Eszközigény:* lezárt doboz, a tetején nyílással, űrlapok, toll, kitöltetlen oklevelek

*A játék leírása:* A játékosok körben ülnek. A játékvezető közli, hogy most, a tréning végén díjakat fognak osztani, amihez szavazatokat kér különböző kategóriákban. Ezeket érdemes a korábbi munkához igazítani, ilyenek lehetnek pl.: „a legpontosabb résztvevő”, „a legjobb kérdésfeltevő”, „a legjobb ötleteket adó” stb. A kategóriákat előre tüntessük fel az űrlapokon, és kérjük meg, hogy szavazzanak az adott kategóriákban, név nélkül. Utána nyissuk fel a dobozt, számoljuk meg a szavazatokat, és adjuk át az oklevelet a nyerteseknek.

*Egyéb megjegyzések:* Vigyázzunk, nehogy valaki megsértődjön! (Kroehnert, 2004)

### **Jutalomcsekk**



Co-funded by  
the European Union



*Fejlesztő hatás:* A játék alkalmas a csoport befejezésekor a részvétel eredményességének tudatosítására, és lehetővé teszi, hogy összehasonlítsák egymás véleményét a csoportmunkában való részvételre vonatkozóan.

*Életkori ajánlás:* serdülőknek és felnőtteknek

*Csoportvezetői gyakorlat:* Komolyabb csoportvezetői tapasztalatokat és mélyebb pszichológiai ismereteket igényel.

*Időkeretek:* 20-30 perc

*Eszközigény:* valódi vagy játékcsekk, esetleg csekket imitáló papírlap a csoport létszámával megegyező számban, valamint ugyanannyi boríték

*A játék leírása:* A csoportvezető arra kéri a tagokat, hogy a csoport befejezésekor gondolják végig, mennyire sikerült a kezdéskor megfogalmazott célokat elérniük. Ezért mindenkit arra kér, hogy egy önmagának szóló képzeletbeli csekk kitöltésével értékelje saját hozzájárulását a csoportmunkához, valamint azt, hogy mennyit tanult a csoportfolyamatból. A csekk értéke 0 forinttól 100 ezer forintig terjedhet. Ha valaki úgy gondolja, hogy keveset adott, illetve kapott, annak megfelelő kis összeget utaljon ki magának. Ha úgy gondolja, hogy a hozzájárulása és a nyeresége nagy, akkor nagy összeget írjon a papírra. Hagyjunk néhány perc időt, hogy mindenki eldönthesse, mekkora összeget ír a csekkre, majd a csekket berakják a borítékba, és ki-ki ráírja a nevét. A csoportvezető összekeveri a borítékokat, és taláломra húz egyet belőlük. Akié a kihúzott boríték, az ráül a „forró székre” (egy középén álló székre), felnyitja a borítékot és közli a többiekkel, hogy mekkora összeget adott magának. Ezután a csoport és a „forró széken” ülő között beszélgetés indul, mely során érdemes kitérni, arra, hogy a többiek mennyire tartják reálisnak a csekkre írt összeget, miképp lehetett volna nagyobb jutalmat elérni. Majd minden csoporttag sorra kerül. (Rudas, 2001)

## **Plecsnik**

*Fejlesztő hatás:* A gyakorlat célja: a csoport befejezésekor szimbolikus ajándékot kapjon minden csoporttag, és ennek segítségével (szimbolikus formában) visszajelzést kapjon és adjon.

*Életkori ajánlás:* minden korosztály számára ajánlott

*Csoportvezetői gyakorlat:* A gyakorlat nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.

*Időkeretek:* 30-45 perc



Co-funded by  
the European Union



*Eszközигény:* fehér színű kartonlap (kb. 5x10 cm) minden résztvevőnek, különböző színű filctollak és gombostű.

*A játék leírása:* A csoport háromfős kiscsoportokra oszlik. A triád egyik tagja félrevonul a másik kettőtől, akik egy olyan kitüntetést terveznek a harmadiknak, ami jól szimbolizálja tulajdonságait, személyiségét, gondolkodását, bemutatja csoportbeli viselkedését. A félrevonult harmadik eközben megpróbálja elképzelni, milyen kitüntetést terveznek neki a többiek, és elképzelését feljegyzi egy papírra. Ha a kitüntetés készen van, egy másik csoporttag vonul félre, s ugyanez történik, mint az első esetben, végül a harmadik személynek is elkészítik hasonló módon a kitüntetést. Ha elkészültek, mindhárom tag kézhez kapja a kitüntetését. A triádon belül tisztázzák, ki mit és miért kapott, és ez mennyire felelt meg előzetes elképzeléseinek, fantáziáinak. Majd együttesen megpróbálják tisztázni, hogy ezek egybeesése vagy eltérése a valóságos kitüntetéstől mire vezethető vissza. Ezután összegyűlik a teljes csoport, mindenki kitűzi a plecsnijét és körbejár kb. 2-3 percig, hogy mindenki mindenkiét láthassa. Majd megbeszélik az érzéseiket, benyomásaikat, a tanulságokat.

*Egyéb megjegyzések:* A végén ki lehet térni arra, hogy esetleg ki milyen és mennyiben más plecsnit készített volna egyik-másik társának a csoportból. (Rudas, 2001)

### **Véleménydoboz**

*Fejlesztő hatás:* A feladat célja, hogy visszajelzéseket kapjunk a tréning lezárásakor a résztvevőktől.

*Életkori ajánlás:* felnőttek, esetleg idősebb serdülők

*Csoportvezetői gyakorlat:* Komolyabb csoportvezetői gyakorlatot igényel a feladat utáni megbeszélés.

*Idői keretek:* 15-20 perc

*Eszközигény:* lezárt doboz, a tetején nyílással, papír, toll

*A játék leírása:* Arra kérjük a résztvevőket, hogy a tréninggel kapcsolatos érzéseiket, pozitív és negatív kritikáikat írják fel egy papírra név nélkül, és dobják be a dobozba. A végén felnyitjuk a dobozt, és megbeszéljük a leírtakat.



*Egyéb megjegyzések:* Fontos, hogy a csoportvezető kellő önismerettel és frusztrációs toleranciával rendelkezzen a negatív vélemények kezeléséhez. Ne sértődjön meg, és ne váljon ellenségessé, bármilyen visszajelzést kap. (Kroehnert, 2004 nyomán)

### **Vélemények**

*Fejlesztő hatás:* A feladat célja, hogy visszajelzéseket kapjunk a tréning lezárásakor a résztvevőktől.

*Életkori ajánlás:* felnőttek, esetleg idősebb serdülők

*Csoportvezetői gyakorlat:* Komolyabb csoportvezetői gyakorlatot igényel a feladat utáni megbeszélés.

*Idői keretek:* 15-20 perc

*Eszközigény:* csomagolópapír, filctoll

*A játék leírása:* A csomagolópapír tetejére írjuk fel a kérdéseinket – általában érdemes befejezendő mondatként megfogalmazni ezeket. Például: „A tréningben az volt a leghasznosabb számomra, hogy...” „A tréningben az volt a legértékesebb számomra, hogy...”, „A következő javaslatokat tenném egy későbbi tréningre vonatkozóan: ...” „A tréningben az tetszett/nem tetszett, hogy...” Majd menjünk ki rövid időre a teremből, és hagyjuk, hogy a csoporttagok nélkülünk írják fel a papírra a gondolataikat. Visszatérésünk után összegezzük a felírtakat, reflektáljunk az esetleges kritikákra, dicséretekre

*Egyéb megjegyzések:* Fontos, hogy a csoportvezető kellő önismerettel és frusztrációs toleranciával rendelkezzen a negatív vélemények kezeléséhez. Ne sértődjön meg, és ne váljon ellenségessé, bármilyen negatív visszajelzést kap. (Kroenhert, 2004)

### **Jégtörők**

A foglalkozások elején érdemes „jégtörő” bemelegítéssel kezdeni, hogy megteremtődjön a hangulat a beszélgetéshez.



Co-funded by  
the European Union



**Bemutakozás:** Egy kosárban különböző tárgyakat viszünk be, melyeket kipakolunk az asztalra. A csoporttagok egy-egy kiválasztott tárgy alapján mutatkoznak be. Így mindenki lehetőséget kap arra, hogy mondjon magáról néhány mondatot. Előkerülnek gyermekkori élmények, hobbi. Ki az, aki sportolni szeret, vagy rajzolni...

**Alliteráció:** Minden csoporttag mondjon a neve mellé két olyan jellemzőt magáról, mely a keresztnéve kezdőbetűjével kezdődik. (Pl.: Balázs barátságos, Kati keményfejű stb.)

**Azonosság:** Kérjük meg a csoporttagokat, hogy párokban 3 perc alatt találjanak 3 közös dolgot az életükből. Szabály: A párok minél mélyebb összefüggéseket keressenek, látható külső jegyeket nem lehet mondani (pl. mindketten szőkéek). A párok a csoport előtt mondják el, mi a 3 azonosság.

**Pozitív pletyka:** Hármass csoportokban két ember beszélget a harmadikról, mintha ő nem lenne ott, és csupa pozitív dolgot mondanak róla. A harmadik személy hátat fordítva ül a másik kettőnek, akik speciális szempontokat figyelembe véve beszélnek róla (öltözködés, képességek, tehetség, barátságosság stb.).

*Változat ugyanerre:* Egyszerre egy csoporttag fordít hátat az egész csoportnak – így mindenkiről egyenként mondanak a többiek csupa pozitív dolgot.

**Ki a példaképed? Miért?**

**3 kívánságot elmondani** – Mire lenne szükség ahhoz, hogy ezeket elérjem...

**5 szót mondj magadról...**

**Erősségeim – gyengeségeim:** Rajzold körbe a két kezdet egy lapon! Az egyik kéz öt ujjába írd bele 5 erősséged, a másikba 5 gyengeséged.

**Értékek:** Sorolj fel 10 olyan fogalmat, ami értéket jelöl számodra! Állítsd ezeket sorrendbe (a legfontosabbtól a kevésbé fontosig)!

**Szlogenek:** Válasszatok magatoknak egy szlogent/közmondást/idézetet/slágert stb., ami most leginkább rátok szól / amiben most vagytok / ami foglalkoztat titeket. Meséljete róla, miért!

**Barátság:** Állítsuk össze a barátság receptjét! Melyek az egy igaz barátsághoz szükséges „bevalók”?

**Kitűzőkészítés:** Rajzolj egy jelet, ami kifejez most téged, tűzd fel magadra!

Válassz egy párt, és mutassátok be egymásnak a jeleteket!

A párok válasszanak egy másik párt, és mutassák be a többieknek a jelüket!



Co-funded by  
the European Union



A négyesek válasszanak maguknak egy közös jelet!

A négyesek válasszanak maguknak egy másik négyest, és válasszanak maguknak egy közös jelet... stb. – addig, amíg egy nagy csoporttá válunk.

Tudunk-e választani egy közös jelet, egy közös szót? Hogyan vagyunk most itt?

**Milyen örömteli esemény ért mostanában?**

**Beszélj a nevedről, a történetéről, a becenevedről...**

**Zárás:** Két doboz van itt. Az egyikbe tedd bele, amit itt hagysz / itt szeretnél hagyni! A másiktól vedd ki, amit elviszel / el szeretnél vinni!

**Távirat – zárógyakorlat:** Küldj 5 szavas táviratot a csoportnak!

## Negatív érzések listája

A negatív érzések listája *Rosenberg: A szavak ablakok vagy falak* című könyvéből származik.

Érzelmek, amelyeket akkor érezhetünk, ha valamilyen szükségletünkben hiányt szenvedünk:

aggódó	bősz	elégedetlen
bágyadt	bús	elkedvetlenedett
bánatos	csalódott	elképedt
barátságtalan	csüggedt	elkeseredett
begyulladt	döbbent	elmélázó
bénult	dühös	elmélyült
bizalmatlan	egykedvű	eltompult
bizonytalan	elbátortalanodott	érdektelen
bódult	elborzadt	erőtlen
boldogtalan	elcsigázott	érzéketlen
bosszús	elcsüggedt	fáradt



Co-funded by  
the European Union



fásult	izgatott	meghökkent
féktelen	kedveszegett	megkeseredett
felbőszült	kedvetlen	meglepődött
félelemmel teli	kelletlen	megrázott
félénk	keserű	megrémült
felindult	kételkedő	megrendült
feszélyezett	kétségbeesett	megrettent
feszengő	kiábrándult	megriadt
feszült	kifáradt	megrökönyödött
frusztrált	kimerült	megvetést érző
gondterhelt	kínlódó	mélabús
gyanakvó	kizökkent	mérges
gyászos	komor	mogorva
gyötrődő	közömbös	morcos
háborgó	közönyös	morózus
habozó	lagymatag	nyomorult
haragos	lankadt	nyomott hangulatú
határozatlan	lebénult	nyugtalan
heves	ledermedt	összetört szívű
hideg	lehangolt	összezavarodott
hűvös	lendületet veszített	pánikba esett
ideges	letargikus	passzív
ijedt	letört	reménytelen
indulatos	magába roskadt	reményvesztett
ingadozó	magányos	rémült
ingerült	megbotránkozott	riadt
irtózó	megdöbbent	rideg





Co-funded by  
the European Union



rosszkedvű	szorongó	unott
sajnálkozó	tanácstalan	utálkozó
savanyú	tehetetlen	üres
sivár	tépelődő	vágyakozó
sokkolt	tétovázó	vigasztalan
sóvárgó	tomboló	visszafogott
szégyenkező	tompa	visszavonuló
szégyenlős	töprengő	vonakodó
szenvedő	türelmetlen	zárkózott
szenvtelen	unatkozó	zavarodott
szomorú	undorodó	zsibbadt

### Pozitív érzések listája

A pozitív érzések listája *Rosenberg: A szavak ablakok vagy falak* c. könyvéből származik. Érzelmek, amelyeket akkor érezhetünk, ha valamilyen szükségletünk teljesült.

álmélkodó	eltökélt	kellemesen izgatott
ámuló	elvarázsolt	kiegyensúlyozott
bámuló	emelkedett	kielégült
békés	energikus	kipihent
bizakodó	érdeklődő	kíváncsi
bízó	erős	könnyed
biztos	felbátorodott	lágym
bódult	feldobott	lázás izgalomban lévő
boldog	felhangolt	lebegő
boldogságban úszó	felpörgött	lecsöndesült
buzgó	felvidult	lelkes



Co-funded by  
the European Union



büszke	felvillanyozott	lendületes
csodálkozó	felengedett	lenyűgözött
derült	felpezsdült	letisztult
derűs	gondtalan	mámoros
éber	gyengéd	megbabonázott
elámult	gyönyörködő	megbékélt
elégedett	hálás	megbűvölt
elengedett	higgadt	megérintett
élénk	huncut	meghatódott
életteli	ihletett	meghökken
életvidám	inspirált	megigézett
eleven	izgatott	megindult
elképedt	izzó	megkönnyebbült
ellágyult	jókedvű	meglepett
ellazult	kalandszomjas	meglepődött
elmélyedt	kedélyes	megnyugodott
elmerült	kedves	nyitott
elragadtatott	kellemes	nyugodt
odaadó	sugárzó	ujjongó
optimista	szabad	üdvözült
örömmámorban úszó	szenvédélyes	várazzó
örömteli	szeretetteljes	végtelenül boldog
örvendező	szerető	vidám
összeszedett	szétáradó	víg
pompás	teljes	
ragyogó	túláradó	
rajongó	túlcsorduló	
remek	tündöklő	
reménykedő	türelmes	
reményteli	új erőre kapott	



## Nemet mondás szituációs feladatkártyák

### Gyere a klubba!

**Helyzet:** A haverjaiddal mindig ugyanarra a szórakozóhelyre jártok. Egy pár hónapja történt ott egy baleset, ami a hírekben is benne volt. A szüleid megtiltották, hogy a jövőben is oda járj. Az egyik haverod megpróbál meggyőzni, hogy menj el velük a szórakozóhelyre. Szívesen mennél, de félsz, hogy megint történik valami, és ha a szüleid megtudnák, hogy ott voltál, nagyon mérgesek lennének. Sajnos NEM-et kell mondanod.

Haver: „Akkor jössz, ugye?”

*Csak mondd, hogy „NEM”* Te: „Nem.”

Haver: „Az összes haverunk ott lesz!”

*Csak egyszerűen, ne magyarázkodj!* Te: „Rajtam kívül.”

Haver: „Semmi nem fog történni!”

*Csak egyszerűen, ne magyarázkodj!* Te: „Nem fog menni.”

Haver: „A szüleid sosem tudják meg!”

*Csak egyszerűen, ne magyarázkodj!* Te: „Nem fog menni.”

Haver: „Senki nem fél odamenni!”

*Csak egyszerűen, ne magyarázkodj!* Te: „Nem fog menni.”

Haver: „Nagyon fogsz hiányozni a társaságból!”

*Csak egyszerűen, ne magyarázkodj!* Te: „Sajnálom, nem fog menni.”

Haver: „Marha jó lesz! Ne mondd már, hogy ki akarsz maradni belőle!”

*Csak egyszerűen, ne magyarázkodj!* Te: „Nem megy.”

### Hadd csináljam!

**Helyzet:** A pasiddal kettesben vagytok otthon. Mindketten beleegyeztek, hogyha a másiknak nem tetszik valami, akkor azt abbahagyjátok. Most viszont túl messzire ment, és ezzel kezdi sérteni a fizikai intimitásod. Te a megbeszélte határokon belül akarsz maradni. Kellemetlenül érzed magad. Fontosnak tartod, hogy ne lépjétek túl a határt, indokoltak az érzéseid: NEM-et kell mondanod!



Co-funded by  
the European Union



*Csak egyszerően, ne magyarázkodj!* Te: „Kérlek, hagyd abba!”

Pasid: „Ne mondd, hogy nem jó érzés!”

*Csak egyszerően, ne magyarázkodj!* Te: „Ez túl sok! Nem akarok ilyen messzire menni!”

Pasid: „Nem az! Nem lesz semmi bajod!”

*Csak egyszerően, ne magyarázkodj!* Te: „Én nem akarom.”

Pasid: „Tudod, hogy szeretlek!”

*Csak egyszerően, ne magyarázkodj!* Te: „Igen. És azt szeretném, ha ezért tartanád magad ahhoz, amit megbeszéltünk.”

Pasid: „Bébi, nagyon szeretném!”

*Csak egyszerően, ne magyarázkodj!* Te: „Hagyd abba, vagy elmegyek!”

### **Droghasználat**

**Helyzet:** Az iskolában többen is szoktak drogot szerezni. Sokan csak alkalmanként használják, de néhányan már függőnek tűnnek. Te nem akarsz belekeveredni semmi ilyesmibe, de az egyik haverod próbál meggyőzni, hogy te is próbáld ki a cuccot, amit most vett. Csalódott vagy, amiért így próbál meggyőzni. Fontosnak tartod, hogy ne drogozz, ezért NEM-et kell mondanod.

*Csak mondd, hogy „NEM”* Te: „Nem, köszí.”

Haver: „Honnan veszed, hogy nem fog tetszeni?”

*Csak egyszerően, ne magyarázkodj!* Te: „Kösz, biztos nem kérek.”

Haver: „Nagyon be fog jönni!”

*Csak egyszerően, ne magyarázkodj!* Te: „Nem, köszönöm.”

Haver: „Mi van veled? Beijedtél?”

*Csak egyszerően, ne magyarázkodj!* Te: „Nem, csak nem akarom.”

Haver: „Nos, bánhatod, hogy kihagyod.”

*Csak egyszerően, ne magyarázkodj!* Te: „Köszönöm, nem kérek.”

Haver: „Na gyere! Kapsz egy egész adagot!”

*Csak egyszerően, ne magyarázkodj!* Te: „Kösz, nem.”

### **Keverjük bajba valakit!**



Co-funded by  
the European Union



**Helyzet:** Van egy bunkó srác az évfolyamotokon, akit mindenki utál. Néhány haverod kitalálja, hogy drogot csempészték a táskájába, utána pedig lebuktatjátok és elkapják. A haverod megkér, hogy Te is segíts. Te sem szereted a srácot, de ezt túlzásnak tartod. Fontos, hogy ne vegyél részt benne. NEM-et kell mondanod.

*Csak mondd, hogy „NEM”* Te: „Nem akarok ebben részt venni.”

Haver: „Nem kell neked belerakni, csak gyere velünk szórakozni egy jót!”

*Csak egyszerűen, ne magyarázkodj!* Te: „Nem.”

Haver: „Beijedtél, hogy elkapnak?”

*Csak egyszerűen, ne magyarázkodj!* Te: „Mondtam már, nem akarok részt venni benne.”

Haver: „Szóval be vagy szarva.”

*Csak egyszerűen, ne magyarázkodj!* Te: „Akármit is mondasz, nem akarok részt venni benne.”

Haver: „Van bármi, amivel meggyőzhetlek?”

*Csak egyszerűen, ne magyarázkodj!* Te: „Nincs. Nem akarok részt venni benne. Nem tudsz meggyőzni.”

### **Lógd el velem a sulit!**

**Helyzet:** Az egyik legjobb haverod gyakran ellógja a sulit. Ez látszik a jegyein is a legtöbb tantárgyból. Ma magyar dolgozatot fogtok írni. A haverod azt tervezi, hogy ellógja a mai napot is. Megpróbál téged is meggyőzni, hogy tarts vele. Szorongsz, és félsz is a következményektől, de te sem készültél fel a dolgozatra. Te nem akarod ellógni a napot, mert úgy érzed, többet veszíthetsz vele, mint nyerhetsz. NEM-et kell mondanod neki.

Haver: „Lógjuk el együtt ezt a napot!”

*Csak mondd, hogy „NEM”* Te: „Köszi, de nem.”

Haver: „Nem hiszem el, hogy nem tartasz velem! Mi van, berezeltél?”

*Csak egyszerűen, ne magyarázkodj!* Te: „A válaszom nem.”

Haver: „Nem hiszem el, hogy ilyen kis beszari vagy! Kezdesz igazi stréberré válni, vágod?”

*Csak egyszerűen, ne magyarázkodj!* Te: „Nem fog menni, nem lógok.”



Co-funded by  
the European Union



Haver: „Elmegyünk moziba és én állom!”

*Csak egyszerően, ne magyarázkodj!* Te: „Mondtam: nem fog menni.”

### **Lopás**

**Helyzet:** Néhány srác elkezdett lopkodni a kisboltból. Nagyon nagy veszélye van, hogy egyszer elkapják őket. Ezek mellett csak ellenérzéseid vannak a lopással kapcsolatban. Egy srác még egyszer sem bukott le, és tök bulinak tartja a lopkodást. Azt szeretné, hogy legközelebb te is vele menj. Nagyon meglepett vagy, de ijedt is, és már lelkiismeret-furdalásod van. NEM-et kell mondanod.

Haver „Megtanultam, hogy tudok jól szórakozni! És egyszerre tudok jó cuccokat szerezni! Csak találd ki, mi kell! Csütörtökön is megyek, és azt szeretném, hogy te is velem tarts! Rohadt jó lesz, ebben biztos vagyok!”

*Csak egyszerően, ne magyarázkodj!* Te: „Nem akarok részt venni ebben.”

Haver: „Beszari! Na, gyere már!”

*Csak egyszerően, ne magyarázkodj!* Te: „Nem fog menni.”

Haver: „Na, csak gyere, csak nézz, megmutatom, hogy kell!”

*Csak egyszerően, ne magyarázkodj!* Te: „Nem.”

Haver: „Látom, beijedtél!”

*Csak egyszerően, ne magyarázkodj!* Te: „Nem megy.”

Haver: „Vágod, milyen gyáva vagy?”

*Csak egyszerően, ne magyarázkodj!* Te: „Nem. Nem akarok menni.”

### **Segíts csalni!**

**Helyzet:** Az egyik haverod nem mehet nyáron a kedvenc táborába, ha nem javít a jegyein. A matektanár tudja, hogy megbízható vagy, ezért mindig neked adja a kulcsot, hogy zárd be a termet az utolsó óra után. A tanárnak van egy notesze, amiben benne vannak a matekdogák feladatai és megoldásai is. A haverod megkér, hogy vedd ki ezt a tanári asztalból, és másold le, mielőtt bezárod a termet. Szorongsz. Nem akarod kihasználni a tanárod bizalmát, és még bajba is kerülhetsz. NEM-et kell mondanod.



Haver: „Nagyon rosszak a jegyeim mostanában, ezért meg akarlak kérni egy nagy szívességre: ki tudnád venni a tanár dolgozatos noteszét, és le tudnád másolni a megoldásokat nekem?”

*Csak egyszerűen, ne magyarázkodj!* Te: „Bocsi, nem.”

Haver: „Csak most az egyszer!”

*Csak egyszerűen, ne magyarázkodj!* Te: „Nem.”

Haver: „Csak a háromnegyedét másold le nekem! Biztos nem jön rá!”

*Csak egyszerűen, ne magyarázkodj!* Te: „Nem megy.”

Haver: „Ha rossz lesz a dogám, az a te hibád lesz!”

*Csak egyszerűen, ne magyarázkodj!* Te: „Nem.”

Haver: „Csak ezt az egyetlen szívességet kérem!”

*Csak egyszerűen, ne magyarázkodj!* Te: „Nem fog menni.”

### Szituációs játék ötletek

1. Modellezzétek a drogfogyasztás következményeit rajzban, drámában, élőképben, jelenetben, bármilyen számotokra alkalmas módon!

2. Egyik osztálytársatokról kiderül, hogy drogokat használ. Az osztályfőnök és a diákok kérésére az iskolavezetés úgy dönt, hogy nem távolítja el az iskolából, hanem megpróbálnak neki házon belül segíteni. Állítsatok össze egy koncepciót a várhatóan felmerülő problémákról és ezek megközelítéséről!

*A helyzetet, a döntést demonstrálhatjátok az igazgató, az osztályfőnök, az osztálytársak, egy barát, szülő, rendőr stb. szemszögéből.*

3. Egy barátod, Laci kér tőled segítséget. Véletlenül meglátta, hogy az egyik osztálytársatok drogot használt. Még soha nem volt ilyen helyzetben, és igazából nem tudja, mit kellene tennie.

Feladat: Dolgozzátok ki az elméleti irányelveit egy ilyen helyzetnek!

Készítsetek „túlélőkészletet” erre az esetre!



Co-funded by  
the European Union



*(Kiket lehetne megszólítani a segítő szakmából, a környezetből, iskolából? Kiket nem? Miért? Helyzetgyakorlat formájában is, diákok egymás közt és élesben.)*

4. Gyűjtsetek össze három olyan „droggal kapcsolatos” helyzetet, amelyben különösen védtelennek és felkészületlennek (vagy alulinformáltnak, kíváncsinak) éreznétek magatokat. Egyet el is játszhattok 2-3 percben.

5. Edina bevallja Ritának, hogy hétfévente drogokat használ. Elmondja, már többször elhatározta, hogy abbahagyja, de amikor eljön a szombat, mégis újra és újra használ. Látszik rajta, hogy szeretné, ha segítenél neki. *Mit érzel a helyzetben? Mire vagy kíváncsi? Mit kérdezel? Miért ezeket?*

Feladat: Hogyan tudnál segíteni? Akár el is játszhatjátok a beszélgetést, vagy dolgozzatok ki segítő módszereket.

6. Állítsatok össze egy rövid jelenetet! Mutassatok be egy olyan osztályt, ahol a közösség működése idézi elő és/vagy fenntartja a droghasználatot az osztály tagjai között.

7. Állítsatok össze egy rövid jelenetet! Mutassatok be egy olyan iskolát, ahol az iskola működése idézi elő és/vagy tartja fenn a droghasználatot a diákok között.

8. Állítsatok össze egy rövid jelenetet! Mutassatok be egy olyan családot, ahol a dolgok előidézik és/vagy fenntartják a családtagok droghasználatát.

9. Gyűjts össze legalább 3 érvet, amiért nem érdemes füvezni!

*Gyűjtsél érveket, amiért érdemes volna esetleg neked, konkrétan! Mire használtatik adott helyzetben a fű...*

10. Milyen kérdéseket tennél fel egy droghasználónak? *Merthogy most megteheted. (Szenvedélybeteg múlttal rendelkező prevenciós munkatárs esetén.)*





Co-funded by  
the European Union



11. Találjatok ki 3 lehetséges reakciót arra az esetre, ha droggal kínálnak meg! El is játszhatjátok a jeleneteket.
12. Keressetek legalább 3 jó és legalább 3 rossz tulajdonságot, ami jellemző a kábítószerekre.
13. Szilvi fiújáról kiderült, hogy hétfévente drogokat használ. Mi tanácsoltok Szilvinek?



## Teszt – Lehet, hogy függő vagy?

### Drog, cigi, alkohol

Elgondolkodtál mostanában a droggal és/vagy az alkohollal való viszonyodon? Akadályozza valamiben az életed? Rosszkedvű leszel, ha eszedbe jutnak a velük kapcsolatos problémáid? Kontrollvesztett állapotba kerülsz, ha használod őket? A következő teszt kitöltésével megtudhatod, hogy tényleg segítségre van-e szükséged.

A következő állítások közül jelöld be azokat, amelyeket magadra illőnek találsz, hogy valóban érintett vagy-e az alkoholfüggőség kérdésében.

- Elég gyakran – hetente egyszer, kétszer – azon kapom magam, hogy a beszédtemám a kábítószer- vagy az **alkoholfogyasztás** körül forog.
- A feszültséget vagy a fizikai stresszt azzal igyekszem kezelni, hogy így vagy úgy kiütöm magam.
- A barátaim többsége szintén iszik vagy drogozik.
- Már többször is kimaradtam az iskolából a *másnaposság* miatt.
- Már többször éreztem rosszul magam, amikor nem ihattam, vagy nem használhattam drogot.
- Gyakran érzem szükségét, hogy ébredés után, evés előtt, vagy akár az iskolában belőjem magam, vagy igyak.
- Gyakran, ha egyedül vagyok is, droggal vagy itallal próbálom szórakoztatni magam.
- Az ivászat és a **drogozás** miatt már többször kerültem konfliktusba a barátaimmal, szüleimmel.

A fenti állításokat klinikai szakemberek gyűjtötték csokorba; olyan fiatalok mondatai ezek, akiknek kábítószer- vagy alkoholproblémái vannak. Minél több mondatot jelöltél be, annál valószínűbb, hogy te is érintett vagy a *függőség* kérdésében.



Co-funded by  
the European Union



### Pontozás:

*Három-négy jelölés:* már nagyon gyanús a mennyiség, amit a káros anyagokból elfogyasztasz.

*Öt jelölés:* a probléma komolyan érint téged, ideje lenne szakember segítségét kérni.

*Több mint öt jelölés:* jó ötlet lenne, ha valóban felkeresnél egy drog- és alkoholfüggőséggel foglalkozó szakembert.

(Forrás: KamaszPanasz – O. K. T.)

## Teszteld magad, hogy drogos vagy-e?

A „Teszteld magad, hogy drogos vagy-e” típusú önértékelések tervezése érzékeny téma, amely nagyfokú felelősséget és szakértelmet igényel. Fontos megjegyezni: egy ilyen teszt nem helyettesítheti a szakember általi diagnózist vagy kezelést, és csak tájékoztató jellegű lehet. A célja inkább az öntudatosság és a prevenció elősegítése, nem pedig a diagnózis felállítása. Itt egy példa, hogyan lehet önértékelő tesztet kialakítani:

### Teszteld magad: Vannak-e kockázataim a drogokkal kapcsolatban? Önértékelő teszt

**Útmutató:** Az alábbi állításokra válaszolj „igen”-nel vagy „nem”-mel! Légy őszinte magadhoz! Ez a teszt csak tájékoztató jellegű, és nem helyettesíti a szakember tanácsait.

1. Érezted már úgy, hogy szükséged van drogra ahhoz, hogy jól érezd magad vagy lazíts?
2. Használtál már drogot egyedül?
3. Voltak már emlékezetkieséseid drog használata után?
4. Mondták már neked barátaid vagy családtagjaid, hogy aggódnak a droghasználatod miatt?
5. Veszélyeztetted már másokat vagy saját magadat drog használata közben, vagy után (pl. vezetés alatt)?
6. Elhanyagoltad már a tanulmányaidat, munkádat vagy családi kötelezettségeidet a drogok miatt?



7. Érezted már úgy, hogy nehezen tudsz ellenállni a drogoknak, ha körülötted vannak?
8. Tapasztaltál már elvonási tüneteket, amikor nem használtál drogot?
9. Növeltél már a drog adagján, hogy ugyanazt a hatást érezd, mint korábban?
10. Gondolkodtál már azon, hogy segítséget kellene kérned a droghasználatoddal kapcsolatban?

### Értékelés:

- Ha a legtöbb válaszdod „nem”, úgy tűnik, kevésbé áll fenn a kockázat, hogy problémáid vannak a drogokkal. Azonban mindig fontos tudatos döntéseket hozni és tájékozódni a drogok kockázatairól.
- Ha bármelyik kérdésre „igen” a válaszdod, érdemes lehet további információkat szerezni a drogokkal kapcsolatban, és esetleg beszélgetni egy szakemberrel.
- Ha több kérdésre is „igen” a válaszdod, fontolóra veheted, hogy szakemberhez fordulsz további tanácsért és segítségért.

Ez a teszt segíthet a fiataloknak abban, hogy átgondolják a saját viszonyukat a drogokhoz, és felismerjék, ha segísége van szükségük. Fontos, hogy a teszt után információt biztosítsunk nekik, hova fordulhatnak segítségért.



## Felhasznált és javasolt szakirodalom

Balogh Klára-Hézsér Gábor-Krasznay Mónika: *Beszélgetések a családról*. Kálvin Kiadó, Budapest, 2021

Horváth Levente: *Út és útitársak. A tanítvánnyá válás négy alapja*. Koinónia kiadó, Kolozsvár, 2017

Horváth Levente: *Két találkozás között. Bibliai magyarázatok vasárnapokra*. Koinónia kiadó, Kolozsvár, 2013

Kály Kullai Károly (szerk.): *Érdemes beszélni róla... Szülőknek a kábítószer problémákról*. Nemzeti Család és Szociálpolitikai Intézet, 2013

Petros Levounis, Arnaout Bachaar, Carla Marinefeld, Oriold és társai: *Motivációs interjú a klinikai gyakorlatban*. <https://orioldbooks.com/termek/motivacios-interju-a-klinikai-gyakorlatban/>, 2016

William R. Miller és Stephen Rollnick: *Motivational Interviewing*

Arthur M. Nezu és Christine Maguth Nezu: *Problem-Solving Strategies*. In: Stefan G. Hofmann (szerk.): *The Wiley Handbook of Cognitive Behavior*, 2013

Siba Balázs, Siba-Rohn Hilda: *Élettérkép – Az élettörténeti munka elmélete és gyakorlata*. Kálvin Kiadó, 2020

Irvin D. Yalom: *A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata*. Park Könyvkiadó, 2005

Rudas János: *Delfi örökösei*. Lélekben Otthon Kiadó, Budapest, 2007

Varga Irén, Gönczi Károly & Pintér István: *Önismereti játékok gyűjteménye*. Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 2008

*Nemzeti Drogellenes Stratégia 2013-2020*. Tiszta tudat, józanság, küzdelem a kábítószer-bűnözés ellen <https://www.parlament.hu/irom39/11798.pdf>

*Kézikönyv drogprevenció beavatkozások tervezéséhez és értékeléséhez* (Kröger-Winter-Shaw) ITF München é.n. [https://www.nnk.gov.hu/images/iep\\_dokumentumok/drogprevencio\\_kezikonyv.pdf](https://www.nnk.gov.hu/images/iep_dokumentumok/drogprevencio_kezikonyv.pdf)

*Drogprevenció kézikönyv* (Bacsáné et al, 2019)

<https://agotaalapitvany.hu/storage/app/media/drogprevencios-kezikonyv.pdf>



Co-funded by  
the European Union



Rácz József: *Prevenção* in: *Az addiktológia alapjai I.* (szerk. Demetrovics, ELTE kiadó, 2007) 417-446 o.

Rácz József: *Prevenációs programok értékelése.* NDI 2001

Elekes Zsuzsanna (szerk): *Alkoholhelyzet Magyarországon.* L'Harmattan, 2023

Paksi – Demetrovics (szerk): *Addiktológiai problémák Magyarországon I. Szerhasználó magatartások.* L'Harmattan, 2022

James O. Prochaska: *Valódi újrakezdés.* Ursus, 2009

Satir Virginia: *A család együttélésének művészete.* Animula, 2018

Böszörményi-Nagy I (et al): *Láthatatlan lojalítások.* Animula, 2018

Woititz JG: *Alkoholbetegek felnőtt gyermekei* <https://kimondhato.hu/wp-content/uploads/2020/01/Janet-G-Woititz-Alkoholbeteg-szul%C5%91k-feln%C5%91tt-gyermekei-pdf.pdf>